

Метод «ПЯТЬ ЦЕЛЕЙ В ДЕНЬ»

Вы умеете ставить цели и достигать их?

- ★ Да, я целеустремленный человек.
- ★ Нет, считаю, что жизнь слишком изменчива, чтобы можно было ставить какие-либо цели.
- ★ Зачем ставить цели? Будет день — будет пища.
- ★ Смотря на какой период ставить цель.

Ученые из Гарвардского университета в течение 10 лет исследовали карьеру выпускников вузов.

ОКАЗАЛОСЬ, ЧТО	В РЕЗУЛЬТАТЕ
83 % студентов во время учебы не ставили карьерных целей	Первая группа студентов имела средний заработок
14 % студентов сформулировали цели, но не записали их	Вторая группа имела доход в три раза больший, чем первая
3 % студентов записали цели и планомерно шли к ним	Третья группа имела доход в 10 раз больший, чем первая

Если вы хотите получить быстрый результат, примените прием «Пять целей в день».

1. Определите пять маленьких целей, которых можно достичь за один день: сделать зарядку, подготовить презентацию, написать отчет, лечь спать вовремя, сходить в спортзал.
2. Запишите пять целей на бумагу.
3. Повесьте плакат над кроватью.
4. С утра посмотрите на плакат с целями.
5. В течение дня реализуйте цели.
6. Вечером вычеркните из списка достигнутые цели.
7. Разорвите плакат и выбросьте его.
8. Поздравьте себя и с ощущением победы засните.

Отзывы о методе «ПЯТЬ ЦЕЛЕЙ В ДЕНЬ»

Рамиль: «К концу недели я могу точно сказать, что, как бы это ни было тяжело, я достиг всех целей. И я очень горжусь тем, что смог добиться желаемого результата».

Гульназ: «По окончании недели я могу точно сказать, что 86 % моих целей было достигнуто. Жаль, что кое-что не получилось сделать из-за болезни. Также не всегда получалось просыпаться в нужное время. Было очень интересно, смогу ли я сделать то, что запланировала. Ведь, когда получается достигнуть всего, появляется чувство ответственности за свои действия. Это очень хороший способ распределения личного времени, и благодаря такой системе можешь сказать самой себе: “Я смогу!”».

Ольга: «К концу недели у меня получилось добиться практически всех целей, за исключением двух. Достигать своих целей, хоть и маленьких, оказалось иногда тяжеловато, так как иногда было лень, но, глядя на план, я собиралась и все выполняла. Это очень помогает быть собранным и ответственным».

P. S. Если вы считаете, что этот метод будет полезен кому-то из ваших друзей, пожалуйста, расскажите ему об этой фишке.



ЛИСТ ДЛЯ ЗАМЕТОК

о результатах применения метода «Пять целей в день»



Blank lined area for notes, consisting of multiple horizontal dotted lines.



Метод «СЛОН»

Вы хорошо справляетесь с объемными трудными задачами — «слонами»?

- ★ Да, я владею инструментами решения крупных задач.
- ★ Я испытываю страх перед большими задачами, поэтому стараюсь не браться за них.
- ★ Я рад бы научиться быстро выполнять объемные задачи.

Каждый из нас, дорогие читатели, слышал шутку про слона. Помните: «Вы знаете, как съесть слона? — Нет. А как? — По кусочку!»

Если перед вами стоит крупная задача, примените метод «Слон».

1. Укажите конечную цель задачи, например: написание диплома, разработка проекта.
2. Разделите задачу на отдельные подзадачи.
3. Определите, какие из подзадач можно передать фрилансерам или коллегам по проекту.
4. Определите примерный объем работы в натуральном выражении (количество листов в документе, кирпичей для переноски и т. д.).
5. Определите срок исполнения задачи.
6. Разделите объем работы на количество дней. Получится дневная норма.
7. Нарисуйте на плакате слона. Прорисуйте на нем отдельные части.
8. Запретите себе утром думать обо всей задаче — думайте об одном куске.
9. Выполните дневную норму.
10. Вечером закрасьте ярким цветом любую часть слона.

Когда весь слон будет закрашен, задача окажется решена.

В чем фишка? **Слон САМ стимулирует** нас съесть его по кусочкам. Мы не боимся слона, так как думаем об отдельном куске.

ЛИСТ ДЛЯ ЗАМЕТОК о результатах применения метода «Слон»



Blank lined area for notes, consisting of multiple horizontal dotted lines.



Метод «ЗЕЛЕНАЯ ВОЛНА»

Вы часто спешите куда-либо?

- ★ Да, я всегда быстро шагаю.
- ★ Я не хочу спешить, но автоматически ускоряю шаг, находясь среди людей.
- ★ Я был бы рад узнать способ замедления времени.

Многие автолюбители знают прием «Зеленая волна». В этом случае машина едет с определенной скоростью, например 60 км/ч, и регулярно проезжает на зеленый свет светофора. Если повысить скорость до 65 км/ч, она будет останавливаться на каждом светофоре.

Если вы хотите почувствовать, как мир расступается перед вами, примените прием «Зеленая волна».

1. Утром доберитесь на метро до нужной станции.
2. Выйдите из поезда и нарочито спокойно и медленно идите.
3. Понаблюдайте, как ведут себя дети подземелья, — бегут, спешат, суетятся.
4. Выйдите на улицу и убедитесь, что целая куча автобусов ждет, когда вы выберете один из них.
5. Спокойно сядьте в автобус и посмотрите на тех, кто рядом. Гепарды и львы так судорожно бежали в метро, а сейчас ждут в автобусе и ругают водителя за задержку.

В чем фишка? Автобус не тронется, пока водитель не примет решение! Водителю плевать, что конкретно вы опаздываете. Ему важен полный автобус, а не скорость движения. Он будет ждать всех чрепах. Так что лучше синхронизироваться с ключевыми игроками потока.

