

ВВЕДЕНИЕ

Съешьте эту лягушку

В какое замечательное время мы живем. Никогда еще перед людьми не открывались подобные перспективы, никогда ранее люди не обладали такими средствами для достижения своих целей. Человечество, буквально тонущее в потоке вариантов, еще не знало столь многочисленных возможностей выбора. Действительно, в сегодняшнем мире так много замечательного, что то или иное принятое нами решение — конечно, при наличии определенной компетентности — может определить все наши дальнейшие жизненные достижения.

Если вы уподобляетесь большинству своих современников, то вас постоянно преследует чувство глубокой подавленности от обилия дел и вечного дефицита времени. Вы едва справились со срочной работой, но на вас уже идет очередной океанский вал новых задач. И конечно, не в ваших силах переделать все навалившиеся дела. Многое из того, что необходимо выполнить, так и останется незавершенным. Вам никогда не удастся догнать время.

Необходимая избирательность

В наши дни, как никогда раньше, особое значение приобретает умение сделать правильный выбор. Как только вы научитесь безошибочно определять в любой момент главное задание, смело за него браться, хорошо и быстро доводить его до конца, вы сразу поймете, как это влияет на ваш успех — возможно, даже сильнее, чем опыт и квалификация.

Обычный человек, не обладающий особенными талантами, но сумевший выработать привычку четко расставлять приоритеты и быстро справляться с важными задачами, может дать сто очков вперед гению, который много разглагольствует, строит выдающиеся планы, но немного заканчивает.

Правда о лягушках

Марк Твен однажды сказал, что если с утра съесть лягушку, остаток дня обещает быть чудесным, поскольку худшее на сегодня уже позади.

Ваша «лягушка» — это самая большая и самая важная работа, та, которую вы чаще всего откладываете в долгий ящик. Однако именно она в настоящий момент положительным образом повлияет на ваши достижения, а самое главное — на вашу жизнь.

ПЕРВОЕ ПРАВИЛО ПОЕДАНИЯ ЛЯГУШЕК:

ИЗ ДВУХ ПРЕДЛОЖЕННЫХ НУЖНО НАЧИНАТЬ С НАИБОЛЕЕ ГАДКОЙ

Иначе говоря, если вам нужно выполнить две важные работы, начинайте с более масштабной, сложной и самой

главной. Приучайте себя браться за дело без промедления, доводить его до конца и лишь затем переходить к другому.

Воспринимайте это как испытание, как вызов, брошенный лично вам. Не поддавайтесь искушению начать с более простого задания. Постоянно напоминайте себе, что самое важное решение, принимаемое за день, — это чем заняться в первую очередь, а чем во вторую, если получится закончить первое.

**ВТОРОЕ ПРАВИЛО ПОЕДАНИЯ ЛЯГУШЕК:
ЕСЛИ ПОТРЕБУЕТСЯ СЪЕСТЬ ЖИВЬЕМ ЛЯГУШКУ,
НЕ СТОИТ ДОЛГО СИДЕТЬ И СМОТРЕТЬ НА НЕЕ**

Секрет высокой работоспособности и производительности заключается в привычке каждый день с утра браться за главную работу. Вы должны на всю жизнь установить для себя порядок: прежде чем браться за что бы то ни было, первым делом, не раздумывая долго, съешьте свою лягушку.

Действуйте не откладывая

По данным многочисленных исследований, успешные люди, много зарабатывающие и быстро продвигающиеся по служебной лестнице, во всем проявляют свой деятельный характер. Они сразу приступают к решению важнейших задач и, поскольку приучили себя к этому, сосредоточенно и упорно работают над ними до полного завершения.

В нашем обществе, особенно в деловом мире, людям платят за конкретные измеримые результаты. Вы получаете деньги пропорционально своему вкладу в общую работу,

особенно ценится та важнейшая лепта, которую от вас ждут.

Одна из самых серьезных проблем современных организаций — когда сотрудник «не справляется с работой». Многие путают деятельность с результатом: постоянно разговаривают; проводят бесконечные совещания; строят прекрасные планы. В итоге обнаруживается, что никто ничего не делает и работа стоит на месте.

Развивайте привычку к успеху

Ваш успех зависит от привычек, вырабатываемых с течением времени. Привычка расставлять акценты, без проволочек браться за важную работу и доводить ее до конца представляет собой совокупность психологических и физических навыков. Чтобы освоить их, следует практиковаться, постоянно повторять нужные действия, доводя их выполнение до автоматизма, пока привычка не укоренится в подсознании и не станет постоянным элементом поведения.

Приобретение такой привычки окупается немедленно и продолжает приносить плоды в дальнейшем. Эмоционально и психологически мы устроены таким образом, что завершение трудной работы нам приятно. Мы получаем удовлетворение и чувствуем себя победителями.

Окончив труд, мы — независимо от его размера и значения — ощущаем прилив энергии, энтузиазма, гордости. И чем он важнее, тем больше наша радость, уверенность в себе, ощущение собственной силы.

В такие моменты человеческий мозг начинает вырабатывать эндорфины — «гормоны удовольствия»,

приносящие здоровый и естественный «кайф». Выброс эндорфинов — как результат успешного завершения любой работы — дает вам возможность ощущать себя состоявшейся и творческой личностью.

Полезная привычка

Один из важнейших так называемых секретов успеха — «полезное привыкание» к эндорфинам и к тому ощущению ясности, компетентности и уверенности в себе, которое они вызывают. Когда это произойдет, вы начнете подсознательно организовывать свою жизнь так, чтобы постоянно выполнять от начала и до конца все более трудные и важные работы. Подобное поведение — важнейшая составляющая полноценной жизни, успешной карьеры и самоуважения. Фактически вы приобретете весьма полезную привычку. Благодаря силе этой привычки вам будет проще доделать важную работу, чем оставить ее незавершенной.

Короткого пути нет

Вы, конечно, знаете старый анекдот, когда человек спрашивает уличного музыканта, как ему попасть в Карнеги-холл, а тот отвечает: «Репетировать, уважаемый, только репетировать».

Для овладения любым навыком необходима практика. К счастью, наше сознание, как и мышцы, в результате упражнений приобретает силу и ловкость, а значит, мы можем освоить любое поведение и сформировать любую привычку, если решим, что это целесообразно и нужно.

Три фактора формирования полезной привычки

Чтобы привыкнуть концентрироваться на главном, необходимы твердость, дисциплинированность и упорство. Все три качества можно выработать.

Во-первых, *примите твердое решение* развить привычку доводить любое дело до конца. Во-вторых, *заставьте себя* дисциплинированно упражняться, снова и снова повторять приемы, которые собираетесь освоить, пока не доведете их до автоматизма. В-третьих, *упорно продолжайте занятия*, пока привычка не укоренится и не станет частью вашей личности.

Ваш воображаемый портрет

Есть один способ, помогающий ускорить приобретение высокой работоспособности, продуктивности и других качеств, которые вы хотели бы иметь в своем арсенале. Он заключается в том, чтобы постоянно думать о преимуществах деятельного характера, позволяющего немедленно и умело переходить к делу. Представьте себя человеком, всегда выполняющим важную работу последовательно, быстро и качественно.

Эта воображаемая картина должна оказывать мощное воздействие на ваше поведение. Нарисуйте свой портрет в будущем. То, как вы видите себя *изнутри*, в значительной степени определяет успешность ваших действий *во внешнем* мире. Всякое улучшение жизни начинается с самоусовершенствования.

Вы обладаете ничем не ограниченной способностью осваивать и развивать новые привычки и навыки. А научившись безотлагательно браться за важную работу и доводить ее до конца, вы должны будете прибавить газу — ведь теперь и ваша карьера и вся ваша жизнь помчатся по скоростной трассе.

Съешьте, наконец, свою лягушку!