

# Оглавление

Предисловие	7
Слово автора	14

## ВВЕДЕНИЕ

<b>Что такое прокрастинация и зачем с ней бороться?</b>	17
История синдрома откладывания	21
Настоящее время: паралич принятия решений	23
Как наиболее эффективно получать информацию	27
Система личностного роста	31
Мотивация	34
Самодисциплина	36
Результаты	38
Объективность	38
Выводы	42

## МОТИВАЦИЯ

<b>Как ее получить и надолго удержать?</b>	45
Внешняя мотивация: метод кнута и пряника	47
Внутренняя мотивация целями: радость, которая не длится долго	50
Внутренняя мотивация пути: удовлетворенность в настоящем	58
Совместная работа как основа эффективного роста	63
Сила <i>группового видения</i>	71
Что же является лучшей мотивацией?	73

ИНСТРУМЕНТ: <i>личное видение</i>	74
Личный SWOT-анализ	76
Список личных достижений	80
Анализ мотивирующих видов деятельности	80
Бета-версия <i>личного видения</i>	83
Финальная версия <i>личного видения</i>	83
Резюме раздела «Мотивация»	90

## **САМОДИСЦИПЛИНА**

<b>Как самому себе командовать и подчиняться?</b>	93
Когда разум желает, а эмоции – нет	96
Эмоциональный <i>слон</i> и рациональный <i>наездник</i>	99
Когнитивный ресурс – ключ к саморегуляции	101
Обновление когнитивного ресурса	103
Увеличение когнитивного ресурса	104
Выработка навыков – основа тренировки <i>слона</i>	105
Как не потерять навыки и сохранить их надолго?	109
Как избавиться от вредных привычек и не возвращаться к ним?	110
ИНСТРУМЕНТ: <i>список-муштра</i>	113
Как работает <i>список-муштра</i> ?	114
Факультативное расширение метода	116
Почему <i>список-муштра</i> работает?	118
Риски метода	120
Паралич решения	124
ИНСТРУМЕНТ: <i>сделать сегодня</i>	131
Как работает метод <i>сделать сегодня</i> ?	135
Факультативное расширение метода	143

Почему метод <i>сделать сегодня</i> работает?	143
Риски метода	145
ИНСТРУМЕНТ: <i>сделать всё</i>	147
Как работает система <i>сделать всё</i> ?	148
Как быть с новыми заданиями?	151
Факультативное улучшение метода	152
Почему работает метод <i>сделать всё</i> ?	154
Риски метода	155
Зона комфорта толпы — место, где рождается зло	156
ИНСТРУМЕНТ: <i>героизм</i>	160
Как тренировать <i>героизм</i> ?	162
Резюме раздела «Самодисциплина»	168
<b>РЕЗУЛЬТАТЫ</b>	
<b>Как достичь удовлетворенности и сохранить ее?</b>	171
Где рождаются негативные эмоции?	174
Выученная беспомощность — замкнутый круг безнадежности	179
Как бороться с <i>хомяками</i> ?	
Как ветераны войны	184
ИНСТРУМЕНТ: <i>внутренняя игра</i>	190
Как справиться с нашими неудачами?	192
Преодоление превратностей судьбы	195
Изменение восприятия прошлого с негативного на позитивное	197
ИНСТРУМЕНТ: <i>список-поток</i>	201
ИНСТРУМЕНТ: <i>хомяк-перезагрузка</i>	204
Личностный рост и личностное падение	207
Резюме раздела «Результаты»	210

## **ОБЪЕКТИВНОСТЬ**

**Как научиться видеть свои недостатки** 213

Эффект Даннинга–Крюгера: слепота некомпетентных 219

Мозг защищает нас сладким неведением 222

Зачем бороться с необъективностью? 223

Как конкретно повышать объективность? 224

Резюме раздела «Объективность» 230

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

**Ключ к долговременности** 233

ИНСТРУМЕНТ: *встреча с самим собой* 235

Как провести *встречу с самим собой?* 235

Риски метода 236

Конец прокрастинации и начало вашей новой жизни 238

**БЛАГОДАРНОСТИ АВТОРА** 243

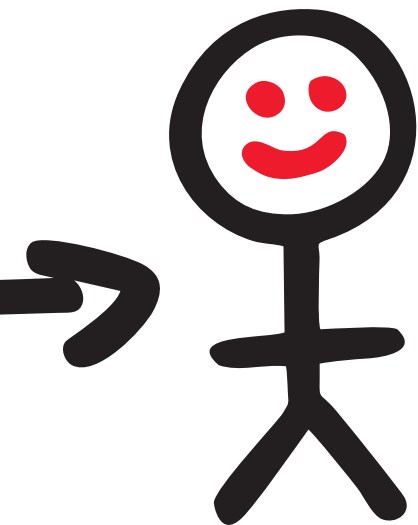
**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ** 247

Рекомендуемая литература 248

Использованная литература 249

НЕСОВЕРШЕНСТВО  
ПРОКРАСТИНАЦИЯ  
ДЕМОТИВАЦИЯ  
БЕССМЫСЛЕННОСТЬ  
ФРУСТРАЦИЯ  
ХАОС+СТРЕСС





**ВНУТРЕННЯЯ МОТИВАЦИЯ**

**САМОДИСЦИПЛИНА**

**ПРОДУКТИВНОСТЬ+ЭФФЕКТИВНОСТЬ**

**УДОВЛЕТВОРЕННОСТЬ**

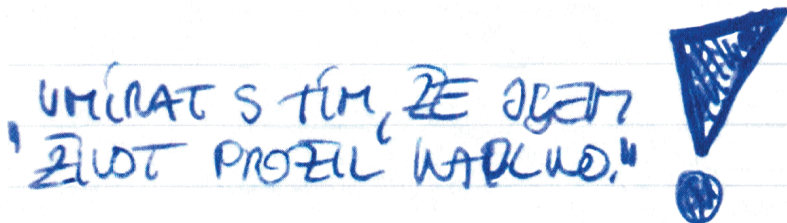
**ПОТОК**

**НАВЫКИ**

## Слово автора

Лет десять назад я был убежден, что моя жизнь закончилась. Мозг внезапно перестал управлять половиной тела. Я ощущал страх, беспомощность, но в то же время удивительное спокойствие. Я лежал в постели, и перед глазами проходила вся моя жизнь. Пережил я и то известное состояние, когда видишь яркий свет в конце туннеля – как в фильме. Подводил итоги: что мне удалось в жизни, а что – нет. Постепенно смирился с тем, что умираю.

К счастью, оказалось, я ошибался. Через несколько дней все закончилось благополучно – я пережил свою первую близкую встречу со смертью. Этот опыт, однако, стал важнейшим в моей жизни. Позже сам для себя я записал следующее: «Умирать с осознанием того, что прожил жизнь на полную!»



Но, начав осуществлять это свое намерение, я обнаружил, что должен буду победить очень сильного врага: прокрастинацию.

Вместе с несколькими друзьями я стал искать причины наших проволочек, нерешительности и неэффективности. Обнаружилось, что в последнее время появились довольно интересные научные работы по этой теме. На их основе мы постепенно и создали практические инструменты для борьбы с прокрастинацией.

Успешно опробовав их на себе, мы решили, что было бы полезно поделиться нашими знаниями с максимально возможным количеством людей. Это привело к возникновению образовательного учреждения GrowJOB, целью деятельности которого стала помощь людям в организации эффективного использования своего времени и реализации потенциала. Одним из направлений нашей деятельности стало обучение в фирмах, другим – чтение лекций студентам чешских университетов.

Многие идеи, которые помогли нам создать действенные инструменты борьбы с прокрастинацией, я собирал во время своих путешествий по миру. В течение нескольких лет я посетил ряд ведущих компаний в Германии, Австрии, Бельгии, Голландии, Дании и Норвегии. Мне представилась возможность лично обсудить с их руководством, какими способами они решают вопросы мотивации и эффективности своих сотрудников. Я заглянул за кулисы таких фирм и учреждений, как Adam Opel AG, ArcelorMittal, Novo Nordisk, Deutsche Lufthansa AG, Miele, Boehringer Ingelheim, Merck KGaA, UNICEF и European Space Agency (Европейское космическое агентство).

На протяжении семи лет работы только в Чешской Республике наши тренинги прошли около 5000 человек и около 150 посетили индивидуальные консультации. Благодаря опыту клиентов и обратной связи с ними мы постепенно совершенствовали наши методы и приемы борьбы с прокрастинацией.

В апреле 2012 года ко мне обратился Томаш Баранек из Jan Melvil Publishing с предложением написать книгу. Я сказал себе, что этот вызов судьбы позволит дополнительно протестировать предлагаемые мною методы. Интересно, смогу ли я преодолеть прокрастинацию и справиться с созданием книги?

Работа с текстом – типичная деятельность интровертов, а я – экстраверт, привыкший взаимодействовать с людьми, обучать и консультировать, поэто-



му создание книги оказалось для меня одной из самых трудных задач в жизни. Чтобы преодолеть затягивание процесса, мне пришлось использовать против прокрастинации весь имеющийся у меня арсенал средств.

Но если вы держите в руках эту книгу, значит, у меня все получилось. Желаю вам приятного чтения и успешной борьбы с прокрастинацией. Вот увидите, у вас все получится!

*Петр Людвиг*  
Брно, 20 апреля 2013 г.

**ВВЕДЕНИЕ**

**ЧТО ТАКОЕ ПРОКРАСТИНАЦИЯ  
И ЗАЧЕМ С НЕЙ БОРОТЬСЯ?**

# PRO-CRASTINUS

= (ЛАТ.) ПРИНАДЛЕЖАЩИЙ ЗАВТРАШНЕМУ ДНЮ

## ПРОКРАСТИНАЦИЯ

= НЕЗДОРОВОЕ ОТКЛАДЫВАНИЕ ЗАДАНИЙ И ОБЯЗАННОСТЕЙ

Когда мы не можем убедить себя в неотложности выполнения необходимых или желаемых задач, это означает, что мы прокрастинируем. Вместо важных дел, имеющих для нас смысл, мы занимаемся чем-то несущественным: смотрим сериалы, поливаем цветы в офисе, играем в компьютерные игры, тратим время в соцсетях, едим (даже если не голодны), делаем повторную уборку, бесцельно слоняемся по кабинету или просто «плюем в потолок». Позже из-за самоупреков и фрустрации возникает ощущение беспомощности, вновь приводящее к ничегонеделанию.

Но внимание! Прокрастинация – это не просто *лень*. Ленивый человек не хочет ничего делать и не испытывает никакого беспокойства по этому поводу. Прокрастинирующий же и рад был бы что-нибудь сделать, но у него не получается начать.

Прокрастинацию нельзя путать и с *отдыхом*. Во время отдыха мы наполняем новую энергией. При прокрастинации, наоборот, ее теряем. Чем меньше у нас остается энергии, тем больше возрастают шансы отложить выполнение задачи на неопределенный срок и снова ничего не делать.

**ТО,  
ЧТО ДОЛЖЕН  
ДЕЛАТЬ**

**ТО,  
ЧТО ХОТЕЛ БЫ  
ДЕЛАТЬ**

**ТО, ЧТО ДЕЛАЮ,  
КОГДА  
ПРОКРАСТИНИРЮЮ**

Люди любят оставлять все на последний момент, объясняя это тем, что им лучше работает в условиях аврала и приближения дедлайна. Но на самом деле это не так: откладывание дел на крайний срок — питательная среда для стресса, упреков и неэффективности [44, 19, 54]. Здесь не помешает вспомнить известную поговорку: «Не откладывай на завтра то, что можешь сделать сегодня».

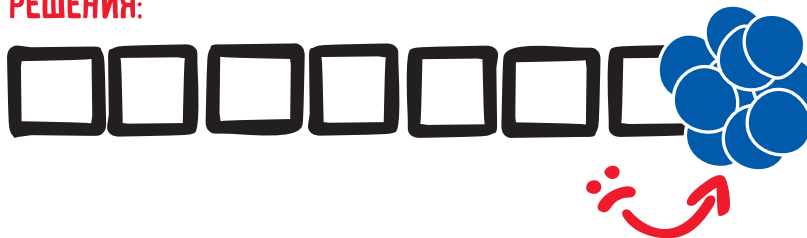
**ЗАДАЧИ:**



**ВРЕМЯ:**



**РЕШЕНИЯ:**



## История синдрома откладывания

Люди страдали от прокрастинации с незапамятных времен. Еще античный поэт Гесиод уделял внимание этой проблеме в поэме «Труды и дни» [1, с. 51–75]:

*И не откладывай дела до завтра,  
до послезавтра:*

*Пусты амбары у тех,  
кто работать ленится и вечно*

*Дело откладывать любит:  
богатство дается стараньем.*

*Мешкотный борется с бедами  
всю свою жизнь непрерывно<sup>1</sup>.*

Человек мешкающий, человек откладывающий, человек-недодельщик – так можно описать сегодняшнего *прокрастинатора*.

Римский философ Сенека предупреждал: «Пока мы откладываем жизнь, она проходит». В этой цитате названа главная причина, по которой нужно бороться с прокрастинацией.

Прокрастинация – одно из главных препятствий, мешающих нам жить полноценной жизнью. Сожаление об упущенных возможностях и связанные с ним самоупреки отнимают гораздо больше времени, чем ушло бы на решение задачи. Недавнее исследование показало, что люди, находясь на смертном одре, больше всего сожалеют о несделанном, а не о содеянном [100].

---

<sup>1</sup> Перевод В. Вересаева.

Из-за прокрастинации мы теряем время, которое могли бы потратить с пользой. Если нам удастся ее победить, мы сможем переделать больше дел и эффективнее реализуем наш жизненный потенциал.



## Настоящее время: паралич принятия решений

Как в наше время обстоят дела с откладыванием на потом? Сегодня появляется все больше возможностей для прокрастинации. Научиться бороться с прокрастинацией – одна из важнейших задач современного человека.

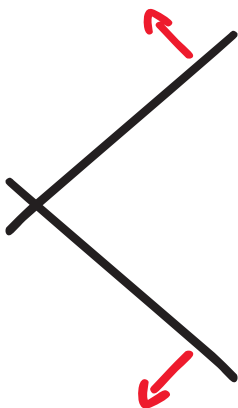
За последние сто лет средняя продолжительность жизни выросла почти вдвое [81, 53, 39]. Детская смертность за это время снизилась почти в десять раз [2, 39]. Сегодня мы живем в мире, в котором насилия и военных конфликтов меньше, чем когда-либо в истории человечества [83, 111]. Благодаря Интернету нам доступны почти все мировые знания. Мы можем почти без ограничений путешествовать по всей планете. Знание иностранных языков помогает найти понимание в чужих странах. В карманах у нас мобильные телефоны, более совершенные, чем суперкомпьютеры 20 лет назад [94, 64].

Возможности использования нашего потенциала, предлагаемые современным миром, огромны. Их можно представить себе в виде ножниц. Чем больше шансов для нас появляется в современном мире, тем шире можно раскрыть эти воображаемые *ножницы возможностей*. И сегодня количество этих шансов велико, как никогда.

Идеал современного общества строится на идее расширения индивидуальной свободы, на убеждении, что чем больше ее будет у людей, тем больше они будут удовлетворены. Согласно этой теории, с каждым раскрытием *ножниц возможностей* мы должны становиться все счастливее и счастливее. Так почему же сегодня люди не счастливее своих предков [147, 128, 48]? Какие проблемы создает расширяющийся диапазон возможностей?

Это прежде всего проблема выбора: чем больше у нас возможностей, тем труднее на что-то решиться [114, 11, 73, 74, 71, 132, 70]. Наступает так называемый *паралич решения*. Обдумывание всех вариантов требует таких затрат





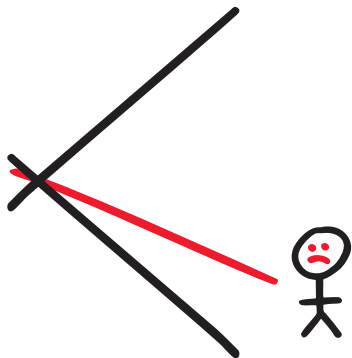
**1. СОВРЕМЕННЫЙ МИР ПРЕДЛАГАЕТ  
НЕИЩЕРПАЕМЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ.  
НОЖНИЦЫ ВОЗМОЖНОСТЕЙ  
РАСКРЫВАЮТСЯ ВСЕ ШИРЕ И ШИРЕ.**

энергии, что в итоге мы не можем выбрать ни один из них [72, 73, 132, 70]. Мы откладываем принятие решения, а вместе с тем и совершение связанных с ним действий. Прокрастинируем.

Чем сложнее сравниваемые варианты, тем выше шанс отложить принятие решения [72, 73, 114, 132, 70]. При наличии нескольких вариантов существует вероятность, что вне зависимости от выбранного мы все равно будем испытывать сожаление [49, 71, 132, 70], представляя, что бы было при выборе другого варианта, или заметив недостатки принятого решения.

Знакома ли вам ситуация, когда вы знаете, что должны что-то сделать, но, несмотря на это, не делаете ничего? Когда вы в последний раз откладывали на потом какое-либо действие или решение? Случалось ли, что вы не могли выбрать ни одну из открывающихся перед вами возможностей? Какие чувства вы испытывали в тот момент?

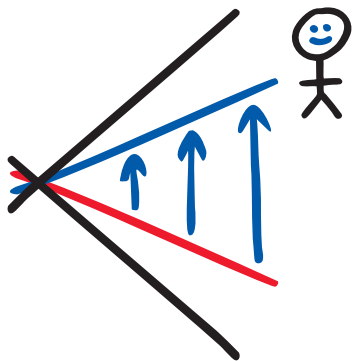
Нарастание *паралича решения* способствует усилению прокрастинации [132, 70, 7]. Откладывание приводит к снижению продуктивности. Осознание того, что мы не в полной мере используем наш потенциал, вызывает самоупреки и фрустрацию.



**2. БОЛЬШОЙ ВЫБОР ВОЗМОЖНОСТЕЙ  
ПРИВОДИТ К ПАРАЛИЧУ РЕШЕНИЯ,  
ЯВЛЯЮЩЕМУСЯ ИСТОЧНИКОМ  
ПРОКРАСТИНАЦИИ, ФРУСТРАЦИИ  
И НЕВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ.**

Ядро этой книги – несложные инструменты (техники, методы), способные помочь вам каждый день использовать свой потенциал в полном объеме. Их применение займет всего несколько минут в день, но в итоге поможет получить несколько дополнительных продуктивных часов. Эти приемы дают возможность более эффективного использования человеческого мозга, а также врожденную или приобретенную склонность к неэффективности. Вторичным продуктом борьбы с прокрастинацией является более частое активирование центров удовольствия в мозге [21, 78, 34, 31, 32]. Благодаря этому вы будете испытывать больше положительных эмоций.

Как вы себя чувствовали, действительно полноценно проживая какой-нибудь день вашей жизни? Когда это было в последний раз? Из книги вы узнаете и о том, почему ежедневная реализация потенциала является самым действенным способом достижения долговременной удовлетворенности.



**3. ПОВЫСИТЬ НАШУ ЭФФЕКТИВНОСТЬ МОЖНО ПРИ ПОМОЩИ ПРОСТЫХ ИНСТРУМЕНТОВ. РЕАЛИЗАЦИЯ ПОТЕНЦИАЛА ПРИВОДИТ К УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ.**

## Как наиболее эффективно получать информацию

Эта книга не только обнажает причины прокрастинации, но и дает нам в руки оружие для победы над ней – знания, способствующие личностному росту. На чем же базируются эти знания?

Количество научных исследований, посвященных прокрастинации, за последние десятилетия возросло более чем в десять раз [143]. Однако в эпоху информационной перенасыщенности качественные ресурсы теряются в море некачественных. Чем дальше, тем важнее становится умение ориентироваться в современном информационном поле. Уилл Роджерс<sup>1</sup> однажды сказал: «Наша проблема не в том, что мы знаем мало. Наша проблема в том, что многое из того, что мы знаем, не является правдой».

Сегодня нам доступно великое множество практических руководств, статей и книг по личностному росту. Недавно только в одном магазине мы насчитали их более трехсот. Тысячи книг доступны в Интернете. Но существование большого количества различных ресурсов создает и определенные проблемы.

Первой является *хаос доступной информации* и зачастую ее низкое качество. Бывает, что книги по одной и той же теме содержат совершенно противоречивые советы. Например, в одних рекомендуется поощрять себя после выполнения каждого задания, а в других написано: не поощряйте ни в коем случае! Какие-то ресурсы публикуют необоснованные утверждения или ссылаются на непригодный для широкого использования опыт одного человека. Во многих можно найти различные мифы или полуправду, а то и вовсе досужие домыслы автора.

---

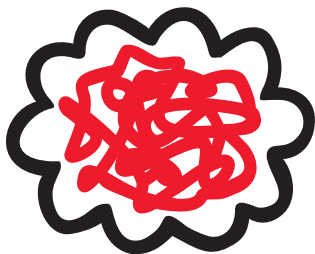
<sup>1</sup> Уилл Роджерс (1879–1935) – американский сатирик. – *Прим. ред.*

Возможно, вам доводилось читать следующее: «В одном американском университете проводили исследование: людей попросили внятно описать свои цели и определить будущие доходы. С заданием справились лишь 3% опрошенных. Через несколько десятков лет ученые разыскали участников исследования и обнаружили, что те самые 3%, вместе взятые, зарабатывали больше, чем остальные 97%». Слышали об этом? А ведь такого исследования никто никогда не проводил! [154, 140]. Это вымысел. И книги по личностному росту полны подобных мифов.

Из-за огромного количества источников возникает и вторая проблема – дальнейшее *усугубление процесса паралича решения*. Чем больше ресурсов нам доступно, тем сложнее выбрать один из них и быть уверенным в его достоверности. Как же понять, каким источникам можно доверять? На основе какой информации принимать жизненно важные решения?

В течение последних лет в университетах, занимающих верхние строчки в рейтинге лучших вузов мира, была проведена масса исследований по из-

## ПРОБЛЕМЫ ДОСТУПНОСТИ ИНФОРМАЦИИ:



1. **ХАОС**, ПОЛУПРАВДА И МНОЖЕСТВО МИФОВ;
2. ПАРАЛИЧ РЕШЕНИЯ ИЗ-ЗА НЕУВЕРЕННОСТИ В ДОСТОВЕРНОСТИ ИСТОЧНИКОВ;
3. ПРОПАСТЬ МЕЖДУ ТЕМ, ЧТО ИЗВЕСТНО НАУКЕ, И ТЕМ, ЧТО ПРИМЕНЯЕТСЯ НА ПРАКТИКЕ.

учению человеческой мотивации, процесса принятия решений, эффективности и так называемой позитивной психологии. Однако результаты этих исследований в современном информационном хаосе часто теряются. Возникает третья проблема – большая *пропасть между тем, что известно современной науке, и тем, что применяется на практике.*

Одна из целей этой книги – помощь в преодолении информационной пропасти. Для экономии вашего времени мы уже прочитали актуальные исследования в оригинале и систематизировали их в нашей вики-системе<sup>1</sup>. На основе полученной информации мы создали так называемые *модели*. Речь идет о простых графических схемах, позволяющих быстро понять принцип работы вещей.

Философ Артур Шопенгауэр сказал: «Нет ничего тяжелее, чем выразить важную идею так, чтобы ее понял каждый». Мы использовали для улучшения понимания графику.

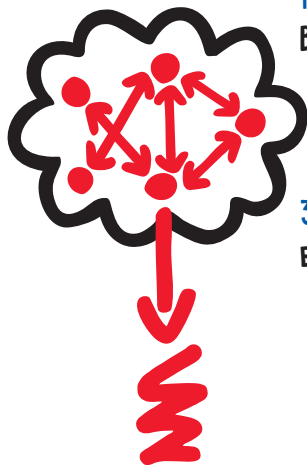
Рисунки моментально воспринимает наша *зрительная кора (визуальный кортекс)* – часть мозга, обрабатывающая визуальную информацию. Так как эта часть относится к наиболее развитым частям мозга в принципе [151], то одна схема может сказать нам больше, чем многие страницы текста. Она задействует сложные комплексные взаимосвязи в мозге.




Взглянув на рисунки впоследствии, можно быстро все вспомнить. Это делает графические модели более эффективными для передачи информации, чем обычный текст. Такой метод работы с информацией мы называем

---

<sup>1</sup> Вики (*англ. wiki*) – веб-сайт, структуру и содержимое которого пользователи могут сообщать изменять с помощью инструментов, предоставляемых самим сайтом. Известнейший вики-сайт – Википедия. Впервые термин «вики» для описания веб-сайта был использован в 1995 году У. Каннингемом, разработчиком первой вики-системы WikiWikiWeb, который заимствовал слово из гавайского языка, означающее «быстрый». Позже этому слову был придуман английский бэккрим «What I Know Is...».

## НОУ-ХАУ-ДИЗАЙН:



1. ИЗ ХАОСА ДОСТУПНОЙ ИНФОРМАЦИИ ВЫБИРАЕМ САМУЮ КАЧЕСТВЕННУЮ; 
2. СИСТЕМАТИЗИРУЕМ ЕЕ В ВИКИ-СИСТЕМЕ, ЯВЛЯЮЩЕЙСЯ НАШИМ «ВНЕШНИМ МОЗГОМ»; 
3. СОЗДАЕМ ПРОСТЫЕ МОДЕЛИ, БЫСТРО ОБЪЯСНЯЮЩИЕ СУТЬ. 

*ноу-хау дизайн* и используем его в качестве упрощенного способа передачи важных знаний.

Иногда, чтобы создать у читателей более точное представление о теме, мы вводим новые или иностранные слова. Они не имеют дополнительных значений и не вызывают ассоциаций (подобно коннотациям). Например, лучше начать использовать слово **«прокрастинация»**, описывающее проблему точнее, чем понятия «лень» и «откладывание на потом». Проблему решить проще, если правильно ее обозначить.

Поскольку некоторые важные идеи были сформулированы до нас, то мы используем цитаты. Они просты, выразительны и четко передают суть вещей.

Приступим! Как же в действительности работают наши мотивация, эффективность и удовлетворенность? Как победить прокрастинацию? Как достичь ощутимых и продолжительных изменений?

## Система личного роста

Книга состоит из четырех самостоятельных разделов помимо введения и заключения.

Первый раздел объясняет, как работает **мотивация**, а также в нем описана совокупность методов, помогающих создать так называемое *личное видение*. Оно является инструментом для запуска и долговременного удержания нашей внутренней мотивации.

Второй раздел уделяет внимание **самодисциплине** – умению следовать своему *видению* с помощью ключевых действий и ежедневных навыков. В этом разделе вы найдете методы борьбы с прокрастинацией, инструменты для решения задач и управления своим временем, материалы для выработки позитивных навыков и избавления от вредных привычек. Основой долговременной самодисциплины является высокая организованность.


Третий раздел дает оценку **результатам** нашей деятельности и рассказывает о методах сохранения удовлетворенности. Благодаря эффективным инструментам мы научимся достигать высокой эмоциональной стабильности и противостоять негативным проявлениям извне.

Четвертый раздел книги посвящен **объективности**, понимаемой как способность устранять неверные представления о мире и о самих себе. Только человек, способный признать свои недостатки, может начать над ними работать.



**ЛИЧНОСТНЫЙ  
РОСТ**



- 
1. МОТИВАЦИЯ
  2. САМОДИСЦИПЛИНА
  3. РЕЗУЛЬТАТЫ
  4. ОБЪЕКТИВНОСТЬ

## Мотивация

Когда-то мы родились, и когда-нибудь, к сожалению, умрем. Время нашей жизни ограничено и конечно. Поэтому самая большая ценность — именно время. А не деньги, которые, в отличие от времени, мы можем одолжить, сэкономить или заработать. Что же касается времени, то каждое его неповторимое мгновение уходит безвозвратно.



Факт конечности жизни выразил и Стив Джобс в своем обращении к студентам Стэнфордского университета: «Осознание того, что скоро умру, лучше всего помогло мне принять важные решения в моей жизни. Перед лицом смерти почти все теряет значение — мнение окружающих, амбиции, страх позора или провала, — и остается только то, что по-настоящему важно. Помните о том, что умрешь, — это лучший известный мне способ избежать мысленной ловушки, которая заставляет тебя думать, что тебе есть что терять. Ты уже голый. И нет никаких причин не следовать зову своего сердца».

Осознание конечности жизни приводит к тому, что мы стараемся тратить отпущенные нам дни бережно. Начинаем искать то, чему бы хотелось посвящать свое время на планете Земля, — начинаем поиск *личного видения*.

БУДУЩЕЕ

ЛИЧНОЕ  
ВИДЕНИЕ

1. МОТИВАЦИЯ:



НАСТОЯЩЕЕ



Если нам удастся найти это *видение*, оно станет для нас самым действенным мотивационным магнитом. Оно поможет нам в настоящем делать то, в чем мы действительно видим смысл, и вместе с тем будет тянуть нас к нашему идеальному будущему.

## Самодисциплина

Две основные составляющие самодисциплины – *продуктивность* и *эффективность*. В сутках только 24 часа. Если вычтешь время, отведенное на сон, останется продуктивное время.

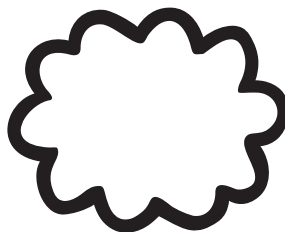
**Продуктивность** измеряется тем, сколько процентов времени мы тратим на действия, соответствующие нашему *личному видению*. Регулярный сон, тайм-менеджмент и позитивные навыки ощутимо повышают этот процент.

**Эффективность** – показатель того, являются ли совершаемые нами действия ключевыми, двигающими нас вперед. Сюда же относится умение расставлять приоритеты, делегировать полномочия и правильно разделять крупные задачи на меньшие части.

СУТКИ (24 ЧАСА):



БУДУЩЕЕ



**2. САМОДИСЦИПЛИНА**  
= ПРОДУКТИВНОСТЬ И ЭФФЕКТИВНОСТЬ



НАСТОЯЩЕЕ

