ЗРОБИ ЦЕ ЗАРАЗ

Брайан Трейсі — професійний лектор, консультант, голова *Brian Tracy International*, мільйонер, провідний фахівець у сфері особистісного розвитку, на прикладі свого життя доводить, що бути успішним можливо, причому в будь-якій сфері.

Анна Лайнберґер — письменниця, редакторка та колишній педагог, вивчає й редагує книжки про жіноче лідерство та права, Близький Схід та нетрадиційні методології лідерства.

ВСТИГНИ БІЛЬШЕ ЗА МЕНШИЙ ЧАС

Зі шкільної лави відразу в бізнесмени — про це мріють як школярі, так і їхні батьки. Але з чого почати шлях до успіху, коли нічого не встигаєш? Додаткові заняття з англійської та спортивні секції, домашки та контрольні, поєднання дистанційного та очного навчання — голова йде обертом. Стільки часу і грошей — і жодного результату, лише стрес і втома.

У гру вступає король тайменеджменту Брайан Трейсі. Його книжки допомогли мільйонам людей у всьому світі зробити більше за менший час. Він адаптував свої поради до потреб школярів і студентів. Трейсі пропонує ефективні інструменти та методи для структурування часу, постановки цілей, виконання завдань (особливо тих, що не хочеться виконувати), боротьби зі стресом і розвитку навичок для досягнення неможливого.

УСПІХ ЮНОГО ПОКОЛІННЯ НЕ БУДЕ ОБМЕЖЕНИЙ НІЧИМ!

bookclub.ua
ISBN 978-617-12-9087-7

БРАЙАН ТРЕЙСІ АННА ЛАЙНБЕРҐЕР ЗРОБИ ЦЕ ЗАРАЗ

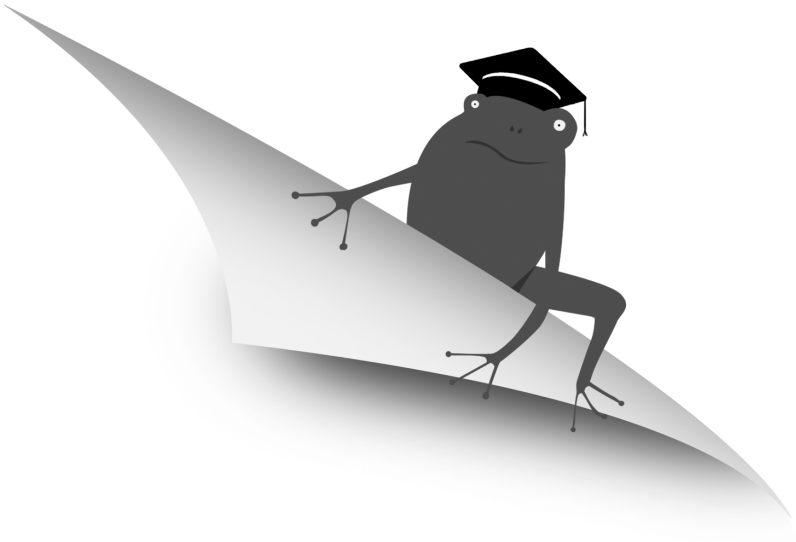
BUSINESS MUST READ

БРАЙАН ТРЕЙСІ
АННА ЛАЙНБЕРҐЕР

ЗРОБИ ЦЕ ЗАРАЗ

22 ПОРАДИ ДЛЯ УСПІШНОГО НАВЧАННЯ

КСД



BRIAN TRACY
ANNA LEINBERGER

EAT THAT FROG!

FOR STUDENTS: 22 WAYS TO STOP PROCRASTINATING AND EXCEL IN SCHOOL

БРАЙАН ТРЕЙСІ
АННА ЛАЙНБЕРҐЕР

ЗРОБИ ЦЕ ЗАРАЗ

22 ПОРАДИ ДЛЯ УСПІШНОГО НАВЧАННЯ

ХАРКІВ
2021 КСД

УДК 159.9
Т66

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Ukrainian edition published by arrangement with Agentia Literara LIVIA STOIA

Перекладено за виданням:
Tracy B., Leinberger A. Eat that Frog! For Students: 22 Ways to Stop Procrastinating and Excel in School / Brian Tracy, Anna Leinberger. — Berrett-Koehler Publishers, Inc., 2021. — 178 p.

Переклад з англійської *Шандора Нодя*

Дизайн обкладинки
CreaLab
Creative Laboratory

Популярне видання

ТРЕЙСІ Брайан, ЛАЙНБЕРҐЕР Анна

Зроби це зараз! 22 поради для успішного навчання

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *О. М. Шелест*
Редактор *Л. В. Кузьміна*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Т. О. Іванченко*

Підписано до друку 02.08.2021. Формат 60x90/16. Друк офсетний.
Гарнітура «Myriad Pro». Ум. друк. арк. 11. Наклад 2500 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля». Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24. E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано у АТ «Харківська книжкова фабрика "Глобус"»
61052, м. Харків, вул. Різдвяна, 11.
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011 р.
www.globus-book.com

© Brian Tracy and Anna Leinberger, 2020
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2021
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2021

ISBN 978-617-12-9087-7
ISBN 978-1-5230-9125-6 (англ.)

ПЕРЕДМОВА

Від імені авторів дякуємо, що обрали цю книжку. Гадаємо, що думки, висловлені в ній, допоможуть вам так само, як допомогли нам і тисячам інших людей. Сподіваємося, що завдяки цій книжці ваше життя стане щасливішим. Можливо, вам дав її хтось із ваших батьків або вчитель, тож дякуємо, що скористалися цією нагодою — змінити своє майбутнє на краще!

Студентські роки — неймовірний час. Іще ніколи раніше не існувало такої кількості доступних ресурсів, чудових можливостей і такого потенціалу в здобуванні знань, як сьогодні. Колись єдиним ресурсом, доступним для студентів, був їхній викладач — ну і, можливо, бібліотека, якщо пощастить. І все, що тільки й залишалося робити молоді, — це вчитися у свого викладача та дізнаватися про щось нове в читальній залі з її обмеженим набором книжок.

Сучасне навчання обмежується лише тим, наскільки вам самим вистачить бажання та терпіння для цієї справи. Завдяки будь-якому комп'ютеру — своєму власному, бібліотечному чи тому, що видають у навчальному закладі, — ви маєте доступ до освітніх ресурсів, про які ваші батьки могли лише мріяти. Нині, як ніколи раніше, ви маєте змогу самостійно контролювати власне навчання.

Якщо ви читаєте цю книжку, навчаючись у середній школі, університеті чи навіть уже в аспірантурі, — це зламний момент вашого життя; це той час, коли ваші батьки вирішують за вас усе менше й менше проблем, а ви все частіше й частіше приймаєте рішення самостійно. Отже, ви перебуваєте на порозі дивовижного життя — якщо тільки скористаєтеся цією нагодою.

ПОЧИНАЙТЕ НЕГАЙНО, БО ЧАСУ ЗАВЖДИ НЕ ВИСТАЧАЄ

Напевне, ви вже не раз мали нагоду переконатися, як важко правильно розпланувати свій розклад у навчальному закладі та поза ним. Але реальність така, що вам ніколи не вистачатиме часу на все те, що плануєте зробити. Ідеться не лише про навчання, а більше про час, коли після занять вам потрібно, наприклад, працювати. Наче занять не досить, і на вас тепер навалюються й інші обов'язки, що супроводжують життя нинішніх студентів: це й підробіток після лекцій або стажування, і заняття спортом, і волонтерство, і різноманітні гуртки, а також безліч інших занять та сприятливих для вас нагод виявити свої лідерські якості, — і все це на повний голос вимагає від вас приділити кожній справі достатньо уваги.

А отже, реальність така: ви можете навчитися контролювати свій час і своє життя, лише змінивши спосіб мислення, підхід до роботи, а також манеру вирішувати нескінченний потік обов'язків, у який ви щодня занурюєтеся з головою. Ви повністю контролюватимете свої справи лише тоді, коли припините займатися неважливими речами й почнете більше часу приділяти тому, що дійсно змінить ваше життя на краще…

Я, Брайан Трейсі, вивчаю тайм-менеджмент (керування часом) уже понад сорок років. І за цей період добре ознайомився з працями Пітера Друкера, Алека Маккензі, Алана Лейкейна, Стівена Кові та багатьох інших. Я прочитав сотні книжок і тисячі статей про особисту ефективність та результативність. І, як наслідок, з'явилася ця книжка.

Щоразу, коли мені траплялася якась цікава ідея, я обкатував її у своїй власній роботі та в особистому житті. І якщо це спрацьовувало, відразу ж уводив нову ідею у свої лекції та семінари й викладав її іншим.

Галілей сказав якось: «Ви нічого не зможете навчити людину — ви зможете лише допомогти їй знайти це в собі».

НАВЧАЙТЕСЯ В УСПІШНИХ ЛЮДЕЙ

Якщо сказати просто, деякі люди роблять якісь речі краще за інших, бо роблять це по-своєму й до того ж роблять правильні речі по-справжньому правильними. Насамперед варто зазначити, що в успішних, щасливих та заможних людей розпоряджатися власним часом вдається набагато краще, ніж у людей звичайних.

Колись я був звичайнісіньким невдахою. Іще на початку життя в мене виникло глибоке відчуття неповноцінності та обмеженості. Тоді я втратив душевний спокій, оскільки вірив, що люди, які працювали краще за мене, і справді були в усьому талановитіші, ніж я. Та потім я дізнався, що це не завжди так. Адже деякі речі люди робили по-своєму, і те, чого навчилися робити вони, як виявилося, я також міг навчитися.

Тож це стало для мене справжнім одкровенням. Я був і вражений, і схвильований цим відкриттям. Як тоді, так і тепер. Я зрозумів, що здатен змінити власне життя й досягти будь-якої мети. І для

цього потрібно було лише дізнатися, як саме інші люди роблять оті фантастичні речі, що ведуть їх до успіху, та повторювати їхні дії, допоки не досягну таких саме високих результатів, що й вони.

І протягом одного року я став одним із найкращих продавців. А ще за рік мене зробили менеджером із продажів. Минуло три роки, і я став віце-президентом, якому підпорядковувалось аж дев'яносто п'ять менеджерів у шести країнах світу. Мені було тоді двадцять п'ять років.

ПРОСТА ІСТИНА

Упродовж своєї кар'єри я знову й знову відкриваю для себе одну просту істину: здатність цілеспрямовано концентруватися на найважливішому для себе завданні, виконувати його добре та повністю — це запорука великого успіху, досягнень, поваги, статусу та щастя в житті. Це ключове розуміння і є серцем та душею книжки, яку ви читаєте.

Книжку «Зроби це зараз!» написано, щоб показати способи, які допоможуть вам швидше досягти прогресу у вашому навчанні. На її сторінках я розповім про найдієвіші (які я знаю на цей момент) принципи вдосконалення особистої ефективності.

Ці методи, прийоми та стратегії є практичними, перевіреними та результативними. Щоб не бути багатослівним, я не стану докладно пояснювати різноманітні психологічні та емоційні причини гаяння часу чи невмілого керування ним. Не будемо відволікатися на заглиблення в теорію або дослідження цих процесів. Те, чого ви навчитеся з цієї книжки, — конкретні дії, які можна застосувати негайно, щоб якнайшвидше досягти найкращих результатів у роботі та привабити до себе удачу.

Кожна описана ідея спрямована на підвищення загального рівня вашої продуктивності, працездатності та самовіддачі, а також

на те, щоб зробити вас більш цінною особистістю в царині вашої діяльності. Ці ідеї ви зможете застосувати для виконання будь-якого поставленого перед вами завдання. Вони насамперед орієнтовані на студентів і викладачів, але також можуть бути використані, щоб ви могли мотивуватися для занять спортом, організовувати свій робочий час після уроків і знайти час на дозвілля. Викладені в книжці ідеї допоможуть гармонійно розподілити час поміж усякими видами вашої діяльності.

Цю книжку було написано, щоб вона стала для вас справжнім помічником у вирішенні непростих питань, із якими будете стикатися у всіх сферах свого життя. Її не обов'язково читати від палітурки до палітурки. Уже ознайомившись із першими трьома розділами, ви зможете подивитися зміст і перейти безпосередньо до будь-якої частини або розділу, що здаватимуться вам найбільш корисними. Книжку укладено так, щоб вона допомогла вам упоратись із тим, що сучасні студенти вважають справжнім випробуванням. Зверніть увагу, що деякі із пропонованих методів можуть бути ефективними в багатьох сферах діяльності людини, — і тому, хоча кожен розділ і пропонує щось своє, схожі між собою методи будуть описані в декількох частинах книжки.

Однак у будь-якій царині надважливим ключем до успіху є дія. Усі ці принципи працюють на швидке, прогнозоване поліпшення продуктивності та результатів. І що швидше ви засвоїте та застосуєте ці принципи на практиці, то стрімкіше досягнете прогресу в освіті — це гарантовано! І коли ви навчитеся їсти цю жабу[1], то не існуватиме в усьому світі нічого такого, чого б ви не змогли досягти!

---

[1] Посилання на вислів Марка Твена, який порівнював складне завдання із жабою, яку треба проковтнути якомога швидше, щоб потім про неї вже взагалі не думати; а якщо потрібно обирати між *двома* жабами, то варто починати з найбридкішої (тобто з найважчого завдання). (*Тут і далі прим. перекл.*)

ВСТУП
ЗРОБІТЬ ЦЕ ЗАРАЗ — З'ЇЖТЕ ЦЮ ЖАБУ

Метод, який і дав назву цій книзі, є одним із найпотужніших для підвищення особистої продуктивності. Навряд чи ви коли-небудь і де-небудь ще почуєте про більш ефективний метод, ніж цей. Власне, якщо ви все життя щодня будете дотримуватися цієї та лише цієї тактики, то збільшите свою результативність приблизно вдесятеро. Тільки від одного читання про чудовий метод ви отримаєте такі дивіденди, про які навіть не мали уявлення.

Якщо ви схожі на більшість сучасних студентів, то це означає, що у вас безліч справ та надто мало часу. Щойно ви встигаєте впоратися з чимось одним, як на вас, наче океанські хвилі, відразу ж накочуються нові завдання та обов'язки.

На сьогодні вступ до університету став для молоді настільки доступним, як ніколи раніше. Та хоча для цього, звісно ж, необхідні хороші оцінки в атестаті, лише *їх* недостатньо. Майбутнім студентам потрібно мати лідерські якості, займатися волонтер-

ською діяльністю та повсякчас демонструвати гармонійно збалансовану сукупність своїх інтересів і досягнень. Але якщо університет не є вашою метою, то навіть звичайна робота після закінчення школи забиратиме у вас весь час — і ви нічого не встигатимете.

Я хочу відкрити вам одну велику таємницю, про яку більшість людей дізнається лише в старшому віці. Вона полягає в тому, що хай скільки зусиль ви доклали, однаково ніколи не зможете переробити все, що планували. Вам не під силу скористатися абсолютно всіма нагодами чи взяти участь у всіх подіях, які траплятимуться у вашому житті.

Чимала кількість із тих позааудиторних видів діяльності, якими ви займаєтеся нині, матиме важливий вплив на ваше майбутнє. Багато з них стануть вагомим додатком до вашої заяви на навчання в університеті або допоможуть набути необхідного для майбутньої роботи досвіду. Нині ви маєте доступ до величезного переліку різноманітних видів діяльності, якими зможете зайнятися, — але це водночас і чудово, і ризиковано. Бо вся ця позааудиторна діяльність для багатьох школярів і студентів, імовірно, стане джерелом нездоланних проблем, які призводитимуть до постійного браку часу, до необхідності робити хибний вибір та заважатимуть навчанню.

Ці можливості, звісно, є чудовими, оскільки дають вам шанс показати свої лідерські здібності. Вони дарують вам нагоду пропонувати свої ідеї, керувати власними проєктами, стати успішним спортсменом, капітаном команди, музикантом, редактором шкільної стінгазети чи волонтером — перспективи безмежні.

Але всі ті чудові перспективи мають також і певний ризик. Дуже легко попасти на принади захопливих можливостей і постійно казати «так» кожному заняттю, що вам пропонують, будь-якому

клубу за інтересами, кожній спортивній секції. Та зрештою ви лише потонете в океані зобов'язань. Тож, обираючи собі заняття, станьте стратегом: робіть свій вибір цілеспрямовано й будьте впевненими, що отримаєте від цієї діяльності максимум користі в майбутньому.

НЕОБХІДНІСТЬ РОБИТИ ВИБІР

От саме *тому* вміння обирати з-поміж усіх завдань те, що наразі є найважливішим, а потім швидко та якісно розпочинати й завершувати його виконання, імовірно, вплине на ваш кар'єрний успіх і ваше життя *більше*, ніж будь-яка інша ваша якість або навичка.

Пересічна людина, яка виробить звичку визначати чіткі пріоритети та швидко виконувати важливі завдання, перевершить навіть генія, який багато говорить і будує дивовижні плани, але насправді робить надто мало.

ПРАВДА ПРО ЖАБ

Як було сказано в попередній книжці, якщо перше, що ви маєте робити щоранку, — це з'їдати живу жабу, то решту дня ви будете проживати, утішаючись усвідомленням того, що найгірше, що могло з вами трапитися за день, уже позаду.

Ваша жаба — це найбільше, найважливіше завдання, але з вирішенням якого ви будете зволікати до останнього, якщо пустите все на самоплив. А ще це таке завдання, що, можливо, найпозитивніше позначиться на вашому подальшому житті та кар'єрі.

Зрештою, коли у вас з'явиться якась постійна (та непроста) робота, ви матимете нагоду постійно розбиратися з вашою жабкою рано-вранці. Однак якщо ви студент, то зранку зазвичай сидітимете в аудиторії, а весь час буде розплановано наперед. І вам доведеться їсти своїх жаб за розкладом занять.

Отже, перше правило поїдання жаб для студентів (та школярів) таке: думайте про своїх жаб у контексті часу, необхідного для аудиторних занять. На вихідні ви можете з'їдати жабку рано-вранці. В інших випадках завжди їжте свою жабу на початку кожної навчальної сесії. Коли ви виконуєте домашнє завдання ввечері, завжди їжте жабку першою. І щоразу, коли ви самостійно займаєтеся в читальній залі, з'їдайте свою жабку першою.

ТОЖ, ЯКА ТАМ ЖАБКА НАСТУПНА?

Друге правило поїдання жаб таке: якщо ви маєте з'їсти *дві* жаби, спершу з'їжте найогиднішу.

Інакше кажучи, якщо перед вами два завдання, почніть із важчого та важливішого. Привчіть себе починати негайно, а потім невтомно продовжуйте, аж поки перше завдання не буде виконано повністю, і тільки після цього беріться за наступне.

Сприймайте це завдання як тест. Ставтеся до нього як до вашого особистого випробування. Опирайтеся спокусі розпочати з легшої справи. Постійно пам'ятайте: одним із найважливіших рішень, яке ви прийматимете щодня, — це те, що ви робитимете негайно, а що — пізніше (якщо, взагалі, будете це робити).

Третє правило поїдання жаб таке: якщо вам однаково доведеться їсти живу жабу, то від надто тривалого сидіння та милування нею жодної користі вам не буде.

Ключем для досягнення ефективного виконання завдань та високої продуктивності є вироблення звички все життя братися насамперед за *найскладнішу* справу. Ви мусите створити звичний для себе алгоритм «поїдання своєї жаби» — який, не надто довго думаючи, маєте завжди застосовувати ще до того, як братися за наступну, завідома легшу справу.

ОДРАЗУ БЕРІТЬСЯ ДО СПРАВИ

Успішні, діяльні люди — це ті, хто має звичку негайно розпочинати роботу над нагальними справами та водночас привчає себе працювати стабільно й цілеспрямовано доти, доки не виконає всі завдання. Як уже зазначалося, «орієнтація на дію» є найбільш вартою уваги та найбільш логічною поведінкою, що є спільною для всіх успішних людей. Тож, коли ви починаєте навчання у виші, чи не єдиним найбільш значущим чинником вашого успіху стане вміння легко обходитися без постійних нагадувань із боку батьків і без самопідготовки в читальній залі. Важливо формувати ці звички якомога швидше. І що раніше ви почнете, то легше буде дотримуватися їх протягом життя.

КІЛЬКА СЛІВ ПРО ВИСОКІ ТЕХНОЛОГІЇ

Я починав своє життя майже з нуля. І якщо чесно, то не закінчив навіть середньої школи! Але такий-от мій ранній життєвий досвід став настільки потужним стимулом, що зрештою я здобув ступінь магістра з управління бізнесом. Я написав сімдесят п'ять

книжок і тепер тішу себе думкою, що всі вони доступні для кожного, хто має сильне бажання самовдосконалюватися та покращувати своє життя.

Нині величезна кількість фінансованих державних освітніх установ, а також приватні навчальні заклади широко запроваджують сучасні технології. Водночас у світі значна кількість учнів і студентів не мають доступу до цих технологій. Цілком імовірно, що ваш навчальний заклад видає кожному студентові особистий ноутбук, а може, навпаки, ваше знайомство з інноваціями обмежується лише роботою за комп'ютером в аудиторії. Та незалежно від того, чи користуєтеся ви високими технологіями, ця книжка написана для вас.

З огляду на все сказане, маю зазначити, що ця праця насамперед покликана допомогти читачеві зосередитися на методології та теорії, а не на способах практичного впровадження. Два розділи стосуються безпосередньо сучасних технологій, але *більшість* методів описані так, щоб ними якнайповніше могли скористатися всі, хто має під рукою лиш олівець та аркуш паперу.

Хай там що, а, приміром, комп'ютеризовані системи відстеження чи відповідні програми можуть стати ефективними засобами для практичного застосування викладеної в книжці методики; а кількість доступних для цього прийомів воістину величезна. Навчитися правильно вибирати та мудро використовувати ці прийоми є необхідною умовою для підвищення результативності вашого навчання. І два розділи, присвячені технологіям, якраз і містять рекомендації щодо цього.

Незалежно від того, як *саме* ви вирішите втілити в життя викладені в книжці поради, першочерговими для вас мають стати такі цілі: завжди братися до справи одразу ж, завжди кожне розпочате завдання виконувати на всі сто відсотків і завжди нести

повну відповідальність як за себе, так і за свої прагнення. А все інше — лише деталі.

КЕРУЙТЕ СВОЄЮ ОСВІТОЮ САМІ

Завдяки інтернету освіта, як ніколи, стала відкритою для всіх. Нині ви маєте миттєвий доступ до будь-яких навчальних ресурсів світового рівня. Якщо, приміром, ви б'єтеся над якоюсь складною математичною задачею, можете зайти на сайт некомерційної освітньої організації під назвою «Академія Хана» та прослухати онлайн-лекцію з потрібної теми. Якщо ви не знаходите відповіді на якесь запитання у своєму підручнику з історії, то можете легко відшукати інтерактивний вебсайт, створений Смітсонівським інститутом або Національним географічним товариством, і швидко заповнити прогалину у своїх знаннях.

Величезна кількість освітніх ресурсів є доступною онлайн та безкоштовною — вони обов'язково допоможуть вам краще зрозуміти самого себе та підкажуть, як ефективніше розпочати й організувати самоосвіту. Крім того, існують вебсайти, що містять поради, як зробити навчання результативнішим. Але чи захочете ви знайти їх та скористатися ними, залежить тільки від вас.

Досі те, що саме вам потрібно знати, вирішували вчителі та батьки. Віднині це залежить від вас! Тепер ви самі можете контролювати власне навчання. Звісно ж, від вас, як і раніше, очікуватиметься, що ви будете виконувати домашні завдання відповідно до заздалегідь затвердженої навчальної програми, але тепер ви не почуватиметеся обмеженими лише нею. Тепер ви можете самостійно вивчати те, що вас найбільше цікавить. І до того ж ні в кого не потрібно просити на це дозволу!

ВІЗУАЛІЗУЙТЕ СЕБЕ ТАКИМИ, ЯКИМИ ХОЧЕТЕ СТАТИ

Існує один особливий спосіб, що допоможе вам швидше досягти бажаних результатів і стати успішною та добре організованою людиною. Він полягає в тому, що ви постійно маєте думати про те, як корисно та вигідно бути цілеспрямованою особистістю, яка має чудову реакцію та вміє зосереджуватися на завданні. Вам необхідно уявляти, що ви людина, яка завжди виконує всі свої справи швидко та якісно.

Цей ваш уявний образ матиме потужний вплив на всю вашу поведінку. Візуалізуйте себе такою людиною, якою б ви хотіли стати. Те, яким ви бачитимете себе зсередини, багато в чому визначатиме те, яким ви будете здаватися — і станете — ззовні. Зміни на краще *ззовні* почнуться зі змін усередині вас, у вашій голові, в уяві.

Ви маєте практично необмежену нагоду навчатися та розвивати нові навички, звички та здібності. Не гайте даремно час та не відкладайте все на потім. Постійно тренуйтеся, повторюючи вивчене напам'ять та виконуючи вправи, щоб завжди бути спроможними якнайшвидше розв'язувати найскладніші завдання. Цим ви розвинете свій потенціал і, зрештою, звернете на найшвидшу ліву смугу автотраси своєї освіти та свого життя.

Зробіть це зараз — з'їжте цю жабу!

ЧАСТИНА ПЕРША

ТРИ СТОВПИ УСПІХУ

У всякій справі важливішим за всі інші є чинник успіху. Щойно ставши студентом, ви відразу пречудово це зрозумієте й зробите основним приписом на все життя. Свідомо культивувати в собі мислення успішної людини — це найважливіше, що можете робити для себе саме зараз. Ніщо не матиме такого значного та позитивного впливу на ваш успіх, як наслідування та впровадження у власне життя прагнень, звичок та задумів удачливих людей.

Ця книжка навчить багатьох методів, що допоможуть вам керувати власним часом і визначати пріоритети. Застосування на практиці навіть одного-єдиного методу з тих, що описані в цій книжці, надзвичайно збільшить вашу результативність. Але якщо ви ще й культивуєте в собі мислення успішної людини, кожен застосований метод матиме більш значний вплив на ваше майбутнє.

Усе своє життя вивчаючи найкращих та найуспішніших людей у світі, я помітив, що мислення удачливої особистості стоїть на трьох стовпах: така

людина має відчуття власної гідності, несе особисту відповідальність за своє життя та вчинки і є неухильно цілеспрямованою. Отже, якщо ви застосуєте цю тактику у своєму навчанні, ніщо не завадить вам досягти того, чого сильно прагнете.

1

ВІДЧУТТЯ ВЛАСНОЇ ГІДНОСТІ

> Усе, що з нами трапляється, є прямим віддзеркаленням того, що ми думаємо про себе. Ніхто краще за нас самих не зможе встановити меж нашого відчуття власної гідності. Ми не здатні здобути його для себе більше, ніж підсвідомо самі собі дозволимо.
>
> *Іянла Ванзант*

Навіть особливий спосіб мислення не є настільки важливим для вашого майбутнього успіху, ніж ваша непохитна впевненість у собі та відчуття власної гідності. Коли у вас досить мужності та рішучості, ви долаєте життєві труднощі й досягаєте своїх мрій із упевненістю, що зможете вибороти все, що замислили. Лише уявіть, які перспективи постануть перед вами, щойно ви розвинете в собі здатність сміливо дивитися в очі проблемам, будучи абсолютно переконаним, що зможете подолати будь-яку з них

та максимально використати кожну слушну нагоду, щоб стати більш рішучим.

Так-от, у мене для вас чудова новина: досягти такого рівня впевненості та відчуття власної гідності цілком можливо! Єдине, що вам заважатиме, — страх. І цей розділ допоможе вам побороти будь-який страх і досягти бажаної мрії. Щодо відчуття власної гідності, то дивовижно, оскільки цього можна навчитися. Деяким людям завжди притаманне високе відчуття гідності, але переважна більшість із нас (і я зокрема!) починали жити з низьким рівнем упевненості в собі, комплексом неповноцінності та постійним сумнівом у власних силах. Але це можна змінити, адже ви здатні навчитися відчувати гідність за допомогою спеціальних вправ. Якщо ви систематично, день за днем, будете застосовувати на практиці методи, описані в цій книжці, то ваше відчуття впевненості невпинно зростатиме.

ЗВІДКИ БЕРЕТЬСЯ СТРАХ

Страх і недостатня впевненість у собі можуть виникати з багатьох причин. Можливо, вас часто критикували вчителі чи батьки — і тому ви стали почуватися невдахою. А може, ви порівнювали себе з кимось іншим, і це порівняння було аж надто не на вашу користь. На жаль, навіть такі незначні дрібниці можуть впливати на нас, і з часом усе сильніше. І тоді, навіть у дитинстві, ми починаємо вірити, що є недостатньо хорошими в чомусь або недостатньо розумними, щоб стати по-справжньому успішними. Ця віра сидить глибоко в нашій підсвідомості й тишком-нишком псує нам життя, а ми про це навіть не підозрюємо. Але існує спосіб, що допоможе нам змінити навіть таку глибоко вкорінену в підсвідомості віру.

ВІЗУАЛІЗАЦІЯ «БЕЗ ОБМЕЖЕНЬ»

Я провів тисячі семінарів для людей у всьому світі. І ось вам одна з моїх улюблених вправ, яку я пропоную слухачам. Я прошу їх зосередити свою уяву на повну потужність і подумати над таким запитанням: «Про що б ви насмілилися помріяти, якби знали, що це обов'язково здійсниться?» І як же непросто відповісти на нього! Ми настільки звикли завжди думати про якісь обмеження та негативні наслідки, що нам, щоб по-справжньому щиро відповісти на це запитання, може знадобитися деякий час.

Тому спробуйте подумати над відповіддю наступні кілька днів. Нехай вона не раз зміниться та стане розлогішою, аж поки істинне значення цього *«якби ви знали, що це обов'язково здійсниться»* не заволодіє вашим розумінням остаточно. А якщо ви будете міркувати над цим багато днів і навіть тижнів, то перед вами відкриються такі варіанти та можливості, про які й гадки не мали. А ще далі ви побачите, як вони ставатимуть реальністю.

І правда вся в тому, що якщо ви не вірите в можливість чогось, то це ніколи й не здійсниться. Отже, щоб досягти в житті справжніх висот, ви обов'язково маєте повірити в себе. І щойно дозволите собі мріяти «щедро», як самі переконаєтеся, що ваші мрії справді можуть здійснитися!

СПЕРШУ ЗАДУМ, ПОТІМ УТІЛЕННЯ

Є у Всесвіті одна непохитна істина, яку я називаю Закон концентрації. Він наголошує: «Усе, про що ви думаєте постійно, стає для вас реальністю». Іншими словами, ви стаєте такими, якими весь час себе уявляєте. Коли ви постійно про щось думаєте, це глибоко

вкорінюється у вашій підсвідомості, а звідти впливає на вашу поведінку, думки, вибір та дії. Приміром, якщо ви постійно вважаєте, що є недостатньо талановитими для здійснення чогось, то вже сам по собі такий процес мислення цілком заволодіває вами та перетворюється на самоздійснюване пророцтво.

Однак інший закон, що називають Законом становлення, стверджує, що ми ніколи не є статичними й незмінними: усі ми безперестанку *стаємо* кимось, тобто розвиваємося. Ми будь-якої миті маємо нагоду впливати на своє формування: оскільки можемо контролювати власні думки, отже, можемо пильнувати за тим, як стаємо іншою особистістю. Змінюючи свої думки, ми отримуємо владу над власним майбутнім.

Тож пообіцяйте собі вже сьогодні наповнити свій розум мріями про себе як винятково впевнену, щасливу та успішну людину. Такі думки негайно почнуть (хоч і ледве помітно, але постійно) позитивно впливати на всі ваші подальші вчинки. І ви підсвідомо діятимете саме так, як це узгоджується з вашим чітким баченням себе. А одного чудового дня ви прокинетеся й зрозумієте, що стали впевненою та успішною людиною, якою візуалізували себе сьогодні.

ВИЗНАЧТЕСЯ ЗІ СВОЇМИ ПРІОРИТЕТАМИ

Іноді навіть *спроба* візуалізувати себе впевненою особистістю може здатися справжнім випробуванням. І це нормально! А вкрай потужним методом, що допоможе вибудувати власне бачення самих себе, є визначення пріоритетів. Упевненість у собі з'являється, коли ви маєте мету. Визначивши власні пріоритети,

ви задаєте собі чіткий напрямок подальшого руху. Тому щоразу, коли перед вами постає вибір, згадуйте про свої пріоритети й орієнтуйтеся насамперед на них. І якщо виконуватимете все саме *так*, ви гарантовано наближатиметеся до своєї мети. Що більше робитимете все відповідно до своїх цінностей, то впевненішими ви ставатимете.

Тому саме зараз знайдіть хвилинку та визначте найважливіші для себе пріоритети. Пріоритети — це те, чим ви хочете вигідно вирізнятися з-поміж інших; те, що ви готові захищати. Це може бути, наприклад, піклування про свою сім'ю, отримання хороших оцінок за навчання, постійна допомога іншим та саморозвиток себе як відкритої та чесної особистості. Якщо ж вам важко визначитися з пріоритетами, то згадайте про людей, якими ви захоплюєтеся. Що *саме* вам у них подобається? Які *саме* їхні пріоритети та звички змушують вас поважати цих особистостей? І що *саме*, зрештою, хотіли б *ви*, щоб люди казали про вас?

Ваші цінності неодмінно мають бути непорушними — такими, заради яких ви б ніколи, *ніколи* не пішли на жоден компроміс. Якщо ж у цьому ви підете бодай на найменший компроміс, то це вже не пріоритет. Звісно, ніхто не ідеальний, та з часом ви навчитеся захищати свої цінності. І в цьому важливим є непохитне бажання робити це знову й знову. Постійно пам'ятайте про свої пріоритети, постійно намагайтеся дотримуватися їх, — і з кожною новою спробою ви будете досягати все більшого успіху.

Коли ви визначитеся зі своїми пріоритетами й вирішите для себе повсякчас жити відповідно до них, то з'явиться відчуття, що звеличить вас у власних очах — це відчуття великої мети й гордості за себе. Ви відчуєте таку впевненість у собі та віру у власні сили, яких досі не знали. І що далі ви дотримуватиметеся цих умов, то сильнішим ставатиме відчуття гідності.

ВИЙДІТЬ ЗІ СВОЄЇ ЗОНИ КОМФОРТУ

Маю зазначити: усе, про що я написав вище, можливе для втілення, але виконати це не завжди буде легко. Люди мають схильність скочуватися в зону власного комфорту, тобто роблять лише те, що для них є легшим, передбачуваним і безпечним. Зона комфорту — ворог успіху. Неможливо досягти в житті чогось по-справжньому значного, залишаючись у зоні власного комфорту.

І дійсно, вилізати із зони комфорту є справою надто некомфортною! Абсолютно кожен із нас настільки залежний від власної зони комфорту, що ми вперто знову й знову відновлюємо її навіть тоді, коли щось непереборне змушує нас виходити з неї. Однак реальність полягає в тому, що якщо ви й надалі залишатиметеся всередині цієї клітки, то ніколи не перевершите себе.

А відповідь така: ніколи не припиняйте боротьби. Не соромтеся за будь-якої нагоди вилазити зі своєї шкаралупи — зони комфорту. Приймайте виклики долі й навіть шукайте їх самі! А коли в якийсь момент відчуєте раптом спокусу зробити вибір на користь комфорту, до якого постійно підсвідомо прагнете, — зупиніться, глибоко вдихніть і зробіть зовсім інший вибір. Дивіться уважно та не проґавте цей вибір — і ви завжди будете приємно здивовані, скільки перед вами можливостей, коли ви обираєте не самозадоволення, а особисте зростання.

ЗАВЖДИ ОБИРАЙТЕ РУХ УПЕРЕД

Зрештою секрет відчуття власної гідності — це не те, що ви *маєте*, а те, що ви *робите*. Щоб досягти високого ступеня відчуття гідності, ви мусите завжди обирати лише позитивні та конструктивні дії, що

рухатимуть і вас, і ваші мрії вперед. Обирати виклик долі. Обирати варіант, що відповідає вашим пріоритетам. І завжди діяти рішуче та цілеспрямовано. У такий спосіб відчуття гідності діятиме на основі взаємності, за принципом оборотності: що наполегливіше ви робитимете щось за щойно викладеною схемою, то більшу повагу до себе відчуватимете; а що більшу повагу до себе відчуватимете, то сильніше будете схильні та здатні й далі діяти за цією схемою.

Якщо ви завжди обиратимете рух тільки вперед, то у вас з'являться впевненість у собі та відчуття власної гідності, — і для всіх навколо вони будуть помітні неозброєним оком. Із кожним кроком ви все більше й більше наближатиметеся до своїх цілей та мрій і зрештою станете непереможною силою, здатною здійснити все, що бажаєте.

З'ЇЖТЕ ЦЮ ЖАБУ!

1. Запитайте себе, що б ви зробили, якби знали, що невдача неможлива й ви гарантовано досягли б успіху. Запишіть свою відповідь якнайдокладніше. На що стало б схожим ваше життя? Яким чином ваш успіх змінив би ваше життя на краще? Будьте максимально конкретні!
2. За тиждень обміркуйте вашу візуалізацію наново. Що б ще можна було до неї додати? Які мрії ви вписали б у цей список? Наскільки вони сміливіші, порівняно з тими, що ви записали минулого тижня? Пам'ятайте: ви не можете зазнати невдачі!
3. Складіть список своїх десяти найцінніших пріоритетів. Які ваші вчинки або якості ви хотіли б, щоб інші люди запам'ятали? Розташуйте цей список у такому місці, де ви бачитимете його щодня.

2

ОСОБИСТА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

> Людина від початку засуджена до свободи... тому що, як тільки її кинули до в'язниці цього світу, вона відповідальна за все, що робить.
>
> *Жан-Поль Сартр*

Існує одна людська здатність, що є найважливішою умовою для вашого успіху (і в навчанні, і в житті). Вона є однією з головних опор для успішних особистостей, і без неї досягти цілей та здійснити мрії ви не зможете.

І цією значущою здатністю є спроможність будь-коли й за будь-яких обставин відповісти за себе та за свої дії. Якщо ви учень середньої школи чи студент університету, ви зараз стоїте перед першим і доленосним у своєму житті поворотним пунктом. Ще недавно (а може, і досі) ваші батьки контролювали ваше життя. Вони вирішували, що вам носити та їсти, що робити й куди ходити. Батько й мати слідкували, щоб ви вчасно потрапляли на заняття, виконували всі домашні завдання, а також відвідували спортивні гуртки та музичні студії.

Але тепер ви дійшли до такої точки, коли й *ці* рішення, і всі інші переходять у зону винятково вашої та лише вашої відповідальності. І ваша спроможність цілком узяти цю відповідальність на себе визначить увесь подальший успіх не лише у навчанні, а й у подальшому житті. Особиста відповідальність та самодисципліна є запорукою досягнення справжнього щастя — і це на 100 % вам під силу.

УСЕ ЗАЛЕЖИТЬ ВІД ВАС

Досі відповідальність могла здаватися чимось таким, що справляє негативне враження. Скажімо, у дитинстві батьки змушували вас брати на себе відповідальність за скоєні вами неправильні вчинки, і вам потім було соромно. І от тепер ці спогади викликають неприємні асоціації, і ви вважаєте, що відповідальність — це те саме, що й покарання.

Насправді ж, істина тут і поряд не стоїть! Уміння відповідати за свої дії — це один із найефективніших чинників подальшого особистісного зростання. Віднині й повсякчас ви самостійно зможете приймати будь-яке рішення та визначати для себе кожну подальшу дію. Ваше життя та вибір шляху тепер під вашою відповідальністю. Хіба ж це не чудово?

Але дещо таки постійно буде поза вашим контролем. Наприклад, ви не зможете впливати на такі речі, як погода, дії інших людей, або змінювати вимоги, що вам необхідно виконати для успішного закінчення навчального закладу. Уміння нести відповідальність означає, зокрема, і не сердитися та не ображатися на речі, які ви не можете контролювати. Натомість завжди зосереджуйтеся на власних реакціях на це. Саме ваші *реакції* насамперед мають завжди перебувати під вашим пильним поглядом. І немає значення, *що* трапиться, — вам необхідно правильно *відповідати* на кожну конкретну ситуацію.

Наприклад, може так статися, що вам для успішного закінчення вишу необхідно буде виконати низку всяких вимог. Однак вам можуть не сподобатися деякі з них. І тоді, якщо ваша реакція на вимоги полягатиме в тому, щоб ігнорувати їх або виконувати абияк, ви або закінчите навчальний заклад із поганими оцінками, або зовсім не отримаєте диплом. Якщо ж ви відповідально поставитеся до навчання, то вдало закінчите виш та підете життєвою дорогою до великого успіху.

Найнадійніший спосіб упоратися з гнівом та з негативними емоціями в ситуації, яку ви не зможете контролювати, — це мислити позитивно. Нейробіологи виявили, що людина не здатна сердитися, коли відчуває цілковиту відповідальність за свої дії. Знову й знову повторюючи фразу: «Я людина відповідальна, і тому мені все вдається!», ви витісните геть із голови негативні думки. І це дасть змогу позитивно поміркувати над тим, що необхідно зробити.

Спробуйте саме зараз сказати собі подумки: «Я людина відповідальна, і тому мені все вдається!» І якщо ви твердо засвоїте таке світорозуміння, то у світі майже не залишиться нічого, що було б вам не до снаги.

САМІ КЕРУЙТЕ ВЛАСНОЮ ОСВІТОЮ

Ви, хто читає зараз цю книжку, імовірно, є людиною доволі молодою та живете в безпрецедентну в історії людства епоху освіти. За останні роки (із настанням інформаційної ери) навчальні програми, принаймні в Сполучених Штатах, різко сфокусувалися на всіх можливих аспектах життя.

Щоб забезпечити собі доступ до багатьох верхніх рівнів вищої освіти, самого лише середнього балу на вступних іспитах замало. Нині ваш волонтерський досвід, стажування, активні заняття музикою чи

іншими видами мистецтва, членство в різноманітних клубах та організаціях, участь у студентському (чи учнівському) самоврядуванні, заняття спортом та інша діяльність є необхідними для вступу до університетів, проходження навчальної практики чи для прийому на роботу. Намагання вписати всі ці види діяльності до свого списку може стати для вас надто обтяжливим — хоча водночас і дуже цікавим — процесом. Пам'ятайте: усе залежить тільки від вас!

Ви самі обираєте вид своєї діяльності й несете відповідальність за те, як розпоряджатися власним часом. Можливо, ви не захочете мати справу з чимось конкретним або ж, навпаки, будете настільки зацікавлені в запропонованих вам завданнях, що спробуєте отримати вигоду від кожного з них та скористатися всіма наданими можливостями. Але неважливо, що ви оберете, — пам'ятайте, що саме *ви* є тим, від кого залежить вибір.

І цей процес вибирання — скільки вам необхідно часу на заняття в аудиторії та на домашнє завдання, у скількох гуртках, секціях, клубах та організаціях ви хочете брати участь і коли саме (щоб усюди встигнути) — стане найпершим досвідом із визначення пріоритетів. Ви мусите навчитися самостійно формулювати завдання й тверезо оцінювати строки їх виконання, визначати свої цілі та власні зобов'язання щодо них, а також створювати власну стратегію, яка забезпечуватиме вам успіх у всьому, хай за що б ви взялися. І ця книжка дасть вам багато корисних порад, як цього досягти.

НІКОЛИ НЕ ЗВИНУВАЧУЙТЕ ІНШИХ

Невдалим наслідком того, що батьки за нас усе вирішують, є значна кількість людей, які в дорослому віці твердо переконані: якщо в їхньому житті щось іде не так, то, крім них, у цьому

обов'язково винен ще хтось. Але після досягнення певного віку цей непорушний постулат перестає бути істинним. Це відбувається, щойно ви вступаєте в доросле життя — коли от-от закінчите середню школу чи вже навчаєтеся в університеті. Це критичний зламний момент вашого шляху.

Спокуса в цей час звинувачувати у власних негараздах якісь зовнішні чинники є доволі сильною, а також дуже поширеною. Ви самі переконаєтеся, як багато людей навколо вас — однолітків і навіть дорослих, яких ви, здавалося б, добре знаєте, — схильні до цього. І відбувається це тому, що звинувачувати інших набагато простіше, ніж брати всю відповідальність на себе. Бо дуже легко вважати, що всі навколо — поганці, а ви — жертва їхніх ворожих дій.

Якщо ви справді будете в цьому переконані, то це неминуче заведе вас у безкінечну спіраль самовиправдань, звинувачень інших, а потім до перекладання своєї провини на когось іншого. Якщо ви будете вважати винними у власних невдачах кого завгодно, тільки не себе, то ніколи не навчитеся нести особисту відповідальність за свої дії та втратите будь-який контроль і над собою, і над власним вибором. Ось чому звинувачення інших не дасть здійснитися жодній із ваших мрій.

Тож пообіцяйте собі віднині й назавжди за жодних умов ніколи не обвинувачувати інших людей або зовнішні, незалежні від вас обставини за ваші ж власні неправильні дії.

КОНТРОЛЮЙТЕ ВЛАСНЕ ЖИТТЯ

Брати на себе відповідальність — заняття важке й вимагає величезної самодисципліни, але потім вас буде винагороджено сторицею. Існує безпосередня залежність між ступенем відповідальності, яку ви бере-

ПРО АВТОРІВ

Брайан Трейсі — один із найкращих сучасних бізнес-спікерів у світі. Він розробив та організував семінари для понад 1000 великих компаній та понад 10 000 малих та середніх підприємств у сімдесяти п'яти країнах світу з питань лідерства, управління, професійних продажів, переосмислення бізнес-моделі та підвищення прибутків. Він провів понад 5000 лекцій та презентацій перед понад 5 000 000 людей у всьому світі. У наші дні його виступи слухають зазвичай десь по 250 000 людей щороку. А його динамічні та цікаві комп'ютеризовані навчальні програми викладають у тридцяти восьми країнах.

Брайан — автор бестселерів. Він написав понад вісімдесят книжок, перекладених сорока двома мовами, і серед них «Поцілуй цю жабку!» (*Kiss That Frog!*), «Віднайди точку своєї рівноваги» (*Find Your Balance Point*), «Цілі!» (*Goals!*), «План польоту» (*Flight Plan*), «Максимальне досягнення» (*Maximum Achievement*), «Жодних виправдань!» (*No Excuses!*), «Передові стратегії продажів» (*Advanced Selling Strategies*) та «Як керують найкращі керівники» (*How the Best Leaders Lead*). Він щасливий у шлюбі, має четверо дітей та п'ятеро онуків. А ще він є президентом *Brian Tracy International* і живе в Солана-Біч, штат Каліфорнія. Із ним можна зв'язатися за електронною адресою *briantracy@briantracy.com*.

Анна Лайнберґер — письменниця, редакторка та колишній педагог. Окрім епізодичної участі у цьому проєкті як «літературного негра», вона вивчає та редагує книжки про жіноче лідерство та права, спілкування, інтерсекційний фемінізм, ненасильство, Близький Схід та нетрадиційні методології лідерства. Серед авторів, чиї роботи вона редагує, є відзначені нагородами поборники миру, експерти в галузі антитерору, виконавчі директори та найпопулярніші дописувачі газети *New York Times*.

Свою кар'єру Анна розпочинала як викладачка в Королівській академії, першій приватній міжнародній (для учнів 7—12 класів) школі-інтернаті на Близькому Сході в місті Мадаба, у Йорданії. Згодом вона викладала правопис у Аргентині, а затим, перш ніж почати кар'єру редакторки книжок, отримала в Каліфорнії диплом викладачки, коли читала лекції у відділенні міжнародного університету *Kaplan International*.

Поза роботою вона є членом правління «Центру ненасильства "Метта"», плаває під вітрилом у завжди вітряній затоці Сан-Франциско-бей та багато подорожує світом. Вона одружена з морським археологом і живе в Берклі, штат Каліфорнія, зі своєю надзвичайно самовдоволеною, манірною та елегантною кицькою на прізвисько Фей.

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА 5
Починайте негайно, бо часу завжди не вистачає 6
Навчайтеся в успішних людей 7
Проста істина 8

ВСТУП. ЗРОБІТЬ ЦЕ ЗАРАЗ — З'ЇЖТЕ ЦЮ ЖАБУ 10
Необхідність робити вибір 12
Правда про жаб 12
Тож, яка там жабка наступна? 13
Одразу беріться до справи 14
Кілька слів про високі технології 14
Керуйте своєю освітою самі 16
Візуалізуйте себе такими, якими хочете стати 17

ЧАСТИНА ПЕРША. ТРИ СТОВПИ УСПІХУ 19

1. ВІДЧУТТЯ ВЛАСНОЇ ГІДНОСТІ 21
Звідки береться страх 22
Візуалізація «без обмежень» 23
Спершу задум, потім утілення 23
Визначтеся зі своїми пріоритетами 24
Вийдіть зі своєї зони комфорту 26
Завжди обирайте рух уперед 26

2. ОСОБИСТА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ 28
Усе залежить від вас 29
Самі керуйте власною освітою 30
Ніколи не звинувачуйте інших 31
Контролюйте власне життя 32

3. ЦІЛІ 34
Що таке мета? 35
Як правильно записувати свої цілі. Формула ТПП 36
Вправа на десять цілей 37
Цілі обов'язково мають бути розумними 37
Контролюйте свої почуття самі. Прийом «діяти наче» 38
Будьте наполегливі, байдуже в чому 39

ЧАСТИНА ДРУГА. НАВЧІТЬСЯ ОРГАНІЗОВУВАТИ СВІЙ ЧАС 41

4. НАКРИЙТЕ НА СТІЛ 43
Створіть собі власну «дорожню карту» 44
Сила записаних цілей 49

5. ЗАЗДАЛЕГІДЬ ПЛАНУЙТЕ КОЖЕН ДЕНЬ 51
Збільште віддачу енергії 52
Дві додаткові години щодня 53
Різні переліки для різних потреб 53
Планування проєкту 55

6. НАВЧІТЬСЯ ЕФЕКТИВНО РОЗПОРЯДЖАТИСЯ ТРИВАЛИМИ Й КОРОТКИМИ ПРОМІЖКАМИ ЧАСУ 57
Велика риба 58
Розплановуйте наперед великі блоки свого часу 58
Використовуйте планувальник часу 59
Безліч дрібної рибки 60

7. ДО ВСЬОГО ЗАСТОСОВУЙТЕ ПРАВИЛО 80/20 63
Кількість завдань проти їхньої важливості 64
Зосередьтеся на діяльності, а не на виконанні 65
Навчіться правильно обирати, чим займатиметеся 66
Мотивуйте себе 67

8. ДІЛІТЬ ЗАВДАННЯ НА ЧАСТИНИ 69
Застосовуйте метод «нарізаної шматочками салямі» 69
Вимагайте від себе завершувати роботу 70
Швейцарський сир 71

ЧАСТИНА ТРЕТЯ. ЯК ВИВЧИТИ ТЕ, ЩО ВАМ НЕ ЦІКАВЕ, І ВОДНОЧАС ПОЧУВАТИСЯ ДОБРЕ 73

9. ЗВАЖАЙТЕ НА МОЖЛИВІ НАСЛІДКИ 75
Приймайте більш зважені рішення щодо свого часу 77
Думайте про далеку перспективу 77
Керуйтеся законом вимушеної рентабельності 79
Дедлайн — непереконливе виправдання 80
Два запитання для максимальної результативності 81

10. РУХАЙТЕСЯ ВІД БОЧКИ ДО БОЧКИ 84
Перехід через велику пустелю 85
Робіть один крок за раз 86

11. МОТИВУЙТЕ СЕБЕ ДІЯТИ 88
Контролюйте свій внутрішній діалог 89
Розвивайте позитивне мислення 90

12. ВИКОНУЙТЕ ЗАВДАННЯ ПО ОДНОМУ 92
Якщо ви почали, не спиняйтеся 93
Не марнуйте часу 94
Самодисципліна є визначальною 94

ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА. САМОПРИМУС ЯК СПОСІБ ДОСЯГТИ МЕТИ 97

13. РОЗВИНЬТЕ ВІДЧУТТЯ КРАЙНЬОЇ НЕОБХІДНОСТІ 99
Спіймайте кураж 100
Стимулюйте в собі ефективне виконання завдань 100

Створіть відчуття рушійної сили ... 101
Зробіть це негайно! ... 102

14. ЗМУШУЙТЕ СЕБЕ ... 104
Докладайте зусиль ... 105
Створюйте уявні дедлайни ... 106

15. УЧІТЬСЯ ВЧИТИСЯ ... 108
Контролюйте своє навчання ... 109
Ніколи не припиняйте вчитися ... 110

16. ВИЗНАЧТЕ ОСНОВНІ ПЕРЕПОНИ ... 113
Визначте, що вам заважає найбільше ... 114
Застосовуйте правило 80/20 до подолання перепон ... 115
Ідіть за своїм внутрішнім компасом ... 117
Зазирніть у себе ... 118
Намагайтеся досягти точності ... 119

17. ЗОСЕРЕДЬТЕСЯ НА ТОМУ, ЩО ВМІЄТЕ РОБИТИ НАЙКРАЩЕ ... 121
Оцініть себе ... 122
Погана робота спричиняє прокрастинацію ... 123
Важливе запитання ... 124
Для вдосконалення своїх навичок застосовуйте принцип метазнання ... 125

ЧАСТИНА П'ЯТА. ПРЕВЕНТИВНА БОРОТЬБА ЗІ СТРЕСОМ І ПРИЧИНАМИ ЙОГО ВИНИКНЕННЯ ... 129

18. ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РЕТЕЛЬНО ГОТУЙТЕСЯ ... 131
Оптимізуйте свій робочий простір ... 132
Розберіться зі своєю жабкою ... 133
Зробіть перший крок ... 134

19. ЗОСЕРЕДЖУЙТЕ СВОЮ УВАГУ ... 136
Три *P* формування нової звички ... 137
Як виникають згубні звички ... 137
Ілюзія багатозадачності ... 138
Перевірені способи вирішення проблем ... 139
Подвійте свою результативність ... 142

20. ВИСОКІ ТЕХНОЛОГІЇ — ПРЕПОГАНІ БОГИ ... 144
У вас є вибір ... 145
Керуйте своїми сповіщеннями ... 146
Не піддавайтеся спокусі ... 147
Боріться із СУМ ... 148

21. ВИСОКІ ТЕХНОЛОГІЇ — ПРЕЧУДОВІ ПОМІЧНИКИ ... 151
Дійте оперативно ... 152
Контролюйте ваші канали зв'язку ... 154
А як щодо надзвичайних ситуацій? ... 154
Територія безмежних можливостей ... 156
Учіться вчитися — досконалість меж не має ... 157

22. ГАЙТЕ ЧАС КРЕАТИВНО ... 160
Пріоритети й другорядні завдання ... 161
Зволікайте з метою ... 162

ВИСНОВКИ ... 164
ПРИМІТКИ ... 169
ПРО АВТОРІВ ... 171

BUSINESS MUST READ

БРАЙАН ТРЕЙСІ

ЗРОБИ ЦЕ ЗАРАЗ

21 ЧУДОВИЙ СПОСІБ ЗРОБИТИ БІЛЬШЕ ЗА МЕНШИЙ ЧАС

Книжка № 1 у світі з особистісної ефективності

ОНОВЛЕНЕ І ДОПОВНЕНЕ ВИДАННЯ