

Бизнес-лекарь  
Александр Логинов



# САМОРАЗВИТИЕ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

6 рецептов личного роста

# **Бизнес-лекарь Александр Логинов**

## **Саморазвитие на каждый день.**

### **6 рецептов личного роста**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=18325120](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18325120)*

*ISBN 9785447470586*

#### **Аннотация**

6 рецептов личного роста. Как использовать на практике матрицу Эйзенхауэра, закон Парето, тайм-менеджмент Любищева, приемы максимальной концентрации от Люси Джо Палладино и другие полезные методы. Все предлагаемые читателю рецепты проверены на личном многолетнем опыте автора. Книга входит в состав «Библиотеки Бизнес-лекаря», в которой выходят книги о ведении успешного бизнеса, публичных выступлениях, личном росте. Книга может быть полезна предпринимателям, преподавателям, студентам.

# Содержание

От автора	5
Предисловие	8
Рецепт самоорганизации – матрица Эйзенхауэра	11
Мой урок мнемотехники	14
Кое что из Дуайта Эйзенхауэра	17
Рецепт эффективности – закон Парето	19
Чуть-чуть истории закона Парето	20
Конец ознакомительного фрагмента.	23

**Саморазвитие  
на каждый день  
6 рецептов  
личностного роста**

**Бизнес-лекарь  
Александр Логинов**

© Бизнес-лекарь Александр Логинов, 2019

ISBN 978-5-4474-7058-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# От автора



Бизнес-лекарь – Алекс Логинов

Приветствую Вас, уважаемый читатель!

Предлагаю Вашему вниманию очередную подборку рецептов Бизнес-лекаря.

Речь пойдет о саморазвитии, о профессиональном и личностном росте. Тема извечная, можно сказать – долгоиграющая.

Как сказал Сальвадор Дали: «Не бойтесь совершенства. Вам его не достичь».

Как и большинство из нас, я всю свою жизнь стараюсь, как говорится, «расти над собой» – беру на вооружение чей-то полезный опыт, осваиваю кем-то предложенные приемы, адаптирую под себя какие-то интересные фишки.

В этой книжке я поделюсь некоторыми навыками, прове-

ренными на собственной практике в течение многих лет.

– И чего же он достиг в своей жизни, используя эти навыки? – можете спросить Вы.

Не думаю, что ответ на этот вопрос так уж важен. Поскольку отдельный метод может быть хорошим, даже если его применение кем-то конкретным и не принесло выдающихся результатов.

Тем не менее, и даже более того, считаю, что мой профессиональный багаж дает мне право поделиться несколькими рецептами саморазвития.

Я кандидат экономических наук, старший научный сотрудник, член-корреспондент международной Академии Наук экологии и безопасности жизнедеятельности (МАНЭБ), включен в состав энциклопедии «Who is who в России», член Международного Клуба директоров.

Поработал на разных менеджерских позициях – и в строительстве, и в градостроительстве, и в проектной организации, и в академическом институте, и в коммерческом банке, и в крупной корпоративной структуре.

Последние годы занимаюсь предпринимательством: инвестиции в землю и недвижимость, управленческий и финансовый консалтинг. Особый интерес сегодня у меня вызывают интернет-технологии.

У каждого творческого человека, а к таковым я себя отношу ничтоже сумняшеся, с годами нарабатывается своя подборка приемов и методов повышения личной эффективно-

сти.

В эту книжицу я решил включить шесть рецептов-методов, которые, по моему убеждению, полезно использовать каждому, не зависимо от рода занятий, сферы деятельности, должностного положения.

Надеюсь, что читатель найдет их для себя полезными.

# Предисловие

*Пока не начнёшь работать над собой,  
не поймёшь, с каким упрямым материалом имеешь  
дело.*

*Михаил Мамчиц*

Технологиям и приемам саморазвития – несть числа.

Чем я руководствовался, предлагая читателю только шесть из них? Что эти рецепты-методы объединяет? Какой результат ждет читателя, поверившего в их целебную силу?

Я убежденный сторонник системного подхода.

Мой личный опыт, мои жизненные наблюдения подтверждают довольно таки банальную истину: успешное достижение цели, будь то спортивный результат, производственная задача или личностный рост достигаются только постоянным применением простых рутинных операций.

Гётовский Фауст утверждал, что «Лишь тот достоин жизни и свободы, Кто каждый день за них идёт на бой».

Звучит красиво, но я с трудом себе представляю, какого результата можно достигнуть, если к вопросу саморазвития относиться как к ежедневному штурму бастионов.

Сами по себе формулировки типа: «каждодневный тяжкий труд над собой» – нагоняют тоску и не очень-то вдохновляют. А уж достичь хороших результатов постоянно насилуя себя, заставляя себя делать то, что не хочется, доволь-

но трудно.

Конечно же, нужно правильно оценивать свой потенциал, ставить перед собой определенные цели.

Для меня поводом для подобных размышлений стала прочитанная в молодости книга Виктора Пекелиса «Твои возможности, человек!». Совсем недавно я достал с книжной полки эту небольшую потрепанную книжку. Издательство «Знание», Москва, 1975. Цена 45 коп (!).

Когда-то она была моей настольной книгой, моим путеводителем. Самому было любопытно: каким окажется мое восприятие этой книги сегодня – 40 лет спустя? Листал книжку и невольно «застревал» то на одной, то на другой странице, размышлял.

Пролистав книгу до конца, убедился: книга не устарела! Да и как может устареть книга, в которой речь идет о таких понятиях как способности, талант, гениальность на примерах историй успеха Моцарта, Пушкина, Байрона, Бетховена и других великих людей!

Любопытно, кстати говоря, исследование посвященное гениальным людям. Установлено, что за 5 000 лет истории нашей цивилизации звания «гений» достойны не более 400 человек, т. е. менее одного гения в десятилетие!

Впрочем, судя по публикациям, за последнее десятилетие число гениев в одном только в Рунете как минимум удвоилось.

Для того, чтобы дать читателю представление о содержа-

нии книги Виктора Пекелиса, приведу названия отдельных глав: «Феноменальная память», «Рецепты внимания», «Как улучшить память», «Читайте метрами», «Как стать полиглотом», «Лавры Цицерона» и др.

Чтение подобных книг вдохновляет и впечатляет. Но как на практике реализовать хотя бы малую толику тех огромных возможностей, которые заложены в нас природой?

Мой жизненный опыт показывает, что лучший результат получается не от героических усилий и штурмов, а от простых каждодневных действий, поставленных на автомат.

С годами в арсенале накапливаются некие подходы, принципы, инструменты, помогающие организовать свое время, рационально использовать свои силы.

Несколькими такими приемами я хочу поделиться в этих своих рецептах Бизнес-лекаря.

# Рецепт самоорганизации – матрица Эйзенхауэра

*Все можно было бы сделать, да кое-что мешает.*

*Виктор Черномырдин*

Я много лет интересуюсь эффективностью организации своего времени, тайм-менеджментом, развитием личности, но вот о матрице Эйзенхауэра узнал только в недавнее постсоветское время.

Размышляя об этом парадоксе я понял, почему в советские времена этот метод не был популярен в управленческой практике.

Мы, разумеется, знали и читали о Дуайте Эйзенхауэре: все-таки известный политик и военачальник, президент США, главнокомандующий союзными войсками во время 2-й мировой войны.

Однако же, – один из создателей НАТО, антикоммунист, короче – потенциальный враг. Поэтому поминать лишний раз его заслуги даже в таком «нейтральном» вопросе, как самоорганизация, считалось, по-видимому, излишним!

Ну а в наши новейшие времена слово «матрица» ассоциируется у большинства людей даже не с математическим понятием, а скорее с фантастическим фильмом братьев Вачов-

ски, но уж никак не с Эйзенхауэром.

Итак, что же это такое «матрица Эйзенхауэра»?

Анализируя организацию своего времени, Д. Эйзенхауэр пришел к выводу, что **важные дела редко бывают срочными, в то время как срочные дела редко бывают по-настоящему важными.**

Кажущаяся важность срочных дел объясняется тем, что мы просто напросто не запланировали их выполнение раньше, превратив их тем самым в «жареные».

Для того, чтобы быстро определять важность и срочность текущих задач, Эйзенхауэр предложил простую матрицу с двумя характеристиками: срочно – не срочно; важно – не важно.

Таким образом, мы имеем возможность все свои дела рас-  
сортировать по 4-м квадрантам:

Важное и срочное.

Важное, но не срочное.

Срочное, но не важное.

Не срочное и не важное.

Простота понимания и исполнения послужили популярности матрицы среди тех, кто озабочен эффективностью использования времени, личностным ростом, достижением результатов своей работы.

Существуют различные вариации ее использования, например соединения матрицы с принципом Парето, о котором мы еще поговорим в следующей главе.

Срочные и важные дела, занимая 20% вашего времени, могут принести 80% результата, в то время как не срочные и не важные дела отнимут у вас 80% времени и дадут максимум 20% результата.

В конечном итоге, применение матрицы позволяет нам по всему перечню наших дел принять определенное решение: выполнять самому, делегировать выполнение, запланировать выполнение, отказаться от выполнения.

# Мой урок мнемотехники

В интернет можно найти много разных картинок, иллюстрирующих матрицу Эйзенхауэра: графические, табличные, описательные.

Некоторые описания метода Эйзенхауэра выглядят примерно так.

Срочность	Срочные дела	Несрочные дела
Важность	I	II
<b>Важные</b>	Разрешение кризисов Неотложные задачи Проекты, срок исполнения которых истекает	Планирование новых дел Оценка полученных результатов Налаживание отношений Обзор альтернативных проектов
	III	IV
<b>Неважные</b>	Неплановые перерывы Телефонные звонки Неотложные вопросы Общественная работа	Текущая рутина Входящие письма «Пожиратели» времени развлечения

При правильной организации своего труда у профессиональных менеджеров первый квадрант со срочными и важными делами, как правило остается пустым – все, что нужно делегировано, все, что требовалось – запланировано.

Все бы хорошо, однако содержание квадрантов в этой табличке требует специального запоминания.

Согласитесь: все вроде бы понятно, однако, держать в памяти подобную таблицу кажется утомительным.

Как упростить запоминание метода и его практическое использование?

Для своего личного употребления я упростил матрицу. Длинные формулировки из четырех предложений сократил до коротких слов и запоминающихся терминов:

***САМ – ЗАМ – ОБДУМАТЬ – ОТБРОСИТЬ***

И теперь «моя личная» матрица Эйзенхауэра выглядит так.



**ОБДУМАТЬ**



**САМ**



**ОТБРОСИТЬ**



**ЗАМ**

# Кое что из Дуайта Эйзенхауэра

Познакомившись с матрицей, я немного больше почитал и о самом бывшем президенте США.

Узнал, что он был незаурядной личностью, одним из двух наиболее популярных руководителей страны за всю ее историю – наряду с Джорджем Вашингтоном.

Оказалось, что уйдя с военной службы (еще до выдвижения в президенты США), он несколько лет возглавлял престижный Колумбийский университет.

Что он умел поставить себя так, что никто не мог наверняка сказать, какой из политических партий он симпатизирует (нам бы таких руководителей!).

Что он многое сделал для развития бизнеса, разгрузив бюджет и налогоплательщиков, от содержания экономики послевоенного периода.

Привожу несколько афоризмов «от Эйзенхауэра», которые показывают, что он обладал своеобразным чувством юмора и не подтверждал наше привычное представление о вояках.

– Мнение военных не стоит ни цента, даже по военным вопросам.

– Мы добьемся мира, даже если для этого нам придется воевать.

– Не рискуйте своей жизнью без необходимости, пока я

не дам сигнал.

– С тех пор как я перестал быть президентом, мне гораздо реже удается выигрывать в гольф.

– Дипломат – это человек, которому много платят за то, чтобы он долго думал, прежде чем ничего не сказать.

– Интеллектуал: человек, которому требуется больше слов, чем нужно, для того, чтобы сказать больше, чем он знает.

– Середина улицы с двусторонним движением меньше всего подходит для езды. А обе крайности, правая и левая, – в сточной канаве.

Эти фразы и афоризмы я привел не только для разгрузки и развлечения. Любой метод лучше запоминается, если у нас есть сложившийся образ его автора.

А матрица Эйзенхауэра заслуживает того, чтобы о ней знать и ею пользоваться.

Буквально в течение нескольких минут мы получаем возможность разложить дневные дела по нужным полочкам.

Как только вы освоите этот простой метод, вы почувствуете, что напряжение спадает, что важных дел становится все меньше, что ваше самочувствие улучшается.

Очень важно, что постепенно вырабатывается привычка планировать свое время на более дальний горизонт, переходя к принципу: «Сначала думаем, а потом делаем».

Надеюсь, вам понравился этот простой и эффективный инструмент самоорганизации – матрица Эйзенхауэра.

# Рецепт эффективности – закон Парето

*Научные исследования доказали,  
что человек на 80% состоит из воды и на 20%  
из НДС.*

*Налоговая инспекция*

Существует множество методов, приемов и правил, повышающих нашу личную эффективность.

Но, пожалуй, сквозным правилом, которое должно проходить красной линией через все наши действия, мысли и поступки, должна быть оценка нашей работы через призму закона Парето:

**«20% усилий дают 80% результата, а остальные 80% усилий – лишь 20% результата».**

Закон Парето – одно из любопытнейших явлений нашей жизни.

Интересно хотя бы то, что сам Вильфредо Парето так до конца своих дней и не узнал, что является автором этого замечательного и всеобъемлющего закона.

И уж тем более не мог предполагать, что через 100 лет после смерти имя его будет известно миллионам людей во всех странах и на всех континентах!

# Чуть-чуть истории закона Парето

Итальянский экономист и социолог Вильфредо Парето почти 120 лет назад (в 1897 году) обнаружил кумулятивные зависимости распределения доходов населения в Италии, которые описывались соотношением 80/20.

До конца жизни, а умер он в 1923 году, он не распространял обнаруженную им закономерность на разные другие сферы деятельности человека и, тем более, на природные явления.

Почти через 20 лет после его смерти в 1941 году американский инженер – специалист в области качества (!) Джо-зеф Джуран предложил назвать это соотношение именем Парето.

С тех пор эта пропорция обнаруживается во все новых и новых сферах.

Замечали ли Вы, друзья мои, как глубоко проникло в наше сознание, обнаруженное Вильфредо Парето еще 100 лет тому назад это эмпирическое соотношение?

Порою даже кажется, что этот самый закон подстерегает нас за каждым углом.

Не успеешь взяться за какое-нибудь дело, как тут же перед тобой возникает образ господина Парето с его извечным аршином:

«А выдержал ли ты соотношение 20/80?»

Приведу несколько курьезных примеров.

Британские ученые установили, что 80% возникающих проблем со временем решаются сами собой, а 20% вообще не имеют решения.

Опытные менеджеры знают, что 20% работников фирмы выполняют 80% всей работы. Социологические исследования показали, что 80% сотрудников фирмы относят себя именно к этим 20%.

Да что там говорить! Подтверждаемое в различных сферах жизни соотношение позволяет многим исследователям строить на нем различные научные теории.

Есть, к примеру, такая красивая гипотеза, гласящая, что если принять за 100% все бесчисленные способы воздействия на человека, то среди них обязательно должно найтись порядка 20% таких, которые безотказно действуют на женщину.

Правда, пока еще никому не удалось с достоверностью определить хотя бы один из таких способов...

Но если быть серьезным, то следует признать, что для человека, ставящего перед собой задачи личностного роста, следование рекомендациям закона Парето является исходным принципом достижения поставленных целей.

Сегодня Интернет способен попросту завалить нас интересной информацией, привлекательными предложениями, неисчерпаемыми возможностями.

Как определить, в какую часть соотношения 20/80 отне-

сти конкретное дело, конкретную информацию, конкретное действие?

Известный инфобизнесмен Павел Берестнев предлагает простой метод, который можно привязать к закону Парето.

20% эффективных дел – действия, дающие прямой результат в нашем бизнесе. 80% неэффективных дел – действия, не дающие прямого результата в нашем бизнесе.

Все остальное – от лукавого! Сложность проблемы заключается в том, что порой трудно определить, к какому конечному результату приведет данная конкретная работа.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.