



Smart Reading

Ценные идеи из лучших книг



Джон Миллер

Проактивное мышление

Как простые вопросы могут круто
изменить вашу работу и жизнь



Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw
www.allmedialaw.ru

Smart Reading

**Ключевые идеи книги:
Проактивное мышление.
Как простые вопросы могут
круто изменить вашу работу
и жизнь. Джон Миллер
Серия «Smart Reading.
Ценные идеи из лучших книг»**

*Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=55811636*

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги Джона Миллера «Проактивное мышление. Как простые вопросы могут круто изменить вашу работу и жизнь». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.

На пути к успеху человека подстерегают две ловушки – самооправдание и комплекс жертвы. Джон Миллер убедился в этом, когда его фирма QBQ консультировала крупные организации. Чтобы помочь клиентам избежать этих ловушек и развить личную ответственность, автор изобрел

метод проактивного мышления – искусства задавать себе правильные вопросы и находить правильные решения. Личная ответственность дает человеку широкие карьерные перспективы и создает исключительные организации. Она избавляет от бесполезного поиска виноватых, откладывания дел на потом и пустых жалоб. Метод основан на самоконтроле и нацелен на действия, которые существенно повышают качество жизни. Благодаря ему можно улучшить коммуникацию на работе и в быту, добиться успеха в профессии, забыть о стрессе и наладить личную жизнь.

Зачем читать

- Научиться мыслить продуктивно: перестать откладывать дела на потом, искать виноватых и пытаться изменить других людей.
- Преодолеть в себе комплекс жертвы.
- Научиться задавать себе правильные вопросы, чтобы находить верные жизненные решения.

Об авторе

Джон Миллер – американский спикер, бизнес-консультант. Выпускник Корнельского университета. В юности вместе с женой начал заниматься продажами зерна в компании Cargill. В этот период он впервые задумался, насколько важна для успеха личная ответственность, и разработал метод проактивного мышления. В начале 1986 года основал компанию QBQ, которая изначально занималась обучением продажам, а впоследствии – организационным развитием компаний. Среди его клиентов сотни компаний из списка Fortune 500.

Содержание

Введение	6
1. Проблемы, создаваемые неправильными вопросами	8
1.1. Мышление жертвы	9
1.2. Стресс	10
1.3. Проблемы с коммуникацией	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Краткое содержание книги: Проактивное мышление. Как простые вопросы могут круто изменить вашу работу и жизнь. Джон Миллер

Оригинальное название:

**QBQ. The Question behind the Question: Practicing
Personal Accountability at Work and in Life**

Автор:

Джон Миллер

Тема:

Личная эффективность

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма
AllMediaLaw

www.allmedialaw.ru

Введение

В современном обществе принято жаловаться, искать виноватых и ждать, пока кто-то другой что-нибудь предпримет. Каждый день нам многократно приходится слышать: «это не моя вина», «это не моя обязанность», «это не наша проблема». Более того, мы сами часто произносим подобные фразы. Нас мучают бесчисленные вопросы, задаваемые про себя и вслух: «Когда этот отдел начнет справляться с работой?», «Почему мы не можем найти персонал более высокого уровня?», «Кто создаст для нас четкую стратегию?». Подобные вопросы ежедневно возникают на работе, дома, в магазине, в самолете... Однако проходят дни, месяцы, годы, но ничего не меняется.

Метод QVQ создавался годами. Его цель – изменить образ мышления, улучшить качество обслуживания, повысить производительность, избавиться от стресса, организовать командную работу и наладить взаимоотношения.

Тем не менее самым главным преимуществом QVQ является формирование качественно нового отношения к жизни: научившись задавать СЕБЕ правильные вопросы – и, начав действовать, вы обретете контроль над своими мыслями, эмоциями и поступками, а жизнь станет полноценной и радостной.

QVQ расшифровывается как the question behind the

question, что в переводе с английского означает «вопрос за вопросом». В основе концепции QVQ лежит идея о том, что мы несем ответственность за собственный выбор и всегда можем принять правильное решение. Главное – контролировать себя в момент принятия решения и задавать правильные вопросы. QVQ – это вопросы, которые мы задаем преимущественно себе, а не другим людям.

Эта книга о личной ответственности; о том, как навсегда отказаться от поиска виноватых, откладывания дел на потом и жалоб. Она имеет ярко выраженную практическую направленность, написана доступным языком, иллюстрирована множеством примеров и невелика по объему.

1. Проблемы, создаваемые неправильными вопросами

Неправильные вопросы, которые начинаются со слов «ПОЧЕМУ», «КОГДА» и «КТО», не содержат местоимения «Я» и его производных и не направлены на то, чтобы начать действовать, несут негатив и не решают ни одной проблемы. Они противоречат принципам личной ответственности, поскольку подразумевают, что кто-то другой должен решить проблему и исправить ситуацию. Грустно признавать, но когда мы попадаем в трудное положение, раздражены, напряжены и недовольны жизнью, в голове возникают именно неправильные вопросы:

Да когда же, наконец, нам дадут помощников?

Почему они не справляются со своими обязанностями?

Кто опять не отправил накладные клиентам?

1.1. Мышление жертвы

Мы постоянно задаем и слышим вопросы типа:

Почему другие так мало работают?

Почему это происходит со мной?

Почему всем вокруг все безразлично?

Задавая вопрос, начинающийся с «ПОЧЕМУ», человек чувствует себя беспомощной жертвой.

Однажды автор получил электронное письмо от бывшего военного, который в период службы в армии руководствовался принципом «Никаких отговорок!». Вернувшись к гражданской жизни, он устроился на работу территориальным менеджером. Руководство ожидало от него лучших результатов и постоянно говорило ему об этом, а он ежедневно обращался к начальнику с вопросами: «Почему вы уделяете мне мало времени?», «Почему вы так мало меня обучаете?», «Почему наши цены неконкурентоспособны?», «Почему нам не помогает отдел маркетинга?» Посетив тренинг «Личная ответственность и QVQ», мужчина с ужасом осознал, что превратился в жертву.

1.2. Стресс

Принято считать, что стресс вызывают другие люди и события: начальник, коллеги, дети, клиенты, пробки на дорогах, погода и курс доллара. Конечно, никто не застрахован от неприятностей: мы теряем работу, болеем, разводимся, ссоримся с детьми и родителями, не укладываемся в сроки, проекты проваливаются, договоренности нарушаются. Тем не менее, стресс – это наш выбор, потому что именно мы решаем, как реагировать на то или иное событие.

У одного клиента Джона Миллера над столом висит постер: «В моей жизни было много проблем, и некоторые из них действительно существовали».

Задавая себе вопросы из серии «Почему это происходит со мной?», мы словно соглашаемся с тем, что не управляем своей жизнью, и роль жертвы загоняет нас в состояние стресса.

Научитесь относиться к переменам позитивно, потому что без изменений нет жизни. Вместо того чтобы спрашивать: «Почему на меня обрушились все эти перемены?», задайте правильный вопрос: «Как я могу приспособиться к меняющемуся миру?».

1.3. Проблемы с коммуникацией

Сейчас модно жаловаться на трудности с коммуникацией:

Почему он меня не понимает?

Почему в их отделе плохо налажена коммуникация?

Почему мы с начальником говорим на разных языках?

Коммуникация – серьезная проблема, отчасти потому, что никто не может объяснить, что такое налаженная коммуникация и как ее наладить. Бесполезно пытаться заставить других людей принять вашу точку зрения. **Эффективность коммуникации начинается с вашего стремления понять другого.** Наладить общение помогут следующие QVQ:

Как научиться лучше понимать других?

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.