

ВЕРА ХАЙРУТДИНОВА



«ВОЛШЕБНАЯ» ТЕТРАДЬ,
ИЛИ
КАК ДОСТИЧЬ
100 ЦЕЛЕЙ
ЗА 2 МЕСЯЦА



Ежедневные шаги — путь к успеху

Вера Хайрутдинова
«Волшебная» тетрадь,
или Как достичь
100 целей за 2 месяца

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=60967238
ISBN 9785005141781

Аннотация

В этой книге автор делится опытом превращения простой тетради в самый удобный ежедневник и незаменимый помощник по достижению целей. Технология «волшебной» тетради поможет вам правильно расставить приоритеты, организовать рабочее время и отдых и найти свою мотивацию. С помощью предложенных в ней инструментов планирования всего за два месяца вы не только достигнете ста целей, которые откладывали долгое время, но и станете более продуктивным, организованным и успешным человеком.

Содержание

Посвящение	6
Об авторе	7
Введение. Для кого эта книга	10
Глава 1. История моей тетради	12
Почему я многое успеваю	12
Как я пришла к такому формату планирования	13
Что подтолкнуло меня попробовать новые методы управления временем?	14
Как простая тетрадь превратилась в моего лучшего помощника	15
Глава 2. Что важно знать перед планированием	16
Что такое успех	16
Почему важно ставить цели из разных сфер жизни	18
Прописать цели – так ли это важно?	22
Планируем на два месяца, думаем о годе	24
Как понять, что цель будет достигнута?	28
Качественно-количественный результат	
Когда лучше начать? Сегодня!	30
Итак, подводим итоги	31
Глава 3. Создаем «волшебную» тетрадь	33
Выбираем тетрадь	33

«Волшебная» тетрадь, или Как достичь 100 целей за 2 месяца

Вера Хайрутдинова

Иллюстрация на обложке: Вера Хайрутдинова, «Огни большого города», холст/смешанная техника, 90*150, 2020 год

Редактор Татьяна Дайнеко
Корректор Елизавета Лаврищева
Дизайнер обложки Мария Бангерт
Иллюстратор Дина Мамаделеева

© Вера Хайрутдинова, 2020
© Мария Бангерт, дизайн обложки, 2020
© Дина Мамаделеева, иллюстрации, 2020

ISBN 978-5-0051-4178-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Посвящение

Я посвящаю эту книгу своей маме, Надежде Дмитриевне Нуждиной, матери шестерых детей, бабушке девяти внуков и прабабушке шести правнуков. Именно ее пример заряжает и вдохновляет. Ее мудрость и подход к воспитанию научили нас справляться с любыми трудностями, радоваться жизни, дружить и любить.

Мы, дети, до сих пор удивляемся, как она, будучи молодой женщиной, успевала работать, содержать хозяйство и заботиться о шестерых детях, которые не видели, когда она засыпает вечером, а утром просыпались от волшебного запаха свежей выпечки. И сейчас, когда маме уже за 80, с такой же энергией она заботится обо всех нас, собирает нашу большую семью у себя дома и так же балует вкуснейшей в мире выпечкой и вяжет для нас самые теплые носки.

Об авторе

Автор книги Вера Хайрутдинова несколько лет провела в поиске простого, удобного и универсального инструмента управления временем. Эти поиски и пробы разных подходов тайм-менеджмента привели к созданию авторской методики. Всего за пять лет эта методика помогла Вере создать собственную коллекцию одежды и аксессуаров, реализовать множество дизайнерских проектов – от квартир до банков и гостиниц, организовать и провести более 40 персональных выставок в России, Америке и Китае, получить грант президента РФ, написать и опубликовать статьи в СМИ и книги, масштабировать бизнес.

В этой книге автор делится своим опытом, как превратить простую тетрадь в самый удобный ежедневник и незаменимый помощник по достижению целей. Технология «волшебной» тетради поможет вам правильно расставить приоритеты, организовать рабочее время и отдых и найти свою мотивацию. С помощью предложенных в книге инструментов планирования всего за 2 месяца вы не только достигнете 100 целей, которые откладывали долгое время, но и станете более продуктивным, организованным и успешным человеком.

Вера Хайрутдинова – бизнесвумен и мама, художник, дизайнер и фотограф, почетный член Российской академии художеств, член Творческого союза художников России, лауреат премии Brand Awards 2013, член Международной ассоциации дизайнеров ИДА (International Interior Design Association).

Будучи родом из Оренбуржья, Вера Хайрутдинова в профессиональном и художественном плане реализовалась в Москве. По первому высшему образованию (1995—2000) В. Хайрутдинова инженер, позже получила степень кандидата технических наук. В 2000 году она параллельно с основной учебой окончила Международную школу дизайна, а в 2004 году – завершила второе высшее образование в Московском архитектурном институте (государственной академии). Вскоре новый этап – увлечение живописью и учеба в Государственной специализированной школе акварели Сергея Андрияки (диплом 2008 года). Стажировалась по живописи и дизайну в знаменитых международных арт-центрах, таких как l'École Boulle (Париж), Nuova Accademia di Belle Arti Milano (Милан), University of the Arts London и Sotheby's Institute of Art (Лондон), Center of the arts «Zone Chelsea» (Нью-Йорк).

В 2001 году Вера Хайрутдинова создала собственную дизайн-студию, позже как востребованный и успешный дизайн-

нер получила Гран-при конкурса «Дизайн-дебют 2005» и вошла в круг самых известных выпускников Международной школы дизайна. В 2012 году она открыла Галерею дизайна, где работает постоянно действующая выставка авторских картин. Интерьерные работы представлены во многих российских журналах по архитектуре и дизайну. Выставки картин и фотографий с успехом проходят в России и за рубежом. Художественные работы Веры Хайрутдиновой находятся в Музее современного этноискусства в городе Елабуга (Республика Татарстан), в Культурно-выставочном центре им. Тенишевых в Смоленске, а также в частных коллекциях в России, Швейцарии, Великобритании, Германии и в странах Азии. Вера много путешествует, посетила более 50 стран мира, в поездках находит идеи и сюжеты для творчества.

Введение. Для кого эта книга

Наверняка вам знакомо состояние, когда ежедневник заполнен делами, которые вы не успеваете сделать. Когда созрело множество планов, но не знаете, за что взяться в первую очередь. Когда пропустили важную встречу, забыли о записи к врачу или близкий человек обиделся на вас из-за невыполненного обещания. Эта книга для тех, кто хочет научиться управлять временем и планировать свою жизнь.

Я решила написать эту книгу, когда увидела интерес читателей к теме планирования и достижения целей после публикации моей статьи «Волшебная тетрадь, или Как достичь сто целей за два месяца» в журнале «Жить интересно!». В статье я рассказала о своей методике ведения тетради-ежедневника: как достигать 100 целей по 10 главным направлениям жизни за 2 месяца.

В книге я подробно описала важность развития в разных сферах для успешной жизни, рассказала, как правильно выбирать цели и планировать шаги к их реализации, как реагировать на невыполненные задачи и идти к новым достижениям.

Эта книга будет полезна всем, кто хочет научиться плани-

ровать свою жизнь и быть максимально продуктивным, достигать цели в разных областях: работе, семье, отношениях, спорте, здоровье, образовании, отдыхе. Рекомендую прочитать книгу до конца и сразу приступить к формированию вашей «волшебной» тетради. Уже через два месяца вы увидите реальные результаты, завершённые дела, до которых не доходили руки, улучшённые отношения с родными, прочитанные книги и многое другое.

Особенность моей авторской методики заключается в ежедневном планировании маленьких шагов и четкой записи их выполнения. Удобная структура тетради поможет легко ориентироваться в направлениях и не оставить без внимания ни одну из поставленных целей. Таким образом, ваши ежедневные действия обязательно приведут к достижению результата за два месяца. А главное – вы ощутите гордость за самого себя и найдете мотивацию для свершения еще больших задач.

Глава 1. История моей тетради

Почему я многое успеваю

В жизни я действительно успеваю многое. Как дизайнер одновременно работаю над несколькими дизайн-проектами и веду авторские надзоры. Как художник пишу новые картины, организовываю выставки в России и за рубежом. Как бизнесвумен занимаюсь поставкой мебели, светильников из Италии, создаю коллекцию одежды, аксессуаров с принтами моих картин, пишу статьи для СМИ и многое другое.

Друзья и знакомые часто задают вопросы: как все успеваю, когда и сколько сплю, сколько рабочих часов в моих сутках? У меня нет никаких секретов. Я отвечаю, что всегда со мной моя «волшебная» тетрадь и я концентрируюсь на целях, которые туда прописываю каждые два месяца.

Как я пришла к такому формату планирования

К такому формату планирования я пришла несколько лет назад. Это произошло случайно. За пару месяцев до Нового года в Интернете увидела приглашение на игру. Это игра заключалась в следующем: нужно было на 2 месяца поставить 10 целей из разных областей жизни и реализовать их к бою курантов. Каждый день ее участники прописывали то, что успели сделать сегодня по каждой из целей. Если ничего – ставили прочерк. Сдавать отчеты все должны были каждый день. Не успел до дедлайна – тебя исключали из игры.

Что подтолкнуло меня попробовать новые методы управления временем?

Причиной, по которой я решила принять участие в игре, стало то, что я давно ощущала нехватку времени, денег, ресурсов, идей. Я уже не один год пыталась найти для себя удачный способ планирования. Обычные ежедневники и планинги не устраивали по тем или иным параметрам. У меня не было четкой организации дел, мои цели были хаотичны, я все равно что-то не успевала, а главное – часто забывала сделать вовремя задуманное.

Эта игра зацепила меня не только игровым элементом. Меня увлекло то, что достижение целей должно произойти к определенному сроку. Этот инструмент сработал и помог мне выйти на свою авторскую методику. Но это позже, а к бою курантов в том году я выполнила все запланированное на 100%. Новый год отмечала с чувством, что все смогу, если захочу.

Как простая тетрадь превратилась в моего лучшего помощника

Эта идея мне понравилась, и сразу после праздника я поняла, что хочу жить по похожей системе. Каждые два последующих месяца я дорабатывала ее, пока не пришла к сегодняшнему варианту.

Так мои 10 целей превратились в 10 направлений, в каждом из которых по 5—20 подцелей. Простой блокнот превратился в удобный ежедневник, который помогает достичь более 100 целей за 2 месяца.

Простая тетрадь стала моим незаменимым помощником в достижении поставленных планов.

После того как я начала прописывать цели по 10 направлениям, стала успевать намного больше, чем делала раньше, и, что немаловажно, больше путешествовать и отдыхать. Вот так родилась моя «волшебная» тетрадь.

Глава 2. Что важно знать перед планированием

Что такое успех

Если вы держите в руках эту книгу, значит, действительно хотите что-то изменить в своей жизни, достичь определенных целей, стать более успешными. Но что такое успех? Каждый из нас вкладывает в это понятие что-то свое. Для кого-то это внешние атрибуты: дорогие часы, машина, телефон последней модели. Для других – любовь, уважение и признание в обществе. Для некоторых – что-то другое, например, личный рекорд.

Я согласна с определением мирового эксперта в области психологии успеха Брайна Трейси:

Успех — это способность прожить жизнь так, как хочется, делая то, что приносит наибольшее удовольствие, в окружении людей, которых вы уважаете и которыми восхищаетесь. В более широком смысле, успех — это способность осуществить желания, надежды и стремления в каждой из сфер

вашей жизни.

«Привычки на миллионы долларов»

Почему важно ставить цели из разных сфер жизни

Здорово, когда в достижении успеха мы стремимся к равновесию. Баланс в реализации целей и гармоничное развитие в различных областях, таких как работа, учеба, семья, здоровье и многое другое, помогают качественно улучшить свою жизнь.

Если все свое время уделять только работе, конечно, вы добьетесь больших высот. Уровень зарплаты, служебный рост, статус будут расти. Но, если не уделять внимания другим сферам жизни, через какой-то срок здоровье может подвести, семья останется в обиде из-за того, что мало времени проводите вместе, до хобби руки так и не дойдут, об отдыхе забудете. А можно просто сгореть на работе и потерять интерес ко всему.

Бывает наоборот. Все свободное время человек тратит на спортзал, спортивное питание и самолюбование перед зеркалом. Снова перекося, но уже в другую сторону. Человек сфокусирован на своем внешнем виде, и чаще он не задумывается, действительно ли ему важно следовать всем рекомендациям и достигать придуманных кем-то стандартов красоты.

Еще вариант. Человек полностью уходит в воспитание детей и забывает про свою собственную жизнь. Сосредотачивается на своих амбициях, связанных только с детьми. При этом на себе ставит крест. Такое поведение неизбежно сказывается на ребенке, который вынужден нести эту ношу и следовать ожиданиям родителей. Сам родитель в это время не реализует свои мечты и желания.

Да, в какой-то период может произойти перекося: мы осознанно или неосознанно сосредотачиваемся на одной сфере деятельности, а на другие области жизни временно не обращаем внимания. Например, на старте карьеры или когда нас только повысили, нам важно зарекомендовать себя, поработать профессиональный опыт. Или вы запускаете новый проект, где требуется ваше присутствие практически 24 часа в сутки. Или у молодой женщины появился ребенок, важность совместного времени с которым выходит на первый план, – тогда, безусловно, все карьерные достижения уходят на второй, и мама сосредотачивается сейчас только на ребенке.

Смещение фокуса в ту или иную сторону в разные периоды жизни – это нормально. Мы делаем выбор, отдавая себе отчет, что при этом пострадают другие области. Главное, побыстрее выйти из такого самоограничения и начать уде-

лять внимание, на первых порах постепенно, другим сферам жизни.

Важно при этом всегда включать осознанность. Длительное нарушение равновесия не приводит человека к успеху, к счастью. Нет ощущения гармонии, свободы. А не к ним ли все мы стремимся?

Успех и счастье, как правило, идут вместе. Радость жизни всегда будет с нами, если уделять всем сферам нашей жизни отдельное внимание. Конечно, какие-то направления будут у вас основополагающими, им вы будете уделять особое внимание. Но важно не забывать про другие, не менее важные дела: здоровье, семья, любимое дело, давняя мечта куда-то поехать, научиться играть на гитаре или сходить с ребенком в кино. Хочется успеть все, но обычно городской ритм, рутинные дела заставляют нас забыть о приятных и нужных занятиях. Поэтому очень важно найти свой вариант «успеть все и везде».

Успешного человека отличает осознанность и отслеживание фокусов своего внимания. На чем он сосредотачивается в каждый промежуток времени, каждый день, месяц? Какие цели ставит на короткие периоды времени, а какие – на более длительные?

Именно здесь планирование очень помогает включить

осознанность и переводить фокус внимания, как линзу в бинокле: то увеличивать изображение и смотреть на ближайший месяц, то, наоборот, уменьшать его – планировать на год или на пять лет вперед.

Прописать цели – так ли это важно?

Наверняка вы слышали, что цели нужно прописывать. Для этого существуют три причины:

1. Мысль, желание или мечта, изложенные на бумаге, превращаются в цели. Мы запоминаем на физическом уровне то, что записали. Наше зрение передает информацию в мозг, и формируются правильные нейронные сети. Цель фиксируется на клеточном уровне.

2. Через запись целей на бумаге мы освобождаем наш мозг от этой информации, и он начинает обрабатывать другую, придумывать новые идеи.

3. Записанные мечта или цель сохраняют энергию и дают нам напоминание и толчок к действию. Если периодически читать написанное и маленькими шагами идти по направлению к этой цели, рано или поздно эти шаги приведут нас к ее достижению.

В Гарвардском университете провели исследование. Студентам задали вопрос: «Ставите ли вы письменно цели на будущее и составляете ли план по их достижению?»

Выяснилось, что:

3% опрошенных имеют цель и план;

13% – имеют цель, но не фиксируют ее письменно;

84% – не имеют цели.

Через 10 лет эти же студенты были опрошены вновь, им задали вопрос: «Какого уровня дохода вы достигли за 10 лет?»

Оказалось, что:

13% студентов, которые имели цель, но не записывали ее, зарабатывали в 2 раза больше, чем 84% тех, кто не ставил перед собой цели;

3% студентов, которые фиксировали цель письменно и имели план по ее достижению, заработали в 10 раз больше, чем 97% остальных, вместе взятых.

Поэтому самый главный секрет в достижении целей заключается в их прописывании.

Все эти данные только подтверждают мои убеждения и решение прописывать мои главные направления, цели во всех этих направлениях, а также ежедневные планы на день в своей «волшебной» тетради. Именно ежедневная концентрация на задачах приводит к достижению запланированного.

Планируем на два месяца, думаем о годе

В канун Нового года мы часто ставим себе цели на год, по крайней мере, мечтаем о них. Но важно их не только ставить, важно расписать подробнее и поделить их на этапы при необходимости. Есть цели, которые не реально воплотить за месяц или два, а за год или два – реально. Например, покупка квартиры, дома, машины, развитие большого проекта, своего бренда, изучение языка или игры на музыкальном инструменте. Для того, чтобы наша мечта или цель стала реальностью, лучше следовать плану по ее реализации:

1. Сформулируйте конкретную цель: например, покупка машины или изучение иностранного языка – и определите для себя срок реализации.

2. Разбейте эту цель сначала на этапы по два месяца.

Если это автомобиль, решите, что для вас комфортнее: купить сейчас с помощью кредита? Но тогда вам придется дополнительно платить проценты по кредиту. Или предпочтете копить деньги и купите ее через год, откладывая определенную сумму?

Если машина нужна именно сейчас, тогда планируем на ближайшее время:

- пройти тест-драйв – один или несколько в разных салонах;
- собрать информацию о возможности сделки трейд-ин, узнать условия кредита.

Затем покупка и помесечная оплата кредита. В обоих случаях думаем, как еще можно заработать деньги, чтобы осуществить покупку или погасить кредит раньше.

Если это иностранный язык, определите желаемый уровень и как будете изучать. Это могут быть специальные курсы в группе или индивидуальные занятия с преподавателем, возможно, обучение по скайпу. В зависимости от выбранного уровня и сроков изучения языка рассчитываем количество занятий в неделю.

3. Пропишите в тетради все запланированные действия и в течение двух месяцев делайте маленькие шаги, которые приведут к промежуточной цели, а через год – к полному ее достижению.

Так, откладывая деньги каждый месяц, мы сможем купить то, о чем мечтали, а изучая язык модулями, придем к определенному уровню и будем свободно общаться с носителями этого языка.

Напишу для примера историю покупки машины моей мечты.

Машина для меня – не только средство передвижения.

Для меня это друг, помощник, часто дом, офис, место отдыха и удовольствия. Она помогает мне и в работе, и в отдыхе.

Мечта купить машину класса люкс, Porsche или BMW, была давно, но собрать большую сумму для покупки сразу мне не удавалось, тем более несколькими месяцами раньше я погасила ипотечный кредит на квартиру.

Я была яркой противницей любых кредитов. Единственным опытом была вынужденная ипотека на покупку квартиры.

Мне хотелось поменять машину, на которой я ездила последние семь лет, на другой автомобиль, и точно не на класс ниже. Поэтому я стала робко подумывать о своей мечте и, когда ставила цели на март-апрель, просто добавила в разделе «Разное» – машина, тест-драйв.

Так как цель была записана в моей «волишебной» тетради, я стала интересоваться автомобилями, просить у друзей советов, рекомендаций. В разговоре с подругой о машинах и моем негативном отношении к кредитам она мне сказала: «Бери и не думай! Справилась с ипотекой, тем более справишься и с этим!» Такие слова поддержки от друга, который тебя много лет знает, дорогого стоят. Для меня они стали толчком для реализации моей мечты.

Потом произошло все быстро: три тест-драйва, после которых я определилась с моделью. Получила предложение приобрести отложенный, но не выкупленный кем-то авто-

мобиль с суперкомплектацией. Дальнейший торг, мне достаточно было сказать, что у меня много знакомых в разных автосалонах и тоже есть хорошие предложения, — и мне сделали большую скидку и много подарков для автомобиля.

Про трейд-ин отдельная история. Другая подруга рассказала, что после первоначальной оценки автомобиля тебе называют за него привлекательную цену, а затем после диагностики снижают ее. Зная это, на первой встрече я заранее предупредила, что ниже определенной суммы машину не отдам. Так и получилось: после моих рассказов о том, какая у меня машина замечательная и как я о ней заботилась, мне дали дополнительную скидку на покупку новой машины в их автосалоне и зачли ту сумму, о которой я говорила.

Большое желание приобрести новый автомобиль помогло получить новые заказы по дизайну и продать несколько картин, что позволило сократить сумму кредита. А уже ровно через шесть месяцев я отмечала не просто приобретение нового автомобиля, а полное погашение кредита.

Как понять, что цель будет достигнута? Качественно-количественный результат

Важно при планировании своих целей ставить четкий качественно-количественный результат. Например:

1. Достижение в финансовой сфере.

- Какую конкретно сумму в рублях вы планируете заработать?
- Какие конкретные шаги вы для этого предпримете?
- Для этого нужны новые заказчики? Ставим цель – желаемое количество новых заказов.
- Планируем, сколько новых клиентов необходимо обзвонить, назначить встречи.
- Параллельно, если важно усилить продвижение, настраиваем рекламу в соцсетях или продвигаем сайт.

2. Изучение иностранного языка.

- Определяемся с кратностью и продолжительностью занятий, например: два или три раза в неделю по одному или два часа – как вам комфортнее.
- Добавляем то, что будет способствовать лучшему изучению языка. К примеру, чтение литературы или просмотр

фильмов, передач на изучаемом языке. Важно ставить конкретные цели и сразу вносить их в расписание. Например, читать четыре статьи и смотреть два фильма на английском в неделю.

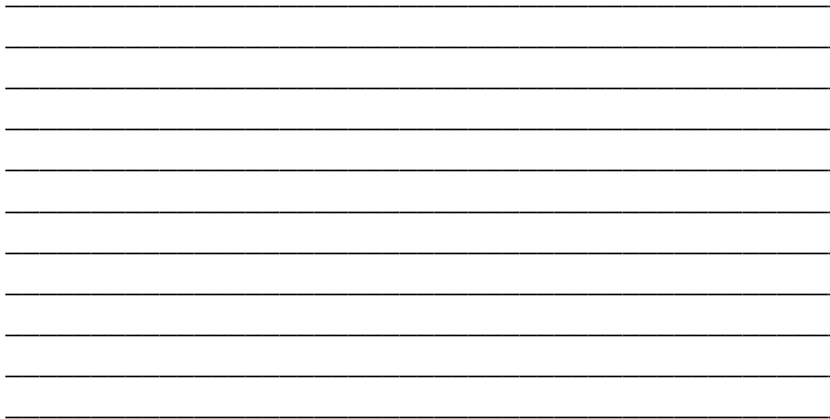
- Установите в настройках своего телефона изучаемый язык главным, так будет легче привыкать на нем читать и писать.

- Поищите удобное приложение, которое поможет общаться с носителями языка для его быстрого изучения. Например, мне нравится Tandem.

Чтение книг и тренировки в зале, массажи и спа-процедуры, встречи с друзьями и походы в кино и театры – прописывайте в конкретных цифрах частоту и продолжительность не только рабочих встреч, но и способов проведения досуга, который наполняет нашу жизнь приятными эмоциями. Только так наши цели будут не абстрактными, а результативными. Записывая все цели на два месяца и планируя все заранее, вы будете успевать все и всегда!

Когда лучше начать? Сегодня!

Я предлагаю завести тетрадь на два месяца. Считаю этот период не маленьким – можно поставить цели и достичь их. В то же время этот период не такой большой, чтобы расслабиться и думать, что у меня еще много времени на достижение конкретной цели. Если вдруг вы читаете эту книгу и решили действовать, советую не ждать начала месяца, а начать сегодня. Просто в центральной части тетради оставьте столько страниц, сколько вам понадобится. Желаю удачи!



Глава 3. Создаем «волшебную» тетрадь

Выбираем тетрадь

За эти годы я пользовалась разными вариантами блокнотов, тетрадей с пружинками и без, различными видами ежедневников. Опытным путем пришла к максимально удобному и комфортному варианту «волшебной» тетради.

Формат А5. Считаю такой формат самым подходящим. Он небольшой, помещается в любую сумочку. В то же время все сделанные в нем записи читабельны: не надо мельчить, и все дела на день умещаются на страницу.

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.