

Валерий Соколов

12+

“Нельзя вечно ждать  
подходящего момента,  
надо просто создать его.”

СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

# Валерий Соколов

## Следующий шаг

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=63678562](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=63678562)*

*SelfPub; 2021*

### **Аннотация**

Мир стремительно меняется, жизнь постоянно вносит свои коррективы, технологии появляются каждый день и так же стремительно устаревают, объем информации удваивается ежегодно, компании рождаются и умирают, курсы валют обрушиваются... Никто в наши дни не может быть уверен в завтрашнем дне. Или может? Перед вами абсолютно практическая книга. Из нее вы узнаете: как разобраться в себе; как выбрать жизненные цели; как их достичь; как получать удовольствие от жизни; как быть уверенным в завтрашнем дне. Сегодня как никогда ранее всем хочется жить максимально счастливо и не тратить время напрасно. Эта книга вам в этом поможет!

# Содержание

Раздел 1: Мечтаем	16
Глава 1: Главный источник энергии	16
Глава 2: Жизненные цели	30
Глава 3: Идеальная картина жизни	45
Конец ознакомительного фрагмента.	47

# Валерий Соколов

## Следующий шаг

### **Важное замечание**

Если во время чтения этой книги вы встретите слова или фразы, которые вам непонятны, найдите их в словаре и проясните их.

Если вы продолжите читать, не понимая какие-то слова, то вы можете упустить суть изложения и получить меньше пользы от данной книги.

### **И еще одно не менее важное замечание**

Это максимально практичная книга – при ее чтении старайтесь сразу выполнять задания и применять полученный материал на практике. Прочитав главу, выполните задание. Не переходите к следующей главе, не разобравшись с предыдущей. Тогда эта книга даст максимальный эффект и выведет вашу жизнь на более высокий уровень!

### **Предисловие автора**

Я написал эту книгу, впечатлившись теми стремительными изменениями, которые происходили в мире в 2020 году во время пандемии коронавируса. Время это навсегда запом-

нится современникам разрушением всех возможных стереотипов и изменением многих ценностей и жизненных процессов.

Модель потребления тогда менялась стремительно быстро – на несколько месяцев были закрыты рестораны, фитнес-центры, кинотеатры, магазины, отменены концерты; мир был в полнейшем хаосе и в полном непонимании, что нас ждет в будущем. Один страшный прогноз сменял другой, экономика трещала по швам, и уверенности в завтрашнем дне становилось все меньше.

Именно тогда, в период так быстро меняющегося мира, я решил глубоко исследовать предмет постановки и достижения целей, так как не привык быть в замешательстве относительно своего будущего. Для меня было важно разобраться, как сделать так, чтобы этот процесс был максимально эффективным и приносил результат в новом, стремительно меняющемся мире, так как я занимаюсь ресторанным бизнесом, а он пострадал, возможно, больше всего!

И в ходе исследования я обнаружил ряд интересных закономерностей, которые сформулировал в виде конкретной, пошаговой технологии, и описал их на страницах этой книги. Не буду утверждать, что материал, приведенный ниже, – это плод только моих исследований и умозаключений, наоборот, отмечу, что в ходе написания этой книги я изучил сотни книг и научных работ, касающихся достижения целей, и позаимствовал оттуда кучу идей и мыслей, которые использовал в

данной книге. Но отмечу, что главным в моем исследовании было не изучение книг и мнения авторов этих книг, а изучение самого предмета достижения целей и определение тех действий, выполнения которых требуется на самом деле.

Хочу вас заверить: жизнь гораздо проще, чем вам кажется. Изучите и, главное, примените этот материал, и все станет для вас понятным и простым, а выбор профессии, жизненного пути – не таким уж сложным и трудным.

С уважением,

**Валерий Соколов**

## ВВЕДЕНИЕ

В этой книге описывается технология, позволяющая прожить эту жизнь, получив от нее максимум. Добиваться успеха в карьере, уделять внимание семье и друзьям, находить время на хобби и путешествия и при этом стабильно увеличивать свой заработок – все это возможно!

Как правило, когда люди только начинают задумываться об этом, они не могут представить, как можно совместить эти, казалось бы, на первый взгляд несовместимые, вещи. Работа вступает в конфликт с хобби и развлечениями; дружба не всегда совмещается с семейной жизнью и любовью; чтобы заработать денег, надо жертвовать своим временем, энергией и иногда здоровьем. Этот мир – мир противоречий, и эта книга поможет вам разобраться в том, как разрешить эти противоречия и прожить интересную и полную приключений

чений жизнь!

Когда я сам впервые начал задумываться об этом, то не мог представить, как можно организовать работу так, чтобы хорошо зарабатывать и при этом уделять внимание себе и близким, однако постепенно, шаг за шагом, я наладил работу так, что у меня появилось много времени на путешествия, хобби, увлечения, друзей и семью. И если бы я знал данные, описанные в этой книге, то наверняка смог бы достичь этого состояния не к тридцати двум годам, а гораздо раньше, и жить более насыщенной и счастливой жизнью. Знаю, что тридцать два – это не так уж и много, однако если действовать эффективно и продуктивно, то любого результата можно достичь еще быстрее! Так что читайте внимательно книгу и применяйте данные, описанные в ней!

Если говорить про главную идею, то она в том, что у каждого из нас есть ограниченное количество ресурсов: времени, денег, власти и энергии, и если грамотно ими распорядиться, то можно успеть сделать за эту жизнь много. Противоречие нашего времени заключается в том, что у нас есть просто колоссальные возможности для счастливой жизни, но мы так и не научились ими пользоваться.

Раньше, всего каких-то один-два века тому назад, твое рождение определяло твою судьбу. Родился в семье кузнеца – будешь кузнецом, родился в семье портного – шить тебе одежду до конца твоей жизни!

Но сейчас у нас есть просто потрясающие возможности

жить так, как нам хочется: самому решать, чем заниматься, где жить, с кем общаться. И тем не менее мы теряем самые драгоценные годы жизни – с шестнадцати лет до двадцати пяти – на учебу по профессии, по которой работать не будем. И это происходит из-за того, что мы не знаем, как определиться с выбором профессии и жизненного пути.

Я, например, учился на юриста, но ни одного дня юристом не проработал! Мои родители потратили много денег на мое обучение, а я потратил много времени, и при этом не получил от этого никакой пользы. Да что там пользы, даже удовольствия не получил – я профессионально занимался спортом, и радости студенческой жизни обошли меня стороной. Эх! Кто бы подсказал!

Далее мы теряем годы, переходя с места на место в дальнейших поисках себя, и где-то к тридцати пяти – сорока годам успокаиваемся и окончательно забрасываем идею о том, чтобы достичь успеха, и просто ходим на работу, чтобы были средства на существование.

Так и проходит жизнь, год за годом, и вот уже новое поколение начинает эти поиски самого себя с того, что не знает, кем хочет стать и чем заниматься, и идет учиться в институт только потому, что так надо, а не для того чтобы получить образование, по которому будет работать всю жизнь.

Я же предлагаю нечто другое. Немного другой взгляд на жизнь. Я предлагаю рабочую технологию, помогающую понять, как прожить эту жизнь, взяв от нее по максимуму.

# Технология — это ряд последовательных действий, выполнив которые получишь результат

И если технология – это ряд последовательных действий, выполнив которые получишь результат, то результат, который нам требуется, это – *жизнь, которой хочется жить, которой наслаждаешься и которой доволен.*

А дополнительные бонусы это:

- вы осознаете свои жизненные цели и сможете достигнуть их;
- ваша уверенность в себе и своих действиях будет повышаться по мере повышения уровня ваших знаний в отношении достижения целей;
- уровень вашей жизненной энергии возрастет;
- вы составите идеальную картину вашей жизни и пошаговый план достижения ближайших целей;
- жизнь станет счастливее и радостнее из-за возросшей уверенности в том, что то, что вы делаете в настоящий мо-

мент, приведет вас к достижению ваших целей;  
– вам захочется жить и радоваться жизни!



## **Основная технология**

Ну и, наконец, сама технология, которую я предлагаю, звучит достаточно просто и логично, как и все по-настоящему работающее в этой жизни.

*Технология состоит из последовательных шагов:*

1. Прояснить свои жизненные цели и мотивации.
2. Осознать, где ты находишься.
3. Прояснить свой путь и составить маршрут.
4. Начать движение.
5. Достичь цели и выйти на новый уровень.
6. Отпраздновать и отдохнуть!

Технология сформулирована последовательно таким образом, чтобы один пункт, как пазл, дополнял другой.

Чтобы получать удовольствие от жизни и понимать, что ты по-настоящему находишься на пути достижения своих целей, надо для начала прояснить свои цели, свои мотивации и свои таланты.

После того как ты это сделаешь, чтобы составить хороший план, нужно понимать, какие ресурсы у тебя есть.

Как невозможно приготовить куриный суп без курицы, так невозможно достичь цели, если у тебя нет необходимых ресурсов.

Поэтому на втором этапе нужно провести анализ ресурсов и определить, что у тебя есть в наличии.

И только тогда можно составить хороший и реалистичный план. План – это такой инструмент, который позволит тебе

достигнуть своих целей в максимально короткие сроки.

Ну и дальше начнется самое интересное и самое сложное! Теперь нужно выполнить этот план и достичь успеха!

Сколько раз мы слышим от других о намерениях чего-то достичь – похудеть, найти более высокооплачиваемую работу, переехать в другой город... И как много из этих обещаний по-настоящему выполняются? Единицы!

Но мы-то теперь знаем, что это твои цели! Что они тебя по-настоящему мотивируют и вдохновляют и что теперь-то ты их точно достигнешь! А у нас есть пара секретиков, как сделать так, чтобы это точно сбылось!

## Ты сделаешь это!

---

### **Базовые идеи в достижении целей такие:**

Хочешь достичь успеха – занимайся одним делом продолжительное время.

1. Цени ВРЕМЯ.
2. Не набирай много целей и задач, иначе *завалишь* главную цель.
3. Измеряй прогресс. Что измеряешь – то контролируешь.
4. Усиливай успешные действия, избавляйся от неуспешных.

5. Не позволяй навязывать цели извне, прислушивайся к себе.

6. Противоречащие цели одновременно не достигнуть.

7. Помни, УСПЕХ – это не выбор темы, а регулярный и последовательный труд.

8. Хочешь быть уверенным в себе, находиться «здесь и сейчас» – держи дела в порядке.



# Раздел 1: Мечтаем

## Глава 1: Главный источник энергии

Ловили ли вы себя когда-нибудь на мысли, что занимаетесь не тем делом?

Было ли такое, что вам хотелось все бросить и заняться чем-то другим, но жизненные обязательства, боязнь потерять единственный источник дохода вас останавливали?

Ждете ли вы утра понедельника, чтобы с радостью побежать на работу или, наоборот, мечтаете об окончании рабочей недели, чтобы наконец-то посвятить жизнь самому себе и тому, что вам по-настоящему нравится? Полны ли вы сил и энергии и готовы свернуть горы на своем пути или вам постоянно требуется какая-то подпитка, а апатия и меланхолия ваши верные спутники?

Если некоторые из этих вопросов напрямую относятся к вам, то здесь вы найдете ответы на них и информацию о том, что с этим делать. Более того, мы разберемся, почему у некоторых людей куча энергии и сил, а некоторым уже к обеду ничем не хочется заниматься, и проясним, что с этим делать.

Через пару лет, после того, как я основал бизнес, я попал в такой психологический капкан. Я перестал получать удовольствие от работы, энергии и сил не было, я начал часто

болеть, употреблять алкоголь, каждый день стал напоминать день сурка, и я ждал вечер пятницы, чтобы пойти в бар и выпить кружечку пива – только так мне становилось веселее и жизнь наполнялась новыми красками. Я был в плохой физической форме, не следил за собой и просто плыл по течению. Я чувствовал себя не в своей тарелке, поэтому начал искать себя. Никаких определенных методик я не знал, поэтому я просто выбрал учебный курс и поехал учиться в Москву. Это мне немного помогло и встряхнуло – я познакомился со многими интересными людьми, узнал много нового, и это дало определенный импульс. Я стал много учиться и постоянно ездить на различные тренинги и курсы. За два-три года я прошел обучение практически во всех известных тренинговых компаниях – мне это нравилось, появились энергия и желание применять полученные знания на практике. Однако у меня все равно не было уверенности в себе и в том, что я занимаюсь делом своей жизни; цель не манила меня, как магнит.

И летом 2019, когда я проходил очередной консалтинговый проект по организации бизнеса, мы вместе с консультантом по особой технологии прояснили мои жизненные цели. Тогда для меня было открытием, что бизнес начинается с определения жизненных целей, миссии владельца этого бизнеса (хотя сейчас это для меня абсолютно логично).

И после того, как я прояснил свои цели и стал по-настоящему уверен в них, моя энергия удвоилась! Меня стало не

остановить! Жизненные цели – это то, чего тебе хочется достичь не ради денег, славы или каких-то других благ. Жизненные цели притягивают тебя, как магнит, они манят и дают силы и энергию!

Я стал увереннее в себе, глаза стали гореть, но я не стал сразу заниматься любимым делом, более того, не сразу организовал свою работу так, чтобы она на 100% приносила удовольствие. Однако когда я понял, что мне нравится, а что нет, я стал честен с собой и со своими сотрудниками и договорился с ними, чем я заниматься буду, а чем заниматься не хочу – и это очень круто помогло! Сразу стало легче! Но обо всем по порядку...

Ответ на вопрос «Как жить в удовольствие и иметь много сил и энергии?» является достаточно простым – надо заниматься тем, что вам нравится! Тем, ради чего вы готовы идти на работу, даже если бы вы не нуждались в деньгах, тем, ради чего вы бы вставали рано утром и что мотивировало бы вас и наполняло силами.

Главный источник энергии любого человека – это желанные и осознанные цели самого человека. Это то, ради чего хочется вставать и что-то делать.

Кого-то мотивируют деньги, кто-то мечтает о новом автомобиле, кого-то – признание общественности или возможность доказать самому себе, что ты чего-то стоишь. Все мы разные, и это нормально, что нас мотивируют разные вещи, однако верно следующее: для любого человека в определен-

ный момент времени существует какая-либо цель, которая будет мотивировать его, подпитывать энергией изнутри и которую он будет хотеть достигать. У любого из нас есть такая цель! Надо ее найти и прояснить!

Наш мир биполярен: есть день и есть ночь, есть мужчины и есть женщины, есть полное и есть пустое. И как плюс притягивается к минусу, так и человека притягивает его цель. Цель человека – это то, чего человеку не хватает, это часть, оторванная от него, и по закону притяжения человека тянет к своей цели, цель дает энергию и силы!

И, наоборот, людям, которые отказались от своих целей и желаний, не хватает энергии в жизни, их ничто не подпитывает, ничто не вдохновляет и ничто не мотивирует изнутри. При этом что-то постоянно шепчет: «Дружище, ты занимаешься не тем! Опомнись!»

И люди начинают болеть, злоупотреблять алкоголем, попадать в неприятные переделки. Они – как дети, которым запретили заниматься любимым делом: энергии много, а направлять ее на любимое занятие не получается, вот они и распыляются по пустякам.

Знать себя, понимать свои таланты, знать свои желания, принимать их такими, какие они есть, и жить в соответствии с этим – это одно из главных условий, для того чтобы прожить долгую и счастливую жизнь.

Если у вас не так или если вам есть что для себя прояснить в этих моментах, то читайте дальше.

Кажется, все достаточно просто – проясни цели и реализуй их. Но вот незадача: что если вы всю жизнь занимались не тем делом? Что тогда? А если это нелюбимое дело приносит вам доход и вы главный кормилец в семье, тогда что?

И появились мысли: «А как оплачивать счета за квартиру, за обучение детей, да и просто повседневные нужды?»

An illustration showing a man in a blue suit and red cape flying through the air with his right arm raised in a heroic gesture. He is carrying a blue briefcase. Below him, a man in a light blue t-shirt sits on the ground with his head bowed and eyes closed, appearing sad or dejected. Two speech bubbles are present: one above the superhero and one below the sad man.

Я —  
СУПЕРМЕН!

У МЕНЯ

«Все бросить и тут же начать заниматься любимым делом?»

А как же наши близкие и родные?

А на что тогда жить? Ведь, как правило, сразу в новом деле не получится начать хорошо зарабатывать».

Нет, я точно не посоветую вам в один момент все бросить и начать заниматься только тем, что вам нравится, в ущерб доходу и карьере!

Мои рекомендации заключаются в том, чтобы, определившись со своими целями, мечтами, желаниями, прояснив таланты, составить постепенный план достижения идеальной картины своей жизни – такой жизни, о которой вы мечтаете, такой жизни, которая вас вдохновляет и стимулирует, и выполнить этот план.

Так было и у меня. После тренинга, на котором я прояснил свои жизненные цели, я приехал домой и забросил записи с тренинга в дальний шкаф. Меня засосала рутина, и первый раз я их открыл через неделю после приезда. Открыл, прочитал... И опять забросил, на этот раз на месяц.

И только спустя полгода после тренинга я начал вчитываться в свои цели и все больше и больше понимать, что это мое, и только после этого я начал каждый день выделять немного времени и заниматься тем, чем мне нравится заниматься, тем, что меня вдохновляет (например, писать эту книгу!). Я составил план, как сделать так, чтобы 100% свое-

го времени заниматься любимым делом, и сейчас реализую его!



Я ВСЕ РЕШИЛ!  
Я БРОСАЮ РАБОТУ  
И БУДУ РИСОВАТЬ  
КАРТИНЫ!

НА ЧТО МЫ  
БУДЕМ ЖИТЬ?  
КАК ЖЕ ДЕТИ?

НЕ ЗНАЮ.  
МЕНЯ НЕ МОТИВИРУЕТ  
МОЯ РАБОТА! КАК-НИБУДЬ  
ПРОРВЕМСЯ...

И теперь, когда в каждый момент своей жизни я знаю, что

иду навстречу своей мечте, теперь у меня появились просто колоссальная энергия и силы преодолевать все сложности и препятствия, которые встают на моем пути. Так будет и у вас!

О том, как составить план и реализовать его, читайте дальше!

Многие дела, которые нам приходится делать, вряд ли доставят нам удовольствие. Вставать в 6 утра на пробежку, тренироваться до потери пульса, зубрить уроки до поздней ночи, когда друзья пошли на дискотеку, отправляться в утомительную командировку, встречаться и общаться с неприятными нам людьми. Есть тысяча дел, которые нам делать не хочется, но которые мы вынуждены делать, для того чтобы достичь своих целей.

И единственной мотивацией в выполнении таких дел является понимание того, что это дело поможет получить что-то действительно стоящее для нас. Кто занимался спортом, тот знает, что даже самые сложные тренировки гораздо легче перенести, когда ты понимаешь, что эти тренировки помогут тебе победить! Такая мотивация дает энергию!



**ИДЕАЛЬНАЯ  
ЖИЗНЬ**

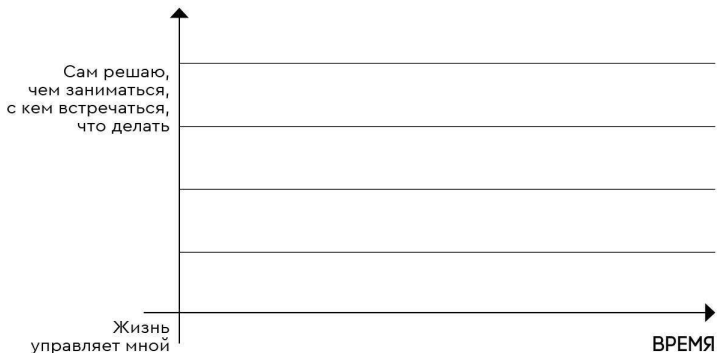
Одна из моих личных целей – это организовать свою жизнь таким образом, чтобы с каждым годом, каждым месяцем и каждым днем у меня было все меньше и меньше дел, которые мне бы не хотелось делать, и все больше дел и задач, которыми хотелось бы заниматься. Я считаю, что стратегией любого человека (если, конечно, вам не посчастливилось родиться с банковским счетом в несколько миллионов долларов и у вас с рождения есть возможность заниматься только любимыми делами) должно быть стремление так улучшить свою жизнь, чтобы вы сами решали, когда вы пойдете на работу, с кем вы будете встречаться, чем будете заниматься.

Это один из самых больших кайфов в жизни – управлять своей жизнью, а не находиться в состоянии, когда жизнь управляет тобой.

Это можно представить в виде шкалы, где по горизонтали время, а по вертикали степень управления жизнью.

Внизу, у основания шкалы, – состояние, когда вы минимально управляете своей жизнью, вы вынуждены работать ради получения денег, даже если вам не нравится ваша работа, вы вынуждены общаться с теми людьми и участвовать в тех проектах, которые вам неприятны, когда вы не распоряжаетесь своим временем, а зависите от воли других. Неприятная картина, не правда ли? Но, к сожалению, знакомая большинству из нас.

## УПРАВЛЕНИЕ ЖИЗНЬЮ



Далее, чуть выше по шкале, мы начинаем все больше и больше управлять своим временем, занятиями, задачами, мы все больше и больше начинаем решать, в каких проектах участвовать, какими делами заниматься, с кем общаться.

И, наконец, на самой вершине этой шкалы – наша максимальная способность управлять своей жизнью. Здесь мы сами решаем, где нам жить, с кем общаться, чем заниматься, на какой машине ездить, в каких проектах участвовать, а в каких нет.

Абсолюты недостижимы, однако я призываю вас стремиться все лучше и лучше контролировать свою жизнь и ставить себе одной из главных целей ежедневный подъем вверх

по этой шкале.

Теперь давайте поговорим о том, как выбрать одну вдохновляющую нас цель и вывести жизнь на новый уровень!

## Глава 2: Жизненные цели

Когда Стив Джобс вернулся на пост генерального директора компании Apple, компания находилась в глубоком кризисе.

Она отошла от первоначальной идеи, увеличила продуктовую линейку, открыла массу новых проектов и пыталась преуспеть в разных областях, из-за чего продажи сильно сократились и продукты компании уже не пользовались таким спросом, как ранее.

И первое, что сделал Стив, – он отказался от многих новых проектов и продуктов, над которыми работали целые отделы компании и на которые было потрачено немало денег. Отказавшись от них, он сконцентрировал работу всей компании над приоритетными проектами. Что было дальше, вы все и так знаете: iMac, iPod, iPad, iPhone, Apple store, iTunes – эти и другие гениальные продукты сделали компанию одной из самых богатых и успешных за всю историю человечества, а имя Стива Джобса – не менее известным, чем имя любой поп-звезды.

Стив отчетливо понимал предназначение и замысел компании Apple и сумел убедить инвесторов и других руководителей компании заниматься тем, что являлось сутью Apple, и отказаться от реализации других целей и задач.

Концентрация – один из самых главных навыков в совре-

менной модели мира. Можно сказать, что в ней и есть залог успеха. Так поступают великие компании и самые успешные люди: концентрируют свои силы в одном направлении и добиваются в нем вершин мастерства.

Но вот проблема: мы не уверены насчет своего предназначения, своих целей и талантов, и поэтому нас постоянно бросает из крайности в крайность – мы хотим заниматься то одним, то другим. Действительно, как выбрать себе профессию, если ты не знаешь и не понимаешь себя? В итоге годы идут, жизнь проходит, а мы не становимся профессионалами в какой-либо области и не добиваемся успеха.

*ХОТИТЕ изменить эту тенденцию – используйте следующую технологию достижения целей:*

1. Осознайте свои жизненные цели и предназначение.
2. Проясните свои таланты и способности.
3. Проведите анализ ресурсов.
4. Выберите одну конкретную достижимую цель.
5. Откажитесь от других.

*А для того, чтобы добиться успеха в достижении этой цели, добавьте следующие пункты, и вы станете непобедимым:*

6. Составьте план достижения цели.
7. Измеряйте прогресс.
8. Анализируйте и корректируйте свои действия.
9. Направляйте все свое внимание и энергию на достижение выбранной цели и выполните задачи плана.

10. Достигните вашей цели!

Под «целью» здесь подразумевается нечто конкретное, достижимое, измеримое. То есть цель как некий конкретный объект стремлений, которого хочется достичь.

Также в этой главе используется другое значение слова «цель» («жизненная цель») – цель как жизненная миссия, предназначение.

Не путайте эти два значения одного слова, так как смысл текста при этом сильно меняется!

Еще раз:

**Первая трудность**, с которой сталкивается любой человек, заключается в том, чтобы определить одну цель, которая приведет к успеху или хотя бы приблизит к нему.

**Вторая трудность** заключается в том, что нужно отказаться от других целей, так как они отнимают время и силы и усложняют достижение главной цели.

**Третья** – надо иметь план достижения цели.

**И уже затем не менее сложное** (а, может быть, самое сложное) – надо выполнять задачи плана, при этом постоянно измерять прогресс, анализировать и, при необходимости, корректировать свои действия.

А как происходит в реальности?

В реальности мы не уверены в себе, в своих жизненных целях, в том, чем мы занимаемся, в том, что именно нам надо делать в жизни. И выбор целей и задач зачастую происходит по методу: «А почему бы мне не стать косметологом/стома-

тологом/ парикмахером? Или, может, мне стать...»

К нам откуда-то приходит гениальная идея, и мы начинаем ее реализовывать, «по дороге»

мы решаем реализовать другую, потом к этой другой мы добавляем еще третью и, кроме этого, у нас есть еще много мелких идей и целей...

В результате мы **не концентрируемся на достижении главной цели**, а занимаемся достижением сразу нескольких, и в итоге не достигаем ни главной цели, ни второстепенной.

Рассмотрим пример:

Кирилл работает в отделе продавцом, он знает, что их руководитель – начальник отдела продаж – собирается на повышение, и Кирилл может получить место начальника отдела продаж в ближайшем будущем. Более того, Кирилл хочет это место, а вместе с ним прибавку к зарплате в размере 30% от его нынешней зарплаты (к слову, рост дохода на 30% в год – это прирост более, чем в 10 раз за 10 лет). Но для того чтобы получить это повышение, Кириллу нужно обладать новыми навыками, нужно знать технологию управления, нужно много читать, заниматься и изучать. Отметим, что Кирилл, в целом, не ленивый парень, но у него есть и другие цели.

Во-первых, Кирилл учится на программиста и два раза в неделю посещает курсы программирования. Кроме этого, у родителей Кирилла есть бизнес – небольшой рыболовный магазин, и Кирилл хочет помочь родителям повысить доход

этого магазина (тем более, что он ориентируется в продажах).

Также у него много мелких целей: похудеть, вести соцсети, сделать ремонт в квартире.

И в итоге, если Кирилл не сконцентрируется на какой-то одной цели, то к моменту, когда его шеф будет принимать решение о приеме, Кирилла в этом списке не будет. Кроме этого, он и в области программирования не добьется успехов... Да и родительский бизнес не так прост, как кажется на первый взгляд, и требует куда больше времени и сил...

То есть, погнавшись за несколькими зайцами, ни одного не поймаешь, и, наоборот, сконцентрировавшись на одной цели, ты сможешь ее достичь.

Когда ты концентрируешься только на одной цели, ты инвестируешь в ее достижение самое ценное, что есть в этой жизни, – свое время.

И если ты инвестируешь его много, то шансы на достижение этой цели существенно увеличиваются!

*Соответственно, если Кирилл*

а) выберет одну цель (допустим, это пост начальника отдела продаж),

б) откажется от других,

в) сконцентрирует все свои силы и способности на ее достижении и будет тратить время на нее – изучать информацию, оставаться после работы, смотреть обучающие видео, *то в итоге через 2–3 месяца он достигнет ее и получит*

*прибавку в 30% к зарплате!*

А если он не сделает этого?

Скорее всего, он тогда не сможет ни получить этот пост, ни стать программистом, ни увеличить продажи в магазине родителей, ни сделать дома ремонт (так как денег не хватит). И через 2–3 месяца он будет на точно таком же уровне, как и был ранее!

Сколько таких «кириллов» вы знаете? Я и сам частенько ощущал себя одним из них.

Однако надо понимать, что у нас есть ограниченное количество ресурсов.

*Вот они:*

**1. Время**

**2. Деньги**

**3. Энергия**

**4. Власть**

И мы можем инвестировать ТОЛЬКО ограниченное количество этих ресурсов в проекты!

Ни один миллиардер, даже Билл Гейтс, не имеет в сутках больше, чем 24 часа! Никто не может инвестировать в проект личного времени больше, чем 24 часа за одни сутки!

Что касается энергии, денег и власти – то эти ресурсы также имеют свои ограничения!

*Поэтому первое, с чего нужно начать путь к успеху, – это определиться с главной целью и отказаться от остальных!!!*

Хотя психологически это сделать достаточно сложно. Нам постоянно хочется чего-то достигнуть, что-то получить. Я как-то насчитал у себя наличие более 10 целей одновременно! Мне хотелось больше проводить времени с детьми, путешествовать, уделять время жене, при этом хотелось увеличить свой доход, хотелось написать книгу и заняться консалтингом – я даже писал статьи, которые годами лежали в дальнем углу ящика, также я хотел открыть новое кафе, сделать новый сайт, запустить мобильное приложение... Голова идет кругом, если выписать эти цели на листе бумаги! Однако наличие такого большого количества целей – это вполне обычное дело для любого взрослого человека!

И я отчетливо понимаю, как это сложно – выбрать одну цель и отказаться от других. Но если этого не сделать, то успеха не добиться!

И чтобы выбрать одну конкретную, реалистичную и достижимую цель, нам нужно хорошо понимать себя и понимать свои глобальные жизненные цели!

Мало того, что наши ресурсы всегда ограничены, так еще и цели могут противоречить друг другу! Как правило **любая нереализованная цель** стала таковой, потому что у нее есть взаимоисключающая цель!!!

Например, у вас есть цель – похудеть.

Но при этом ваш вес не является для вас большой проблемой. Вы как бы хотите похудеть, но не так чтобы сильно, и вы очень любите вкусно поесть, поэтому вечером, когда род-

ственники садятся пить чай с пирожным и предлагают вам кусочек, вы облизываетесь и соглашаетесь... А все потому, что ваше тело также имеет цель – получить удовольствие от лакомства.

Эти две цели противоречат друг другу. Чтобы похудеть нужно отказаться от сладкого, а чтобы получить удовольствие от пирожного, нужно не хотеть быть стройным. Поэтому в момент, когда вы съедаете пирожное, вас, с одной стороны, начинает мучить совесть, и вы не получаете удовольствие от десерта или получаете его меньше, чем могли бы, а с другой, вы толстеете и не достигаете и другой вашей цели – стать стройным.

В общем, цели, которые противоречат друг другу, – это еще одно зло, которое не позволяет их реализовывать, а также получить удовольствие, если они все-таки реализуются.

Тем не менее, чтобы понять, куда двигаться, чтобы построить успешную карьеру и прожить счастливую жизнь, первое, с чего нужно начать, – это разобраться в себе, своих внутренних мотивациях и природных способностях, и только это понимание позволит вам быть успешным и непобедимым в вашем деле.

Почему же так происходит? Почему мы не можем определиться с главной целью и выполнять ее, пока полностью ее не достигнем?

Давайте разбираться дальше.

---

## Виды целей

*Это не книга по анатомии, психологии или религии, но давайте согласимся с тем, что человек состоит из:*

- тела
- разума (ума)
- души (духа).

В данной классификации разум мы отделяем от нашей личности, как если бы он был просто отдельным органом, который помогал нам функционировать как человеку. Я думаю, что вы согласитесь, что бывают ситуации, когда наш разум принимает определенные решения, скажем так, без согласования с нами.

Например, когда вы дотронулись до чего-то горячего, ваша рука автоматически отдергивается, хотя вы даже не успели на уровне разума проанализировать ситуацию и принять решение.

Это показывает, что есть некая автоматическая часть, которая принимает решения независимо от нас, – это я и называю разумом.

*Так вот, цели бывают трех видов:*

- цели тела – поесть, поспать, опустошить кишечник;
- разума – увидел, услышал, захотел то же;
- души – я это хочу, потому что это соответствует моим убеждениям и желаниям.

Цели тела самые простые, но они есть, и их надо удовлетворять.

Цели разума отличаются тем, что он мыслит тождествами: то, что он видит, то он и хочет, о том и думает. И цели разума примерно такие: «Хочу такую же машину, как у ...», «Хочу такую же фигуру, как у ...».

Это не плохие цели, но это не ваши истинные цели.

Это цели, которые вы выбрали, сравнивая себя с кем-то или чем-то другим. Реализуя такие цели, сложно стать счастливым, так как вашему уму все время мало, он хочет все больше и больше, и больше, и он постоянно видит что-то другое и хочет постоянно другое.

Ваши цели как личности – это ваши истинные цели.

Это именно ВАШИ ЦЕЛИ – как человека, как духовного существа.

Эти цели опираются на ваши способности и таланты, эти цели вам искренне хочется реализовать. Эти цели дают вам силы и энергию для их достижения.

Прояснить свои цели помогают вопросы, на которые необходимо отвечать, находясь в бодром состоянии, не отвлекаясь на другие дела, задачи и телефонные звонки.

Это вопросы помогают вам прояснить ваши жизненные цели как личности. Это нужно для того, чтобы в дальнейшем сформулировать вашу конкретную цель.

---

## Глоссарий

Вначале проясним некоторые определения:

**Талант** – природные способности человека в определенной области.

*Пример: У Антона был природный талант чинить автомобили. То есть Антон обладал способностью чинить автомобили.*

**Предназначение** – то, ради чего кто-то или что-то создано.

*Пример: Ручка предназначена для письма. То есть ручка создана для того, чтобы ею писали.*

**Призвание** – это способности в какой-то области.

*Пример: Призвание мужчин – защищать женщин.*

Похоже на предназначение, но немного отличается тем, что призвание – это лишь часть характеристик объекта.

**Мотивация** – внутреннее желание человека что-то делать, достигать чего-либо.

**Стимулирование** – внешний позитивный или негативный раздражитель, способствующий появлению желания делать или достигать чего-либо.

**Способности** – врожденные таланты, возможности человека в определенной области.

*Пример: У Марии отличные способности к рисованию.*

---

**Список вопросов для прояснения жизненных целей**

Перед тем как отвечать на предлагаемые вопросы, необходимо поесть, хорошо выспаться, а также как минимум за трое суток до этого воздержаться от употребления алкогольных напитков.

*Список вопросов № 1 для определения своих жизненных целей:*

1. На какой должности вы сейчас работаете? Чем занимаетесь?
2. В чем заключается ваша работа?
3. Что вам нравится в вашей работе?
4. Что не нравится в работе?
5. Что у вас получается делать лучше всего на работе?
6. Чем вам нравится заниматься больше всего?
7. Что именно вам нравится в этом?
8. Чем вам нравилось заниматься в детстве? В возрасте 5 лет? 10 лет? 15 лет?
9. Какие предметы в школе вам нравились больше всего? Почему?
10. Какие предметы в школе вам не нравились больше всего? Почему?
11. Как вы считаете, в каких областях у вас есть способности? Что вы умеете делать хорошо?
12. Что о вас говорят другие? Что другие думают о ваших способностях?
13. Какие у вас мечты?
14. Если бы у вас было столько денег, сколько пожелаете,

чем бы вы занимались?

15. Кто вы по профессии?

16. Выбор профессии – это ваше внутреннее желание или вам ее навязали?

17. Какие у вас хобби? Что вам нравится в ваших хобби?

Почему вы занимаетесь ими?

18. Какие люди вас восхищают? Что вам в них нравится?

19. Какие люди вам не нравятся? Что вам в них не нравится?

20. Вы можете сейчас сформулировать ваши жизненные цели?

### **Упражнение № 1:**

Сформулируйте вашу жизненную цель.

Формулировка должна содержать две части:

1. То что вы даете, реализуя цель.

2. То что вы получаете, реализуя цель.

Пример цели человека со способностями в найме и адаптации сотрудников:

отбирать людей, дополняющих друг друга, в успешные команды, помогать им взаимодействовать и достигать поставленных целей, взамен получать благодарность, признание и доход.

---

**Почему сложно осознать свои жизненные цели и**

## **ЖИТЬ С НИМИ**

Большинство людей знает, в чем их сильные и слабые стороны, чем они хотят заниматься, а чем не хотят, что для них важно, а что неважно. Но, тем не менее, почти все находятся практически в постоянном поиске самих себя и своего жизненного пути.

По моему мнению, это происходит по ряду причин.

Во-первых, на нас очень сильно влияют близкие родственники и друзья, мы часто отказываемся от многих наших самых сокровенных желаний, слыша от них «Это тебе не по плечу», «Это слишком сложно», «Это тяжело». Вот типичные советы, которые мы получаем... Хотим мы этого или нет, но окружение влияет на нас очень сильно, поэтому постарайтесь определить, кто в вашем окружении влияет на вас позитивно, а кто путает и постоянно обесценивает вас и ваши идеи, и постарайтесь меньше общаться с теми, кто вас обесценивает, и больше с теми, кто помогает и наставляет вас.

Во-вторых, мы не стабильны и не уверены в себе. Нас постоянно сносит в стороны, и из-за этого нам сложно добиться большого успеха. Выберите для себя вдохновляющую цель, настройтесь и работайте над ней действительно продолжительное время. Как только вы встретитесь с первыми препятствиями, в том числе с усталостью, сложностями, проблемами, ваш мозг начнет говорить вам: «Зачем это тебе? Это слишком сложно!» И вас начнут посещать мысли закон-

читать с этим проектом и заняться другим. Так вот – не делайте этого! Выберите свою цель и достигните в ней успеха! И только после этого переключайтесь на другую цель!

Ну и, в-третьих, мы так созданы, что постоянно стараемся все усложнять. По сути, наши таланты, мечты и желания известны с детства, но нас они постоянно не устраивают. Мы постоянно ищем новые и новые мечты, мы постоянно ищем новых консультантов, астрологов, психологов, которые «разберут» нас и определят наше место в жизни. Но проблема в том, что пройдет некоторое время, и нас не устроит их консультация, и мы отправимся на новые поиски... На самом деле, жизнь гораздо проще, чем кажется, так что не усложняйте! Только вы ответственны за вашу жизнь, только вам стоит выбирать, чем заниматься, а чем нет.

Примите простые решения и наслаждайтесь жизнью!

Результат главы

**СФОРМУЛИРОВАННАЯ  
В ПИСЬМЕННОМ ВИДЕ  
ЖИЗНЕННАЯ ЦЕЛЬ**

## Глава 3: Идеальная картина жизни

После прояснения жизненных целей для еще лучшего понимания самого себя и для визуализации видения своей жизни необходимо составить идеальную картину своей жизни или, как это модно называть, «карту желаний».

Идеальная картина жизни – это ваше видение того, какой вы хотите видеть свою жизнь, каким вы видите самого себя, где и с кем вы хотите жить, над какими проектами трудиться, или, может, вы вообще не хотите работать, а хотите только путешествовать?

Любые успехи начинаются с четкого формулирования ваших желаний.

Для создания идеальной картины вашей жизни нужно сформировать видение того, как выглядит ваша жизнь в идеальном варианте по различным областям. *Для этого необходимо найти картинки-образы того, какой вы видите свою жизнь, и разместить их на листе бумаги или ватмана по областям:*

- здоровье и самочувствие;
- отношения со второй половинкой;
- семья, дети, родители;
- работа и бизнес;
- общество;
- хобби и развлечения;

– другие живые существа;

– экология, планета.

Делать это по всем областям не обязательно. Важнее создать идеальную картину по тем областям, которые вас действительно волнуют.

Например, для одной моей знакомой очень важна забота о домашних животных, ее сильно мотивирует этот вопрос, и поэтому для нее важно прописать идеальную картину в этой области. Для меня это менее важно (вы уж не подумайте чего неправильно, я очень люблю животных, но это не тот вопрос, который меня мотивирует и вдохновляет), поэтому в свою идеальную картину я это не включал.

# 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.