БРАЙАН ТРЕЙСИ

ВЫЙДИ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА

РАБОЧАЯ ТЕТРАДЬ

Брайан Трейси
Выйди из зоны комфорта. Рабочая тетрадь

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=29600635
Выйди из зоны комфорта. Рабочая тетрадь / Брайан Трейси: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2018
ISBN 978-5-00117-353-3

Аннотация

Рабочая тетрадь, составленная по книге Брайана Трейси «Выйди из зоны комфорта», убедит вас немедленно приступить к делу, а также снабдит всем необходимым для того, чтобы научиться фокусироваться на ключевых задачах, добиться повышения личной эффективности и больше зарабатывать, а главное – стать счастливее.

Эта книга для всех, кто хочет заниматься личностным развитием на практике.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Как пользоваться этой книгой 5
Знакомьтесь: Шейн 7
Глава 1. Сервируйте стол 9
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Брайан Трейси
Выйди из зоны комфорта. Рабочая тетрадь

Издано с разрешения Berrett-Koehler Publishers, Inc.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Brian Tracy, 2017 First published by Berrett-Koehler Publishers, Inc., San Francisco, CA, USA. All Rights Reserved

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018

* * *

Моей замечательной дочери Кэтрин – чудесной девочке с необыкновенным складом ума, перед которой открывается удивительное будущее

Как пользоваться этой книгой

Спасибо, что выбрали эту книгу. Когда вы работаете, да и просто живете обычной жизнью, вам часто не хватает времени на выполнение всех необходимых дел. И, как бы вы ни старались, рано или поздно вы все равно терпите поражение, увязнув в них по самые уши. А между тем для полного контроля над собственной жизнью достаточно всего лишь изменить порядок распределения своего времени, то есть перенаправить его с одних занятий на другие. Вы, конечно, не сможете сделать все, что нужно, но *что-нибудь* наверняка успеете осуществить.

Эта книга, а точнее рабочая тетрадь[1], предназначена для того, чтобы убедить вас начать действовать. Ее цель – снабдить вас всем необходимым, чтобы вы могли, хорошенько поразмыслив о своей жизни с ручкой в руках, в результате добиться реального повышения личной эффективности; она полна полезных подсказок для саморефлексии и ценных советов и инструментов по самоорганизации. Все это действительно способно в корне изменить вашу жизнь.

Помимо упражнений, которые соответствуют ключевым принципам, описанным в вышедшей ранее книге «Выйди из

---

[1] Для работы с электронной версией Рабочей тетради рекомендуем использовать блокнот для записей и ответов на вопросы, а также для удобства вы можете распечатать необходимые схемы и таблицы. (Прим. ред. электр. версии)

зоны комфорта», в этой рабочей тетради вы найдете примеры из жизни вымышленного персонажа – девушки Шейн, с которой вскоре познакомитесь. Шейн ведет собственную борьбу с прокрастинацией и низкой личной эффективностью.

В самом конце тетради в разделе «Электронные ресурсы» содержатся ссылки на бесплатные шаблоны схем и таблиц из представленных в каждой главе упражнений. Распечатайте их и обращайтесь к ним снова и снова. Вы также можете использовать эту рабочую тетрадь в комбинации с одноименной тренинговой видеопрограммой, включающей все главы книги «Выйди из зоны комфорта», которая приглашает вас выполнять все упражнения в описанной последовательности.

Не раздумывайте! Начинайте действовать! Сделайте прямо сейчас больше, чем делали раньше. *Съешьте наконец эту лягушку!*

Знакомьтесь: Шейн

Как и многие из нас, в определенный момент жизни Шейн оказалась на перепутье своей профессиональной деятельности. Она менеджер среднего звена в одной авторитетной фирме, и ее вполне устраивает эта работа. У Шейн хорошая медицинская страховка, она ладит с коллегами и зарабатывает достаточно, чтобы вовремя оплачивать счета, периодически ездить в отпуск и даже немного откладывать на будущее. Но бумажная работа – не истинная страсть девушки, ее истинная страсть – шоколад. Уже несколько лет Шейн экспериментирует у себя на кухне с рецептами разных сладостей и тестирует свои творения на фокус-группе, состоящей из родных и друзей, которые, надо признать, делают это с огромным удовольствием. А недавно Шейн решила представить свои лакомства широкой публике, для начала на фермерском рынке, работающем по выходным недалеко от ее дома. Она арендовала часть помещения кондитерской и теперь несколько вечеров в неделю посвящает изготовлению и упаковке сладостей, которыми собирается торговать вразнос каждое воскресенье. На рынке у Шейн отличная репутация – и уже есть постоянные клиенты, – но того, что она приносит на продажу, недостаточно, чтобы бросить основную работу и полностью переключиться на шоколадный бизнес. Шейн убеждена, что, если она действительно хочет разви-

вать собственный бизнес и стабильно работать на этом рынке, ей нужно учиться и получить диплом MBA. Но где взять на все это время, еще и не забыть хотя бы о каком-то подобии личной жизни? При наличии стольких конкурирующих приоритетов Шейн, как и многие из нас, откладывает все на потом и, вместо того чтобы уверенно и решительно взяться за дело и идти к цели, колеблется, сомневается, беспомощно барахтается в потоках социальных сетей и часто бывает рассеянной. Бумаги в беспорядке разбросаны на ее рабочем столе, задачи и проблемы растут как снежный ком. Очевидно, что, для того чтобы не погрязнуть в них и остаться на плаву, Шейн просто необходимо что-то изменить.

Глава 1. Сервируйте стол

Цели – это уголь для печи, в которой выплавляется ваш будущий успех. Чем они крупнее и яснее, чем больше вы о них думаете, тем сильнее ваш внутренний порыв и стремление их достичь.

1. С целями, письменно сформулированными на листе бумаги, вы станете действовать гораздо продуктивнее и эффективнее, чем люди, которые держат их исключительно в голове. Используя приведенную далее анкету, составьте список из десяти целей, которых вы хотите достичь в следующем году. Формулируйте их так, будто год уже прошел и цели реализованы. Если вам трудно сделать это самостоятельно, посоветуйтесь со своим непосредственным начальником или доверенным лицом.

Цели (не менее десяти):

_____

2. Просмотрите свой список десяти целей и выберите ту, которая, при условии что вы достигнете ее в течение ближайших суток, окажет наибольшее позитивное влияние на вашу жизнь.

3. Запишите ее. Установите срок ее достижения. Затем перечислите все, что вы, по вашему мнению, в состоянии сделать для ее реализации.

4. И наконец, действуйте. Делайте что-то каждый день, что хотя бы на шаг приблизит вас к этой цели.

Цель: _____

Срок достижения: _____

Действия, которые я могу совершить для реализации цели (не менее десяти): _____

5. Упорядочьте и отметьте список действий по приоритетности и последовательности задач. Составьте контрольный перечень, в котором каждая задача отображается в порядке выполнения. Потратьте несколько минут на то, чтобы разобраться, что требует немедленной реализации, а что может подождать; что нужно выполнить прежде, чем приступать к другим действиям. Теперь настройтесь и сделайте что-нибудь для достижения цели *прямо сейчас*

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.