

ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>Введение</i>	3
Глава первая. Полностью раскройте свой потенциал	11
Глава вторая. Удвойте свою производительность.....	41
Глава третья. Упрощайте свою жизнь	59
Глава четвертая. Откройте в себе самые ценные ресурсы. 77	
Глава пятая. Практикуйте личное стратегическое планирование	113
Глава шестая. Развивайте свой бизнес и карьеру.....	135
Глава седьмая. Улучшите семейную и личную жизнь.....	157
Глава восьмая. Добейтесь финансовой независимости ...	177
Глава девятая. Наслаждайтесь отменным здоровьем и прекрасной формой	195
Глава десятая. Станьте тем, кем вы в состоянии стать ...	211
Глава одиннадцатая. Измените окружающий мир.....	231
Глава двенадцатая. Духовное развитие и внутренний покой	245
<i>Заключение.</i> Семь уроков XXI века.....	261
<i>Приложение.</i> Список ценностей.....	265
<i>Об авторе</i>	269

ВВЕДЕНИЕ

Как-то на одной атомной электростанции столкнулись с серьезной проблемой, которая заключалась в необходимости выяснить и устранить причину снижения объема выработки электроэнергии и уменьшения производительности всего процесса.

Как ни бились инженеры станции, они так и не смогли определить, в чем причина сбоев. Поэтому они пригласили одного из ведущих специалистов в области строительства атомных электростанций в надежде, что он сможет выявить истинную причину. Консультант прибыл, надел белый халат и приступил к работе, вооружившись планшетом. Следующие два дня он ходил по станции, изучая приборы и снимая показания в машинном зале, делал пометки и производил вычисления.

В конце второго дня он залез на лестницу, достал из кармана черный маркер и на одном из приборов поставил огромный черный крест.

«В нем вся проблема, — пояснил специалист. — Отремонтируйте или замените аппарат, подсоединенный к этому измерительному прибору, и проблема будет решена».

После этого он снял свой белый халат, сел в машину, отправился в аэропорт и улетел домой. Инженеры разобрали аппарат и обнаружили, что, вне всяких сомнений, именно из-за него и происходили сбои. Аппарат вскоре отремонтировали, и станция вновь заработала на полную мощность.

Неделю спустя директор станции получил от консультанта чек на 10 тысяч долларов «за оказанные услуги».

Директор был крайне удивлен размером суммы, невзирая на тот факт, что оборудование стоило несколько миллиардов долларов, а нарушения работы приносили колоссальные убытки. В конце концов, рассуждал менеджер, консультант приехал, покрутился пару дней, поставил большой крест на приборе и уехал обратно. Десять тысяч долларов — сумма, великоватая для подобной работы.

Он написал консультанту письмо следующего содержания: «Мы получили ваш чек. Не могли бы вы перечислить по пунктам, за что конкретно просите такую оплату? Такое впечатление, что вы всего лишь

поставили крест на одном-единственном приборе. Десять тысяч долларов — слишком высокая стоимость для такого объема работы».

Несколько дней спустя директор получил новый чек. Там было написано: «Рисование креста на одном приборе — 1 доллар. Знание того, на каком именно приборе поставить крест, — 9999 долларов».

Эта простая история хорошо иллюстрирует самый важный принцип жизненного успеха и счастья. Знание того, где поставить крест в любой из сфер вашей жизни, есть определяющий фактор всех ваших успехов.

Этот крест — ваша точка фокуса. Это то единственное, что вы можете сделать в любой момент в данной области, чтобы получить наилучший возможный результат. Ваша способность выбрать нужное место, время и сферу действий, чтобы поставить этот крестик, окажет на вашу жизнь гораздо более значительный эффект, чем любой другой фактор.

Данная книга расскажет вам о практичном, действенном и проверенном способе, который вы можете применить в любой сфере жизни для более быстрого и легкого достижения высоких результатов. Как солнечные лучи, сфокусированные через увеличительное стекло, могут зажечь огонь, так и ваш ум и способности, сфокусированные и направленные на несколько ключевых видов деятельности, дадут вам возможность добиться большего, чем обычные люди, причем

ГЛАВА ПЕРВАЯ

ПОЛНОСТЬЮ РАСКРОЙТЕ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ

Каждый великий человек стал великим и каждый преуспевающий человек смог преуспеть в той же степени, в какой он направлял свои силы в одно русло.

Орисон Суэт Марден

Вы можете значительно улучшить свою жизнь, причем гораздо быстрее, чем кажется. Все, что вам необходимо, — это лишь стремление к переменам, желание действовать, соблюдение последовательности в выполнении принятых решений и решимость бороться до тех пор, пока не достигнете желаемого результата.

Приведу одну историю, наглядно иллюстрирующую данное утверждение. Для участия в моей тре-

нинговой программе принципа фокусирования записался сотрудник страховой компании, работавший шесть-семь дней в неделю, 10–12 часов в день и не позволявший себе отпуска примерно четыре года. Он зарабатывал 100 тысяч долларов в год, но к тому времени был вымотан до предела, страдал от избыточного веса, постоянных стрессов и устал от неудовлетворявшей его жизни. Казалось, каждодневная загруженность при постоянной нехватке времени надоела ему до смерти. Поэтому он надеялся, что данная программа поможет ему хотя бы в минимальной степени овладеть приемами управления временем, которые он мог бы использовать для увеличения продуктивности и обретения контроля над жизнью.

С первых же дней он стал применять принцип фокусирования. Шаг за шагом этот человек анализировал каждую часть своей работы и личной жизни, выявляя области, в которых добивался наилучших результатов и которые приносили ему максимальную прибыль, и области, поглощавшие огромное количество времени, но приносившие минимальную пользу. Он составил перечень всех своих занятий, а затем к каждому из них поставил вопрос так называемого мышления с нулевого уровня: «Зная то, что я знаю сейчас, и не занимаясь тем, чем занимаюсь сейчас, стал бы я заниматься этим, начни я все сначала?»

Практически сразу ему стало понятно, что большинство занятий, на которые он тратил время, и обя-

ГЛАВА ВТОРАЯ

УДВОЙТЕ СВОЮ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ

Первое условие успеха — умение без устали концентрировать на одной проблеме физическую и умственную энергию.

Томас Эдисон

Процесс фокусирования демонстрирует, как одновременно удвоить доход и свободное время. И первое и второе желанны и необходимы. Причем достижение обеих целей не просто реально, но и удивительно просто, главное — знать, как это сделать. Достижение целей становится более реальным, если вы меняете мышление и больше времени уделяете необходимому — как на работе, так и в личной жизни.

Формула удвоения производительности довольно проста, но ее применение требует решительности и усилий: «Берите на себя выполнение как можно больше самых важных заданий, передавая другим или откладывая менее важные либо избавляясь от них».

Прежде чем приступить к работе, продумайте все детали. Ваша основная обязанность, то есть главная задача, состоит в определении того, что должно быть сделано. Чем тщательнее вы проработаете это «что», тем результативнее будет ваша работа, когда вы перейдете к «когда» и «как».

Пять вопросов для превосходного исполнения

Если вы хотите работать в полную силу и делать все возможное, регулярно задавайте себе пять вопросов:

- 1. *Что я собираюсь делать?*** Прежде чем приступить к работе, определите идеальную цель или результат, к которому вы стремитесь. Если вы работаете в команде, убедитесь, что, начиная дело, абсолютно все ее участники имеют четкое представление о желаемых результатах.
- 2. *Как я собираюсь это делать?*** Убедитесь, что ваш путь — единственно верный. Подумайте о наличии других вариантов и возможностей.

ГЛАВА ТРЕТЬЯ

УПРОЩАЙТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ

Усложнять просто, упрощать сложно.

Закон Мейера

Нам повезло, что мы живем в такое время. Невероятная скорость, с которой происходят перемены, создает огромное количество благоприятных возможностей и удобных случаев — больше, чем когда бы то ни было. В любой сфере появилось больше альтернатив, и выбор расширяется с каждым днем и каждым месяцем.

С другой стороны, мы обременены большим количеством заданий и обязанностей, чем раньше. Вас

буквально «засасывают» дела, которые необходимо выполнить, книги и журналы, которые требуется прочитать, люди, которым надо перезвонить, проекты, ожидающие начала или завершения работы, и цели, которых вы стремитесь достигнуть. Дела появляются одно за другим, идут непрерывным потоком — слишком быстро для того, чтобы вы со всеми ими справились на «отлично».

Перед вами встает дилемма. Вы стремитесь к реализации своего потенциала и достижению поставленных целей. Вам хочется заработать как можно больше денег за меньшее время. Добиться успеха в работе. Однако вы не желаете жертвовать семейной жизнью, отношениями с близкими, здоровьем или личными делами, имеющими для вас огромное значение.

Вы хотите все и сразу. Успеха — с одной стороны, стабильности и простоты — с другой.

Спешу вас обрадовать: тысячи состоявшихся счастливых людей открыли методы, техники и стратегии, делающие все это вполне возможным. А то, что смогли другие, сможете и вы.

Как-то в моей программе участвовала мать-одиночка, зарабатывавшая в год чуть более 30 тысяч долларов. Она работала по 70–80 часов в неделю, и ее мучила острая необходимость преуспеть в работе, проводя при этом достаточно времени с дочерью. Тогда она начала применять изложенные в данной книге принципы к работе и личной жизни.