

# ***ОБНОВЛЕНИЕ***

***Брайан Трейси***

БРАЙАН ТРЕЙСИ

# ОБНОВЛЕНИЕ

ПОШАГОВЫЙ ПЛАН  
ЛИЧНОГО РАЗВИТИЯ



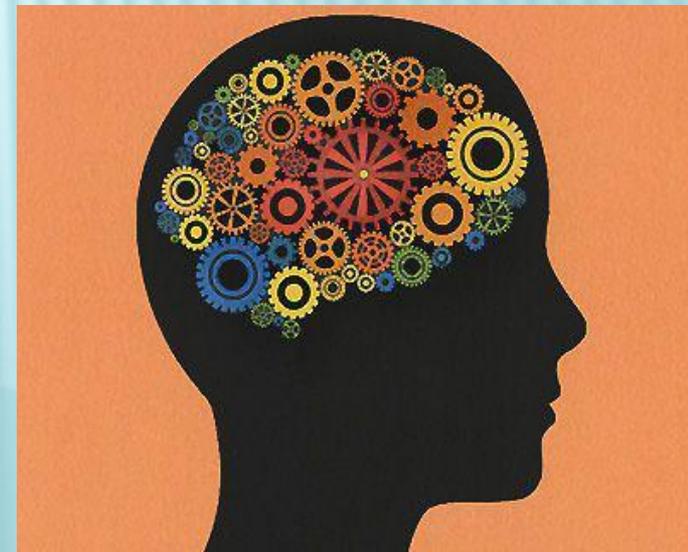
- 
- Эта книга для тех, кто хочет сделать «перезагрузку» своей жизни, найти новую интересную работу или открыть бизнес, достичь больших целей. Брайан Трейси предлагает рассматривать себя как корпорацию, которой нужно управлять и успех которой зависит исключительно от вас. Вопросы и тесты, предложенные автором, помогут понять, чего вы на самом деле хотите от жизни, а рекомендации – поставить цели и планомерно их достигать.



# Чтобы преуспевать во времена потрясений и стремительных перемен, необходимо овладеть несколькими стратегиями мышления:

1. *Повторный анализ* следует производить тогда, когда вы решили сделать передышку, чтобы еще раз в деталях обдумать все мельчайшие аспекты своей жизни, особенно когда в ней происходят кардинальные перемены. Необходимо пересмотреть свою жизнь легко определить по появлению таких признаков, как стресс, снижение выносливости, чувство безысходности, неудачи, разочарования или различные трудности.

2. *Переосмысление*. Успех принимаемого решения в значительной мере зависит от количества имеющейся информации, с которой можно работать. Переосмысливая сложившуюся ситуацию, вы делаете все возможное для того, чтобы установить факты. Следует задавать как можно больше вопросов, касающихся человека, проблемы или ситуации, чтобы принимать решения, опираясь на факты, а не эмоции. Для того чтобы сохранять спокойствие и ясность мысли, нужно задавать много вопросов. Что именно произошло? Как это произошло? Когда это произошло? Кто к этому причастен? Что может случиться вследствие сложившейся ситуации? Что можно немедленно предпринять для урегулирования ситуации и сведения затрат к минимуму? Помимо этого лучшему переосмыслению способствует записывание всех деталей на бумаге. Можно даже подумать, что между рукой и головой есть удивительная связь: чем больше вы записываете, тем более спокойными, понятными и конструктивными становятся ваши мысли. Во многих случаях вы найдете в своих записях нужное решение.



- **3. Реорганизация.** Для того чтобы обеспечить наиболее гладкое протекание всех процессов, следует постоянно реорганизовывать, приводить в порядок любую ситуацию, будь то личную или деловую. Поскольку обстоятельства постоянно меняются, особенно в наше беспокойное время, вы должны регулярно анализировать свои подходы к жизни, работе и ведению бизнеса.

---

- **4. Реструктуризация.** Поскольку времени или денег на все, что вы хотите иметь, делать или кем хотите стать, никогда не хватает, приходится экономить. Реструктуризация подразумевает перераспределение времени, денег и ресурсов и перевод их с менее ценных видов деятельности туда, где они будут приносить более ценные плоды.
- **5. Модернизация** подразумевает постоянный поиск способов снижения уровня сложности или сокращения количества этапов любого процесса. Снизить сложность процессов можно благодаря привлечению к выполнению малозначимых и несущественных задач тех людей, труд которых оплачивается ниже, но которые способны справиться с ними лучше вас и с меньшими затратами.
- **6. Обновление** — одна из самых захватывающих и революционных стратегий из всех возможных. Создание себя заново подразумевает необходимость подвести черту под прошлым и представить себе, что вы сделали бы или могли бы сделать, если бы начинали сейчас с чистого листа, о какой бы стороне жизни ни шла речь.



# ФОРМУЛА ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ

- Чтобы максимально повысить свою эффективность, следуйте формуле, состоящей из пяти слагаемых:
- 1. Определите цели и задачи, к которым вы стремитесь.
- 2. Составьте список дел на сегодня, которые приблизят вас к достижению этих целей и задач.
- 3. Упорядочьте этот список по степени важности и приступайте к выполнению самой важной задачи.
- 4. Приступив к выполнению самой важной задачи, усердно работайте над ней до тех пор, пока она не будет полностью завершена.
- 5. Снова и снова повторяйте замечательные слова: «Сделай это сейчас! Сделай это сейчас! Сделай это сейчас!»



- *Сделайте свою жизнь прекрасной, умело управляя своим временем и постоянно повышая эффективность. Если вы добьетесь этих целей, то вас ждет большой успех во всем, за что бы вы ни взялись. Сегодня создать себя заново, стать новым человеком возможно на любом этапе жизни.*

