

Д. Подтыкан А. Дворцов

# Руководство по удвоению эффективности Как успевать больше



LIFEPLAYER.RU

[www.LifePlayer.ru](http://www.LifePlayer.ru)

# Руководство по удвоению эффективности Как успевать больше

2012 ©LifePlayer.ru

Д. Подтыкан, А. Дворцов

## ВСТУПЛЕНИЕ

Если вы тот человек, которому вечно не хватает времени, если вы регулярно переносите свои дела из-за того, что не успеваете всё реализовывать, чувствуете себя загнанной лошадью в конце дня и понимаете, что завтра снова всё по кругу, если у вас есть огромное желание успевать делать больше, если вы тот человек, который хочет тот самый 25-й час в сутках.

Если вы даже частично увидели здесь себя, то это руководство для вас.

Главную цель, которую мы преследовали в этой небольшой книге – это помочь вам увеличить свою эффективность, чтоб за тот же рабочий день, бизнес-день вы успевали намного больше, чем обычно.

К примеру, я (Дмитрий) когда внедрил те технологии, которые мы описали в книге, то у меня увеличился мой доход в 2 раза уже через месяц, причем усталость большую я не ощущал и по окончании моего запланированного списка дел на день, оставалось довольно большое количество времени на свою личную жизнь – посвятить девушке, друзьям, отдыху, обучению и развитию.

А если у вас получится выделить «новый» хотя бы один час в день - это будет 30 часов в месяц, что равняется чуть больше суток непрерывного занятиям каким-либо делом. Скажите насколько вы продвинетесь в своей профессии (деятельности), если посвятите изучению новых материалов 30 часов в месяц?

Думаем прилично!

*Дмитрий Подтыкан и Александр Дворцов*

## НАША МОДЕЛЬ

Если вкратце, то наша методика состоит в том, чтоб брать и делать.

Сначала, конечно, «выгрузив» голову и с особым подходом к планированию, приступить к реализации задач.

Сейчас такое время, что необходимо как можно быстрее реализовывать, принимать решения, двигаться вперед. Скорость очень большая. И с каждым годом она становится всё больше и больше. Увы, притча о зайце и черепахе в наше время не работает.

Сейчас выигрывают самые быстрые, которые чаще всего не самые умные.

Пришли мы к этому через сотни клиентов, которые приходили к нам с немного другими проблемами, например, сделать свою жизнь ярче и насыщеннее.

И получалось, что наслаждаться жизнью в полной мере им мешала именно проблема того, что они слишком мало успевали делать, а понимали, что могут больше.

Так мы и начали искать ответ на вопрос «Как?». Прочитали уйму книг, посетили много тренингов по этой теме, испробовали все на себе и своих учениках. Откуда и родилась отточенная модель.

Более глубоко эту тему мы раскрываем в нашей серии видеоуроков по личной эффективности. Получить бесплатно вы их можете по ссылке <http://www.lifeplayer.ru/le>

## ИСТОРИИ УСПЕХА

Прочитайте несколько историй людей, которые испробовали частично нашу модель на себе.  
(Онлайн-тренинг «100 дел за 5 дней»)

1. Обычно делал до тренинга 1-2 мелких дела, и 1 среднее.
2. За время тренинга сделал 34 мелких, 15 средних и 5 больших!
3. Понял чего мне именно не хватало, теперь не буду постоянно откладывать на потом!
4. Тренинг бесценен!

*Анатолий Пешков*

В день обычно делаю по 10-15 дел, но сегодня сделала все, что наметила за пять дней около 100 дел.

Тренинг мне понравился тем, что он стимулировал к действию, а его ведущие-люди цельные, желающие прожить жизнь по максимуму. От них шла энергия, которая поднимет и мертвого. Хотелось их слушать, они вызывают доверие, я могу задать им любой вопрос и он вызовет понимание и интересный ответ.

*Маргарита Иванова*

До тренинга делала около 10 дел за день, во время тренинга (за 5 дней) сделала 80 дел. Тренинг помог начать делать те большие дела, которые давно планировала начать, но всегда откладывала.

*Наталья Ключева*

Больше отзывов можете прочитать на сайте по ссылке <http://www.lifeplayer.ru/info/otzyvy-o-treninge-100-del-za-5-dnej>

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

### ОТВЛЕЧЕНИЯ

Если вам надо сосредоточиться на работе отключите телефон, интернет, попросите, чтоб вас не отвлекали.

Для того чтобы выйти на пик своей работоспособности нам надо 20-30 минут. И если вас отвлекут, вам потом опять необходимо будет это время, чтоб вернуться в рабочий темп.

Вы едите за рулем гоночной машины и вам необходимо проехать 10 км. Если сразу разогнаться и набрать скорость, то вы это сделаете за несколько минут.

А теперь представьте, что как только вы набираете 100 км в час, вам кто-то дергает ручник, и вы тормозите. И заново начинаете набирать скорость.

Сколько вам понадобится времени, чтоб проехать эти самые 10 км?  
В разы больше.

Когда вы работаете в офисе, то вас очень легко можно потревожить: звонит телефон, у вас что-то спрашивают или просто дергают на перекур.

Если вы хотите сделать большой объем работы, то лучше всего уединиться куда-то, где вас просто не смогут потревожить.

В тишине и уединение вы успеете намного больше.

Можно пойти в уютную, тихую кафешку, засесть в библиотеке. Или просто прийти в офис, когда там еще никого нет или же наоборот уже все ушли.

Британские ученые провели эксперимент. Набрали студентов приблизительно одного уровня подготовки.

Разделили их на две группы и дали каждому студенту решать одну и ту же задачу, на решение которой в среднем уходит полчаса.

Но, не все тут так просто, на то они и Британские ученые.

Одну группу они закурили марихуаной, а вторую постоянно отвлекали, дергали, звонили им на мобильные.

И как вы думаете, студенты, какой группы решили задачу быстрее?

## ВРЕМЕННЫЕ РАМКИ

Важное умение ставить временные рамки на дело.

Поставили, что этим делом я буду заниматься час с 13.00 до 14.00 и работаете ровно час.

В 14.00 бросаете делать это дело и переходите к следующему по плану. Начинаете следующее даже если это не успели закончить.

В первый раз обязательно не успеете. И во второй, скорее всего тоже.

Из-за этого внутри накапливается некая досада, злость, чувство незаконченности. И вы подсознательно будете стремиться это исправить.

Уже недели через две, вы будете успевать делать дела, на которые отводили по часу за сорок – пятьдесят минут. Придет понимание того, что чем быстрее сделаете, тем больше времени будет отдохнуть или отвлечься до следующего дела.

Необходимо воскресить в себе должное отношение ко времени, чувствуйте каждый час и тренируйте волю.

## ПЛАН Б

Помимо просто плана на день, составляйте еще и резервный.

Вы должны быть готовы к тому, что в один прекрасный момент все пойдет наперекосяк, будут провалы.

В основном, из-за какого ни будь непредвиденного, свалившегося на голову дела! Вы должны не ждать когда у вас это случиться, и вы окажитесь в ситуации, когда не знаете за что хвататься, и как везде успеть.

Очень правильно планировать кризисы. Быть готовым к тому, что в какой то момент планы пойдут не по вашему намеченному раннее сценарию. И, на этот случай у вас тоже должен быть запасной план

Как это конкретно делать?

Вставляйте в свой план резервные блоки на такие случаи. Например, после 4-х часового блока работы можно вставить 1 час резервного блока, если появится срочное дело. Если же все идет по вашему плану, то в это время можете просто отдохнуть или заняться чем-то другим.

Для того, чтоб не тратить свое время понапрасну важно иметь план Б всегда.

Например, человек опаздывает на встречу, вы должны знать, что вы будете делать в таком случае.

Или вы пришли в государственное учреждение и можете провести как 10 минут, так и 1,5 часа, вы должны и это учитывать, чтоб время не пропадало зря.

## ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ

Классно работает переключение между сферами. Если есть возможность, старайтесь чередовать дела так, чтоб не было долго одной монотонной работы. Если нет возможности, устраивайте отдых с максимальным переключением.

Существует 3 сферы, между, которыми можно переключаться:

- умственная
- физическая
- эмоциональная

Чередуйте их в своей работе.

## ОГРАНИЧЕНИЯ

На тот промежуток времени, когда вы планируете поработать очень активно и закрыть множество дел, вам необходимо отказаться от алкоголя.

Я думаю, бывали такие случаи, когда вы думаете выпью немного с друзьями – развеюсь. А завтра продолжу активную работу.

Но, наступает это завтра, а вам не то, что активно работать не хочется, но и тяжело встать с кровати. Следовательно, весь день пропал.

Есть здесь еще один момент. От сознательного отказ от чего-либо, что вы привыкли делать, вас начнет “колбасить”. У вас появится такой поток энергии, пусть даже негативной, которую нужно, просто необходимо направить в правильное русло. В работу.

Поэтому, сделайте сознательный отказ, от какой либо вещи. От того, что вы привыкли делать часто: курение, сладкое...

## МУЛЬТИЗАДАЧНОСТЬ

Если хотите сделать скачок в своей эффективности, то нужно убирать мультизадачность.

Все дела можно разделить на несколько сфер:

- личные отношения
- работа
- самообразование
- друзья
- отдых
- яркость жизни

Как это все успеть? Ведь заниматься всем одновременно нельзя.

Есть отличный пример с жонглерами в цирке. Они бросают и ловят большое число шаров, но если внимательно присмотреться, то в каждый определенный момент, они фиксируют свое внимание на одном определенном шаре.

Если они начнут концентрироваться сразу на всех шарах, то есть большая вероятность, что они уронят все шары.

Так и вы должны концентрироваться и делать одно дело и только после этого браться за другое.

Когда вы занимаетесь работой, вы должны быть полностью погружены в работу. Когда вы проводите время с любимым человеком или друзьями, вы должны полностью находиться с ними и никакая работа вам в этот момент не должна мешать.

Я (Александр), когда провожу время с девушкой, друзьями или просто отдыхаю, отключаю телефон. До меня практически невозможно дозвониться и потревожить. И многих это очень бесит. Но я как делал это, так и буду продолжать.

Кстати, по поводу отключения (беззвучного режима) телефона он у меня почти всегда находится в таком состоянии. И знаете, очень помогает работать продуктивнее и отдыхать полноценнее.

Представим, что парень пришел с девушкой на свидание. И тут ему вдруг звонят по работе и просят обдумать какой-то вопрос. Парень переключается на работу, находясь сейчас на свидании. Девушка видит, чувствует, что он мыслями где-то в другом месте. И выходит, он, и свидание провести хорошо не может и поработать.

## ОТДЫХ

Казалось бы все просто. Больше работаешь – больше денег. Пашешь как лошадь, не жалея себя и свой организм – значит должны быть большие результаты. А нет. Не работает так!

В один прекрасный момент организм дает такой откат, что несколько дней просто пропадают, так как тебе не физически, не эмоционально не хочется ничего делать.

Для себя надо уяснить одно – отдых это не трата времени. Отдых, точнее хороший, качественный отдых, это время, вложенное в себя.

Отдых выполняет несколько функций:

- вы расслабляетесь и отдыхаете после напряженной работы
- вы набираетесь сил и эмоций перед новыми свершениями
- вы испытываете удовольствие непосредственно в моменте отдыха.

Отдых должен быть систематическим и его нужно вносить в свой ежедневный и еженедельный распорядок дня, точно также как вы вносите туда работу, личные встречи, тренировки и т.д.

И еще одно. Не жалеете на отдых денег. Отдыхайте хорошо. Каждый рубль, вложенный в хороший отдых, компенсируется и вернется вам увеличенным в несколько раз.

## СОН

Часто спрашивают, сколько оптимально спать.

Здесь у каждого по-разному. Но, в целом 6 часов на сон хватает с головой. Можно поспать 6 часов и если чувствуешь недосып, то лучше днем поспать 30-40 минут, чем ложиться сразу же еще на несколько часов

Кстати, дневной сон способен быстро придать вам сил и восстановить энергию

Я (Александр) иногда загоняю себя в такой режим работы, когда спать получается по три, четыре часа. Но в таком темпе долго находиться нельзя, максимум несколько дней, потом будет жесточайший откат. Поэтому если я захожу в такой ритм, я знаю точно, что через несколько дней я отосплюсь, сколько мне необходимо.

Спать больше 7-8 часов - это извращение.

Во-первых, я думаю, вы испытывали такое чувство “пересып”, когда просыпаешься выжатый, как лимон, и ничего не хочется делать.

Во-вторых, не знаю как вам, а мне просто очень жалко время.

Ведь кроме сна в жизни столько всего интересного!

## 7 ШАГОВ К УВЕЛИЧЕНИЮ ЭФФЕКТИВНОСТИ

### ПЛАНИРОВАНИЕ

Это очень важный компонент успеха. Замечали ли вы когда-нибудь такую вещь, что если вы не планируете свой день, к вечеру понимаете, что ничего не успели из того, что вы собирались сделать? Или успели, но далеко не все.

Дело в том, что вы получаете в жизни только то, что запланировали.

Или вы планируете свою жизнь, или она с вами случается.

К сожалению, с 90% людей жизнь случается.

Планировать надо каждый день. Если вы этого не делаете, то вас постоянно будет кидать из стороны в сторону, и вы не будете успевать, все делать. Если вы станете планировать, вам будет легче достигать ваших целей.

Неважно где планировать на бумаге или в электронных ежедневниках. Главное это делать! И взять себе за правило – не ложиться спать пока не будет распланирован следующий день.

Планировать удобнее всего блоками по 3-4 часа. В день получается где-то 4 блока.

И в этих блоках уже детально расписывать, что и во сколько вы будете делать.

Об этом я (Александр) очень подробно рассказываю в видеоуроке <http://www.lifeplayer.ru/le>

Есть три вида планирования:

- **Жесткое**

Когда вы четко придерживаетесь тех временных рамок, которые поставили на дело. Я делаю это с 11.00 до 12.00.

Минус такого планирования в том, что если появится какое-то срочное, не запланированное дело или вы просто не будете вкладываться по времени в каждое дело, то вы соьетесь с графика, и оно будет не эффективно.

Но все же, время от времени необходимо входить в такое ритм, чтоб чувствовать время. Особенно когда только начинаешь планировать свой день.

- **Гибкое**

Неважно, во сколько будет выполнено это дело в 11.00 или в 20.00, главное чтоб оно было сделано.

Минус в том, что у вас так могут растянуться дела, и вы просто не будете успевать

все делать. Но, это лечиться, обязательством перед собой не ложиться спать, пока не будет сделан весь список дел.

- **Смешанное**

На наш взгляд самый идеальный вариант. Когда часть дел расположены в строго определенное время, а остальная часть просто расписана в задачах на день.

Планировать необходимо как день, неделю, месяц, год. Так и всю свою жизнь.

И помните, незапланированное время имеет свойство растекаться и исчезать в никуда. В бесцельное сидение в социальных сетях, в компьютерные игры, в сидение перед телевизором и просто бессмысленные разговоры.

Время – наш самый ценный ресурс. И необходимо уметь правильно им распоряжаться.

## СОСТАВЛЕНИЕ СПИСКА ДЕЛ

Вам необходимо взять лист бумаги или открыть электронный файл и написать туда весь список ваших дел. Сначала написать все одной большой простыней.

Нельзя все дела держать в голове.

Во-первых, что-то забудете.

Во-вторых, не будете знать, за что хвататься, не видя реальной картины перед глазами.

Сядьте где-нибудь, чтоб вас никто не трогал, и начните писать, вспоминая даже самые мелкие дела. У вас должно получиться где-то 100-150 дел. Не меньше.

Пишите абсолютно все дела от мелких которые занимают 5-10 минут времени до крупных на реализацию, которых необходимо 2-3 месяца, а может и годы.

Следующий шаг, разделите весь ваш список на 3 категории:

- мелкие дела
- средние дела
- крупные дела

Мелкие – это дела, которые займут у вас от нескольких минут до одного часа времени.

Средние – занимают от 1 часа до 3-4 часов.

Крупные – все остальные дела, от 4 часов времени.

Эту группу необходимо еще разложить на более мелкие дела. В идеале это когда все дела из категории “Крупные” можно разбить и разложить на мелкие или средние.

Сделать ремонт в ванной:

- Определиться со сроками ремонта
- Выбрать цвет и материалы
- Найти людей, которые сделают ремонт
- Купить все необходимое для ремонта
- Оплатить ремонт и контролировать сроки выполнения.

Плюс вам нужно выделить дела, которые должны быть сделаны уже вчера или неделю назад. Назовем их горящими.

Итак, за что хвататься первым?

Начинайте отстреливать горящие дела, чтоб у вас не осталось так называемых “висяков”.

После этого возьмитесь за группу “Мелкие”. Закрывайте их по максимуму – работайте на количество. И важный момент мотивации - вычеркивайте из списка уже сделанное. Когда вы будете это делать, вы будете видеть, как быстро закрываются дела одно за другим и вычеркивать каждое следующие будет уже на порядок проще.

Далее переходите к средним делам и начинайте делать их, параллельно делаете самые срочные и важные дела из разложенного списка “Крупные”.

Конечно же, при выполнении дел будут появляться новые. Их тоже заносите в список и вычеркиваете по мере их закрытия.

Данную методику мы удачно испытали на тренинге «100 дел за 5 дней», в котором участвовало более 200 человек. И у большинства получилось сделать 70-100 дел за 5 дней тренинга.

## ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Важный момент, то как начинается день. Для максимальной продуктивности и для того чтоб разогнать организм к началу дня необходимо начинать свой день с физической активности.

В идеале это бег. Можно короткий, минут на 15-20. Утром пока все еще спят или с сонными лицами идут на работу, можно с довольной улыбкой на лице пробежаться в соседний парк и побегать там какое-то время. Кстати, советуем бегать именно в парке, по набережной, по частному сектору и т.д. А не наматывать монотонные круги по стадиону.

Если бегать себя заставить пока не можете, то начните делать что-то вроде утренней зарядки. Подойдет качание пресса, отжимания, приседания, растягивание...

Цель всего этого полностью проснуться и приготовить тело к активному дню.

Как показывает практика потраченное утром время в размере 20 – 30 минут с лихвой компенсируется количеством дел сделанных за день.

Выбирайте, как будет начинаться у вас день. И вперед.

По поводу физической активности есть отличный мотивирующий ролик об Арнольде Шварценеггере <http://www.lifeplayer.ru/personality/motivaciya-ot-arnolda-shvarcennegera>

## ИНФОРМАЦИОННЫЙ ГОЛОД

Следующий момент в развитие личной эффективности – перестать тратить время на всякую ерунду. Под ерундой я (Александр) подразумеваю TV, социальные сети, чтение газет, новостной ленты.

Вам надо ограничить себя полностью от всей той абсолютно лишней и негативной информации, которая поступает вам в голову.

Прочитайте статью о «полезности» телевизора – «Выкинь его!»

<http://www.lifeplayer.ru/personality/vykin-ego>

Многие, читая эти строки наверняка, со мной сейчас не согласятся. Думая, что плохого если я буду знать, что твориться в мире или если посмотрю часик телевизор.

Здесь есть 2 момента

Первый – если вы действительно хотите начать успевать делать больше дел, чем делали до этого, то у вас на это просто не будет оставаться времени.

Ведь то время, что вы просидели перед зомбо-ящиком, можно провести с семьей, с любимым человеком, с друзьями, или просто отдохнуть. Это не говоря о том, чтоб сосредоточиться на каком-либо важном проекте.

Второй – незачем забивать голову всякой негативной ерундой. Даже если вы боитесь быть не в курсе того, что сейчас происходит в мире.

Поверьте если, вы будете знать, что сейчас произошло наводнение в Мексике или землетрясение в Японии, то вы им на данный момент врятли чем-то поможете. Не говоря уже о том, что и без чтения новостей вы об этом узнаете уже в очень скором времени. А если и не узнаете, значит, событие было не настолько важное.

Сейчас не мы находим новости, а новости сами находят нас.

Я думаю, у многих бывало зависание в социальных сетях. Когда заходишь на 5 минут проверить сообщения и зависаешь на несколько часов. Нет, я абсолютно не против соц. сетей. Даже за. Но, только в том случае, когда они используются по делу, а не являются местом постоянного сидения и общения людей только онлайн. Я (Александр) против того, что люди начинают там просто жить.

Перед тем как зайти в социальную сеть, задайте себе вопрос, что я там сейчас буду делать, и сколько это займет у меня времени. Например, ответить на сообщение, написать кому-то и это займет 10 минут. Все. Через 10 мин берете и закрываете окно с соц. сетью в браузере.

## МОТИВАЦИЯ И ШТРАФЫ

В личной эффективности крайне важное значение играет мотивация. Да, конечно, можно сказать «Ну ты ведь хочешь добиться своих целей? Зачем тебе мотивация? Иди и делай», но какими бы заряженными на результат мы не были, все мы люди и у каждого бывает спад настроения.

Что же делать в таких ситуациях?

По мотивации можно написать отдельную книгу страниц на 200, а потом еще одну и еще одну. Материала, способов, различных техник очень много: начинается от простых визуализаций своих целей и заканчивая «Найди себе партнера или коуча, который будет тебя пинать».

Я (Дмитрий) с 2008 года занимаюсь глубоко изучением этого вопроса и до сих пор не нашел волшебной, легкой формулы как же всё-таки постоянно поддерживать мотивацию.

Но некоторыми наработками с вами здесь поделюсь (больше о мотивации в видеороках <http://www.lifeplayer.ru/le>).

Человек может мотивироваться либо «кнутом», либо «пряником». Почему-то так повелось, что чаще «кнут» работает лучше. Поэтому способ, который мы применяем сами для себя и в работе с нашими клиентами чаще всего – штрафы.

Определите для себя какое-то наказание – круче работает денежное наказание.

Вы определяете какую-то сумму, с которой вам жалко расстаться. И потом, допустим, вы запланировали сделать 20 дел в течение дня, но сделали 15 или 12. Когда такое происходит вы - себя штрафуете на оговоренную сумму.

Здесь ОЧЕНЬ важно сдержать своё слово насчет штрафа – пообещали оштрафовать – оштрафуйте. А не так, что «Сегодня я не буду, а вот с завтрашнего дня точно начну». Можете пойти еще дальше.

Допустим ваш штраф 1000 рублей за невыполнение какого-то обещания или запланированных дел. Вы отдаете своему своей жене, мужу, родителям, брату, другу сумму в 5 раз большую и говорите «Я поставил себе цель, что завтра начну с утра бегать. Если я этого не сделаю, ты сожжешь на моих глазах 1000 рублей. Если я и послезавтра не побегу – сожжешь еще 1000 рублей»

Поверьте, после первой такой тысячи вы не просто побежите утром, а ПОЛЕТИТЕ!

А можно не денежные штрафы? В принципе, можно. Для этого выберите что-то что вы очень любите – кушать каждый день сладкое, сидеть Вконтакте, играть в игры – и поставьте себе, что если вы не делаете что-то из запланированного, то в течении двух дней не будите подходить к сладкому или компьютеру или еще что-нибудь.

Либо, можно штрафовать себя как в спортивных секциях – 100 отжиманий! Тоже работает, но лучше, конечно же, деньги.

## ХРОНОМЕТРАЖ

Следующий шаг, к которому необходимо перейти, чтоб увеличить свою эффективность, на самом деле можно назвать самым главным.

Почему?

Да потому, что если засечь, сколько часов у обычного человека уходит времени в никуда, то можно спокойно понять, почему многие успевают за день делать настолько мало.

Мы уже немного говорили об концентрации, так вот эту технику можно назвать дополнением, апгрейдом, мастерским уровнем.

Она заключается в том, чтоб отследить на какие сферы жизни и сколько времени вы тратите в течение дня.

Итак, для этого вам необходим небольшой блокнотик и ручка, которые вы всегда будете носить с собой.

В этом блокноте вы пишете такие сферы:

1. Отдых
2. Дорога
3. Самообслуживание
4. Быт
5. Общение
6. Саморазвитие
7. Сон
8. Работа
9. Потеря

Отдых – время, когда вы смотрите фильмы, лежите на диване и слушаете музыку, прогуливаетесь по парку.

Дорога – время, которое вы проводите в пути на работу, учебу, стоите в пробках.

Самообслуживание – время, когда вы занимаетесь собой: душ, посещение салона, кушаете и т.п.

Быт – убрать в квартире, помыть посуду, постирать.

Общение – время, которое вы тратите на поболтать с сотрудниками, друзьями, родственниками.

Саморазвитие – время, когда вы читаете книги, слушаете аудио-семинары, посещаете тренинги, изучаете языки, учитесь вождению автомобиля.

Сон – без комментариев.

Работа – время, когда вы именно работаете, не просто сидите на работе и смотрите в монитор, а совершаете какие-то действия, решаете задачи, реализуете проекты.

Потеря – время, которое было потрачено впустую – застряли в лифте, пошли покурить, читали новости друзей в социальных сетях, сидели и просто смотрели в монитор. В общем, случайно потраченное время. Отличие от отдыха – то, что это не запланировано.

Техника состоит в том, что вы каждые 15 минут записываете в блокноте на какую из 9 сфер было потрачено ваше время.

Например:

9.15-9.30 – 3

9.30-10.00 – 2

10.00 – 11.00 – 8

11.00-11.15 – 9

11.15 – 11.30 – 8

11.30 – 11.45 – 1

И так в течении дня. После этого вечером суммируете и смотрите, какая сфера сжирает у вас время. Делайте это упражнение хотя бы 2 дня, и мы вас уверяем – просветление получите очень сильное.

После того как вы определились с тем, куда тратится ваше время, вы можете это откорректировать, например, меньше времени тратить на сферу 9 (Потеря), а больше на 6 (Саморазвитие), и вообще начать более вдумчиво подходить к этому вопросу.

## ОТКЛЮЧИТЕ ГОЛОВУ И ПРОСТО ДЕЛАЙТЕ

Самый последний шаг, который вам необходимо внедрить в свою жизнь – это навык отключать голову (критическое мышление, страхи, сомнения) и начинать просто делать всё то, что у вас запланировано, всё то, что вы вечером написали в своем ежедневнике.

Утром, когда просыпаетесь, то вы больше не думаете, а с чего мне сегодня начать, а правильно ли это будет, а стоит ли мне вообще это делать, а получится ли!

Вы берете и делаете!

На самом деле – это основное отличие людей, которые добились успеха в чем-то, от людей, которые сидят на заборе, наблюдают и думают.

На своих тренингах мы неоднократно замечали, когда с приблизительно равных условий начинают два человека, то обычно у одного результаты получаются сильно круче.

А всё потому, что пока второй ДУУУУУМАЕТ, просчитывает бизнес-планы, анализирует со своего опыта «вероятность достижения цели и правильность задания», и другой остальной «мусор» в голове, первый в это время отключает голову и как солдат «Есть приказ. Его надо выполнить» идет и шаг за шагом делает.

Также и с этой мини-книгой поступят многие, и мы прекрасно это понимаем, когда сейчас ее пишем.

Большая часть людей прочтает и скажет «Классно! Надо будет как-нибудь попробовать». Но почему-то обычно ЭТО «как-нибудь» не наступает никогда.

Какая-то часть людей будет долго анализировать и проверять, а действительно ли получится увеличить свою эффективность, используя данную информацию, ведь потому, что сосед Вася когда-то пробовал и у него не получилось. Также и эта часть людей никогда не сделает тот самый главный и самый сложный ПЕРВЫЙ ШАГ.

Но какая-то часть людей, прочитав всё это, просто начнет внедрять в свою жизнь то, что здесь написано, без всяких вопросов.

И у этих людей их результаты будут максимальные – они станут намного эффективнее в своей жизни, они будут успевать делать намного больше, что обязательно приведет к финансовому росту, к личностному росту и сделает их жизнь качественно лучше.

Выбор как всегда остается за вами!

Удачи вам!

ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЁ!

БОНУС № 1. ТЕСТ-ДРАЙВ НАШИХ ЛУЧШИХ АУДИО-ВИДЕО СЕМИНАРОВ И ТРЕНИНГОВ

## ТЕСТ-ДРАЙВ

Лучшие аудио-видео семинары и тренинги от LifePlayer.ru

Мы дарим вам 13 550 рублей



Сейчас стало модно, прежде чем купить что-нибудь дорогое, попробовать что-то дешевое или совсем бесплатное.

В продуктовых магазинах часто дают маленькие шоколадки которые помещаются в карман куртки или дамскую сумочку. В хороших глянцевых журналах всегда можно встретить

пробники дорогой туалетной воды и шампуней.

Мы не задумываемся уже о том, чтобы сходить на тест-драйв автомобиля, перед его покупкой, чтобы убедиться насколько тебе подходит этот автомобиль.

## ОСТОРОЖНО – ОЧЕНЬ БОЛЬШАЯ СКОРОСТЬ

Мы решили предоставить всем нашим читателям и клиентам возможность "прогнать по скоростной трассе", "протестировать на качество", "попробовать на зуб" – все наши самые лучшие семинары и тренинги.

**Нам хочется, чтобы вы получали результаты.** Те, которые по-настоящему заслужили, ежедневно работая над собой, работая над своими отношениями с близкими и друзьями, здоровьем, бизнесом, и других сфер жизни.

Именно для этого мы и работаем, передавая знания и навыки нашим ученикам, помогая внедрять в их жизни модели, стратегии и тактики, которые помогают взлетать во всех сферах жизни!

### Что входит в Тест-драйв?

Аудио-видео семинары и тренинги	Описание	Цена в каталоге
<a href="#"><u>Онлайн-тренинг (в записи) "Трансформация. Как изменить свою жизнь за 3 недели" - 3 дня из 21</u></a>	Вы поднимите свою жизнь на новый уровень	<b>1 414 рублей</b>
<a href="#"><u>Онлайн-семинар «100% эффективность Победителя» - 1 часть</u></a>	Как "Быстро взлететь" по всем сферам в жизни	<b>500 рублей</b>
<a href="#"><u>Онлайн-курс «Хочу влюбиться или достало одиночество!» - 2 дня из 7</u></a>	Вы познакомитесь со своей второй половинкой	<b>828 рублей</b>
<a href="#"><u>Аудиокурс "Охота на Принца или как заставить парня бегать за тобой" - 2 дня из 10</u></a>	Специальный тренинг для женщин. Вы начнете отношения с понравившимся мужчиной	<b>880 рублей</b>

<a href="#"><u>2 урока с Мастер-группы</u></a>	Записи с закрытых уроков	<b>300 рублей</b>
<a href="#"><u>Запись вебинара "Как забыть девушку (парня)"</u></a>	Как быстро пережить расставание	<b>600 рублей</b>
<a href="#"><u>Запись вебинара "Постановка целей"</u></a>	Как правильно ставить цели	<b>600 рублей</b>
<a href="#"><u>Онлайн-тренинг (в записи) "По внутренней силе и уверенности в себе" - 3 дня из 14</u></a>	Вы прокачаете свою уверенность и стержень	<b>1 328 рублей</b>
<a href="#"><u>Запись вебинара "Личная эффективность"</u></a>	Как делать больше, за меньшее время	<b>900 рублей</b>
<a href="#"><u>Запись вебинара "Как вернуть бывшую (бывшего)"</u></a>	Гарантированный план	<b>1 000 рублей</b>
<a href="#"><u>Книга "Вся правда об отношениях"</u></a>	Правдивые и ценные ответы на самые сокровенные вопросы	<b>200 рублей</b>
<a href="#"><u>Мастер-класс (видео) "Как построить крепкие отношения"</u></a>	Без комментариев	<b>5 000 рублей</b>
<b>Итого:</b>		<b>13 550 рублей</b> <b>БЕСПЛАТНО</b>

**ВЫ ОПЛАЧИВАЕТЕ ТОЛЬКО ДОСТАВКУ И ИЗГОТОВЛЕНИЕ ДИСКА - 300 РУБЛЕЙ**

### Что представляет собой Тест-драйв?

Тест-драйв представляет собой один диск в DVD коробке, на котором записаны указанные семинары и тренинги:

- 23 часа аудио
- 1 час видео
- Книга в электронном варианте

Вы можете прослушивать их дома или в офисе с компьютера, а также в дороге в машине или с плеера.

Заказ и оплата - на сайте <http://www.lifeplayer.ru/testdrive/>

## БОНУС № 2. БЕСПЛАТНЫЙ АУДИОКУРС «М+Ж: КАК ПОСТРОИТЬ КРЕПКИЕ ОТНОШЕНИЯ»

**Курс состоит из следующих аудиоуроков:**

**Аудиоурок #1. Мужчины и женщины. Наши отличия, которые должен знать каждый.**

1. О чем этот тренинг
2. В чем сложность общения между мужчиной и женщиной
3. Каковы особенности мужской природы?
4. Каковы особенности женской природы?
5. Почему мы так плохо «уживаемся». Статистика разводов – более 50%
6. Что важно мужчине/женщине в партнерах.
  - Мужчине для длительных отношений
  - Для быстрых
  - Женщине для длительных отношений
7. Как мотивировать мужчину? Какие ошибки допускает большинство женщин?

**Аудиоурок #2. Психология отношений – часть 1. На что обращать внимание в начале.**

1. Что такое «отношения» вообще? Природная программа «любовь».
2. Две жизненные цели: биологическая и социальная
3. На что обращать внимание в начале отношений?
  - Эмоциональная совместимость
  - Слежение за отношениями
  - Чувство отношений. На каких трех уровнях строятся все отношения?
4. Два пути построения отношений

**Аудиоурок #3. Психология отношений – часть 2. Середина отношений. Критические ошибки.**

1. Как понять, что парень (девушка) будет изменять?
2. Почему ультиматумы не работают в отношениях?
3. Ошибки, которых надо избегать в отношениях
4. Раппорт в отношениях? Что это? И почему это играет главную роль?

5. Фишки, которые сделают отношения крепкими
6. «Плохое» поведение партнера. Как правильно себя вести, чтоб такое не повторялось?

#### **Аудиоурок #4. Почему девушки пилят? Почему это не работает?**

1. Наказание «Утинный табурет»
2. Откуда берется «пиление»? Что это на самом деле?
3. Ошибка в общении. Почему пиление не работает?
4. Как правильно говорить партнеру, что вам что-то не нравится?
5. Техника «Я, мне».
6. Принцип сосудов.

#### **Аудиоурок #5. Как выходить из кризисных ситуаций в отношениях. 3 работающие стратегии**

1. Кризис в отношениях! Как понять, что он приближается?
2. Конфликты: вспомогательные и фатальные.
3. Что такое пик отношений?
4. Стратегия 1-я – «Преодоление усталости отношений»
5. Стратегия 2-я – «Сексуальная коррекция»
6. Стратегия 3-я – «Пробуждение. Встряска отношений стрессом»
7. Почему важно обучать партнера?

Долучить доступ – на сайте <http://www.lifeplayer.ru/free/>

**БОНУС № 3. БЕСПЛАТНЫЙ ВИДЕОУРОК «7 ПРОСТЫХ ШАГОВ И ВЫ УВЕРЕНЫ В СЕБЕ»**

- Вы станете уверенным в себе;
- У вас появится внутренняя сила и стержень;
- Вы научитесь легко преодолевать свои страхи;
- Станете раскованным при общении с незнакомыми людьми;

Долучить доступ – на сайте [http://www.lifeplayer.ru/free\\_man/](http://www.lifeplayer.ru/free_man/)

## ССЫЛКИ

Главный сайт проекта «LifePlayer» – [www.lifeplayer.ru](http://www.lifeplayer.ru)

Группа Вконтакте - [http://vkontakte.ru/lifeplayer\\_ru](http://vkontakte.ru/lifeplayer_ru)

Группа Facebook - <http://www.facebook.com/LifePlayer.ru>

Твиттер [https://twitter.com/#!/lifeplayer\\_ru](https://twitter.com/#!/lifeplayer_ru)

Получите бесплатно аудиокурс «М+Ж: Как построить крепкие отношения» -  
<http://www.lifeplayer.ru/free>

Получите бесплатно видеоурок «7 простых шагов и вы уверены в себе» -  
[http://www.lifeplayer.ru/free\\_man](http://www.lifeplayer.ru/free_man)

Получите бесплатно серию видеоуроков «Личная эффективность»  
<http://www.lifeplayer.ru/le>

Тест-драйв лучших аудио-видео семинаров и тренингов на DVD  
<http://www.lifeplayer.ru/testdrive/>