

ЭТОТ БЛОКНОТ ПРИНАДЛЕЖИТ

КОНТАКТЫ ВЛАДЕЛЬЦА

BOOK
INSIDER

ЛИЧНАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ



Москва
2017

УДК 159.9
ББК 88.5
П32

Пинтосевич, Ицхак.

П32 Book Insider. Личная эффективность / И. Пинтосевич, Г. Аветов. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 192 с. — (Блокнот для развития Book Insider).

Блокноты для развития Book Insider — революция в самообразовании. В блокноте «Личная эффективность» есть список из семи лучших, проверенных временем бестселлеров по личной эффективности, которые нужно изучить; уникальная авторская методика сверхобучения «Три П» Ицхака Пинтосевича; страницы для заполнения по этой методике и страницы для творчества; тесты на проверку знаний; лайфхаки по теме от эксперта. Изучай книги, заполняй блокнот, и ты получишь диплом эксперта по теме «личная эффективность» от Isaac Pintosevich Systems и школы бизнеса «Синергия», а также сертификат на 5000 рублей для прохождения любой программы в школе бизнеса «Синергия». Подробности — внутри блокнота.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-699-93201-6 (красный)
ISBN 978-5-699-94022-6 (золото)
ISBN 978-5-699-94023-3 (огонь)

© Пинтосевич И., текст, 2017
© Аветов Г., текст, 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторах	7
Вступление Ицхака Пинтосевича	9
Вступление Григория Аветова	13
Как пользоваться блокнотом	16
Как получить диплом эксперта	18
Что такое система сверхобучения «Три П»©	19
Тест	22
ТОП 7 книг по личной эффективности	23
 Стивен Кови	
СЕМЬ НАВЫКОВ ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ ЛЮДЕЙ	24
<i>О книге</i>	25
<i>Об авторе</i>	25
 Игорь Манн	
НОМЕР 1	48
<i>О книге</i>	49
<i>Об авторе</i>	49
 Джей Папазан, Гэри Келлер	
НАЧНИ С ГЛАВНОГО	72
<i>О книге</i>	73
<i>Об авторах</i>	73

Брайан Трейси

ДОСТИЖЕНИЕ МАКСИМУМА	96
<i>О книге</i>	97
<i>Об авторе</i>	97

Томас Дж. Питерс

ЭТИ ВАЖНЫЕ МЕЛОЧИ	120
<i>О книге</i>	121
<i>Об авторе</i>	121

Ицхак Пинтосевич

ДЕЙСТВУЙ!	144
<i>О книге</i>	145
<i>Об авторе</i>	145

Тимоти Феррис

КАК РАБОТАТЬ ПО 4 ЧАСА В НЕДЕЛЮ	168
<i>О книге</i>	169
<i>Об авторе</i>	169
Тест	190
Дополнительная литература	191

ОБ АВТОРАХ



Ицхак Пинтосевич — основатель «Академии экспертов «Влияй!», автор бестселлера «Действуй! 10 заповедей успеха» и еще 12 книг-тренингов. Общий тираж проданных книг более 500 000 экземпляров. Один из лучших в мире бизнес-тренеров и экспертов по мотивации на сверхдостижения. Обучал мировые корпорации MasterCard, Deloitte, Procter&Gamble и многие другие. Автор системы гармоничного развития человека «5 СФЕР» и одноименного портала 5sfer.com,

который за 2015 год посетили более 2 млн человек. Профессиональный спортсмен в прошлом, после кризиса в жизни стал религиозным человеком. Миссия Ицхака — помогать людям прожить жизнь на 100% и достичь гармонии между духовным и материальным развитием. Выступал на одной сцене с такими известными лидерами, как Брайан Трейси, Аллан Пиз, Ник Вуйчич.

Подробнее познакомиться с Ицхаком и получить его вдохновляющие материалы и видео вы можете на сайтах:

- pintosevich.com
- 5sfer.com
- facebook.com/isaac.pintosevich.systems
- youtube.com/user/etopobeda



Григорий Аветов — ректор и генеральный директор одной из самых больших школ бизнеса в России и Восточной Европы «Синергия». Ежегодно в «Синергии» проходят обучение по разным программам 30 000 предпринимателей, генеральных директоров и топ-менеджеров. Запустил линейку бизнес-форумов Synergy Global Forum и Synergy Insight Forum, которые стали главными бизнес-событиями в стране и собирают по 10 000 человек в год. На форумах, организованных школой, выступают самые популярные спикеры со всего мира. Команда школы под управлением Григория разработала новый формат бизнес-образования — онлайн-практикумы, благодаря им тысячи людей в месяц могут осваивать новые бизнес-навыки и повышать свою эффективность. В качестве эксперта публикуется в ведущих деловых СМИ — газетах «Ведомости», «Коммерсантъ», «Российская газета», журнале «Секрет фирмы», порталах «РБК QUOTE», Lenta.ru, Bankir.ru, Banki.ru и др.

ВСТУПЛЕНИЕ ИЦХАКА ПИНТОСЕВИЧА

Самая важная тема, с которой необходимо начинать развитие, это личная эффективность. Человек, неспособный управлять собой и своей жизнью, проживает жизнь на 10 % от своих возможностей. Он больше похож на ребенка, который живет сиюминутными мыслями и эмоциями. Чтобы быть эффективным, необходимо иметь цели, планировать их достижение и, самое главное, быть дисциплинированным. Уметь выполнять свои планы. Делать вначале приоритетные дела. Уметь учиться и управлять своей памятью. Желательно также научиться скорочтению и творческому мышлению. В общем, в личную эффективность входит управление собой и своей жизнью.

Я узнал о личной эффективности в 33 года. И за последние 10 лет успел больше, чем многие успевают за несколько жизней! Например, ты работаешь по 10 часов в день и зарабатываешь 1000 долларов в месяц. У тебя нет личных целей, потому что ты все время работаешь и у тебя нет времени задуматься о целях. Тебе не собираются повышать зарплату, так как ты не достигаешь «завышенных» целей организации. Знакомая ситуация?

Или другой вариант: ты в декретном отпуске, и ребенок забирает все время. Работать не можешь и даже до спортзала нет времени дойти, поэтому твое самочувствие не на высоте. На мужа тоже нет ни времени, ни сил, и он работает по 10 часов в день.

Проблемы и сложности большинства людей от того, что у них нет личной эффективности. Они не знают, как ставить цели и как управлять собой и своим временем, чтобы эти цели достигать. Когда-то я был

“ **Жизнь надо прожить так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы.**

Николай Островский

”

“

Если вы хотите вырыть большую яму, вам нужно оставаться на одном месте. Если вы будете бродить по городу с маленькой лопатой, в итоге вы выкопаете тысячи маленьких ям и ни одной большой. Позвоните одному человеку десять раз, и, возможно, вам удастся продать ему свой товар. Позвоните десяти людям по одному разу, и вы, скорее всего, получите десять отказов

Сет Годин, автор бестселлеров

”

одним из таких людей. Я начинал множество проектов, ставил цели и ничего не доводил до конца. Мне становилось все хуже и хуже. Поэтому что, как говорил Малкольм Форбс, «одна законченная задача лучше 50 начатых».

Интересный факт: никто не хочет платить за потраченные усилия. Все хотят получать только результаты. Например, ты приступил к исполнению 50 задач и занимался каждой по 10 дней. А для того, чтобы получить результат, надо было заниматься 100 дней. Как в спорте: например, 10 дней бега — это практически ничто. А 100 дней бега достаточно, чтобы

хорошо подготовиться к марафону. Но ты 50 раз начинал и тратил по 10 дней. Всего получилось 500 дней и 0 результата. А надо было выбрать одну задачу, заниматься ею 100 дней и получить результат.

Какие навыки относятся к личной эффективности? Самый главный, без которого нет личной эффективности, результативной и продуктивной жизни, — это постановка целей. Без цели ты не можешь ничего мерить и определять. Представь ситуацию: ты бежишь по городу и спрашиваешь прохожих: «Я в правильном направлении бегу?» Естественно, они тебя спросят: «А куда тебе надо?» Без ответа на этот вопрос нет эффективной жизни.

Какие цели у тебя на год? На месяц? На сегодняшний день? На эту встречу?

Эффективный человек — это прежде всего целенаправленный человек.

Все без исключения люди, которые достигли больших результатов, ставили цели. Иногда они ошибались. Например, известную ошибку

совершил Джон Рокфеллер: в молодости он поставил себе цель заработать 100 тысяч долларов и дожить до 100 лет. А заработал миллиард, при этом дожил до 98 лет.

Все книги о личной эффективности начинаются с постановки целей. После того, как цель поставлена, следующий по важности навык в личной эффективности — планирование. Представь ситуацию: ты бежишь по городу и всех прохожих спрашиваешь: «Я в правильном направлении бегу?» На их вопрос: «А куда тебе надо?» — ты отвечаешь: «В аэропорт!» — И они хором говорят: «Тебе не надо бежать!» Направление, то есть цель, у тебя верное. Только «стратегия» неправильная. Тебе надо ехать на автобусе, машине или на поезде, потому что до аэропорта 50 км.

Постановка целей, планирование — это начало личной эффективности. Следом идут такие суперполезные навыки, как дисциплина, самомотивация, осознанность и самоконтроль. Без этих навыков очень сложно будет реализовать самый лучший план. Помню, у меня был период планирования, когда я писал тонны планов и их не выполнял.

Читая книги, которые мы собрали в этом блокноте, ты научишься всем этим навыкам. Каждая добавит в твой пазл личной эффективности несколько фрагментов. В нашем списке самые лучшие книги по этой теме, ставшие бестселлерами. Они помогли миллионам читателей во всем мире, помогут и тебе, если ты их будешь читать по моей методике сверхобучения «Три П» (о ней чуть позже). Ты освоишь тайм-менеджмент и его главный элемент — умение расставить приоритеты в жизни и в работе. Ты начнешь использовать каждую минуту жизни.

Эффективный человек успевает за один день сделать больше важных дел, чем неэффективный за месяц или год. Что это дает? Во что превращается твоя жизнь после изучения семи лучших книг по личной эффективности?

“ **В минуту нерешительности действуй быстро и старайся сделать первый шаг, хотя бы и лишний.**

Лев Толстой, русский писатель

”

У тебя появятся цели. Появится мотивация — ведь есть цель, которую хочется достичь. У тебя появится время, чтобы заниматься своей целью. Потому что ты найдешь время, чтобы учиться, даже несмотря на свою занятость. И когда ты приобретешь пару новых профессиональных навыков, ты сможешь делать за 4 часа то, что раньше делал за 10. Оставшееся время сможешь инвестировать в свое развитие.

“
Ваш самый главный актив — это вы сами. Вложите свое время, свои усилия и деньги в обучение, подготовку и поддержку вашего самого главного актива.

Том Хопкинс

”

А новый эффективный ты — это человек, который делает в 10 раз больше эффективных действий. Это значит, что ты получаешь в 10 раз больше результатов. И все они помогают тебе достигать твоих целей. Вот это и есть настоящая эффективная жизнь.

Жизнь на 100 %. Жизнь, которую можешь создать только ты.

Уверен: ты уже в нетерпении открываешь первую книгу из семи, которые мы советуем. Действовать и не откладывать на завтра — еще один из навыков эффективных людей. У тебя в жизни всего два выбора. Как сказал Джим Рон, оратор и бизнес-тренер, «либо вы управляете вашим днем, либо день управляет вами».

То же самое я могу сказать о жизни: или ты управляешь жизнью и собой, или это не твоя жизнь.

Начинай читать любую из семи книг, и через 90 дней ты станешь во много раз более эффективным.

В твоей жизни появятся новые ресурсы, и ты проживешь по-настоящему счастливую и продуктивную жизнь.

Я ЗНАЮ — ТЫ МОЖЕШЬ!

ВСТУПЛЕНИЕ ГРИГОРИЯ АВЕТОВА

Личная эффективность — это способность достигать поставленных перед собой целей. Вот прямо сейчас оторвитесь от текста и подумайте, какие у вас цели: на 2 месяца, на год, на 5 лет. Проговорите их мысленно. Когда-то у меня было пусто по всему, что касалось горизонта больше двух месяцев. Очень размытые неконкретные цели. Сложно быть эффективным, когда у тебя размытые цели. Но как только я поставил понятную, очень конкретную цель, я начал на 70 — 90 % приближаться к ее достижению. Сразу стало понятно, какие решения принимать. За два года я сделал больше, чем за предыдущие 5 лет. Так «Синергия» стала одной из крупнейших школ бизнеса в России и Восточной Европе.

Постарайтесь навести резкость на цель максимально. Не соглашайтесь с расплывчатой картинкой. Поверьте: все, кто достигает постоянного успеха, сначала очень ясно и четко формулируют цели. Хотите заработать много денег? Определитесь: сколько, как, когда? Мечтаете о безупречной фигуре? Представьте, какой она будет, что нужно изменить.

Хочу поделиться с вами своими лайфхаками личной эффективности.

1. Личная эффективность начинается с постановки целей. Ставьте цели на день, неделю, месяц, квартал, год, 5 лет. Для меня все это — понятные промежутки. Я непрофессионален в целеполагании, чтобы ставить цели на 10 лет или всю жизнь. Но промежуток в 5 лет для меня понятный. То есть я примерно понимаю, на сколько я смогу за 5 лет прокачаться физически, какой будет оборот моего бизнеса при консервативном росте, какой объем знаний я смогу освоить (языки, литература, искусство). 5 лет — нормальный достижимый горизонт планирования.

Если бы мы жили в Норвегии или Великобритании, мы бы могли планировать лет на 50 вперед. Там кардинальные перемены за это время вряд ли произойдут. Однажды в Лондоне я сел за руль и выехал в правом ряду со скоростью 50 км в час. И что вы думаете? Я доехал до места на-

значения в том же ряду с той же скоростью. Ни тебе подрезать кого-то, ни посигналить дальним светом — никаких наших русских удовольствий от вождения. При такой езде и такой жизни горизонт планирования, конечно, может увеличиваться, но для России 5 лет — самое то.

Что касается коротких горизонтов, они необходимы, потому что так вы сможете получать промежуточные результаты, которые будут вас мотивировать и поддерживать выбранный курс. Например, я подсчитал:

“ Печально, что люди бедны, потому что еще не решили быть богатыми. Они страдают избыточным весом и находятся в плохой физической форме, потому что не решили еще быть здоровыми и спортивными. Люди неэффективно растрачивают свое время, потому что еще не решили производительно тратить свое время, чем бы они ни занимались.

Брайан Трейси.

для того чтобы через 5 лет выйти на профессиональный ринг, мне надо заниматься минимум 50 раз по полтора часа. Это моя цель на три месяца в спорте. А чтобы через полгода заговорить по-английски, мне надо в неделю заниматься 3 раза по 2 часа. Это я тоже подсчитал.

2. Не разменивайтесь на мелочи.

Ваши цели должны быть большими. В спорте — занять 1-е место. В бизнесе — ваша компания должна стать первой в стране по обороту и марже. Найти спутницу жизни — уровня Анджелины Джоли. Ключевой критерий большой цели: никто не верит, что вы ее достигнете, но когда вы ее озвучиваете, у всех во-

круг горят глаза. Набившая оскомину поговорка: «Целься в звезды — попадешь в луну» очень верная. На отделении режиссуры одного российского вуза учился парень, который, не имея денег даже на билет в кино, рассказывал всем, что совсем скоро он будет снимать Роберта Де Ниро. При этом в российском кинематографе его никто не ждал и никто его туда не приглашал. В институте над ним подтрунивали не только однокурсники, но и преподаватели. Если он куда-то опаздывал, то все шутили, что его задержал Аль Пачино. Сейчас он один из самых успешных владельцев российской кинокомпании, которая работает

в том числе и с голливудскими звездами первой величины. Конечно, не только от большой цели пришел успех, но если бы он планировал после окончания института сначала 5 лет поработать в областном театре, то шансы у него сильно снизились бы.

3. Будьте энергичны. Энергия — главный драйвер личной эффективности. Я испытываю постоянные проблемы с регулярным менеджментом. Мне очень тяжело делать одно и то же одинаковое количество раз в одно и то же время. Мне легче совершить суицид, чем написать хороший работающий регламент. Так получилось, что я не швед. Это большая проблема для моего бизнеса. Если бы я был шведом, я бы не шутил, не улыбался, а только бы и описывал бизнес-процессы и построил бы какой-нибудь EF или IKEA. И когда я понял, что никогда не смогу стать шведом, я решил компенсировать отсутствие регулярности. И компенсацией для меня является энергия. Энергия от цели, от идеи. Энергия дает толчок для того, чтобы идти в зал. Для того, чтобы читать книгу. Энергия — когда я представляю себе конечный результат. Энергия является для меня самым важным топливом личной эффективности.

4. Создавайте хорошие привычки. За многие годы проведения экспериментов над своей силой воли я понял, что дисциплина нужна на очень короткий промежуток времени. Дальше ее можно легко заменить привычкой. Как только вырабатывается привычка, дисциплина уже не нужна. Ученые говорят, что на выработку привычки нужно две недели. Мне для устойчивой привычки нужно два месяца, но через месяц уже намного проще. Это касается всего: спорта, питания, графика дня, работы. Я не могу без спорта. Не в дисциплине речь, в привычке.

5. Победите прокрастинацию. Страшнейшая штука, которая, как зараза, поражает многих. И меня в том числе, но я ее победил. Ключевым способом борьбы с прокрастинацией я выбрал очень высокий темп работы с утра, который должен расти к вечеру. И прогулка в перерыве. А еще я исключил возможность осуществлять веб-серфинг: выключил в смартфоне интернет, удалил из него приложения с социальными сетями, которые отнимали у меня не менее часа в день. Так я не только стал работать более интенсивно, но и сэкономил 7 часов в неделю, которые высвободились для занятий английским языком.