



Клуб
Директоров

ХВАТИТ «ПАСТИ ЗАДНИХ»!

Как добиться успеха в жизни и бизнесе?



made with

Beacon

Коллекция Клуба

Самые лучшие статьи опубликованные в Клубе Директоров

Дорогой коллега!

Нам очень приятно, что вы регулярно читаете наш сайт и интересуетесь материалами по бизнесу.

Мы решили сделать коллекцию электронных книг с лучшими статьями, опубликованными в Клубе Директоров.

В данной книге вы найдете 7 лучших материалов о том, как добиться успеха в жизни и бизнесе.

Приятного чтения.

Команда Клуба Директоров



Клуб
Директоров

7 привычек, от которых нужно избавиться



Мы регулярно публикуем статьи о привычках, которые способствуют росту эффективности, позволяют стать умнее или привлекательнее для окружающих. А [сегодняшний материал](#) от Эль Каплан (Elle Kaplan), генерального директора Lexion Capital Management, посвящен 7 привычкам, от которых нужно срочно избавиться. Объявите им войну уже сегодня, и увидите, как жизнь начнет меняться к лучшему!

Завяжите с прокрастинацией

Нам часто кажется, что времени еще много и все успеется. Завтра.

Или послезавтра. Тянем до последнего момента, а потом делаем все быстро и не особо качественно. Знакомо? Игнорировать такое поведение опасно, ведь нерешенные проблемы имеют свойство накапливаться. Это неизбежно приведет к усталости, апатии и демотивации.

Вместо того чтобы постоянно переносить сроки, попробуйте «есть слона по кусочкам» — разбить глобальную задачу на много маленьких и приступить к их выполнению. Скажем, если решили создать сайт, начните с разработки логотипа. Страх перед огромным объемом работы отступит, и потребность в промедлении отпадет.



Научитесь слушать

Во время любого разговора на нас действуют десятки отвлекающих факторов (особенно, если скучно). Чтобы погрузиться в обсуждаемую тему, придется волевым усилием от них абстрагироваться.

Хотите стать хорошим руководителем? Научитесь слушать, не отвлекаясь. Вместо того, чтобы автоматически кивать, придумайте

другие способы показать собеседнику, что вы вовлечены в беседу и следите за его мыслью. Попробуйте вникнуть, задавайте вопросы. Даже если тема разговора вам не особо интересна, новая информация не будет лишней.

Научитесь говорить «нет»

Принято считать, что вежливые люди не должны отказывать. В деловом мире такая установка может обернуться негативными последствиями. Рано или поздно внутренний ресурс будет исчерпан, и вы возьмете на себя больше, чем сможете выполнить.

Заботьтесь о себе и старайтесь здраво оценивать силы. Уточнить у руководителя, какая из задач более приоритетная, или поставить свои потребности выше потребностей другого человека — это нормально.

Перестаньте сравнивать себя с окружающими

Если вы считаете себя менее успешным, чем другие люди, и заикливаетесь на неудачах, то не достигнете успеха. Сделали что-то хорошо? Гордитесь этим! Вам не нужно чужое одобрение.



Помните о том, что наше восприятие других людей обычно не вполне соответствует действительности (помните поговорку «в чужом огороде трава зеленее?»). Люди с куда большим удовольствием делятся своими успехами, достижениями и другими позитивными моментами, чем проблемами и информацией о провалах. Не завидуйте знакомому, у которого «есть все» — задумайтесь о том, что осталось за кадром.

Забудьте о сплетнях

Особенно на рабочем месте. Важно не только перестать злословить о других самому, но и пресекать подобные разговоры, свидетелем которых вы стали. Учтите, что люди все слышат — участвуя в распространении сплетен, вы рискуете потерять их доверие. А это, в свою очередь, — одна из главных причин краха бизнеса. Поддерживайте атмосферу доверия в коллективе и добейтесь того, чтобы сотрудники могли рассчитывать на открытость и конфиденциальность в любой ситуации.

Не тратьте время на интернет-серфинг

Пользуйтесь безграничными возможностями «всемирной паутины» с умом. Выясните, какая информация вам нужна, и не переходите к следующему ресурсу, пока не закончите изучение предыдущего. Исследование, проведенное специалистами из Калифорнийского университета в Беркли, показало, что офисные работники перескакивают с сайта на сайт в среднем каждые 11 минут. А на достижение состояния производительности, именуемого потоком, уходит примерно 25 минут.



Ученые доказали, что в состоянии потока мы работаем в 5 раз эффективнее! Каждый раз, обновляя ленту в Фейсбуке, вы «выпадаете» из рабочего процесса на более длительное время, чем кажется.

Избегайте «токсичных» людей

Опра Уинфри (Oprah Winfrey) однажды сказала: «Окружайте себя людьми, которые помогут вам достичь большего».

Среди ваших коллег есть человек, после общения с которым стабильно повышается давление? Сведите контакты к минимуму. Лучше с благодарностью подумайте о родных и друзьях, которые делают вас счастливее. Эти люди достойны того, чтобы тратить на них свое время и энергию.



Клуб
Директоров

18 полезных привычек, которые помогут вам стать умнее



Правильные привычки — ключ к раскрытию вашего потенциала.

Быть умным приятно, но это требует серьезной работы над собой. Начните, к примеру, с коррекции своего поведения. Предлагаем вам список из 18 важных привычек, составленный Лолли Даскал (Lolly Daskal), президентом «Lead From Within», и опубликованный в журнале INC.

1. Задавайте вопросы.

Не принимайте ничего на веру. Не позволяйте окружающим навязывать вам то или иное мнение. Держите свой ум открытым для новой информации. Страшно не невежество, а иллюзия знания. Бороться с ней помогают любопытство и готовность задавать вопросы.

2. Читайте как можно больше.

Много лет назад у меня появилась привычка читать по книге в день, и багаж знаний, полученный за этот период, сложно переоценить. Отдайте предпочтение достойной литературе и забудьте о статьях в «желтой прессе». Даже если времени хватит лишь на несколько

страниц, не упускайте такую возможность — в формировании устойчивой привычки важна регулярность.

3. Отыщите то, что вас вдохновляет.

Выберите интересную тему и погрузитесь в нее с головой. Важно также найти информацию в удобном формате, благо, их сейчас очень много. Нравится читать? Отлично! Предпочитаете слушать подкасты или смотреть видео? Без проблем! Подкармливайте свой мозг тем, что нравится.

4. Задумайтесь о новых способах делать привычные вещи.

Инновации рождаются, когда стремление к креативности перевешивает страх перед ошибкой. Рискуйте, экспериментируйте, ошибайтесь и получайте удовольствие от жизни! Это куда веселее, чем снова и снова повторять одни и те же действия. Так вы будете постоянно убеждаться в том, что воображение и творческий подход способны изменить мир.



5. Общайтесь с теми, кто умнее вас.

Такие люди — интересные собеседники с запасом неожиданных тем для разговора. Они знают, как развить свой мозг, поэтому могут оказать на вас положительное влияние и с образовательной точки зрения. Ищите собеседников среди коллег, на различных мероприятиях или в онлайн-сообществах.

6. Помните, что каждый эксперт когда-то был новичком.

Получая возможность узнать что-то новое, используйте ее. Постепенно и последовательно приобретайте новые навыки — учиться никогда не поздно, если вы этого хотите.

7. Найдите время на размышления.

Люди склонны отвлекаться, перескакивать с одной мысли на другую, не делая пауз. Позвольте себе обдумать полученную информацию — это важная часть процесса обучения.

8. Тренируйте свое тело.

Заботясь об умственном развитии, не забывайте и о физическом.

Придерживайтесь рационального питания, занимайтесь спортом и выделите достаточно времени на сон.



9. Заставьте себя стать более продуктивным.

Занятость и продуктивность — разные вещи. Путь к будущему, о котором вы мечтаете, лежит через то, что вы делаете. Умные люди с пользой проводят каждый день.

10. Генерируйте идеи ежедневно.

Заведите блокнот для их фиксации и носите его с собой. Старайтесь быть креативными и избегайте шаблонных решений. Раз в неделю перечитывайте свои записи и корректируйте их, если нужно.

11. Сделайте то, что вас пугает.

Сталкиваясь лицом к лицу со своим страхом, вы становитесь храбрее, умнее и учитесь противостоять любым невзгодам. Часто именно то, чего мы боимся, дает самые лучшие результаты.

12. Откажитесь от телевизора в пользу онлайн-обучения.

Посвятите свободное время чему-то более полезному, чем чтение постов в соцсетях или просмотр сериалов. Интернет богат уникальными инструментами для обучения, большинство из которых доступно бесплатно. Воспользовавшись этой возможностью, вы не только поддержите свой мозг в рабочем состоянии, но и внесете важный вклад в развитие карьеры.

13. Фильтруйте информацию.

Все, что вас окружает, влияет на мозг либо положительно, либо отрицательно. Выбирайте. Самостоятельно формируйте свое мышление, которое сказывается на решениях и действиях.



14. Прочтите то, что раньше не стали бы.

Ежедневно вы встречаете в интернете и печатных СМИ статьи на темы, которыми не интересуетесь. Изучите их — так вы получите доступ к знаниям и мудрости, которые иначе остались бы в стороне.



15. Делитесь знаниями.

Получать новую информацию важно, но, передавая ее другим, вы закрепляете изученный материал и придаете ему ценность.

16. Применяйте полученные знания.

Бессмысленно читать книги или посещать курсы, если то, что вы узнали, не приведет к реальным изменениям. Более того — информация, которой не пользуются, быстро забывается.

Не превращайтесь в «ходячую энциклопедию», действуйте сразу же!

17. Ведите дневник.

Ежедневно перенося мысли на бумагу, вы стимулируете работу мозга, проживая свой опыт повторно, и становитесь умнее.

18. Будьте избирательны в общении.

У обладателей развитого интеллекта обычно меньше знакомых и друзей, чем у среднестатистических людей. То, как и с кем вы проводите время, отражает вашу сущность.

Начните внедрять эти привычки сегодня и посмотрите, что станет с вашим мышлением завтра.



Клуб
Директоров

5 секретов поддержания МОТИВАЦИИ



Откладывать дела на потом — значит, быть человеком. Победить прокрастинацию — значит, стать предпринимателем.

Вы садитесь за компьютер, чтобы поработать над проектом, но через несколько часов обнаруживаете, что даже не начали. Это свойственно многим людям. Почему так легко отступить от плана, даже в случаях, когда важность и срочность задачи очевидны? Все дело в низком уровне мотивации!

Исследователи доказали, что существует два типа мотивации: **внутренняя и внешняя**. В первом случае нами движет желание

достичь определенной цели, во втором — добиться поощрения или избежать наказания. Оба варианта работают.

Принято считать, что внутренняя мотивация более эффективна в долгосрочной перспективе, но иногда и внешняя оказывается полезной (например, когда мы сталкиваемся со скучными задачами, которые необходимо выполнить).

Секрет успеха заключается в том, чтобы понять, как использовать оба типа мотивации одновременно. Этому и посвящена [статья](#), которую мы перевели для вас.

1. Сфокусируйтесь на глобальной цели.

Когда силы на исходе, сосредоточьтесь на выполняемой задаче и ее роли в достижении цели. Это поможет придать новый смысл проекту, в который вы инвестируете свое время.

Например, задумайтесь о том, как то, что вы делаете, повышает уровень жизни клиентов или о том, как ваш бизнес меняет мир (пусть даже немного). Когда вы рассматриваете глобальные последствия того, что делаете, то чувствуете себя более цельными и мотивированными.



2. Старайтесь меньше думать

Люди склонны все усложнять, предвидя самые маловероятные проблемы. Чем больше вы размышляете о будущем своего проекта, тем больше переживаете. В конечном итоге это негативно влияет на мотивацию.

Исследователи доказали, что хронический стресс и постоянная

тревога подавляют работу мозга. Расслабленный ум, в свою очередь, легко решает любые задачи и обходит препятствия.

Разбейте глобальную цель на простые и достигаемые подцели и сосредоточьтесь на пошаговой реализации плана. Это положительно влияет на настрой, потому что вы сразу видите микрорезультаты и можете оценивать свое продвижение вперед.

3. Преодолейте внутреннее сопротивление

Ничто так не демотивирует, как ментальные блоки. Кажется, будто в мозгу разлили клей. Творческие порывы блокируются и губятся на корню.

Если дела застопорились, вероятно, вы попали в ловушку собственного мозга. Вы спрашиваете себя: «Как найти ответ на мой вопрос? Что мне сделать, чтобы решить проблему? Мне срочно нужно это узнать!». И ходите по кругу: чем большее давление вы ощущаете, тем больше запутываетесь.

Чтобы вернуть себе свободу действий, попробуйте задать вопрос иначе или подойти к решению проблемы с другой стороны. Сделайте глубокий вдох, расслабьтесь и позвольте подсознанию подсказать вам ответ.

4. Боритесь с негативными установками

Вспомните, как вы чувствуете себя, приступая к выполнению задания. Бойтесь? Ждете, что это будет сложно и утомительно? Такое мышление убивает мотивацию и вдохновение еще до того, как вы начнете.



Вы можете повлиять на восприятие того или иного действия. Для этого нужно тренировать свой мозг, очищая его от плохих воспоминаний. Сосредоточьтесь на задаче и думайте только о ее решении.

Если у вас есть неудачный опыт, который мешает двигаться вперед, проделайте следующее упражнение. Представьте, что воспоминания о нем становятся все тусклее, будто вы смотрите крошечный черно-белый телевизор. Затем добавьте новые детали, которые их изменят. Сделайте их веселыми. Сделайте их глупыми. Сделайте их менее угрожающими. Представьте, что вы наслаждаетесь процессом, работа спорится, результат получается именно таким, каким вы хотите его видеть.

Повторите это 5-10 раз, и вы обнаружите, что ваше мышление начало меняться. Беспочвенные опасения и неоправданный пессимизм останутся в прошлом.

5. Укрепляйте положительные воспоминания

Еще один способ повысить уровень мотивации — вспомнить моменты, когда вы преуспели и достигли цели, после чего запечатлеть их в своей памяти. Представьте, что поток информации транслируется на огромный экран IMAX. Это поможет настроиться на нужную волну и поймать вдохновение.



Сделайте свои воспоминания яркими и громкими. Постарайтесь максимально усилить положительные ощущения, повернув невидимый регулятор в своем мозгу.

Повторив это 5-10 раз, вы обнаружите, что положительные воспоминания стали движущей силой и мотивацией. Чем чаще вы проживаете в уме ситуацию успеха, тем более острым будет желание снова сделать ее реальной.



Клуб
Директоров

Что влияет на наши успехи: мотивация или окружающая среда?



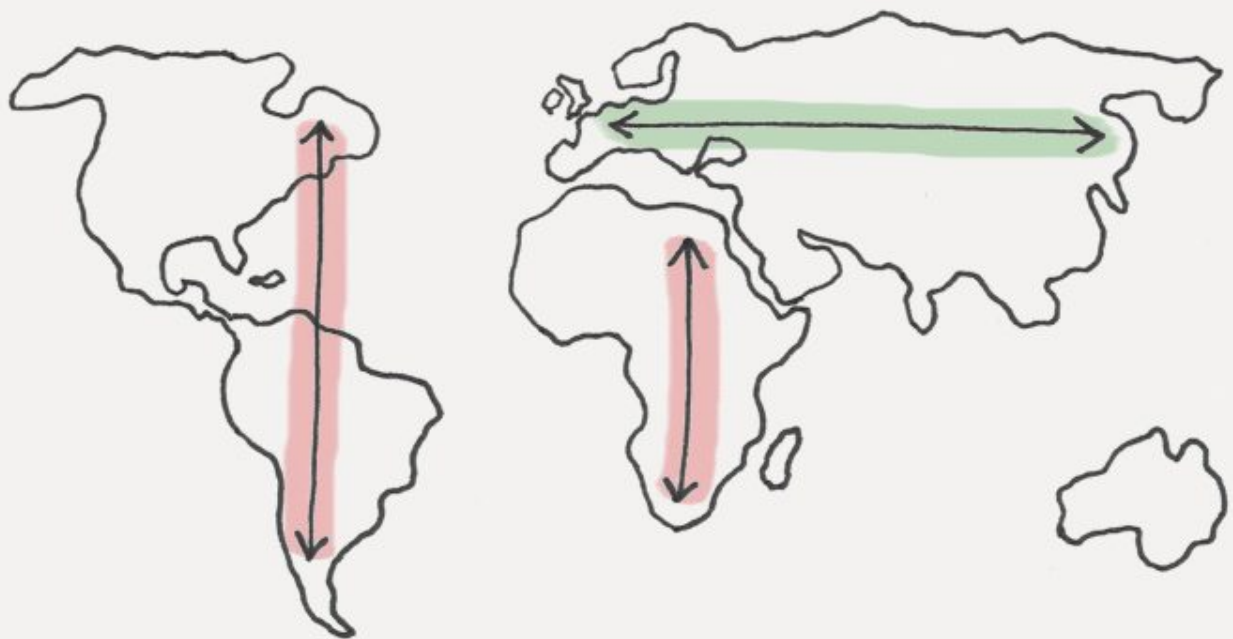
Мы привыкли винить в провалах недостаток силы воли или нехватку таланта, а причинами успеха считать упорный труд, старательность и твёрдость характера. Конечно, все это важно. Но если вы проанализируете факторы, влияющие на поведение людей, то поймете, что **мотивацию и талант часто переоценивают.**

В большинстве случаев, гораздо важнее среда, в которой находится человек. В своей [статье](#) Джеймс Клир рассказывает, почему все происходит именно так и как создать подходящую среду для успешного достижения целей.

Роль формы континентов в истории человечества

В знаменитой книге «Ружья, микробы и сталь» (Guns, Germs, and Steel) исследователь Джаред Даймонд акцентирует внимание на том, что материки имеют разную форму. Этот (на первый взгляд не особо важный) факт существенно повлиял на историю человечества.

- EAST - WEST ORIENTATION
- NORTH - SOUTH ORIENTATION



JamesClear.com

Например, протяженность Америки и Африки с севера на юг больше, чем с запада на восток. А Евразия наоборот, вытянута с востока на запад. Когда начало распространяться сельское хозяйство, фермеры Евразии получили в свое распоряжение более выгодные земли, вытянутые вдоль одной широты.

Условия схожи (количество солнечных дней в году, осадки, сезонные изменения погоды), поэтому успешно вырастив то или иное растение в одном регионе, его можно было успешно культивировать и в других частях континента.

А вот жителям Америки и Африки пришлось столкнуться с менее благоприятными условиями. Климат совершенно разный (сравните, например, погоду в Канаде и Флориде). В каждом климатическом

поясе приходилось выращивать свои растения. Из-за этого сельское хозяйство на материках развивалось в несколько раз медленнее, чем на территории Евразии.

Поскольку продуктов питания в Европе и Азии было в избытке, их население увеличивалось быстрыми темпами. Огромное количество людей позволяло создавать более сильные армии и разрабатывать новые технологии.

Конечно, на ход истории влияли и другие факторы. Но можно с уверенностью сказать, что форма континентов — важная причина того, что именно европейцы пришли к власти и смогли подчинить себе племена Северной и Южной Америки, а не наоборот.

Окружающая среда и ее влияние на поведение людей

Представьте себе фермера, который пытается вырастить помидоры в условиях канадской зимы. Он может быть самым талантливым в мире, но это не улучшит конечный результат. Снег не заменит растению почву.



Нет никаких свидетельств того, что европейские или азиатские крестьяне были более знающими, умелыми или мотивированными, чем их собратья в других уголках мира. Тем не менее, они смогли поднять сельское хозяйство в 2-3 раза быстрее.

Чтобы добиться успеха в сжатые сроки, вы должны находиться в среде, которая этому способствует, а не мешает.

Как создать благоприятную среду для изменений

Есть три стратегии, которые действительно работают.

- **Автоматизируйте правильные решения**

Создайте среду, которая будет принимать решения за вас.

Например, купите тарелки меньшего размера, если хотите похудеть. Ученый Брайан Вансинк из Корнельского университета доказал, что люди съедают на 22% меньше, просто заменив тарелку диаметром 30 сантиметров на тарелку диаметром 25 сантиметров. А приложения, автоматически блокирующие доступ к социальным сетям, помогут

вам в борьбе с прокрастинацией, успешно заменив подкачавшую силу воли.

- **Встраивайте полезные привычки в поток ежедневных дел**

Несколько лет назад сеть магазинов «PetSmart» изменила процесс оплаты.

Когда покупатель проводил картой по считывающему устройству, на экране появлялось предложение пожертвовать деньги фонду, спасающему бездомных животных. Это позволило собрать около 40 миллионов долларов за год!



Вы можете применить аналогичную стратегию, вплетая полезные привычки в поток своих ежедневных дел.

Хотите играть на музыкальном инструменте? Поставьте его в центре своей гостиной. Планируете начать ходить в спортзал? Шансы на регулярные занятия возрастут, если клуб расположен по пути с работы домой.

Применяйте эту хитрость как можно чаще.

- **Исключите любое негативное влияние**

Крестьяне не могли убрать барьеры, сдерживающие развитие сельского хозяйства в их регионе, но вы-то можете! Например, одна из японских компаний, производящих телевизоры, усовершенствовала пространство на заводах таким образом, чтобы избежать лишних поворотов и наклонов рабочих.

Вам под силу, скажем, сделать процесс перехода к здоровому питанию проще, не покупая вредную еду или убрав ее в самый дальний угол своего холодильника.

Всегда помните о влиянии окружающей среды

Мы склонны обвинять окружение, когда дела идут плохо. Потеряв работу, человек сетует на состояние экономики. Проиграв на соревнованиях, утверждает, что виновато нечестное судейство. Опоздав на работу, ссылается на пробки.



Но, добиваясь успеха, мы забываем о влиянии среды. Занял высокую позицию в компании? Исключительно из-за

таланта и привлекательности. Победил в турнире? Только благодаря блестящей технике. Прибыл на встречу заблаговременно? Лишь потому, что организован.

Важно помнить, что среда оказывает на нас как негативное, так и позитивное влияние. Люди, которые с легкостью придерживаются полезных привычек, извлекают преимущества из окружающей среды, что очень им помогает. А то, что мы называем отсутствием силы воли, чаще всего является индикатором неудачной среды.

Чтобы добиться успеха с легкостью, сначала обеспечьте себе благоприятное окружение.



Клуб
Директоров

Чтобы научиться новому,
покиньте зону комфорта

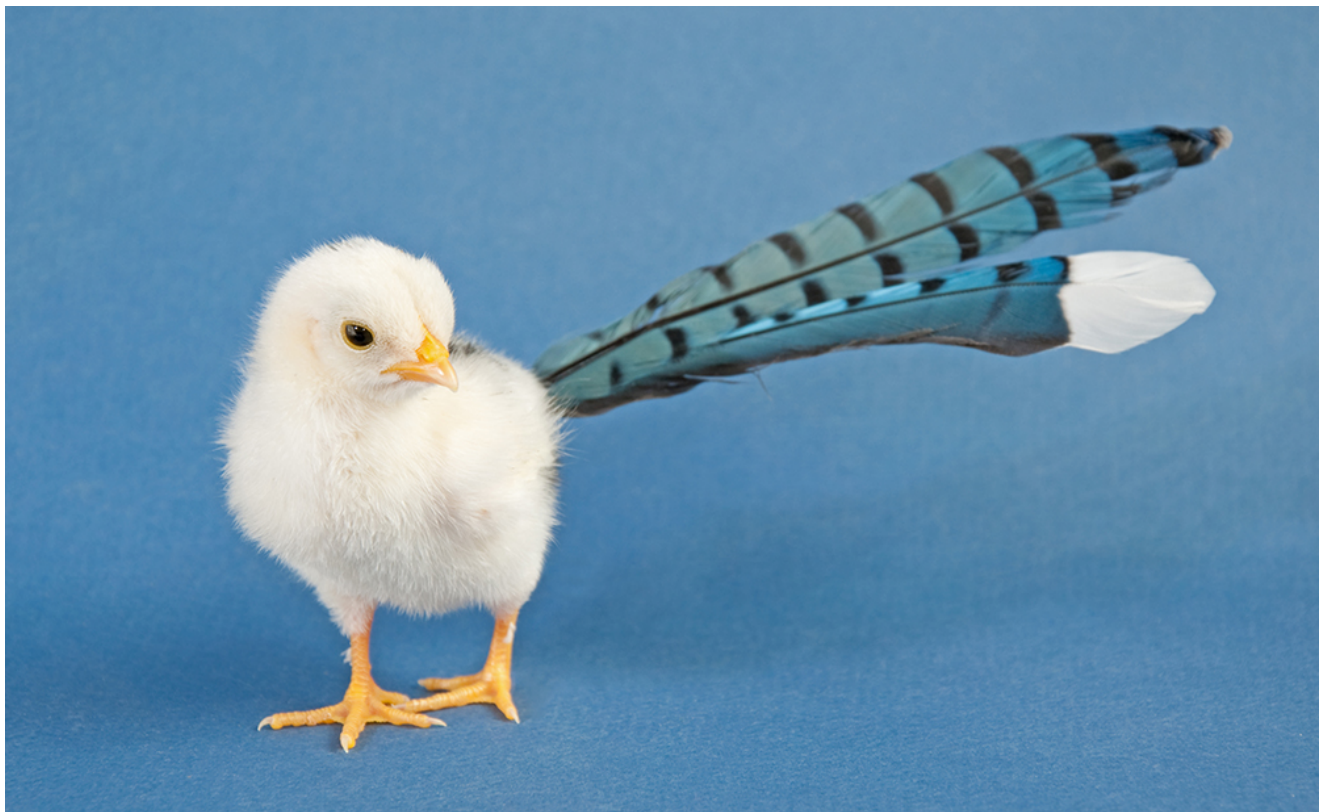


Нужно выступить на публике, но колени начинают дрожать ещё до выхода на сцену? Хотите найти бизнес-партнёров, но стесняетесь заводить знакомства? На профильных мероприятиях чаще всего молчите, хотя и являетесь экспертом в своей области?

Избегать ситуаций, которые могут развиваться самым непредсказуемым образом, — привычная тактика поведения для большинства из нас. Это объяснимо — кому захочется нервничать и краснеть, если можно просто не рисковать?

Хорошая новость — жить, не делая ничего дискомфортного, можно.

Плохая новость — развиваться при этом не получится.



Хотите добиться успеха в любой сфере? Придется начать расти над собой. Профессор из «Brandeis University's International Business School» Энди Молински в своей [статье](#) на сайте «Harvard Business Review» делится секретами того, как сделать процесс личного и профессионального развития максимально комфортным.

Шаг 1 — будьте честны с собой

Хватит обманываться! Получив предложение от организаторов конференции, вы отказались выступить. Почему? Из-за нехватки времени или потому, что боялись выйти на сцену? Ничего не предпринимая в ответ на действия коллеги, посягнувшего на место, вы верили, что он сам остановится, или не хотели конфликтовать?

Составьте список аргументов, которые обычно используете для отказа от различных предложений, и решите, какие из них обоснованы (например, связаны с состоянием здоровья), а какие являются банальными отговорками. **Вы должны увидеть проблему и признать, что она существует.**



Шаг 2 — трансформируйте ситуацию

Доводилось ли вам встречать людей, которые в целом не любят общаться с незнакомцами, но с удовольствием ведут беседы на темы, в которых отлично разбираются? А тех, кто теряется в толпе, но вполне способен поддерживать разговор в маленькой компании?

Если вы знаете о таких своих особенностях, то **всегда можете сделать ситуацию менее стрессовой**. К примеру, позвонить клиенту из отдельного кабинета, где нет лишних слушателей, или общаться с коллегами один на один, а не на многолюдных совещаниях.



Шаг 3 — начните

Просто начните. Я серьёзно! Вероятнее всего, это не так страшно, как вы представляли. Можно долго размышлять о том, как познакомиться с потенциальным партнёром, но лучше подойти и начать разговор.

Учась в аспирантуре, я посещал класс, все участники которого должны были готовить и произносить перед остальными речи. Сначала мы писали конспекты выступлений и использовали их в процессе. После третьего или четвёртого занятия нас попросили действовать экспромтом. Я был в ужасе.

Но оказалось, что, импровизированное выступление звучало более естественно и искренне. Всё получилось. Преподаватель подтолкнул меня к выходу из зоны комфорта, благодаря чему я смог начать развиваться, как спикер.



Увеличивайте нагрузку постепенно. Вместо того, чтобы рваться выступить на популярном мероприятии, запишитесь на курсы ораторского мастерства. Готовясь к презентации перед большой аудиторией, потренируйтесь на коллеге или близком человеке, после чего получите от них обратную связь.

Вы можете оступиться — это нормально. На самом деле это — единственный способ чему-то научиться, ведь без ошибок не бывает роста. Даже если вы чувствуете себя поначалу совершенно беспомощными за пределами зоны комфорта, энергии гораздо больше, чем нам кажется. **Разрешите себе идти вперёд!**



Клуб
Директоров

Признаки успеха: 7 неочевидных свидетельств — вы успешнее, чем думаете



В погоню, в погоню, в погоню за успешным успехом! Так живет средний предприниматель. Джеф Хейден предлагает **поразмьслить**: может быть, вы уже состоялись как личность и пора это осознать?

...Если вы сравниваете себя с определенными личностями, то легко можете почувствовать, что не добились никакого успеха.

Если вы предприниматель и сравниваете себя с Ричардом Брэнсоном, вы можете почувствовать себя неудачником.

Если вы музыкант и смотрите на Тейлор Свифт (особенно в части доходов), то вы явно проигрываете в сравнении.

Если ваша цель — изменить мир и вы сравниваете себя со Стивом Джобсом... ну вы поняли.

В этом проблема сравнений. Неважно, насколько вы успешны, всегда найдется кто-то более успешный. Всегда найдется кто-то лучше, умнее, богаче — кто-то, кто кажется более счастливым.

Давайте прекратим сравнивать и поговорим о вас. Вот **несколько признаков**, что вы гораздо успешнее, чем думаете, — и, скорее всего, счастливее.

1. У вас достаточно денег, чтобы иметь возможность сделать хороший выбор

Многие люди живут от зарплаты до зарплаты. И даже хуже: многие вынуждены выбирать, какую из двух необходимых вещей могут себе позволить купить. (Моя жена недавно рассказала, как однажды ей пришлось выбирать между покупкой антибиотиков и заправкой машины).

Если вы зарабатываете достаточно и не тратите слишком много, то можете сделать хороший выбор, как распорядиться остатком денег — инвестировать, отправиться в отпуск, пойти на курсы... Вы можете тратить их на то, чего хотите, а не на то, что надо.

Если это так, то вы успешны, во-первых, потому что вырвались из кабалы «от зарплаты до зарплаты», и во-вторых, потому что можете с умом вложить избыток денег, чтобы стать еще более успешным.



2. У вас есть близкие друзья

Близкая дружба — все более редкое явление; одно исследование обнаружило, что друзей, с которыми респонденты могли бы обсудить важные вопросы, за последние 20 лет упало в среднем с 2,94 до 2,08. (Скажем за это спасибо интернету и социальным сетям.)

Если у вас больше, чем двое-трое близких друзей, можете порадоваться не только за свою социальную активность, но и за позитивный эффект дружеских отношений на жизнь. Этот эффект вдвое больше, чем от фитнес-тренировок, и сопоставим по пользе с отказом от курения.

Что касается профессиональных отношений...

3. Вы решаете, какие люди вас окружают

Иногда людей бесят их коллеги. Клиенты некоторых из нас — крайне неприятные личности. Бывает, что люди водят знакомство с самовлюбленными и эгоистичными персонажами. На самом деле знаете, что? Они сами выбирают свой круг общения. Неприятные люди остаются в их окружении до тех пор, пока они позволяют им оставаться.

Успешные люди притягивают успешных людей. Трудяги притягивают других трудяг. Добрые люди рано или поздно сдружатся с добрыми людьми. Отличные сотрудники хотят работать с отличными руководителями.

Если люди вокруг вас — именно те, кого вы хотите видеть рядом с собой... вы успешны.

(А если нет, настало время что-то менять.)



4. Вы извлекаете уроки из неудач

Терпеть неудачи неприятно, но в то же время это один из лучших способов вырасти и чему-то научиться. В нашей жизни всегда будут сложности, испытания и препятствия, но упорство в конце концов будет вознаграждено.

Каждый успешный человек неоднократно терпел неудачи. (Большинство из них проигрывали гораздо чаще, чем вы. Именно поэтому они сейчас так успешны.)

Если вы принимаете каждое поражение, проживаете его, выносите из него уроки и с полной ответственностью понимаете, что в следующий раз поступите иначе — вы уже успешный человек.

И со временем вы будете еще более успешным, потому что вы никогда не оставляете попыток стать лучшей версией самого себя.

5. Вы ничего не просите

У всех нас в жизни случалось подобное: вы чудесно общаетесь с кем-то, находите много точек пересечения, и затем... собеседник что-то у вас просит.

И связь сразу теряется.

То, что казалось дружелюбием, теперь выглядит натужным втиранием в доверие, практически навязыванием... я, например, в такие моменты чувствую себя виноватым, если решаю, что не хочу помогать этому человеку.

Успешные люди избавлены от необходимости ставить себя и других в неловкое положение. Они принимают помощь, если ее предлагают, но они не вынуждены ее просить. На самом деле они больше думают о том, что сами могут сделать для других.

6. Вам не жалко позволить другим сорвать аплодисменты

Хорошо, может быть, вы сделали всю работу. Может быть, вы свернули горы. Может быть, именно вы добились результата.

Если вы не ждете дифирамбов и восхвалений, вы успешны. Вы чувствуете гордость внутри себя, и вам этого достаточно. Вам не нужна слава — вы и так знаете, чего добились.

Если вы радуетесь, когда другие получают признание, но сами в признании других не нуждаетесь, вы успешны.

И вы знаете это... даже если не показываете.

7. У вас есть цель

У успешных людей есть цель. Они ею горят и преданы ей. Идут к этой цели со страстью и без страха. И попутно делятся страстью с окружающими.

Если вы нашли свою цель — нашли то, что вас вдохновляет, придает сил, воодушевляет, заставляет мобилизовать ресурсы и достигать ее — вы успешны, независимо от того, сколько денег зарабатываете или что думают о вас окружающие.

Почему? Потому что **жить так, как вы сами того хотите, — главный признак успеха.**



Клуб
Директоров

Правило Златовласки. Два простых приема, которые помогут сохранить мотивацию



Поставив перед собой большую цель, мы готовы свернуть горы. Но проходит время, энтузиазм угасает, и с каждым днем все меньше хочется придерживаться плана. Оказывается, есть два простых приема, помогающих сохранить мотивацию и добиться успеха в любом деле. О них и рассказывает в своей [статье](#) Джеймс Клир (James Clear).

Мальчик, который смог

Шел 1955 год. 12-ти летний парень пришел устраиваться на работу в недавно открывшийся Диснейленд в Анахейме (Калифорния). Закон о труде в то время был лояльнее, и подросток получил место продавца путеводителей.

В течение года нашего героя перевели в волшебный магазин Диснея, где старшие товарищи научили новичка магическим трюкам. Тогда-то он и решил стать комиком.

Работать в клубах он начал еще во время учебы в школе. Аудитория была маленькой, а выступления — короткими. Он редко проводил на сцене больше пяти минут, а однажды выступал в пустом зале. Шли годы, парень совершенствовался, и к 19 годам уже давал 20-минутные представления.

Лишь 15 лет спустя он получил заслуженное признание. Каждый гастрольный тур был круче предыдущего: 60 городов за 63 дня, 72 города за 80 дней, 85 городов за 90 дней... 18 695 человек

посетили одно из его выступлений в Огайо.

45 000 билетов было продано на трехдневное шоу в Нью-Йорке. Он оказался на вершине и стал одним из самых известных комиков своего времени.

Его звали Стив Мартин (Steve Martin).



Как сохранить мотивацию

Комедийное искусство не для слабонервных. Сложно представить себе что-то более страшное, чем неспособность заставить аудиторию смеяться. В общей сложности Мартин шел к успеху 18 лет. Его история доказывает, что настойчивый и последовательный человек способен достичь многого.

Почему одних целей мы добиваемся с легкостью, а для других не хватает мотивации? В чем причина того, что мы бросаем начатое через несколько дней, хоть и были настроены решительно?

Ученые ищут ответы на эти вопросы много лет. Еще во многом

предстоит разобраться, но уже известен один из лучших способов сохранить мотивацию — **работать над сильными задачами.**

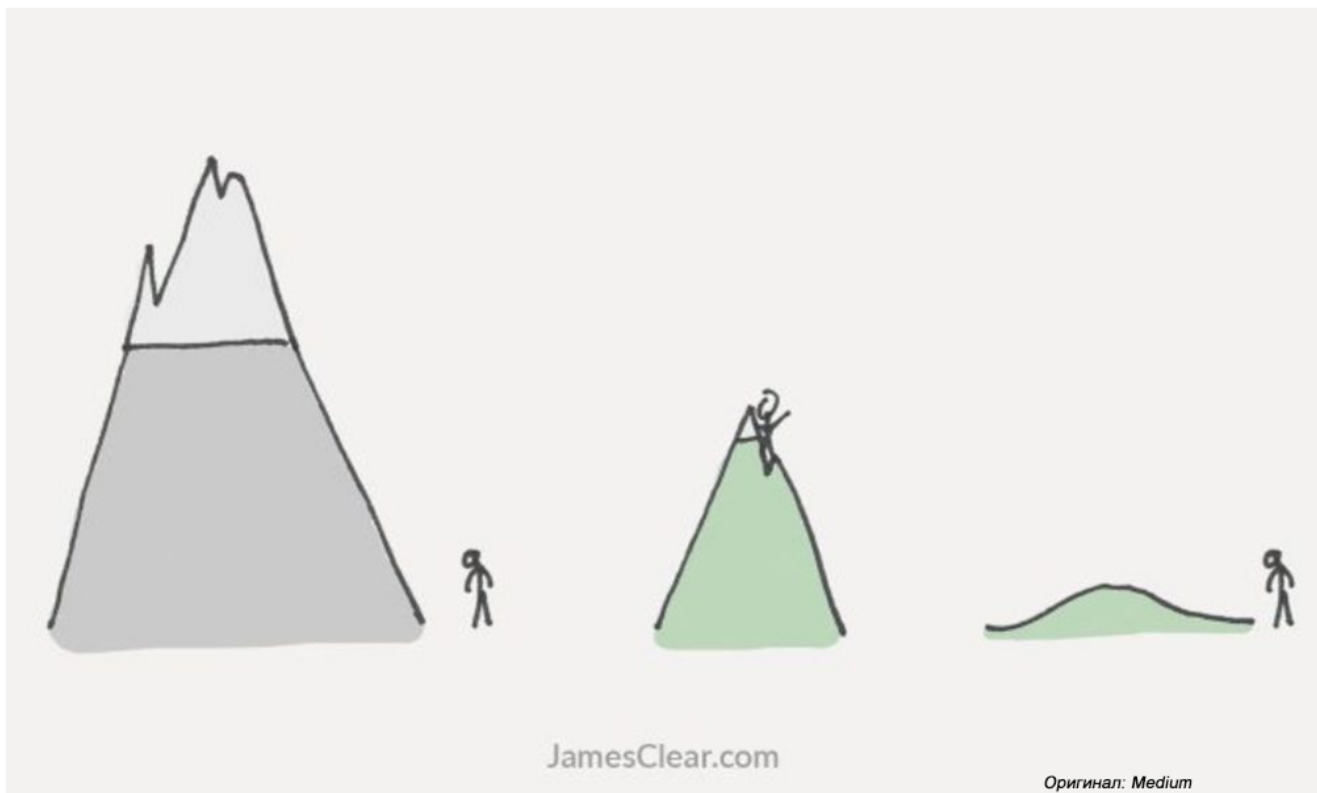
Правило Златовласки

Люди любят проблемы, но только те, которые находятся в зоне оптимальной сложности.

Представьте, что вы играете в теннис. Матч против четырехлетнего противника быстро наскучит — это слишком легко. Решившись сразиться с профессиональным спортсменом, вы снова будете демотивированы — победа вряд ли возможна, т.к. уровень мастерства отличается.

Игра с противником, равным вам по уровню, — другое дело. Есть шанс выиграть. Отвлекающие факторы уходят на второй план, вы фокусируетесь и полностью выкладываетесь, чтобы получить результат. Проблема, с которой вы столкнулись, решаема. Победа не гарантирована, но возможна. В таких ситуациях мы способны долгое время оставаться сосредоточенными и мотивированными.

Карьера комика Стива Мартина — яркий пример того, как работает **правило Златовласки**. Каждый год он увеличивал продолжительность своей программы на несколько минут. Постоянно придумывал новые номера, но оставлял базовые шутки, которые гарантированно смешили зрителей. Было достаточно побед, чтобы сохранить мотивацию, и достаточно ошибок, чтобы получить стимул трудиться, не покладая рук.



Оценивайте свой прогресс

Если вы хотите научиться сохранять мотивацию ради достижения целей, важно осознать **зависимость между работой и счастьем**.

Психолог Гилберт Брим (Gilbert Brim) утверждает, что работа над задачами оптимального уровня сложности не только повышает мотивацию, но и является основным источником счастья. Она вызывает состояние потока, знакомое спортсменам, музыкантам, художникам и представителям других творческих профессий. В такие моменты вы сконцентрированы на решаемой задаче, а все, что происходит вокруг, перестает быть важным.

Чтобы достичь этого состояния, нужно постоянно оценивать свой прогресс. Психолог Джонатан Хайдт (Jonathan Haidt) говорит о том, как важно получать моментальную обратную связь, чем бы вы не занимались.

Когда вы видите, как продвинулись в решении задачи,

это мотивирует. Стив Мартин по реакции аудитории сразу понимал, удачной ли была шутка. Представьте, как приятно ему было слышать смех из зала. Этого достаточно, чтобы побороть страх и вдохновить на новые свершения.

В каждой сфере оценка результатов производится по-своему, но она неизменно важна для того, чтобы войти в состояние потока. Вне зависимости от инструментов, наш мозг нуждается в визуализации прогресса — это помогает оставаться мотивированными. Нам важно видеть свои победы.

Два шага к мотивации

Если вы хотите узнать, как оставаться мотивированным в долгосрочной перспективе, я дам вам два совета:

1. Выбирайте не слишком простые и не очень сложные задачи;
2. Анализируйте результаты и оценивайте прогресс, получайте обратную связь всякий раз, когда это возможно.



Клуб
Директоров

Понравилась книга?

Тогда загляните в Библиотеку Клуба Директоров.

В ней находятся:

+ 82 материала по маркетингу, PR, менеджменту,
личной эффективности,
клиентоориентированности
и управлению продажам?

+ 45 часов практических мастер-классов

+ Среди авторов материалов Андрей Зинкевич,
Вадим Дозорцев, Роман Тарасенко, Андрей
Гавриков, Дмитрий Кот, Дмитрий Чередник,
Алексей Урванцев, Катерина Ерошина, Виктория
Бехтерева, Илья Балахнин и ряд других практиков.

[Посмотреть библиотеку Клуба Директоров](#)

made with

Beacon