

**Зроби це зараз. 21 чудовий
спосіб зробити більше за
менший час**

Про книгу

Брайан Трейсі — професійний лектор, консультант, голова Brian Tracy International, мільйонер, провідний фахівець у сфері особистісного розвитку, на прикладі свого життя доводить, що бути успішним можливо, причому в будь-якій сфері. Головне — навчитися правильно планувати свій час та організувати роботу, концентрувати увагу на найголовніших задачах, прагнути досягти найкращих результатів у всіх справах, визначати пріоритети, не лінуватися та взяти за правило доводити все розпочате до кінця.



ЗРОБИ ЦЕ ЗАРАЗ

21 ЧУДОВИЙ СПОСІБ ЗРОБИТИ
БІЛЬШЕ ЗА МЕНШИЙ ЧАС

О Н О В Л Е Н Е І Д О П О В Н Е Н Е В И Д А Н Н Я



BRIAN TRACY

EAT
— THAT —
FROG!

**21 GREAT WAYS TO STOP PROCRASTINATING
AND GET MORE DONE IN LESS TIME**

БРАЙАН ТРЕЙСІ

ЗРОБИ ЦЕ ЗАРАЗ

21 ЧУДОВИЙ СПОСІБ ЗРОБИТИ
БІЛЬШЕ ЗА МЕНШИЙ ЧАС

ХАРКІВ  КЛУБ
2016  СІМЕЙНОГО
ДОЗВІЛЛЯ



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
2016

ISBN 978-617-12-0680-9 (epub)

Жодну з частин цього видання
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі
без письмового дозволу видавництва

Електронна версія зроблена за виданням:

УДК 159.9
ББК 88
Т66

Видається з дозволу *Agentia literara LIVIA STOIA*

Перекладено за виданням:

Tracy B. Eat That Frog! 21 Great Ways to Stop Procrastinating and Get More Done in Less Time / Brian Tracy. — San Francisco : Berrett-Koehler Publishers, Inc., 2007. — 146 p.

Переклад з англійської *Ірини Савюк*

Дизайнер обкладинки *Юлія Сорудейкіна*

ISBN 978-617-12-0456-0 (укр.)

ISBN 978-1-57675-422-1 (англ.)

© Brian Tracy, 2007

© Nemiro Ltd, видання українською мовою, 2016

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2016

ПЕРЕДМОВА

Дякую, що ви обрали цю книжку. Сподіваюся, подані в ній ідеї допоможуть вам так само, як допомогли мені та тисячам інших людей. Чесно кажучи, я маю надію, що вона, ця книжка, взагалі здатна назавжди змінити ваше життя.

Для всіх справ часу ніколи не буває досить. Ви буквально потопаете в океані справ: різного роду обов'язках, проектах, стосах журналів та книжок, які прочитаете, коли до них усе ж таки дійдуть руки.

Проте факт залишається фактом: руки у вас до них не дійдуть *ніколи*. Усіх справ не переробити. Ви ніколи не наблизитесь до отих книжок, журналів і відпочинку, про який мрієте.

І навіть не думайте, що проблеми тайм-менеджменту можна розв'язати, підвищивши свою продуктивність. Байдуже, скількома техніками особистої продуктивності ви володієте, — справ завжди буде більше, ніж ви можете зробити за наявний час, навіть якщо його багато.

Ви можете навчитись контролювати свій час та життя, лише змінивши спосіб мислення, роботи і того, як даєте собі раду з нескінченною щоденною навалою обов'язків. Ви можете контролювати завдання та діяльність, лише припинивши робити певні речі й почавши витратити більше часу на нову діяльність, якої насправді потребуєте у своєму житті.

Я вивчав тайм-менеджмент протягом більш ніж тридцяти років і свого часу заглиблювався в праці Пітера Друкера, Алека Маккензі, Алана Лейкейна, Стівена Кові та багатьох інших. Я прочитав сотні книжок і тисячі статей про особисту ефективність та результативність. Книжка, яку ви тримаєте в руках, — результат моїх дослідів та мого досвіду.

Щоразу, натрапляючи на хорошу ідею, я негайно випробовував її у власній роботі та особистому житті. Якщо вона дійсно працювала, то я відразу вводив її до своїх лекцій та семінарів і навчав інших.

Галілео Галілей якось сказав: «Ви не можете навчити людину нічого, можете тільки допомогти їй віднайти це в собі».

Залежно від рівня ваших знань та досвіду, мої ідеї можуть здатися знайомими. Ця книжка допоможе вам повніше, на вищому рівні усвідомити їх. Коли ви вивчите, а тоді знову й знову будете застосовувати ці методи і техніки, аж доки вони не перетворяться на звичку, — життя ваше зміниться на краще.

СИЛА ЗАПИСАНИХ ЦІЛЕЙ

Для початку дозвольте мені дещо розповісти про себе та витоки цієї невеликої книжечки. Окрім допитливого та спраглого знань розуму, переваг у мене було обмаль. Я погано навчався в школі, яку, до слова, так і не закінчив. Я важко працював декілька років, і майбутнє не видавалося мені самому радісним.

Замолоду я отримав посаду на вантажному судні й пустився пізнавати світи. Вісім років я подорожував, працював, а потім ще трішки подорожував, побувавши, зрештою, у понад вісімдесяти країнах на п'яти континентах.

Коли фізичної праці більше не знаходилося, я подався в торгівлю, без кінця стукаючи в чужі двері та живучі на самі комісійні. Продовжуючи боротьбу за кожний продаж, я в якийсь момент роззирнувся й запитав самого себе: «А чому в інших справи йдуть краще?»

Тоді я зробив те, що змінило все моє життя, — почав розпитувати успішних людей, що саме вони робили для того, аби підвищити власну продуктивність і заробляти більше. І вони розповідали мені. Коли я став дотримуватися їхніх порад, мої продажі пішли вгору. Урешті-

решт я досяг такого успіху, що мене підвищили до менеджера з продажів. На цій посаді я застосовував уже випробувану стратегію. Я розпитував успішних менеджерів, як вони досягли таких результатів, і використовував їхні поради. І ось я вже отримав ті самі результати, що й вони.

Навчання і застосування чужого досвіду змінило моє життя. Я досі здивований, наскільки це просто й очевидно. Просто дізнайся, що робили успішні люди, і роби те саме, допоки не досягнеш їхніх результатів. Навчайся у професіоналів. Така от ідея!

УСПІХ МОЖНА ПЕРЕДБАЧИТИ

Простіше кажучи, в одних справи йдуть краще за інших лише тому, що вони по-іншому все роблять, себто правильно роблять правильні речі. А передусім успішні та щасливі люди використовують свій час набагато краще, ніж пересічна людина.

Я від початку мав не найкращий досвід, а тому в мене розвинулось глибоке відчуття невдачі й меншовартості. Я потрапив у розумову пастку, зробивши висновок, що люди, яким ведеться краще за мене, насправді кращі, ніж я. Проте згодом я зрозумів, що це не завжди так. Вони просто все робили *по-іншому*, і того, чого з певних причин навчились вони, можу навчитись і я.

Для мене це було одкровенням. Я був спантеличений і невимовно радий такому відкриттю. Насправді я й досі не можу в це повірити. Я зрозумів, що можу змінити своє життя й досягти майже будь-якої поставленої мети, якщо дізнаюсь, що інші роблять у цій сфері, а потім робитиму так само, допоки не досягну тих самих результатів.

Протягом року роботи в торгівлі я став одним із найкращих продавців, за рік — менеджером. Минуло три роки, і я став віце-

президентом, мене поставили на чолі дев'яноста п'ятьох людей у шести країнах. А було мені всього двадцять п'ять років.

За все своє життя я змінив двадцять дві професії, започаткував та розвинув декілька компаній, здобув профільну бізнес-освіту в одному з найбільших університетів, вивчив німецьку, французьку та іспанську мови, а також навчав, тренував і консультував у понад тисячі компаній. Зараз я щороку проводжу лекції та семінари для 250 000 слухачів, на які приходить до 20 000 людей за один раз.

ПРОСТА ІСТИНА

Упродовж своєї кар'єри я знову й знову переконаюсь у простій істині. Уміння повністю концентруватися на найважливішому завданні, ідеально його виконувати та повністю завершувати — це ключ до великого успіху, досягнень, поваги, статусу в суспільстві та щасливого життя. Оце важливе усвідомлення і є душею й серцем цієї книжки.

Ця книжка написана для того, аби показати вам, як можна швидко зробити кар'єру й водночас збагатити особисте життя. На її сторінках ви знайдете двадцять один потужний спосіб підвищення особистої ефективності, про які я довідався сам.

Ці методи, техніки та стратегії є практичними, перевіреними і діють швидко. З огляду на брак часу я не заглиблюватимусь у психологічні та емоційні пояснення явища прокрастинації чи поганого тайм-менеджменту, не робитиму тривалих відступів на теорію та дослідження. Те, чого ви навчитесь, — це особливі дії, які слід негайно виконати для покращення роботи, підвищення результативності праці та досягнення щастя.

Кожна ідея, закладена в цю книжку, зосереджена на підвищенні вашого рівня продуктивності, виконання та результату, а також

збільшенні вашої значущості в тому, чим ви займаєтесь. До того ж ці ідеї можна застосувати й до особистого життя.

Кожен із поданих методів є повним, будь-який — довершена річ у собі. Кожен є необхідним. Одна стратегія може бути ефективною в якійсь певній ситуації, інша співвідноситься з іншим завданням. А всі разом вони являють собою сукупність технік особистої ефективності, яку можна використовувати будь-коли, у будь-якому зручному для вас порядку з огляду на обставини.

Ключем до успіху є діяльність. Ці принципи працюють на швидкі та передбачувані покращення у виконанні та результатах. Що швидше ви вивчите та почнете їх застосовувати, то стрімкіше рухатиметесь кар'єрними сходами. Це я вам гарантую!

У вас більше не буде обмежень у досягненнях, щойно ви навчитесь «з'їсти цю жабу»!

Брайан Трейсі
Солана Біч, Каліфорнія
Жовтень 2006 року

ВСТУП: З'ІЖТЕ ЦЮ ЖАБУ

Нині чудовий час для життя. Ще ніколи людина не мала стільки можливостей та шансів отримати саме те, чого прагне, а іноді й більше. Мабуть, уперше в історії ми просто-таки потопаємо в можливостях. І взагалі, на світі так багато хороших речей, що ваша здатність обирати визначає те, чого ви можете досягти в житті.

Як і в усіх інших людей, сьогодні у вас купа справ та обмаль часу. Ледве впоравшись із попередніми завданнями та справами, ви одразу помічаєте, як наступні проблеми навалюються на вас, наче хвилі безмежного океану. Саме через це ви ніколи не зможете виконати всі завдання, поставлені перед вами. Можливо, ви ніколи не встигатимете й будете постійно відставати у виконанні деяких завдань та обов'язків, а то й багатьох.

НЕОБХІДНІСТЬ РОБИТИ ВИБІР

Саме з цієї причини ваше вміння в потрібний момент обирати найважливіше завдання, розпочинати та завершувати його швидко і якісно матиме, ймовірно, більший вплив на ваш успіх, ніж будь-яка інша ваша риса чи вміння.

Звичайна людина, яка розвине в собі звичку чітко виставляти пріоритети та швидко виконувати найважливіші завдання, легко випередить генія, який багато розмовляє і будує чудові плани, але нічого ніколи не робить.

ПРАВДА ПРО ЖАБ

Якось Марк Твен сказав, що якщо першою справою з самого ранку у вас буде поїдання живої жаби, то весь день ви зможете прожити з задоволенням і полегкістю, знаючи, що це, напевне, *найжахливіше*, що може з вами трапитися за весь день.

Для вас «жаба» — це найбільше, найважливіше завдання, виконання якого ви будете щоразу відтягувати, якщо нічого не зміните в собі. Це завдання також може мати найбільш значний і позитивний вплив на ваше життя та результати саме зараз.

Отже, перше правило поїдання жаб таке: Якщо мусите з'їсти двох жаб, з'їжте спершу бридкішу.

Іншими словами, якщо перед вами два важливих завдання, то почніть із більшого, складнішого й важливішого. Привчіть себе починати не зволікаючи, завершуйте роботу й лише тоді переходьте до наступного завдання.

Сприймайте це як тест. Нехай для вас це буде особистим випробуванням. Поборіть у собі спокусу починати з легшого завдання. Нагадуйте собі про те, що одне з найважливіших рішень дня — це те, яку справу ви виконуєте негайно, а яку — пізніше. Звісно, якщо взагалі виконуватимете.

Друге правило поїдання жаб: Якщо вам усе одно доведеться з'їсти живу жабу, то довго сидіти й дивитись на неї — це нічим не допоможе.

Ключем до досягнення високого рівня виконання й продуктивності є розвиток звички щоразу братися за найскладніше завдання з самого ранку. Ви повинні довести до автоматизму «поїдання жаби», перш ніж переходити до чогось іншого, і при цьому не надто довго про це думати.

ОДРАЗУ БЕРІТЬСЯ ДО СПРАВИ

У кожному дослідженні про людей, які заробляють більше й роблять кар'єру швидше, риса «орієнтації на справу» є найпомітнішим і найважливішим елементом поведінки в усьому, за що вони беруться. Успішні, ефективні люди — це ті, хто відразу поринає у виконання найсуттєвішого завдання й привчає себе ретельно та зосереджено працювати над ним аж до завершення.

У нашому світі, особливо у світі бізнесу, ви отримуєте гроші та підвищення за досягнення конкретних, відчутних результатів. Вам платять за значний внесок, особливо в тому, чого від вас очікують.

Невиконання нині є однією з найбільших проблем в організаціях. Багато хто плутає діяльність із виконанням. Такі люди довго говорять, улаштовують тривалі наради й будують чудові плани, проте зрештою ніхто не виконує роботи й не досягає потрібного результату.

РОЗВИНЬТЕ ЗВИЧКУ БУТИ УСПІШНИМ

Ваш успіх у роботі та житті визначатиметься тими звичками, які ви зможете розвинути в себе з часом. Розставляти пріоритети, перемагати прокрастинацію, давати раду з найважливішими завданнями — це розумова та фізична навичка. Навичку цю можна розвинути практикою і повторюванням, аж поки вона ввійде до вашої підсвідомості й стане невід'ємною частиною поведінки. А вже перетворившись на звичку, буде автоматичною та виконуватиметься з легкістю.

Звичка починати й закінчувати важливі завдання матиме негайні і тривалі наслідки. Розум та емоції людини влаштовані так, що виконання завдання дарує позитивні відчуття. У цей момент ви відчуваєте щастя. Ви почуваетесь переможцем.

Щоразу, виконавши завдання будь-якої складності чи важливості, ви відчуваєте приплив енергії, ентузіазму та підвищення самооцінки. І що важливішим є виконане завдання, то щасливішою та сильнішою відчувається людина, а також упевненішою в собі і своєму світі.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

Рекомендована література



Найкращий тато! Як
залишатися в серці
дитини, коли працюєш
з ранку до вечора

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ