

Георгий ЕФИМОВ

Как в последний раз

Чем отличается обычный человек, со средним уровнем дохода и амбиций, в меру удачливый и почти счастливый, от человека успешного, реализовавшегося в деле своей жизни, состоятельного, любящего и любимого, получающего от жизни удовольствие? Одни скажут: «У успешного человека есть большая цель, достигая которую он делает этот мир лучше».

«Да, — отвечу я, — важно знать, куда ты направляешься в этой жизни, но этого мало». «Успешным чаще везет», — предположат другие, и я отвечу:

«Скорее всего. Но везение приходит к подготовленным». «А может, у успешных людей есть особые черты характера?» — спросят третьи.

«И вы правы, — прозвучит ответ. — Но характер они делают себе сами». Что же объединяет и выделяет успешных людей, что они умеют делать такого, о чем не знают остальные?

Ответ прост: успешные люди проживают каждый день максимально эффективно и насыщенно, как последний день в своей жизни. Именно понимание того, что сегодняшней день — это все, что у вас есть, поможет выстроить его наиболее эффективным образом.

Об авторе

Георгий Ефимов — автор системы гармоничного развития «Кайсен», тренер, коуч.

С помощью описанных ниже рекомендаций вы сможете организовать свой день так, что ваша эффективность повысится в несколько раз, вы будете успевать гораздо больше, чем раньше, станете получать от жизни истинное удовольствие и научитесь ценить каждый миг, словно неожиданный подарок, упавший вам в руки с небес.

Утро — начало жизни

Первое, что выделяет успешных людей, — это понимание того, как важно начать новый день правильно, ведь именно первый утренний час задает тон всему дню. Многие люди встают рано утром, но «спят» до обеда. Наверняка вы встречали таких сомнамбул в метро. Их поднять подняли, а разбудить забыли. Эффективность работы в таком состоянии приближается к нулю, мозг почти полностью отключен, а сил хватает только на перемещение своего тела. Что же нужно сделать, чтобы включиться в жизнь на полную катушку? Для этого требуется разбудить свое тело, ум и сердце.

Первые минуты

Очень важно, как вы просыпаетесь. Пробуждение от резкого звонка будильника — сильный стресс для организма, который неблагоприятно сказывается на психологическом и эмоциональном состоянии последующие несколько часов. Психологи рекомендуют вста-

ДЕНЬ — ЭТО МАЛЕНЬКАЯ ЖИЗНЬ, И НАДО ПРОЖИТЬ ЕЕ ТАК, БУДТО ТЫ ДОЛЖЕН УМЕРЕТЬ СЕЙЧАС, А ТЕБЕ НЕОЖИДАННО ПОДАРИЛИ ЕЩЕ СУТКИ.

МАКСИМ ГОРЬКИЙ

вать каждый день в одно и то же время и выработать самостоятельное пробуждение без посторонних средств либо использовать так называемые щадящие будильники, звучащие вначале тихой, приятной музыкой и переходящие постепенно ко все более громким и бодрым мелодиям.

Вот вы проснулись и открыли глаза. Не торопитесь вскакивать с кровати. Ваше тело еще спит, и вам потребуется дополнительных 2—3 минуты, чтобы пробудить его в полной мере. Для этого полезно хорошенько потянуться, прогнуть спину, несколько раз сжать и разжать кулаки, сделать пару глубоких вдохов, потереть ладонями лицо и уши. Чтобы окончательно проснуться, обязательно примите душ и облейте бодрящей холодной водой. С помощью этих простых действий вы разбудите тело. Но ведь очень важно привести в порядок и свое эмоциональное состояние. Что нужно, чтобы весь день эффективно работать и успеть выполнить наполеоновские планы? Необходимо быть активным, жизнерадостным, бодрым, позитивно смотреть на окружающий мир. Именно с таким комплектом эмоций должен начинать свой день успешный человек.

Зарядитесь драйвом

Как только вы встали, включите любимую музыку с бодрым ритмом и, зарядившись позитивной энергетикой любимых песен, сделайте десятиминутную гимнастику. Музыка — прекрасный инструмент для управления своим эмоциональным состоянием.

Встаньте перед зеркалом и сделайте короткую лицевую гимнастику. Пошевелите бровями, губами, надуйте щеки,

зажмурьте глаза. Такая разминка очень важна для пробуждения эмоций, поскольку различные эмоциональные состояния связаны с соответствующими выражениями лица, и, разминая мимические мышцы, вы тем самым активизируете и эмоции.

Включайте голову

Итак, ваше тело проснулось, вы бодры и полны оптимизма, для отличного начала утра осталось немного: настроить свой ум на активную работу. Для этого составьте список дел, которые вам предстоит сегодня выполнить. Вот несколько подсказок.

1. Разбейте все свои дела на четыре категории.

- А: очень важные и срочные дела, которые нужно было выполнить еще вчера.
- В: важные, но не срочные дела, которыми можно заняться в течение нескольких дней.
- С: неважные, но срочные дела, которые нужно выполнить быстро, но если их не сделать, ничего критического не случится.
- Д: неважные и несрочные дела — такие, которые не требуют выполнения в ближайшее время и невыполнение которых не окажет принципиального влияния на вашу жизнь.

2. Отдельно выпишите, кому нужно позвонить в течение дня.

Желательно рядом с каждым телефонным номером написать, по какому вопросу и во сколько вы будете звонить, и какого результата хотите достичь.

3. Не планируйте весь день.

Очень частая ошибка при перечислении задач на день — жесткое планиро-

Пробуждение от резкого звонка будильника — сильный стресс для организма, который неблагоприятно сказывается на психологическом и эмоциональном состоянии последующие несколько часов



Успех всего бизнеса зависит от того, как четко прописаны ценности вашей компании, насколько ясно они доносятся до сотрудников и разделяются ими



Музыка — прекрасный инструмент для управления своим эмоциональным состоянием

Ученые выяснили, что ежедневная тренировка тела в течение недели значительно повышает активность, настроение, а также поднимает самооценку и придает уверенности в своих силах

вание каждой минуты. Такой метод практически всегда ведет к фиаско, чувству неудовлетворенности и убивает желание планировать. Считается, что планировать стоит не более 60% времени одного дня, поскольку за сутки случаются десятки событий, которые меняют все ваши планы по несколько раз. Таким образом вы успеете сделать всю намеченную работу, а остальные 40% времени сможете творчески использовать исходя из конкретных жизненных ситуаций.

4. Включите в свои планы спорт.

Например, тот, который вам нравится: плавание, рукопашный бой или просто бодрящая зарядка с простейшими упражнениями. Ученые выяснили, что ежедневная тренировка тела в течение недели значительно повышает активность, настроение, а также поднимает самооценку и придает уверенности в своих силах.

5. Дайте себе полчаса.

Практически все успешные известные люди выделяют время, чтобы побыть с самим собой. Одни гуляют по аллеям парка, другие читают увлекательные книги, третьи ведут дневник. У каждого есть особое занятие, которое помогает услышать свое глубинное «Я» и почерпнуть из него вдохновение и силы, пересмотреть пройденный путь и наметить новые горизонты для развития. Найдите для себя такое дело и каждый день уделяйте ему хотя бы немного времени. Вы сразу заметите, как в душе появится необычное чувство спокойствия и гармонии.

6. Семья: ни дня без внимания.

Для того чтобы у вас дома были любовь и гармония, важно находить время для встречи с родными. Это

может быть воскресный ужин, совместный поход в кино или театр и, конечно, каждый день давайте знать своим близким, что вы о них помните и любите их.

Как работать с задачами на день

Итак, рабочий день начался, у вас есть список задач, составленный утром либо вчера вечером. С каких дел начать, что отложить, какие обязанности передать другим людям? Начинайте свой рабочий день всегда с дел категории «А» (важных и срочных). Обычно они не очень приятны, трудоемки, но именно поэтому с ними нужно разбираться в первую очередь.

Среди деловых людей есть интересное заблуждение: чем больше дел из категории «А» вы выполняете, тем успешнее и эффективнее используете свое время. Я убежден в том, что дел из этой категории по возможности не должно быть вообще либо они могут присутствовать в минимальном количестве. Успешный бизнесмен — тот, кто каждый день спокойно занимается делами важными, но несрочными, не доводя их до горящих. Действуя таким образом, вы сможете избежать проблемы нехватки времени. Срыв планов или задержки не будут для вас смертельными, и, как результат, стресс, который испытывает большинство людей, обойдет вас стороной.

Как работать, не уставая

Для того чтобы достичь максимальных результатов в своей деятельности, приходится вкладывать огромное количество сил и времени. Порой мы так увлекаемся гонкой по имени «Сделай больше», что совершенно забываем: у

НАЧИНАЙТЕ ОТДЫХАТЬ ДО ТОГО, КАК УСТАЛИ, — И ВЫ НИКОГДА НЕ ПОЧУВСТВУЕТЕ УТОМЛЕНИЯ

возможностей нашего организма есть предел. Результат очевиден: возникает бессонница, нервозность и раздражительность, вы быстро утомляетесь, активность падает. Как же поддерживать высокую работоспособность и чувствовать себя бодрым и полным сил? Используйте следующие простые, но очень эффективные стратегии.

Ритмы активности

Выделите одну неделю для самопознания. В эти дни отмечайте в начале каждого часа по десятибалльной шкале уровень вашего общего тонуса и деятельности активности. Через семь дней у вас наберется статистика, по которой вы легко найдете время, в которое вы наиболее активны, и часы, когда наступает естественный упадок сил. Используйте эти знания и решайте самые сложные и важные задачи на пике активности.

Принцип эффективного отдыха

Любая наша активность проявляется на трех уровнях: физическом (например, спорт, ходьба), эмоциональном (например, во время переживаний), ментальном (например, обдумывание планов, написание писем). Вспомните, как вы отдыхаете в большинстве случаев. Сначала работаете весь день за компьютером, составляя отчеты или выполняя любую другую работу, а затем садитесь перед телевизором, после чего читаете книгу. При таком «отдыхе» усталость накапливается еще больше: тело деревенеет от постоянного сидения, глаза переутомляются и отказываются нормально работать.

Качественный отдых возможен только при переключении с умственной деятельности на физическую и наоборот. Если вы долго составляли документы за компьютером, отличным

отдыхом будет зарядка под бодрую музыку или прогулка. Если вы больше часа провели на ногах, то можно разобрать, например, документы или составить план на следующий день.

Когда отдыхать

Как выбрать момент, когда стоит сменить вид деятельности и отдохнуть? Начинайте отдыхать до того, как устали, — и вы никогда не почувствуете утомления. Что это значит в переводе на язык деловой жизни? Если вы активно занимаетесь умственным трудом, чувствуете, что работа идет легко, непринужденно и вы находитесь на пике активности, остановитесь: именно сейчас пришло время сделать перерыв, не дожидаясь первых признаков утомления.

Как часто отдыхать

Для того чтобы проработать 8—10 часов и оставаться при этом бодрым и активным, введите в привычку циклическую смену режимов труда и отдыха. Если вам предстоит длительная работа в течение дня, используйте следующие циклы.

Каждые 40—45 минут делайте пятидесятиминутные перерывы, в течение которых дайте отдых своим глазам (можно закрыть их ладонями и полностью расслабиться), пройдитесь по помещению, выполните простые физические упражнения.

Каждые 2—3 часа делайте получасовой перерыв, выходите из помещения на улицу или прогуляйтесь по зданию. Ваши мышцы затекли, голова утомилась? Дайте отдых голове и глазам и максимально нагрузите тело.

В середине рабочего дня сделайте перерыв около часа. Перекусите,

Прием «Съешь лягушку»

Каждый свой день начинайте с выполнения 1—2 самых неприятных, но наиболее важных дел. Именно эти дела чаще всего оказываются наиболее перспективными, двигающими вас к большим и красивым целям. Не брезгуйте, «съешьте лягушку»





Для того чтобы быть успешным, важно понимать, что сегодняшний день — это все, что у нас есть. Вчерашний день уже прошел, завтрашний может не наступить, и только от нас зависит, как пройдут эти 24 часа

полностью расслабьтесь, совершите длительную прогулку или пообщайтесь с коллегами на отстраненные темы. Такой режим позволит вам максимально активно проработать 8—9 часов и оставаться при этом бодрым.

Вечерний ритуал

Завершение дня успешного человека имеет несколько интересных особенностей.

Обзор прошедшего дня

Итак, день заканчивается и важно оценить, как он прошел. Для этого просмотрите, все ли из тех целей, которые вы ставили перед собой на сегодня, достигнуты. Если вы не успели сделать часть работы, проанализируйте, по каким причинам это произошло и сделайте выводы на будущее. Имеет смысл выделить 5—10 минут на то, чтобы восстановить весь день в голове и отметить ситуации, в которых вы сработали не на 100%, будь то переговоры или обработка документации. Как только такая ситуация найдена, тут же проиграйте ее успешный вариант. Например, если вы сдали позиции при общении с новым партнером, представьте себе, что вы отстаивали свое мнение и заключили контракт на ваших условиях. Такое переписывание прошедших событий позволяет вам расширять способы реагирования и в будущем действовать более эффективно.

Последний час

Последний час перед сном так же важен, как и утренний. Если утром мы последовательно пробуждали тело, ум и эмоции, сейчас нужно дать им расслабиться. Для этого воспользуйтесь следующими советами.

1. За час-два до сна не ешьте тяжелой пищи. Телу будет гораздо сложнее перейти в режим сна, если желудок будет активно работать.

2. Исключите все, что вызывает сильные эмоции: просмотр фильмов ужасов и боевиков, чтение детективов, компьютерные игры и прочие стимуляторы ощущений. Вам важно успокоиться и подготовить психику ко сну.

3. Уделите последний час перед сном приятным, спокойным занятиям: легкому чтению, прогулке на свежем воздухе, прослушиванию тихой, медленной музыки.

4. Когда вы легли в постель, дайте своему телу полностью расслабиться, сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, мысленно пройдитесь по своему телу и расслабьте напряженные участки.

5. Поблагодарите в воображении весь мир за прожитый день, ведь никто не гарантирует вам еще одного такого подарка.

Для того чтобы быть успешным, важно понимать, что сегодняшний день — это все, что у нас есть. Вчерашний день уже прошел, завтрашний может не наступить, и только от нас зависит, как пройдут эти 24 часа.

