

# Оглавление

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	9
<b>ЧТО ГОВОРЯТ ОБ ЭТОЙ КНИГЕ?</b> .....	11
<b>ДЕНЬ № 1</b> .....	19
Физическая активность .....	19
Полный список дел .....	20
Категории .....	21
Информационная голодовка .....	22
Журнал успеха .....	23
Три «нет» .....	23
Самый большой «слон» .....	24
Не думать, а делать .....	24
Внутренний прапорщик .....	25
Все сразу .....	25
Скорочтение: одна книга в день .....	26
Домашние задания .....	28
<b>ОТЧЕТЫ НЕКОТОРЫХ УЧАСТНИКОВ ПОСЛЕ ПЕРВОГО ДНЯ ТРЕНИНГА</b> .....	31
<b>ДЕНЬ № 2</b> .....	37
Планирование .....	37
Концентрация .....	37
Как успеть все .....	38
Скорочтение и качество восприятия .....	39
Какие книги читать .....	40
Освободить мозг .....	41
Прерывателям — нет! .....	42
Стакан воды .....	42
Отсекая лишнее .....	43

Нарезка «слонов» .....	44
Маленькие воришки .....	44
«Текучка заела» .....	45
Два новых «слона» .....	46
Информационная диета .....	47
Монстры против «слонов» .....	47
Massive Action Plan .....	47
Книжный магазин .....	49
Не надо оптимизировать .....	50
Домашние задания .....	50
<b>ДЕНЬ № 3</b> .....	<b>53</b>
Элементы отдыха .....	53
10 минут для восстановления .....	54
Час отдыха .....	55
Отписка от рассылок .....	56
Читаем в дороге .....	57
Мелкие дела .....	57
Приятный утренний ритуал .....	57
Первый час работы .....	58
Пять самых-самых + 1 .....	59
Завтрашний день будет особенным .....	59
Послеобеденный сон .....	60
Важно не что делать, а как делать .....	60
Вычищаем все до крошки .....	61
Читаем и расслабляемся .....	61
Куда девать новые дела? .....	62
Вспомните, как это было в детстве .....	62
Домашние задания .....	63
<b>ДЕНЬ № 4</b> .....	<b>65</b>
Закрываем одно дело, появляются три новых .....	65
Убираем информационный хлам .....	67
Список из пяти дел .....	68
Восстанавливайтесь правильно .....	69
Результаты замедления .....	71
Точка отсчета — 100 .....	71
Почему вы не зарабатываете, сколько могли бы .....	72
Поход в книжный .....	72
Домашние задания .....	74

<b>ДЕНЬ № 5</b> .....	75
По итогам зачистки .....	75
Вернемся к нашим «слонам» .....	75
Ускорение: трудности и заблуждения .....	76
Подчищаем хвосты и играем в теннис .....	77
Контекстные дела .....	78
Планируем отдых .....	78
Почему необходимо отдыхать .....	79
Кто крадет нашу энергию? .....	80
У вас должен быть дедлайн .....	82
Опоздание: зло или норма? .....	83
Достаточное качество .....	84
Качество чтения .....	85
Конкурентное преимущество .....	86
Компьютерная игра в голове .....	87
Домашние задания .....	88
 <b>ДЕНЬ № 6</b> .....	 89
Секрет скорочтения .....	91
Относитесь спокойно к критике и комментариям .....	91
10 книг по профессии .....	92
Домашние задания .....	93
 <b>ДЕНЬ № 7</b> .....	 95
Вопросы и ответы .....	95
Куда мы движемся, или Как не запутаться в своих целях .....	97
Ваш идеальный день .....	97
Как идеальное будущее превратить в реальное настоящее .....	100
Что будет, когда вы достигнете своих целей .....	101
Планируем неделю крупными мазками .....	101
Корректируем задачи .....	102
Периоды подъема и спада эффективности .....	103
Успевайте вовремя! .....	103
Принцип «горячей картошки» .....	105
Домашние задания .....	107
 <b>ДЕНЬ № 8</b> .....	 109
Мелкий опт .....	109
Выбираем три крупных дела .....	110

Связываем себя обязательствами .....	111
Дело на грани возможного .....	111
Составляем план .....	112
Дочитываем оставшиеся книги .....	113
Mindmap — интеллект-карта .....	114
Домашние задания .....	115
<b>ДЕНЬ № 9</b> .....	117
О пользе авралов .....	117
Работаем до результата! .....	118
Швейцарский сыр .....	119
Решение за минуту .....	119
Сводим проверки к минимуму .....	120
Магия дедлайна .....	121
Притча о коте и тигре .....	122
Вагон времени .....	122
Принятие решений .....	123
Домашние задания .....	124
<b>ДЕНЬ № 10</b> .....	127
Ваши новые ощущения .....	127
Трудно лишь начать .....	128
Стратегия успеха: еще чуть-чуть .....	128
Взойдите на свой Эльбрус .....	129
От теории — к практике .....	130
Чувствуете ли вы себя монстром? .....	131
Колесо баланса .....	131
Избавляйтесь от слабых звеньев .....	133
Рассчитайтесь с долгами .....	134
Учитесь чувствовать себя .....	135
Избавляемся от прошлой жизни .....	136
Противодействие соблазнам .....	136
Действуйте разумно .....	137
Второе колесо .....	138
Как быть с медленным миром? .....	139
Вы и ваша семья .....	139
Ответы на вопросы .....	140
Работа с соцсетями .....	141
Вы уже монстр или только учитесь? .....	141

«Слоны», «годиллы» и кураж .....	142
История самой крупной сделки .....	143
Стремитесь к нереальным целям .....	144
У каждого своя «годилла» .....	145
Монстры, в атаку на книжные магазины! .....	145
Домашние задания .....	145
<b>ДЕНЬ № 11. ИТОГИ</b> .....	147
При чтении книг должна быть цель .....	147
Читайте правильные книги .....	147
Выставляем книгам оценки .....	148
Внедряем информацию из книг .....	149
Про деньги и мотивацию .....	150
Лучше один раз вовремя, чем два раза правильно .....	150
Думаем и делаем .....	151
Порядок высвобождает ум .....	152
Вы сделали это сами .....	152
Вы можете намного больше .....	153
Что дальше? Откат .....	154
Постоянная «прокачка» .....	155
Работайте над своим окружением .....	156
Учитесь сами и учите других .....	158
Делегируй это! .....	159
Наши секреты .....	161
Ted.com .....	161
Делитесь результатами. О планах молчите .....	162
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	165
<b>ОБ АВТОРАХ</b> .....	166



# Введение

## Приветствуем!

Дорогой друг! Поздравляем с решением прочитать эту книгу и пройти невероятно мощный тренинг «Быстрые результаты».

Выполняйте задания последовательно, день за днем. Не стоит пропускать какие-либо дни или забегать вперед.

Тренинг разбит на три категории: для новичков, для продвинутых и для монстров. Если вы пока еще не проходили ни одного нашего тренинга по личностному росту, то советуем пройти его в режиме для новичков.

Для вашего удобства мы создали специальный рабочий журнал, в котором вы можете записывать всю необходимую информацию.

Желаем **ОЧЕНЬ Быстрых Результатов!**

*Андрей Парабеллум ([www.infobusiness2.ru](http://www.infobusiness2.ru))*

*Николай Мрочковский ([www.4winners.ru](http://www.4winners.ru))*

*P.S.* Если у вас возникли какие-либо вопросы по тренингу, напишите нам на имейл [vip@finance1.ru](mailto:vip@finance1.ru).



# Что говорят об этой книге?

Книга представляет собой текстовую версию нашего тренинга «Быстрые результаты: как за 10 дней переделать трехмесячный объем работ», в котором мы заставили группу из примерно 200 наших учеников выполнять и внедрять в жизнь техники, о которых вы здесь узнаете.

Ниже некоторые отзывы участников об этом тренинге.

## Это было круто!

22 сентября, 2011 — 00.08 — **nikservik**

Между мной сегодня и мной 10 дней назад — тысячи страниц! Очень качественно разогнался, сделал множество дел, которые тянулись месяцами, прочитал 36 книг, пролистал около 400. Написал две книги, провел три семинара, запустил сайт и рассылку. Начал активно использовать фрилансеров — и мне это нравится!

Очень сильно прокачал свою экспертность и уверенность в себе.

Три самые важные вещи:

1. Скорочтение. Это именно то, чего мне очень не хватало. До конца года проглочу «книгодзиллу» — третий этаж «Читай-города».
2. Работа чужими руками. Начал с расшифровки текстов и буду максимально внедрять.
3. «Слоны» и дедлайны. Теперь все внимание направлено на крупные дела, мелкие пробегают упаковками по часу.

Тренинг полезно пройти тем, кто ищет свою эффективность и устал медленно тащиться по жизни. Быстрые результаты — это убойная серия волшебных пенделей!

Огромное спасибо Андрею и Николаю!

## Маленькими шажками с огромной скоростью внутри

1 сентября, 2011 — 18.27 — prima

Здравствуйтесь, друзья!

Меня зовут Елена. Я живу в Приморском крае и весь тренинг проходила в записи. Читая ваши отчеты, я вдохновлялась, а слушая Николая и Андрея, стремилась не тормозить.

В Интернет я пришла год назад за информацией, а нашла новые возможности. Мы с мужем воспитываем 10 приемных детей + двоих своих, и у меня есть мечта построить центр развития для ребят — и наших, и тех, которые лишены возможности вообще где-либо развиваться. Краевая администрация отказала нам в строительстве клуба, местные власти прошлись в духе: «Понабирают детей, а потом еще чего-то требуют».

Так я оказалась у подножия инфобизнеса. Первый блог у меня родился при прохождении тренинга «Быстрые деньги», сейчас зарегистрировала еще два, один называется «Супердомохозяйка». Если кратко: классно — ты дома и ты хозяйка своего времени, жизни и проч. Там много чего будет интересного и полезного для женщин.

Сейчас моя жизнь выглядит так: от колышка к колышку я иду маленькими шажками с огромной скоростью внутри. За тренинг огромное спасибо! Я получила самое главное — структуру работы с имеющимися делами, много полезных навыков, которые уже опробовала, и они работают. И, самое главное, уверенность в том, что все получится. Сделала такие дела, за которые даже не собиралась браться. Некоторые решались сами собой.

Первые четыре дня я шла на полной мощности, включая поездку в книжный на несколько часов. Потом по техническим причинам произошел сбой, и я притормозила. И уже не хотелось, не могло быть монстром. Последние два дня думала: «Дотянуть бы! Там в конце что-то обещали про психологию. Пустого здесь не дают, не пропустить бы что-нибудь важное!»

Первого сентября чувствовала, что по мне проехался каток для асфальта — шестерых школьников свозила в школу, из них трое — первоклашки, хорошо, что дождик капал и линейку сократили, иначе бы...

В конце концов и муж не выдержал моего 10-дневного забега — состоялся разговор, в результате которого я вышла из полупулеального положения. Одобрения своим занятиям не получила, но и окончательного запрета тоже.

1. Навык скорочтения — это ценный подарок от Андрея, я написала список тем, в которых собираюсь стать специалистом. До тренинга я думала, что чтение будет для меня недосягаемой роскошью еще несколько лет.
2. Дедлайн стал для меня освобождением от раскачки, от такого, когда вроде бы сделано много, а толком — ничего. Спасибо за этот навык!
3. Меньше думать, больше делать. Здесь у меня тоже не все в порядке, часто откладываю действия. Буду прорабатывать.

Спасибо еще раз, Андрей и Николай, за ваш труд, опыт и посвященность (хочется написать — фанатизм!)! Успехов! Елена

## «Годзиллы» подарили кураж

31 августа, 2011 — 20.22 — Гузель Исхакова

Потрясающий тренинг!

Итак, что удалось.

1. Первые два дня были тяжелейшими, и когда случилась приостановка, то рекомендованный отдых я провела рядом с... кладбищем. Просто возле него была классная поляна, и оказалась она местом Силы.
2. После такого релакса было выполнено следующее:
  - я зарегистрировала ИП и расчетный счет, получила печать;
  - доделала интернет-магазин и партнерскую программу;
  - за три дня заработала 82 500 рублей;
  - прекрасно подготовила детей к школе;
  - прочитала более 80 книг;
  - расписала «слонов» и подготовила план до конца года;
  - научилась получать удовольствие от быстрого темпа;
  - написала двухмесячную программу для тренинга;

- подготовила вебинары (2 шт.);
- нашла помощников по работе и для детей;
- масштабное мышление — за это отдельное огромное спасибо!!! «Годзиллы» подарили кураж!

### 3. Какие умения я приобрела в процессе тренинга:

- быстро восстанавливаться;
- скорочтение;
- быстро принимать решения и действовать;
- вести несколько проектов одновременно.

Эти вещи я возьму с собой в будущее!

Николай, спасибо вам за тщательность, такт и конструктивизм в подаче материала! Андрей, вы — настоящий мудрец! Спасибо вам за отдачу, за талант и смелость делать то, что хочется, и быть самим собой!

### 4. Этот тренинг однозначно нужно пройти творческим и талантливым людям.

Я благодарю вас, ребята, за то, что помогли собраться и показать, как жить с этим дальше, за кучу идей, которые воплотились в материалы и осязаемые результаты уже в процессе тренинга!!!

С уважением, Гузель Исакова

## Перестал быть «хорошим парнем»

31 августа, 2011 — 19.52 — MihTolich

Проходил тренинг с 21 по 31 августа. Исходная позиция: управленец среднего звена, мечтающий когда-нибудь начать «свой бизнес» и при этом тихо ожидающий чуда — проснуться завтра богатым и счастливым. Гордился своими техническими навыками и безотказностью. К окончанию тренинга сделал реальные шаги по продвижению к своему бизнесу. Получил отличную энергетическую подпитку — изменилась даже походка. Сделал те дела, которые считал «невыполнимыми» или «для особо одаренных», дела, к которым боялся приступить.

Появились уверенность и кураж. Стал большую часть времени уделять своим проектам. Похоже, перестал быть «хорошим пар-

нем» — легко передаю ненужные мне дела исполнителям, не даю спихнуть на меня чужие задачи.

Стал сильно ценить время. Исключил бесцельное убивание жизни на онлайн-игры.

Три самые важные вещи, которым научился на тренинге:

1. Способ чтения книг «от Парабеллума». За время тренинга просмотрел и оценил около 60 книг по маркетингу и продажам — это та область, которая у меня хромает и в которую я боялся лезть. Скоро я там буду экспертом! Есть еще куча направлений, по которым буду «обалдевать знаниями», как говорил Винни-Пух. И делать это быстро.
2. Постановка дедлайнов. Знал и раньше, сделал ответственно только на тренинге. Сильно мотивирует, особенно когда сознательно ставишь ограничение без ефрейторского зазора. Или сокращаешь волевым методом срок, который обычно должен быть установлен для конкретного дела.
3. Подведение итогов в конце дня и планирование следующего. Планирование дел на неделю. На месяц, год и жизнь — думаю, скоро освою. Удовольствие от вычеркивания выполненных дел — отличная мотивация. На этот наркотик стоит подсесть. В сочетании с установкой дедлайнов позволяет втиснуть в одни и те же рамки большее количество дел.

Этими тремя вещами полученные навыки не ограничиваются: еще регулярный отдых через час работы, стакан чистой воды через каждые два часа — вместо кофе, дробление крупных задач на мелкие, зарядка и бодрящий утренний ритуал... Что, все перечислить?

Вот отключенный телефон еще понравился — но пока его приносить сложно. Пока...

## 10 секретных дней от Парабеллума и Мрочковского!

31 августа, 2011 — 19.37 — Олег-фотограф

Меня зовут Олег Самойлов, до тренинга я занимался только семейной фотографией и немного обучал в этом направлении. В голове

моей было очень много проектов, но воплощать их в жизнь не хватало времени.

Вот подошел к концу тренинг бизнес-коучей Андрея Парабеллума и Николая Мрочковского «Быстрые результаты». Для меня это были очень сложные дни, очень много долгов по обработке фотографий, и я сделал 80% из того, что мне нужно было сделать до конца сентября! Сделал за 10 дней! Еще я не планировал читать книги, нет — просто у меня висели 10 книг в айпаде, которые я планировал почитать в самолетах, и за это время они как-то сами собой прочитались плюс еще почти 60 (точнее 58) книг в печатном виде. Да, я считаю, что способ быстро читать книги — главный навык, который я приобрел на этом тренинге. Самое удивительное для меня, что сдвинулось еще несколько огромных проектов, которые ждали лучших времен! Теперь я:

- руководитель студии молодежной фотографии KORA;
- свадебный и семейный фотограф;
- бизнес-консультант по увеличению продаж.

Плюс к этому:

- у меня запущена студия детской фотографии;
- готов на 60% первый выпуск нового свадебного журнала;
- я наконец-то посвятил целый день маме;
- я провел интернет-семинар по детской фотографии;
- нашел еще одного личного помощника-секретаря;
- нашел ассистента-фотографа;
- наладил несколько очень полезных контактов, которые обеспечили меня интересной работой на предстоящую осень!

И все это случилось со мной за 10 дней! Да, и я начал делать зарядку каждый день, вы знаете — это очень бодрит!

Когда ты делаешь много всего полезного и того, что тебе действительно нужно, ты перестаешь делать всякую фигню, которая не нужна. Вот только раньше стоял вопрос: что делать, а чего не делать. Сейчас, когда расставлены приоритеты в делах, все стало ясно, и я знаю, что нужно делать прямо сейчас! Это второй ключевой навык тренинга!

Ну и третий важный плюс для меня: я разобрался во внутренних проблемах. Нашел, что меня тормозит, что мешает идти дальше.

Оказывается, важно понять, что внутри тебя тоже есть монстры, которые привязывают тебя к чему-то...

Есть еще с десятков полезных вещей, которые приобрелись во время тренинга, но о них вам лучше узнать лично, когда сами будете на моем месте!

Николай и Андрей, спасибо — вы перцы!



# День № 1

## Физическая активность

*Первое — обязательно начните день с какой-либо физической активности.*

Неважно, что это будет, выберите сами, — важно, чтобы это заставило вас вспотеть.

Это может быть то, что вы любите, — бег, плавание в бассейне, прыжки на батуте, ролики, велосипед и т. д. Как минимум — зарядка дома, но тогда уж действительно активная.

Но мы сейчас говорим даже не о вашем здоровье. То, что оно станет лучше, хорошо. Но мы в этом тренинге не ставим цели улучшить ваше здоровье. Наши цели напрямую связаны с вашей эффективностью. Тогда при чем здесь зарядка?

**Дело в том, что это проверено и доказано многими людьми — день проходит гораздо эффективнее, если ты начинаешь его с физической активности.**

Просто попробуйте так сделать и обратите внимание, насколько хорошо или плохо вы себя почувствуете.

*Второе — назначьте себе время, когда вы завтра проснетесь. Вы обязаны будете проснуться именно в это время.*

Как вы это сделаете, как вы этого от себя добьетесь? Мы не знаем. Если вы легко просыпаетесь — отлично. Если вы просыпаетесь с трудом, значит, можете поставить себе 15 будильников, договориться с другом или близким человеком. Есть даже сервис, когда тебе могут позвонить и разбудить любым голосом. Хочешь — нежным и сексуальным, хочешь — голосом злого армейского сержанта.

Время просыпания тут не принципиально. Не имеет значения, во сколько именно вы встанете. Это может зависеть от ваших планов на день. Но здесь есть одно «но» и очень важное: во сколько наметили — во столько и должны проснуться.

Если наметили на 12 дня — будьте добры встать в 12. Если наметили на шесть утра — будьте добры встать в шесть. Проснетесь раньше намеченного — нормально.

Самая главная привычка, которую вам надо приобрести, — это жить по расписанию. Расписание составили — будьте добры его соблюдать. Понятно, что на первых порах получаться будет неважно, но это тоже в порядке вещей. **Это энергетический ресурс, который необходимо встраивать в свою работу.**

## Полный список дел

Теперь составьте полный список дел, которые у вас есть, — все, что на вас висит, и все, что вам хотелось бы сделать в течение ближайшего будущего, то есть в ближайшие три–шесть месяцев. Сейчас ваша главная задача — освободить от всего этого свою голову.

Причем в список надо включить как мелкие дела (кому-то позвонить, прибить плинтус, что-то починить в компьютере, что-то купить), так и дела среднего калибра, те, на которые уходит по несколько часов. И даже все крупные дела. Допустим, вы хотите купить квартиру, получить второе высшее образование, написать диссертацию, съездить отдохнуть куда-то очень далеко, сделать ремонт, сыграть свадьбу. Запишите все-все.

Когда вы это сделаете, обратите внимание — как изменилось ваше мироощущение? Какие эмоции вы стали испытывать? Насколько вам стало проще и легче? Насколько освободилась голова?

Одна из главных целей сейчас — выбросить прочь все то огромное количество дел, которое висит у вас в голове. Чтобы они вышли оттуда и оказались где-то на бумаге либо у вас в компьютере. Зачем? Затем, чтобы вы меньше думали и больше делали. Это один из важных секретов эффективности.

*Наш мозг хорошо подходит для того, чтобы анализировать какой-то материал, планировать, выстраивать логические схемы, но он плох в качестве оперативного хранилища.*

Когда мозг держит в памяти одновременно много дел, которые надо сделать, его будто разрывает. И в результате вы, делая что-то одно, постоянно держите в голове, что «надо еще вот это и это успеть», и толком не успеваете ничего.

Это нужно немедленно исправлять.

У вас должно получиться хотя бы дел 50. Если меньше — вспоминайте. Если намного меньше — придумывайте, ставьте себе цели. Причем не забывайте даже мелочи: пойти оплатить квитанцию за телефон, еще что-нибудь небольшое в том же духе.

Особенно хорошо припомнить те дела, которые висят на вас давно. Ваши старые долги, которые, как вы понимаете, надо отдать. Может быть, кому-то что-то вернуть, сделать что-то давно обещанное. Все это надо записать.

Можно сделать это в Word либо в Excel. Можно в MindManager, если вы им владеете, — он как раз очень удобен для этих целей. Есть еще простенькая программка FreeMind (или XMind), которая тоже позволяет делать карты памяти. Если MindManager не осилите, возьмите FreeMind. Ее можно бесплатно скачать на <http://www.freemind.sourceforge.net> и пользоваться.

## Категории

Теперь, когда этот огромный список составлен, смотрим на него, ужасаемся и начинаем разбивать все наши дела по категориям.

Делить их будем не так, как это принято в обычных книгах по тайм-менеджменту — срочные и важные, несрочные и неважные, срочные, но неважные и т. д. Мы сделаем иначе.

**Среди всех пунктов вашего списка отметьте те, которые подходят под определение «быстрые дела».** Это дела, с которыми можно покончить, потратив буквально 10, 15 или 20 минут, условно говоря — до получаса. Это то, что вы можете «закрыть» быстро: какой-то звонок, небольшая покупка, несложное дело дома или на работе, например, ответить на письма.

**Вторая категория — это дела среднего масштаба.** Те, что требуют нескольких часов, но не дней. Это не значит, что вам надо рассчитывать все с точностью до минуты. Понятно, что градация примерная. Но такие дела уже сложно сделать быстренько, на них действительно надо выделять время, однако это не что-то гигантское — не ремонт, который может затянуться всерьез и на долго.

**Третья категория — «слоны», то есть те масштабные дела, которые отнимают много времени и которые за один день никак не «закрыть».** Допустим, сделать ремонт, купить квартиру...

Это может быть большой проект по работе, что-то серьезное в личной жизни, планы куда-нибудь съездить.

Если «слонов» получится намного больше, чем «быстрых» дел, — это нормально. Значит, вы большой мечтатель. Намечтали себе массу дел, но еще к ним и не приступали.

**Можно создать и отдельную категорию «периодические дела», куда вы будете заносить те дела, которые повторяются на регулярной основе.** Записывайте ближайшее, что вам из этого регулярного надо выполнить. Но сейчас это не столь важно.

Дальше мы смотрим на список и как-то (например, красным маркером) **помечаем те дела, которые «горят».** Те, которые нужно было сделать еще вчера либо крайне важно сделать как можно скорее. Те, где действительно пожар.

Итак, составляем полный список дел, разбиваем их по категориям (быстрые, средние и «слоны») и отмечаем среди них «горящие».

## Информационная голодовка

Первая «информационная голодовка», которую мы себе устраиваем, — это отсутствие телевизора. Просто отключаем его. Со всем. Можете просто выдернуть вилку из розетки или перекусить кабель, а можете отдать его соседу или продать. В крайнем случае, договоритесь с членами семьи, чтобы они не смотрели его при вас.

Зачем это нужно?

Причин для этого много. Понятно, что по телевизору вы ничего хорошего не увидите, а то редкое хорошее, что там все же бывает, вы можете найти в Интернете и спокойно скачать. Но главное, *телевизор — очень серьезный поглотитель времени.*

Давайте будем откровенны сами с собой: многие из вас понимают, что они «подсели» на телевизор. Немножко или множко. Подходишь, включаешь его и — опаньки! — очнулся, а прошел час. Или полтора. Или весь вечер. Или даже день...

Во-первых, **по телевизору идет сплошной негатив.** Это закон массмедиа, по телевизору они обязаны показывать негатив.

Во-вторых, **телевизор пожирает кучу вашего времени,** а в-третьих — даже когда вы смотрите по телевизору что-то хорошее, **постоянная реклама выбивает вас из рабочего ритма.**

В общем, мы не знаем, как вы это сделаете. Но ваша задача — не смотреть телевизор. Абсолютно. Ну, то есть совсем.

## Журнал успеха

Заведите журнал успеха. Предпочтительнее сделать его в бумажном виде — почему-то так он лучше работает, но можно и в электронном — в ЖЖ или Facebook.

Ваша задача — в конце каждого дня отмечать, что было сделано. Не то, что вы делали (потому что делать вы могли много чего), а то, что вы завершили к концу дня, получили результат.

Думаю, что у многих так бывало — вроде бы был занят, целый день пахал как папа Карло, а посмотришь — результатов никаких. Ничего толком не сделано. Знакомо такое?

*Отмечаем именно то, что было сделано, а не то, что вы делали. Нам не нужна имитация бурной деятельности, нам нужны результаты.*

В конце дня обязательно оценивайте прошедший день и делайте запись в своем журнале успеха. Если был выходной, значит — что вы сделали за выходной. Фиксируйте даже отрицательный результат.

Если конечного результата нет, то подходят и промежуточные. Понятно, что если ваша цель — купить квартиру, то в таком деле промежуточных результатов будет много (нашел риелтора, нашел продавца, собрал документы и т. д.).

Итак, ваша задача — начать ежедневно вести свой журнал успеха.

## Три «нет»

Отключаем алкоголь, сигареты и кофе, просто говорим им «нет». Причем совершенно не ради вашего здоровья. Нас сейчас беспокоит не оно, а то, что связано с вашей эффективностью, активностью и энергетикой.

Зачем от всего этого отказываться? Затем, чтобы вы **перестали напрямую связывать свою энергетику и активность с внешними раздражителями**, чтобы вы поняли, что ваша мощь, энергия и огромные результаты зависят только от того, что внутри вас.

Конец ознакомительного фрагмента.  
Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине «Электронный универс»  
([e-Univers.ru](http://e-Univers.ru))