

Понедельник №1 — наиважнейший день с точки зрения будущего успеха, поскольку в этот день вы определяете критерии успеха и прокладываете маршрут движения к нему. Это даже важнее, чем исполнить обещания, которые вы дали себе в канун Нового года, когда обдумывали, что бы такого вам хотелось добиться в предстоящем году.

В остальные понедельники вы будете учиться грамотно управлять и распоряжаться своим временем, поскольку нет в жизни ничего более разорительного, чем откладывать дела на потом. Ну-ка вспомните, сколько раз вы давали себе зарок: «Завтра уж точно сделаю»? Тех, кто еще не осознал значения сказанного мною выше, призываю крепко задуматься вот о чем: время, отпущенное нам в этой жизни, представляет собой бесконечную череду сегодня, **а вот насчет будущего никакой гарантии нет.**

Но вернемся к нашим делам. Превосходно, если вы уже наметили себе цели на год. Это означает, что вы решили, в какое русло направить свою жизненную энергию. Тем, кто еще не сделал этот первый и наиважнейший шаг, рекомендую продумать, достижению каких целей вы хотите посвятить следующие 52 недели своей жизни.

Если вы твердо решили, что каждый день будете делать по одному маленькому шажку в сторону желаемой цели (скажем, ежедневно делать звонок одному перспективному клиенту или посылать одно электронное письмо), это хорошо. Но если вы возьмете за правило делать эти маленькие шажки минут через 5-10 после того, как встали с постели, — еще лучше: вы сможете посвятить свой день занятиям более приятным. Не зря говорят, сделал дело — гуляй смело!

Суть в том, что эта первая неделя отводится на то, чтобы вы набрали *начальный импульс движения* или разгон на год вперед. Представьте, что ваш успех — огромный валун, примостившийся не слишком устойчиво, на вершине горы. Если вы его слегка подтолкнете, он сдвинется с места и переместится по склону чуть ниже, хотя этого усилия не хватит, чтобы он докатился до подножия горы. Так вот, все, что от вас требуется в эту первую неделю, — каждый день немножко подталкивать свой «валун», чтобы к следующему понедельнику он сполз хотя бы чуточку вниз по склону. По прошествии 52 недель вы с радостью увидите, что ваш «валун» благополучно докатился до подножия горы и прочно угнезвился в предназначенном для него месте.

На протяжении года вы постепенно дозреете до той простой мысли, что никто и ничто не мешает вам достичь задуманного, кроме вас самих, что это вы сами ставите себе палки в колеса на пути к заветной мечте. Ну так давайте, включайтесь... Воспряньте духом, призовите свой энтузиазм, ибо вы стоите на пороге новой, захватывающе интересной фазы вашей жизни!

Упражнение №1

Выбираем способ поддерживать свою мотивацию

Думаю, вы не раз слышали: «Ты и вчера говорил “завтра”!» Давайте договоримся, что отныне такого никогда не скажут в ваш адрес! Каждый божий день напоминайте себе, что сегодня и есть *тот самый день*, когда вы что-то измените в своей жизни.

Допустим, вы поставили себе цель — сбросить лишний вес, или написать сценарий кинофильма, или роман, или, например, основать собственный интернет-бизнес. В любом случае вам нужно найти какие-нибудь способы, чтобы ежедневно подпитывать собственную

мотивацию и ответственность за выполнение намеченного. А потому ваше задание на предстоящую неделю будет следующим: выбрать хотя бы один из приведенных ниже методов, чтобы регулярно отчитываться о сделанном, и до конца недели включить его в свой распорядок дня.

Примкните к онлайн-группе поддержки (отличный ресурс для того, чтобы делать первые шаги). Заведите себе как минимум одного друга, известите его о своей цели и продумайте, как будете фиксировать (учитывать) свои каждодневные усилия для достижения своей цели.

Напишите для себя записку о намеченном на сегодняшний день деле, которое на шаг приближает вас к цели, например: «Сегодня я делаю то-то и то-то...» И поместите ее в таком месте, чтобы она первой бросалась в глаза, когда вы просыпаетесь, и последней, что вы видите перед тем, как заснуть. Рекомендую прикрепить ее к зеркалу в ванной комнате, кофеварке или дверце холодильника — в общем, это должно быть такое место, мимо которого вы никак не пройдете, выполняя свои ежедневные утренние и вечерние процедуры. Когда намеченное будет выполнено, снимите эту записку перед тем, как ляжете спать, и на ее место повесьте другую, чтобы после пробуждения сразу ее увидеть. Заведите себе дневник, где будете записывать каждое свое свершение на пути к цели, — это позволит вести учет выполненных вами дел на протяжении всего года.

Найдите кого-то (возможно, из вашей группы поддержки), кто желает достичь той же цели столь же сильно, как и вы, и договоритесь с ним, что будете ежедневно отчитываться друг перед другом за сделанное за день. Обсудите, как станете обмениваться информацией: по электронной почте, эсэмэс-ками, по телефону, через Dropbox или при личном общении. Это поможет вам и вашему партнеру-контролеру выработать привычку регулярно отчитываться и проверять друг друга.

И помните:

- Вы — молодец, вы — победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!