

Понедельник №3

К данному моменту мы добились следующего: упорядочили ваши действия и ваши мысли. На первой неделе вы сделали первые робкие шажки к намеченной цели. На второй неделе вы узнали, как переключить мышление, чтобы добиться сдвига в своих действиях.

На этой, третьей по счету, неделе ваш «валун» должен покатиться под гору чуточку легче, но все равно продолжайте подталкивать его, если хотите к концу года добиться желаемой цели. И потому на этой неделе вы должны сосредоточиться на том, чтобы выработать привычку выполнять нужные действия.

Недаром Аристотель говорил: «Мы есть то, что мы делаем *изо дня в день*». Если вы на прошлой неделе перестали продвигаться в направлении своей цели, то знайте, что сошли с дистанции примерно за такое же время, что и большинство других людей, которым недели на две хватает запала следовать принятым в Новый год решениям. Так вот, чтобы не пополнить ряды этого прискорбного большинства пустых мечтателей, вам требуется немедленно и в сжатые сроки — в течение этой, третьей, недели! — трансформировать в привычку действия для достижения цели.

В течение первой недели вы продумали и наметили действия, которые можете выполнять каждый день, чтобы добиться поставленной цели. А теперь вам следует ввести эти каждодневные действия в привычку — иными словами, изменить свои привычки или выработать новые, направленные на достижение вашей цели. Это повысит результативность ваших действий и в другие месяцы этого года. Разумеется, вырабатывать новые привычки — дело трудное, особенно если пытаешься изжить какую-нибудь вьевшуюся, хотя и бессмысленную, привычку, ведь человеческий мозг по умолчанию запрограммирован на сохранение стабильности в жизни.

Не переживайте, вы сумеете изменить положение вещей, как бы ни сопротивлялся этому ваш мозг и как бы ни пытался с самого первого дня вернуть вас в лоно прежних привычек. Вспоминайте почаще ту простую истину, что вы и только вы являетесь самым крупным препятствием на пути к собственному успеху и останетесь таковым на протяжении всего года, если не сумеете переключить мозги на новый лад.

Если у вас не получится выполнить это задание в течение третьей недели, это означает всего лишь, что вам нужно начать все сначала на следующей неделе (вы же помните: нет никаких «завтра», а есть только «сегодня!»).

Итак, на этой неделе вам следует проанализировать свои привычки и определить, какие вы могли бы изменить. К таковым относятся, например, меню вашего обычного завтрака, маршрут и способ, какими вы добираетесь на работу, количество времени, которое вы проводите вечером перед телевизором.

Учтите один важный момент, касающийся выработки привычек: если решите, что будете работать на вашу цель по утрам (скажем, заниматься физическими упражнениями), то лучше всего сосредоточенно поработать хотя бы пять минут, чем вообще пропускать день. Коль скоро вы, как и любой другой человек, раб собственных привычек, то ответьте: какие из них вы хотите изменить в течение этой недели?

Упражнение No 3 Формируем себе одну новую привычку

Договоримся, что речь идет о привычках, которыми вы можете управлять, и притом таких, которые действительно будут приближать вас к цели. Предлагаю вам несколько новых привычек — не для того, чтобы навязать их, а просто чтобы направить ваше воображение в нужное русло.

- Если вы ставите себе целью снизить вес, возьмите в привычку на завтрак, обед и ужин съедать по одному низко калорийному фрукту или овощу.
- Если намереваетесь написать книгу, возьмите в привычку каждый день отводить по 15 минут (или более) на сочинение нового текста.
- Если хотите получить новую работу или продвинуться в вашей нынешней компании, возьмите в привычку тратить как минимум 15 минут в день на освоение навыков, которые потребуются для новой работы или должности, на которую вы нацелились.
- Если хотите начать свой бизнес, возьмите в привычку тратить как минимум 15 минут в день на разработку бизнес-плана (или содержательного наполнения вашего веб-сайта, или создания запаса товаров для будущих продаж, или изучения процедур и правил создания стартапов и т.п.).

Всякий раз, как последуете своей новой привычке, отметьте это свое маленькое достижение — нарисуйте улыбающуюся рожицу на календаре, сообщите об этом своему партнеру-контролеру, расскажите о своем успехе на интернет-форуме или на веб-сайте вашей группы поддержки.

Если в какой-то день вы забыли о своей новой привычке, обязательно подтвердите еще раз свою приверженность ей и выбранной цели и, как ни в чем не бывало, продолжайте двигаться дальше. Если же вы забыли о ней на три дня или более, вам следует серьезно задуматься: так ли уж вы желаете достичь поставленной цели? А может, вы выбрали неправильное время для внедрения новой привычки? А еще задумайтесь, действительно ли действие, составляющее эту новую привычку, так уж важно для достижения вашей цели, как вам представлялось изначально? И действительно ли цель достойна того, чтобы вы к ней стремились?

Несколько лет подряд я вписывал в свой перечень избранных целей пункт о том, что хочу написать книгу. Я честно пробовал ввести в обиход привычки, которые помогли бы мне регулярно писать для книги. И что же? Прошло несколько лет, а у меня ни одной главы не было написано! Разумеется, у меня опустились руки, и я стал спрашивать себя, так ли уж сильно я желаю стать писателем. Желание вроде бы было, но постепенно я начал понимать, что нужный момент для писательства еще не настал. Тогда я с легкой душой занес этот пункт в раздел перспективных целей и переключился на дела, которые считал в тот момент более важными.

В 2003 году желание написать книгу охватило меня с такой силой, что ничто уже не могло помешать мне. Я начал педантично, шаг за шагом продвигаться к реализации этой цели, и знаете, свою первую книгу мне удалось написать всего за 90 дней. Я и по сей день горжусь тем, что мое первое творение разошлось тиражом более 75 000 экземпляров; а кроме того, моя книга была переведена на японский, чешский, словацкий языки и на фарси. С тех пор я написал еще пять книг, поскольку уже имел сложившиеся жизненные привычки, которые способствовали регулярным занятиям литературным трудом и делали сам процесс проще и быстрее.

Все это в равной степени относится к вам и вашим целям, а потому настоятельно рекомендую: обзаведитесь на этой неделе новой полезной привычкой! Как только почувствуете, насколько прост на деле сам процесс выполнения небольших привычных действий, вы будете искренне поражены, как много всего сможете сделать за следующие 49 недель.

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!