

Выйди из зоны комфорта

Измени свою жизнь



Брайан Трейси

21 метод
повышения личной
эффективности

Оглавление

Предисловие		10
Предисловие автора		12
Введение	Съешьте лягушку	19
Глава 1	Сервируйте стол	26
Глава 2	Заранее планируйте каждый день	32
Глава 3	Всегда следуйте правилу «80 на 20»	38
Глава 4	Всегда думайте о результатах	42
Глава 5	Творческий подход к отсрочке дел	51
Глава 6	Метод ABCDE	56
Глава 7	Основные показатели деятельности	60
Глава 8	Закон трех задач	67
Глава 9	Тщательно подготовьтесь перед началом работы	76

Глава 10	Продвигайтесь поэтапно	81
Глава 11	Повышайте свою квалификацию	84
Глава 12	Используйте свой уникальный талант	89
Глава 13	Определите свои слабые места	92
Глава 14	Оказывайте на себя давление	97
Глава 15	Мобилизуйте все силы	101
Глава 16	Ищите стимулы к действию	106
Глава 17	Не становитесь рабом технологий	111
Глава 18	Ломтики задачи	119
Глава 19	Обеспечьте себя запасом времени	123
Глава 20	Развивайте в себе ощущение неотложности	127
Глава 21	Единственная задача	131
Заключение	Сведем все вместе	135
Об авторе		140

Предисловие

Моя профессия — бизнес-тренер. Последние 20 лет я провожу различные семинары и тренинги, общаюсь с людьми, которых интересуют вопросы личной эффективности и мотивации. Все они — без преувеличения — задаются одним вопросом: «Что делать?» На своих мероприятиях мы говорим о контексте, создании определенного настроения, изменении отношения к происходящему и о многих других составляющих успеха. Но каждый раз, снова и снова, я слышу: «Нет, ну все понятно! А делать-то что?»

Книга, которую вы держите в руках, на мой взгляд, является наиболее четким и понятным ответом на этот вопрос. Здесь вы найдете простые и конкретные шаги, с помощью которых вы действительно сможете добиться поставленных целей. Это в буквальном смысле слова руководство к действию. За последние годы мне довелось прочитать немало литературы на эту тему. Однако именно эта книга привлекла мое внимание своими понятными рекомендациями, написанными доступным языком. Думаю, во многом это связано с тем, что автор собирал эти знания на протяжении долгого времени, и затем, используя этот метод, добился выдающихся результатов в своей жизни.

Многих по-прежнему интересуют ответы на два главных вопроса. Если задуматься, то «Кто виноват?» является скорее утверждением, что виноват не я, а кто-то другой. Остается только один вопрос «Что делать?» И если вы все еще ищете на него ответ, считайте что поиск окончен. Книга у вас в руках!

С уважением,
Владимир Герасичев
www.gerasichev.ru
www.b-r.ru