

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ УСПЕХ



МОДУЛЬ 13

Фокус и сила концентрации

ЗАМЕТКИ И ПРИМЕЧАНИЯ

Lined writing area with 20 horizontal lines.

ВВЕДЕНИЕ

МОДУЛЬ 13

Фокус и сила концентрации

Ваша способность строить планы, расставлять приоритеты и целеустремленно работать над самым важным - ключ к вашему успеху.

Все успешные люди развили способность к концентрированной работе над чем-то одним самым главным до полного завершения.

Одни навыки вторичны для успеха, другие - первичны. Секрет того, чтобы делать больше за меньшее время заключается в вашей способности концентрироваться на задаче высшей ценности. Это секрет доведения до предела вашей производительности. Способность концентрироваться – важнейшая характеристика, определяющая успех во всем.

В этой сессии вы узнаете об одних из самых мощных методов среди всех когда-либо использованных, что превратит ваш ум и энергию в лазерный луч, позволяющий делать огромную работу и делать больше, чем кто-либо.

Когда вы начнете применять силу «фокуса» к каждой отдельной части вашей жизни, вы будете поражены тем, насколько продуктивным вы станете и каким сильным и энергичным себя чувствуете.

“Всегда работать над
20% дел, дающих
80% результатов. Что
это за дела?”

ФОКУС И СИЛА КОНЦЕНТРАЦИИ

1. Фокусирование означает понимание, чего именно вы хотите. А концентрация выражается в дисциплине и силе воли, в том, чтобы сосредоточиться на одном направлении, пока то, к чему вы стремитесь, не будет сделано.
 - а. Вы - работник умственного труда.
 - б. Критерий вашего успеха - _____, а не объем выполненной работы.
2. Успешные люди делают больше за большие деньги.
3. Выбирайте между _____ и неэффективными задачами, выбор всегда есть.
4. Ваша способность _____ приоритеты, определять важнейшие задачи, а затем воплощать их обеспечит вам желаемое будущее.
 - Заработайте репутацию человека, расставляющего приоритеты и работающего быстро.
5. Ваше умение _____ важно для высокой производительности.
 - а. Каждому большому достижению предшествуют долгие периоды длительной концентрации.
 - б. Для максимальной производительности необходимо сочетание _____ долгосрочной перспективы с концентрацией на _____ результатах.

- в. Концентрация требует самоконтроля, самообладания, самодисциплины.
- г. Упорная сосредоточенная работа над важными задачами дарит вам сильное чувство _____.
- д. Концентрированное усилие дает вам самоуважение, чувство собственного достоинства и личной гордости.
6. Отправная точка высокой производительности и высокой эффективности проста: создайте _____ задач!
- а. Прежде чем что-либо начать – запишите это.
- б. Каждая минута, проведенная за письменным планированием деятельности, поможет вам сэкономить 10 минут во время работы.
7. Внимательно устанавливайте _____ вашего списка. Боритесь с желанием сперва сделать мелочи!
8. При определении приоритетов списка используйте правило _____.
9. Отделите в вашем списке срочное от важного.
- а. _____ – это все дела, оказывающие давление, которые должны быть сделаны немедленно.
- б. _____ - это дела, имеющие далеко идущие последствия.
- в. Долгосрочные _____ - мера истинного значения всего, что вы делаете.

10. Метод А Б В Г Д:

“А” - это вещи, которые вы должны сделать.

“Б” - это вещи, которые вам следует сделать.

“В” - вещи, которые было бы неплохо сделать.

“Г” – вещи, которые лучше делегировать.

“Д” – вещи, которые делать не надо.

11. Разница между приоритетами и постприоритетами:

а. _____ является то, что вы сделаете раньше и больше.

б. _____ это то, что вы делаете позже и меньше.

в. У вас слишком много дел и слишком мало времени.

г. Практикуйте творческое _____.

д. Худшим для вас использованием времени будет делать хорошо то, что _____ делать вообще.

12. Есть техника концентрации под названием “точка интенсивности”.

а. Ваши действия могут оказывать огромное влияние на деятельность других.

б. Пример: принять ключевое решение, которое будут исполнять другие люди.

в. Завершить основную часть крупного проекта.

13. Теория Ограничений:

- а. Что является ограничивающим фактором, задающим скорость, с которой вы достигаете какой-либо цели или решаете какую-либо задачу?
- б. Вы хотите увеличить свой доход? Что _____ вас?
- в. Хотите увеличить продажи вашей организации? Что вам _____?
- г. Сосредоточьте всю свою энергию лазерным лучом на решении этой проблемы.
- д. 80% сдерживающих ограничений идут _____.
- е. Лишь 20% ограничений зависят от _____.

14. Закон _____ является одним из отличных способов мышления.

“Времени никогда не бывает достаточно на все, но его всегда достаточно на главное”.

- а. В чем вы достигли самых высоких _____?
- б. Каковы области ваших ключевых результатов?
- в. Что вы можете делать такого, что бы имело реальное значение?
- г. Какой эффективнейший способ использования вашего времени вы можете назвать прямо сейчас?

15. Все неудачи идут от работы над делами, _____ большого значения.
16. Весь успех приходит от работы над _____ вещами и доведении их до конца.
17. _____ - одна из наиболее мощных техник управления временем.
- а. Когда вы беретесь за какую-нибудь важную задачу, работайте над ней пока не выполните.
- б. Эта техника требует огромной дисциплины, самообладания и мастерства.
18. Планируйте и организуйте свое время, выделяя фрагменты времени для основных задач.
- а. Говорите себе: "Вернуться к работе! Вернуться к работе! Вернуться к работе!"
- б. Заставляйте себя возвращаться к работе.
19. Выполнение _____ - основной источник энергии, энтузиазма и чувства собственного достоинства.
- а. Это дает вам прилив эндорфина.
- б. Это повышает вашу самооценку.
- в. Это заставляет вас чувствовать себя прекрасно.

20. Работайте на _____ задачами и дисциплинируйте себя, пока они не будут завершены, это даст вам бескрайнее чувство контроля и личной власти.

а. Все успешные люди испытывают “_____”.

б. Для успеха и высокой производительности важен быстрый темп работы.

в. Чем быстрее вы двигаетесь, тем больше у вас _____.

Когда вы выработаете привычку высокой концентрации и внимания, ваше будущее будет таким, каким захотите.

Вопросы для усвоения материала:

1. Какие три преимущества я вижу в целенаправленной концентрации своего внимания на одной задаче до полного ее завершения?

2. Какие три важнейших задачи я выполняю на своей работе?

3. Какие три вещи, которые, если их сделать, могут принести наибольшие положительные последствия?

4. Каковы три постериоритета в моей текущей работе, работу над которыми можно минимизировать или убрать вовсе?

5. Какие три вещи, которые я делаю или не делаю, оказывают самое сильное влияние на деятельность других людей?
