

# ПЕРСОНАЛЬНЫЙ УСПЕХ



## МОДУЛЬ 13

### Фокус и сила концентрации



## 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 организовывайте 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?

---

---

---



