(C) Михаил Богатырев mbogatyr.ru

- жить ради цели
  - кризис среднего возраста
    - и это все?
    - самокопание
    - чувство опустошения и ненужности
  - ключевые моменты определения цели
    - типы целей
      - глобальная цель жизни
      - проходные цели
      - должны соответствовать
    - 1. приведите цель в соответствие своим природным способностям
    - 2. будте решительны
    - 3. будте скромны
  - распознаём цель
    - определить ваши дарования и таланты
    - жизнь в стиле хочу
    - отказ от простого зарабатывания денег
  - уровень бытия
    - 3 стадии
      - ребенок
      - взорослый
      - самореализация
        - знает свои цели
        - иметь четкую жизненную философию
      - не связаны с биологическим возрастом
    - события
      - внешний мир
    - состояния
      - внутренний мир
      - определяют уровень бытия
    - только сознательно отделив события от состояний, вы поймете настящее устройство жизни
    - для достижения успеха надо повысить уровень бытия
- прокрастинация
  - откладывание дел на потом
  - синдром "когда нибудь"
    - "если бы" в старости
  - 6 оправданий
    - вам скучно
    - у вас слишком много работы
    - вам не хватает уверенности в себе
    - у вас низкая самооценка
    - вы занимаетесь нелюбимой работой
    - вы легко отвлекаетесь или просто ленивы
  - как бороться?
    - мотивировать себя
      - страхом перед последствиями бездействия
        - кастрация
      - предвкушением уготованных благ
    - формула TaDa
      - think - думайте
      - ask - задавайте вопросы
      - decide - принимайте твердое решение
      - act - действуйте
- последовательно делать правильный ВЫБОР
  - НАДО-дела
    - с "надо" жизнь полна разочарований
    - ведут к хронической прокрастинации
    - жизнь под давлением
    - оказывается: ничто в жизни делать не обязательно
  - ХОЧУ-дела
    - становитесь сильнее
    - контролируете свою жизнь
    - начало новой жизни
    - выбор "нет" - часто лучший выбор
  - выбор зависит от вас
    - ежедневно делайте лучший выбор
    - развивайте лучшие привычки
    - улучшайте характер
    - становитесь более ценным
    - привлекайте больше хороших возможностей
    - отдавайте миру больше
    - наслаждайтесь все большими и лучшими наградами
- подлинная цельность
  - формула двойного А
    - agreements (договоренность)
    - acountability (ответственность)
  - держать данные обещания
    - все испорченные отношения начинаются с нарушенных договоренностей
    - подлинная ценность в том, чтобы придерживаться договоренностей
    - незначительных договоренностей на бывает
  - не падать духом в трудные времена
  - нести полную ответственность за свои результаты
  - делать все с упорным постоянством
  - формула
    - Если всегда говорить правду, люди будут вам верить
    - Если делать, что обещали, люди будут вас уважать
      - использовать слово обещать в письмах
    - Если показать людям, что они особенные, люди будут вас любить
- просите!
  - умение просить - это дар
    - есть у детей
    - у взрослых куча отговорок
      - неприлично
      - не хватает уверенности в себе
      - боятся услышать - нет
    - вы не становитесь хуже получая ответ "нет"
  - как укрепить бизнес?
    - просите у клиентов информацию о них и их бизнесе
    - завершающий вопрос - призыв к действию
    - просите письменные отзывы
    - просите о рекомендациях и знакомствах
    - повторные продажи существующим клиентам
    - просите об изменении договоренностей в стиле win win
  - как просить?
    - выражайтесь четко
    - будте уверены
    - будте настойчивы
    - будте оргинальны
    - будте искренни
- уверенность в себе
  - уверенность - это сочетание позитивного отношения к жизни и позитивной деятености
    - вопрос личного выбора
  - разделаться с недоделанными делами
    - недоделанное накапливается
    - что делать?
      - ничего не делать
      - уйти в невесомость
      - сделать это немедленно
        - смело идите навстречу своему страху
  - преодолеть страх
    - прыжок в пустоту
    - путешествие с 25 центами
    - все, чего вы хотите находится по ту сторону страха
  - простить
    - чтобы стать свободным
    - всех, кто вредил вам в прошлом
    - самого себя
  - 6 стратегий
    - напоминайте себе что вы делаете хорошо
    - читайте вдохноглвляющие истории успеха
    - будте благодарны
    - окружите себя поддержкой
    - ставьте краткосрочные цели
    - каждую неделю делайте что-то для себя
- привычки
  - продолжая делать то, что делал всегда, будешь получать то, что всегда получал
  - фундамент поведения
  - результат окружения
  - определяют качество жизни
  - сказываются на будущем
  - как победить плохие?
    - создание новых привычек требует времени и усилий
    - изучить привычки успешных людей
      - у успешных людей- успешные привычки
      - встречаться с успешными
      - записывать и анализировать
    - менять привычки
      - определить плохую привычку
      - определить новую успешную привычку
      - составить план действий из трем пунктов
      - начать действовать
- фокусирование на своих талантах
  - принципы фокусирования
    - большоу часть времени тратить на то, что по настоящему блестяще удается
    - тратить мало времени на то, в чем не сильны
    - позволять другим делать то, что лучше всего удается им
  - кто вы?
    - стартер
      - найди отличного финишера в помощники
    - финишер
  - кто бы мог занятся делами, которые вы не любите?
    - ассиистент
      - не брать человека похожего на себя
      - должен дополнять ваши навыки
      - откажитесь от тотального контроля
    - помощники по дому
      - больше свободного времени
  - формула 4Д
    - долой!
      - искусство твердого нет
    - делегируйте
    - до лучших времен
      - что можно отложить
      - запланировать
    - давай!
      - важные проекты
      - требуют немедленного участия
  - помогает ли то, что я делаю добиваться моих целей?
  - занимайтесь важными делами сразу
  - схема фокусировки на приоритетах
    - виды деятельности, на которые вы тратите время
    - три дела, которые вы выполняете блестяще
    - три важнейших дела, обеспечивающих доход бизнесу
    - три дела, которые не любите делать или делаете плохо
    - кто бы мог сделать это для вас?
- картина в целом
  - цель - это постоянное преследование достойного объекта вплоть до его достижения
  - цели должны быть
    - вашими
    - осмысленными
    - измеримыми и конкретными
      - цель без цифр - лишь слоган
    - интересными и перспективными
      - мыслите масштабно
    - соответствующими вамим ценностям
    - сбалансированными
    - реалистичными
    - поддерживаемыми
  - генеральный план
    - контрольный список целей
    - 101 цель - планируем со вкусом
    - турнир целей
    - визуализировать цели в альбоме целей
    - завести книгу идей
    - найти наставников
    - баланс из 7 категорий целей
    - отслеживать успехи ежедневно
- система B-Alert (будь начеку!)
  - B(blueprint) - план
    - стратегический план на день
    - готовить утром или вечером
  - A(acttion) - действие
    - сосредоточиться на важнейших целях
    - тратить время на то, что делаешь хоршо
    - эффективно делегировать дела
  - L(learning) - учеба
    - каждый день расширять кругозор
    - читать книги
    - слушатьзаписи
    - смотреть видео
    - общаться с наставниками и успешными людьми
    - избегать чтения плохих новостей
  - E(exercise) - физическая нагрузка
    - выделять 30 мин в день для физических нагрузок
  - R(relaxing) - отдых
    - устраивать полноценный отдых в середине рабочего дня
    - на выходных не отвлекаться на дела
    - каждую неделю планировать отдых с семьей
  - T(thinking) - размышления
    - размышлять о событиях прошедшего дня
  - вести таблицу с отметками о выполнении пунктов B-Alert каждый день
- выстраивать идеальные отношения
  - не допускать нисходящей спирали
  - избегайте токсичных людей
  - три главных вопроса о людях
    - нравятся ли они мне?
    - доверяю ли я им?
    - уважаю ли я их?
  - придерживайтесь философии win win
  - будте открыты для отзывов окружающих
  - найдите наставников
  - создайте совещательную группу
    - 5-6 человек
      - должны создавать синергию
      - без токсичных людей
    - взаимная поддержка
      - эмоциональная
      - личная
      - профессиональная
  - создайте собственную крепость из окружающих людей