

## Оглавление

Об авторе.....	9
Введение .....	11

### Часть I

#### Поставьте цель, уточните, расскажите другим

<b>Шаг 1.</b> Решите, к чему вы хотите прийти.....	33
<b>Шаг 2.</b> Действительно ли вам нужно то, о чем вы мечтаете? .....	43
<b>Шаг 3.</b> Создайте убедительный образ осуществившейся мечты .....	53
<b>Шаг 4.</b> Сделайте шаг к мечте — расскажите о ней.....	59

### Часть II

#### Планирование прежде всего

<b>Шаг 5.</b> Найдите свой подход .....	67
<b>Шаг 6.</b> Составьте черновой вариант плана .....	77
<b>Шаг 7.</b> Располагаете ли вы всем необходимым? .....	86
<b>Шаг 8.</b> Составьте окончательный вариант плана....	94
<b>Шаг 9.</b> Найдите партнеров по успеху.....	101

## **Часть III**

### **Не мешайте себе добиться успеха**

<b>Шаг 10.</b> Присмотритесь к себе!.....	110
<b>Шаг 11.</b> Вы готовы идти до конца? .....	131
<b>Шаг 12.</b> Обратная сторона убеждений .....	139
<b>Шаг 13.</b> Одолейте страхи и саботаж.....	150
<b>Шаг 14.</b> Обретите уверенность в себе.....	161
<b>Шаг 15.</b> Примите ответственность за собственную судьбу.....	170
<b>Шаг 16.</b> Сведите к минимуму отвлекающие факторы.....	178
<b>Шаг 17.</b> Честно оцените промежуточный результат .....	185

## **Часть IV**

### **Как двинуться в путь и идти вперед не останавливаясь**

<b>Шаг 18.</b> Маленькие шаги ведут к большому успеху.....	195
<b>Шаг 19.</b> Радуйтесь успеху, сохраняйте оптимизм .....	203
<b>Шаг 20.</b> Мотивация, настойчивость и каждодневный труд.....	209

<b>Шаг 21.</b> Устраните барьеры на пути к успеху.....	220
<b>Шаг 22.</b> Добейтесь согласованности.....	228
<b>Шаг 23.</b> Организуйте систему поддержки.....	235
Если что-то не ладится.....	243
Заключение.....	250
Рекомендуемая литература.....	253

## Об авторе

---

Я люблю перемены и обожаю добиваться своего. Поэтому последние 15 лет помогаю корпоративным клиентам перестраивать организации, а также читаю лекции по управлению изменениями в Колледже Биркбек (Лондонский университет) и в Университете Кингстона. Являюсь дипломированным специалистом в области управления проектами, программами и организационными изменениями.

Моя страсть к обновлению и достижению целей не ограничивается деловой сферой. Двадцать лет назад я прочла первую книгу о позитивном мышлении и осознала, что у меня всегда, в любой ситуации, есть выбор. С тех пор я серьезно изучаю вопросы личностного роста. Следствием этого увлечения стал сертификат специалиста по НЛП и коучингу, обширная подборка специализированной литературы и несколько чрезвычайно интересных опытов применения полученных знаний на практике.

В последние годы у меня сложилось следующее видение. Я решила соединить свой опыт организационных и индивидуальных изменений и создать на этом фундаменте практическую систему реализации личных проектов. Так я могла бы помочь людям, имеющим блестящие идеи, но не представляющим, как их осуществить. На мой взгляд, сгенерировать идею не проблема, а вот

воплотить ее в жизнь — действительно нетривиальная задача!

Я пишу ясно и предметно. Про меня говорят, что я умею претворять замыслы и теории в действия, а еще я верю, что каждый из нас может добиться гораздо большего, чем ему кажется.

### **НАПИШИТЕ АВТОРУ**

Посетите посвященные этой книге сайт и блог по адресу: [www.brittecobb.com](http://www.brittecobb.com).

Twitter: <http://twitter.com/MakeItFly-DoIt>

Facebook: <http://facebook.com/MakeItFlyTheBook>

LinkedIn: <http://linkedin.com/in/brittecobb>

## Введение

Осуществить мечту очень легко, если вы знаете, как это сделать, и готовы трудиться, не жалея сил

.....

Знаете ли вы, что существует рецепт гарантированного осуществления мечты? Последовательность шагов, выполнение которых даст вам то, что вы мечтаете получить от жизни? Эта последовательность укажет вам, с чего начать движение к цели, куда идти и как сохранить импульс. Этот метод применим к любой цели, любой мечте, как масштабной, так и скромной, будь то открытие собственного дела или идеальная свадьба. Впечатляет?

Собирая материал для этой книги, я опросила множество людей и выяснила, что у многих есть личные проекты, есть амбиции, но очень немногие из них действительно знают, как их осуществить. Выясняя, что им мешает это сделать, я слышала в ответ:

«Я не представляю, с чего начать».

«Сомневаюсь, что это хорошая идея».

«Мне не хватает времени/денег/навыков (впишите любую отговорку)».

Я посвятила жизнь достижению целей как в профессиональной сфере, так и в семейной жизни. Это моя страсть, я буквально одержима этой идеей и всегда занята очередным проектом. Я неоднократно меняла

работу и род занятий, организовала не один бизнес, дважды сбрасывала вес после родов, меняла место жительства и обстановку в доме, эмигрировала, организовывала самые разные мероприятия, в том числе свадьбы и дни рождения, и написала книгу. Я помогла множеству клиентов реализовать их видение. Все эти начинания, как успешные, так и неудачные, научили меня воплощать в реальность вдохновляющие идеи, как собственные, так и чужие. Я знаю, с чего начать, как просчитать следующий шаг и оценить продуктивность идеи. Кроме того, я умею справляться с препятствиями и бороться с самооправданиями. Всякий раз, приступая к чему-то новому, я во многом следую привычным, давно изведенным путем. И если слышу от кого-то: «Не знаю, как подступиться к этому делу», меня так и подмывает подсказать и показать.

Много лет назад я обобщила свои знания по достижению целей и выстроила их в единую модель, которую первоначально использовала только в работе. Я не собиралась писать об этом книгу, мне просто нужен был метод, чтобы помогать людям в осуществлении желаемых перемен. Применяя этот метод на практике в течение длительного времени, я смогла его усовершенствовать. Попутно я сделала любопытное наблюдение: большинство моих знакомых придерживались какой-то одной методики, одного принципа, тогда как я предпочитала использовать все, что могло дать результат, будь то наработки бизнесменов или рекомендации специалистов по личностному росту. Мне все чаще удавалось

добиваться осуществления и своих и чужих замыслов, я получала от этой деятельности все больше удовольствия и не пропускала ни одной книги, ни одной статьи, посвященной изменениям. Если я находила что-то интересное, тут же старалась опробовать новую идею, а убедившись в ее продуктивности, встраивала в свой метод.

Я убеждена, что между вами и вашей мечтой стоят всего лишь три задачи: нужно ясно понять, в чем состоит ваша цель, узнать, как ее достичь, и устранить с пути все, что пугает вас, тормозит продвижение и ограничивает ваши возможности. Открою вам тайну: своих целей достигают не только счастливицы или избранные судьбы. Знали бы вы, сколько раз я, добившись чего-то, слышала: «Надо же, ей опять повезло!» Я только улыбалась — наверное, со стороны это и правда походило на чистое везение. Ведь эти люди не видели, как я преодолеваю препятствия. Они видели только результат — достижение.

Расспросите моих близких, и услышите совсем другое. Вам скажут, что дело не в везении. Всякий раз, когда я достигала цели, я ставила четкую задачу, побеждала свои страхи и делала все, на что была способна. Вам скажут, что и у меня, как у всякого человека, выдаются тяжелые дни, когда я не представляю, что делать, и мне хочется все бросить. Что мне далеко не всегда удается найти верный путь с первой попытки. Что нередко встречаются люди, пытающиеся мне помешать. Недавно муж сказал мне, что в течение целого года, пока я работала над этой книгой, в ответ на мои попытки рассказать о ней



окружающие снисходительно улыбались мне в ответ, а в их глазах читалось: «Ну конечно, рассказывай сказки!»

Если кому-то повезло и его мечта сбылась, то это, поверьте, не потому что он родился под счастливой звездой. Это результат постановки ясной цели, сосредоточения на ней, страсти, настойчивости и неустанных усилий. Я написала эту книгу, чтобы опровергнуть предубеждения на этот счет и предложить каждому, у кого есть замысел, мечта, личный проект, необходимые средства, позволяющие собственными силами воплотить желаемое в жизнь. Искренне надеюсь, что благодаря этой книге вы узнаете, с чего начать, как не свернуть на полпути и что делать, столкнувшись с препятствиями.

## **О методе**

Мой метод представляет собой четырехступенчатую систему, каждая ступень состоит из ряда последовательных шагов. Этот метод помогает воплотить в жизнь любую мечту, как самую скромную, так и самую грандиозную. С его помощью я осуществляла изменения в крупных организациях, им же воспользовалась и для того, чтобы найти дом своей мечты. Вы вольны использовать его, как пожелаете! Я предлагаю вам эффективную, проверенную систему. Если вы считаете, что любая система — это оковы для творчества, то учтите: всякая творческая работа предполагает в той или иной мере упорядоченную деятельность. И художник, и писатель должны заниматься своим искусством каждый день — *регулярно*

*и последовательно.* Собственно, любая книга из серии «Как стать писателем» начинается с рекомендации выделить время, которое вы будете регулярно, желательно ежедневно, посвящать литературному творчеству. Невозможно стать писателем, просто мечтая написать книгу, как бы вы ни верили в действенность закона притяжения (согласно этому представлению то, о чем вы думаете, притягивается в вашу жизнь и осуществляется в реальности). Необходимо соблюдать режим работы — да просто работать! — и решать проблемы по мере возникновения, например, искать способ поддержать мотивацию или обнародовать плоды своего труда.

## **Используйте систему как средство**

*Если загнать воображение в определенную схему, оно работает в полную силу — и порождает самые плодотворные идеи. В условиях полнейшей свободы работа, скорее всего, развалится.*

Т. С. Элиот

Система создает импульс и задает направление движения. Если вы знаете, куда направляетесь, и следуете четко изложенному плану или строгой последовательности шагов, это побуждает вас действовать. Причем действовать должным образом. Благодаря этому вы быстрее добиваетесь результатов, поскольку вам не приходится ломать голову над тем, что делать дальше. Вы знаете, что вся ваша энергия направлена на продуктивные

действия — приближающие к желанной цели, а не уводящие в сторону от нее. Предположим, вы хотите построить дом. Вы же не побежите тоннами закупать стройматериалы, прежде чем решите, как он должен выглядеть! Иначе вы купите что-нибудь ненужное и потратите не только деньги, но и силы. Скорее, вы поступите совершенно иначе. Вы задействуете весь свой творческий потенциал, чтобы в деталях представить дом своей мечты, разработаете проект и выберете материалы. И строительство начнете, конечно, не с крыши, а с фундамента, и будете строить, пока не подведете дом под крышу.

Система придаст вам больше уверенности в собственных силах. Она побудит вас наконец-то встать и начать действовать, вместо того чтобы бесконечно размышлять, но не двигаться с места из-за страха неудачи. Сложная задача кажется не такой устрашающей, если ее решать поэтапно, шаг за шагом. Тогда даже масштабное, неподъемное дело начинает представляться вполне посильным. Рим не в один день строился — банально, но факт. Собственно, мало что строится за день. Проанализируйте любой успешный проект, и увидите как он осуществлялся: маленькие шажки, многократные регулярные усилия. Почитайте биографии знаменитых предпринимателей, например Ричарда Брэнсона и Данкана Баннатаяна, и вы узнаете, что они потратили много сил, прежде чем достигли нынешних высот. И далеко не все у них получалось с первого раза. Однако мы видим только результат, вот и восклицаем: «Везет же некоторым!» Узнайте,

как они шли к успеху, и вы измените мнение по поводу везения.

Двигаясь шаг за шагом, легче вносить коррективы в свое представление о желанной цели и проще вернуться на правильный курс, если вы свернули не туда. Гораздо проще изменить или скорректировать результат сравнительно скромного мероприятия, чем целого проекта, с которым пытались справиться одним махом. Даже при самом отчетливом представлении о мечте в ходе практического ее воплощения влияние других людей и окружения в целом почти наверняка заставит вас что-то менять. Возможно, вы создали продукт, без которого, как вам кажется, мир просто не может обойтись. Возможно, он действительно будет продаваться как горячие пирожки, но, скорее всего, лишь после того, как вы слегка его модифицируете. В реальности все оказывается не совсем таким, каким рисуется в воображении, и коррективы на пути к цели неизбежны. Итак, с этого момента воспринимайте свой путь к осуществленной мечте как последовательность шагов или задач, а не как один громадный прыжок в неизведанное.

*Это миф, что переворот происходит одномоментно, что верные решения моментально завоевывают рынок, что великие идеи — результат озарения. Ничего подобного. Это всегда (во всяком случае, практически всегда) результат постепенного медленного приращения. Кап, кап, кап.*

Сет Годин

## **Используйте систему, чтобы продвигаться вперед**

Если вы следуете плану, вам постоянно приходится отчитываться о том, чего вы достигли. Разумеется, отчитываетесь вы только перед самими собой. Суть в том, что если вы знаете, какие именно шаги должны совершить и за какой период времени, то получаете возможность отслеживать собственный прогресс. Имея на руках план действий на ближайшие несколько месяцев и регулярно сверяя с ним свои достижения, вы неизбежно будете продвигаться вперед. Это служит еще и гарантией того, что вы будете активно работать над всеми составляющими успеха, а не только над теми, которые вам больше нравятся. Допустим, вы хотите изменить образ жизни и приходите к выводу, что для этого должны заниматься физкультурой, правильно питаться и нормально отдыхать. Вы составляете план действий, охватывающий эти три сферы. Каждый день вы просматриваете план и проверяете, насколько успешно движетесь к цели. Вы видите, что согласно плану ежедневно или еженедельно необходимо уделять равное внимание всем трем направлениям деятельности. Предположим теперь, что плана у вас нет. Вы делаете что хотите и когда хотите и этим довольствуетесь. Скорее всего, вы сосредоточитесь, в ущерб остальным, на той задаче, которая вам легче всего дается или доставляет больше удовольствия, или же, напротив, бросите все силы на самое ненавистное дело, если считаете, что именно от него

зависит, изменится ли ваша жизнь. В любом случае у вас не будет ясного понимания, в какую сторону двигаться, и вы станете делать «что придется», не имея возможности узнать, оказывают ли ваши действия какое-то влияние, и какое именно, на ваш образ жизни.

## **Используйте систему, чтобы превратить работу в приключение**

Трудный путь к мечте может стать захватывающим приключением благодаря системе, а каждый совершаемый шаг — элементом увлекательного квеста. С каждым шагом вы узнаете что-то новое, продвигаетесь вперед и приближаетесь к реализации своей мечты. Упражнения научат вас сосредотачиваться одновременно на будущем достижении и на текущем моменте. Чудодейственное сочетание! Видеть цель абсолютно необходимо — именно это позволяет двигаться в нужном направлении, но очень важно и получать удовольствие от самого движения, от того, что вы делаете в данный момент. Если это вам не по душе, едва ли вы будете вкладывать все свои физические и творческие силы. Если мне не нравится дело, которое я выполняю, я буду стараться покончить с ним как можно быстрее, упуская шанс научиться чему-то новому или рискуя проморгать новую идею. Кроме того, если я испытываю недовольство в процессе деятельности, кто даст гарантии, что я буду довольна ее результатом? Если то, чего вы добиваетесь, действительно является вашей мечтой, если цель вдохновляет

и окрыляет вас, то и дорога к ней будет полна радости. Путешествие не доставляет вам удовольствия? Вполне вероятно, вы преследуете ложную цель и руководствуетесь ложными мотивами.

## **Система дает дополнительную мотивацию**

Благодаря системе вы всегда можете видеть собственный прогресс. Ничто так не усиливает мотивацию и не придает уверенности в собственных силах, как возможность видеть результаты своего труда. Предположим, вы поставили цель: худеть на один килограмм в неделю, и решили взвешиваться каждый понедельник. Все идет как надо, ваши старания приносят плоды. Килограмм в неделю? Сначала результат почти незаметен, но постепенно ваши усилия приводят к потере двух, трех, четырех и более кило. Скинув четыре килограмма, вы будете горды своим достижением и почти наверняка на этом не остановитесь. А если бы вы никак не отслеживали свой прогресс? Если не видишь, как приближаешься к цели, очень трудно сохранять мотивацию. Хочу вас предупредить: многим людям трудно сбросить вес из-за вмешательства факторов эмоционального характера, поэтому контроль прогресса сам по себе никоим образом не является гарантией успеха. Как будет объяснено далее, это разумная мера, и вам обязательно нужно прибегать к ней, но помимо этого придется решать личностные проблемы, в частности, обращать внимание на эмоциональную составляющую процесса осуществления вашей мечты.

## Эмоциональный и рациональный аспекты мечты

Мой метод, предлагая структурировать деятельность, позволяет уделять равное внимание как логической, так и эмоциональной составляющей процесса достижения желаемого. Логический элемент структуры — это шаги, направленные на прояснение цели, выработку плана и его практическое выполнение. Все эти операции задействуют левое полушарие вашего мозга, которое отвечает за рациональное мышление. Но логика это еще не все. Порой в центре вашего внимания оказывается иррациональный элемент, носителем которого являетесь **вы сами**. Даже самый лучший план на свете будет бесполезен, если вы боитесь отправиться в путешествие за мечтой. Если вы считаете ее неосуществимой, страшаетесь успеха или не можете заглушить голос в голове, который шепчет: «Ты неудачник!», то неважно, насколько хорош ваш план. Даже если завтра я явлюсь к вам лично, чтобы составить для вас успешный план, ваше подсознание помешает вам его осуществить.

Ваша цель — добиться согласованности подсознания и сознания. В подсознании не должны таиться демоны, вставляющие вам палки в колеса. Слово «демоны» я употребляю, конечно, не в буквальном смысле. Кто бы ни скрывался у вас в подсознании — демоны, гремлины или добрые феи, — мы совместными усилиями выведем их в сферу осознанного и решим, как избавиться от вредных сил и заставить служить вам



полезные. Один из моих демонов — моя привычка отвлекаться. К счастью, я могу быть дисциплинированной, когда это нужно, а поскольку знаю, что склонна расплыться, то освоила способы, помогающие сосредоточиться на деле. Впрочем, это скорее греmlin, чем демон, поскольку тут не примешан какой-либо глубоко запрятанный страх, и вся проблема сводится к чересчур деятельному уму. А знаете ли вы своих гремлинов? Если еще нет, не беспокойтесь, в свое время мы встретимся и разберемся с ними.

Увы, подсознание не подвластно разуму. Бесплезно давать вам логически последовательную инструкцию: 1) обнаружьте свой потаенный страх, 2) перестаньте бояться. Это не сработает. Но я предложу вам средства и методы, которые помогут вам понять, что вас пугает, и проработать эти личностные проблемы. Предубеждения, страхи, отсутствие мотивации — великое множество субъективных факторов мешают вам изменить существующее положение вещей и реализовать то, о чем вы мечтаете. «У меня мало денег», «Мне ума на это не хватит» — подобные самооправдания позволяют сидеть и ничего не делать. Со всеми этими проблемами можно сладить. Тому есть живые доказательства — люди, осуществившие свою мечту. Прочтите автобиографии успешных людей: чтобы добиться своего нынешнего положения, всем им пришлось преодолеть собственные ограничения и страхи — все то, что мешало поверить в реальность своего видения. Одна из частей моей книги будет посвящена работе с эмоциональной стороной вашей личности.

Включив в свой метод приемы из самых разных источников, я сделала его одновременно рациональным и эмоциональным, и в этом заключается его уникальность. Он поможет вам понять, чего вы хотите, проложить путь к желанной цели, а кроме того, научит справляться с препятствиями, возникающими на этом пути.

## **Об этой книге**

Структура книги продиктована особенностями метода, и каждая ее глава представляет собой описание одного шага. С каждым шагом вам предлагается освоить какой-либо навык, а также получить конкретные результаты, выполнив упражнения. Например, вам будет предложено составить план. Каждая глава, или шаг, — это элемент для постройки здания вашего успеха и, соответственно, носит выражено практический характер. Сначала вы можете прочесть книгу целиком, чтобы составить общее представление о методе. Но упражнения необходимо выполнять в указанном порядке, поскольку они вытекают одно из другого. Помните также, что разделение задачи по осуществлению мечты на посильные для вас этапы будет способствовать повышению вашей уверенности в себе. С этой целью выполняйте шаги один за другим, по одному за раз.

Выполняя шаги, описанные в этой книге, вы добьетесь определенных результатов.

- Поймете, из каких разнородных элементов состоят ваши желания, и соотнесете их со своими ценно-

стями (мечты многих людей, оказывается, противоположны тому, что они считают по-настоящему важным).

- Составите четкий план действий.
- Узнаете, как снижают мотивацию объективные и эмоциональные препятствия и как их можно преодолеть.
- Начнете движение к цели небольшими планомерными шагами и сделаете этот процесс неотъемлемой частью своей повседневной жизни.
- Создадите систему поддержки и научитесь с ее помощью сохранять импульс поступательного движения.
- Найдете способы отслеживать свой прогресс и приучитесь делать это методично по мере появления результатов.
- Узнаете, как выправить положение, если что-то не ладится.

Моя книга носит сугубо практический характер — вы будете учиться на деле, а не размышлять о нем. Моя цель — побудить вас работать. Выполнять упражнения можно как на бумаге, так и на компьютере. Вы можете скачать шаблоны с моего сайта [www.bridgettecobbe.com](http://www.bridgettecobbe.com) или составить их самостоятельно. Неважно, как они будут выглядеть, важно только содержание, и если вы предпочитаете другой вид, выбор за вами.

## О вашей мечте

Чтобы эта книга была для вас полезна, вы должны знать, чего хотите. Я не включила сюда приемы, помогающие выяснить, что же это, поскольку исхожу из предположения, что вам все уже известно. Если нет, но вы чувствуете, что могли бы добиться чего-то большего, советую найти консультанта, чтобы проработать эту тему и понять, что именно сделает вас счастливыми. После этого возвращайтесь к этой книге, и я помогу вам добиться желаемого.

Мой метод применим к любому проекту, большому и маленькому. Разница лишь в том, насколько серьезно вам придется поработать, а это станет ясно по мере выполнения упражнений. Очевидно, что, если вы хотите похудеть, у вас в плане будет меньше задач, чем если бы вы задумали возвести пристройку к дому, — но процесс снижения веса может занять больше времени. Так или иначе, в обоих случаях вам понадобится индивидуальный план, а упражнения по своей сути будут те же самые.

Эта книга поможет вам в осуществлении личных или профессиональных планов, желаний, проектов и мечтаний. Но, повторюсь, для того чтобы начать применять его, вы должны четко представлять, чего вы желаете. Чтобы работать с этой книгой, недостаточно знать, что вы хотите организовать собственный бизнес. Нужно ясно представить себе, что это должен быть за бизнес. Тогда вы сможете опробовать идею с помощью моего

метода, всесторонне ее изучить — и осуществить. Однако детальных советов, касающихся ведения дел, в книге мало, поэтому вам придется купить справочную литературу по бухгалтерскому учету, маркетингу, продажам и другим темам или проконсультироваться у владельца собственного бизнеса.

## **Действие и обязательства**

Итак, вы четко представляете себе, чего хотите. Можно приступить к упражнениям. Выполняйте их в любом удобном для вас виде — на бумаге, в электронной форме, просто записывая ответы, — главное, чтобы на руках у вас оставался зафиксированный результат. Недостаточно ответить на вопросы мысленно — это не поможет, поскольку мы снова и снова будем возвращаться к итогам ранее проделанных упражнений и с опорой на них выполнять следующие. Иметь зафиксированные итоги проделанной работы важно и с психологической точки зрения. Это своего рода послание всему миру — а главное, самим себе, — что вы настроены серьезно. Фактически, мы стремимся материализовать ваше желание, и первым материальным достижением ваших практических усилий должны стать результаты выполненных вами упражнений. Мой вам совет: на этой же неделе сходите в магазин и купите рабочую тетрадь — пусть это станет вашим первым заданием и свидетельством вашей решимости добиться цели. Купите также ежедневник, если до сих пор обходились без него.

Еще одна возможность проявить свою решимость — выделить время на изучение глав и выполнение упражнений — обязательно в установленном порядке. Мечта никогда не воплотится, если вы бездействуете. Я верю, что можно влиять на мир силой мысли, но знаю совершенно точно: даже самый положительный настрой, самая сильная вера, что мечта обязательно сбудется, не дадут плодов, если не начать действовать. В этой связи я призываю вас принять осознанное решение действовать и спросить себя, сколько времени вы готовы посвятить своему проекту. На мой взгляд, разумно отводить около часа на эту книгу всякий раз, как берете ее в руки, — а брать ее в руки необходимо регулярно. Совершенно не обязательно выделять этот час ежедневно (наоборот, полезно делать перерывы, чтобы освоенный материал осел в памяти). Думаю, достаточно двух-трех одночасовых занятий в неделю.

Если целый час — недоступная для вас роскошь, подумайте, сколько времени вы сможете посвящать сосредоточенной, углубленной работе. Может быть, 30 минут? Что, если отказаться от ежевечерних посиделок у телевизора? Приняв решение, каким бы оно ни было, отметьте выделенное время в ежедневнике — теперь это ваше обязательство! — и проследите, чтобы в этот период ничто не отвлекало вас от дела (об отвлекающих факторах мы детально поговорим в дальнейшем). Даже несколько «подходов» по 10 минут лучше, чем ничего. Я писала эту книгу, работая полный день, тратя по часу на дорогу до работы и обратно и непременно уделяя время

мужу и детям. И даже умудрялась регулярно заниматься пилатесом и проводить занятия в качестве коуча. Как мне это удавалось? Сначала я пыталась писать при любой возможности, но результаты оказались очень скромными, поскольку в иные недели мне не удавалось написать ни строчки. Дело пошло на лад, когда я стала выделять для работы над книгой три часа каждое воскресное утро. Чтобы выполнить этот проект, мне понадобилось около года! Но разве лучше было бы сидеть, сложа руки, и вздыхать: «Три часа в неделю? Несерьезно! Сколько же я провожусь!» Однако меня подобного рода соображения совершенно не тревожили. Я получала огромное удовольствие от трехчасовых погружений в сочинительство и осознания того, что каждую неделю делаю шаг на пути к своей цели и все ближе подхожу к ее осуществлению. В промежутках между литературной работой я читала книги об изменениях, опрашивала людей, обдумывала идеи и делала наброски для дальнейшей работы.

Еще одно условие достижения цели — готовность двигаться вперед, невзирая ни на что. Если вам трудно держаться избранного курса, наймите инструктора, найдите единомышленника или создайте круг поддержки. Мы еще поговорим об этом более подробно. Пока же просто начинайте действовать.

Вспомогательные материалы к моей книге вы найдете на сайте [www.bridgettecobbe.com](http://www.bridgettecobbe.com). Там вы сможете:

- скачать бланки;
- ознакомиться с упражнениями, содержащими обучающие варианты решений;

- поучаствовать в обсуждении;
- записаться на семинар или тренинг;
- найти дополнительные ресурсы.

## **Еще немного о методе**

Книга открывается графической презентацией моего метода. Скачайте эту картинку с сайта, распечатайте и повесьте на стену. Теперь вы можете отмечать свое местоположение с помощью кнопок или стикеров. Для большей наглядности отмечайте свои достижения звездочками или галочками.

## **И помните...**

*Видение без действия — просто мечта. Действие без видения — просто времяпрепровождение. Видение вкупе с действием способно изменить мир.*

ДЖОЭЛЬ БАРКЕР

**Смелее! Осуществите свою мечту!**



## Часть I

---

# Поставьте цель, уточните, расскажите другим

1. Решите, к чему вы хотите прийти.
2. Действительно ли вам нужно то, о чем вы мечтаете?
3. Создайте убедительный образ осуществившейся мечты.
4. Сделайте шаг к мечте — расскажите о ней.

*Получить то, что желаешь, — это успех. Желать того, что имеешь, — счастье.*

ДЕЙЛ КАРНЕГИ

Итак, чего вы желаете? Станете ли вы счастливее, добившись желаемого? В этой части книги вы узнаете, как прояснить свою цель и убедиться, что вам действительно нужно то, о чем вы мечтаете, научитесь создавать отчетливый мысленный образ своей мечты и узнаете, как заявить окружающим о серьезности своих намерений.

## ШАГ 1

### Решите, к чему вы хотите прийти

*Большинство людей не достигают своих целей, потому что определяют их нечетко или не формулируют вовсе, считая нереальными или недостижимыми. Победители всегда могут сказать, куда они идут, что собираются сделать в пути, и кто станет их спутником в этом приключении.*

Дэнис Уэйтли

.....

Чтобы идти вперед в нужном направлении, необходимо достаточно ясно представлять свой путь. Как можно вдохновляться путешествием, не зная, куда хочешь попасть? Ясное видение будет воодушевлять вас и увлекать вперед, какие препятствия ни возникали бы на пути. Оно будет служить вам дорожной картой. Ясное видение станет для вас не только стимулом, но и поможет вам принимать оптимальные решения на пути к цели. Если же вы действуете вслепую, то не сможете знать, целесообразно ли расходуете свои силы и ресурсы. Собственно говоря, как вы можете быть уверены, что в итоге придете туда, куда нужно?

## **Материальные или нематериальные обретения?**

Предположим, ваше желание — жить в более просторном доме. Если бы я работала с вами, то предложила бы ясно представить, как он выглядит, этот более просторный дом, насколько он больше, чем ваше нынешнее жилье. Кроме того, я постаралась бы понять, что вы хотите обрести, чего вы ждете от осуществления мечты о большом доме, какую потребность хотели бы удовлетворить? Вам нужно больше места для растущей семьи или для вас это вопрос статуса и престижа? Как правило, видение оказывается связано именно с нематериальными потребностями, а не с «вещами». И путь к его реализации чаще всего пролегает через материальные приобретения, обеспечивающие желаемый опыт. Возможно, ответив на правильно подобранные вопросы, вы осознали бы, что мечтаете вовсе не о большом доме, а о более высоком положении в обществе. Тогда мы переформулировали бы ваше видение, заменив «переезд в более просторный дом» на «повышение социального статуса», и составили план действий в виде последовательных мини-проектов, нацеленных на повышение статуса, — например, купить машину престижной марки, добиться карьерного роста и переехать в более просторный дом.

## **Видение может быть гибким**

Дело в том, что при всей своей определенности видение может сохранять гибкость. Оно будет гибким в том

случае, если вы определите внутреннюю потребность, которую хотите в результате удовлетворить. Это полезное свойство видения, так как невозможно детально рассчитать, что случится после того, как вы получите желаемое. По мере формирования видения вам, возможно, придется адаптировать его к изменениям, вызванным влиянием внешних событий, других людей, собственного опыта. Допустим, вы приходите к заключению, что на самом деле ищете вовсе не эмоциональной отдачи, а действительно нуждаетесь в более просторном доме, именно о нем вы грезили долгие годы и можете представить его во всех подробностях. Что ж, самое время создать образ, связанный с обретением материального объекта. Не забывайте, во главе угла стоят ваши мечты и устремления.

## **Сделайте видение своей дорожной картой**

Каким бы ни было видение, оно должно служить вам ориентиром для оценки проектов (являющихся ступенями, ведущими вас к желаемому результату), которые вы включаете в свой план. Насколько они перспективны с точки зрения достижения цели? Очень важно ответить на вопрос: решу ли я поставленную задачу, если выполню действие А, или лучше предпочесть действие В, поскольку оно сулит больше удовольствия, в большей степени отвечает моей индивидуальности и скорее приведет меня к цели?

## **Мини-проекты требуют контроля и отличаются меньшей гибкостью**

Как уже было сказано, ваше видение может строиться исходя из внутренней потребности и предполагает определенную гибкость. Проект, напротив, должен иметь максимально четкий план реализации, иначе нельзя всерьез приступать к действиям. Вернемся к вышеприведенному примеру. Вы пришли к выводу, что вам нужен более просторный дом, поскольку вам не хватает свободного пространства. Не спешите сносить стены, не имея на руках детального плана перестройки. Иначе вы рискуете снести не те стены, а значит, потерять время, силы и деньги. В проект могут вноситься изменения по ходу его реализации, но предпочтительно модифицировать проект, уже достаточно четко проработанный на этапе планирования. Я полагаю, что по мере знакомства с первыми двумя частями этой книги вы будете все больше конкретизировать видение исходя из своих размышлений, и когда настанет время действовать, видение будет в максимальной степени отвечать вашим требованиям. Так что не жалейте времени на упражнения. Как уже отмечалось, важно также письменно фиксировать свои желания — тогда будет от чего отталкиваться и с чем сверяться в ходе вашей работы над собой (возможно, вы проникнетесь уверенностью в собственных силах и придете к подлинно амбициозной мечте!).