

БРАЙАН ТРЕЙСИ

ВЫЙДИ
ИЗ ЗОНЫ
КОМФОРТА

Измени свою жизнь

МИ∞

Оглавление

Предисловие	9
Предисловие автора	11
Введение. Съешьте лягушку	19
Глава 1. Сервируйте стол	27
Глава 2. Заранее планируйте каждый день	35
Глава 3. Всегда следуйте правилу «80 на 20»	43
Глава 4. Всегда думайте о результатах	49
Глава 5. Творческий подход к отсрочке дел	61
Глава 6. Метод ABCDE	67
Глава 7. Основные показатели деятельности	73
Глава 8. Закон трех задач	83
Глава 9. Тщательно подготовьтесь перед началом работы	95
Глава 10. Продвигайтесь поэтапно	101
Глава 11. Повышайте свою квалификацию	107
Глава 12. Используйте свой уникальный талант	113

Глава 13. Определите свои слабые места	119
Глава 14. Оказывайте на себя давление	127
Глава 15. Мобилизуйте все силы	133
Глава 16. Ищите стимулы к действию	141
Глава 17. Не становитесь рабом технологий	147
Глава 18. Ломтики задачи	159
Глава 19. Обеспечьте себя запасом времени	165
Глава 20. Развивайте в себе ощущение неотложности	171
Глава 21. Единственная задача	177
Заключение	183
Сведем все вместе	183
Об авторе	188

*Моей замечательной дочери Кэтрин —
дивной девочке с необыкновенным складом ума,
перед которой открывается удивительное будущее*

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 настроя, 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