

Что делать, если результат не достигается? Ну, никак! Часть 2.

Практически каждый из нас может справиться с Успехом, но очень немногие могут справиться с Неудачей. А ведь именно наши Неудачи и есть ступеньки на пути к Успеху.
Бодо Шеффер

Итак, учимся преодолевать «синдром мухи». Начало можно прочесть здесь.

Делаем следующее.

1. Прежде всего расслабьтесь, отдохните, «наплюйте» на это дело, «сбросьте важность». Понимаю, что это невозможно, срочно, важно, и т.д. Ну и что? Всё равно ведь не получается! Расслабьтесь, отдохните от этой гонки.
2. Представьте себе самые негативные последствия невыполнения этого супер-пупер важного задания. Представили... Доведите теперь это до гротеска! Вас за это убивают, отнимают квартиру, сажают в яму, морят голодом! Брррр. Вернитесь в действительность. Всё ведь не так трагично, не так ли? Ну, что может быть, если Вам не повезёт? Осуждение коллег, недополучение какой-либо суммы денег, неподвижение по карьерной лестнице и т.д. Всё это можно пережить, не так ли?
3. Убедившись, что всё не так уж и плохо, просите помощи. У всех, кто хоть как-то может помочь. Не стесняйтесь. Вы ведь уже пробовали решить задачу в одиночку, и что? Вот-вот.
4. Теперь, успокоившись, отдохнув, убедившись, что ничего страшного не случилось и выслушав советы всех, кого только можно, приступаем к анализу ситуации. Задайте себе следующие вопросы. Почему это дело оказалось сложнее, чем ранее казалось? Какие факторы не учтены? Почему привычные методы не работают? Почему план по достижению результата (если он был) не сработал?.. Запишите каждый вопрос на отдельном листе бумаги и напишите столько ответов, сколько придёт в голову, включая

и самые нелепые (с Вашей точки зрения).

5. Составьте новый план достижения цели, учитывая все выводы из предыдущего пункта. Начните с описания ситуации, в которой Вы находитесь сейчас, учитывая все подробности, вплоть до Ваших чувств. Написали? Тогда опишите ситуацию идеального результата, которой Вы должны достигнуть, что будет сигнализировать о том, что задача выполнена. Опишите как можно подробнее, вплоть до чувства гордости за выполнение такой трудной задачи.

6. Теперь от «идеального результата» спуститесь к «ситуации здесь и сейчас». Лучше сделать это графически! Для большей наглядности. Поверьте, такое парадоксальное мышление от конца к началу гораздо эффективнее обычного, от ситуации к идеальному результату. Вы как бы «вспоминаете» то, что должны делать для достижения «идеального результата». Очень подробно запишите (нарисуйте) все «ступени» и определите промежуточные результаты, которые покажут, сто Вы преодолели эту «ступень». Эти промежуточные результаты должны быть реально достижимы.

7. Начните выполнять план. Чётко, от замороженно, механически. При достижении промежуточного результата похвалите себя.

8. Заведите себе собственную «Книгу рекордов». Это может быть тетрадь или просто компьютерный файл. Когда очередной промежуточный результат будет достигнут, запишите его в «Книгу рекордов». Читайте её почаще! В идеале – каждое утро. И уж всегда, когда Вам на ум приходит дурная мысль типа «Я – неудачник». Или просто так, для поднятия настроения...

9. Начните достижение следующего с... анализа предыдущего этапа. Может быть, ситуация изменилась и необходимо внести коррективы? При необходимости, если опять результат не достигается, проведите дополнительный анализ. Задайте вопросы из пункта 4. Только не начинайте «биться о стекло». Вы не муха, а человек! На основании нового анализа составляем доработанный план достижения очередного промежуточного результата. Действуйте по этому плану до его полной реализации.

10. При достижении очередного результата опять похвалите себя.. Проведите анализ

Что делать, если результат не достигается

Автор: admin

10.04.2011 12:35 - Обновлено 01.11.2014 09:10

следующего этапа... И так до достижения главного – Идеального Результата.

11. И вот – победа! Идеальный результат достигнут. Запишите столь впечатляющее (без кавычек) достижение в собственную «Книгу рекордов». Порадуйтесь, похвалите себя.

Теперь, Вы думаете, можно расслабиться?

Как бы не так!

Автор - **Михаил Груздев**

[Источник](#)