

Армен ПЕТРОСЯН

100 DAYS



ИНСТРУМЕНТЫ СТОДНЕВКИ

Как исполнить свою жизнь

Мы не любим, когда нас обманывают. Но охотно обманываем себя сами. Мы понимаем, что давно пора взяться за здоровье. Привести в порядок вес и физическую форму. Годами обдумываем проекты, которые хочется реализовать.

Мы всё понимаем, но ловко переводим внимание на текущие заботы, задачи, которые кажутся актуальнее. Верим, что впереди много времени. Успокаиваем себя, что с понедельника, с начала месяца, с нового года мы обязательно начнём жить так, как мы задумали.

В ожидании перемен, которые случатся когда-нибудь, мы оставляем без присмотра свое настоящее — то самое единственное время, когда мы действительно живем.

Чтобы вырваться из плена самообмана, нужно признать правду. Стать честным по отношению к себе. Это красиво звучит, но требует усилий. Только очень сильные люди способны быть честными перед собой всегда. Простые смертные, вроде нас с вами, стремятся к этому. Хотя бы несколько дней, недель, месяцев провести в состоянии «включенности» в реальность.

Мне всё это помогает делать Стодневка. Отрезок жизни длиной в 100 дней, в течение которых я стараюсь жить честно по отношению к своим желаниям, своим действиям и мыслям. Последовательность действий и решений, которая проясняет и проявляет мою сущность.

Стодневка — это не способ достичь целей в будущем. Стодневка про настоящее. Это тренировка навыка радоваться жизни. Получать удовольствие, раскрывая потенциал радости каждого мгновения.

Три месяца, в течение которых длится Стодневка, понадобятся вам для закрепления желаемых навыков и привычек. Но ощутимую пользу от жизни в режиме Стодневки можно получить и за более короткий срок.

Приглашаю вас убедиться в этом.

Армен Петросян

ЗАЧЕМ ЧИТАТЬ ЭТОТ ТЕКСТ?

Прочитав этот текст, вы сможете самостоятельно пройти курс [«Стодневка — экспедиция к новому Я»](#).

Вы найдете в этой книжке набор несложных практик, которые помогут прокачать вашу систему самоорганизации, самоисследования и самовыражения. Вы можете испытать их все, а можете выбрать отдельный инструмент и сконцентрироваться на его проработке в течение некоторого времени.

Сколько книг об успехе вы прочитали? Сколько различных методик достижения целей и реализации успеха освоили? Зачем вам ещё одна?

Каждый из вас может быть себе тренером и наставником. Никто кроме вас не знает, чего вы по-настоящему хотите и на что способны.

Я описал в этой книжке действия, которые сам стремлюсь выполнять ежедневно. Они помогают мне думать, делать и делиться — то есть тренировать три главных, на мой взгляд, навыка осознанной жизни.

1. Думать

Переписывание целей. Фрирайтинг. Дневник стодневки. Планирование и подведение итогов.

Думать внимательно, осознанно — это значит фиксировать свои ощущения и окружающие нас обстоятельства.

ства. Наблюдать, осознавать в ощущениях намерения, в обстоятельствах возможности.

2. Делать

Нас на все лады призывают заниматься тем, что интересно. Как узнать свой интерес? Как мотивировать, вдохновлять себя на выполнение задач, которые ставит перед нами жизнь, целей, которые мы находим?

Внимание к текущему моменту и представление желаемого состояния вызывают радость реализации и интерес к расширяющимся возможностям. Пропадает автоматизм в привычных занятиях. Неделя осознанного чтения и фотоохота за радостью, другие задания стодневки тренируют внимательность и насыщают обыденные дела радостью и интересом.

3. Делиться

Наметить перемены. Осуществить изменения. Успеть прожить радость от перемен в настоящем. Сделать это проще, когда получаешь обратную связь. Осмысление желаемых изменений — это и есть радость. Она многократно увеличивается, когда ею делишься. Когда твой смысл становится возможностями для других.

Это практический многолетний опыт моих стодневок, о которых я писал в своей предыдущей книжке «Что можно успеть за 100 дней?».

Упражнения и вопросы, собранные здесь, помогают мне прокачивать умения, без которых трудно чувствовать себя счастливым в настоящем. С их помощью я преодолеваю хроническую лень и неорганизованность. Для меня это инструкция по преодолению трудностей на пути к интересной жизни.

Выстроить свою систему интересной жизни меня подтолкнули книги двух авторов — Дэвида Аллена, создавшего систему GTD, и Михая Чиксентмихайи, сформулировавшего идею Потока.

Я выбирал из прочитанного практические шаги, ежедневное выполнение которых приносит мне больше радости в настоящем. Перечитывая раз за разом эти книги, выписывая цитаты, я старался превратить их в последовательность действий, которые будут давать эффект в настоящем.

«Ваши ресурсы ограничены, и вы должны определить, как тратить время, как пользоваться информацией, как управлять своим телом и распределять внимание в соответствии со своими приоритетами. Основной вопрос: как принимать верные решения о том, чем заниматься в каждый конкретный момент. Истинная работа заключается в том, чтобы управлять своими действиями».

Вдохновившись этой цитатой из книги Дэвида Аллена [«Как привести дела в порядок. Искусство продуктивности без стресса»](#), я написал книжку [«Что можно успеть за 100 дней?»](#).

Многие до сих пор видят в той книжке и в [Стодневках](#) только лишь инструменты для достижения целей. Хочу поделиться более глубокой стороной моих усилий. Приведу цитату ещё одного моего учителя.

«Состояние потока возникает, когда мы делаем что-то, в чём выражается наша сущность».

Упражнения, которые я описываю здесь, помогают разобраться со своей сущностью. Начать проявлять её в действиях. И главное — чаще пребывать в состоянии Потока.

ДЕЛАТЬ — ДУМАТЬ — ДЕЛИТЬСЯ

Регулярные действия и упражнения, о которых пойдет речь, нужны мне, чтобы исследовать условия возникновения Потокового состояния. В каждом из них главным является внимание. Тренировать его мне помогают цели.

Внимание и цели связывают план этого текста. Каждый его пункт — это часть расписания моего обычного дня. Это действия, которые я стремлюсь выполнять ежедневно.

- Начало дня. Переписывание целей.
- Фрирайтинг. Утренний и микрофрирайтинг в течение дня.
- Планирование дня. Работа с планом в течение дня. Взаимосвязь планов и итогов дня.
- Ведение дневника стодневки.
Поиск идей и вдохновения.
- Ведение списков, GTD.
- Делиться смыслами. Создание контента.

Конечно, далеко не каждый день мне удается проработать все пункты. Но это проверенные инструменты, которые можно использовать по необходимости.

Я опишу, как я сам их применяю, какие результаты получаю, и в каких ситуациях может пригодиться каждый из них.

Не я изобрел эти инструменты. Я всего лишь делюсь собственным опытом. Смелость сделать его публичным мне придают положительные отклики сотен участников нашего курса [«Стодневка — экспедиция к новому Я»](#).

Нет смысла скачивать текст и не читать его. Нет смысла прочитать и не попытаться что-нибудь изменить. Прочитанное и нереализованное превращается в информационный жир.

Не принимайте мои слова на веру. Проверяйте все упражнения на себе. Выбирайте те, которые окажутся полезными для вас. Ищите собственные ответы на вопросы.

Если возникнет желание обменяться мнениями, вы можете писать мне в комментариях к рассылке «2016 маленьких шагов к успеху» или в моих аккаунтах в социальных сетях ([Facebook](#), [Instagram](#)). Всегда готов ответить на ваши вопросы. [Для этого мы создали специальную страницу](#) на сайте «Жить интересно!».

Примеры использования инструментов стодневки можно найти на сайте [«Жить интересно!»](#) в моем проекте [«2016 маленьких шагов к успеху»](#).

Прежде чем продолжать чтение, предлагаю первую полезную разминку.

Представьте, что использование приведённых в тексте упражнений поможет вам достичь желаемых перемен. Какими вы могли бы стать через 100 дней? Что изменилось бы в вашей жизни?

Пожалуйста, не поленитесь записать свои мысли. Это может стать первым шагом к изменениям, которые вам под силу и давно назрели. Никто лучше вас не знает ваши способности и возможности, которыми вы обладаете. Начинайте их проявлять.

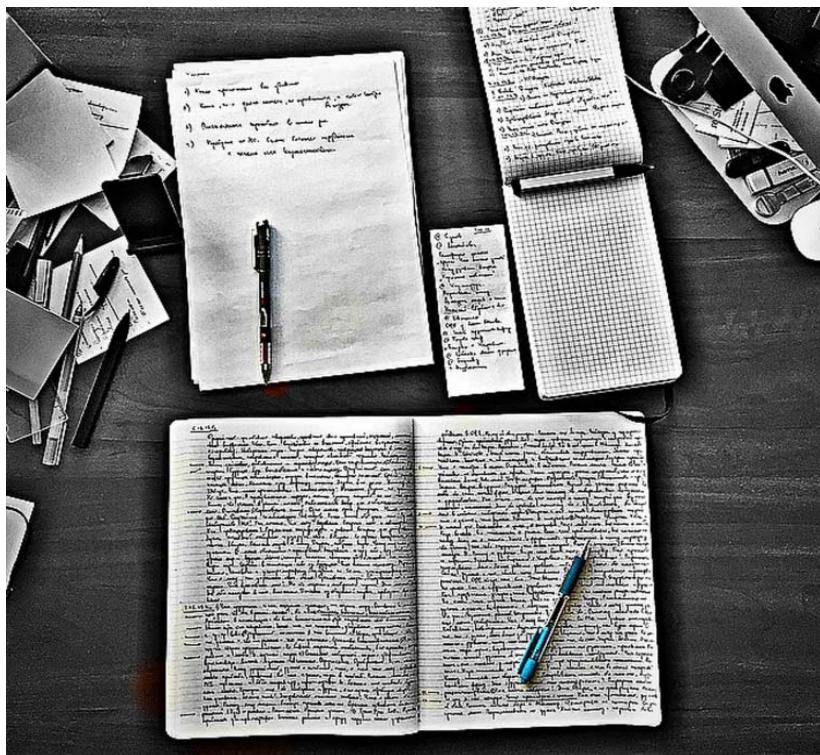
Настоятельно советую сохранить текст с выполненным заданием. Отметьте дату его написания. Вы получите полезную пищу для размышлений.

Те из вас, кто решится на эксперимент и станет выполнять хотя бы часть упражнений из книжки в течение месяца, двух, а лучше 100 дней, сильно удивятся, когда перечитают свое первое письмо.

ПЕРЕПИСЫВАНИЕ ЦЕЛЕЙ

С чего начинается ваш день? Как сделать так, чтобы срочные дела и текущие обязательства оставляли время и силы для больших целей? Как действовать проактивно, а не реактивно?

Мой проверенный способ задать правильный импульс — переписать свои цели. Утром может не хватить времени на пробежку, йогу и даже на завтрак, но 5 минут на то, чтобы переписать цели, можно найти всегда.



Мечты есть у каждого. Некоторые облекают их в форму целей. Про цели удобней рассказывать другим. Часто слышу от собеседников фразы типа: «Хочу начать бегать», «Надо к лету подкачаться», «Пора поменять работу», «Собираюсь начать своё дело».

Я тоже любил так вслух фантазировать. Это успокаивает. Рассказал кому-нибудь, что ты собираешься, хочешь, планируешь — и вроде как уже сделал шаг к цели. Пусть это ходьба на месте — даже если тебя просто выслушали, уже приятно.

Но слушать о фантазиях неинтересно. Фантазии не вдохновляют. Для вдохновения нужны истории успеха. При этом самую мотивирующую историю мы можем написать сами.

У каждого из нас собственное представление об успехе. Я сформулировал свое так: «Успеть прожить свою жизнь». Самому выбрать цель. Определить критерии успеха. Успеть за отведенный срок прожить радость от проявления задуманного.

Переписывание целей — первый шаг на пути к успеху. Простой способ связать наши намерения с повседневными действиями. Не буду вас уговаривать. Готов признать свою неправоту, если через месяц выполнения этого упражнения вы не почувствуете изменений. Но что-то мне подсказывает, что спустя 30 дней изменятся не только формулировки ваших целей. Другим станет планирование дня и смысл рутинных будничных занятий.

Просто, как почистить зубы

Эффективность этого упражнения — в его простоте. Глубина его будет раскрываться по мере освоения и того, сколько времени вы сможете ему уделять.

Возьмите блокнот или любое удобное для вас приложение, откройте чистую страницу, запишите цифру «1» и перечислите все цели, которых вы хотите достичь в ближайшие три месяца, полгода или до конца года.

Пишите столько пунктов, сколько у вас получится. Оптимально, думаю, их может быть от 3 до 10. В первые разы вы можете залипнуть на выборе целей. В рабочие дни, в спешке это может вызвать негативное ощущение бессмысленной траты времени.

Установите таймер на 5 минут и поставьте перед собой задачу — записать хотя бы одну цель. С каждым разом вспоминать цели будет всё проще. Если останется время — перепишите цели ещё раз. Отмечайте цифрой каждую попытку.

Нет задачи переписать цели как можно больше раз. Переписывание лишь задаёт направляющий ритм.

Не нужно стараться переписывать дословные формулировки. Наоборот, будет лучше, если вы станете записывать их по памяти. Так вы постепенно сможете найти более точные определения для своих намерений.

Фильтр вопросов

Когда вы запомните свои цели и сможете легко их переписывать, усложните задачу. Сядь за утренний фрирайтинг, я всегда кладу перед собой карточку с вопросами. Они служат фильтром для мыслей, которые возникают при переписывании целей:

- *Какие задачи предстоит выполнить для достижения этой цели?*
- *К кому я могу обратиться за поддержкой, задать вопрос?*
- *Что я могу сделать для этой цели сегодня?*
- *Что изменится в моей жизни, когда цель будет достигнута?*
- *Как эта цель связана с другими моими проектами?*

Перечитайте вопросы перед тем, как начнёте писать, и оставьте их в поле зрения.

Ежедневное переписывание целей даёт следующий эффект:

- Уточняются формулировки целей.
- Формируется подробный перечень шагов к целям.
- Фильтр вопросов помогает выявлять идеи, которые можно реализовать на пути к целям.
- Появляется понимание того, кто может оказать поддержку, к кому можно обратиться за помощью.

Переписывание запускает процесс размышлений, поиска идей, проявления возможностей, контактов.

Достижение цели начинается с её формулировки. Ежедневное переписывание выявит приоритеты. Прояснит ваши намерения.

Важно, чтобы ежедневная практика укрепляла понимание цели и уверенность в том, что вы её достигнете.

Обязательно проецируйте цель на текущий момент. Определяйте минимум одну задачу, один маленький шаг, который вы сделаете сегодня для достижения цели. Цель должна радовать в настоящем.

Как измерить результат

Сохраняйте записанные цели. Посчитайте, сколько раз вы переписали свои цели. Спустя 10 дней, месяц интересно будет сравнить, как изменились их формулировки и перечень.

- Сколько пунктов вы внесёте в список задач, которые должны привести вас к целям?
- Сколько идей вы запишите в ходе переписывания целей?
- Проанализируйте состав «команды поддержки», которую вы сформируете.

Отличие задач от идей

Задачи – это конкретные действия с установленным сроком исполнения и ожидаемым результатом, который должен приблизить вас к поставленной цели.

Идеи – возможные действия, которые вам интересно было бы осуществить. Способ их реализации и вероятный результат можно обдумать позже.

Экспериментируйте, найдите свой стиль

В утреннем переписывании целей, как и во всех остальных заданиях этого текста, нет жёстких правил. Подходите к их выполнению творчески. Главный критерий успешности — ваши изменения. Будьте внимательны к себе, фиксируйте, лучше письменно, ощущения.

Можно упростить переписывание целей. Идеи, которые появляются при фиксации целей, не выносить в отдельный список, а сразу формулировать их в виде целей и вносить в тот же переписываемый список.

Переписывание естественным образом отмечает цели, которые вы не будете реализовывать в ближайшее время. Идей при этом становится не меньше, но список целей сгущается и конкретизируется.

Анализируя опыт, вы нащупаете оптимальный способ настройки вашего прицела. Тот подход к переписыванию целей, который облегчит их достижение.

Что делать?

- Определите срок, в течение которого вы хотите испытать эффект от переписывания целей. Советую выбрать хотя бы две недели. Не переживайте, если несколько дней вы не сможете выполнить упражнение.
- Считайте, какое количество раз вы перепишете цели. Здорово, если сможете сделать это Nx3 раз, где N — количество дней эксперимента.
- Сохраните свою первую запись. Сравните её с тем, что получится в конце эксперимента.
- Подведите итог эксперимента.

Обратите внимание на следующее:

- Что вы чувствуете, когда перечитываете формулировки целей?
- Чаше ли теперь вы вспоминаете о целях в течение дня?
- Как изменилось ощущение от вашей продуктивности? Больше ли вы стали успевать за день?

Мне интересен ваш опыт. Если возникнет желание им поделиться, с радостью прочитаю ваши комментарии [к выпускам моего проекта «2016 маленьких шагов к успеху»](#) на сайте [«Жить интересно!»](#).

Повторяющиеся задачи можно выполнять творчески. Я практикую переписывание уже несколько лет. Вот несколько подсказок, как находить дополнительный интерес и заодно тренировать креативность.

- Пробуйте различные способы переписывания. Выбирайте как различные носители, электронные и бумажные, так и способы фиксации целей. Запись, зарисовывание, коллажи.
- Дополнительный эффект даёт проговаривание целей. Используйте смартфон для записи аудио и видео.
- Попробуйте переписывать цели с позиции важных для вас людей. Это могут быть близкие или члены команды. Как бы они описали ваши цели? Такой прием позволяет взглянуть на желаемое под новым углом.

Заточить ближайшую цель

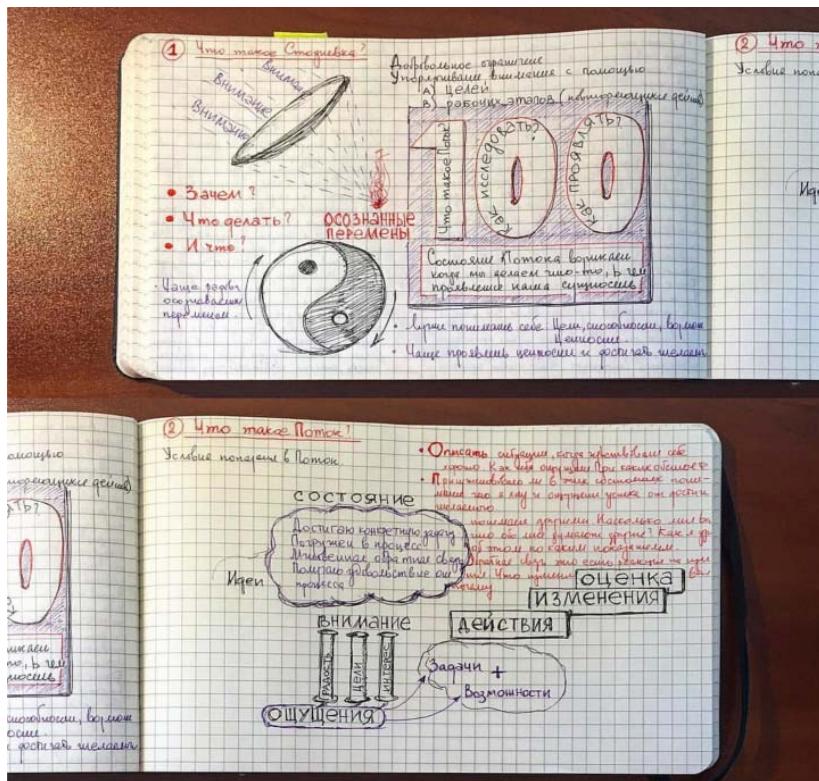
Маленькое упражнение, которое добавит вам интереса к переписыванию целей.

Попробуйте записать свою цель так, чтобы формулировка содержала ответы на вопрос «Началом какого этапа развития станет достижение цели?». Мне нравятся такие размытые вопросы, допускающие широкий горизонт размышлений. Уточнять вопрос можно, подставляя в него ваши текущие проекты.

ФРИАЙТИНГ

Хотите в любой момент пользоваться услугами коуча, который поможет вам сформулировать желания, облечь их в цели, выявить ресурсы, которыми вы уже обладаете и которые можете обрести?

Вам нужен инструмент, который будет способствовать эффективному использованию ресурсов, помогать достигать большего, с которым вы станете более организованным и продуктивным?



Знаете ли вы цену внимания, которое можете привлечь к себе, своим компетенциям и услугам? Хотели бы вы использовать технику, которая помогает создавать контент?

Ответы на эти вопросы можно найти с помощью фрирайтинга. Освоив несложные упражнения, вы сможете значительно продвинуться в навыках самоисследования, самоорганизации и самовыражения.

Чтобы понять, подходит ли вам фрирайтинг, нужно испытать эту технику хотя бы несколько дней, попробовать найти ответы на вопросы из реальной жизни, ощутить его пользу и составить представление о принципах его функционирования.

«ФРИРАЙТИНГ — это оперативный способ переносить мысли на бумагу, позволяющий выйти на такой уровень мышления, какого зачастую сложно достичь в течение обычного рабочего дня».

Марк Леви «Гениальность на заказ»

Фрирайтингом я называю письменную фиксацию мыслей и ощущений. Можно писать на бумаге или набирать текст в электронном виде. Сам я предпочитаю писать от руки, но вообще-то способ не имеет значения.

Принципы фрирайтинга просты:

- Пишите, не задумываясь над содержанием, почерком, реакцией возможных читателей. Без вашего желания никто не будет читать эти тексты.
- Процесс и результат во фрирайтинге тесно связаны. Важно писать без остановки и анализировать не столько содержание текста, сколько изменение вашего состояния после сеанса фрирайтинга.

Вот некоторые секреты фрирайтинга, почерпнутые мною у того же Марка Леви (я считаю «Гениальность на заказ» одной из лучших книг на эту тему):

Не прилагайте сверхусилий.

Для меня это отсутствие какой-либо конкретной цели выписывания. Ограничиваю себя либо временем, либо объемом. Важен процесс, а не результат, поэтому расслабиться и снизить значимость занятий удается легко.

Пишите быстро и непрерывно.

Это действительно интересная особенность фрирайтинга. Надо стараться не останавливаться. Когда я теряю нить и не знаю, как продолжить предыдущее предложение, начинаю писать то, что ощущаю в данный момент.

Работайте в жестких временных рамках.

Иногда я устраиваю супержесткий фрирайтинг, выставляя цель написать 1000 слов за 20 минут в приложении Write or die. Лимит времени позволяет запустить процесс «цеплянья» одного предложения за другое.

Пишите так, как вы думаете.

Совет выполняется легко. Мне для этого достаточно не думать о том, что мой текст кто-то будет читать.

Переориентируйте свое внимание.

Лучшие переключатели внимания — это простые вопросы, которые вы задаете самому себе (в письменной форме), чтобы переориентировать разум на неисследованные элементы ситуации.

Что я предлагаю делать:

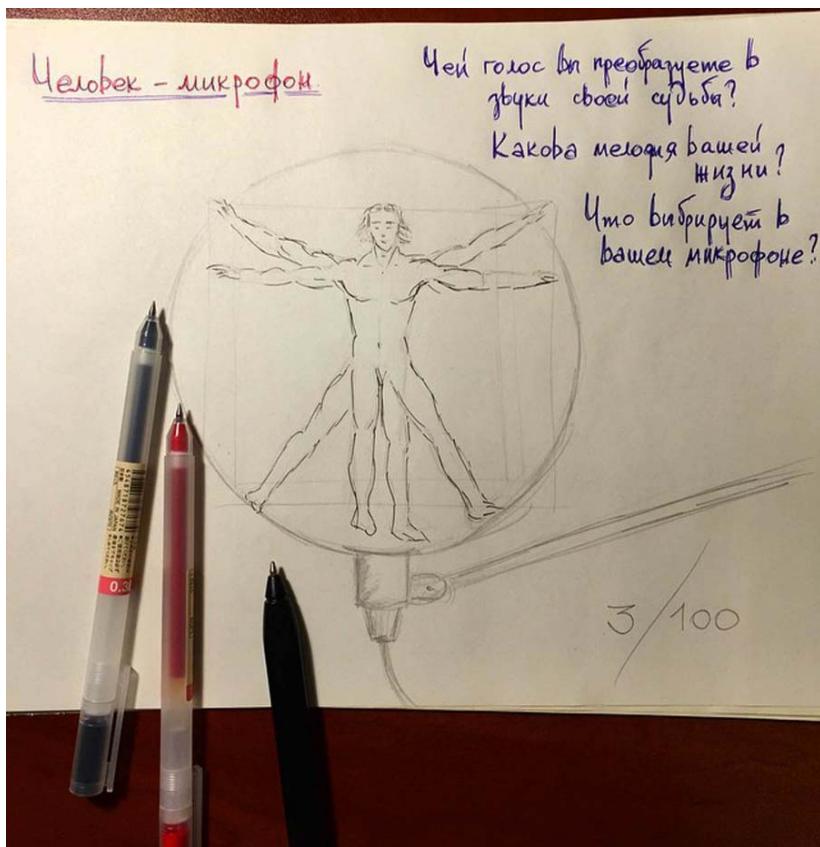
1. Составьте первое представление о фрирайтинге.

Постарайтесь выполнить упражнения 3-5 раз. Идеальный вариант — практиковаться ежедневно. После завершения упражнения не торопитесь приступать к рутинным делам. Побудьте 5 минут в спокойной обстановке.

Как вы себя ощущаете? Что изменилось? Какие у вас впечатления от упражнения? Запишите, чтобы не за-

быть, идеи и решения, которые появятся во время фрирайтинга.

Настоятельно рекомендую вам для более объективной оценки впечатлений сформулировать ожидания. Заведите таймер на 15 минут и запишите мысли по теме: «Зачем я хочу освоить фрирайтинг?»



Ответьте себе на вопросы:

- Какие задачи хотелось бы решить с помощью фрирайтинга?
- Какие навыки развить с его помощью?

2. Выберите оптимальный для вас способ занятия фрирайтингом.

Попробуйте и набирать текст на компьютере, и писать в блокнот. После выполнения кратко запишите разницу в ощущениях и в результате, который вы почувствуете.

Заведите специальный блокнот, тетрадь или текстовый файл, в котором вы будете делать упражнения.

3. Определитесь, как вам удобнее писать.

Заданный заранее объем (например, 1-2 страницы А4) или временной промежуток (15-30 минут) будут ограничителем.

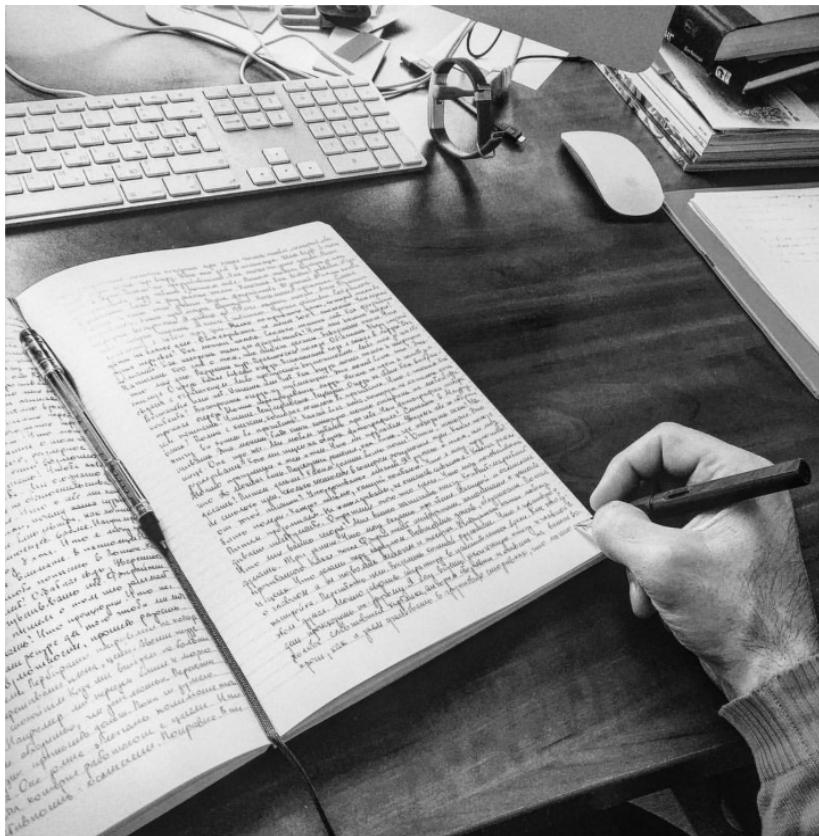
4. Вплетите фрирайтинг в ежедневный распорядок дня.

Нет жёстких рекомендаций, когда лучше писать. Каждому предстоит это выяснить опытным путём. Выполните упражнение утром, в середине дня, вечером. Попробуйте сделать это как в спокойной обстановке, когда вас никто не отвлекает, так и в перерывах между делами, в офисе.

Разгоняем муть

Перед тем как перейти к практике, выполним простое упражнение «**Разогнать муть**».

Так я объясняю одну из целей фрирайтинга. Начинаешь писать без остановок — и на бумагу выливается поток мыслей. Поток важнее, чем содержание текста.



Мысли в замкнутом пространстве создают муть и сгустки переживаний. Мыслить ясно становится всё сложнее.

15 минут «пропускания» мыслей создают прозрачность. Можно разглядеть текущую реальность без наносной взвеси страхов, сомнений и ненужных переживаний.

Этим упражнением полезно предварять любой фрирайтинг, направленный на самоисследование, самоорганизацию и самовыражение:

- Фрирайтинг помогает **исследовать наши ощущения** и окружающие нас обстоятельства.
- Благодаря письменной фиксации приоритетов и осознания имеющих ресурсов мы лучше организуем жизнь.
- Письменная практика — отличная тренировка навыка создания контента, через который мы **выражаем себя**.

1. Откройте блокнот или текстовый файл. Заведите таймер на 15-30 минут. Определите опытным путём, сколько времени вы можете удерживать концентрацию на письме. Можно поставить задачу — написать определённое количество строк.

2. Запишите дату. Начинайте писать.

Я использую несколько вариантов выполнения этого упражнения.

«Стенографист»

Представьте, что ваша задача — записывать мысли, которые в данный момент вертятся в вашей голове. Так и пишите «О чём я сейчас думаю? На что направлено моё внимание?» Можете повторять этот вопрос несколько раз, пока не появится новая мысль. Даже бывалые фрирайтеры нередко начинают сеанс с переписывания фразы «Я не знаю, о чём писать...»

Между механическим движением руки и работой мозга есть прямая связь. Пушкин рисовал на полях шаржи и виньетки, Гоголь брал перо и начинал писать какой-нибудь бред, пока мысли не приходили в нужное для творчества русло...

Просто пишите. Даже если это кажется вам идиотским занятием. Важно разогнать себя и писать без пауз установленное время. Не задумывайтесь о содержании. Ваша задача — писать, заполняя страницу словами, которые приходят вам в голову.

«Общий вопрос»

Запишите какой-нибудь из общих вопросов:

Что меня сейчас волнует?
О чём я мечтаю?
Как я себя чувствую?
Что я сейчас вижу?
Что я сейчас слышу?

Вопросы задают направление для мыслей. Записывайте ассоциации, мысли, воспоминания, которые вызывает поставленный вопрос. Ваша задача — запустить поток мыслей и выписать его. И снова совет — не задумывайтесь о правильности и красоте ответа. Непрерывность записывания важнее содержания.

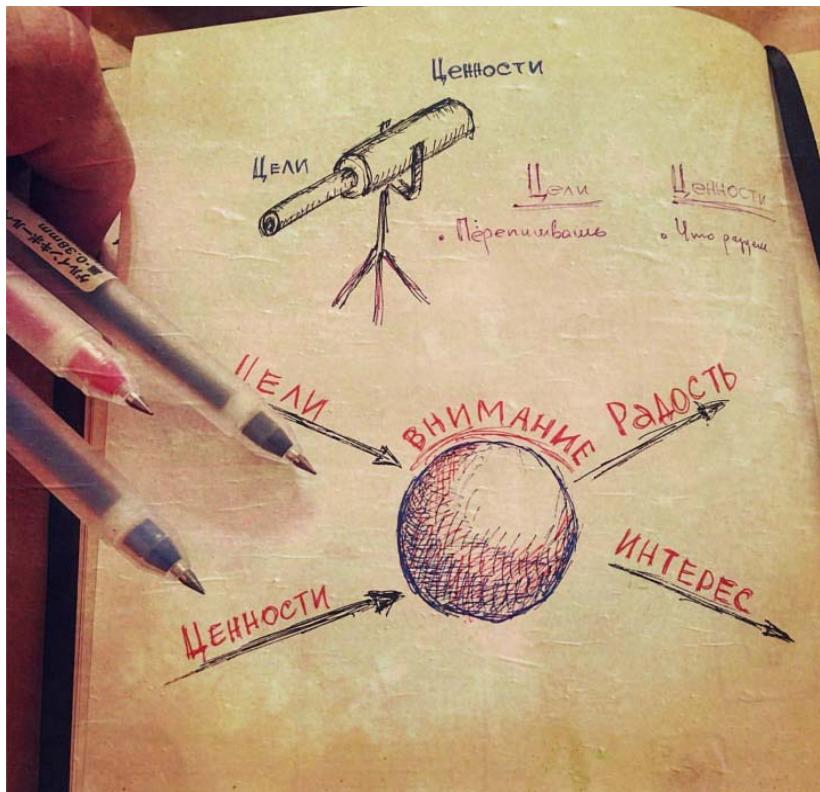
Самоисследование

Фрирайтинг — это эффективный способ упорядочивать наше сознание, освобождать его ресурсы, находить решения поставленных задач.

Происходит это за счёт выписывания наших мыслей. Кто умеет играть в шахматы, представляет, насколько легче анализировать позицию, когда вы можете видеть доску и даже передвигать фигуры. Тем, кто считает, что «размышлять в уме» легче, чем письменно, я предлагаю сравнить затраты умственной энергии на устный счёт и умножение столбиком на бумаге.

С помощью фрирайтинга мы пропускаем наши мысли по базовым вопросам:

- Как я себя сейчас ощущаю?
- Что со мной происходит?
- Что я хочу?
- Какими возможностями обладаю?
- Что я могу предпринять для достижения желаемого?



Меняется только цель, которую мы перед собой ставим, приступая к фрирайтингу.

Что вы хотите знать о себе? Каких знаний вам не хватает? После выполнения предыдущего упражнения, которое можно использовать как разминку, самое время ответить на важные вопросы.

Задания из этого раздела не только «расчищают площадку», но и создают разметку на пути. Надо только задать направляющие для потока мыслей.

Пишите произвольным образом, ничем себя не стесняя. Выполнять упражнения будет интереснее, если с их помощью вы будете искать ответы на свои вопросы.

В прицеле — цель

Выберите одну из своих целей. Определите, сколько вы будете писать. Засеките либо время по таймеру (я обычно трачу на это задание 10-20 минут), либо объём текста (полстраницы-страница, если вы пишете на бумажном носителе, 200-500 слов, если набираете текст в электронном виде). Цифры относительные. Важно, чтобы вы не бросили писать, когда покажется, что мыслей нет.

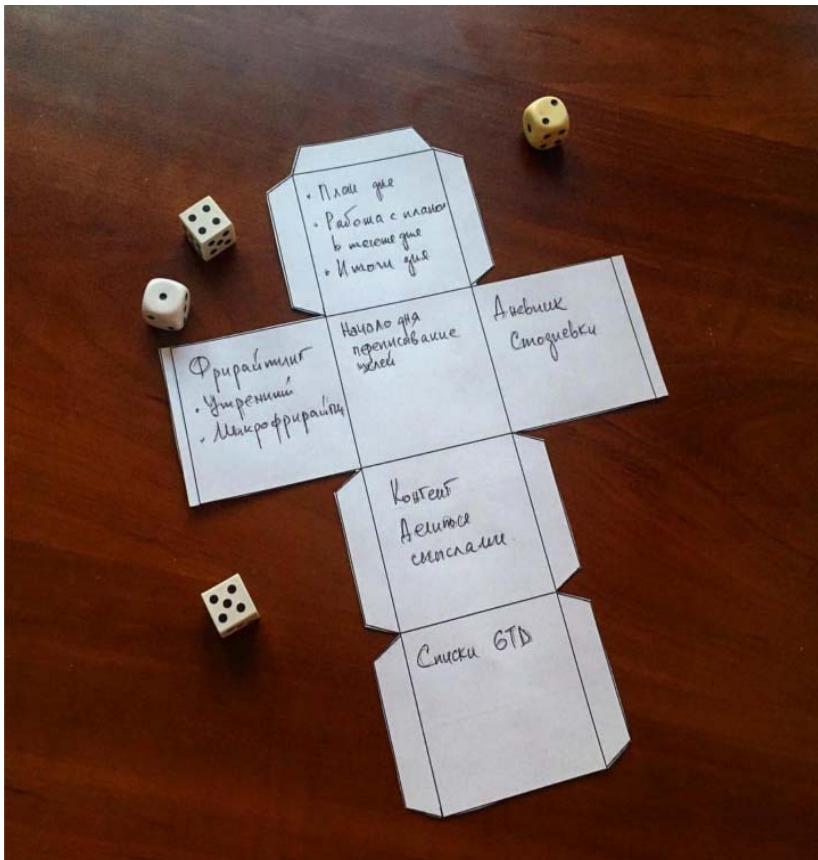
Начинайте отвечать на вопросы:

- *Что вы сейчас ощущаете, когда думаете о цели?*
- *Как хотели бы её изменить?*
- *Как дела, которыми вы сейчас заняты, связаны с целью?*
- *Чем вас привлекает цель?*
- *Что для достижения цели вы готовы делать прямо сейчас?*
- *Что вас настороживает?*

Придумайте свои вопросы. Через мысли о цели они должны погружать вас в настоящее состояние. Я уже говорил, что стодневка — это способ пребывать в текущем моменте. Цели говорят не о будущем. Если быть честным с собой, цели объясняют, что происходит с тобой сейчас.

После того, как выполните это упражнение, посвятите
ещё 5 минут подведению итогов.

- Какие новые черты проявились у вашей цели?
- Как изменилось ваше состояние?
- Какой опыт можно использовать в будущем
для улучшения своего состояния?



Найти цели в отражениях прошлого

Я отношусь к фрирайтингу предельно практически. Хочу после каждой сессии фрирайтинга осознавать, какую пользу извлёк из потраченного времени.

Прошлое редко встречалось в моих записях, пока я не задумался о том, что оно нужно мне для настоящего и будущего.

Как найти источники силы в пережитом, увидеть цели и подсказки, как действовать в настоящем?

Открываю блокнот. Записываю в первой строчке — что из происходившего со мной в прошлом приходит сейчас на память?

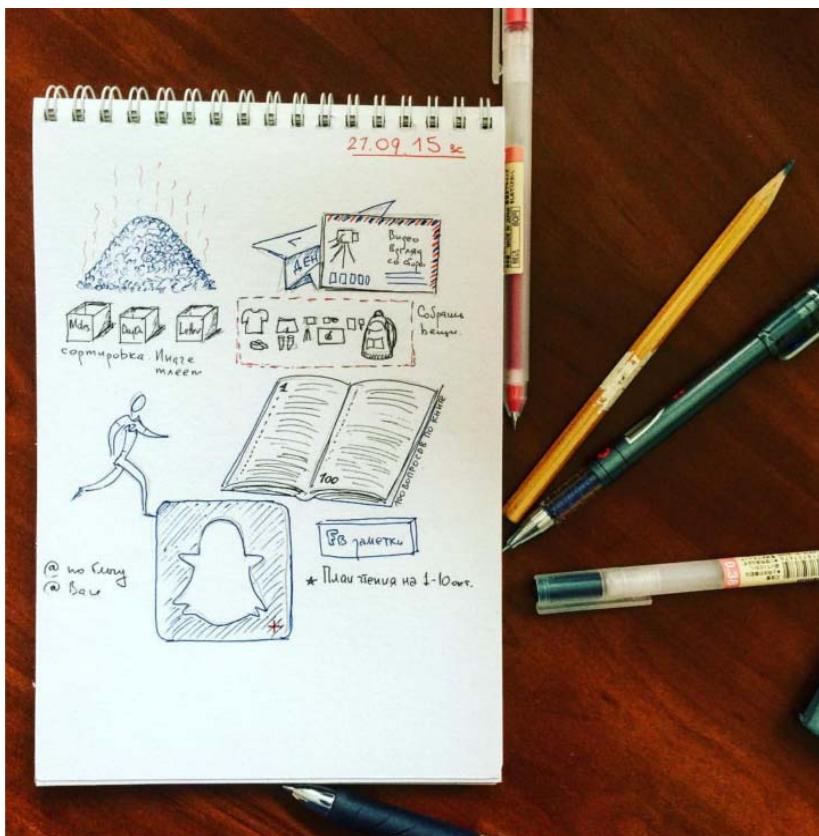
Дальше пишу не останавливаясь.

Где это происходило? Кто был со мной рядом? Что я делал? Почему сейчас это вспомнил?

Иногда всплывает череда воспоминаний. Одно цепляется за другое по ассоциациям. Пишите, пока чувствуете, что легко перескакиваете с одного на другое. Можете разделять воспоминания нумерацией для облегчения их дальнейшей обработки.

Следующий этап: выберите одно из воспоминаний и спросите себя — как это связано с текущим моментом? Какие выводы из прошлого можно применить к задачам настоящего? Какие идеи и решения приходят по аналогии?

Например, перед тем, как сесть за написание этого текста, я проделал подобное упражнение. Через пару минут письма всплыло воспоминание о том, как я 30 лет назад неосторожным словом обидел свою бабушку. Почему я это вспомнил? Потому что вчера несколько раз позволил себе негативно отзываться о человеке. Представил, что он услышал бы мои слова.



Самоорганизация

Открывайте блокнот или файл. Заводите таймер на 20-30 минут. Запишите всё, что вы думаете по поводу вашей организованности.

Отвечайте произвольно, в любой последовательности на вопросы из списка.

- *Каких людей вы считаете организованными?*

Выпишите столбиком ваших знакомых, которых вы считаете организованными. Перечислите черты, которые объединяют этих людей.

- *Считаете ли вы себя организованным?*
- *Каких качеств вам не хватает?*
- *В чём проявляются слабые стороны вашей организованности?*

Опишите, каким будет ваш день, если вы значительно повысите свою организованность:

- *Какие изменения произойдут в ваших привычках?*
- *Как изменится ваше окружение?*
- *Что изменится в отношении к вам людей?*

Отвечать на вопросы можно в любой последовательности и на любое их количество. Важно, чтобы у вас сложилось понимание, что такая организованность, прояснилась оценка собственной организованности и недостающих качеств.

Выписывая свои мысли, вы освобождаете ресурсы сознания. Благодаря направляющим вопросам вы концентрируете внимание на выбранных темах. Во время письма вы одновременно и пишете, и читаете себя. Страница становится лотком для намывания золотого песка идей и решений из потока мыслей. Чем быстрее и не прерывнее поток, тем больше мыслей фильтруются сеткой из вопросов и наводок.

Самоорганизация — это прежде всего действия, перемены. Умение в каждый момент времени понимать, какие усилия принесут наибольшую пользу. Находить требуемые ресурсы, осуществлять задуманное и успевать получать от результатов своих действий удовлетворение и радость.

Напомню, что я отношусь к фрирайтингу очень прагматично: время, потраченное на свободное письмо, должно помогать справляться с задачами и трудностями.

Вы хотите стать более организованными? Начните с того, что разберитесь, как больше успевать, больше действовать.

Знаем, что хотим и где находимся — пора действовать.

Вы поставили цель. Понимаете, что принесёт вам её достижение. Вы просчитали свои шаги и наметили, что можете предпринять сегодня. Почему же день за днём вы откладываете очередное действие? Почему менее значимые, рутинные дела отодвигают вашу цель?

Лучший способ повысить производительность — пробудить интерес к решаемой задаче. Для этого в ней надо искать больше, чем просто решение.

В любой задаче можно разглядеть загадку. Что-то неочевидное, не предусмотренное условиями и привычными действиями.

Загадки — прекрасная гимнастика для ума. Мы ищем ответ через метафоры, в которых один предмет изображается через другой, через едва уловимые сходства и параллели.

Любое скучное дело, предсказуемая и многократно выполненная задача могут стать интересными. Самая большая загадка — наша жизнь: наше предназначение, ближайшее будущее, возможности, которые нас окружают. Любые осмыслиенные действия можно воспринимать как отгадывание загадки.

Попробуйте разгадать, чему учит вас жизнь.

Запишите в первой строке цель или задачу, которую вам предстоит решить, чтобы приблизиться к цели. Начните писать. Раскрепостите фантазию. Попробуйте увидеть больше, чем последовательность необходимых действий.

Настройтесь на то, что в действиях и складывающихся обстоятельствах есть смысл, который вам под силу раз-

гадать. Прелесть в том, что разгадка непредсказуема. Любопытство, вопросы и действия дают в сумме и результат, и новые возможности, и неожиданные открытия. Какие неочевидные результаты может принести выполнение сегодняшней задачи? Какие идеи вы хотели бы найти в ходе выполнения задачи?

Смысл этого упражнения — разжечь интерес к действию. После выполнения задания приступайте к действиям. Будет здорово, если после работы над задачей вы опишете свои впечатления и сравните их со своим предварительным текстом.

«Посоветоваться с экспертом»

Формулировка проблемы, правильно поставленные вопросы всегда скрывают в себе зашифрованные ответы. Выберите одного из персонажей, которых вы упомянули, когда перечисляли примеры организованных людей. Напишите ему письмо с описанием своих трудностей. Постарайтесь сформулировать сложности как можно понятнее. С примерами и собственными объяснениями причин.

Сделайте паузу. Можно вернуться к этому упражнению на следующий день. Перечитайте своё письмо. Представьте того, кому вы его адресовали. Неважно, кто это — ваш знакомый, известная личность или литературный персонаж. От вас не требуется историческая точность или правдоподобность. Важно взглянуть на свои проблемы под другим углом. Заведите таймер или оп-

ределите объём текста, который вы хотите написать, и начните писать ответ от его имени.

Иногда (особенно если ваше письмо адресовано знакомому, с которым вы общаетесь) в процессе письма могут возникать диалоги. Записывайте их. Ещё раз отмечу: важно запустить процесс размышлений и писать текст без заминок. Письмо должно стимулировать ход ваших мыслей.

Завершите упражнение перечитыванием обоих текстов. Запишите пять идей о том, как повысить свою продуктивность.

«Заточить пилу»

Выберите один из инструментов или какой-либо навык, с которым связана ваша организованность и продуктивность. Способ планирования дня. Режим дня. Ваши утренние ритуалы. Ваш смартфон. Использование по-чты. Чтение. Подведение итогов.

С помощью фрирайтинга запишите свои мысли по теме «Как мне усовершенствовать X». Подставляйте вместо переменной то, что посчитаете важным для себя. Опишите, что вас устраивает, что радует. Что вы считаете своей сильной стороной. Чего вам не хватает, что вы хотели бы изменить. Что принесут вам изменения?

Итогом выполнения упражнения должны стать решения, которые вы запланируете. Я регулярно провожу подоб-

ную ревизию. Вот, например, какие корректизы я внёс в давнюю привычку вести «дневник стодневки».

В течение дня я делаю несколько десятков коротких записей. Фиксирую радостные моменты, что-то, что привлекло мое внимание. Для меня это одновременно тренировка внимания и фиксация входящих сигналов по методике GTD. Размышляя о том, как мне улучшить этот навык, я набрел на неожиданные идеи:

- Теперь я стараюсь совместить выполнение задачи и осмысление результатов. Во время выполнения задач делаю пометки в блокнот или на диктофон. Отслеживаю свои ощущения и незамедлительно фиксирую идеи.
- Утренний фрирайтинг благодаря новому подходу растянулся на весь день. Это не отвлекает, а повышает внимательность к тому, чем я в данный момент занят.

Самовыражение

Ежедневно мы взаимодействуем с десятками людей. Каждое наше общение — это передача информации. В сообщениях мы выражаем себя. Мы транслируем себя миру и надеемся получить от него определённую обратную связь. Это подталкивает задуматься, какими нас представляют окружающие? Какой образ создаётся нашими поступками, высказываниями и сообщениями, которые мы выкладываем в Сети?

Общение – это обмен. То, что вы получаете, зависит от того, что вы даёте.

Вот два вопроса, которые часто выпадают из поля нашего внимания:

1. Какой сигнал мы посыпаем, какой образ создаём?
2. Чего ждём в ответ от окружающих?

Нам решать, что первично. Мы или реагируем своим поведением на обстоятельства, или сознательно формируем свой образ, своё окружение, чтобы получить желаемую обратную связь.

Фрирайтинг полезен для уточнения образа, которому хочется соответствовать, и создания контента для его продвижения.

Начать стоит с определяющего задания. Привычным уже образом ответьте письменно на вопросы:

- *Мнение каких людей для вас важно?*
- *Кто ваша целевая аудитория?*
- *Как вы хотите выглядеть в глазах этих людей?*

Выполнять упражнения проще, когда начинаешь с какого-то конкретного факта. Запишите имя друга, сослуживца, знакомого, партнёра по бизнесу, человека, с которым хотелось бы познакомиться. Составьте список «интервьюируемых». Выберите первого. Представьте,

что берёте у него интервью, и собеседник рассказывает, что он думает о вас. Если вам удобнее отстраниться — попробуйте представить, что смотрите телевизор, с экрана которого выбранный персонаж делится своим представлением о вас.

Старайтесь писать быстро. Как только почувствуете, что иссякли, меняйте героя. Как всегда, ограничьте себя предварительно установленным отрезком времени или объёмом текста.

Есть два подхода к обработке написанного. Можно выписывать в отдельном месте идеи и решения, которые приходят в процессе письма. Можно записать итоги после завершения упражнения. Важно, чтобы после подобных практик у вас появлялись идеи и решения об изменениях. Что вам следует предпринять, чтобы вас воспринимали в желаемом образе.

Видеть конечную цель

О чём вы обычно пишете в социальных сетях, в своих блогах? Признавались ли себе когда-нибудь, на какую обратную связь рассчитываете?

Перед тем как писать заметку или пост, не пожалейте 10-15 минут на то, чтобы сформулировать свои ожидания. Какую реакцию должна вызвать публикация, чтобы вы остались довольны? Можно описывать сухую последовательность действий.

Попробуйте составить историю и описать характеристику героев, участвующих в ней.

Конечная цель ваших усилий — лучше понимать, какой образ вы хотите создавать своими публичными текстами, своей активностью в Сети.

Микрофрирайтинг

От привычного фрирайтинга микро-версия отличается лишь интенсивностью. Выполнять микрофрирайтинг удобнее за компьютером.

Заведите таймер на 5 минут. Поставьте цель — написать за это время 150 слов. Приступайте.

О чём писать? Я выполняю микрофрирайтинг в перерывах между работой над задачами из плана дня. Ограниченнность времени не оставляет возможности долго раздумывать — надо писать. Заранее выпишите на карточке вопросы, по которым можно будет перескакивать взглядом.

- *Что я чувствую сейчас?*

Это может быть концентрированное подведение итогов только что законченной работы. Может быть страх или нежелание браться за следующую задачу.

- *В чём тут интерес для меня?*

Любая работа выполняется эффективнее, если она вам интересна. Перед тем, как приступить к сложной и нужной задаче, для которой вам не хватает мотивации, поищите интерес.

Уделите 5 минут записи мыслей о том, что интересного можно найти в работе над этой задачей. Какой нужный навык можно потренировать в процессе? Какую неожиданную подсказку вы хотели бы получить?

- *Что меняется?*

Вы достигли поставленной цели, выполнили задачу. Что вы испытываете при этом? Успеваете вы заметить и порадоваться изменениям, которые произошли?

После работы над задачей еще 5 минут фиксируйте мысли по теме «Что изменилось?» Для раскачки можете начать с записи задачи, которую вы выполняли. Затем, не останавливаясь пишите, каковы результаты ваших усилий? Как изменилась формулировка задачи?

Можно использовать подобные пятиминутки в перерывах во время продолжительной работы. Микрофрирайтинг помогает удерживать концентрацию и делает усилия более прицельными.

Преимущество микрофрирайтинга — скорость. Любой в состоянии сконцентрироваться на 5 минут. И важно писать быстро, не раздумывая. Так легче обмануть внутреннего критика. Он просто не успеет за скоростью вашего письма.

Круговорот смыслов в природе

Одно из определений смысла — радость от осознанных изменений. Вы наметили цель, предприняли действия, осознали их результаты и испытываете радость.

В отношении любых попадающих в поле вашего внимания сигналов можно задавать вопрос «Что дальше?». Вы реагируете. Вы меняетесь. Оцениваете изменения.



*Какими смыслами вам хотелось бы поделиться?
Какую обратную реакцию и от кого вы ждёте?*

Фиксация моментов радости помогает их полнее проживать. Когда делишься смыслами, создаёшь другим возможности для изменений, переживания радости.

Делиться смыслами выгодно. Радость от осознанных перемен, происходящих с другими, становятся дополнительным источником вашей радости.

Подумайте, каким своим опытом, обретённым смыслом или радостью вы хотели бы поделиться. Включайте таймер и начинайте писать. Переписывайте каждое слово, вслушивайтесь в него, записывайте ассоциации и воспоминания, которые начнут всплывать.

Можно представить конкретного человека, который вам дорог, и записывать слова, которые вы хотели бы сказать ему при встрече. Для меня лучшим «трамплином» в этом упражнении стали мои дети. Чему я хотел бы их научить, о чём предупредить?

Лучшее время для фрирайтинга

У меня нет рекомендаций по оптимальному времени для фрирайтинга. Экспериментируйте. Многие годы у меня не было другой возможности заниматься фрирайтингом, кроме как ранним утром, когда семья еще не

проснулась, или поздним вечером, когда все домашние отправились спать. С тех пор я предпочитаю начинать и заканчивать день письменной практикой.

Утренний фрирайтинг — часть шаблона моего успешного дня. Шаблон — не корсет, ограничивающий свободу. Это разлиновка в тетради, помогающая писать разборчиво и красиво, но не определяющая содержание написанного.

Утренний фрирайтинг помогает мне найти метафоры текущего состояния. Описание этих образов, представление того, как они будут развиваться, даёт подсказки, как эффективнее провести день.

Здорово, если удается найти время вечером, чтобы неспешно порефлексировать и подвести итоги дня.

Днём всегда можно найти 5 минут для микрофрирайтинга.

РАБОТА С ПЛАНОМ ДНЯ

Планы пишут все. Различаются способы их отображения и использования. Многие рассчитывают на память, кто-то считает планом фиксацию поручений и обязательств.

Давайте попробуем превратить план дня в инструмент, который будет вдохновлять, помогать принимать правильные решения и находить идеи.

Что для вас план на день? Компас, расписание или маршрут движения?

Уделите чуть больше внимания работе над планом дня и вы заметите результаты. В вашей жизни станет больше проактивных, осознанных действий. Больше осмысленных изменений, а значит — больше радости.

НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ПРАВИЛ

1. Планы должны быть записаны

Тупой карандаш лучше самой острой памяти. Не ленись записывать. Запишите список дел на клочке бумаги, на обратной стороне визитки, в простейшем планировщике на смартфоне.

Записывают не для того, чтобы не забыть. План становится инструментом, с которым можно работать после того, как он составлен на бумаге или в электронном виде.

2. Ответственное планирование

Относитесь к плану как к обязательству. Всё, что вы не сделаете сегодня, вы уже не сделаете никогда. Завтра будет другой день, другие заботы, другие обязательства.

Стремитесь к тому, чтобы к концу дня ваш список дел был пустым. Прежде чем внести в план задачу, спросите себя: выполню ли я её сегодня?

Выделите три важные задачи дня и то, что привязано к срокам выполнения. Всё остальное добавляйте только при твёрдом намерении выполнить сегодня же. Никаких переносов и пометок «если успею». Приучайте себя к дисциплине.

3. С планом надо работать в течение дня

Написать план и забыть о нём до конца дня — бессмысленно. Придумайте для себя напоминания для обращения к плану в течение дня.

Я использую приложение Alarmed. В течение дня получаю пять напоминаний «Перечитай план». Банально, но работает.

4. План должен вдохновлять и радовать

План на день — это упакованная радость, которую мы хотим пережить, когда задачи из списка будут выполнены.

Внимание к планированию и время для оформления перечня задач на день окупается результатами. Вид плана и даже мысли о нём должны радовать и вдохновлять.

Какую функцию выполняет план на день

- **Самоорганизация**

Не забыть сделать то, что запланировано.

Не упустить из вида задачи, привязанные к конкретному времени.

Правильно расставить приоритеты и последовательность выполнения задач.

- **Самоисследование**

Формулировка задач — отличный способ концентрации внимания на том, что мы хотим. Чем в данный момент обладаем для выполнения задачи. Понимание того, как данная задача связана с достижением долгосрочных целей, придаёт действиям осмысленности.

Комбинирование различных задач помогает генерировать идеи и проявлять новые возможности. Выполнение задачи можно воспринимать как тренировку необходимых навыков — сосредоточенности, умения находить общее с другими задачами.

- **Самовыражение**

Выполнение задач из плана дня может стать основой для полезного контента. Вы делитесь своим опытом. Получаете обратную связь. Изучаете возможности быть полезным, интересным, востребованным.

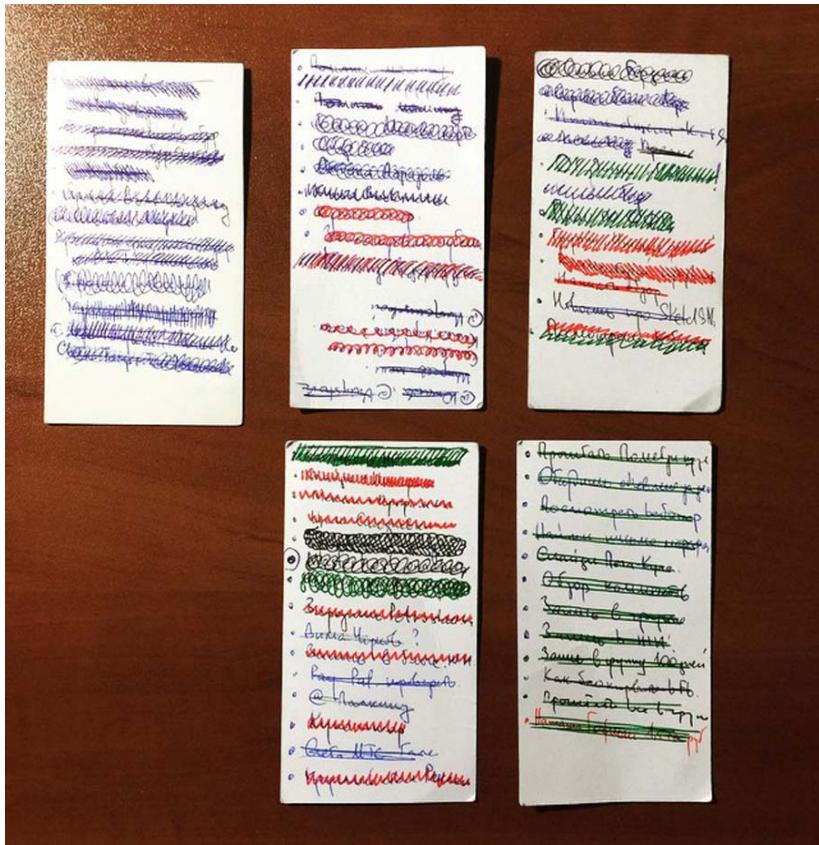
План как источник вдохновения

Составление плана и работа с ним в течение дня могут и должны вдохновлять. Вы читаете свой план и чувствуете в себе желание взяться за дело. Вам интересен результат, который вы можете получить. Вас радуют промежуточные итоги ваших усилий.

Какое количество чувств вы подключите во время изготовления плана на день? Думаю, ни для кого не секрет, насколько эффективными могут быть доски визуализации. Понятно, что нереально каждый день составлять мотивирующие коллажи с картинкой идеального дня. Зато планы можно рисовать. Можно попробовать скетчноутинг, скрайбинг, скетчи. Нарисуйте свой план или отдельные его составляющие. Напишите план ручками разного цвета, разным почерком. Оформляйте список специальными символами.

Тактильные ощущения закрепляют и углубляют представление о результатах, которые принесёт выполнение записанных задач. Тренируйте фантазию, изучайте особенности вашего восприятия. Не бойтесь экспериментировать и менять способы планирования.

Здорово, когда вы опытным путём пришли к работающей системе планирования. Даже если вас всё устраивает, стоит периодически менять привычный уклад, взглянуть на сложившийся порядок действий под другим углом.



Несколько раз в год я меняю приложения, в которых веду списки задач. Мне нравится пробовать что-то новое. Ещё одна важная причина: смена приложения заставляет пересмотреть разрастающиеся списки задач, идей, контактов.

План дня, записанный в электронном виде, помогает уведомлениями и облачным хранением. Он служит для самоорганизации.

Параллельное ведение плана дня на бумаге вдохновляет и помогает исследовать себя.

Вот несколько вариантов, как я оформляю планы дня:

- Биатлонные цели на стикерах, которые надо «закрывать» в течение дня.
- Запись на маркерной доске.
- План на день на оборотной стороне визитки.
- План дня, нарисованный в блокноте или на отдельной карточке.
- План дня, нарисованный на журнальной странице.

Как работать с планом в течение дня

Перечислить задачи и вычёркивать пункты из списка по мере их выполнения — это лишь контроль. У плана дня гораздо больше возможностей.

План и микрофрирайтинг

- Работу над любой задачей полезно начинать с «прицеливания» — письменной формулировки желаемого результата предстоящих усилий.

Пять минут письменной концентрации окупаются эффективной работой и хорошим настроением.

- Каждый пункт плана на день — это тема для микрофрирайтинга. 3-5 минут письменного ответа на вопрос «Как выполнение этой задачи приблизит меня к желаемой цели?» добавит мотивации.

План и дневник стодневки

Если вы фиксируете моменты радости и то, что вызвало интерес, привлекло внимание, пункты плана дня могут стать отправными точками для таких записей.

Можно задавать себе вопросы до того, как приступить к задаче:

- *Какой неожиданный итог выполнения задачи мог бы меня порадовать?*
- *Как ещё мне было бы интересно выполнить данную задачу?*

В процессе выполнения задачи можно фиксировать оценку своих действий, результатов. Такая привычка повышает внимательность и концентрацию на действиях. Тренирует навык находить различные пути решения задач, выявлять больше возможностей.

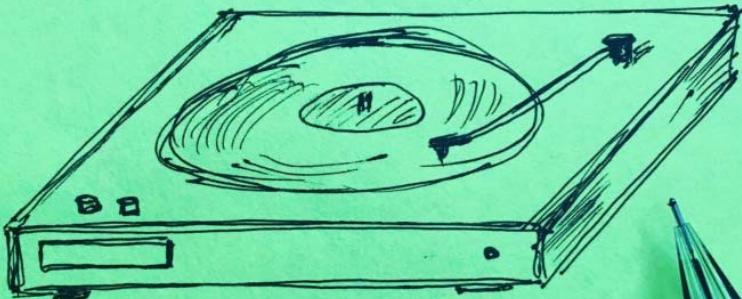
План и итоги дня

Какой смысл в планах, если вы не подводите итоги сделанного? Это все равно что засеять поле и не собрать урожай.

Подведение итогов должно быть обращено в будущее. Успешным днём я считаю тот, в котором выполнялись запланированные задачи, в реакции на незапланированное проявлялись наши ценности, общение проявляло наши ценности.

- *Какие новые возможности открыли выполненные задачи?*
- *Какие идеи пришли во время выполнения задач?*
- *Чему научили меня задачи, которые я не смог выполнить?*

При таком подходе ежевечернее подведение итогов превращается в завтрашнее планирование. Дни соединяются между собой единой устремлённостью.



Стал звукоснимателем
мелодии шума.
Проигрывателем пластинок
обещаешься



Что делать?

Я сомневаюсь, что открыл для вас что-то новое. Но абсолютно уверен, что вы сами сделаете много открытых, если испытаете разные способы работы с планом и внедрите в жизнь то, что окажется полезным.

В стодневке инструменты дополняют друг друга:

Переписывание целей помогает понять, зачем вам выполнять то или иное запланированное дело. Благодаря

фрирайтингу каждый пункт плана лучше отвечает на вопрос «как?».

1. Перепишите цели.
2. Попробуйте фрирайтинг.
3. Составьте план дня.
4. Работать с планом и подводить итоги вам поможет ведение дневника стодневки.

Попробуйте в течение недели составлять план так, чтобы к концу дня список дел оказывался пустым.

Такой вызов себе потребует не только активнее действовать, но и ответственнее подходить к ежедневному планированию.

Выясните, как вам удобнее в течение дня пересматривать план. Что будет служить для вас напоминанием.

Расставляйте приоритеты в запланированном. Например, используя принцип «1-3-5». В плане на день должно быть одно — самое важное — дело, три средних по степени важности и сложности и пять мелких. Страйтесь выполнять эти девять ежедневных задач.

ДНЕВНИК СТОДНЕВКИ

Я много лет веду дневники. Вначале это была просто фиксация событий, которые мне хотелось осмыслить или запомнить. Потом я попробовал записывать свое отношение к различным жизненным ситуациям и анализировать собственные реакции на них. Постепенно я привык использовать дневник как подспорье для достижения целей.

Дневник стал важным инструментом моих стодневок.

Регулярные записи не только освобождают сознание и укрепляют память. Они придают смысл всей моей деятельности. Не устаю повторять: стодневка — это не механическое достижение целей. Это процесс исследования себя посредством движения к этим целям.

Я фиксирую в дневнике наблюдения за собственными ощущениями, за происходящими изменениями и окружающими обстоятельствами. Картина жизни становится объемной и яркой. Я ощущаю, что полностью «включен» в происходящее и вооружен универсальным инструментом — вниманием.

В экипировку современного воина входит прибор ночного видения. Его оружие оснащено оптическим прицелом. Ориентироваться на местности ему помогают приборы спутниковой навигации. Есть ли смысл сравнивать его боеспособность и шансы выполнить поставленные задачи с тем, у кого подобного оснащения нет?

Внимание многократно усиливает возможности. Оно позволяет проявлять невидимое, лучше видеть отдалённое, ориентироваться в обстоятельствах.

Выписывание мыслей на бумагу облегчает принятие решений. Это как анализировать шахматную партию, передвигая фигуры по доске. Понимаешь ситуацию, которая складывается. Видишь варианты развития. Легче обнаруживаешь угрозы.

Каждый из нас обладает универсальным инструментом, который многократно усиливает возможности. Это наше внимание — оно позволяет проявлять невидимое, лучше видеть отдалённое, ориентироваться в обстоятельствах.

Дневник стодневки, который вы ведете в произвольной, удобной для вас форме, направляет внимание на настоящее — описывая свой опыт и мысли, вы высвечиваете то, что делаете, чувствуете, осознаете.

Фиксация на настоящем

Я убежден, что счастье может существовать лишь в настоящем. Постоянное устремление к счастью, достижению целей — это самообман, иллюзия. Давайте попробуем быть счастливыми прямо сейчас.

В течение дня вам предстоит регулярно отвечать на простые вопросы:

- *Что вы чувствуете?*
- *Что вы видите?*
- *Что вы слышите?*

Два момента, на которые стоит обратить внимание.

Как в течение дня вспоминать о вопросах?

— Есть множество специальных приложений, вроде того же Alarmed, которые подают сигнал через определённый промежуток времени. Самый простой способ — пользоваться стандартным таймером, который установлен в любом смартфоне.

— Можно назначить внешние напоминания — что-то, что регулярно попадается в поле вашего зрения, повторяющиеся действия.

За годы у меня выработалась привычка задавать себе вопросы в следующих случаях:

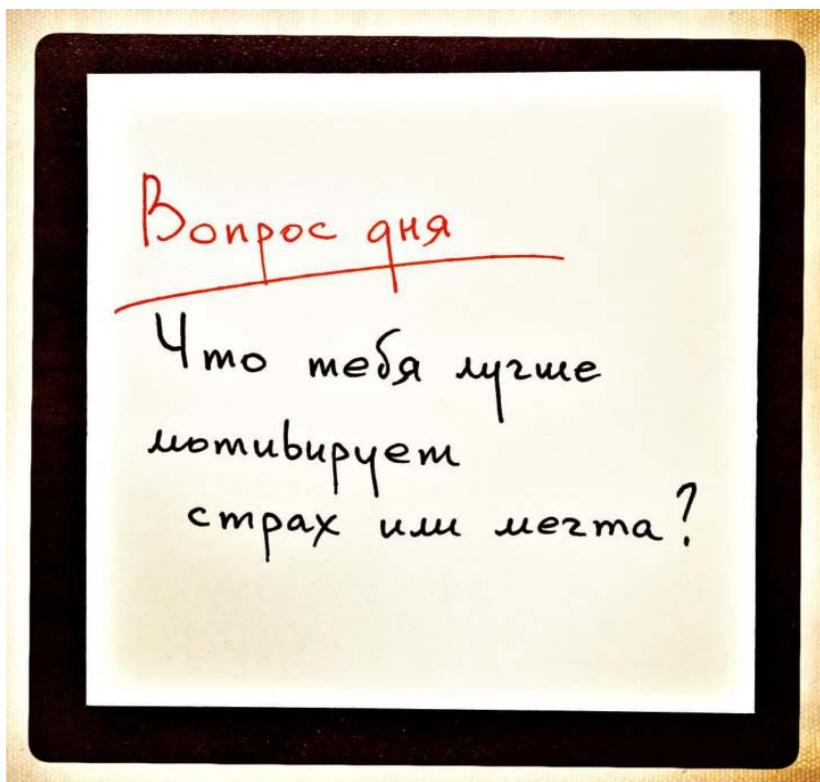
- При открытии или закрытии дверей.
- Когда я прохожу дверные проёмы.
- Когда я сажусь или выхожу из автомобиля.
- Когда вижу antennу сотовой связи.
- Когда вижу церковь.

Хорошим напоминанием является сам дневник стодневки. Я фиксирую записи в бумажном блокноте. Вне дома использую приложения, в которых можно устанавливать напоминания. Чаще всего это приложение DayOne.

Почему стоит записывать ответы?

Несколько минут, которые вы потратите на запись ответов, принесут вам пользу. Вы тренируетесь плотнее переживать настоящий момент через описание своих ощущений в словах, образах.

Записывание ответов можно совместить с ещё одной полезной процедурой. До или после записи просканируйте своё тело. Заметьте, как напряжено ваше лицо, плечи. Расслабляйтесь.



Вместе с внимательностью развивается ассоциативное мышление. Оно поможет вам, когда вы перейдёте ко второму этапу.

Что вас радует?

Интересная жизнь состоит из успешных дней. Успешные дни — из счастливых мгновений, которые приносят нам ощущение радости. Чем больше таких моментов мы будем замечать и успевать проживать, тем большую часть нашей жизни мы будем считать интересной.

Тренируйтесь замечать моменты радости

Поставьте себе задачу кратко записывать события дня, которые вас порадовали. Для этого можно обходиться одним предложением.

Трудно или не нравится писать? Рисуйте, фотографируйте. Важно приучить себя обращать внимание на моменты радости и причины, её вызвавшие.

Михай Чиксентмихай в книгах о Потоке приводит восемь компонентов переживания радости. Он вывел их на основе опросов тысяч человек.

1. Вы решаете посильную для вас задачу.
2. Вы имеете возможность сосредоточиться.
- 3-4. Задача позволяет сконцентрироваться, потому что

чётко сформулирована её цель и возможно быстрое получение обратной связи.

5. Увлечённость позволяет забыть о повседневных тревогах и проблемах.

6. Вы ощущаете контроль над своими действиями.

7. В процессе совершения действий, приносящих радость, вы словно забываете о себе.

8. Радостные моменты позволяют забывать о времени.

Признаться, все эти компоненты я, конечно, не помню. Радость ощущается спонтанно. Проще привыкнуть к внимательности, а затем начать структурировать и оценивать замечаемые состояния. В этом вам помогут записи первого этапа, которые полезно продолжать делать параллельно.

Вот как описывается оно в книге Чарли Тарта «Практика внимательности в повседневной жизни», которую я настоятельно рекомендую прочитать.

«Вы выполняете спокойное, но очень мощное упражнение на внимательность — чувствование-видение-слышание. Это то, что Гурджиев называл самовоспоминанием. Это способ сознательно присутствовать в данном моменте, 1) используя кинестетический ощущения; 2) действительно прислушиваясь; 3) глядя на вещи, а также 4) прилагая одновременно небольшое усилие воли, необходимое для того, чтобы произвольно разде-

лить внимание. Четвертый пункт очень важен. Вы не должны давать своему вниманию полностью погрузиться в слушание или созерцание; вы поддерживаете его разделенным на части, в какой-то мере соприкасающимся с телесными ощущениями, с руками и ногами, а в какое-то — с активным смотрением и активным слушанием. Чувствовать-видеть-слышать — значит присутствовать».

Что вызвало интерес?

Чтобы жить интересно, важно быть любознательным, интересоваться происходящим вокруг. Тренировка внимания включает в себя изучение того, что привлекает наше внимание.

Во время общения, при чтении, когда мы посещаем сайты, смотрим телевизор, на нас льётся поток сигналов. Важно уметь сосредотачиваться и защищаться от информационного шума. Не менее важно контролировать то, что мы допускаем в поле своего внимания.

Наши ресурсы ограничены. Алгоритм GTD по обработке входящей информации применяется в дневнике стодневки в отношении того, что вызвало наш интерес.

Интерес — преддверие радости, сырье для действий и перемен.

Когда мы письменно фиксируем то, что нас заинтересовало, мы не только освобождаем ресурсы, выгружая информацию из сознания. Облекая мысли в слова, мы делаем более удобным дальнейшее использование этой информации.

Вопрос «Что это?» пропускает сигнал через фильтр наших целей. Просто любопытный факт превращается в информацию.

Следующий вопрос — «Что с этим делать?» — помещает эту информацию в контекст, теперь она способна произвести побуждающее к действиям понимание.

Вот как выглядит часть записей моего дневника стодневки за один из дней апреля 2016 года:

- *Встретил объявление о каком-то тренинге «по методу Сильва». Вспомнил, что когда-то читал какую-то книгу об этом. Прочитать, поискать идеи для эффективного использования времени до и после пробуждения.*
- *Прислали ссылку на семинар по взрывному e-mail маркетингу. Содержание выступления не воспринял, но заинтересовала идея делать разъясняющие ролики для участников стодневки.*
- *В статье о трендах развития медиа встретил упоминание о росте популярности подкастов. По ссылке посмотрел сервис <http://earbud.fm>. Установил приложение [Clamtr](#).*

- Посмотрел трансляцию в Фейсбук одного из друзей. Какой смысл думать о Periscope? Какую ценность я могу транслировать в прямом эфире?
- Сервисы, делающие выжимки из книг типа SmartReading, можно развивать. Ценность не только в том, чтобы «отжать воду». Как внедрить экстракт в среду потребителя?

Польза от подобной фиксации многослойна:

- Обработка заинтересовавших сигналов происходит уже в процессе записи. Результатом служат идеи или вопросы.
- Тренируется навык потребления информации. Призываешь мысленно фильтровать входящее, упаковывая мысли в формулировки для записи.

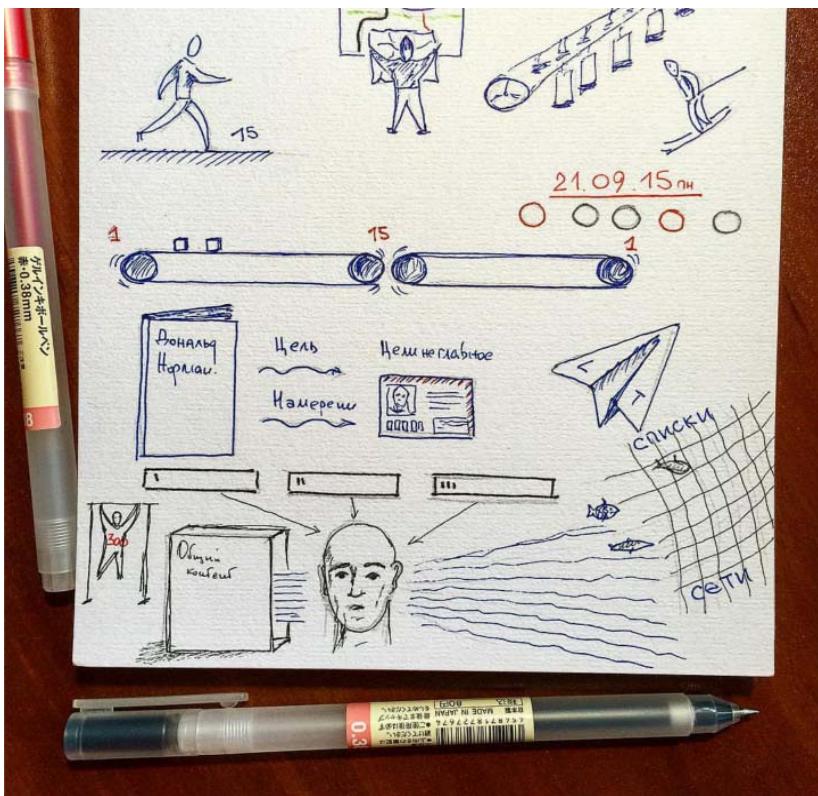
Чтобы быть интересным, надо интересоваться другими

Управляет общением не тот, кто говорит, а кто слушает. Активное слушание — это умение проявлять подлинный интерес к собеседнику. Замечайте, как человек говорит. Какие слова и выражения привлекли ваше внимание. Изучайте язык тела.

Дневник стодневки незаменим на переговорах, совещаниях, в обычном общении с друзьями и знакомыми.

Вы никого не обидите, если будете делать заметки, пока ваш собеседник говорит. Наоборот, так вы показываете своё внимательное отношение к нему. Плюс такого подхода: вы будете больше слушать.

Каждый ваш контакт, общение по телефону может служить поводом зафиксировать смысл вашего общения. Что нового вы узнали. Удалось ли проявить свои ценности. Какие идеи и решения возникли в результате разговора.



Писать можно в произвольной форме. У меня получается следующим образом:

- *С кем общался*
- *Смысл*
- *Результат*

Люди с хорошей памятью могут не вести записи. Я предпочитаю ведение дневника. Исписанные листы блокнота как проявленная фотобумага. На фотокарточке всегда замечаешь больше деталей события, свидетелем которых ты был.

Что делать с записями

Записи в дневнике стодневки не предназначены для длительного хранения. Они приносят пользу в процессе записи. Вы тренируете навык фиксировать «входящие сигналы».

Перечитываю я их, как правило, один раз — в конце дня. Записи становятся сырьём для подведения итогов, плана на завтра, идеями для создания контента.

Фотодневник

Как я уже говорил, основная функция дневника стодневки — тренировка внимания. Умение упаковывать воспринимаемые нами сигналы в информацию, побуждающую нас к действиям.

Делать это можно не только письменно.

Сегодня почти у всех есть возможность делать фотографии своим телефоном.

Подумайте, что из того, что вы видите, может стать иллюстрацией обстоятельств и переживаний настоящего момента. Отличный способ запустить ассоциативное мышление. Вы не протоколируете действительность. Вы расшифровываете её смысл через визуальные образы.

Делаете вы это прежде всего для себя. Вы лучше ощущаете пережитое. Приучаете себя объёмнее «видеть» происходящее с вами.

Вот несколько заданий, которые я предлагаю вам попробовать выполнять в течение 7-10 дней. Внимательно следите за собственными ощущениями. Что изменится в вашем понимании возможностей и целей, которые вы хотели бы достичь?

Делайте фотографию после выполнения каждой задачи из списка дел.

Никаких ограничений. Это может быть фотография результата ваших усилий. Фото тех, кто находится в этот момент рядом с вами. Любая деталь обстановки, которая вас окружает. Можете произвольным образом выразить в фотографии своё состояние.

Установите будильник на определённое время.

Когда я практикую это упражнение, то устанавливаю его на 16:28. Услышав сигнал, сделайте снимок. Не раздумывайте и не ищите интересный кадр. 7-10 таких снимков — отличный материал для наблюдений.

Делайте случайные снимки.

Познакомьтесь с принципами ломографии. На сайте «Жить интересно!» есть [большое интервью с Еленой Лебединской](#), мастером айфонографии. Советую вам его почитать.

10 золотых правил ломографии:

1. Всегда бери фотоаппарат с собой.
2. Используй его в любое время — днем и ночью.
3. Ломография — это не вмешательство в твою жизнь, это часть её.
4. Снимай от бедра.
5. Чем ближе — тем лучше.
6. Не думай.
7. Действуй быстро.
8. Не обязательно знать заранее, что у тебя получится.
9. Не задумывайся об этом и потом.
10. Забудь о правилах.

Случайные снимки становятся стимулами для выявления новых возможностей. Каждый такой снимок — это застывшее мгновение нашей жизни, которое мы могли бы пропустить.

В течение недели ежедневно делайте хотя бы один снимок, с помощью которого вы фиксируете свою радость. Возьмите на себя публичное обязательство. Появляется привычка на любые события и обстоятельства смотреть под ракурсом радости.

Делайте автопортреты.

Селфи нужны не для самолюбования, а для смены позиции восприятия. Фотография себя — отличная наводка для фрирайтинга. Как этот человек может стать источником радости? Что могло бы порадовать в общении с этим человеком?

Если у вас пока нет аккаунта в Instagram, советую его завести. Для меня эта социальная сеть — как фитнес-зал для прокачки необходимых качеств. Если размещать фотографии осмысленно, укрепляешь свою внимательность.

Кроме того, размещение полученных снимков и описания моментов радости в соцсетях или на своём блоге может стать источником полезной обратной связи.

С большим интересом буду следить за вашими опытами. Если вы хотите, чтобы я мог найти ваш снимок и

при случае написать комментарий, упомяните меня в описании как **@ap428**. Следить за моими моментами радости и интереса можно подписавшись на мой аккаунт <https://www.instagram.com/ap428>.

Фотографируя, перестаёшь воспринимать проходящее как текучку, повторяющееся день за днём однообразие.

Что обычно фотографирую я:

Своё рабочее место. Такие снимки притягивают мысли о том, что принесло радость, что удалось во время работы.

Офис, сотрудников, рабочие моменты.

Близких, особенно детей, когда они приезжают домой.

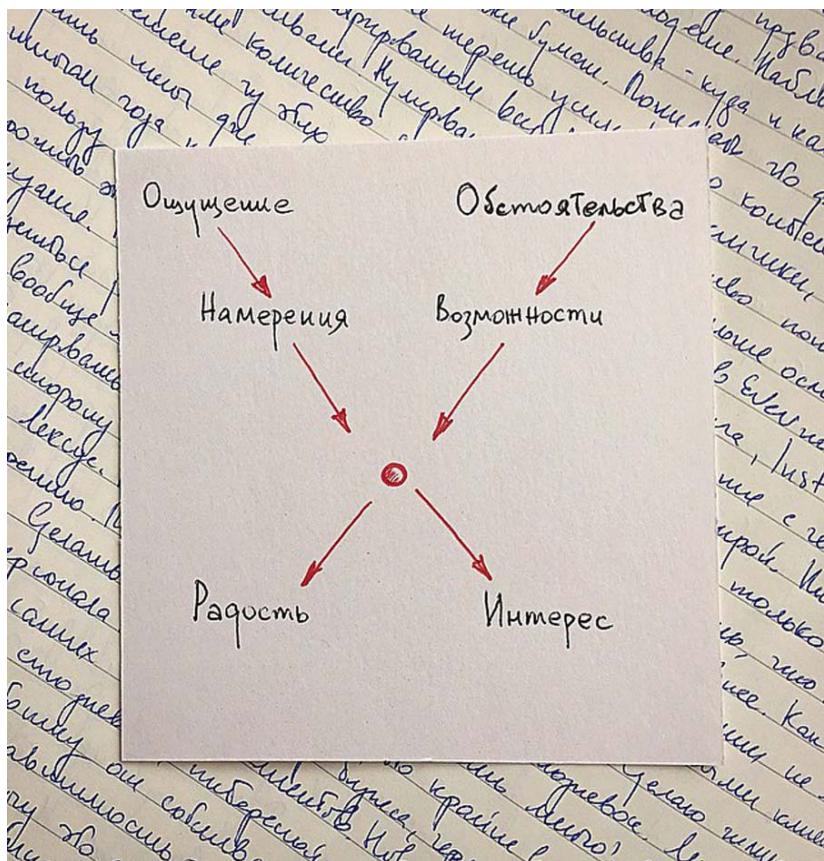
Радость кроется в каждом миге, на каждом метре окружающего пространства. Люблю делать случайные снимки «от бедра», выбирая случайные сочетания объектива и плёнки в приложении Hipstamatic.

На таких кадрах можно разглядеть красоту случайного взгляда, свободного от стереотипов и шор повседневности.

Каждый такой снимок — это застывшее мгновение нашей жизни, которое мы могли бы пропустить.

Ведение дневника стодневки — это способ направлять внимание на переживаемые ощущения и окружающие нас в данный момент обстоятельства.

Когда у вас есть цели, такое упорядоченное внимание превращает ощущения в намерения. Обстоятельства в возможности. Объединив их в действии, мы достигаем желаемых перемен.



СПИСКИ

Ключ к управлению всем — это управление собственными действиями.

Дэвид Аллен

Действовать, совершать очередной шаг в нужном направлении легче, когда есть подробная карта местности. Подобной картой, которая облегчит принятие решений, могут служить списки.

Среди литературы, которую я рекомендую прочитать желающим пройти стодневку, одна из первых — книга Дэвида Аллена «Как привести дела в порядок». Мой подход в работе со списками во многом обязан системе GTD и Автофокусу Марка Форстера.

Зачем нужны списки

Представьте автомобиль, буксующий на скользкой дороге. Колёса, не имея надёжного сцепления с поверхностью, крутятся, энергия расходуется, но движения вперёд нет. Для решения этой проблемы на колёса надевают цепи или подкладывают под них доски, подсыпают песок.

Списки задач и идей не дают нам пробуксовывать. Обращение к списку, его обработка, обеспечивают выбор действий.

Позволю себе ещё одну короткую цитату из книги Алена:
«Многие дела не могут сдвинуться с мёртвой точки не из-за нехватки времени, а потому, что так и не было решено, что и где для этого нужно сделать».

Вторая важная функция списков — освобождение ресурсов нашего сознания. Выгружая в списки задачи и идеи, мы не только их не забудем. Ресурсы нашего сознания, внимание освобождаются для принятия решения и проявления новых идей, возможностей.

Список задач

Чаще всего, когда заводишь разговор о списках, вспоминают о листе to-do, который составляется из дел на день. В некоторых изданиях тем, кто составляет свой первый список дел, предлагают перечислить все задачи, какие только получается вспомнить.

Мой опыт подсказывает, что ограничения мотивируют и облегчают составление подобного списка. Задайтесь целью записать не все-все, а, к примеру, 100 дел, которые вы хотели бы успеть совершить до конца жизни.

Задача сложная. Вряд ли вы выполните её за один подход. Не ограничивайте себя, записывайте самые смелые мечты. С одной стороны, вы ограничены годами своей жизни. С другой стороны, у вас впереди годы и смелость желать по полной.

Не пожалейте времени и доведите этот список до 100 пунктов. В нём могут соседствовать «наведение порядка в кабинете» и «путешествие в Тибет». Почувствуйте вкус планирования, энергию чувства, что вы можете многое. Задача этого упражнения — испытать положительные эмоции, почувствовать интерес от работы.

Этот первый список станет основой для обработки и уточняющих списков. Выберите из 100 пунктов те, что вы хотели бы выполнить в ближайший год. Дополните его текущими обязательствами. Задачами, выполнить которые вам необходимо. Насколько длинным получится этот список?

Если вы привыкли оперировать более короткими периодами, составьте список того, что вам необходимо сделать, и того, что вы хотели бы достичь в ближайшие три месяца.

Это уже будет ваш рабочий список задач, который можно будет обрабатывать ежедневно.

Список идей

Помните, я предлагал вам отмечать в дневнике стодневки моменты радости и то, что привлекло ваше внимание, что показалось интересным.

Среди интересного я обычно отмечаю факты из книг, ссылки на сайты, цитаты, технологии, приложения, чьи-то умения и навыки.

При обработке дневника задавайтесь вопросом: «Как я мог бы все это использовать?». Промежуточным ответом чаще всего служат идеи.

Например, сегодня я увидел сувенирную закладку из плотной бумаги. Лазерным гравёром в ней были вырезаны полости. Я записал идею — эту технологию можно использовать для изготовления подарков финишерам стодневки.

Это ещё не задача. У неё нет сроков исполнения и понимания, как её выполнять. Поэтому подобные записи лучше делать в отдельном списке.

Как работать со списками

Если только пополнять списки и ничего не делать с их содержимым, очень скоро из помощников они превратятся в препятствия. Готов поспорить, что у вас на компьютере хранятся груды ссылок, статей, скачанных книг. Они лежат балластом, лишь отвлекая внимание.

Списки необходимо регулярно обрабатывать. Находить повод их перечитать и задавать вопросы к каждой записи.

Любая повторяющаяся деятельность является рабочим этапом.

Мы должны понимать функцию этого этапа. Зачем мы его предпринимаем?

Работа со списками может помочь принять решение, наполнить энергией и проявить идеи для действий. Причем делать это можно параллельно с другими этапами и инструментами стодневки.

- **При переписывании целей можно вводить как элемент случайности любую запись из списка задач или идей.** Перечитайте список перед тем, как приступить к переписыванию. Формулируя цель, представляйте, как её достижение может способствовать реализации других задач. Как можно использовать идеи из списка для достижения переписываемой цели. При этом почти всегда после записи целей пополняются списки задач и идей.
- **Работа с планом дня несколько раз в день даёт возможность с пользой перечитать списки.**
- **Если сделать утренний фрирайтинг регулярной практикой, темой для письменных размышлений может стать любая запись из списков.** Выбирайте задачу или идею и формулируйте вопросы, в ответ на которые будете записывать мысли. Каким может быть наилучшее решение записанной задачи? Как можно реализовать идею для достижения поставленной цели?

Марк Форстер в своей методике «Автофокус» предлагает просматривать список задач, чтобы выявить ту, что вызывает желание заняться ею в данный момент. То

же самое можно проделывать со списком задач и записывать результат в дневник стодневки.

Запишите, чем привлекла ваше внимание именно эта задача, чем она вас заинтересовала. Такая запись может стать разминкой, перед началом работы над задачей.

Цель этих уловок — преодолеть инерцию, легче приступить к действиям и получить максимальный результат, который выражается в радости от полученных перемен.

- **Пересмотр списка задач и идей – отличный повод для создания полезного контента.** Поделитесь своими планами. Как вы планируете решить задачу, которую перед собой поставили. Опишите свою идею.

Чем это может быть интересно другим? Подумайте, чем вы можете быть полезны и интересны. Переформулируйте результат. Представьте его как возможность для других. Сделайте предложение о сотрудничестве. Ищите единомышленников и поддержку.

В чём вести списки

Выбирая между бумажными или электронными носителями, помните о функционале списков. Они должны быть доступны. Их должно быть легко обрабатывать.

Я очень люблю писать на бумаге, но списки веду в электронном виде. Причина — в облачной синхронизации, которая позволяет мне видеть списки на любых гаджетах. Возможность копировать записи. Единообразие и читаемость записей.

Чаще других я использую [Evernote](#) и планировщик [Things](#).

Полезно распечатывать списки на цветной бумаге и держать листы на рабочем столе. Так они будут чаще попадаться на глаза.

Солнечные батареи вашей мотивации

Списки можно сравнить с действием солнечных батарей. Каждая запись — ячейка батареи. В задаче упакована радость от её выполнения. Когда на ячейки падают лучи вашего внимания, они преобразуют заложенную в формулировку радость в энергию, которая помогает нам действовать.

Чем больше «площадь батарей», подробнее ваши списки, чем больше лучей внимания на них попадает, тем больше энергии они вырабатывают. Списки задач и идей — «экологически чистые» источники энергии. Они не требуют дополнительных затрат. Следите за их актуальностью и не держите их в сумерках забвения.

ПРОЯВЛЕНИЕ

*Жизнь ведь тоже только миг
Только растворение
Нас самих во всех других
Как бы им в дарение...*

Борис Пастернак

Какова цель наших усилий? Зачем люди включаются в стодневку? Стараюсь не употреблять слово «счастье». Оно девальвировано многочисленными учителями и учениями, сулившими последователям светлое будущее, ради которого следовало терпеть и страдать в настоящем. Слово «успех» слишком тесно ассоциируется с достатком и карьерным ростом.

Нарастающую популярность понятия «Поток» я объясняю его нейтральностью. Его ещё не успели перетянуть на свою сторону ни гуру эзотерики, ни консультанты по зарабатыванию миллионов.

Не случайно одна из характеристик потокового состояния — выпадение из времени. «Счастливые часов не наблюдают». Поток можно переживать лишь полностью в него погрузившись.

«Состояние Потока возникает, когда мы делаем что-то, в чём выражается наша сущность»

Михай Чиксентмихайи

Если мы хотим чаще пребывать в состоянии Потока, быть собой, радоваться продвижению к своим целям, нам надо действовать и в этом действии — исследовать и проявлять свою сущность. Можно ли это сделать, не взаимодействуя с другими людьми? Чем может помочь наша открытость? Чем нам полезно делиться?

Делиться смыслами выгодно

Смысл — это наша оценка изменений, которые произошли в результате запланированных действий или нашей реакции на окружающие обстоятельства.

Зачем и как делиться этим смыслом?

Мы не можем достичь своих целей без контакта с окружающими. Мы конкурируем за внимание, хотим быть интересны другим.

— *Какое и чьё внимание вы хотели бы привлечь?*

— *От чего это зависит?*

Хотите объяснить, что такое «персональный брэндинг»? Это поисковая оптимизация нас в пространстве информации.

Какие сигналы вы посыпаете? Чем можете быть полезны и интересны другим? Что уникального есть у нас, кроме личного опыта?

Предпочитаю верить собственному опыту, поэтому и вам рекомендую практическое упражнение. Вы уже прочитали про фрирайтинг. Предлагаю записать мысли на тему: зачем вы зарегистрированы в социальных сетях? Чем вы в них делитесь? Для решения каких задач вы хотели бы их использовать?

Проявление

Дневник стодневки помогает осознавать нашу реакцию на действия. Записи в нём отражают результаты тренировки нашего внимания. Благодаря им мы отслеживаем свои ощущения. Изменения, которые в нас происходят.

Когда мы делимся смыслами, мы задумываемся о своём предназначении, расширяем поверхность соприкосновения с внешним миром. Расширяем возможности. Проявляем изменения и делаем их заметными для окружающих. Обратная связь, реакция на наши действия позволяют определить, чем мы можем быть полезными другим.

Долго не мог подобрать название для этого рабочего этапа, инструмента стодневки. Мне нравится понятие «служение», но слишком много пафоса в этом слове. Я подобрал более нейтральное и прагматичное название — «проявление».

Вы проявляете прожитые смыслы своих изменений. Проявление — это когда вы делитесь своими смыслами, упаковывая их так, чтобы они могли стать возможностями для других.

Как это делать?

Пропускайте свои мысли и действия через три простых вопроса:

- *Зачем?*
- *Как?*
- *Что в итоге?*

Выберите любую запись из дневника стодневки. Начните выполнять любую задачу из плана на день. Задайте себе эти вопросы после фрирайтинга, составления плана на день или обработки ваших списков. Так вы осмысляете свои действия. Всё, что попадает в поле вашего внимания, может стать основой для осмысления, для контента, которым вы поделитесь.

За время, что я практикую стодневку и особенно за последний год, когда мы стали проводить курсы [«Стодневка — экспедиция к новому Я»](#), сотни людей написали нам, что применение принципов и инструментов стодневки принесло им пользу.

В первой книжке [«Что можно успеть за 100 дней?»](#) я описал первый слой стодневки — достижение целей.

Надеюсь, вторая книжка поможет углубиться в слой исследования собственной сущности. Разобраться с целями. Выявить имеющиеся возможности. Осознать, что радует и привлекает наше внимание. Понимание этого придаёт нам энергии. Мы больше действуем и радуемся желаемым переменам.

Мне хочется, чтобы как можно больше людей получили пользу от несложных техник и при желании могли самостоятельно провести свою стодневку.

Как я это делал?

Написание текста было целью одной из моих стодневок. Эта цель стала отличным поводом провести ревизию инструментов и техник, которые я практикую уже несколько лет.

Каждое утро я переписывал цель. Она значительно изменилась. Пришло понимание, как текст должен интегрироваться с сайтом [«Жить интересно!»](#), рассылкой [«2016 маленьких шагов к успеху»](#) и курсом [«Стодневка — экспедиция к новому Я»](#). Размышления над формулировкой цели изменили рассылку и внесли коррективы в регулярно переписываемые письма для участников курса.

В течение двух месяцев я записывал в план дня измеримую задачу: «*Написать 500 слов*».

В моих списках задач и идей появились отдельные разделы. Список всего, что надо подготовить для создания этого текста. От создания обложки, до обсуждения

вёрстки и тестирования различных форматов для электронных книг.

Фрирайтинг помогал мне взглянуть на этот текст с различных точек зрения. Я писал отзыв от лица воображаемого читателя. Написал письмо себе из будущего о том, что изменилось после того, как я выложил книжку для скачивания.

В дневнике стодневки я фиксировал моменты радости, которые доставляло мне выполнение плана подготовки текста и пополняемый список идей. За время работы над текстом я стал обращать внимание на то, как компании и отдельные эксперты используют контент-маркетинг. Собрал множество ссылок на сайты с различными способами представления контента, который можно можно скачать. Записал немало идей о том, как можно делать тексты интерактивными.

Что я получил?

Необходимо время, чтобы делать первые выводы о пользе этого текста. Однако я не жалею о вложенных усилиях. Я рассказывал о том, как идёт работа над текстом в социальных сетях. Выкладывал отрывки и идеи, которые приходили во время работы.

- Через комментарии к моим записям я узнавал о новых источниках информации по интересным мне темам.
- Благодаря обратной связи пришло понимание, как можно создать новые полезные тексты из наработан-

ного материала о фрирайтинге и осознанному чтению. Поставил себе цель — в ближайшее время подготовить эти тексты.

- Мне стало легче писать, когда я стал называть то, что я пишу, не книжкой, а текстом. Это инструкция к применению.
- Когда пишешь о том, что делал сам, надо быть готовым к вопросам, отвечать на которые нужно только честно. Это повышает доверие к тебе и укрепляет понимание того, что ты делаешь.
- Я тестировал новый материал на участниках стодневки и благодаря их обратной связи значительно переработал материалы курса.
- Написание этого текста и обратная связь читателей помогли мне в переработке текста первой книги «Что можно успеть за 100 дней?».

Как видите, для проявления необходимо три шага:

1. упаковать смысл,
2. выбрать каналы проявления,
3. работать с обратной связью.

Я старался писать об опыте применения инструментов стодневки так, чтобы его легко было повторить.

Способом распространения текста я выбрал свободное скачивание с сайта «Жить интересно!».

Мы создали возможности для сбора обратной связи. В книге я указал [email для комментариев и писем](#) и получаю обратную связь от читателей. Отвечая на вопросы, я лучше понимаю своё предназначение, чем я могу быть полезен и интересен.

Как можно попробовать?

Буду рад, если сумел заинтересовать вас своим примером. Попробуем в течение недели создать семь сообщений, в которых вы будете делиться смыслами.

Вначале надо определиться, чем вы будете делиться, а затем рассмотрим, в каком формате это можно делать, и где. У каждого канала распространения своя специфика и предпочтительная форма передачи контента.

1. Что вас заинтересовало

Прочитали книгу, статью, посмотрели фильм или установили приложение. Напишите об этом, дайте ссылку. Ваша запись выделится среди тысяч, в которых будут указаны эти же источники и ссылка, если вы расскажете, зачем прочитали, посмотрели, установили, приобрели? Как вы это делали, а главное — что изменилось в вашей жизни?

Усилия без изменений, без приобретения опыта — пустая трата времени.

2. Что вас обрадовало

Расскажите о событиях в вашей жизни. Вам интересно смотреть на фотографии с едой незнакомых вам людей? Кому кроме близких интересна хроника прожитых вами дней?

Проблемы, с которыми мы сталкиваемся, универсальны. Расскажите не о них, а о том, как вы с ними справляетесь. Подумайте, чем вы могли бы помочь людям со схожими задачами и проблемами.

3. Выберите для прокачки один из инструментов стодневки и делитесь результатами

Например, в течение недели переписывайте цели или прорабатывайте какой-нибудь вопрос с помощью фрирайтинга. Ведите публичную хронику своего эксперимента или напишите о результатах.

Попробуйте быть полезными своим опытом. Обращайтесь к своей аудитории с вопросами и предложениями.

4. Расскажите свою историю достижения цели

Преимущество прохождения стодневки в группе — среди единомышленников, которые с интересом следят за продвижением друг друга к целям. Вы можете делиться итогами своих усилий в соцсетях или блоге.

Заявите о своей цели. Регулярно рассказывайте об успехах и неудачах.

Если решитесь расширить свою аудиторию, присылайте свою историю в проект [«Жить интересно!»](#). На нашем сайте уже тысячи историй перемен, основанных на личном опыте.

Что это может вам дать?

Когда пишешь в расчёте на интересы читателя, меняется позиция восприятия себя. Вопросы и комментарии, которые начинаешь получать, только усиливают понимание того, насколько ты востребован и интересен.

Вас будут поправлять, критиковать и давать советы. Особенно полезна критика. Она шлифует шероховатости в понимании, тестирует вашу приверженность ценностям и подлинность целей, которые вы перед собой ставите.

Чем больше информации, чем тщательнее вы обдумываете полученный отклик, тем точнее принимаемые решения.

Письма и комментарии — источник идей. Обращайте внимание на людей, которых привлек ваш контент. Изучайте их аккаунты, оставляйте комментарии, вступайте в переписку. Обменивайтесь мнениями. Не бойтесь открытости. Ваши записи и реакция людей неплохой фильтр для отбора интересного общения.

Лайками и комментариями сът не будешь, но, проявляя себя, вы можете получить мощный источник мотивации. Будьте полезными своим опытом и знаниями. Вас обязательно найдут люди, которые будут вам благодарны.



КАК ОРГАНИЗОВАТЬ СТОДНЕВКУ САМОСТОЯТЕЛЬНО

Для начала определите срок, в течение которого вы будете предпринимать целенаправленные усилия. Это должен быть заранее установленный вами период. Не подходите к испытанию с установкой «попробую сколько получится». Скорее всего, получится у вас немного :)

Хорошо, если вы сразу решитесь на 100-дневное исследование. Опыт подсказывает, что это оптимальный срок для закрепления положительных изменений и выработки новых привычек.

Не бойтесь срывов. Начать новую стодневку вы можете в любой день. Не корите себя, если в силу обстоятельств вы выпадете из стодневки. Трудно с первого раза финишировать в стодневке. Именно поэтому все, кто однажды оплатил наш курс [«Стодневка — экспедиция к новому Я»](#), получают право бесплатно участвовать в любом количестве стодневок.

Выберите цели, с которыми вы будете работать в этот период. Вам не обязательно достичь их до окончания стодневки. Цели будут направлениями приложения вашего внимания. Наверняка они сильно изменятся в ходе стодневки. Некоторые цели вовсе перестанут быть для вас актуальными. В любом случае, на старте лучше иметь хотя бы одну цель. Эта цель может быть даже

такой: «Определить, чего я хочу». Такие цели часто встречаются у участников стодневки.

Итак, вы определили дату старта и завершения своего эксперимента. Сформулировали цели. Пора начинать.

Что вам предстоит делать ежедневно:

Думать. Делать. Делиться.

У вас есть для этого четыре инструмента, которые помогают находить идеи, решения и действовать:

- **Переписывание целей.**
- **Работа с планом дня.**
- **Фрирайтинг.**
- **Работа со списками.**

И две техники: **Дневник стодневки** и **Проявление** — для осмыслиения предпринимаемых усилий.

Вы должны использовать хотя бы один из них. Чем больше вы используете инструментов, тем лучше.

Оптимальным мне представляется такой подход:

- Утром 10 минут посвятить переписыванию целей.
- После этого составить план на день.
- Посвятить 20-30 минут фрирайтингу.
- В течение дня находить время для обработки списков (я совмещаю это с работой с планом дня).
- Фиксировать моменты радости в дневнике стодневки.

- Делать одну запись в Дневник стодневки и делиться каким-нибудь обретенным смыслом с другими.

При любой занятости можно найти для себя один час в день и выполнить хотя бы часть этих действий.

Важно помнить, ради чего вы затеяли стодневку, зачем вы думаете и действуете:

1. Достижение целей

Ежедневное переписывание актуализирует цели, связывает их с планом на день.

Работа с планом на день позволяет эффективно использовать имеющиеся ресурсы.

Обработка списков помогает связывать задачи, которые могут быть выполнены в контексте с запланированными.

2. Проживание моментов радости

Записывая в дневник стодневки то, что вас порадовало и вызвало интерес, вы тренируете навык замечать и полнее переживать такие моменты.

3. Исследование предназначения

Фиксация моментов радости и записи в дневнике стодневки проясняют ценности. Смыслы, которыми вы делитесь, объясняют, как мы можем стать источником радости для других. Это помогает лучше понимать своё текущее состояние и то, насколько мы интересны, полезны и востребованы.

КАК Я МОГУ БЫТЬ ВАМ ПОЛЕЗНЫМ?

Стодневку можно пройти в одиночку, но легче и интереснее делать это в компании единомышленников. Будет здорово, если вы подключите к своей стодневке кого-нибудь из друзей.

В трудную минуту вы сможете поддерживать друг друга. Будете обмениваться опытом и давать друг другу обратную связь.

Когда участники проходят стодневку в группе, мы рекомендуем им делиться итогами сделанного за неделю или месяц. Вы можете обмениваться такими отчётами друг с другом.

Поделиться своим опытом вы также сможете в нашей группе в Facebook [«Что можно успеть за 100 дней»](#).

Опыт участников курсов стодневки регулярно публикуется на сайте [«Жить интересно!»](#) и на сайте Стодневки.

Результатами исследований инструментов стодневки я деляюсь в рассылке [«2016 маленьких шагов к успеху»](#).

Вы можете задавать мне вопросы в комментариях [к моим записям в Facebook](#).

Главный секрет успеха стодневки — это ваше желание изменить жизнь к лучшему. Сделать её интереснее, насыщеннее и осмысленнее. Для этого у вас есть всё —

желание, время и энергия. Учитесь управлять вашим вниманием. Оно поможет правильно распределить имеющиеся ресурсы и выявит новые возможности.

Удачи вам!

P.S. ПОЧЕМУ ВЫГОДНО ПРОХОДИТЬ СТОДНЕВКУ В ГРУППЕ?

Я рассказал вам об инструментах и принципах стодневки.

Каждую неделю я описываю собственный опыт их применения в своей рассылке [«2016 маленьких шагов к успеху»](#).

Этого текста, книжки [«Что можно успеть за 100 дней?»](#) и материалов о стодневке, уже опубликованных в [«Жить интересно!»](#), вполне достаточно, чтобы организовать собственную стодневку.

Зачем же тогда каждый месяц стартуют группы участников [«Экспедиции к новому Я»](#)?

В чём смысл коллективных стодневок?

Представьте, что вы купили бессрочный абонемент в фитнес-клуб с возможностью персональных консультаций. Такой абонемент сам по себе не сделает вас сильнее, стройнее и выносливее. Зато у вас появится возможность в любой момент включиться в тренировки с группой единомышленников.

Этот образ мы представляли, когда принимали решение о цене. Однажды оплатив курс, участники получают право бесплатно участвовать в любом количестве стодневок.

Почему срываются наши планы достичь поставленных целей к определённым срокам? Чего нам больше всего не хватает для этого? Вы уверены, что только времени?

Опыт показывает, что при должной мотивации и поддержке ресурсы, в том числе и временные, находятся без труда.

Наши стодневки проходят в закрытой социальной сети. Чтение и комментирование записей других участников, многие из которых проходят свою вторую-третью стодневку, придаёт силы и уверенности. Вы можете задавать вопросы в комментариях и на форуме. В такой благожелательной среде единомышленников легче делиться собственным опытом и получать обратную связь.

Я прохожу стодневку вместе с каждой группой. Участники задают вопросы мне и получают персональные ответы.

Поддерживать темп перемен помогают письма с заданиями и пояснениями, которые мы рассылаем участникам стодневки.

Ну и, конечно же, мы гарантируем, что в течение 100 дней после старта готовы вернуть вам уплаченную сумму, если вы поняли, что курс вам не подходит.

Армен ПЕТРОСЯН
2016 г.

<http://stodnevka.one>