Что можно успеть за 100 ДНЕЙ

Армен Петросян

ЧТО ТЫ МОЖЕШЬ УСПЕТЬ ЗА 100 ДНЕЙ?

УЗНАЙ СВОИ ВОЗМОЖНОСТИ!..

ЭКСПЕДИЦИЯ К НОВОМУ Я

ВКЛЮЧАЮСЬ

Суть стодневки в 100 словах

Каждый из нас способен на самоисследование, самосовершенствование, саморазвитие.

Каждому под силу изменить свою жизнь.

В течение 100 дней ради собственного блага мы берем на себя **ОБЯЗАТЕЛЬСТВА:**

- Ежедневно целенаправленно размышлять о том, чего мы хотим и чем уже обладаем
- Осознанно действовать, достигая желаемого
- Быть хотя бы некоторое время такими, какими хотим быть

ЦЕЛИ СТОДНЕВКИ:

- Достичь намеченного
- Исследовать свои представления о составляющих интересной жизни: продуктивности, креативности и вовлечении
- Совершенствовать навык жить в настоящем

ИНСТРУМЕНТЫ СТОДНЕВКИ:

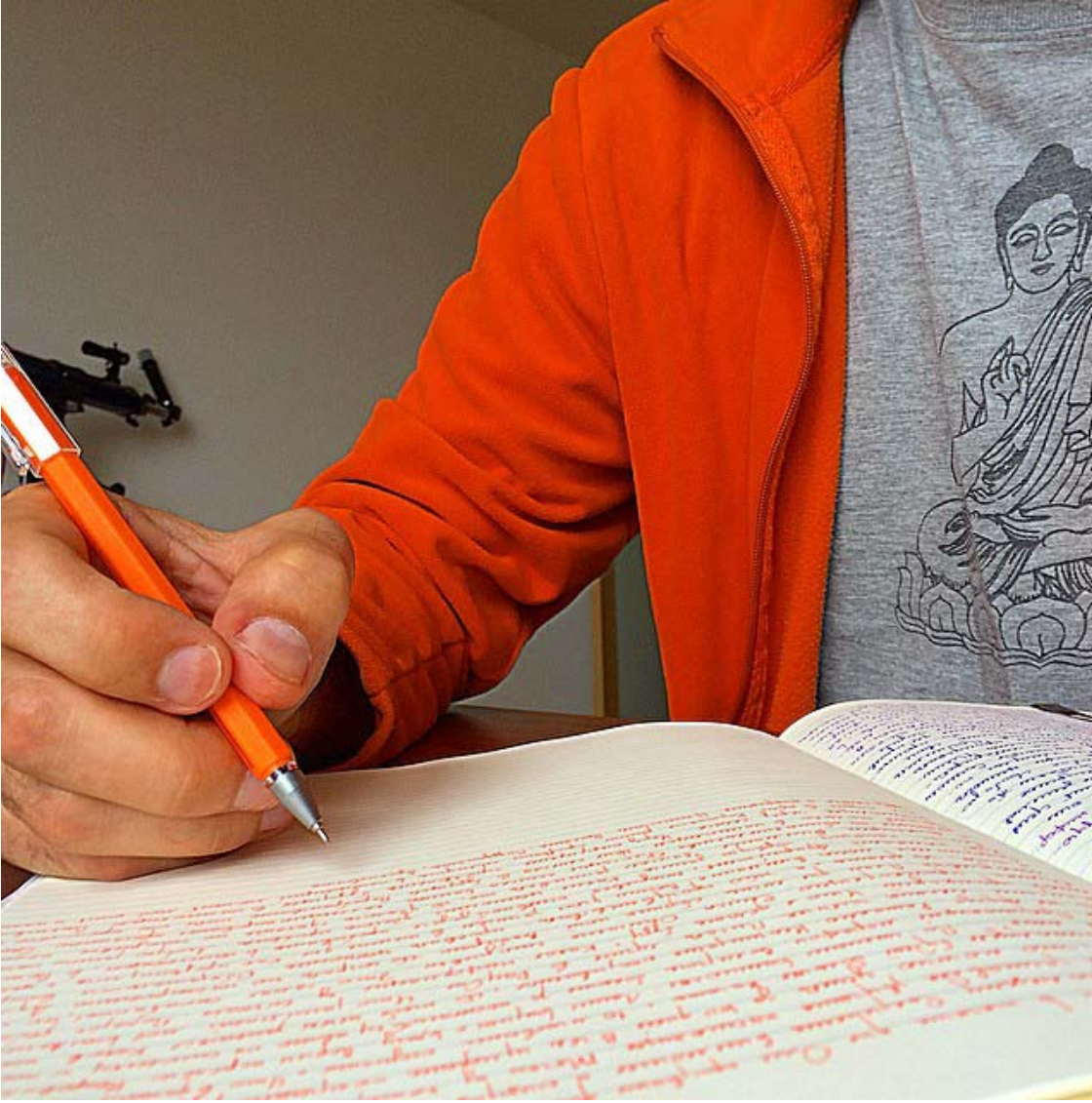
- Фрирайтинг
- Дневник стодневки
- Списки

ПРИНЦИПЫ СТОДНЕВКИ:

Все зависит только от тебя.

Думай. Действуй. Радуйся.

Целеустремленность, внимательность, постоянство и осмысленность действий меняют жизнь к лучшему.



Зачем я практикую стодневки?

БЕГ ПО КРУГУ, ТОПТАНИЕ НА МЕСТЕ

Из года в год я планировал всевозможные достижения, обдумывал различные варианты, искал единомышленников. Так продолжалось довольно долго.

Мне казалось, я набираюсь опыта и аккумулирую силы. Я старался не думать о том, почему раз за разом я вписываю в свои планы одни и те же цели.

Планы и мечты были спасительным туманом, который маскировал унылую действительность.

После сорока прятаться в тумане расхотелось. Появилось острое ощущение, что возможности уходят, как песок сквозь пальцы.

СТОЧЕННЫЙ КАРАНДАШ

Зуд самосовершенствования — так можно назвать состояние, в котором я находился. Я увлекался тайм-менеджментом, скорочтением, учил языки, читал книги килограммами. Постоянно готовил себя к будущей интересной и насыщенной жизни, которая должна была когда-нибудь начаться. Когда конкретно это произойдет, я не задумывался.

В какой-то момент мне в голову пришел образ: простой карандаш, который постоянно затачивают, затачивают, но так и не соберутся ничего начертить или нарисовать с его помощью. Я вдруг отчетливо представил себя в старости карандашным огрызком, который будет способен только стирать нарисованное кем-то.

С этого момента — решил я — пришла пора осуществлять свои желания.

ОТОРВАТЬСЯ ОТ ЗЕМЛИ

Раз в год я начинал бегать, посещать спортзал. Лет десять откладывал создание электронного журнала. Каждый Новый год загадывал желание упорядочить свой рабочий день, больше путешествовать, изменить свой образ жизни.

Как-то сидел в «Шереметьево», ждал вылета в Пермь. Наблюдал, как один за другим разгоняются самолеты, отрываются от земли и взмывают ввысь. Я со своими желаниями даже не отрывался от привычной полосы ежедневных будней. Намечал курс, заводил моторы, начинал разгоняться, но вдруг тормозил, останавливался, а порой разворачивался и начинал движение в обратную сторону.

Вероятно, со стороны моя жизнь выглядела занятно. Объявлялись рейсы в разные красивые места. Регистрация. Посадка. Запуск двигателей. Только самолет никуда не улетал. Он, как щенок за хвостом, носился из стороны в сторону по взлетной полосе...

Весь путь до Перми я думал об этом бешеном самолете, который никак не наберет необходимую скорость, чтобы взлететь.

Стодневки приучили меня учиться и изучать себя на марше, в процессе достижения целей. Стодневка — это маленькая жизнь. Острее ощущаешь конечность срока. Всё, что ты не сделал сегодня, ты уже никогда не сделаешь. Тебе кажется, что ты откладываешь задуманное на завтра. В действительности завтра не бывает. Есть только сегодня и то, что ты упустил в прошлом.

Стодневки приучили к краткости и экономии. Всего три слова, концентрирующие жизнь в моменте настоящего.

Думать. Действовать. Радоваться. Одно перетекает в другое. Результат — радость — может существовать только в текущем моменте.

Действовать, ошибаться, но быть последовательным. Задавать неудобные вопросы и прислушиваться к себе. Перестать ждать лучшего будущего и начать быть собой. Хотя бы на протяжении ста дней. Это трудно, но интересно.

ХВАТИТ ТОЛЬКО МЕЧТАТЬ!
МЕСЯЦ ПРОЯСНЕНИЯ ЦЕЛЕЙ

Проект для тех, кто хочет
успеть прожить
СВОЮ ЖИЗНЬ

УЗНАТЬ БОЛЬШЕ >>

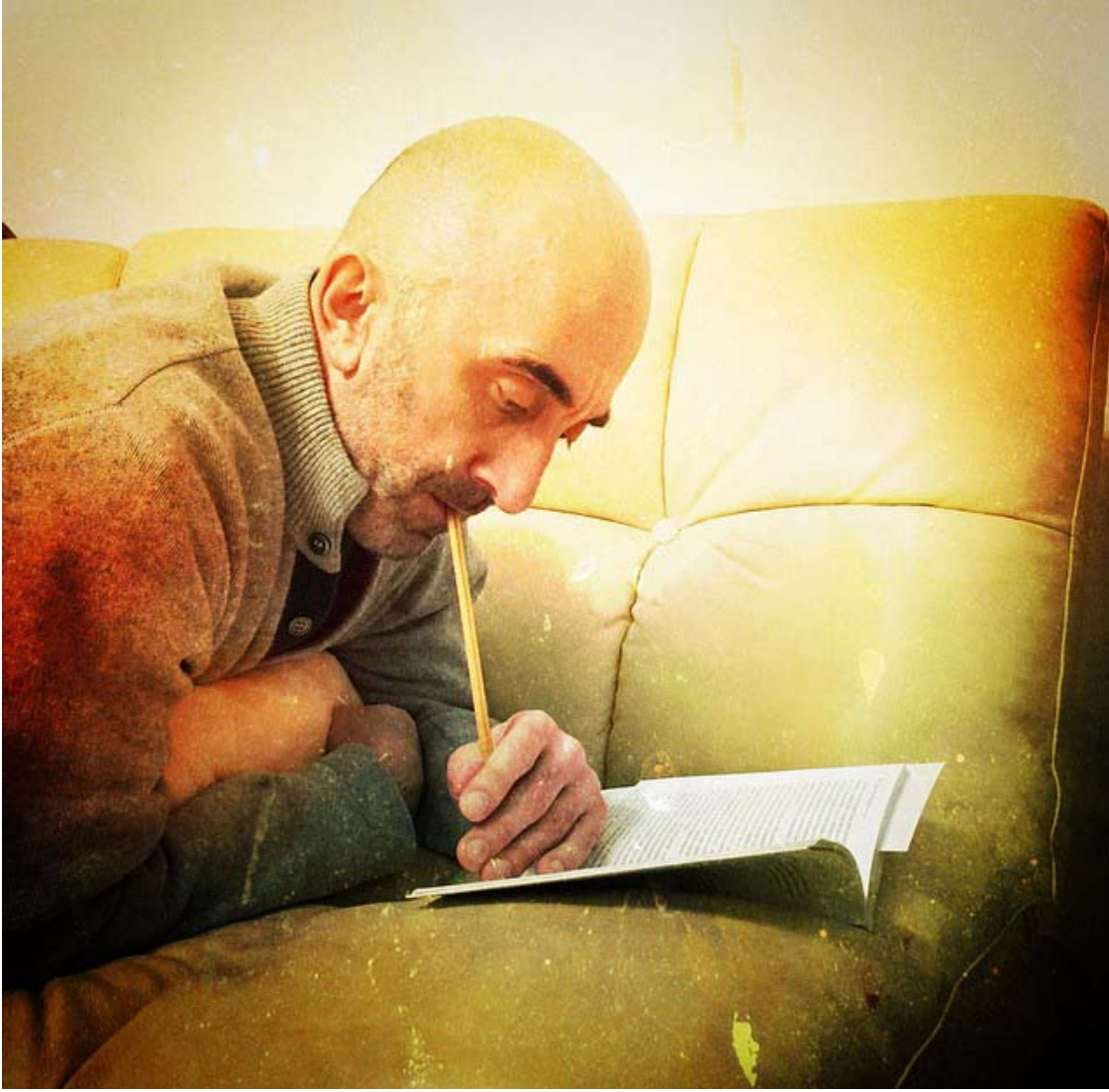
Почему я взялся за эту книгу?

ЖЕЛАНИЕ ЖИТЬ ИНТЕРЕСНО

Долго искал красивый образ причины, заставившей меня кардинально изменить свою жизнь. Хотелось начать книгу с захватывающей истории, как в драматических обстоятельствах на меня снизошло озарение, с прочитанной книги, которая перевернула мои представления о жизни, или судьбоносной встречи. Фантазия у меня богатая. Память неплохо подкреплена мешком дневников, которые я веду со школьных лет.

Если бы что-то подобное в моей жизни случилось, я обязательно вспомнил бы и начал писать с этого. Похожий подход я использовал при подготовке выступления на конференции TEDx в Красноярске. Я пытался рассказать о возможностях для перемен, которые всегда окружают нас. Нашел как минимум три толчка, встряхнувших меня от инертного движения по привычной колее.

Автомобильная авария с серьезными травмами и болезнь, обнаруженная через год. Осознание того, что я, погруженный в развитие своего дела, не заметил, как выросли дети. Потеря части бизнеса вследствие обстоятельств, никак не связанных ни с бизнесом, ни со мной лично. Это, безусловно, увеличивало недовольство той жизнью, которой я жил. Оно копилось внутри и доставало больше оттого, что внешне моя жизнь казалось успешной.



Не было дня, когда я принял решение. Решения как такового тоже не было. Видимо, количество плавно переросло в качество. Осенью 2008 года я твердо решил, что жить, как прежде, не хочу.

Я знал, от чего хочу уйти, но не представлял, чего желаю взамен. Вновь и вновь я спрашивал у себя, что меня не устраивает. Мои дневники тех лет исписаны однообразным перечислением того, что мне не нравится. Когда я доходил до формулировок желаемого, мой запас слов иссякал. Обычно я писал: «Хочется жить интереснее». Я решил себя перехитрить, попробовал объяснить себе — что такое это «жить интересно».

По заметкам моего блога petrosian.ru или по записям в социальных сетях легко проследить мои искания.

Мое увлечение тайм-менеджментом и личной эффективностью продолжилось изучением методики GTD Дэвида Аллена. Мне хотелось успевать как можно больше. Продуктивность стала первой составляющей моей системы интересной жизни.

К тому моменту пятнадцать лет предпринимательства научили меня, что если просто выполнять одно и то же, пусть эффективно и продуктивно, ты проиграешь. Необходимо, действуя, открывать новые возможности, постоянно обновляться. Меня увлекли всевозможные техники поиска новых идей и ТРИЗ. Креативность гармонично дополнила стремление к продуктивности.

Блог petrosian.ru я завел в 2002 году. Я не следил за его посещаемостью, за все годы не заработал на нем

ни копейки. Однако меня не надо было убеждать, почему выгодно делиться своими мыслями и быть доступным. Уже тогда мое общение делилось между теми, с кем я был вынужден общаться «по бизнесу» в реальной жизни, и с теми, кого узнал через сеть. Постепенно я привык к тому, что мне легче во втором случае. Я не играл разные роли. Блог и социальные сети помогли избавиться от необходимости соответствовать представлениям о предпринимателе, занятом и успешном человеке.

Третьей составляющей интересной жизни стало вовлечение в жизнь других людей. Так я называл подход, при котором смыслы, которыми ты делишься, становятся возможностями для других. Смыслы других — твоими возможностями.

Из разрозненных пазлов складывалась картинка той жизни, которой мне хотелось бы жить. Для того, чтобы закрепить понимание, я решил написать книгу. Лишь когда закончил ее, понял, что попал в ловушку. Никакие формулировки, структурирование идей в описании не приносят удовлетворения. Понимание без изменений бессмысленно. Я походил на любителя путешествий, который всё тщательнее и подробнее обдумывал маршрут путешествия, но никуда не отправлялся.

ЗАПИСАТЬ ЦЕЛИ — НАЧЕРТИТЬ ЧЕРТУ СТАРТА

Свои цели и задумки полезно записывать. Каждый декабрь я составляю планы на предстоящий год. Проходят двенадцать месяцев, открываешь файл с запланированным и понимаешь, что многое реализовалось само собой. Ты можешь не вспоминать о поставленных задачах, но происходит удивительное. Стоит сформулировать желание письменно, как вероятность его исполнения многократно возрастает.

Есть, однако, в привычке фиксировать свои цели и оборотная сторона. Во-первых, с годами замечаешь, что некоторые пункты переходят из списка в список. Ты вроде бы хочешь чего-то добиться, формулируешь цели. Проходит время, но ничего не меняется. Во-вторых, начиная планирование очередного года, оглядываешься на сделанное. Долгосрочные цели имеют одну коварную особенность. В процессе движения к ним ты меняешься. Ты добиваешься своего, достигаешь цели, но ты уже стал другим, и радость от достигнутого во многом механическая.

Первую стодневку я затеял спонтанно — именно для того, чтобы одним рывком справиться с задачами, которые тянулись с начала года. У меня получилось. С октября по декабрь я выполнил дел больше, чем за

девять предыдущих месяцев. Я почувствовал пользу от концентрации на ограниченном количестве целей и ежедневных усилий.

Последующие эксперименты убедили меня в том, что цели — всего лишь инструменты. Они помогают осознанно и системно действовать. Основная направленность моих действий — изучение себя. Поиск ответов на базовые вопросы. Что я хочу? Как я могу этого достичь? Зачем мне это? Чем я могу быть интересен и полезен другим? На этом этапе мои стодневки усложнились. Я стал стремиться лучше узнать себя. Достижение целей стодневки стало результатом моих исследований.

Через пять лет практики стало понятно, что не только цели, но и устанавливаемые сроки второстепенны, они выполняют вспомогательную функцию. Цели и установленное количество дней лишь помогают сконцентрироваться ради значительных изменений. Они направляют наше внимание на важное и не дают тратить ресурсы на то, что не отвечает нашим ценностям.

При таком подходе каждый день жизни превращается в игру, приключение, коуч-сессию, где тренером является твой самый близкий человек — ты сам. Тебе хочется больше успеть, потому что каждое твое действие

открывает новые возможности. Тебе интересно реализовывать задуманное, потому что ты делишься получаемым опытом и обретенными смыслами, расширяешь круг своего общения. Ты учишься соединять уверенность в настоящем с радостным ожиданием грядущих открытий.

Сегодня я уже не придерживаюсь жестких сроков и не делю жизнь на стодневки. Стодневки слились в одну непрерывную игру-исследование.

Каждый день

Я ИЩУ ОТВЕТЫ

на главные вопросы:

• Как мне жить в настоящий момент, чтобы одновременно быть максимально продуктивным и выполнять стоящие передо мной задачи?

• Как, двигаясь к намеченным целям, открывать новые возможности и осуществлять имеющиеся идеи?

• Как делать свой опыт и обретенный смысл доступными для других, чтобы лучше понимать свое предназначение? Быть нужным, интересным и полезным другим?

Ответы появляются в процессе.

КАЖДЫЙ ПИШЕТ СВОЮ ЖИЗНЬ

Говорят, авторы пишут для себя. Я стал первым и самым внимательным своим читателем. Я последовательно изложил собственное понимание о том, что надо делать каждый день, чтобы жизнь приносила радость.

Конечно, это не свод заповедей и не жесткий план, от которого нельзя отступать ни вправо, ни влево. Это все-

го лишь текущая версия моих представлений о работающем механизме, который помогает ежедневно воспроизводить ощущение радости и осмысленности жизни.

У меня есть надежда, что читатель, который попробует хотя бы некоторое время попрактиковать мой подход, сможет найти полезные идеи. Описанный в книге опыт нацелен именно на это.

Все мы хотим сделать нашу жизнь чуточку успешнее, счастливее, интереснее. Мы хотим быть востребованными, ощущать себя полезными и интересными другим. Мы хотим изменяться. Знать, каких изменений мы хотим добиться. Видеть возможности, которыми обладаем. Мы хотим действовать, реализовывать задуманное, проявлять свои ценности и взаимодействовать с людьми, у которых можно многому научиться.

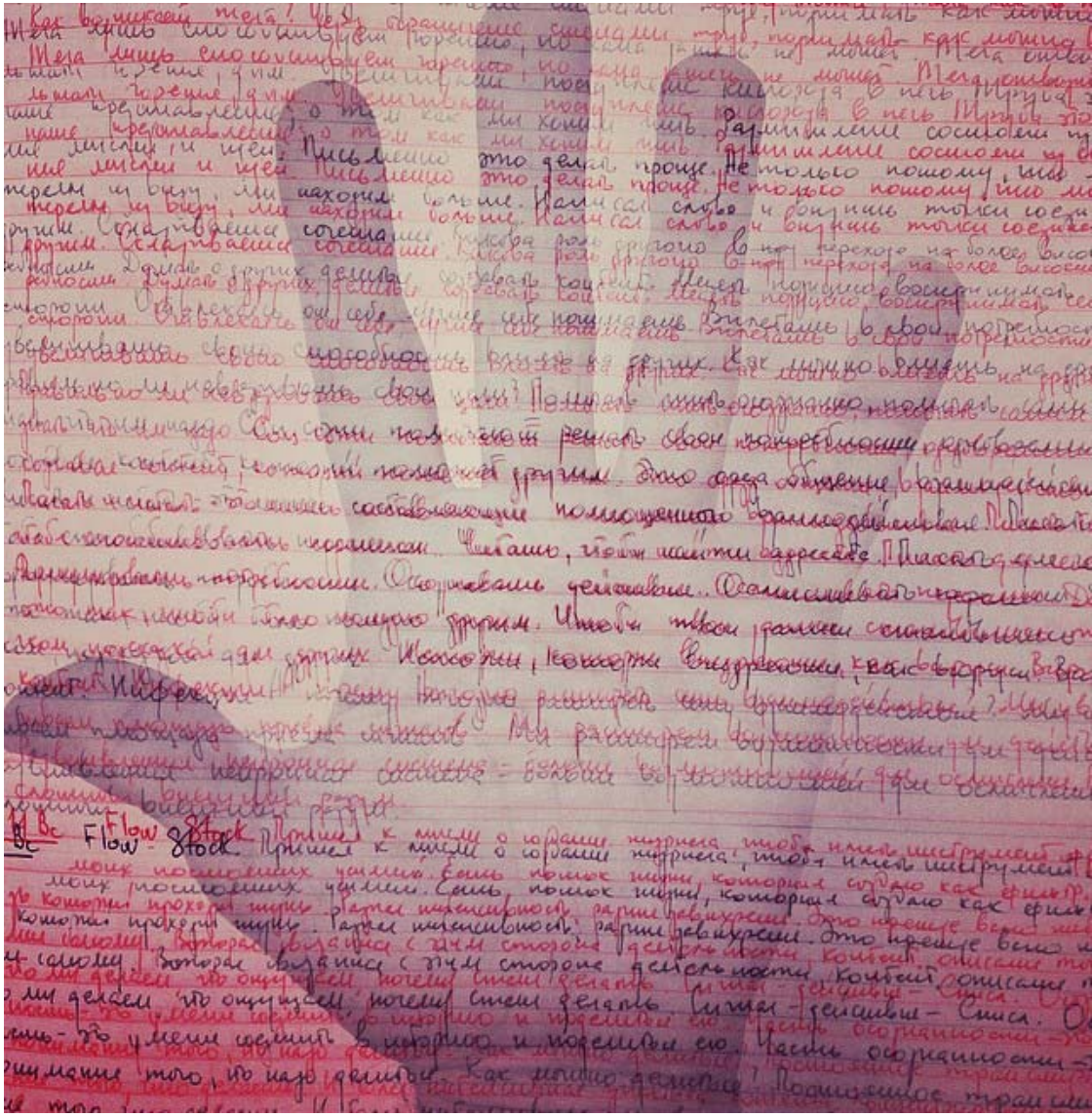
Придумав стодневки, я получил систему действий и набор инструментов, помогающих мне жить. Однако чем больше я практикую, тем сильнее меняются мои представления. И это нормально. Пока мы живем, мы меняемся. Невозможно достичь идеального состояния и просто оставаться в нем. Каждый день на пути самоисследования меня ждут новые приключения. Теперь мне еще интереснее, потому что уже есть опыт и определенные достижения, которыми хочется делиться.

Армен ПЕТРОСЯН

У меня появилось гораздо больше свободного времени. Я стал больше успевать. Не за счет выросшей продуктивности и умения лучше ставить цели. Я вышел на понимание того, чем хотел бы заниматься и создал проект «Жить интересно!». Многократно увеличился круг моего общения. Среди моих знакомых появились люди, с которыми раньше у меня не было никакой возможности даже пересечься. Я стал регулярно заниматься физкультурой. Я преодолел свою первую марафонскую дистанцию и настойчиво продвигаюсь к участию в своих первых соревнованиях по триатлону. Мне стало интереснее жить, и я потихоньку начал понимать, что значит для меня интересная, успешная жизнь.

Я верю, что стодневка может помочь и вам. Сегодня издаются тысячи книг о личном развитии. Можно попасть на сотни тренингов, семинаров и курсов. Но я подумал: книги, общение с тренерами — это здорово, а как быть тем, кто, как и я, живет в небольшом городе далеко от центра или имеет мало свободного времени? Для таких людей стодневка может стать удобным и полезным инструментом.

Армен ПЕТРОСЯН



В стодневке нет ничего особенного: ее основной принцип — фокус на своих мыслях и действиях. Для этого нужны только самодисциплина, внимательность и исследовательский азарт. Азарт — обязателен, ведь предмет изучения — ваша собственная жизнь.

Я предлагаю вам провести эксперимент: определить срок, в течение которого вы сможете изучить себя, научиться лучше понимать свои желания и цели и запустить механизм собственных осознанных перемен.

Эксперимент беспроигрышный. Вы ничего не теряете. Всё, что вы будете делать, принесет только пользу. Поверьте на слово: уже после первой недели более внимательной к себе жизни вы почувствуете результаты усилий. Дальше действовать будет легче, запустится маховик интересной жизни. Вас будет подталкивать любознательность и интерес, а проявляющиеся возможности и обратная связь от окружающих дадут заряд вдохновения. Я буду рядом на своем сайте и в социальных сетях, готовый ответить на ваши вопросы и поделиться своим опытом.

2016 маленьких шагов к успеху

Армен
Петросян

www f Жи

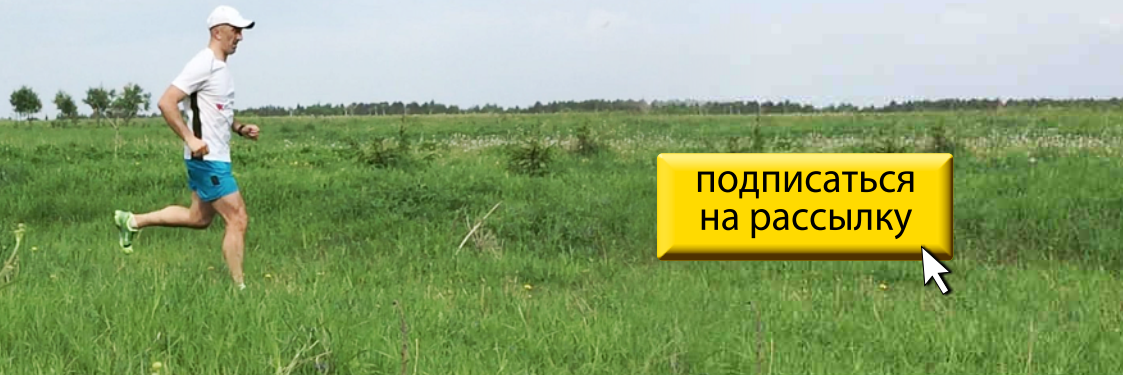
Издатель журнала
«Жить интересно!»

— В 2016 году я решил написать новую книжку — о том, что жизнь не измеряется стодневками, но заложенные в них принципы и инструменты работают, независимо от того, верите вы в это или нет:)

Это real-time проект. Начиная с 1 января 2016 года, я каждую неделю рассказываю о том, что и как делаю, чтобы приблизиться к поставленной цели. А попутно — радоваться жизни, исследовать волнующие меня вопросы и тренировать необходимые навыки.

Каждый из подписчиков сможет стать соавтором книги:
- Подписывайтесь на рассылку.
- Пробуйте задания, об опыте выполнения которых я буду писать.
- Делитесь своими результатами, отвечайте на вопросы.

Архив выпусков рассылки на сайте «Жить интересно!»



Итак, вам предлагается инвестировать меньше часа на изучение этой небольшой книжки и от 30 до 100 дней для того, чтобы изменить свою жизнь. Вам решать, стоит ли это делать.

Многослойность стодневки

В СТОДНЕВКЕ ТРИ СЛОЯ, КОТОРЫЕ СВЯЗАНЫ МЕЖДУ СОБОЙ

На поверхности — достижение целей, которые вы перед собой ставите. Я обычно выбираю три цели на 100 дней. Для меня это инструменты и материал, на котором я изучаю себя. Каждый день я проецирую желаемое на текущие обстоятельства. Учусь планировать свои действия, расставлять приоритеты. Выполнять задачи, увязывая их между собой, соединяя с имеющимися задумками (идеями), находя возможности для взаимодействия с интересными мне людьми. Нацеленность на результат приучает быть внимательнее в обстоятельствах, в которых ты оказываешься в течение дня. Находить баланс между стоящими задачами, целями и своими ценностями.

Второй слой — это изучение собственных представлений об интересной жизни. Определение «интересная» — всего лишь уловка. Мне так удобнее называть жизнь, которой я хотел бы жить. Можете называть ее счастливой, успешной, осознанной. Вопрос вкуса. В течение стодневки вы внимательнее обычного. Вы уделяете больше времени вопросам, которые в ежедневной суете упускаете из виду. Мне для этого достаточно регулярно отвечать на вопросы:

- Насколько я был продуктивен?
- Сколько сил потратил на важные, запланированные задачи?
- Сколько времени ушло впустую?
- Какие возможности я обнаружил и как ими воспользовался?
- Оставался ли я собой в общении, которым был наполнен мой день?
- Придерживался ли я своих ценностей и не изменял ли себе?

Такое самоисследование представляется мне более важным, чем факт достижения целей стодневки. Я изучаю себя по трем составляющим интересной жизни: продуктивность, креативность, вовлечение в жизнь других людей. Я определяю, что значат для меня эти понятия? Как они реализуются в моей жизни, как меняют меня? Как помогают достигать целей и жить интересно в настоящем?

Третий слой — реализация полученных пониманий в жизни. Любые знания, которые не приводят к желаемым переменам, — информационный жир. Что-то лишнее, затрудняющее понимание нужного и движение к нему. Знать, что такое интересная жизнь, необходимо

для того, чтобы уметь интересно жить в настоящем, каждый день, каждое мгновение. Интересная жизнь состоит из успешных дней. Успешные дни — из счастливых мгновений. Как узнавать, фиксировать и воспроизводить моменты жизни, радующие нас? Из чего состоят наши успешные дни? Я хочу понять это, чтобы уметь делать лучше каждый свой день.

Слой целей — это полигон нашей реализации. Это слой действий, результат которых можно отследить.

Слой изучения наших представлений об успешной, счастливой, интересной жизни лежит глубже. На этом уровне мы исследуем себя. Я задаю себе такие вопросы:

- Что я понимаю под продуктивностью и как могу ее усилить?
- Что такое креативность и как она может мне помочь?
- Чем я могу быть интересен и полезен окружающим?

Чтобы найти ответы, я анализирую свои действия. Таким образом, изучение происходит в процессе продвижения к целям.

Центральный слой — реализация полученных пониманий — учит тому, как быть счастливым в настоящем. Как приводить себя в желаемое состояние в любой

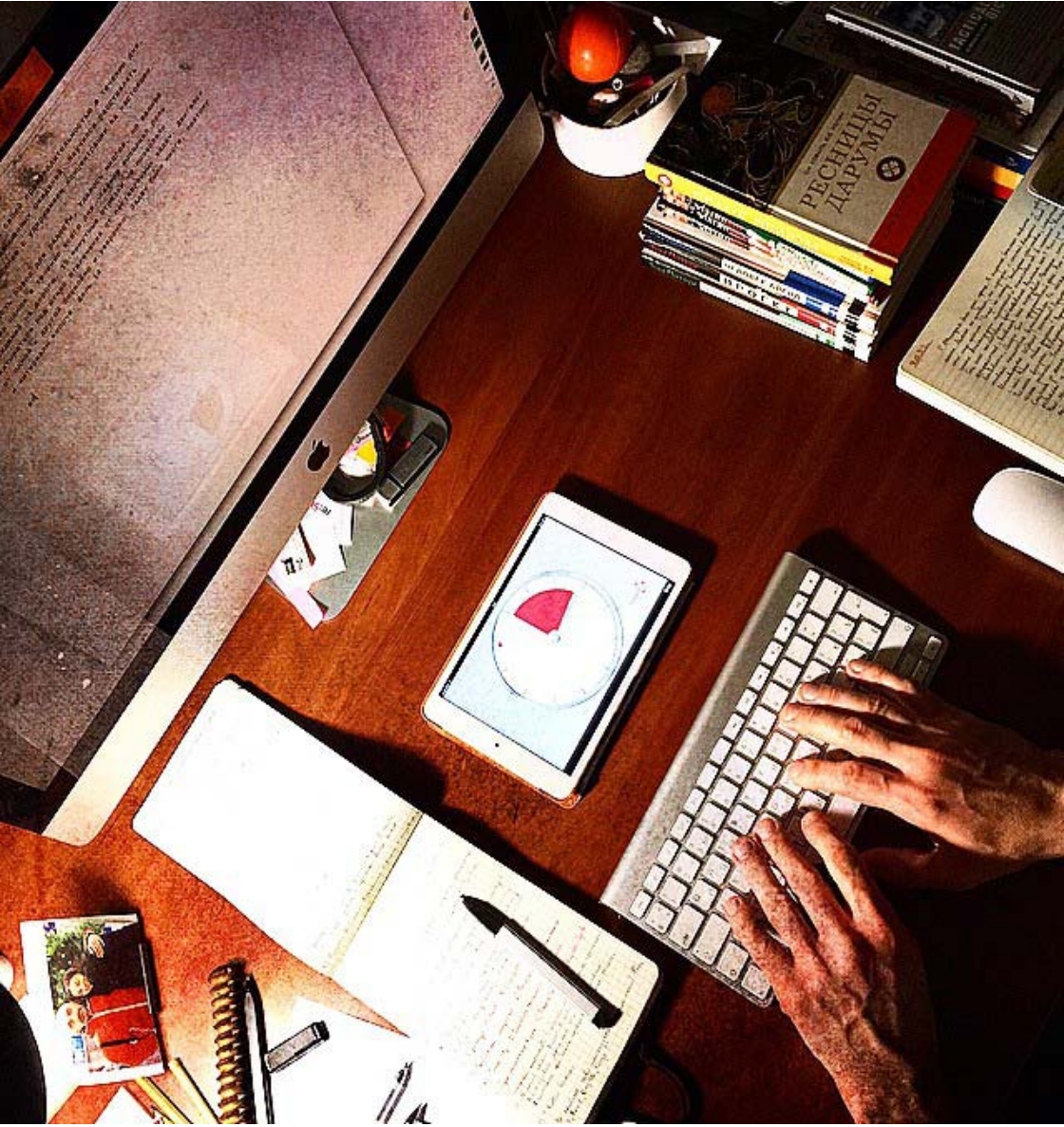
момент времени, а в идеале — постоянно пребывать в нем.

Ежедневно я планирую и анализирую, что сделано для достижения целей стодневки. Это первый, поверхностный слой, он дает основу для тренировок и исследований — действия.

Мне трудно осваивать креативные техники и генерировать идеи ради техник и идей. Прочитанные книги о повышении продуктивности сливаются в одну череду описаний чужих побед и неудач. Изучать себя на чужом опыте не получается. Это всё равно, что пытаться научиться подтягиваться, расспрашивая других спортсменов и просматривая видео в интернете. Лучшая практика — ежедневные действия. Ты более продуктивен, когда кроме выполненной задачи открыл в себе новые возможности. Ты креативен, когда пришедшая идея помогает справиться с новыми задачами. Осмысляя полученный опыт, ты постоянно задумываешься о том, кому он может быть полезен и интересен.

Главное, ради чего стоит затевать стодневки: обучая себя жить интересно на примере выполнения целей стодневки, я исследую понимание интересной жизни и учусь воспроизводить состояние, в котором мне приятно пребывать.

Армен ПЕТРОСЯН



Три слоя, три важные функции.
Делать — Думать — Быть.
Двигаться в направлении целей.
Думать о том, как мы при этом действуем.
Учиться быть такими, как нам хочется.

Что я делаю в процессе стодневки?

Начиная стодневку, я беру на себя обязательство каждый день выполнять определенные действия. Они распределены по слоям. В первом приближении слои выглядят так:

- **Слой целей**

Каждый день у меня должны быть запланированы действия по каждой из целей стодневки. Если вы серьезно отнеслись к выбору целей, настраивайтесь на ежедневные усилия по их достижению.

Для каждой цели определено минимальное усилие на каждый день. Маленький шаг, который необходимо сделать в каждый из 100 дней.

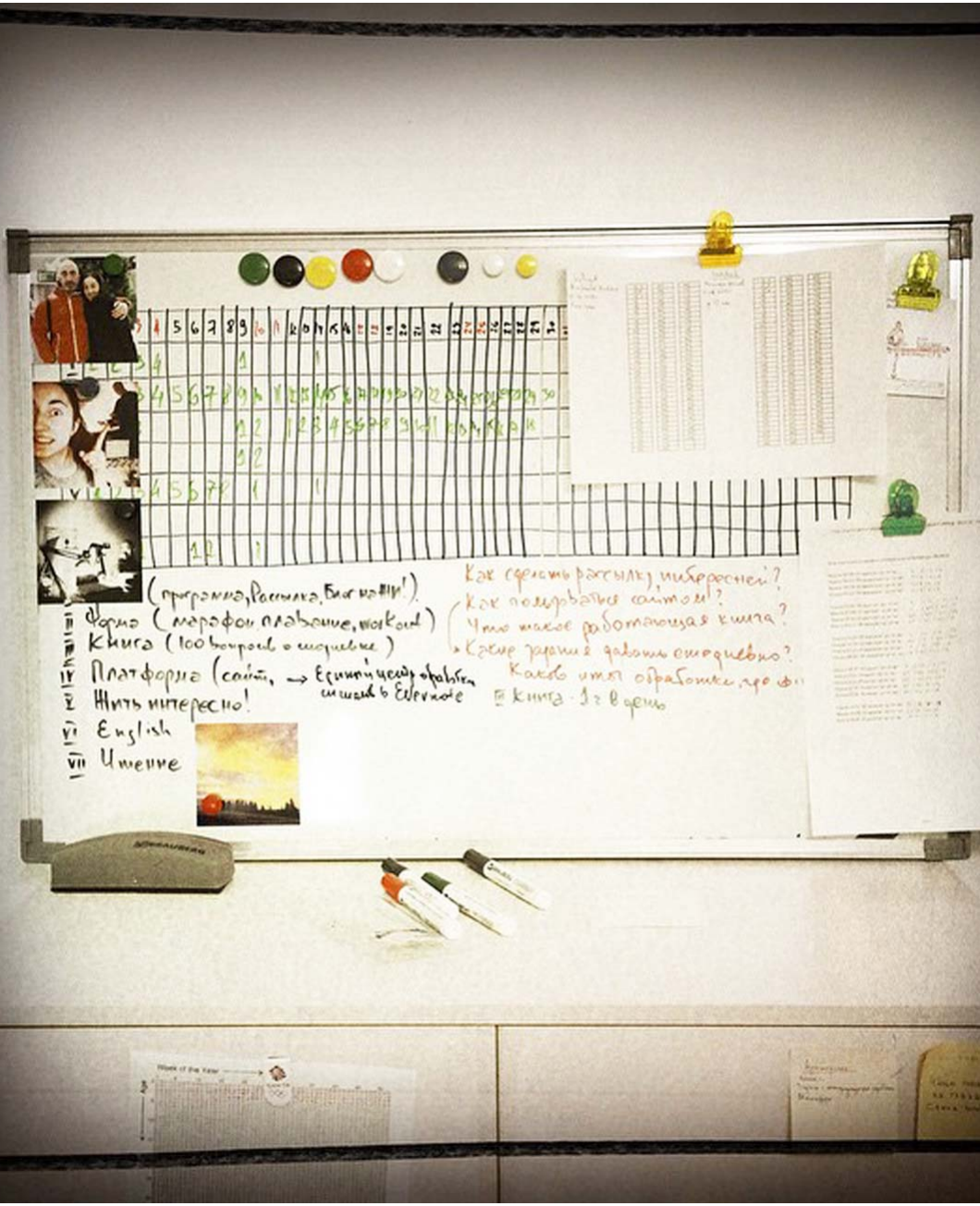
Я черчу таблицу, в которой отмечаю выполнение обязательных шагов. Чтобы создать себе дополнительный стимул не пропускать дни, я придумал такую фишку: я не просто зачеркиваю ячейку с выполненной задачей, а пишу в ней цифру, обозначающую какой по счету день подряд я выполняю свою дневную норму продвижения к цели. Как только я пропускаю намеченную активность, цифра обнуляется и всё начинается сначала. Мне бывает очень жаль терять завоеванные рубежи и откатываться назад, поэтому я стараюсь изо всех сил.

Армен ПЕТРОСЯН

Пару раз в месяц я переписываю свои цели. Для меня это одна из разновидностей фрирайтинга. Завожу таймер на 30 минут и начинаю заново формулировать цели стодневки. В этом занятии конечная цель важнее правил. Стараюсь успевать записывать ассоциации и мысли, которые возникают в процессе размышлений о целях. Поток мыслей и идей перемежается с формулировками. Одна цель может быть переписана 5–6 раз. Пишу я быстро, не вдумываясь. Определения могут повторяться, а иногда появляются новые нотки.

После, перечитывая написанное, я обращаю внимание на изменения в определениях. Меня не пугает, что к концу стодневки цели почти всегда трансформируются, наполняются новым содержанием. Это не отменяет первоначальных планов, и я продолжаю выполнять свои маленькие шаги. Но такое письменное «всматривание» уточняет мои намерения и готовит цели для следующих стодневок.

Под каждую цель создается список, куда я заношу всё, что необходимо сделать для достижения цели. Я пересматриваю список каждый вечер, перед составлением плана на следующий день. Список помогает мне не упускать возникающие возможности. Занесенные в него задачи словно проталкивают себя сами. Я нацелен на их выполнение и чаще замечаю в складывающихся


(программа, Рассылка, Блог на ЖИ!)
III Форма (марафон, плавание, workout)
IV Книга (100 вопросов о медиевке)
V Платформа (сайт, → Единицей обработки
III Книга - 1 г в день
VI English
VII Имение

обстоятельствах условия для решения. Кроме того, списки — это дополнительный фильтр для входящей информации, как тот или иной сигнал можно использовать в интересах стодневки.

- **Слой изучения интересной жизни**

Я составляю списки задач, которые хочу решить, и идей, которые хочу реализовать. Третий список — это имена людей, с которыми мне хотелось бы взаимодействовать.

Ежедневно пересматриваю эти списки. Что сделано? Какие идеи реализованы? С кем из указанных в списке людей удалось связаться?

Списки — мой основной инструмент работы в этом слое. Чем продуктивнее я, тем больше успеваю. Чем выше моя креативность, тем больше возможностей я вижу и реализую. Чем больше я делюсь своими смыслами, тем больше шансов находить интересное общение.

В слое целей осуществляется контроль выполнения минимальных шагов и того, что я наметил сделать для достижения целей стодневки.

В слое изучения интересной жизни я концентрируюсь на том, сколько я успел из всего списка желаемого. При этом я обращаю внимание на то, как решая поставленные задачи я реализую свои идеи. В этом слое переплетаются ваши желания, задумки и ежедневная реальность.

Армен ПЕТРОСЯН

Наконец, я задаюсь вопросом — с кем я мог бы поделиться смыслами, которые приобрел за день.

· Слой проживания настоящего момента

В течение ста дней я веду записи в дневнике стодневки. От обычных дневников он отличается тем, что предназначен для тренировки моей способности распознавать моменты радости. Раз я действую для того, чтобы испытать радость от реализации своих ценностей, надо уметь распознавать эти мгновения. В общем виде это мое умение пребывать в настоящем, быть способным осознавать свое текущее состояние и давать ему оценку.

Каждый день я делаю до 15–20 коротких записей, фиксирую текущее состояние и отмечаю моменты радости.

Обязательные ежедневные действия в течение стодневки:

· Утренний фрирайтинг

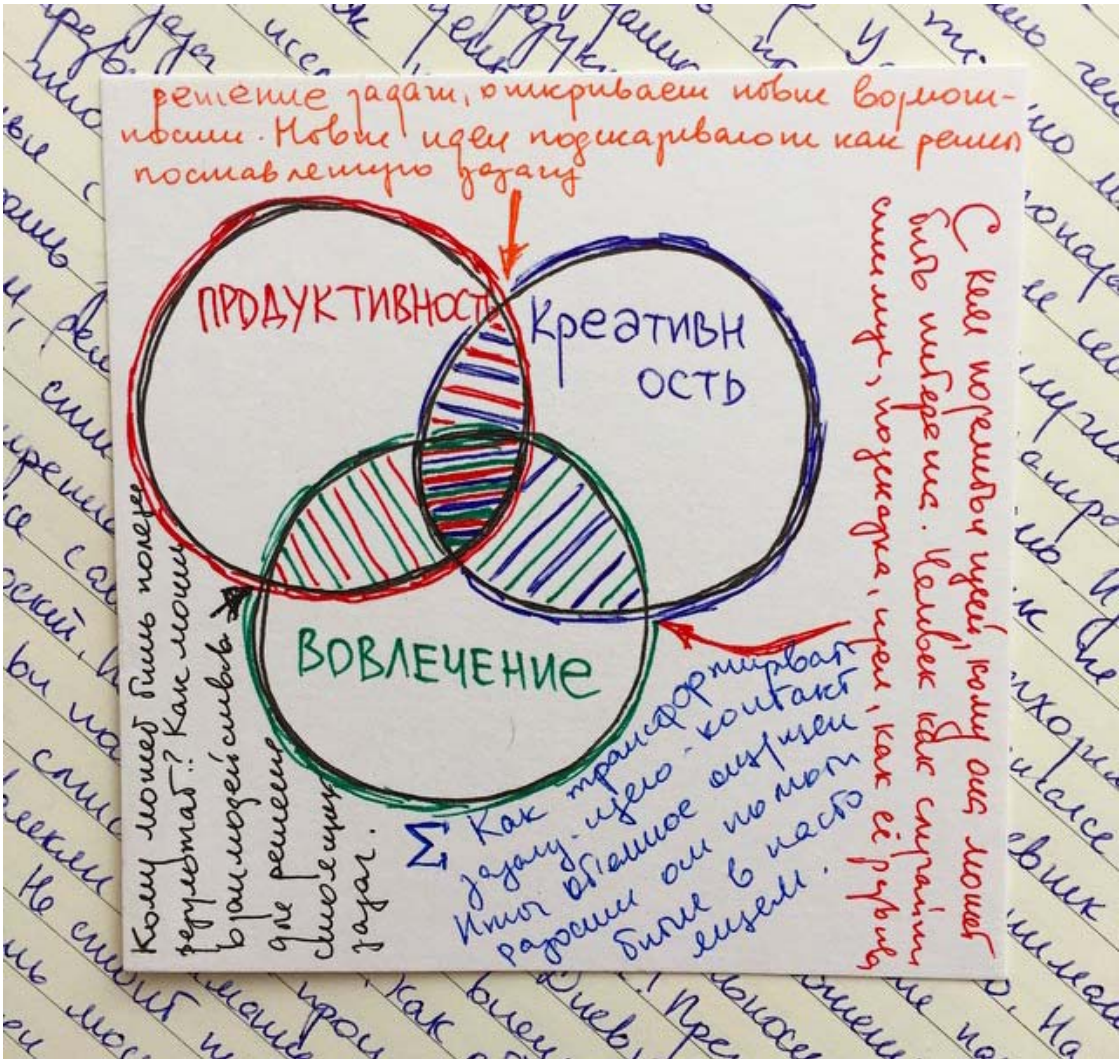
· Минимум 30 минут письменных размышлений о целях стодневки, моих действиях по каждой составляющей интересной жизни, о моем умении присутствовать в настоящем

· Выполнение обязательного минимума действий по каждой цели

• План на день составляется на основе ежедневной работы со списками

• Ведение дневника стодневки

Теперь давайте рассмотрим каждый слой более подробно.



Слой целей

Подготовку к стодневке я начинаю с выбора целей. Слой целей — самый практичный и вдохновляющий начинающих, потому что в нем проще всего отслеживать прогресс. Первые мои эксперименты ограничивались именно этим. Я ставил перед собой цели и за сто дней старался выполнить давно откладываемые задачи.

Какими могут быть цели на сто дней?

Цели должны вдохновлять. Быть одновременно Большими и Далекими, но при этом постоянно иметь точку соприкосновения с настоящим.

Цели — это настроенные на ценности струны. Работа над ними — звучание, проявление ценностей. Однако струны надо постоянно подстраивать.

В ходе каждой стодневки, уже через месяц дисциплинированного и обдуманного выполнения намеченного, я видел, что поставленные мной цели трансформировались. Чем ближе к ним я продвигался, тем лучше понимал, нужны ли они. Цели служили спусковыми крючками действий. Действия приводили к изменениям.

В Сети сейчас много проектов, в которых людей учат достигать целей (я всё время повторяю, что не собираюсь никого ничему учить). Обратил внимание, что чаще

всего упор делается на определении целей. Подразумевается, что если хорошо поработать над постановкой цели, есть гарантия, что ты ее достигнешь.

Я тоже так раньше думал, пока не прошел две-три стодневки и не убедился, как часто в процессе движения к целям эти самые цели меняются. Ни разу не было такого, чтобы я записал цель и через намеченный срок получил желаемый ответ, который заранее подсмотрел в конце учебника. Многие цели кажутся нам желанными до того момента, пока мы не начнем своими действиями приближаться к ним. Каждый шаг навстречу помогает почувствовать, та ли эта цель, ради которой ты хочешь тратить свое время и энергию.

Я перестал бояться менять цели по ходу. Решиться на это было психологически непросто. Ведь подразумевается, что оценивать успешность стодневки нужно по тому, достиг ты поставленных целей или нет. Мне нужно было найти новые критерии. Такие, чтобы не обманывать самого себя и не оправдывать собственную лень изменением целей.

Движение к целям запускает состояния

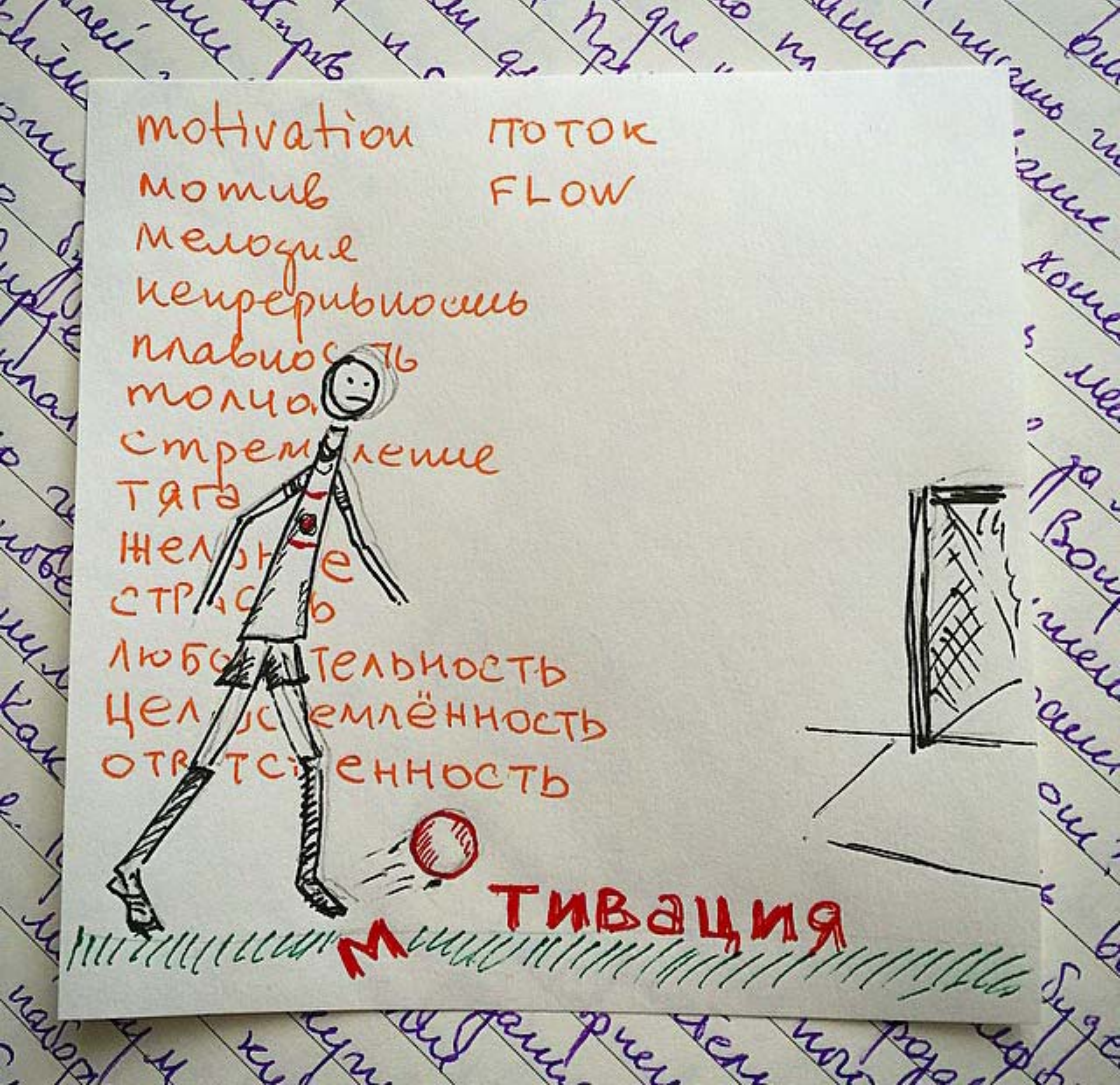
От хорошей цели не отказываются, ее трансформируют. Работа над любой целью запускает у меня состояние исследователя. Опыт подсказывает, что на пути к цели я найду больше, чем просто удовлетворение от достижения задуманного. Цель лишь задает направление движения.

Скотт Бельских в книге Making ideas happen (у нас она вышла под названием «Воплощение идей») рекомендует к каждому своему делу подходить как к проекту. Проект разбивается на рабочие этапы, дополнительные материалы и второстепенные задачи.

У меня часто действия (рабочие этапы) приводят к наполнению блокнота «Дополнительные материалы» в Evernote и длинному списку «Второстепенных задач». Это не менее важно для меня, чем то, насколько я приблизился к цели.

У Дэвида Аллена из книги в книгу повторяется мысль о том, что все усилия по ведению списков, следованию алгоритма GTD необходимы для того, чтобы человек как можно чаще и дольше ощущал контроль над собственной жизнью и видел открывающиеся перед ним перспективы.

Армен ПЕТРОСЯН



Наличие целей, двигаться к которым нас подталкивает стодневка, приводит именно в такое состояние. Я чувствую, что контролирую свою жизнь, потому что мои действия обусловлены самими же поставленными целями. При этом в процессе движения я открываю для себя новые возможности.

Армен ПЕТРОСЯН

В чем измерять радость?

В любой вашей цели кроется ценность. Цель конкретна и измерима. Ценность — скорее, функция, которая при постановке в нее текущих обстоятельств дает определенное состояние.

Наличие целей, поставленных на ограниченный срок, дисциплинирует и подталкивает вас к ежедневному планированию действий. В вашем списке дел на день появляются рабочие этапы, которые должны приблизить вас к цели. Это количественное измерение. Поскольку я заранее готов к тому, что цель наверняка изменится по мере приближения к ней, для меня важнее качественное измерение.

Попробуйте заранее описать, как бы вы хотели себя ощущать, в каком состоянии находиться, когда достигнете своей цели. Если удается поймать это ощущение, тогда каждый день можно фиксировать, насколько близок ты к нему был. Сама цель может видоизменяться, но желаемое состояние будет лишь уточняться.

Ставя перед собой цели, стоит сразу же видеть за ними состояния, к которым вы хотите прийти после их осуществления. Анализировать цели как возможности для реализации своих ценностей. Ежедневная работа над поставленными целями превратится в исследование своих ценностей и желаемого состояния. Состояния реализации своих ценностей.

Армен ПЕТРОСЯН

Стодневка — это не про достижение целей,
это — возможность целенаправленно
заняться изучением себя

Как выбрать цели?

Несколько раз в год я выполняю простое упражнение: составляю список 100 целей, которых хотел бы достичь в своей жизни. Перед началом стодневки я перечитываю этот перечень и составляю список всего, что хотелось бы успеть в ближайшие три месяца. Опытным путем я пришел к тому, что оптимальное количество целей для меня — три. Меньше можно, а вот при б*О*льшем количестве не хватает сил и времени, чтобы ежедневно уделять внимание каждой цели.

Для меня важно, как сформулирована цель.

Напишите свою цель. Попробуйте как можно точнее ее описать. Я завожу таймер и в течение 20 минут переписываю цель, каждый раз находя для нее более точное определение. В хорошо поставленной цели проступают подсказки для действий.

Храните цели на видном месте. В моем кабинете есть доска, на которой они написаны маркером. В моем рюкзаке лежит карточка с целями. Они попадаются мне на глаза много раз за день.

У каждой цели должна быть проекция на день. Понятное, измеримое действие, которое вы обязуетесь выполнять ежедневно. В спортивных целях мне помо-

гают расписания тренировок. Ты знаешь дату старта, к которому готовишься. На каждый день у тебя есть план тренировок. Когда я писал эту книгу, моей ежедневной задачей был час времени, который я посвящал работе с текстом. Я мог писать в план на день, о чем хочу написать, какой фрагмент книги переделать. Одинаковым оставался только минимум чистого времени, которое я должен был уделить цели. Такая последовательность важнее наличия плана. Ты берешь обязательство уделять определенное время своей цели каждый день. 100 часов за три месяца — это совсем не много. Но вы попробуйте. Уверен, результат такой минимальной преданности своей цели вас удивит.

ПИСАТЬ — ДУМАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Основное правило стодневки — вы берете на себя обязательство каждый день посвящать время поставленным целям.

В первую очередь действовать. Минимум один час в день по каждой цели. Планировать свои ежедневные усилия. При возможности иметь представление о минимальном шаге, усилии, которые необходимо предпринимать. Однако одних действий мало.

Такой же обязательной процедурой на протяжении ста дней для меня является фрирайтинг. К сожалению, у меня нет удобного обозначения на русском языке того, что я проделываю не по одному разу в день. Это размышления на бумаге. Стенограмма общения с собой. Запись целенаправленного вглядывания, вдумывания в поставленные цели.

Сто часов, посвященных целенаправленным действиям, позволяют сдвинуть задачи, о которые мы спотыкаемся годами. Посвящайте обдумыванию своих целей хотя бы полчаса в день. Эти пятьдесят часов в течение трех месяцев многому вас научат.

Вы точно знаете, чего вы хотите?

Начав движение к выбранной цели, легко попасть в ловушку. Как бы тщательно вы ни формулировали, чего хотите достичь, не забывайте, что цели меняются вместе с вами.

Когда расписаны ежедневные усилия, появляется желание довольствоваться механическим учетом сделанного за день. Планировал прочитать в день энное количество страниц, пробежать столько-то километров, выучить столько-то иностранных слов. Прочитал, пробежал, выучил. Совершил запланированные звонки и встречи. Поставил крестики во всех клеточках шаблона успешного дня. Можно расслабиться до следующего дня, когда всё повторится.

Каждый отдельный «успешный» день при этом не складывается в интересную жизнь. Достигнутые таким образом цели не радуют. Потому что требуется корректировка прицела.

Как я размышляю письменно

Цель ежедневных раздумий на бумаге — поддерживать актуальные версии целей стодневки. Их регулярное обновление зависит от моих текущих пониманий, совершенствования навыков и освоения новых знаний.

У меня есть несколько приемов письма, из которых я выбираю по ощущениям, о чем стоит подумать сегодня.

- **Формулировка целей**

Запишите свою цель. Еще раз. Попробуйте раз 10–15 переписать определение вашей цели. В промежутках можете фиксировать ассоциации, которые возникают. Идеи и новые варианты формулировок.

Мне это напоминает шлифовку целей. Через изменения в формулировке проявляются перемены в нас.

- **Что дальше?**

Что произойдет, когда вы достигнете целей стодневки? Что изменится в ваших ощущениях? Как переменится окружение?

Так я укрепляю мотивацию и учусь замечать возможности.

Армен ПЕТРОСЯН

- **А что, если?**

Тренируйте креативность, готовность использовать неожиданности для достижения целей. Начните писать с предложения «А что, если …?» и введите самую неожиданную случайность.

Как изменится ваше отношение к цели? Как распознать и использовать возможности, которые сопровождают любые перемены?

Писать нужно расслабленно, не стесняя себя критериями оценки написанного. Я представляю себя стенографистом, который записывает ответы выступающего на пресс-конференции.

Задали вопрос и прислушиваетесь к себе, записывая возникающие ассоциации и мысли. Для меня важнее запустить этот мысленный поток, чем думать о связности и стилистике написанного.

Итог подобных ежедневных усилий выражается в лучшем понимании, чего мы хотим, стремясь к целям. Происходит корректировка целей и способов их достижения.

В дневнике стодневки я советую записывать эволюцию формулировки целей. У меня они, как правило, претерпевают 5–7 редакций. Если думаешь об этом ежеднев-

но, подобные изменения не пугают. Наоборот, они вселяют уверенность, что достигается главная цель стодневки — человек меняется.

Утренние размышления тренируют навык транслирования собственной жизни. Излагая мысли на бумаге, я учусь упаковывать сигналы, поступающие в мое сознание. Сигнал либо превращается в решение о действии, либо его стоит удалить из собственного сознания. Решение приводит к действию. Действие — к осознанию изменений, к которым оно привело. На каждом этапе транслирование переживаемого учит продвигать сигнал по цепочке.

ПРОЕКЦИЯ ЦЕЛИ НА НАСТОЯЩИЙ МОМЕНТ. СВЯЗЬ СЛОЯ ЦЕЛЕЙ С ДРУГИМИ СЛОЯМИ

Цели выбраны. Если вы их достигнете, стодневка для вас прошла успешно. У меня не хватает мотивации ждать сто дней для празднования успеха. С первого же дня мне надо подбадривать себя достигнутым результатом. Для этого в вашем плане обязательно должна быть задача, выполнение которой приблизит вас к цели. Если вы ограничитесь только этим, возможно, вы будете повторять мои ошибки. Я живу не в изолированном пространстве. Окружающим нет дела до того, какие цели и за сколько дней я собираюсь достичь. Жизнь складывается не только из выполнения намеченного. Я вынужден реагировать на меняющиеся обстоятельства. Удерживаться в ежедневном ритме движения к целям мне помогает структурирование.

Для каждой цели я определяю минимальную ежедневную активность. Это кирпичик, который формирует достижение цели. Для примера, в настоящий момент у меня две цели. Дописать эту книгу и пробежать в этом году два марафона. Для первой цели ежедневный минимум — один час, который я посвящаю работе с текстом. С марафоном всё еще проще. У меня есть план тренировок на каждый день. Мне не надо тратить вре-

мя на планирование, думать, что я сегодня могу сделать для достижения цели стодневки. Я завожу табличку, в которой отмечаю выполнение плана на день по каждой цели.

Для некоторых целей сложно выбрать какую-нибудь повторяющуюся задачу. Тогда я поступаю следующим образом. Я беру обязательство каждый день планировать одно важное дело по цели. Определяю одну идею, вопрос, которую хотел бы разрешить в течение дня. Ставлю перед собой задачу пообщаться с кем-нибудь, кто может быть полезен в реализации моей цели.

Лучше планировать день помогают списки. Ежедневно пополняются и обрабатываются несколько списков. В один заносятся все задачи, которые необходимо выполнить по выбранной цели. Отдельно собираются идеи и вопросы по цели. Когда вы заносите интересного вам человека в список контактов, помечайте, по какому случаю вы хотели бы с ним пообщаться и взаимодействовать.

Маленьким шагом, ежедневной обязательной нормой становится наличие в плане на день минимум одной задачи по каждой цели стодневки и обработка ваших списков. Каждый день в поле вашего внимания должна оказаться минимум одна запись из перечня идей и контактов по каждой из целей.

Армен ПЕТРОСЯН

Подобный подход развивает объемный взгляд на действия. В процессе выполнения задачи выявляются возможности для реализации идей из списка, поиска ответов на имеющиеся вопросы. Определяя вопрос или идею дня, мы с б*О*льшей вероятностью заметим возможности в окружающих нас обстоятельствах.

В шаблоне успешного дня у меня есть строка, в которой я отмечаю выполнение минимума по каждой цели. Необходимое условие — заранее написанный план. Важная задача, идея/вопрос и контакт должны быть определены заранее, до начала дня. Я пробовал иначе, но отказался от этого. В конце дня пытаешься перехитрить себя и задним числом придумать, что из сделанного можно занести себе в актив.

Первые стодневки я этим и ограничивался. Ставил цели, определял срок и методично к ним продвигался. К чему это приводило, я уже написал.

Работа с целями тренирует внимательность. Наше движение к целям проявляется в действиях. Будьте внимательны, действуя. Повторяющиеся в течение ста дней одни и те же действия становятся привлекательными и наполняются смыслом, когда мы задаемся вопросами. Как выполняемая задача помогает решать другие задачи? Какие новые возможности мне открываются?

Армен ПЕТРОСЯН

Цели — необходимые, но не единственные составляющие стодневки. Это то, что лежит на поверхности

С кем бы я мог поделиться получаемым опытом и обретаемым смыслом? Внимание и присутствие в моменте углубляет смысл наших действий, связывает слой целей со слоем изучения интересной жизни. Мы соизмеряем результаты действий не только с целью стодневки, но и с проявлением качеств интересной жизни. Каждое повторяющееся действие становится полигоном для тренировки нашей продуктивности, креативности и вовлеченности.

Тебе интересно выполнить задачу легче, веселее, быстрее. Решить параллельно еще несколько задач из списка. Повторяемость и выверенность действий позволяет тебе замечать возможности для реализации имеющихся идей. Ты держишь в поле внимания людей, которые тебе интересны, и осмысляешь результаты своих действий. Твой смысл становится их возможностями.

Существует и более глубинная связь слоя целей с центром всех наших усилий, с умением жить в настоящем. Смысл всех наших усилий — жить интересно в настоящий момент, ощущать себя успешным сейчас. В течение стодневок я тренируюсь замечать то, что радует.

КАК СВЯЗАТЬ ЦЕЛЬ И ОЩУЩЕНИЕ РАДОСТИ?

До того, как я начал практиковать стодневки, у меня не было связи в цепочке думать — действовать — радоваться. Я не фиксировал идеи, менял решения, не концентрировался на формулировке целей. Много и активно действовал, но редко был доволен результатом. Я с трудом мог объяснить, что из того, чем я занимаюсь, приносит мне радость. Работа с целями стодневки помогает замыкать цепь размышлений и действий. Цели становятся отправной точкой для движения нашего внимания.

Цели обеспечивают ежедневную осмысленную активность

Смысл — это оценка изменений от наших действий. Я фиксирую в дневнике моменты, которые радуют меня в ежедневных процедурах, связанных с целями.

Это не только регулярные действия. Фрирайтинг — концентрированное размышление. Я определяю вопрос и начинаю записывать на бумаге поток мыслей. Писать лучше быстро, не задумываясь подолгу. Получаса хватает, чтобы набросать с десяток идей. Такое активное думание дает возможность ощутить себя и продуктивным, и креативным, и полезным тем, с кем ты поделишься опытом.

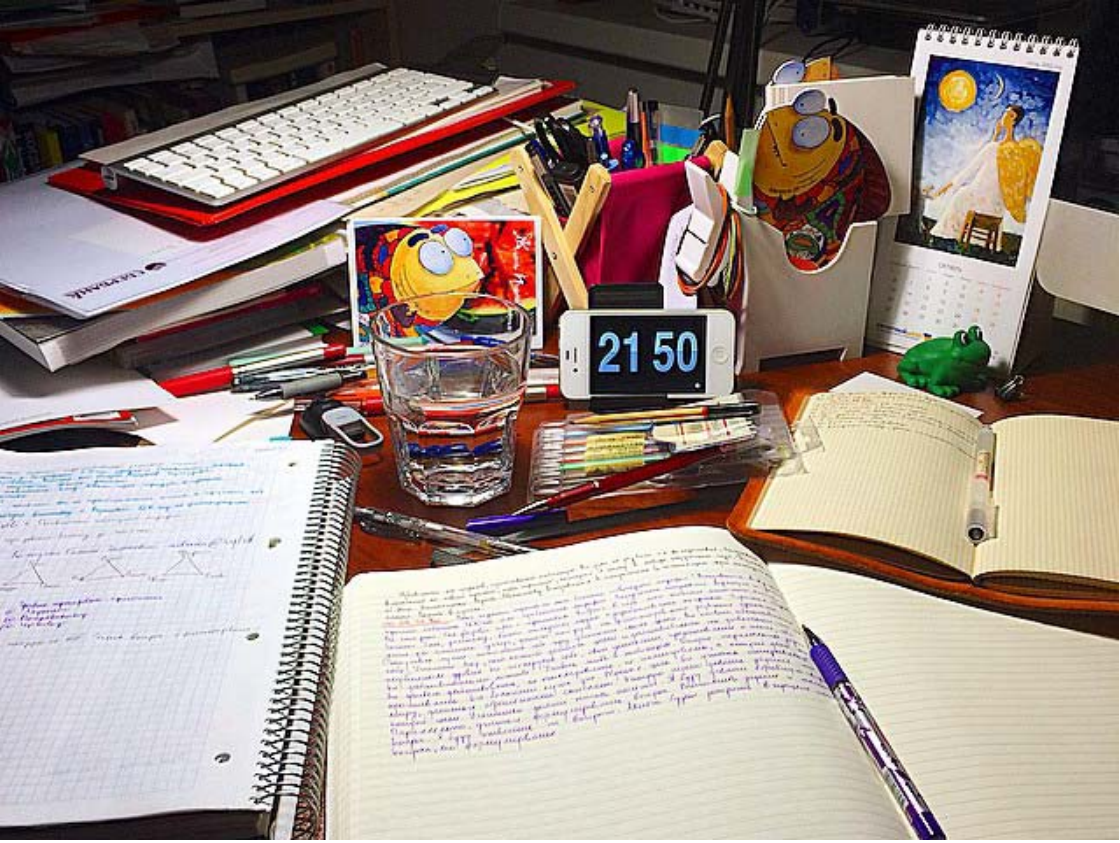
Цели помогают каждый день осмысленно действовать. Внимательность позволяет фиксировать результаты действий. Наша задача — учиться действовать так, чтобы эта оценка изменений была положительной.

Практика

Опишите ежедневные минимальные действия по каждой цели. Время, объем, конечная цель каждой активности. Составьте графический план, в котором можно будет вести учет выполнения обязательств. Вы берете на себя обязательства выполнять минимальный объем каждый день.

Действуйте, тренируя внимательность. Каждое действие — это исследование вашей продуктивности, креативности, умения извлекать смысл и делать его полезным для других.

Замечайте, что вас радует. Описывайте это и тренируйтесь в воспроизводстве счастливых мгновений.



У вас всегда должны быть под рукой:

- список всех ваших задач
- цели стодневки
- представление о том, что вы хотите изменить в своей продуктивности
- понимание того, как вы хотели бы улучшить свою креативность
- список интересных вам людей, с которыми вы хотели бы взаимодействовать

Выполнение ежедневных минимумов дает материал для работы: комбинирования и осмысления результатов.

РАБОТА В СЛОЕ ИЗУЧЕНИЯ ИНТЕРЕСНОЙ ЖИЗНИ. РАБОТА СО СПИСКАМИ

Любой сигнал, попадающий в поле моего внимания, я стараюсь фиксировать. Хорошо знаю, что такое навязчивые мысли. С детства закрепился их образ. Раньше в квартирах на окнах были двойные рамы. Случалось, между ними оказывалась муха. Она начинала жужжать и биться об стекла. Бессмысленное и хаотичное движение привлекало мое внимание и отвлекало от занятий. Я открывал форточку и давал насекомому улететь. Если не давать себе отчет, что делать с той или иной мыслью, которая пришла в голову, она будет стучаться и жужжать, как та муха, не находящая выхода.

Вместо открывания форточки, я теперь беру ручку и стараюсь описать то, что меня сейчас занимает. Чем короче, тем лучше. Когда ты можешь прочитать написанное, ты словно видишь свои мысли со стороны. Становится понятнее, касается это как-то тебя, твоих целей, ценностей. Что вообще ты можешь с этим сделать. Нет смысла подробно описывать алгоритм. Наберите в Википедии: «GTD». Разница лишь в том, что корзину «Входящие» вы заменяете полем своего внимания.

Все зафиксированное, прошедшее через фильтры: «удалить», «поручить», «сделать в течение 2 минут»,

я вношу в списки: Список всех задач, которые я хотел бы выполнить. Список идей. Список людей, которые мне интересны, с которыми мне хотелось бы общаться, взаимодействовать.

В течение дня я делаю много заметок. Раньше я всегда ходил с блокнотом или ежедневником. На моих рабочих столах всегда лежит рабочая тетрадь и много листов бумаги. На моем смартфоне установлено с десяток приложений для ведения всевозможных дневников и текстовых редакторов. Постепенно я свожу все свои записи в одно место, в мой аккаунт Evernote.

Это не хранилище, не моя вторая память. Это фильтр, сквозь который я пропускаю всю входящую информацию. Благодаря этому фильтру я выделяю нужное и замыкаю цепочки смыслов. Чем четче структура этого фильтра, тем больший поток впечатлений можно пропускать и быстрее создавать цепи смыслов.

Как это происходит на практике

Вам пришла идея побывать в Австралии. Вы подумали, что неплохо было бы для издания своей книги уже сейчас подумать о дизайне обложки. Вы наткнулись на интересный блог и подумали, что неплохо было бы связаться с его автором. Таких мыслей каждый час возникает не один десяток. Мысль как искра — вспыхивает и гаснет. Я давно перестал доверять своей памяти. У меня выработалась привычка: пришла идея — запиши ее. Сегодняшние возможности позволяют это делать мгновенно. Я пользуюсь речевым вводом в Evernote.

Затем заметки обрабатываются. Каждой присваивается название и тег. Любая запись должна превратиться в задачу или идею. Иначе она удаляется. Название описывает действие, которое вы предполагаете произвести. Например, заметка может называться «Написать сценарии мини-роликов». Так я зафиксировал идею записать короткие ролики с ответами на часто задаваемые вопросы о стодневке. Запись помечена тегами «программа» и «сайт». Благодаря тегам эта задача будет появляться в списке того, что я планирую сделать в ходе разработки моей онлайн-программы для тех, кто готовится к стодневке. Я не забуду о размещении ро-

ликов на моем сайте, когда буду просматривать список необходимого для petrosian.ru и interesno.co

Такой подход дисциплинирует мышление. У меня было опасение, что внимательность может вызвать перенапряжение и утомление. Оказалось, наоборот. Чувствуешь себя спокойнее, избавляешься от ненужного и некасающегося тебя. Зафиксированное раскладывается по нужным ячейкам. Уверенность в том, что в нужный момент легко найдешь необходимое, освобождает ресурсы для насыщенного проживания настоящего.

Меня продолжает удивлять и радовать эффект сканворда. Когда разгадываешь сканворд, некоторые слова открываются автоматически. Они складываются из букв, которые заполнялись клетками на пересечении двух слов. Вы записывали слова, которые знали, а они автоматически «отгадали» слово, которое вы не знали, либо до него вовсе не дошли.

Ежедневно пересматривая списки того, что хотели бы сделать, начнете замечать приятные сюрпризы. Некоторые задачи решаются без усилий с вашей стороны. Люди, с которыми вы наметили найти повод познакомиться, выходят на вас сами. Для идей, которые вы записали, открываются возможности.

Армен ПЕТРОСЯН

Ничего чудесного я в этом не вижу. Вы всего лишь систематизируете свои намерения, переплетаете их между собой и они, как сеть, начинают улавливать возможности потока жизни.

Много лет я вел списки в обычных блокнотах, и это было удобно. Теперь я пользуюсь для этого Evernote. И это тоже удобно. Вы сами найдете подходящий для вас формат. Форма не важна. Важно содержание.

• **Мысли должно быть удобно фиксировать.** Блокнот или смартфон должен быть у вас всегда под рукой. Пара минут промедления, вас отвлекли — и вы потеряете мысль.

• **Нужно, чтоб записи было легко находить.** Когда их станет больше пятидесяти в каждом списке, ориентироваться в них без специальных пометок становится сложно.

• **Записи необходимо комбинировать.** Для этого удобно держать перед глазами несколько списков. Когда я вел списки на бумаге, каждый из них располагался на отдельном листе. Я мог положить на стол лист с задачами. Лист с идеями. Лист с контактами. Списки были пронумерованы. Для составления случайных комбинаций я пользовался генератором случайных чисел.

В Evernote можно открывать три заметки. Можно составлять динамические списки, используя сочетания тегов.

Я испытываю радость, когда ощущаю себя Наблюдателем. Нахожу сочетания задач, идей и контактов, которые приводят к проявлению потенциальных возможностей без всяких моих усилий. Я служу лишь проводником, соединяющим компоненты. Через меня проходит жизнь, я вовлечен в процесс, сам в нем не участвуя. Поток энергии, наблюдений, жизни через меня генерирует радость от моей вовлеченности.

Пополнение и, главное, обработка списков входит отдельным пунктом в мой шаблон успешного дня, включающий ежедневные действия, необходимые для успешности прожитого дня.

ДНЕВНИК СТОДНЕВКИ

Третьим обязательным, ежедневным действием в течение стодневки для меня является ведение дневника.

Фрирайтинг помогает думать о целях.

Выполнение задач по целям помогает действовать.

Записи в дневнике тренируют способность контролировать свое состояние, умение давать ему оценку. Понимать, каких изменений мне хотелось бы. Воспроизводить желаемое состояние.

Выполнение списка задач на день позволяет оценивать его количественно. Записи дневника — качественно. Мы учимся меняться, не дожидаясь достижения целей. Дневник стодневки фиксирует перемены в процессе.

Регулярно оглядываться

Сколько раз в течение дня вы оглядываетесь по сторонам. Когда мне в первый раз задали этот вопрос, я был в недоумении. Как может человек с открытыми глазами и в трезвом разуме не замечать чего-либо перед собой? Оказывается, вполне может. Я был и до сих пор остаюсь крайне невнимательным.

Можно годами заходить в один и тот же подъезд, проезжать по одним и тем же улицам и не суметь ответить на элементарный вопрос. Подобная рассеянность относится и к нашим переживаниям. Дневник приучает быть внимательным к тому, что ты чувствуешь, о чем думаешь, какие эмоции переживаешь в настоящий момент.

Армен ПЕТРОСЯН

10–15 раз в день
я останавливаюсь на минуту
и фиксирую свое текущее состояние.
Я называю это «оглядеться по сторонам»

Минутный тест

Возьмите листок бумаги и одним предложением опишите свое текущее ощущение. Еще парой строк — о чем вы сейчас думаете. Чем занимаетесь. Чем хотели бы заняться. Пишите столько, сколько вам интересно и сколько позволяет время. При самом напряженном графике, я могу найти минуту. Одну минуту. Проверьте. Сколько минут уходит на выкуривание одной сигареты? На сколько минут вы проваливаетесь в Сеть, решив лишь проверить почту или посмотреть краем глаза ленту Facebook или «ВКонтакте»?

Когда сигнал застает меня в ситуации, в которой я не могу отвлечься и записать свои соображения, я вспоминаю об упражнении «чувствовать — видеть — слышать». Проговорите про себя, что вы ощущаете. Предварительно бегло просканировав вниманием свое тело. Что вы видите? Что слышите?

Такого минутного теста достаточно, чтобы вернуться в настоящее, вспомнить о своих целях и ценностях. Мне такие упражнения помогают лучше понимать, как объединить в действиях намерения и возможности.

Армен ПЕТРОСЯН

Два типа записей

Верю, что каждый видит вокруг то, во что верит. Неудачники находят подтверждения своей неудачливости. Оптимисты в тех же условиях умудряются видеть больше путей для достижения благополучия.

Несколько месяцев я использовал приложения

Gratitude и Gratitude365

Писал в них о том, за что мне хотелось бы поблагодарить судьбу, за что я могу считать себя везучим.

Я объединил идею журнала благодарности и мысль о том, что радость — это основа потоковой деятельности. Моя ежедневная норма в течение стодневки — десять записей в дневнике о том, что меня порадовало.

Мне нравится приложение InFlow, которое несколько раз в день мотивирует тебя фиксировать текущее состояние и обстоятельства, в которых ты находишься. Пробовал я и популярный reporter.

В дневнике я решил сплести преимущества всех приложений, не обращая внимания, где его вести. На данный момент большую часть дневника я веду в Evernote. Минимум семь раз в день я записываю результаты тестирования своего текущего состояния.

Армен ПЕТРОСЯН

По привычке дневник ассоциируется у меня с отдельным блокнотом, который можно взять в руки и полистать. Я оставил попытки отучить себя писать на бумаге после того, как ответил себе на важный вопрос: «Зачем нужен дневник стодневки?».

Не важно, где и как ты делаешь записи. В смартфоне, специальной тетради, на клочках бумаги.

Главное — понимать, для чего нужны эти записи? Во что они должны трансформироваться? Любая фиксация нужна для принятия решения, для действия.

Пользу от ведения дневника я получаю в момент записи, тренируя присутствие и внимательность. Кроме того, я перечитываю записи в конце дня. Часть их них трансформируется в записи списков задач или идей.

Придумайте способ напоминать себе о времени тестирования. По моему опыту, приложения-напоминалки приходится регулярно менять. К ним привыкаешь и перестаешь реагировать.

У меня есть список физических напоминалок, не связанных со смартфоном или Сетью.

- любую деятельность, оформленную как выполнение задачи, завершать тестовой записью.
- общение запланированное и случайное.

Армен ПЕТРОСЯН

• повторяющиеся ежедневно ситуации: вход в помещение, смена обстановки, посадка и высадка из автомобиля, выход-возвращение домой.

Мне самому раньше казалось, что подобное постоянное «прижимание себя к настоящему» будет утомительным. Сосредоточенность ассоциировалась у меня с напряжением. Изменить подобное мнение умозрительными рассуждениями сложно. Практика дороже любых книг и поучений.

Попробуйте соединять в одной короткой записи ощущение намерений и окружающие обстоятельства. Мне это помогает быть спокойнее и увереннее. Я учусь находить пересечения желаемого и возможного, наполняя их жизнью, ощущениями и действиями.

Чем лучше вы осознаете свои намерения, тем больше видите возможностей для их проявления. Осмысление реализованного потенциала расширяет представление о собственных способностях и позволяет замахиваться на большее.

Приближаться к целям
выгоднее, чем их достигать.
На пути к ним мы меняемся
вернее, лучше понимаем себя.
Все наши цели иллюзии.

ЧТО ТАКОЕ РАДОСТЬ?

Основной смысл потоковой деятельности — обретение радости.

Михай Чиксентмихайи

Обманчивость целей, к которым я стремился в течение стодневок, заставляла продолжать поиск. Хотелось найти формулу, делающую жизнь осмысленной в настоящем. Хотелось испытывать радость, не дожидаясь свершений и результатов своих усилий. Лучшая мотивация — ты действуешь и счастлив уже в процессе, до всяких результатов.

Детский вопрос «Что вас радует?» не так прост, как кажется. Я прочитал десятки книг о том, как прожить счастливую жизнь. Начать практические действия и планировать перемены, держа в уме целую жизнь, мне не удавалось. Интуитивно я поделил интересную жизнь на успешные дни. Подумал, что успешные дни состоят из счастливых мгновений. Стал в течение дня фиксировать моменты, которые меня радовали. Короткая запись в одно-два предложения. Я учился узнавать и фиксировать подобные состояния. Мне казалось, что так можно научиться их воспроизводить.

Первое впечатление от подобного опыта было удручающее. Проживаешь насыщенный, как тебе кажется,

день, в течение которого не можешь записать и пяти радующих моментов. Переживаешь, волнуешься, торопишься, принимаешь решения, физически устаешь, а радости либо нет, либо ты не умеешь ее разглядеть. Спасение от подобных раздумий можно найти в иллюзии, что радость где-то совсем рядом. Надо еще поработать, постараться и потом, в будущем, всё будет хорошо и за все наши старания нам воздастся. Я пробовал. Помогало ненадолго.

Когда ведение дневника стодневки стало для меня привычкой, внимание научилось высвечивать в течение дня состояния, которые я называл «желаемыми». Позднее, прочитав книги Михая Чиксентмихайи о потоке, я узнал в описании потоковой деятельности тот предел, к которому стремились мои желаемые состояния. Я испытываю радость, когда ощущаю себя продуктивным, решая задачи, которые сам себе определил. Продвигаясь к целям, я выявляю новые возможности для реализации ценностей. При этом я одновременно осмысляю изменения и делюсь смыслом с окружающими. Мне пришло понимание радости как замкнутой цепи: сигнал — информация — действие — смысл — контент. Радость генерируется, когда вниманию удается пройти по цепи так быстро, что создается ощущение Потока, одновременности всех процессов, входящих в последовательность.

Армен ПЕТРОСЯН

Сигнал

Алгоритм GTD научил меня фиксировать «входящие сигналы», мысли и ощущения. Простое, но мощное упражнение, тренирующее присутствие: чувствовать — видеть — слышать. Я познакомился с ним в книге Чарльза Карта «Практика внимательности в повседневной жизни». Внимание к переживаемым в теле ощущениям не дает вам отрываться от настоящего момента. Фиксация того, что вы видите и слышите, приучает перерабатывать поступающую информацию в сигналы, с которыми можно работать по алгоритму. Как это касается вас? Можете ли вы на это повлиять? Вы отсекаете ненужное, не имеющее отношения к вам и выбираете сигналы, которые преобразуете в информацию.

Информация

Сигнал, пропущенный через цели, ценности, ваш контекст, — это побуждение к действию. Я фиксирую сигналы в списках своих задач, идей и контактов. Такой подход помог мне избавиться от хлама в моих заметках, сохраненных ссылках и записях. Теперь я сохраняю только то, что понимаю, как буду использовать в дальнейшем.

Армен ПЕТРОСЯН

Действие

Центральное звено в цепи. В действии мы соединяем наши намерения и имеющиеся в настоящий момент возможности. Действия приводят к изменениям.

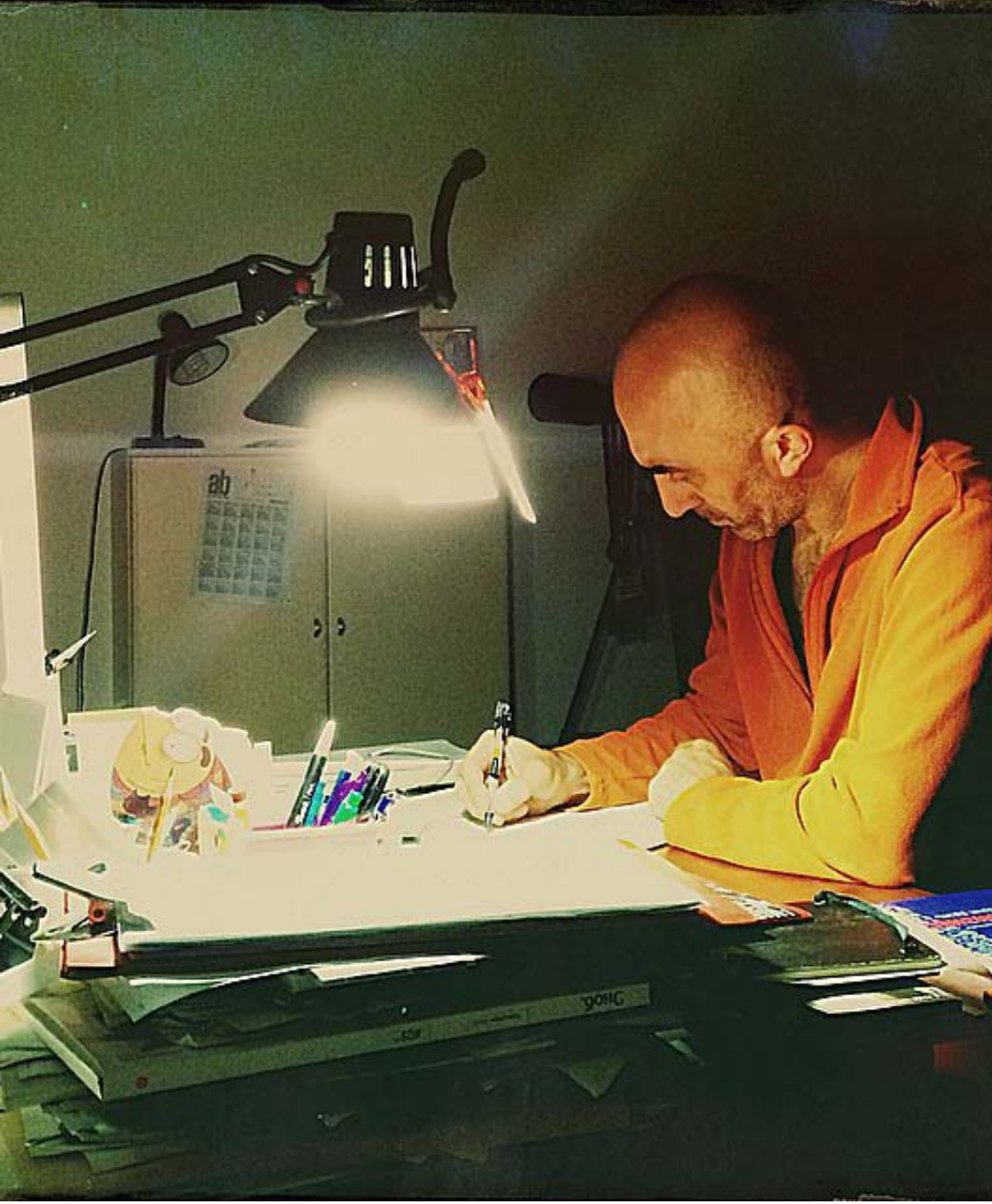
Смысл

Перерабатывать сигналы, понимать, что хотелось бы сделать, но не действовать. Действовать, но не осознавать изменения, к которым они привели. Всё это бессмысленно. Смысл — это наша оценка изменений, которые произошли в результате наших действий.

Контент

Когда мы делимся своим смыслом, упаковывая его в истории, мы делимся сигналом. Для кого-то наш смысл станет возможностями для перемен. Мы способствуем переменам вокруг и получаем обратную связь. Это тоже сигналы. Цепь замыкается, и мы выходим на новый виток спирали, движение по которой генерирует радость.

Радость — производная внимательности. Переплетение ответов на вопросы: «Что я делаю?», «Что я могу сделать?», «Чего я хочу?» — дает максимальное переживание настоящего момента.



Тестовые записи вместо отчетов

Цели и минимальные ежедневные шаги определены. В шаблоне успешного дня обозначена ежедневная обработка списков. Дневник стодневки ведется. Как контролировать успешность прохождения стодневного испытания? Несколько лет я экспериментировал с разными формами еженедельных отчетов. Меня не устраивало учетничество. Я легко увлекался подсчетом сделанного, забывая о главной цели начинания. Как определить насколько продуктивнее или креативнее ты стал? Еще непонятнее, как учитывать прогресс в умении жить интересно в настоящем.

Тем, кто хочет начать вместе со мной собственную стодневку, я предлагаю написать несколько тестовых заданий. Советую каждому потратить на них час. В произвольной форме опишите собственное понимание интересной жизни. Что вы понимаете под продуктивностью и как оцениваете свой уровень по этому показателю. То же самое напишите о креативности. Затем я прошу таким же образом описать изменения, которые произойдут после того, как цели стодневки будут достигнуты. Для этого необходимо подробно описать сами цели.

Армен ПЕТРОСЯН

Эти записи я прошу хранить до завершения испытания. Через сто дней опыт повторяется. Мне нравится, как люди удивляются разнице описаний. Как-то мне пришла идея заменить свои еженедельные отчеты подобными тестовыми записями. Раз в 7 или 10 дней я пишу в своей тетради для фрирайтинга мысли по следующим темам.

«Моя цель стодневки — это …» Выписываю в первой строчке цель и продолжаю не останавливаясь записывать мысли, которые приходят в голову. Обычно у меня 2–3 цели. На это задание у меня уходит 30–45 минут. Не надо стараться придумать что-либо новое или что-то вспомнить. Важно запустить поток мыслей, что достигается быстрым письмом и расслабленностью. Чтобы не сбиваться с темы, вопрос записан на карточке и лежит перед глазами.

По такому же принципу я записываю мысли по темам: «Как мне стать продуктивнее?», «Как мне стать более креативным?», «Что меня радует?». В этих записях нет привязки к конкретному времени. Думайте и фиксируйте возникающие ассоциации и идеи.

Прежние отчеты я делал в расчете на анализ того, что успел, извлекал опыт и делал выводы. Когда вместо отчетов стал писать тестовые задания, меня перестал

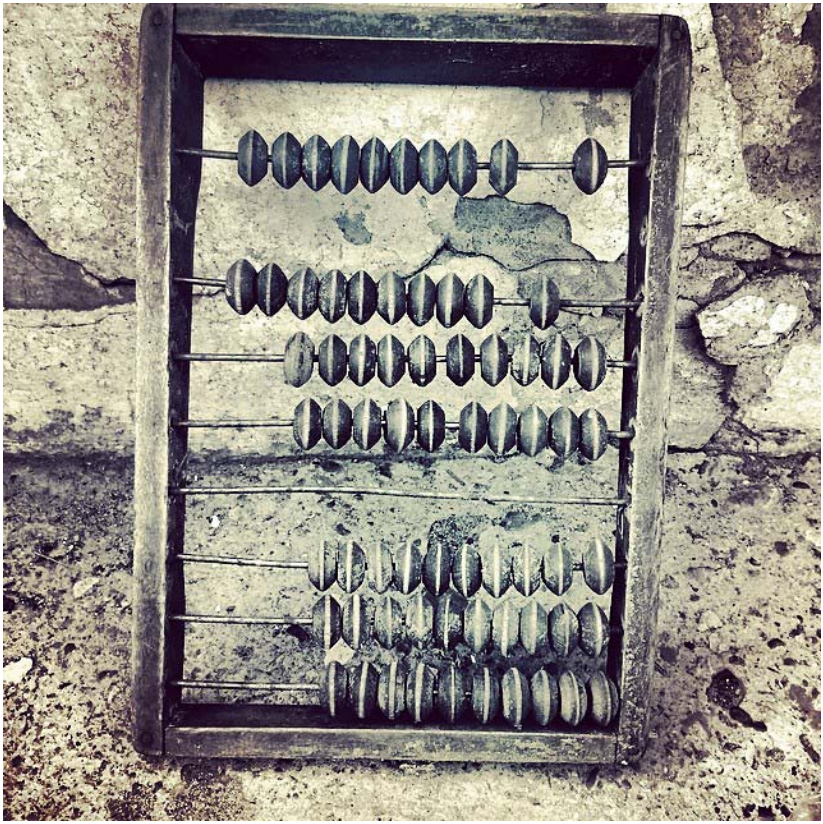
волновать учет прошлого. Опыт в любом случае отражается на наших представлениях, при записи которых конденсируются новые идеи и задачи. Они пополняют списки.

Полезно перечитывать и сравнивать написанное задание с предыдущим. Польза в той разнице, которая проявляется, она и есть те перемены, которые в вас происходят. Эти изменения открывают новые возможности и формируют новые задачи. Самое интересное для вас откроется, когда вы сравните записи в начале и конце стодневки.

Написание тестовых заданий является для меня обязательным повторяющимся действием, одной из процедур стодневки.

ЧТО НА ВХОДЕ? ЧТО НА ВЫХОДЕ?

Как ответить на вопрос, что можно успеть за сто дней? Определить, с чем мы начинаем свой эксперимент и что будем иметь по его завершении.



Армен ПЕТРОСЯН

На входе

ЦЕЛИ СТОДНЕВКИ

Выбор целей — уже испытание. Они должны быть исполнимы, но достаточно сложны, чтобы почувствовать вызов. Вам предстоит сто дней ежедневно прилагать усилия.

Я лет пять «хотел» пробежать марафон. Покупал книги, просматривал сайты, общался с людьми, преодолевшими не одну подобную дистанцию. До того, как я сам стал целенаправленно тренироваться, я только и делал, что фантазировал о возможных результатах.

Математика отрезвляет. Можно рассказывать о том, как ты хочешь пробежать марафон за 4 часа. Можно поделить дистанцию 42 км на 4 часа. Выйти на тренировку и побежать с темпом 5 минут 40 секунд на километр. Пробежать так один километр. Не сбавляя темп, пробежать второй, третий. Представить, что подобную скорость надо удерживать и на тридцатом, и на сороковом километре.

С целями стодневок у меня несколько раз случалось подобное же. Несколько недель энтузиазма и подъема сменялись апатией и нежеланием даже думать о целях. Копилась усталость. Желаемое постепенно превращалось во что-то недоступное, далекое, к которому не знаешь, с какой стороны подступиться.

Теперь каждая цель у меня сопровождается подробным описанием того минимального объема действий, которые я обязуюсь выполнять ежедневно для ее достижения.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Перед стартом я письменно формулирую текущее представление по следующим понятиям.

ЦЕЛИ СТОДНЕВКИ

Представление об интересной жизни. Как бы я хотел жить и что для этого мне следует изменить. Как я себя буду ощущать после того, как цели стодневки будут достигнуты.

Что я понимаю под продуктивностью и как оцениваю ее уровень у себя. То же самое — о креативности.

СПИСКИ

Я записываю в списки всё, что, как мне кажется, необходимо сделать для достижения целей. На какие вопросы надо будет найти ответы. Какие идеи хотелось бы реализовать. С какими людьми пообщаться, посоветоваться, посотрудничать.

На входе у меня есть цели. Списки задач, идей и контактов. Выполненные тестовые задания.

На выходе

ЦЕЛИ

Уверен, наверняка, цели станут лишь приманкой. Их достижение — поверхностный показатель. Если вы выбрали цели «на вырост», ежедневно посвящая каждой не менее одного часа, за сто дней можно совершить чудеса.

Для примера вновь приведу простейшие вычисления. Я веду учет стоимости моих проектов в часах. Срабатывает непреложный принцип. Нельзя управлять тем, что не контролируешь. Нельзя контролировать то, что не измеряется.

«Я буду стремиться к этой цели сто дней». Примерно так я рассказывал о своей затее раньше. Потом переформатировал расплывчатое обязательство: «Я буду посвящать достижению цели минимум один час ежедневно». Без пропусков, в течение ста дней. Всего сто часов на одну цель. 100 часов.

Даже с учетом восьмичасового сна это меньше недели.

Можете вы посвятить важной для вас цели неделю из трех месяцев? В студенческие годы я был таким же, как все. Готовился к сессиям в последние дни. Учился успешно. Многие взрослые люди продолжают относиться к поставленным задачам, как студенты. Только в жизни мы стараемся не за оценки в зачетке.

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ

Ежедневные, повторяющиеся, целенаправленные действия на протяжении длительного периода — это тренировка и исследование себя. Напишите вновь, спустя сто дней работы над собой, ответы на прежние вопросы. Сравните с тем, что вы писали до испытания. Если вы были честны перед собой и выполнили взятые на себя обязательства, изменения неизбежны.

КАК ОЦЕНИТЬ РАДОСТЬ?

Самое трудное, но самое ценное достижение — совершенствовать умение радоваться жизни. Трудно, потому что радость сложно измерить, сравнить с чем-нибудь. В тоже время бессмысленно достигать цели, развивать личную эффективность, креативность, расширять круг общения, если это не приносит удовлетворения. В начале и по завершении каждой стодневки я пишу тестовое задание «Как жить интересно?». В произвольной форме я записываю свое представление о том, насколько интересно и успешно я живу. Сравниваю два описания, разделенные усилиями проведенной стодневки. Это и оценка проделанной работы, и определение того, к чему стремиться дальше.

«Я буду посвящать достижению цели минимум один час ежедневно»

Почему я хочу, чтобы вы попробовали стодневку?

Идею стодневки невозможно продать. Она проста, очевидна и доступна каждому. Трудности возникают на этапе реализации. Только вы можете выбрать актуальную для вас цель. Только вам решать, какие изменения необходимы. Невозможно заплатить деньги и, не прилагая усилий, стать другим.

В чем тогда выгода от того, чтобы как можно больше людей хотя бы раз попробовали этот интенсивный способ самоисследования и самоизменения?

Мы зависим от своего окружения, от круга общения. Мы несем ответственность за среду обитания, которую формируем. Ощутив нехватку интересного общения, я задумал создать проект «Жить интересно!». Хотелось знакомиться с людьми, которые реализуют смелые замыслы, постоянно открывают новые возможности, не боятся меняться.

Неожиданно для меня сборник интервью превратился в регулярный электронный журнал, ежедневно обновляемый сайт с сотнями историй. Удалось запустить цепную реакцию. Герои материалов вдохновляли меня. Я находил новых авторов. Они вдохновляли читателей, которые стали делиться своим опытом.

Армен ПЕТРОСЯН

Проект превратился в сервис вдохновения и среду, насыщенную смыслом. Мое решение поделиться опытом стодневок — часть работы по созданию интересной мне среды обитания. Я надеюсь, заметив вдохновляющие перемены от практики стодневки, вам захочется поделиться опытом, рассказать свою историю изменений. Мы будем ждать ваших писем и сообщений.

Делиться смыслами выгодно. Осмысливая пережитое, мы обретаем опыт. Превращая его в возможности, мы совершенствуем мастерство жизни. Рассказывайте о своих достижениях, о том, что вам удалось, какие навыки вы обрели.

Взаимодействие с единомышленниками расширяет наши перспективы. Обратная связь корректирует усилия и позволяет лучше ориентироваться в текущем состоянии. Стодневка — еще один канал для общения с ищущими людьми.

Верю, что какая-то часть читателей захочет испытать мой опыт на себе. Надеюсь, кто-то из них поделится своим опытом. Так будет расти Сеть людей, живущих интересно. Это и есть среда, насыщенная смыслом. Среда дает мотивирующие сигналы, способствует принятию решений и их реализации. Делясь смыслами, взаимодействуя с единомышленниками, осознаешь свое предназначение.

Армен ПЕТРОСЯН

Д

ДУМАЛ ЖИЗНЬ ДЛИННАЯ, А ОНА ГЛУБОКАЯ

Чем больше будет число людей, живущих осознанно, тем лучше всем. Стремясь жить интересно и успешно, вы приносите пользу окружающим.

Армен ПЕТРОСЯН

Мои благодарности

Для меня это самая главная часть книги. Попытаюсь в ней донести свое представление об идеальном итоге прочтения моей скромной книжки.

Армен ПЕТРОСЯН

Вы доверили мне около часа своего времени. Найдите еще столько же для себя. Положите перед собой лист бумаги, откройте блокнот или запустите любой текстовый редактор.

Напишите хотя бы одну цель, которую вы хотите достичь в ближайшее время.

Ниже добавьте еще одну строчку, в которой будет указан срок ее исполнения.

Придумайте красивое название своего путешествия, экспедиции к цели. Раскрепоститесь, вас никто не будет оценивать. Все победоносные военные операции принято называть ярко и сочно.

Если вы сделаете это, я уже буду доволен. Вы сделали первый шаг к тому, чтобы ваша мечта, давнее желание проявились в реальности.

Сделайте себе вызов — пообещайте посвящать своей цели хотя бы полчаса в день. 15 минут утром и 15 минут вечером.

Главное — начать. Цели — лишь инструменты целенаправленной работы по изучению себя. Исследования как превращать отпущенные нам дни в радость.

Я верю, что внимательность, интерес, ответственность ценнее любых вебинаров, тренингов и курсов.

Армен ПЕТРОСЯН

Думайте. Действуйте. Радуйтесь.

Начните действовать, и у вас появятся вопросы. Никто, кроме вас, не найдет на них ответы. Все ответы у вас уже есть. Учитесь задавать вопросы.

Я могу делиться способами отыскивания собственных вопросов. Следить за моим путешествием в поисках интересной жизни можно по блогу petrosian.ru и в аккаунтах социальных сетей

Facebook https://www.facebook.com/ap428

«ВКонтакте» http://vk.com/ap428

Twitter https://twitter.com/ap428

Instagram https://instagram.com/ap428/

Если у вас появятся вопросы ко мне, пишите по адресу:

info@interesno.co

Я буду отвечать в еженедельных выпусках рассылки «2016 маленьких шагов к успеху».

– Прочитать архив рассылки
– Подписаться

У меня есть простая формула успешной жизни: «Успех — это успеть прожить свою жизнь»

Не откладывайте интересную жизнь на потом. Будьте счастливы, мне это очень нужно!

interesno.co/heroes
Поиск

ЖИТЬ ИНТЕРЕСНО!

Герои

A-Z А Б В Г Д Е Ж З И К Л М Н О П Р С Т Ф Х Ц Ч Ш Э Ю Я

А

Нафиса **Абдуллаева**

Александр **Айзельман**

Вероника **Алейник**

Александр **Алексейчик**

Катерина **Алешкова**

Ярослав **Андриянов**

Дина **Анисимова**

Светлана **Анистратова**

Байрам **Аннаков**

Евгения **Артемьева**

Гаяне **Арутюнян**

Елена **Асанова**

Гузель **Асташева**

Гульнара **Ахмедова**

ВЫ ТОЖЕ МОЖЕТЕ СТАТЬ ГЕРОЯМИ «ЖИТЬ ИНТЕРЕСНО!»

Напишите свою историю осознанных перемен и пришлите ее на info@interesno.co

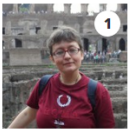
Б

Михаил **Бабич**

Тимофей **Багров**

Александр **Базанов**

Сергей **Базаров**


Ольга **Балла**

Денис **Банных**

Карина **Барабанова**

Слава **Баранский**

Наталия **Барашкова**

Максим **Батырев**

Михаил **Безродный**

Юрий **Белканов**