

Координация ума. Принятие решений

Орел или решка

Вы идете по берегу моря и замечаете наполовину торчащую из песка бутылку причудливой формы.

Вы поднимаете и открываете ее.

Из бутылки исходит легкий туман, который превращается в сказочного джинна.

В отличие от прочих джиннов, этот не предлагает исполнить три ваших желания.

Он дарует вам право выбора.

Вариант первый:

Вы получите пять дополнительных лет жизни при условии, что жизнь другого человека, выбранного наугад, сократится на пять лет.

Хотите ли вы продлить свою жизнь на таких условиях ?

Вариант второй:

Вы можете получить двадцать тысяч долларов, если согласитесь нанести татуировку размером с долларовую купюру.

Возьмете ли вы эти деньги?

Если да, то на какое место вы нанесете татуировку и какой выберете рисунок?

Вариант третий:

Когда вы проснетесь завтра утром, вы сможете приобрести новое качество или умение.

Что вы выберете?

Анатомия выбора

Сильнейший принцип роста заложен в человеческом выборе.

Джордж Эллиот, писатель

Сколько решений вы принимаете в течение дня? Десять? Двадцать? Сто? Тысячу? Вы принимаете решения каждую минуту. То, как вы сидите, какие слова предпочитаете использовать, манера разговаривать с членами семьи или с друзьями - какими бы привычными и стандартными ни были ваши действия, все это тем не менее продукты вашего выбора. Интеллектуальные решения вы принимаете значительно реже. Одежда, которую вы покупаете, телевизионные передачи, которые смотрите, каша, которую едите, - в основном являются результатами случайного выбора. Оба типа решений - и случайный, и неслучайный - определяют ваш характер. Как сказал консультант по вопросам менеджмента Джон Арнольд: "Вы есть то, что вы выбираете".

Выбор одного из альтернативных решений, вроде тех, что были предложены вам в начале этой главы, часто зависит от факторов, не связанных с логикой или разумом. Цель упражнения состояла в том, чтобы дать вам возможность поразмышлять о принятии трудных решений. Взвесили ли вы все возможные варианты? Прислушались ли к своему внутреннему голосу? Вынесли ли предварительное суждение?

Для того чтобы принимать мудрые решения, полезно выработать метод оценки возможных вариантов, который учитывал бы как рациональные, так и эмоциональные факторы. Ключевую роль в принятии решений должны играть не только практические соображения, но и, наравне с ними, - чувства, вера, непреходящие ценности в жизни, взаимоотношения с другими людьми...

В процессе принятия решения вы переходите от того, что происходит, к тому, что, по вашему мнению, должно происходить. Как только вы осознаете, что существует некая дистанция между тем, где вы находитесь, и тем, где вы хотите находиться - неважно, касается это работы, взаимоотношений с людьми или свободного времени, - у вас немедленно появляется возможность совершить выбор. Процедура эффективного принятия решений, предложенная Джоном Арнольдом, основывается на семи основных принципах.

Определите свои цели

Если вы не знаете, куда идете, то неважно, какой вы выберете путь.

Братья Карамазовы, выдающиеся жонглеры

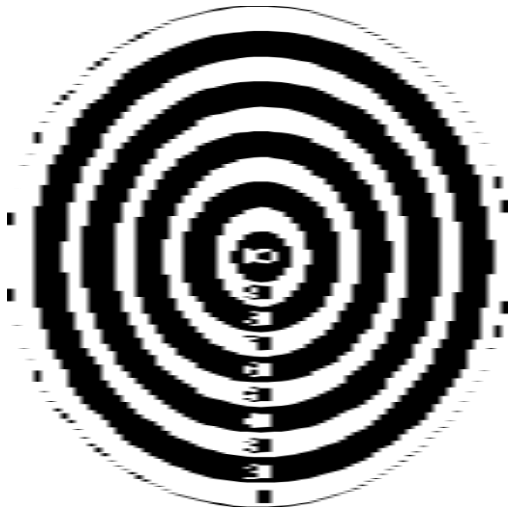
Слишком часто люди пренебрегают начальной стадией процесса выбора. Для того чтобы принять правильное решение, неплохо сначала осознать, чего же вы хотите. Нужно поставить перед собой цель.

Если вы не сделаете этого - вы можете потратить время и силы на решение неправильной задачи. Сформулируйте свою цель, представив ее в виде одного короткого предложения:

Найти наилучший способ

Представьте себе деловую женщину, которая загружена настолько, что ей приходится отдавать работе все свои вечера и выходные. Она понимает, что если так будет продолжаться и дальше, то она просто сгорит. И вот она рассматривает альтернативные решения, которые позволят каким-то образом изменить ее жизнь.

Она может взять помощника - таким образом действительно можно успешно справиться с данным объемом работ, однако вопрос о сокращении несущественных дел останется открытым. Она может сократить объем работ, но при этом не решается вопрос о повышении производительности труда. Она может попробовать работать быстрее, но при этом не решается вопрос о разделении полномочий.



Постановка задачи - то есть формулировка того, что нужно решить - должна быть как можно более широкой. Если на начальном этапе задача ставится слишком узко, то тем самым ограничивается диапазон возможных решений, к тому же существует опасность, что вы можете неверно оценить ситуацию. Если же задача сформулирована правильно, то это с большой вероятностью приведет и к принятию правильного решения.

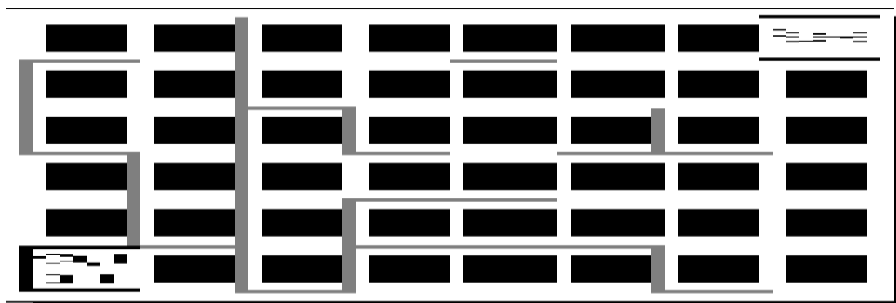
Рассмотрим несколько других примеров постановки задачи:

- Подростка одолели прыщи. Если он задастся исключительно целью избавиться от угрей на лице, значит, он сосредоточится на довольно мелкой проблеме. Если же он поставит перед собой глобальную задачу - стать как можно более привлекательным, он сможет выбирать из широкого спектра приемлемых решений, например: лучше одеваться, подобрать подходящую прическу, избавиться от лишнего веса.
- Женщина-специалист получает приглашение на работу и должна выбирать между своим нынешним местом и новым предложением. Приемлемая формулировка цели - найти оптимальный способ выбора одной из двух работ. В то же время эту ситуацию можно использовать, чтобы определить наилучший способ получения идеальной работы.
- Дизайнер устраивается на работу в другом конце города и решает, что теперь ему необходимо купить новую машину. Но позднее он пересматривает свое решение. Вместо того чтобы обдумывать, какую машину купить, он просчитывает возможные способы проезда до работы, выбирая оптимальный вариант. Он рассматривает плюсы и минусы использования такси, велосипеда, аренды машины. При этом круг возможных решений намного расширяется.
- Двое поспорили. Один из спорщиков раздумывает над вариантами своего дальнейшего поведения. Он может просто прогнать своего оппонента. Он может настоять на своей точке зрения. Он может определить наилучший способ достижения компромисса.
- Супруги решили перед Рождеством обновить свою гостиную и столовую. Когда они понимают, что у них остается для этого слишком мало времени, они ставят перед собой более реальную цель - сделать свои комнаты как можно уютнее.

Если, прежде чем остановиться на одном из вариантов, вы подумаете о цели своих размышлений - о том, к чему вы, собственно, хотите прийти в конечном итоге, - то принятое вами решение окажется более эффективным. Вы можете применять подобный подход, когда планируете семейный бюджет (обдумываете, как лучше потратить деньги), когда размышляете о маркетинговой политике своего предприятия (решаете, какую рекламу предпочесть) или об управлении кадрами (перед вами встал вопрос, как повысить моральный дух и производительность труда коллектива).

Более широкая постановка задачи помогает также определить разницу между средствами и целью. Цель - это конечный результат, а средства есть пути его достижения. Средства представляют собой те действия и методы, которые позволяют нам получить требуемый результат. В зависимости от контекста задачи один и тот же фактор может оказаться либо средством, либо целью. Например, работа может быть средством самореализации и достижения финансовой независимости, а может быть и целью процесса поиска работы.

СОВЕТ.



Когда вам предстоит принять решение, спросите себя, что вы хотите получить. Если вы не знаете, какую цель преследуете, то можете размышлять о средствах до бесконечности.

Установка критериев

Для того чтобы четко поставить задачу, определите параметры, которым должно соответствовать ваше решение. Спросите себя:

- Что я хочу получить?
- Что я хочу сохранить?
- Чего я хочу избежать?

Ответы на эти вопросы окажутся теми критериями, которые покажут вам, насколько сопоставимы друг с другом альтернативные варианты, и в конечном итоге приведут вас к выбору наилучшего пути решения проблемы. Например, если перед вами стоит задача купить наиболее подходящую для вас машину, вы можете составить следующий список пожеланий:

- **ПОЛУЧИТЬ:** надежную машину, в хорошем состоянии, с длительной гарантией. Эффектную - такую, чтобы на нее оборачивались. Удобную - с просторным салоном для пассажиров. Чуткую - с мощным двигателем и легким управлением.
- **СОХРАНИТЬ:** свои сбережения - купить машину за скромную цену. Свой бюджет - купить машину с низким расходом топлива, низкой страховкой и хорошей стоимостью при перепродаже.
- **ИЗБЕЖАТЬ:** дорогого ремонта - машина должна работать надежно, а запасные части должны быть дешевы и доступны.

Перечисленные критерии формируют основу вашего выбора, поэтому имеет смысл остановиться на них поподробнее. Вы можете установить верхний потолок стоимости в 15 тысяч долларов. Вы можете решить, что машина будет ярко-красного цвета. Удельный расход топлива не должен превышать, допустим, 8 литров на 100 километров. Вы можете твердо решить, что ваша машина должна быть быстроходной. Вы можете потребовать соблюдения условия, чтобы в машине с комфортом размещались четыре человека. На этом этапе вы выбираете и развиваете те параметры, которые определяют вашу цель.

Изучите ваши критерии выбора - не противоречат ли они друг другу. Может быть, вы хотите машину-люкс дешевле 3 тысяч долларов? Или машину с потрясающей мощностью и ходовыми качествами, имеющую при этом низкий расход топлива? Или хотите лоснящуюся сексуальную спортивную модель - с салоном, как у пассажирского фургона?

После того как вы определите критерии, расставьте приоритеты. Каждому параметру присвойте баллы от 1 до 10, так, чтобы десять баллов соответствовали наиболее приоритетному, а один - наименее приоритетному. Если, например, для вас наиболее важными являются ходовые качества машины, то именно им и нужно присвоить десять баллов. Если цена машины для вас менее важна, чем ходовые качества, то этому критерию присваивается восемь баллов. Если стоимость ремонтных расходов интересует вас меньше, чем ходовые качества, примерно в два раза, то дайте ей пять баллов.



На этом этапе вы решаете, что для вас важно, а что не важно. Выберите, по крайней мере, одно абсолютное требование - такой критерий, который должен непременно удовлетворяться при любом решении - и присвойте ему десять баллов. Расположите

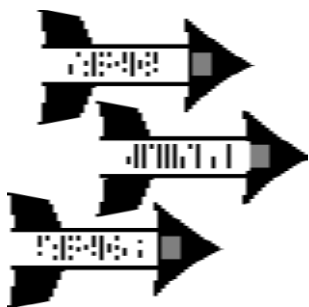
остальные критерии в порядке убывания их приоритетов, помня о том, что все эти требования являются желательными, но необязательными. В процессе взвешивания, обсуждения и сортировки критериев может оказаться, что стоимость машины для вас важнее, чем колеса с хромированными ободами, или что гарантия существеннее, чем наличие кондиционера.

В конце концов вы получите список требований, определяющих ту цель, которую вы перед собой ставите.

Поиск альтернативного решения

Когда будут определены основные критерии - то, что вы хотите получить, сохранить и чего избежать, - вам следует подумать о возможных путях достижения цели.

Ключ к поиску альтернативного решения состоит в том, чтобы дать вашим требованиям самим генерировать возможности. Например, если вы ищете машину, спросите себя, какая машина стоит меньше 15 тысяч долларов, выглядит спортивной, будучи в то же время достаточно просторной; имеет пятилетнюю гарантию и к тому же выпускается ярко-красного цвета. Держа все это в голове, вы можете просматривать газеты, журналы, рекламы, отчеты, посещать выставки - и в результате составите список машин, которые наилучшим образом отвечают, по крайней мере, некоторым из перечисленных требований.



Выбирая колледж, вы можете попытаться найти такое учебное заведение, которое имело бы высокий академический рейтинг, благоустроенный студенческий городок, предоставляло широкие возможности для проведения исследований, и все это при том, что плата за обучение не превышала бы 10 тысяч долларов. При поисках дома вы можете поставить перед собой задачу найти особняк в хорошем районе, с большим двором, отремонтированной кухней и ванной, с тремя спальнями, но по цене не выше 150 тысяч долларов. Вы ищете хорошую работу - ищите такую, чтобы ваша контора территориально находилась в пределах разумного, скажем, на расстоянии пешей прогулки, чтобы у вас была возможность поработать на компьютере, чтобы работа отнимала не более сорока часов в неделю, а оплата составляла не менее сорока тысяч долларов в год.

Ясно формулируйте свои цели. Записывайте их. В длительном процессе поиска хорошо сформулированные различия между возможными вариантами решений помогут вам сделать правильный выбор.

СОВЕТ.

Слишком часто мы выбираем одно из возможных решений еще до того, как сформулируем наши требования. Пусть ваши требования сами генерируют альтернативные решения.

Оценка и проверка возможных решений

Быстро принятые решения не верны.

Софокл, поэт и драматург

Тот, кто слишком много думает, мало делает.

Иоганн Фридрих Шиллер, поэт и драматург

После составления списка альтернативных решений на следующем этапе вы должны сравнить все варианты друг с другом. В некоторых случаях какой-то один вариант сразу становится победителем - вы можете найти машину, которая удовлетворяет сразу всем вашим требованиям. Но гораздо чаще вы обнаруживаете, что у каждого альтернативного варианта есть свои плюсы и минусы. Что тогда?

В такой ситуации вам придется расположить имеющиеся варианты по ранжиру. Сравните их по каждому критерию. Если рассматриваемый вариант наилучшим образом отвечает конкретному требованию, присвойте ему десять баллов. Если другой примерно в два раза хуже, то ему дается пять баллов. Прделав это, вы можете получить примерно такую таблицу:

	Ходовые качества	Ремонт	Стоимость	Расход топлива
“Цивик”	9	6	10	8
“Фиеро”	10	5	7	6
“Тойота”	9	6	6	10
“Эскорт”	6	10	9	7

Затем нужно умножить вес каждого критерия на оценку рассматриваемого варианта по этому критерию. Например, критерий ходовых качеств имеет вес 10,

“Цивик” имеет оценку 9, следовательно, “Цивик” по данному критерию набирает 90 баллов. Прделайте это со всеми критериями, просуммируйте число баллов для каждого из альтернативных вариантов, составьте таблицу и посмотрите, какой из них покажет наилучший результат.

Ходовые качества Ремонт Стоимость Расход топлива Итого

“Цивик” $9*10=90$	$6*5=30$	$10*8=80$	$8*3=24$	224
“Фиеро” $10*10=100$	$5*5=25$	$7*8=56$	$6*3=18$	199
“Тойота” $9*10=90$	$6*5=30$	$6*8=48$	$10*3=30$	198
“Эскорт” $6*10=60$	$10*5=50$	$9*8=72$	$7*3=21$	203

В данном случае выигрывает “Цивик”, так как наилучшим образом удовлетворяет совокупности всех критериев. Можете проверить, насколько этот вариант вам близок. Если вы не чувствуете себя комфортно после принятия решения, то, вполне возможно, приоритеты были расставлены неправильно, а может быть, вам следует рассмотреть дополнительные варианты.



Эту методику можно применить к чувствам точно так же, как и к фактическим данным. Сходным образом, руководствуясь определенными критериями, вы должны расставить чувства по порядку их важности. В этом случае вы сможете прийти к решению, которое порадует и ваш ум, и ваше сердце.

После того как выбор сделан, необходимо потратить еще некоторое время на то, чтобы проверить его правильность. Задайте себе вопрос: “Что может пойти неправильно?” Затем спросите себя: “Что нужно сделать, чтобы подготовиться к этому?”

СОВЕТ.

Если не появляется новая информация и новые возможности выбора, действуйте в соответствии с принятым решением. Не поддавайтесь искушению менять решение как раз тогда, когда пришло время действовать.

Решения, решения, решения...

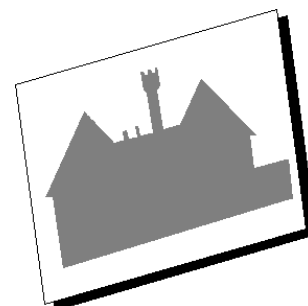
Разминка

- Какое последнее решение вы приняли? Что в нем было хорошего? Как вы пришли к этому решению?
- Какое из принятых вами в жизни решений было самым плохим? Что в нем было плохого? Как вы пришли к этому решению?
- Какое из принятых вами в жизни решений было самым трудным? Почему оно оказалось таким трудным?
- Какое из ваших решений оказалось самым необычным?
- Какое самое первое решение было принято вами в детстве?

Выбор цели. Практика

Сформулируйте цель в каждом из перечисленных ниже случаев. Что может оказаться конечным результатом ваших устремлений?

- Покупка дома.
- Чтение журнала.
- Пробегка длиной в милю.
- Выполнение всех упражнений из этой книги.
- Покупка лотерейных билетов.
- Соблюдение диеты.
- Контроль за проявлением отрицательных эмоций.



Формирование критериев

Выделите критерии, наиболее важные для правильного выбора в перечисленных ниже случаях. Что вы хотели бы получить, сохранить, избежать?

- Выбор словаря или атласа.
- Покупка дивана-кровати.
- Выбор романа для чтения.
- Карьера.
- Вступление в брак.

Формирование цели

Возьмите лист бумаги и расположите по ранжиру критерии, существенные при покупке дома: общая стоимость; залоговая стоимость; соседи; расстояние до школы, церкви; наличие поблизости магазинов; уровень шума на улице; налоги; кубатура дома; расположение и оборудование

- кухни;
- количество и размер ванных комнат;
- количество туалетов и кладовок;
- наличие мест для развлечений;
- состояние отопления, проводки и канализации;
- "возраст" крыши;
- количество спален;
- состояние кондиционеров, канализации, окон, фундамента;

- удобство парковки;
- размер двора.

Определить цель - только половина дела

Определите, что нужно сделать для того, чтобы выполнить следующие задачи:

- В течение четырех недель построить хоккейную площадку, вмещающую 20 человек.
- К началу июня научиться программировать на Си++.
- В марте следующего года поехать в Кению.
- К Рождеству отремонтировать гостиную и столовую.

Выбор и чувство

Про Альберта Эйнштейна рассказывают, что, оказавшись перед необходимостью выбрать один из двух возможных вариантов - да-или-нет, то-или-это, - он обычно бросал монету, ставя первый вариант на орла, а другой - на решку. Посмотрев, какой стороной упала монета, Эйнштейн спрашивал себя, что он теперь чувствует.

Если он чувствовал себя довольным, то принимал вариант, который послала ему судьба, если же ощущал разочарование - то выбирал второй.

Поразмышляйте над следующими гипотетическими ситуациями:

- Если бы вам предстояло умереть сегодня вечером, то о каких так и не сказанных словах вы жалели бы больше всего?
- Если бы вам предложили миллион долларов при условии, что вы покинете свою страну и никогда больше не вернетесь, вы согласились бы?
- Смогли бы вы убить корову, если бы вам совсем нечего было есть?
- Если бы вы точно знали, что через пять дней начнется ядерная война, что бы вы сделали?
- Хотите ли вы знать точный момент своей смерти?
- Создан прибор, который дает правильный ответ на любой вопрос, но только на один. Какой вопрос вы предпочтете задать - о будущем, о прошлом или о настоящем?
- Если бы вы могли прожить целые сутки в теле другого человека, то кого бы вы выбрали?
- Если бы вы могли прожить сутки в облике любого животного, какое из них вы выбрали бы?

Риск

На будущий год вам предстоит засеять всю свою землю одной культурой. Вы можете выбирать из трех сортов семян. Как известно, существуют три типа погодных условий - хорошая погода, удовлетворительная и плохая. Все они равновероятны, нельзя точно

сказать, какая погода будет стоять летом. Прибыль и убытки от погодных условий указаны в следующей таблице:

	Хорошая погода	Удовлетворительная погода	Плохая погода
Сорт I 24	0		-6
Сорт II 12	6		0
Сорт III 6	6		6

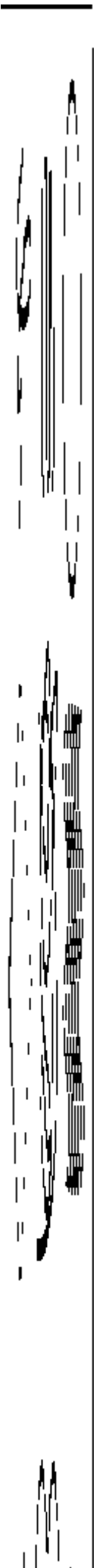
Какую культуру вы посеете и почему?

Поиск новых возможностей

“Ицзин” (“Книга перемен”) - это сборник мудрых притч и высказываний, который читают в Китае вот уже несколько тысяч лет. Если вам предстоит сделать трудный выбор, обратитесь к “Книге перемен” - не как к средству спросить судьбу, а как к способу заставить свой ум двигаться в новых направлениях.

Процедура расположения по ранжиру

Расположите семь фигур, нарисованных ниже, в порядке предпочтения. Сначала выберите ту фигуру, которая нравится вам больше всех, затем ту, которая нравится меньше всех, и отложите их в сторону.



Из оставшихся пяти фигур снова выберите ту, которая нравится вам больше всех, а затем ту, которая нравится меньше всех, и тоже отложите их в сторону. Прodelайте то же самое и с оставшимися тремя фигурами.

Корень проблемы

Когда вы почувствуете депрессию, попробуйте пройти через формальную процедуру принятия решения. Спросите себя, в чем ваша проблема. Сформулируйте свою задачу. Выделите некие критерии. Решите, что нужно сделать для того, чтобы почувствовать себя лучше.

Решение “по умолчанию”

Если вы не получаете того, что любите, вам остается только полюбить то, что достается.

Джордж Бернард Шоу, драматург и эссеист

Многие решения - сохранение прежней работы, отказ от физических упражнений, употребление привычных продуктов, отказ от риска - принимаются “по умолчанию”. Такой неявный выбор часто имеет не меньшее значение, чем сознательный. Он заставляет вас плыть по течению, пассивно отдаваясь на волю приливов и отливов жизненных обстоятельств.



Если однажды вы ужаснетесь, осознав, что многие люди тратят на организацию рождественской вечеринки больше времени, чем на планирование собственной жизни, значит, вы поняли, как часто мы излишне сосредоточиваемся на повседневных делах, забывая о более значительных и высоких целях.

Способность поставить перед собой цель и стремиться к ее достижению есть отличительный признак зрелости ума. Цель заставляет нас мобилизовать наше время, энергию, творческие силы, она закладывает основу для роста личности, побуждая нас непрерывно двигаться в выбранном направлении.

Что вы хотите от жизни? Денег? Высококлассную стерео-систему? Красивый, уютный дом? Большую семью? Покоя? Здоровья и долголетия? Стремитесь ли вы к обретению любви, счастья, поклонения, власти? Может быть, вам нужны приключения, или слава, или знания? Попробуйте проделать следующее упражнение, чтобы понять и оценить общую направленность своей жизни.

Список желаний

Возьмите лист бумаги и выпишите все свои желания.

Запишите все, что хотите иметь, видеть, сделать, кем хотите стать, что испытать.

Разбейте эти желания на следующие категории:

материальные,

финансовые,

карьера,

отдых,

взаимоотношения с другими людьми,

самосовершенствование.

Дерзайте.

Включите тайные желания и то, о чем вы очень давно мечтаете.

Включите большие желания и незначительные.

Пишите до тех пор, пока уже нечего станет записывать.

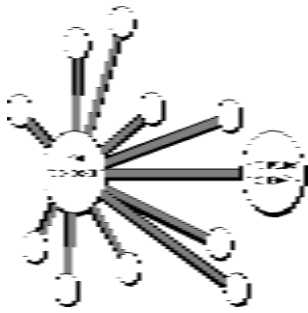
Прямо сейчас возьмите лист бумаги и назовите словами все, к чему вы стремитесь.

Когда вы перепишите все, что только сможете, изучите свои желания:

- Установите приоритет для каждого желания. Что из перечисленного наиболее важно для вас?
- Когда это желание у вас появилось?
- Какое событие вызвало к жизни это желание? Как вы считаете, если бы этого события не произошло, может быть, и желания не появилось бы?
- Кто мог бы хотеть, чтобы вы именно этого желали?
- Как вы думаете, насколько вы счастливы, оттого что у вас есть такая мечта?
- Хорошо ли вы чувствуете себя, когда делаете то, что приближает вас к исполнению желания? Чувствуете ли вы себя плохо, когда делаете то, что отдаляет вас от достижения желанной цели? Как вы думаете, большое ли удовлетворение вы получите, когда в конце концов ваше желание исполнится?
- Что бы произошло, если бы у вас никогда не появлялось этого желания? Были бы вы при этом другим человеком? Что бы вы в этом случае делали сейчас?
- Не противоречит ли это желание другим вашим желаниям?
- Хотите ли вы быть человеком, который хочет именно этого?

Ответы на эти вопросы, возможно, изменят ваш взгляд на собственные желания. Вы можете прийти к выводу, что какое-то ваше желание поверхностно, бездумно позаимствовано у другого человека, а какое-то, напротив, отвечает глубокой внутренней потребности. Вы можете добавлять желания в список или вычеркивать их. Вы можете объединить несколько желаний в одно - например, просто желать счастья, и неважно, в чем оно заключается. Может оказаться, что ваше заветное желание состоит в том, чтобы понять, чего же вы на самом деле хотите. А может быть, страстно хотите научиться контролировать свои желания.

Поразмышляйте над тем, что вы хотите. Это поможет вам проложить собственный курс в жизни, идти своей дорогой.



Многие из наших желаний имеют в своей основе потребность заслужить одобрение окружающих. Желание быть привлекательным, умным, иметь власть, добиться успеха во многом исходит из стремления вызвать восхищение у других. Ища следы одобрения в глазах людей, мы тем самым надеемся получить подтверждение тому, что поступаем правильно. Однако стремление получить одобрение других очень часто приводит к отказу от собственной свободы в пользу чужой воли.

Трансформируйте каждое крупное желание в цель. Определите, каким образом лучше всего прийти к этой цели. Что вы хотите получить, что сохранить, чего избежать при достижении этой цели? Используйте эти критерии для того, чтобы оценить все возможные варианты. По “методу рейтинга” определите, какой путь наиболее верно приведет вас к цели.

Наконец сведите свои действия к локальным задачам.

Для этого предпринимаемые шаги должны быть точно определены, соизмеримы, привязаны к конкретным датам. Например, если вы хотите разбогатеть, то поставьте перед собой стратегическую цель: не более чем через десять лет иметь на своем счете 200 тысяч долларов, а затем займитесь решением ближайшей задачи: организовать компанию, которая начиная с апреля следующего года будет давать вам прибыль в тысячу долларов ежемесячно. Если вы хотите стать сильным, то поставьте себе задачу в течение ближайших трех месяцев тренироваться не реже трех раз в неделю.

Если вы действительно твердо намерены перейти от своего нынешнего состояния в то, которое себе наметили, очень важно ставить реальные задачи. Если вы поймете, что ваше желание не трансформируется в цель, то вам стоит задуматься, насколько это желание серьезно. Сформулируйте стратегические и тактические цели. Пусть ваша задача будет трудной, но не настолько, чтобы у вас опускались руки. В то же время задача должна быть реальной, но не настолько простой, чтобы стать тривиальной.

СОВЕТ.

Помните: счастье - это не цель, которой нужно достигнуть, а результат достижения цели.

Полезные советы

От того, насколько активно вы участвуете в процессе принятия решений, зависит уровень вашей интеллектуальной формы. Не жалеете времени на то, чтобы научиться правильно выбирать. Это повысит согласованность ваших планов и эффективность ваших действий.

СОВЕТ 1.

Старайтесь обдумывать свои решения. Учитесь распознавать выбор “по умолчанию” и выбор, сделанный на основе тщательного анализа.

СОВЕТ 2.

Оказавшись перед выбором, сформулируйте цель своих размышлений. Следуйте правилу “короче и проще”, чтобы точно попасть в “яблочко”. Помните, что плохо поставленная задача может иметь бесконечное множество решений.

СОВЕТ 3.

Установите критерии, на основании которых вы сделаете выбор. Разбейте свое желание на несколько компонентов, которые можно использовать как основу для сравнения - вместо того чтобы ограничиться лишь беглым взглядом. Выберите критерии, по которым будете определять наилучший вариант решения.

СОВЕТ 4.

Принимая важное решение, спросите свой разум и свое сердце. Постарайтесь остановиться на варианте, который вы чувствуете правильным. Постоянно имейте в виду окончательную цель. Однако, когда решение уже принято, действуйте в соответствии с ним.

Цель жизни есть жизнь с целью.

Роберт Бернс, поэт