

# ЛИДЕРСКИЙ ПОДКАСТ

КРЕГА ГРОШЕЛА



## ГОД ВАШЕЙ НАИБОЛЬШЕЙ КОНЦЕНТРАЦИИ

Спасибо, что присоединились к *Лидерскому подкасту Крега Грошела!*

Сегодня многие из нас чувствуют себя уставшими, истощенными и, как следствие, недостаточно эффективными. Как правило, первое объяснение такому состоянию: «Мне катастрофически не хватает времени!» Однако часто корень проблемы кроется совсем не в этом, а в нашем неумении сохранять концентрацию. Поэтому давайте поговорим о том, как же нам нацелиться на самое главное и превратить 2021-й в год максимально сосредоточенных усилий.

Одна из важнейших обязанностей каждого лидера – фокусировать и направлять внимание тех, кто за ним следует. Именно так мы и достигаем нужных результатов. При этом сложнее всего не сбиться с курса самому, ведь вокруг нас постоянно возникает множество разнообразных помех. Так что давайте посмотрим, как их преодолеть, и используем для этого три важных шага:

### 1. Четко определите свои цели.

Представьте себе конец дня, недели, месяца или года. Чего Вы хотите достичь по их завершении? Увеличить свои доходы? Улучшить отношения в браке? Ощущать меньше стресса? Больше отдыхать? Расширить свое влияние? Оздоровить внутреннюю культуру Вашей компании?

“Вам не удастся достичь того, что Вы не смогли четко определить”  
– Крег Грошел

Также не забудьте записать свои планы. Доктор Гэйл Мэттьюз, профессор психологии в Доминиканском Университете, обнаружила, что те, кто фиксирует свои мечты, осуществляет их на 42% чаще, чем другие люди. Ну, а если Вы не просто изложите свои желания на бумаге, а еще и поделитесь ими с кем-то из друзей, то вероятность успеха вырастет до целых 78%.

Итак, давайте перейдем к конкретике. Недавно завершился 2020 год. Удалось ли Вам воплотить всё задуманное? Если не было четких целей вначале, то в конце не будет и возможности оценить результаты. В таком случае, мы просто обречены плыть по течению, влачить безрадостное существование и просто пытаться выжить, пока не наступит следующий год...

### 2. Устраните отвлекающие факторы.

“Лучший способ усилить свою концентрацию – это ослабить воздействие отвлекающих факторов” – Крег Грошел

Существует два вида препятствий, которые сбивают нас с курса:

- **Когнитивные помехи** – те, что влияют на наш разум.
- **«Ложные возможности»** – те, что отвлекают нас от исполнения нашей миссии.

Одна из наибольших угроз для сосредоточенной работы нашего мышления находится в наших собственных руках. Возможно, Вы прямо сейчас используете её для чтения – и, конечно же, речь идёт о телефоне. Согласно данным портала Business Insider, в среднем человек смотрит на экран своего мобильного устройства более 2600 раз в день, а активные пользователи делают это даже больше 5400 раз! Надо признать, что это поглощает немало времени. Например, опять-таки, в среднем, люди ежедневно проводят в социальных сетях по два с половиной часа.

“Ни один лидер не сможет добиться чего-либо значимого, если будет все время отвлекаться на разные мелочи” – Крег Грошел

Итак, как мы можем **снизить влияние когнитивных помех**? Освободив от них своё рабочее пространство. Проявите в этом настойчивость. Определите, что именно становится причиной стресса или отвлекает Вас, когда требуется поработать «на свежую голову». Если это желание перекусить, заранее запаситесь тем, что Вам пригодится. Если Вас раздражает шумный офис, найдите более спокойное место.

Теперь давайте **разберемся с «ложными возможностями»**. Это предложения, которые кажутся «хорошими», но при этом могут отвлекать внимание от «наилучшего». Чем большего Вы достигнете, тем больше разных вариантов будут возникать на Вашем пути. Поэтому точно не следует соглашаться на всё подряд, взамен - сфокусируйтесь на приоритетах. Если что-то представляется возможным, это еще не значит, что оно необходимо. Так что всем сердцем противостояйте искушению добиваться успеха в том, без чего можно вообще обойтись. Помните, тратя своё время на ненужное, Вы «крадете» его у действительно важного.

“Настоящий успех не в том, чтобы делать больше, а в достижении большего из того, что и вправду имеет значение” – Крег Грошел

### 3. Сосредоточьтесь на процессе, а не результатах.

Чтобы прийти к желаемому результату, совсем не обязательно на нём заикливаться. Гораздо мудрее – сконцентрироваться на пути, который туда приведёт. К сожалению, слишком многие лидеры так озабочены финальными итогами, что недооценивают силу маленьких шагов. Тогда как покорение вершин – это лишь следствие процесса восхождения.

Такое понимание дарует нам свободу от излишнего напряжения: ведь мы не способны всё проконтролировать. Например, никто не мог предвидеть нынешнюю пандемию. Однако некоторые бизнесы из-за неё обанкротились, а другие, наоборот, получили толчок к развитию. От чего это зависит? Очевидно, что нам не подвластны решения конкурентов или состояние мировой экономики, однако мы можем выбирать своё отношение, реакции, приложенные усилия и предпринятые действия. Ну, а правильно налаженный процесс, в конце концов, приводит к нужным результатам.

Ниже Вы найдете вопросы для обсуждения, которые помогут применить всё это на практике. Определите маршрут и начните последовательно его преодолевать – и это, в итоге, значительно повысит вероятность достижения задуманного. Проявите посвящение. Устремитесь вперёд и не отступайте. Пусть преодоление пути станет Вашей страстью!

“Успех – это не цель, которой Вы достигнете завтра, а шаг, который нужно сделать к ней прямо сегодня” – *Крег Грошел*

Итак, начался еще один год. Впереди столько шансов, чтобы что-то изменить. Вы являетесь лидером, а значит способны воздействовать на людей, приносить окружающим пользу, обучать и вдохновлять их, нести надежду!

У Вас есть возможность изменить чьи-то жизни, создав новые рабочие места или раскрыв спрятанные дары и таланты. Вы можете подтолкнуть других к исправлению ошибок, помочь познать духовные истины, повлиять не только на их земную судьбу, но и на место в вечности.

Так что сконцентрируйтесь! Четко определите свои цели. Устраните отвлекающие факторы. Сосредоточьтесь на процессе. Ваша жизнь слишком значима, а призвание слишком велико, чтобы растратить их понапрасну!

## **ВОПРОСЫ ДЛЯ ОБСУЖДЕНИЯ**

Выполните упражнения, которые помогут Вам улучшить своё лидерство. Поразмышляйте о них сами или с Вашей командой.

- 1. Определите свои цели на этот год. Чего Вы хотите достичь в личной и профессиональной жизни за оставшиеся месяцы? В каких сферах желаете вырасти? Каким лидером себя видите в это же время год спустя?**

---

---

---

---

- 2. Как в Вашем случае должно выглядеть рабочее пространство, свободное от отвлекающих факторов? Опишите идеальную среду, которая необходима, чтобы ничто Вам не мешало. Что нужно заранее приготовить, чтобы создать такие условия?**

---

---

---

- 3. Теперь, после того, как Вы сформулировали свои цели и знаете, как избавиться от помех в работе, подумайте, какой процесс понадобится, чтобы достичь ожидаемых результатов.**

---

---

---

## **РЕСУРСЫ ВЫПУСКА**

Больше о Креге: [craiggroeschel.com](http://craiggroeschel.com)

Все выпуски подкаста и конспекты: [liderstvo.life.church](http://liderstvo.life.church)

Слушайте нас на подкастах Apple: [itunes.apple.com](http://itunes.apple.com)

Слушайте нас на подкастах Google: [play.google.com](http://play.google.com)

Бесплатные церковные ресурсы: [life.church/churches](http://life.church/churches)

## **СВЯЗЬ С КРЕГОМ**

Задать вопрос: [craiggroeschel.com/connect](http://craiggroeschel.com/connect)

Facebook: [facebook.com/craiggroeschel](http://facebook.com/craiggroeschel)

Twitter: [@craiggroeschel](https://twitter.com/craiggroeschel)

Instagram: [@craiggroeschel](https://www.instagram.com/craiggroeschel)