*От автора перевода:*

*Данный труд является переводом рукописи под оригинальным заглавием "Life Design", которую мне любезно предоставил ее автор, Том Гилб.*

*Виталий Фурсов*

**Дизайн Жизни**

**(Применение "PLanguage Метода")**

Автор

Том Гилб

Телефон +47 920 66 705

Ormerudveien, Kolbotn, N-1410, Norway

Электронная почта: Tom@Gilb.com

Домашняя страница: www.Gilb.com

(для более подробной информации о Planguage методе)

**СОДЕРЖАНИЕ**

**ГЛАВА НАЗВАНИЕ**

Введение и пример.

1. Генеральный план жизни. Как спроектировать свой собственный путь?

2. Поиск решений.

3. Распознавание узких мест в дизайне вашей жизни.

4. Оценка дизайна вашей жизни по шкале ваших целей.

5. Сравнение жизненных альтернатив.

6. Инспекции.

7. Как и когда реализовывать изменения в новой жизни - эволюционный путь.

8. Проверка качества идей.

9. Обратная связь и исправления планов.

Далее запланированное, но еще не написанное (сентябрь 1984).

Приложения

     Темплэйты (бланки)

                            Образцы формулировки целей.

                            Пример 1: планирование семейного отдыха.

                                 Пример 2: планирование персонального малого бизнеса.

                                 Пример 3: проектирование собственной личной жизни.

                            Список инспекционных моментов.

Индекс ключевых слов.

**Принципы Дизайна Жизни**

1. Если ваши жизненные цели нечетко определены, то вряд ли вам удастся их достичь.

2. Если хотя бы одна единственная жизненная цель остается неясной, то именно эта цель становится вашей крупнейшей жизненной проблемой.

3. Жизненные планы должны осуществляться эволюционным путем, постепенно, шаг за шагом, чтобы вы сами могли успевать приспосабливаться к получаемым на практике "неожиданным" результатам.

4. Планирование жизненных целей позволит вам максимально воспользоваться имеющимися возможностями для достижения желаемых результатов, также поможет избежать возникающих при этом нежелательных проблем.

5. У вас есть выбор: спланировать свою жизнь и осуществить ее в соответствии с вашим планом, либо плыть по течению, принимая на себя всевозможные непредвиденные удары судьбы.

6. Счастье кроется в достижении поставленных целей; систематическое планирование повысит вероятность достижения поставленных целей, и соответсвенно поможет вам определить реальные уровни собственных целей и планов.

7. Идеалы не всегда могут быть достигнуты и планы не всегда удается исполнить в точности как намечалось, однако планирование жизни повысит ваши шансы и в успешном осуществлении планов, и в достижении идеалов.

8. Жизнь слишком сложна, чтобы в точности следовать задуманному плану, но жизнь столь важна для нас, что именно эта ее сложность и заставляет нас планировать.

9. Если у вас не появятся планы в отношении вашей жизни, то у вашей жизни появятся планы в отношении вас.

10. Вы единственный, кто может планировать свою жизнь. Если вы этого не сделаете, то вы обречены стать ресурсом для исполнения планов других людей.

**Copyright  ©  1982 by Tom Gilb.**

**Глава 1. Генеральный План Жизни**

**Как Спроектировать Свой Жизненный Путь**

Самое главное в нашей жизни - это наша жизнь. Некоторые люди определяют свою жизнь в терминах собственного я - мое здоровье, мое богатство, мое счастье. Другие же получают удовлетворение прежде всего от счастья близких им людей - членов семьи, друзей, коллег.

Не многие из нас в состоянии припомнить собственное сознательное решение родиться. Отсюда мы можем заключить, что мы не контролировали нашу жизнь с самого начала. Жизнь происходит сама собой.

С возрастом некоторые из нас берут под контроль свою жизнь на различных ее стадиях, принимая решения о собственном образовании, профессии, личных отношениях. Иногда мы обнаруживаем, что наши решения оказались ошибочными. В иных случаях мы находим, что решение, которое имело смысл год-два тому назад, больше не соответсвует нашим понятиям и желаниям.

В таких случаях нам может показаться, что мы попадаем в заложники наших ранее принятых решений. Откладывая момент пересмотра решений и внесения конструктивных измений в ход нашей жизни, мы лишь усугубляем ситуацию, увеличивая боль и муки, возникающие в силу необходимости перемен.

Например, мы хотим изменить карьеру или положить конец неудачным отношениям. Но мы не уверены точно, что произойдет, если мы сделаем какие-либо шаги. Мы боимся неизвестного. Поэтому мы, как правило, остаемся там, где мы находимся, лишь усугубляя собственные несчастья.

Метод дизайна жизни поможет вам в определении и достижении наиболее важных аспектов вашей жизни. Рекомендации, представленные в этой книге, позволят вам решить, какие аспекты вашей жизни вы действительно хотите изменить, и помогут вам сформулировать ваш собственный детальный план осуществления этих изменений. Вы можете обнаружить, что вы уже знакомы с некоторыми из них, и ранее использовали многие из этих методов случайно, спорадически. Методики, предложенные в книге, широко используется специалистами в области обработки данных для проектирования компьютерных систем, и успешно работают. Но имейте в виду, что их эффективность зависит исключительно от тех усилий, которые вы приложите к их использованию.

Допускаю, что не всем под силу превратить свою жизнь в идеальную, но у каждого из нас достаточно возможностей, чтобы сделать жизнь лучше. Первое, что нужно сделать, это определить свои цели в количественных показателях. Это не такая уж простая задача, как кажется.

**Важность Целей**

Цель - это физическое, психическое или эмоциональное ощущение, которое мы хотим получить. Метод дизайна жизни основан на том принципе, что если вы хотите чего-либо достичь, вы должны четко представлять себе ваши цели (краткосрочные и долгосрочные).

Эта книга научит вас точнее определять ваши цели. Процесс дизайна жизни вначале позволит вам внимательно исследовать, чего же вы, собственно, хотите, или думаете, что хотите получить от жизни. Затем у вас появится осмысленная основа для решения вопроса, готовы ли вы потратить усилия и пойти на жертвы, необходимые для достижения ваших целей.

Одним словом, метод дизайна жизни научит вас тому, как определить свои цели, а также поможет определить средства, которые вы сможете использовать для их достижения. Это совершенно не так просто, как кажется. От вас потребуется честность, открытость и готовность взглянуть и на себя со стороны, и внимательно вдуматься в то, чего же вы действительно хотите от жизни.

На практике подмечено, что как только мы узнаем, какие усилия нам предстоит приложить, чтобы достичь поставленных целей, мы часто тут же принимаем решение отказаться от их достижения, и меняем приоритеты. В эти моменты мы осознаем, что цена, которую мы должны будем заплатить, с точки зрения времени, денег, сил - слишком высока.

Важно понимать, что подобные выводы и последовавшие за ними изменения целей, вовсе не являются движением назад. Скорее, такой процесс отказа от целей является способом уточнения, чего же вы действительно хотите. Это способ осознания своей свободы. Нет больше необходимости задаваться вопросами: "Может быть мне лучше было стать врачом?" или "Что бы было, если бы я серьезно рассмотрел возможность переезда в Калифорнию?".

Одна из наиболее популярных ошибок, которую допускают люди при попытках изменить свою жизнь - это путаница в целях и решениях. Цели, как уже упоминалось, являются физическими, психическими или эмоциональными переживаниями, которые мы хотим получить. Решения же определяют каким образом мы можем достичь этих целей.

Легко понять, почему люди путают цели и решения. После того как решение принято, оно само становится своего рода целью. Кроме того, идеи о возможных решениях могут быть использованы, чтобы выразить идею о цели.

Обратимся к примеру. Рассмотрим ситуацию, в которой серией наводящих вопросов и ответов на них мы приходим к уточнению цели и четкому разграничению целеи и решения. Допустим, вы поставили себе цель - получать дополнительный доход. Если вас спросить, зачем вам дополнительные деньги? - возможный ответ будет: "Тогда я мог бы больше путешествовать". Теперь становится ясно, что деньги лишь представляют средства для достижения цели - путешествий.

Но давайте продолжим задавать тот же самый вопрос:

- Почему вы хотите больше путешествовать?

- Путешествия позволяют более легко изучать иностранные языки.

- Почему же вы хотите изучать иностранные языки?

- Я не знаю. В детстве мне всегда хотелось научиться понимать польского мальчика, который переехал жить в соседнюю квартиру...

Теперь, когда мы детально исследовали цели и решения, стало очевидным, что обучение языкам - это и есть реальная цель, а деньги и путешествия являются лишь средствами.

Обратите внимание, что ключевым вопросом для проведения исследования был вопрос Почему? [VF: Зачем? Отчего? Для чего?] Некоторые друзья говорили мне, что самое сокровенное знание, которому они научились при освоении методов Дизайна Жизни и был этот самый простой вопрос. Ответы на него помогают нам в определении наших долгосрочных целей, а также понять основные руководящие принципы для оценки пригодности решений, которые мы можем использовать для их достижения.

Иногда мы определяем цели с точки зрения решения, потому как мы абсолютно уверены, что это конкретное решение является единственным способом достижения желанной цели. Однако, эта опасная практика ограничивает наши шансы на достижение того, чего мы хотим. Даже если вы не можете себе предствить более чем одно решение для достижения вашей цели, постарайтесь четко сформулировать поставленную цель в количественных показателях. Не включайте возможные решения в формулировку цели. Оценивая пригодность каждого решения в отдельности, вы оставляете себе возможность того, что либо вы сами, либо кто-то еще способны в дальнейшем предложить более оптимальное решение.

Помните, что любое решение может быть отброшено, как только будет найдено лучшее - то есть такое, которое откроет прямой путь к достижению вашей цели. Важно проводить четкое различие между самыми заветными целями и решениями для их достижения, от которых вы были бы рады отказаться в любой момент, как только нашли бы более простые.

**Определение целей**

Чтобы изменить свою жизнь, вы должны четко определить все свои цели. Чем лучше вам удастся определиться с тем, чего именно вы хотите, тем с большей вероятностью вы получите это. Лучший способ формулировки целей - это точные определения, выраженные количественными показателями. Когда вы выражаете цели таким образом, вы одновременно достигаете результата в нескольких направлениях.

Во-первых, вы облегчаете путь поиска решений для достижения цели. После того как вы определили цель в количественных показателях, вы можете создать четко продуманный план для ее достижения.

В этом случае жизнь, о которой вы мечтаете - уже больше не является расплывчатой, отдаленной фантазией. Это уже что-то конкретное, к чему можно прийти, шаг за шагом, путем реализации логически продуманных решений.

Во-вторых, определив свои цели, вы добровольно дисциплинируете самого себя. Когда ваши цели и решения выражены в количественных показателях, у Вас меньше оправданий для бездеятельности. Вы уже не можете сказать себе: "Я хочу быть счастливой, но я не знаю, что сделало бы меня таковой", или "Я знаю, чего хочу, но я понятия не имею, как это получить".

Само-дисциплина заставляет вас постоянно работать над осуществлением вашей цели - мало-помалу, день за днем. Далее вы увидите, что это самый простой и самый эффективный способ осуществления перестройки своей жизни.

Само-дисциплина также поможет вам справиться со стрессом, который безусловно возникает в процессе изменения вашего поведения, ваших взглядов. Людям присуще сопротивление любым переменам. Это происходит потому, что любое изменение выводит нас из привычной зоны комфорта. Какой бы дискомфортной на самом деле она ни была, в ней, по крайней мере, все знакомо. Никаких сюрпризов, вы хорошо знаете, чего ожидать и от жизни, и от людей, которые в неё вовлечены.

При изменении лишь одного из аспекта вашей жизни, другие также могут меняться. Вы можете обнаружить, что ваши взгляды меняются, приоритеты начинают смещаться. Близкие вам люди могут начать относиться к вам по-другому. Это может привести в замешательство, а иногда и сильно напугать. Искушение отступить, вернуть все на свои места, может начать превалировать, даже если вы знаете, что все изменения - к лучшему.

Само-дисциплина поможет вам продолжать движение к вашей цели, даже если вы почувствуете дискомфорт или страх. Само-дисциплина поможет вам сконцентрировать свою волю и найти достаточно энергии, чтобы продолжать двигаться вперед, пока чувства страха и дискомфорта останутся позади.

Третье направление, в котором вы помогаете себе путем установки целей, выраженных количественными показателями - это возможность объективной оценки ваших решений.

Таким образом вы контролируете, на сколько эффективно ваши решения позволяют вам двигаться к Вашей цели. В том случае, если решение уводит вас от цели, вы можете изменить его, либо вовсе отказаться от его осуществления, не расходуя на него время и силы.

Приведем несколько примеров правильно сформулированных целей:

*- Избавиться от курения за три месяца.*

*- Сбросить пятнадцать килограмм за год.*

*- Научиться печатать 80 слов в минуту за шесть месяцев.*

После того как вы убедились, что ваши цели являются конкретными, и выражены в количественных показателях, вам необходимо сделать еще одну вещь - вы должны записать ваши цели. Эта книга представляет собой целостный подход к изменению вашей жизни. Она нацелена помочь вам трезво и объективно оценить ваш способ жизни. А для того чтобы это сделать, вы должны использовать изложенные в ней методы. Одним из наиболее важных является письменное представление ваших целей и решений. Таким образом вы создаете реально существующий документ, в котором письменно заявляете, где вы хотите оказаться, и как вы собираетесь туда попасть. Этот документ поможет вам оставаться само-дисциплинированным и продолжать движение в нужном русле.

Если вы не хотите следовать этим необходимым процедурам, положите эту книгу обратно на полку до той поры, пока вы не созреете к использованию этого целостного подхода. Иногда люди должны сильно отчаяться или разочароваться в собственной жизни, чтобы получить достаточную мотивацию побуждающую к подобной деятельности.

**Создание иерархии целей**

Работая над перечнем целей, необходимо также построить и иерархию целей. Это важный основополагающий принцип. Если попытаться составить список всех возможных жизненных целей, он может включать в себя сотни пунктов. Однако такой список будет бесполезным.

Рассмотрим это на конкретном примере. Допустим, жизнь, доставляющая удовлетворение во всех отношениях, является вашей основной целью . Далее вы должны уточнить, что же представляет собой такая жизнь в вашем понимании. Допустим, вы решили, что компонентами такой жизни являются достаточный доход, работа, которая вам нравится, хорошая семейная жизнь, хорошие отношения с друзьями и коллегами, и хорошее здоровье. Таким образом, вы разделили вашу основную цель на пять категорий. Каждая из них, в свою очередь, может быть также подразделена. Например, хорошее здоровье может состоять из отказа от курения, потери веса и регулярных занятий спортом.

Очень важно продолжать подобное дробление целей до тех пор, пока они не станут настолько простыми иконкретными, что вы можете начать день за днем прикладывать небольшие усилия по их достижению. Это очень важно и физически, и психологически, что вы не станете пытаться сделать все сразу. Если вы решили, что собираетесь бросить курить, полностью изменить ваш рацион и заниматься спортом один час в день, начиная прямо с завтрашнего утра - вы обрекаете себя на провал. Таким образом вы не оставляете себе шанса приспособиться к изменениям. Вы увидите, каких огромных усилий требует поддержание нового образа жизни, и это вызовет усталость и неудобства, и может сразу отбить охоту продолжать задуманное.

Гораздо лучше осуществлять перемены постепенно. Это означает дробление целей до таких деталей, достижение каждой из которых становится сопряжено с наименьшим усилием и вызывает сравнительно безболезненные изменения. Это означает, что вы будете работать над достижением ваших целей каждый день, и при этом не будете переутомляться.

Рассмотрим процесс в деталях. Вы уже решили, что жить жизнью, доставляющей удовлетворение во всех отношениях - ваша главная задача. Вы выделили хорошее здоровье как одну из подцелей. Вы пошли дальше и решили, что хорошее здоровье означает, что вы бы хотели бросить курить, похудеть, и начать регулярно заниматься спортом.

Давайте продолжим этот процесс. Возможно, вы решите отказаться от курения, каждую неделю выкуривая на одну сигарету меньше.

Возможно, Вы решите похудеть постепенно изменяя режим питания. Существует много способов это сделать. Вы можете пойти по пути устранения  из вашего рациона какого-либо одного вида вредной пищи в неделю. Заменяя этот продукт каким-нибудь более здоровым, например фруктом или порцией овощей. Таким образом, вы будете кушать аналогичное количество еды, и не начнете ощущать голод. Вы не станете лишать себя в одночасье всего, к чему вы уже привыкли, и не впадете в депрессию.

Эти же принципы применимы и к занятиям спортом. Нужно начинатьать постепенно. Вы можете начать занятия с 15 минут быстрой ходьбы каждый день в течение недели. Затем, увеличить время до 20 минут на второй неделе, до 30 минут на третьей. Затем, перейти на пять минут бега трусцой и 25 минут ходьбы, и делать это в течение еще одной недели. Затем снова - бег трусцой 10 минут и 20 минут ходьбы. Продолжайте чередовать бег трусцой и ходьбу, пока вы не перейдете на 30 минут бега. Тогда начните увеличивать время занятий. Но продолжайте делать это постепенно - добавляйте только пять минут в неделю.

Процесс дробления цели позволяет нам достичь нескольких полезных вещей. Во-первых, он помогает нам оставаться реалистами. Дробя цели на более мелкие, мы приходим к более ясному пониманию, какое количество времени и усилий потребуется для их достижения. Так легче обнаружить, что некоторые цели недостижимы, или противоречат с более важными задачами. Мы также получаем истинное представление о приемлемости сроков. Мы можем обнаружить, что цель, которая кажется очень важной для нас, займет слишком много времени, чтобы ее достичь.

Разбиение целей на более мелкие компоненты также помогает облегчить поиск решения. Гораздо легче разработать несколько несложных планов для достижения небольших целей, чем составить один комплексный план по достижению грандиозной цели. Каждая из простых подцелей может быть достигнута простым и очень конкретным решением, а в совокупности все они обеспечат вам достижение глобальной цели. Вы получаете возможность выстроить логичную систему для перестройки вашей жизни в такую, какой вы хотите ее видеть. С другой стороны, попытка разработать один грандиозный план по достижению основной цели, довольно часто приводит к разочарованию. Подобный план становится слишком детальным и трудным для исполнения, так как вы пытаетесь принять во внимание все факторы одновременно. Попытки решить подобную задачу, как правило, уводят в сторону.  Вы тратите огромное количество времени и расходуете энергию, а завершается подобный проект разочарованием и огорчением.

Дробление ваших целей имеет также и важный психологический эффект. Каждая цель кажется более достижимой, а усилия, затраченные на ее достижение - более посильными. Вы превращаете ваш поход в счастливую жизнь в серию коротких путешествий. Совершая каждое из которых, вы ощущаете успех. Это ободряет, дает новый заряд энергии, чтобы продолжать путь дальше.

И наоборот, если вы беретесь за осуществление одного огромного плана, вы откладываете возможность получить чувство удовлетворения достигнутым до самого конца вашего путешествия. При таком подходе вы хотите в одночасье совершить многочисленные изменения, даже не оставляя себе возможности приободрить себя на таком сложном пути. Как правило, такие планы не срабатывают.

Как отмечалось ранее, разделение целей значительно снижает стресс. Перестройка вашей жизни пройдет намного проще, если вы запланируете посильное достижение на каждый день. Важно иметь в виду, что любое изменение, не важно каким бы позитивным и желанным оно ни было, порождает стресс.

Когда мы изменяем положение вещей - даже таких, которые нас огорчают, - мы сталкиваемся с неизвестным. Как отразится на нас это нововведение? Как оно повлияет на самых близких и дорогих нам людей? Хватит ли нам сил и знаний, чтобы справиться с неожиданными трудностями, которые могут возникнуть в результате этих изменений?

Это серьезные вопросы. Очевидно, что если дать себе возможность хорошенько продумать решения, шансов на успех будет гораздо больше.

Рассмотрим воздействие изменений только некоторых аспектов своей жизни на примере переезда из Аризоны в Канаду в зимний период. Если вы едете на машине, то находясь в дороге в течение нескольких недель, вы постепенно привыкаете к изменению температуры.

По мере продвижения на север, вы можете докупать необходимую одежду. Ко времени вашего прибытия в Канаду, вы уже и привыкнете к холодной погоде, и приобретете достаточно одежды, чтобы комфортно чувствовать себя на новом месте.

С другой стороны, если вы прилетели из Аризоны в Канаду, перепад температуры в 60-70 градусов будет настоящим шоком. Вы можете обнаружить, что вы не привезли теплую одежду. И даже независимо от того, что вы привезли, несомненно, потребуется время, чтобы приспособиться к холоду. В этот период перестройки, вам, вероятно, будет нездоровиться - озноб, дискомфорт, усталость от резкой перемены климата.

Есть цели, которые однозначно требуют долгосрочного планирования. К таковым относятся образование, карьерный рост. И хотя это очень серьезные и сложные задачи, метод дизайна жизни позволяет выстроить для них серию простых решений для успешного достижения конечной цели.

Этот подход позволяет воплотить постепенный переход к новой жизни. От одного типа поведения к другомув условиях достатка времени, постепенно привыкая к новым отношениям и приоритетам. У вас появляется возможность осознавать эти изменения по мере их осуществления, и приободрять себя на каждом шагу.

Все эти факторы значительно увеличивают ваши шансы на успех, и сводят к минимуму трудности, с которыми вы можете столкнуться на пути к новой жизни.

**КОНФЛИКТУЮЩИЕ ЦЕЛИ**

До сих пор процесс Дизайна Жизни мог показаться простым. Вы составили список грамотно сформулированных целей. Затем разбили эти цели на подцели, над ежедневным достижением которых вы можете работать.

Однако процесс более сложный, чем кажется. На ваши решения влияет целый ряд факторов. Несомненно, что осуществление некоторых из ваших целей и подцелей будет затруднительно.Так, например, вы увидите, что у вас нет времени, денег и энергии, чтобы выполнить все цели в первично составленном списке. Либо вы можете обнаружить, что некоторые цели потребуют смену работы или места жительства, что в свою очередь может повлечь только к увеличению количества проблем.

Если это случится, важно не воспринимать это негативно. Это никак не шаг назад, а, наоборот, только лишь шаг вперед. Все эти трудности и противоречия означают лишь то, что вы находились в психологическом и эмоциональном конфликте относительно того, как вы хотите устроить свою жизнь. Этот конфликт сам по себе может вызвать чувство безнадежности, отчаяния, растерянности и депрессии. Многие люди живут с этими чувствами, и даже не пытаются выяснить, чем они вызваны. Список ваших целей может позволить вам войти в контакт с этими чувствами, и соответственно разрешить возникшие конфликты.

Как только вы обнаружите подобные препятствия, у вас появится возможность сесть и определиться с тем, что же вы действительно хотите делать со своей жизнью. Вы можете решить, какие цели достойны времени и усилий, требуемых для их достижения, а какие нет. Воспользовавшись методом дизайна жизни, вы получаете дополнительную свободу сами устанавливать свои приоритеты. Cледуя этому эффективному и логически выстроенному процессу, вы решаете, что именно вы хотите делать. И вы можете изменять свои решения в любой момент.

Следующий фактор, который серьезно влияет на процесс Дизайна Жизни - это влияние на вас других людей. Некоторые из ваших целей предполагают изменение отношений с другими людьми. Вы хотите быть ближе к вашей семье, к детям. Вы можете решить прекратить какие-то нежелательные отношения. Какой бы ни была ситуация, вы не можете принимать решения в отношении других людей в одностороннем порядке. Вы должны обсудить их с вовлеченными людьми.

Это в свою очередь тоже может вызвать конфликты. Вы можете обнаружить, что ваши идеи по улучшению отношений не совпадают с интересами других, имеющих к этому отношение людей. Например, вам может показаться, что вы можете стать ближе к своим детям, посвящая им каждое субботнее утро. Тем не менее, ваши дети могут сообщить вам, что они по утрам в субботу они играют со своими друзьями. Они могут сказать вам, что вместо этого они бы предпочли проводить немного времени с вами каждый день.

Такой поворот событий вступает в противоречие с иными вашими целями. Возможно, вы планировали вечерами повышать квалификацию в местном колледже, чтобы получить продвижение по службе.

Наиболее эффективный способ решения такого рода проблем является открытое обсуждение проблем. Обсудив эту ситуацию с вашими детьми, вы можете прийти к компромиссу. Например, три вечера в неделю вы могли бы проводить с ним, а два - в колледже.

Самое главное - помнить, что когда конфликты возникают в процессе Дизайна Жизни, их следует рассматривать только в позитивном ключе.

Конфликты могут позволить вам установить полноценное общение с семьей и друзьями. Они дают вам возможность обсудить в открытой, честной форме все то, чего вы хотите от жизни и от отношений. Некоторые люди считают такую честность угрожающей. Но на самом деле, это как раз наоборот. Главная из причин, по которой подобные обсуждения являются полезными для всех участников - это то, что они основаны на анализе четких целей, выраженных в количественных показателях, а не на неопределенных жалобах. Это означает, что у такого разговора меньше шансов на бесполезные горькие  сетования о том, как плохо живется и по чьей вине это происходит. Вместо этого вы сможете говорить о реальных проблемах и возможных путях их решения.

В ходе таких обсуждений с семьей и друзьями, когда вы пытаетесь уточнить Ваши цели и прийти к разумным компромиссам, может оказаться особенно полезен метод обоснования лучших и худших случаев.

Рассмотрим, как работает этот метод на примере достижения цели установления более тесных отношений со своими детьми. Как упоминалось ранее, вы можете решить одну из подцелей, проведя вместе с ними утро субботы. В лучшем случае вам удастся провести с ними утро каждой субботы. В худшем случае вам ни разу не удастся встретитьсяс с ними.

Вряд ли такой план понравится и вам, и вашим детям. Они хотят провести утро субботы со своими друзьями, и они хотят разделить вечера на неделе с вами. Им в лучшем случае хочется провести с вами каждый вечер будних дней. В худшем случае они не смогут провести с вами ни одного вечера в неделю.

Одним из наиболее эффективных решений этого конфликта может стать создание расписания, представляющего собой золотую середину. Например, вы можете договориться с детьми проводить вместе три вечера в неделю и утра каждой второй субботы. Такой график подразумевает, что каждый чем-то жертвует, и что-то выигрывает.

Когда цели конфликтуют, лучше записать и проанализировать лучшие и худшие случаи. Гораздо легче обсуждать возникающие вопросы с учетом конкретной ситуации на таком формальном уровне. Когда каждому человеку видны границы, установленные другими, компромисс достигнуть гораздо легче.

В процессе обсуждаете с вашей семьей и друзьями ваших целей, и уточнения их целей, вы можете обнаружить, что сам процесс обсуждения приносит неожиданные выгоды. Люди, которые использовали Дизайн Жизни заявили, что одной из наиболее важных вещей, которой они добились при разработке своих целей было то, что они узнали больше о людях, которых они любят, что им нравится, чего они хотят, и в чем нуждаются.

Многие люди узнали о своих супругах, о своих детях и друзьях какие-то сведения, которые ранее были им неизвестны. С их слов, такой метод позволил им увидеть их отношения с совершенно новых позиций - позиций, которые они никогда бы не обнаружили, не начни они откровенные дискуссии о том, как они хотят изменить свою жизнь. Вместо ожидаемых разногласий в дискуссиях о личных целях, дизайн жизни сблизил людей.

**ГЛАВА 2**

**ПОИСК РЕШЕНИЙ**

После того как цели были четко определены, вы готовы приступить к поиску конкретных решений. Запаситесь терпением, и предоставьте себе достаточное количество времени для выполнения этой задачи, поскольку многие из наших идей еще только формируются в вашем сознании. Ваша память и ваше воображение станут жизненно важными элементами этой задачи.

Один из подходов к поиску решений - совещание с доверенным лицом. В ходе этого процесса записывайте как можно больше идей, и не будьте слишком критичны. Критическая оценка решения на данном этапе может привести к ликвидации победоносной идеи еще на стадии зарождения. Можно сказать, что на этом этапе, на котором вы занимаетесь поиском решений с ярко выраженными положительными связями с вашими основными целями.

Иные методы для поиска решений включают в себя обзор справочной литературы и обсуждение целей, идей, и решений с друзьями, особенно с теми, кто добился успехов в решении аналогичных задач. При обсуждении идей с друзьями, обязательно предлагайте к рассмотрению цели, выраженные количественными показателями, для которых требуется поиск решения.

Например, "Помогите мне придумать, как мне за полгода начать курить как можно меньше, а в течение года вообще избавиться от курения?" Самый лучший способ стимулирования генерации продуктивных идей - это постоянная детализация ваших целей.

К настоящему моменту у вас уже должен сформироватсья достаточно солидный набор идей, из которых уже можно "лепить" подходящее решение для достижения ваших целей. Следующие главы помогут вам проанализировать предварительный набор решений, который вы наработали. Вы поймете необходимость постоянного добавления новых и отказа от некоторых идей из своего первоначального списка. Не обольщайтесь тем, что список уже сейчас выглядит довольно привлекательным. Велика вероятность того, что решения эти не так уж и хороши, как кажется на первый взгляд.  И вероятно, все они сильно далеки от совершенства. Самое важное - это то, что сейчас уже ваши дела обстоят на много лучше, чем когда вы только начинали работу.

**ОРГАНИЗАЦИЯ РЕШЕНИЙ**

Когда и у вас, и у ваших советчиков уже не осталось идей, приходит время сгруппировать ваши решения. Для начала выделите от трех до восьми основных групп. Чем точнее определена группа, тем эффективнее выстраивается иерархия решения. Например, если целью является стать учителем истории в течение четырех лет, а решения включают в себя поступление в гуманитарный колледж, чтение книг по истории и методикам преподавания, и путешествовия по историческим местам, то этот перечень может быть организован следующим образом:

*1. ИДЕИ ОБУЧЕНИЯ*

*1.1 КОЛЛЕДЖ: Поступить в гуманитарный колледж искусств, обучение в котором предлагает высшее образование в области истории.*

*1.2 КНИГИ: За три месяца прочитать обзор по крайней мере шести книг по общей истории и методикам преподавания.*

*1.3 ПУТЕШЕСТВИЯ: В летний период совершить двухмесячную поездку по различным историческим местам.*

Теперь можно гораздо легче рассматривать идеи в группе *1. ИДЕИ ОБУЧЕНИЯ*, или ее составляющие подгруппы *1.1 КОЛЛЕДЖ*, или *1.2 КНИГИ*, или *1.3 ПУТЕШЕСТВИЯ*.

Детализируя идеи для *1.3 ПУТЕШЕСТВИЯ*, вы можете получить примерно такую картину:

*1.3 ПУТЕШЕСТВИЯ*

*1.3.1 ПОЕЗДКИ в Вашингтон, округ Колумбия, Либерти Белл, и по меньшей мере еще четыре исторических места этим летом.*

*1.3.2 СТИЛЬ жизнь и путешествия будут простыми и экономичным насколько это возможно.*

*1.3.2.а ТРАНСПОРТ автостоп, пешком, велосипед, железная дорога, лодка при необходимости.*

*1.3.2.b КВАРТИРЫ палатка, клуб YMCA, приглашения остановиться дома у друзей.*

*1.3.2.c ЕДА купил в магазине, приготовил дома, никаких ресторанов.*

Обратите внимание, что для уточнения стиля жизни на время путешествий понадобился следующий уровень детализации. Чем глубже мы будем вдаваться в подробности, тем легче увидеть, насколько хорошо та или иная идея ориентирована на достижение наших целей. Мы сможем точнее оценить, сколько будет стоить та или иная идеи, и как может быть выстроен процесс обучения.

АТРИБУТЫ РЕШЕНИЯ

Каждое решение описывается набором атрибутов, таких как время, стоимость, престиж, влияние на здоровье, риск. Их ни в коем случае нельзя игнорировать.  Наоборот, их нужно всячески использовать, а не прятать, подобно страусу, голову в песок, и отказываться их рассматривать.

Как только решение обозначилось, определите и запишите значения его основных атрибутов (свойств, особенностей). Это стоит сделать сразу по двум причинам. Во-первых, чтобы не забыть в последствии. И во-вторых, чтобы дать возможность вашим партнерам по обсуждению узнать и дать объективную оценку вашим мыслям в отношении тех или иных особенностей решения. Печально узнавать, что некоторые из ваших убеждений и предположений не соответствуют действительности.  Однако, лучше обнаружить это как можно раньше, на этапе планирования на бумаге, нежели на опыте, путем ошибок трудных.  (Я, например, не знал, что передвигаться лодкой стоит дороже чем самолетом).

Оставляйте заметки о значениях атрибутов непосредственно в самом решении.

Примеры

КВАРТИРЫ: Только палатка может стоить в среднем от $6 до $10 в день.

ЕДА: Домашнего приготовления - Стоимость: $ низкая 5.00/день; времени, 60 минут/день; полезнее для здоровья; больший выбор

Как вы видите, атрибуты играют ключевую роль в оценке качества идей решений. Что, возможно, казалось прекрасным решением на начальном этапе, порой не выдерживает экзамен при оценке атрибутов. Будьте щепетильны при составлении списка атрибутов ваших идей. Чем полнее список, тем больше вероятность того, что вы сможете объективно выбрать наиболее эффективное решение.

ГЛАВА 3

ВЫЯВЛЕНИЕ НЕДОСТАТКОВ В ВАШЕМ ДИЗАЙНЕ ЖИЗНИ

Теперь, когда вы определились с целями и решениями, пришло время поискать слабые места в вашем дизайне. Так как человеческий разум не является совершенным, мы можем упустить какие либо детали генеральной цели в процессе краткосрочного планирования. Существует несколько способов для обнаружения  и устранения подобных недостатков.

КОТРОЛЬНЫЙ СПИСОК РЕШЕНИЙ

Составьте контрольный список решений, чтобы убедиться, что для каждой задачи у вас имеется хотя бы один вариант решения.

Пример

|  |  |
| --- | --- |
| ЦЕЛИ | РЕШЕНИЯ |
| Здоровье | Питание, отказ от курения, бег |
| Достаток | Новая работа, экономия, сбережения |
| Счастье |  |

Совершенно очевидно, что этот перечень является неполным, поскольку для достижения цели "Счастье" решение не предложено.

В предыдущем примере представлены три основные цели высокого уровня. Хотя этот пример и представляет полный обзор целей, он может скрыть некоторые интересные факты. Чтобы узнать больше о качестве наших планов, мы можем увеличить таблицу в несколько раз. Давайте разложим каждую из целей на составляющие, такие как "Мое Здоровье", "Здоровье Моей Семьи", "Мои Физические Возможности", "Мое Долголетие", "Мое Медицинское Обслуживание".

Пример

                    Контрольный пример решения

                       На основании подцелей

            Рисунок 3.2

Анализ этого перечня показывает, что планирования для здоровья семьи и медицинского обслуживания отсутствует. Ясно, что требуются дополнительные решения в области здравоохранения.