

## Отзывы о тренере

После тренинга прошло четыре недели, и общий рост продаж компании составил больше 120% по сравнению с прошлыми периодами! Благодаря изменениям в голове, я смог сдвинуть всех подчиненных. Рекомендую!

Стас — человек, умеющий точно в цель донести инфу до каждого. Одна из лучших оптимальных программ для личного роста.

После курса тренингов от Стаса Кузавова в нашей компании выполнение плана продаж на 100% стало таким же естественным, как с утра чистить зубы!

Станислав очень конкретен и практичен. Я смогла задать себе вопросы, на которые дала осознанные ответы. Это сильно повлияло на мои дальнейшие действия, которые приводят к положительным результатам. Я стала отслеживать себя, слышать и понимать, куда я и зачем. Чувствую себя сильнее, увереннее и успешнее.

Помог ответить себе честно на многие вопросы, а самое главное — посмотреть со стороны, как я пропускал жизнь мимо! Станислав, спасибо Вам за пробуждение желания жить на полную и двигаться к цели!

СТАС КУЗАВОВ

БРОСЬ СЕБЕ ВЫЗОВ — ДОСТИГНИ ЦЕЛЬ!

# БРОСЬ СЕБЕ ВЫЗОВ — ДОСТИГНИ ЦЕЛЬ!

# 1

СТАС КУЗАВОВ

КРАТКОЕ  
РУКОВОДСТВО  
ПО ДОСТИЖЕНИЮ  
ЦЕЛЕЙ

Как вы идете к целям? Как справляетесь с ленью и самосаботажем? Большинство людей на бессознательном уровне выбирают стратегию беглеца: уйти, спрятаться, чтобы скрыть свою слабость или некомпетентность. Надоело недоделывать, переносить и откладывать дела? Вы можете справиться с любым ограничением самостоятельно. Погружаясь в детали, путем разбора и понимания, делайте выводы и меняйте ситуацию.

Научитесь действовать на 100%.

Стас Кузавов

# 1

---

имя владельца

---

контактная информация

УДК 159.9  
ББК 88.5  
К 89

Кузавов, С.  
К 89 Брось себе вызов — достигни цель!  
Краткое руководство по достижению целей / Стас Кузавов. – М., 2014. – 170 с.

Эта книга для тех, кто хочет пробить скорлупу собственной лени, научиться дожимать, завершать свои дела, оседлать состояние успеха и драйва от результата и получать его быстро. Для скромных и тихих, дерзких и смелых, трусов и нытиков, людей, жаждущих изменений, несмотря на то, что и как они делали раньше. Она рассчитана на тех, кому трудно поднять себя на решение простых и сложных вопросов в жизни и карьере. То, что откладывалось неделями, месяцами, годами, будет сделано.

УДК 159.9  
ББК 88.5  
К 89

© Кузавов С. А., 2014.  
© Сарачева С.Ю., составление, редактирование, 2014.  
© Рекламное агентство Think First, оформление, 2014.

**СТАС КУЗАВОВ**

# **БРОСЬ СЕБЕ ВЫЗОВ — ДОСТИГНИ ЦЕЛЬ!**

**КРАТКОЕ  
РУКОВОДСТВО  
ПО ДОСТИЖЕНИЮ  
ЦЕЛЕЙ**

**МОСКВА  
2014**

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Представление автора</b> 	6
<b>Как пользоваться книгой?</b>	8
<b>Подготовка к старту</b>	10
До постановки цели 	12
Ежедневные мероприятия	14
О смысле 	16
Как найти свою облагораживающую цель?	18
Что сделать, чтобы понять себя здесь и сейчас?	21
Как ставить цели правильно?	34
К каждой цели должна быть мотивация	36
Прокачка целей	46
Дерево целей	48
Smart-технология для цели	54
<b>Атмосфера для прорыва</b>	58
Среда роста 	60
Эффект группы	62
Условия необратимости	64
«Бьюн»	66
Великие люди и мысли 	67
<b>Ежедневная работа в разрезе цели</b>	68
Мотивация 	70
Достигаторство	74
Фокусирование	76
Инстинктивное фокусирование	78
<b>Ключи к фокусированию</b>	80
Планирование 	82
Дробление большого на малое 	83
Концентрация на одном и том же 	85
<b>Убийцы потенциала</b> 	88
<b>(виды сопротивления и способы их преодоления)</b>	
Желание быть везде	90
Рассредоточенность	92
Прыжки с одного на другое	93
Разочарование	94
Перекалывание ответственности 	98
Бездействие	100
Лень	103
Прокрастинация	108
Болезнь 	112
Упадок сил 	114
Нехватка силы воли	118
Душевная пустота, тоска, уныние, безразличие	120
Усталость	122
Вялость 	124
Перегруз по приоритетам 	126
Вина за отдых	129
Страх не успеть	130
<b>Снятие боли и ограничений</b>	132
Принятие ответственности за цель	134
Комбинатор	138
Прокачка принципов	142
Законы денежного потока 	144
Проблема стереотипов	145
Самоуничтожение через денежный поток	148
Деньги ради денег	149
Деньги как элемент повышенной важности	150
Здоровая среда для денег 	152
<b>Финал</b>	155
Жизнетворчество	160
Приложение 1	162
Таблица результативности	164
Приложение 2	
Список рекомендуемой литературы	



Один из лучших тренеров методики «Прорыва» в России по мнению ведущих ведущих специалистов компаний Louis Vuitton, «Сбербанк России», «Газпромнефть-Снабжение», Global Spirits, «Легенда Крыма», «Синергия» и многих других.

## ПОЗВОЛЬТЕ ПРЕДСТАВИТЬСЯ, МЕНЯ ЗОВУТ СТАС КУЗАВОВ.

Я — бизнес-тренер с более чем десятилетним опытом проведения тренингов, семинаров и индивидуальных консультаций. Вы держите в руках книгу о целях. О ваших целях. Точнее о тех из них, которые вы ещё не достигли. Из книг, блогов, рассылок, статей о личной эффективности и тайм-менеджменту вы знаете, как важно иметь собственные цели для достижения успеха. Вы всё это много раз читали. И, наверняка, реализовали на практике — у вас есть список целей, сроки и планы их достижения. Однако ничего не происходит. В вашей жизни ничего не меняется. Почему? На этот вопрос вам поможет ответить моя книга «Брось себе вызов — достигни цель!» Нет, не так. Эта книга не просто поможет найти причину вашей пробуксовки. С ее помощью вы достигнете ваши заветные цели. Вы хотите этого? Сделайте мечты реальностью.

# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ КНИГОЙ?

Вы можете использовать книгу в качестве личного блокнота для планирования и заметок. Для этого есть специальные страницы, которые помогут вам структурировать мысли.

Каждую неделю прочитывайте минимум одну главу, усиливающую вашу эффективность. Изучая описание и разбор проблем, с которыми вы чаще всего будете сталкиваться в ходе достижения целей, вы будете получать регулярный заряд бодрости и порцию новых знаний. Делайте закладки и останавливайтесь на тех главах, которые вам нужно проработать.

Вы уже держите книгу в руках. Кажется, ещё есть время подумать и определиться читать или не читать. Но, может быть, принцип «я подумаю об этом завтра» — одна из причин ваших неудач? И пока вы думаете и откладываете, другие делают? Начинайте читать прямо сейчас. Я не берусь гарантировать, что вы достигнете всех поставленных целей. Но то, что ваша жизнь уже не будет прежней, я вам обещаю. Бросьте себе вызов!

С пожеланием удачи,  
Стас Кузавов





# ПОДГОТОВКА К СТАРТУ

# ДО ПОСТАНОВКИ ЦЕЛИ

- ❏ Избавьтесь от вредных привычек: курить и употреблять алкоголь (обязательно).
- ❏ Выбросьте старые вещи — не менее 20% от общего количества по всем сезонам.
- ❏ Закройте все срочные скользящие дела, не касающиеся целей.
- ❏ Уберите все предметы, стимулирующие лень. Пуфики, подушки, кресла и другие мягкие места закрыть пленкой/перевернуть/убрать.
- ❏ Сделайте перестановку мебели с целью оптимизации и увеличения свободного пространства.

- ❏ Оповестите близких, родственников, друзей о том, что вы будете погружены в свой очень важный проект и не сможете уделять им так много времени, как раньше, чтобы они не тревожили вас по пустякам, особенно в будние дни.
- ❏ Спланируйте минимум 100 дней на предмет событий: дни рождения, праздники, юбилеи и прочие мероприятия. Вам вряд ли удастся на них присутствовать, если они не имеют отношения к реализации целей. Делайте исключения лишь в случае опережения графика.



# ЕЖЕДНЕВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

▣ Медитация до

**20 минут**

**обязательно, чтобы выключить голову.**

Делать каждый день в зависимости от потребности, время проведения фиксировать не обязательно.

▣ Бег/плавание/зарядка

**30 минут**

**делать разминку всего тела.**

**Особое внимание — осанке.**

Обязательно включить комплекс силовых упражнений.

▣ Контрастный душ.

▣ По желанию — корчить рожи перед зеркалом, гримасы.

Очень бодрит.

▣ Освоить танцы или другой подвижный вид спорта, ранее не знакомый.

# О СМЫСЛЕ

Все, что вы делаете, имеет смысл. Но часто, отвечая на вопросы о смысле бизнеса или другой деятельности, люди испытывают сложность и неловкость. Некоторые теряют смысл или не имеют его вообще. Другие — считают поиски смысла пустой тратой времени, которую надо заменить на активные действия. Третьи — живут в смысле.

Смысл приравнивается к миссии — жизненному предназначению каждого человека. Это перспектива, картинка будущего, то, ради чего вы готовы действовать. Из понимания смысла рождаются два аспекта: ответственность — понимание своего выбора и осознанность — почему вы делаете именно это. Смысл — то, чем вы наполняете каждое действие. Найти смысл, который вложен в ваше существование, значит получить самую эффективную пожизненную мотивацию. Чем сильнее вам нравится то, что вы делаете, тем большее развитие это получает. Да, иногда вы можете переключаться на себя, искать прямую выгоду с деньгами или связями. Но это — верхний слой. Чтобы поставить цель правильно, прежде всего, нужно найти смысл того, чем вы будете заниматься. Важно согласовать с собой свои действия, наполнить их значимостью.

**Лучшее, что может стать  
смыслом вашего бизнеса —  
это преобразование  
и совершенствование внешней  
среды: дать людям систему  
или услугу для решения  
их животрепещущего  
вопроса.**

Если вы поняли как ваш продукт или услуга делают этот мир лучше, — вы разобрались в главном вопросе. Попробуйте определить, в чем смысл бизнеса, вашей семьи, отношений с другими людьми. Найденные ответы наполнят вас ощущением, словно бабочки щекочут в груди. Держитесь этого вектора.

# КАК НАЙТИ СВОЮ ОБЛАГОРАЖИВАЮЩУЮ ЦЕЛЬ?

Развитие стало трендом. Через нас проходит большой поток информации и легко попасть под влияние моды или друзей: « — Ааа... Вот друг достиг, получил то-то и то-то, я тоже хочу это получить!» Сознательная блажь: «давай-ка я тоже поразвиваюсь». Мы подхватываем чужие идеи, принимая их за свои, а потом разочаровываемся в том, что не можем их реализовать. Поэтому мой совет — больше времени проводите наедине с собой. Все цели, которые вдохновляли меня, я вытащил из себя в моменты, когда был один. Я отрезал информационные потоки: уезжал, отключал телефон, не пользовался средствами связи вообще. Рядом со мной никого не было, три дня-четыре-неделю. И я становился собой больше, чем когда бы то ни было.

**Если цель не вдохновляет, не вызывает эмоций, ваш мозг уже «пробежался» по ней и вынес вердикт «Повтор. Скучно. Не интересно», то, скорее всего, цель не ваша.** Она украдена или поставлена вне амбиций. Многие выбирают цель, чтобы «сломать» себя. Если вы выбрали цель и потом поняли, что она может «убить» — нужно отказаться от нее.

## Ключевые критерии того, что цель ваша

**Легко** — вам делать это проще, чем другим, вы интуитивно знаете, как действовать и все словно движется вам навстречу.

**Весело** — вы наслаждаетесь процессом, воспринимаете действие, как игру.

**Быстро** — движетесь самым коротким путем.



# ЧТО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОНЯТЬ СЕБЯ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС?

За 6-7 часов напишите:

**50 ВАРИАНТОВ**

того, что вам

**ИНТЕРЕСНО  
ДЕЛАТЬ.**

Не «спать», «стоять под душем» или «смотреть телевизор», а

**50 СОЗИДАТЕЛЬНЫХ  
ДЕЙСТВИЙ,**

которые вызывают драйв и интерес, желание двигаться дальше.