

Принцип №10 **«Используйте Пассивные Действия»**

САМЫЙ НЕОЧЕВИДНЫЙ ПРИНЦИП УСПЕХА

Принцип «Пассивных действий», пожалуй, самый странный и самый неочевидный в «нашей» десятке Принципов Успеха.

Несмотря на всю его «странность» и «неочевидность», данный Принцип «работает» и приносит свои «плоды»!

Результатами применения данного Принципа могут быть:

- Повышение производительности и эффективности в 2 и более раз;
- Улучшение самочувствия и состояния здоровья, укрепление иммунной системы;
- Появление энтузиазма в делах и работе;
- Сокращение количества ошибок в несколько раз;
- Улучшение внимания и концентрации;
- Появление чувства радости, интереса и вкуса жизни;
- Появление новых полезных идей;
- Активизация работы подсознания и, следовательно «Закона Притяжения»;
- Появление свободного времени;
- и др.

Перечисленные возможные результаты (а могут быть еще) появились на первом слайде неспроста – чтобы рассеять «туман» неочевидности данного принципа.

Почему «Принцип Пассивных Действий» приносит результаты?

Почему Принцип «Пассивных действий» или «принцип ничего неделания» может приносить какие-то результаты?

Кому-то кажется, что чем больше мы стараемся и прилагаем усилий, тем больше и лучше должен быть результат. Зачем останавливаться и ничего не делать?

Дело в том, что **человеческая природа отличается от «печатного станка» и «носит» постоянно меняющийся характер.** У нашей физиологии и психологии и физически- энергетического состояния есть свои подъёмы и спады. Самый очевидный период подъёма и спада – цикл день-ночь. Но есть также периоды подъёма и спада в течение дня. Как правило, у каждого человека они происходят в течение дня два-три раза практически в одно и то же привычное время (в зависимости от графика, конечно). Утром энергетический подъем, после обеда спад, потом снова подъем, возможен еще один небольшой спад-подъем в вечернее время. В течение недели так же могут быть свои дни «на подъёме» и дни «на спаде».

Определяются эти периоды подъёма и спада не сколько человеческой индивидуальностью, сколько текущими потребностями или рабочим графиком. Другими словами, настроить и подстроиться можно по-разному каждому человеку.

Вторая причина, почему принцип пассивных действий «работает», это то, что совершая чрезмерные сознательные усилия, мы оставляем очень мало времени для работы подсознания. Подсознательная работа как правило не заметна и не очевидна для нашего разума. Она происходит как бы сама собой. Меж тем, подсознательная работа имеет не меньшее значение, а иногда даже большее, чем работа сознательная. Неспроста лучшие идеи и решения приходят в голову тогда, когда мы отдыхаем и вроде как ничего не делаем.

Для большинства людей данный Принцип неочевиден

Принцип Пассивных действий предполагает не что иное как:

Во-первых, передышку для организма и восстановления сил;

○ **Во-вторых, дать возможность подсознанию сделать свою работу.** Результатом этой работы могут стать новые идеи или просто четкое понимание того, что вы делаете и то, что надо сделать. Планирование и стратегия, часто требует такого «пассивного подхода».

Естественно, что в зависимости от вида, характера и сложности работы, Принцип Пассивных действий следует использовать по-разному. И в данном случае все индивидуально и зависит больше от характера и типа работы. Общий смысл примерно такой – чем более интеллектуальная деятельность, тем большие перерывы необходимо делать, чтобы подсознание «переварило» информацию и могло предложить какие-то результаты.

Важно понимать, что для большинства людей данный Принцип неочевиден и противоестественен. Как было сказано вначале, большинство людей думают, что чем больше они стараются, тем лучше. А это не совсем так. Количество стараний имеет значение, но с перерывами.

Большинство людей делает все наоборот, стараются пока есть силы, загоняют себя в стресс, стресс пытаются снять алкоголем, тем самым загоняют себя еще в больший стресс, следовательно у них снижается эффективность и производительность..., они стараются компенсировать это еще большими усилиями используя энергетики и стимуляторы, кофе и сигареты..., стресс копится, усиливается, провоцирует нежелательные «случайные» простуды и человек со спокойной совестью идет на больничный. Или живет «от отпуска до отпуска».

Повышение производительности

Если Принцип Пассивных Действий предполагает отдых и ничего неделание, то тогда как увеличится производительность труда и эффективность?

Эффективность и производительность достигается за счет:

- Более высокой скорости работы (больше сил и энергии);
- Более высокой организованности (больше сил, больше внимания);
- Сокращение ошибок (больше сил, более высокая концентрация);
- Грамотного Планирования (навык, который можно хорошо развить);
- Использования пиковых значений энергоэффективности (в эти периоды можно сделать сложную работу);
- Скорость принятия решений (повышается);
- Выбор более верных решений и путей решения задач...

Активация работы подсознания и появление новых идей

«Принцип Пассивных действий» – прекрасный способ для активации так называемого «Закона Притяжения».

Принцип Пассивных действий активирует наше/ваше подсознание просто потому, что Вы даете «ему» (подсознанию) время и силы выполнить свою работу. Естественно, что это предполагает интенсивную сознательную работу до этого.

Принцип «Пассивных действий» работает в паре с Принципом «Активных действий». Это как «двухтактный двигатель» – фаза вверх – фаза вниз и «дело крутится».

Следует отметить, что в отличие от Принципа Активных действий, Принцип Пассивных действий «работает» только в паре/совместно с ним.

Принцип Активных действий может приносить результаты и сам по себе в гордом одиночестве (большинство людей «работают» и делают дела именно так).

Принцип Пассивных действий может увеличить наши/ваши возможности в 2 и более раз. В добавок, предоставить нам/вам весомые бонусы, о которых мы говорим в данном уроке (одно Здоровье чего стоит!)

Сокращение ошибок и принятие лучших решений

Сокращение ошибок достигается за счет меньшей утомляемости и более высокой концентрации (сил у нас/вас появляется больше, за счет большего отдыха).

Принятие лучших решений достигается за счет Активации подсознательных процессов (Вы даете подсознанию время и силы на «его» работу), как следствие - появление новых идей, «картинки и видения происходящего», лучших ответов, которые «приходят изнутри».

Принятию лучших решений также способствует более высокая концентрация внимания, которая сопровождается лучшим самочувствием.

Улучшение самочувствия и укрепление иммунной системы

Временный стресс иногда полезен. Чрезмерный стресс вреден и опасен для здоровья (такой стресс еще называют дистресс). Дистресс это, по сути, стресс, который длится продолжительное время без передышек.

Принцип пассивных действий предполагает, что Вы позволяете себе некоторые стрессовые ситуации, но держите эти ситуации под контролем. Чтобы стресс был безопасным и даже полезным, важно чтобы он длился не более 1-2 дней. Далее необходимо дать организму отдохнуть и сбавить обороты. Такой подход не только обеспечивает безопасность для вашего организма, но и в какой-то степени тренирует его.

Улучшение самочувствия и укрепление иммунной системы обеспечивается как раз за счет такого контроля, тренировки и, по возможности, исключения дистресса. Этого можно достичь грамотным планированием своей работы и жестким соблюдением принципа. Исключения, конечно, возможны, но оправдывает ли цена результаты – решать Вам.

Результаты «контролируемого стресса» многих людей могут приятно удивить. Помимо улучшения общего самочувствия, ясности сознания, снижения потребности в стимуляторах (в т.ч. алкоголю, кофе и никотину), Вы можете получить реальный факт, реальное подтверждение в виде отсутствия больничных по причине «простуды» в течение нескольких лет (для справки – среднестатистический сотрудник уходит на больничный минимум один раз в год по причине «простудных» симптомов). Более того, вы можете избавиться от многих хронических проблем со здоровьем и избежать серьезных проблем в будущем.

Принцип «ПД» «организует» Вам свободное время

В случае со свободным временем, можно выделить две составляющие:

Во-первых, время, которое появляется вне работы – за счет того, что вы вовремя с нее уходите (что для многих людей нехарактерно); за счет полноценных отпусков (которые многие просто не могут себе позволить).

Во-вторых – не менее важная часть – **свободное время, которое появляется во время рабочего дня**. И эта часть не менее важная и не менее объёмная, чем первая.

Замечали таких людей в рабочем коллективе, которые успевают сделать все свои дела «на работе» и в тоже время успевают выполнить все свои рабочие обязанности? Как правило, такие люди работают «как бы без особого рвения» и, тем не менее у них «все хорошо» и все получается, они все успевают. Как правило, таких людей не так много (примерно 1 из 10), но кто сказал, что мы сейчас рассматриваем то, что знают «все»?))

Наша «работа» занимает большую и большую часть нашей взрослой жизни. Тратить все большую часть своего времени только на то, чтобы истязать себя потугами и усилиями, как то не очень здорово.

Принцип пассивных действий предполагает, что вы «все успеваете» за счет того, что больше отдыхаете. Как правило, личные дела и вопросы требуют больше времени, чем усилий. Этим с успехом можно заняться когда вы делаете для себя очередную передышку. Как правило, так многие и поступают)))

Разумеется, для того чтобы такое время появлялось, важно уметь работать быстро. Это навык, который можно развивать и тренировать. Но этот навык становится практически нереальным в ситуации постоянной загруженности. Или, другими словами, когда вы используете только и исключительно Принцип активных действий.

Принцип «ПД» «организует» Вам свободное время

У людей, кто работает «на себя», может возникнуть недоумение - «а нам то какое преимущество от этого»?

- Для таких людей совет простой – старайтесь планировать свое время так, чтоб интенсивные нагрузки чередовались с нагрузками легкими.

Легкие нагрузки это, например, переезды хоть на авто, хоть на самолете – времени тратиться много, интенсивных действий мало.

Ну и если вы чувствуете, что сильно устали, не стесняйтесь отдохнуть! Прямо в течение рабочей недели можете посещать СПА процедуры, маникюр, педикюр, ресторан, съездить «по делам»; фитнес, йога, медитация и т.д. Те кто это не делает, возможно, удивятся как много людей «там» уже находится)))

Принцип «ПД» предполагает «Контроль Алкоголя»

Алкоголь и контроль его потребления – важная составляющая принципа пассивных действий. И в данном случае действует простое правило – «кто не пьет, тот лучше соображает».

Это совсем не значит, что кто не пьет, тот самый умный. «Дураки» тоже могут соображать быстро и медленно – только в рамках своих категорий и понимания мира.

Суть в том, что алкоголь является одним из «тормозящих» подсознание инструментов. Многие люди этого не понимают, так как регулярно употребляют алкоголь (раз в неделю) с того момента, как его попробовали (с подросткового возраста).

Основной подвох с алкоголем состоит в том, что «трезвость» наступает относительно быстро, а вот восстановление работы сознания-подсознания – примерно 1-2 недели. На цифрах это примерно так: формально трезвым человек уже может считаться через день после употребления алкоголя и после того как пройдут все похмельные синдромы. А вот сознание, полностью восстановит свою работу не ранее чем через 5-14 дней в зависимости от количества выпитого.

На 50-100 грамм 40% напитка – примерно 3-5 дней полного восстановления. Соответственно на 200-300 грамм (40%) или примерно 100 грамм спирта – 2 недели.

Почему так происходит? Что мешает работе сознания-подсознания?

Во-первых, вред нейронным связям, которые алкоголь наносит сам по себе в результате опьянения. Связи восстанавливаются, но необходимо время.

Во-вторых, токсины, которые возникают в процессе химического распада алкоголя находятся в организме и ПОЛНОСТЬЮ «выходят» из него длительное время. Никакими саунами и пробежками за пару дней их не вывести («выйдет» только то, что «на поверхности»).

Принцип «ПД» предполагает «Контроль Алкоголя»

В каких количествах и как часто употреблять алкоголь решать Вам. Отказаться от алкоголя непросто физически, психологически и социально. Для интереса вы можете провести такой эксперимент. К примеру, не употреблять алкоголь в течение 6 месяцев. Это гарантирует вам, как минимум интересный опыт.

Большие проблемы ждут трезвенников в социальном плане. В большинстве стран вы не найдете понимания отказавшимся от данной привычки. Никакие аргументы в данном случае вам не помогут.

Чтобы сократить употребление алкоголя и не потерять «друзей, приятелей и знакомых», требуется определенная хитрость.

Здесь приветствуется ваша свобода творчества и экспериментов)))

Сослаться на «вескую» причину нам/вам никто не помешает (на здоровье, вероисповедание, планирование семьи – самые простые и незамысловатые способы, которые найдут «понимание» у большинства))))

Скорее всего, вас плохо поймут, если Вы будете объяснять свой отказ от алкоголя каким-то своими «идейными» соображениями. Поймите, людям часто важна причина, которую они могут быстро понять (на уровне очевидности), а не та, которая на самом деле.

Появление энтузиазма

Появление энтузиазма часто возникает в период хорошего самочувствия и после появления результатов в любом деле.

КОГДА у вас начнет получаться использовать Принцип Пассивных действий в своей жизни, как только вы начнете получать первые результаты в виде возросшей энергичности, улучшения самочувствия, производительности, появления свободного времени, хорошего самочувствия, новых идей и, что не менее важно, лучших результатов в вашей основной деятельности. **ТОГДА** это может дать нам/вам стимул к радостным эмоциям и появления энтузиазма относительно нашей/вашей работы и жизни в целом.

Естественно, данный эффект может проявиться в том случае, если вы хорошо освоите Принцип Пассивных действий. За пару дней это сделать, разумеется, нельзя. Это навык, не такой простой как может показаться на первый взгляд (иначе им бы владело больше людей). Но за разумные сроки данный навык можно освоить самостоятельно (в течение нескольких месяцев). Более того, первые результаты можно получить (вместе с энтузиазмом) буквально через пару недель.

Но как и при освоении любого другого навыка, в самом начале (первый месяц) придется приложить немного усилий и, возможно, пожертвовать своей зоной комфорта. Это связано с тем, что вам придется идти против своих собственных привычек и зависимостей.

Поверьте, оно того стоит)))

В чем состоит основная задача «Принципа пассивных действий»

Получается, что задача состоит в следующем: **необходимо как минимум сохранить объём выполняемой работы, при этом на саму работу уделять меньше времени.**

Очевидно, что это можно достичь более высокой организованностью, скоростью работы, четким планированием, сокращением количества ошибок, увеличением скорости принятия решений (для руководителей, также грамотным делегированием и четким определением задач для подчиненных).

Другими словами, **необходимо высвободить время за счет лучшей эффективности и скорости работы.**

То есть Вы просто будете быстрее выполнять свою работу и освобождать время для «пассивных действий».

Это касается, прежде всего, тружеников умственного труда.

Достигается это **грамотным планированием**. Запланированная деятельность требует в 2 и более меньше времени и сил; во-вторых, вы четко определяете для себя время вашей лучшей производительности и в это время стараетесь сделать самую сложную работу; минимизировав все отвлекающие факторы. Если вы выключите свой телефон на 2 часа – скорее всего ничего не случится.

Второй важный момент – **концентрация внимания**. Это навык/способность которую можно тренировать как мышцу.

Третий важный момент – **ограничение употребления алкоголя**. Концентрация восстанавливается на третью неделю после употребления спиртного (если количество умеренное – через 7 дней).

ВАЖНОЕ ПРАВИЛО

«Принцип пассивных действий» вовсе не означает, что надо лежать на диване и ничего не делать!

Суть принципа – работать в состоянии легкого потока, делать свою работу как бы «как получается», не форсировать события, не ставить себе задачу сделать много дел в один день, сделайте одно два важных дела – хорошо!

Работайте в расслабленном режиме. Не планируйте интенсивные нагрузки на каждый день. На один интенсивный день должен быть один «расслабленный».

ВАЖНОЕ ПРАВИЛО:

В периоды «расслабленного» графика, крайне нежелательно отвлекаться на посторонние дела и заниматься какой-нибудь посторонней деятельностью, которая может вас сильно увлечь. В таком случае вы можете потратить силы на что-то другое вместо своего отдыха и медитации.

ВЫВОДЫ

- Обязательно отдыхайте в отпуске. Старайтесь, чтобы отдых был восстанавливающим.
- Минимизируйте употребление алкоголя насколько это возможно и приемлемо для Вас (помните - алкоголь это тормоз для подсознания).
- Изучайте тайм менеджмент. ТМ поможет с самоорганизацией и грамотным планированием своей деятельности.
- Старайтесь делать наиболее сложную работу в периоды подъёма в течение дня.
- Старайтесь планировать минимум 50% своей деятельности. Запланированная деятельность в 2 раза легче и быстрее выполняется, чем незапланированная.
- В периоды интенсивной работы – отключайте телефон. Любое прерывание на 5 минут, может отнять у вас полчаса (это время потребуется для того, чтобы восстановить внимание и снова погрузиться в тему).
- Старайтесь снимать стресс полезными способами – сон, режим дня, хорошая еда, отдых в выходные, массаж, физкультура, баня/сауна и т.д. Помните, что любые стимуляторы, алкоголь и прочие «средства» не снимают стресс, а усугубляют его, еще больше снижая энергетические запасы организма и, в конечном итоге, еще больше снижают производительность и умственные способности.