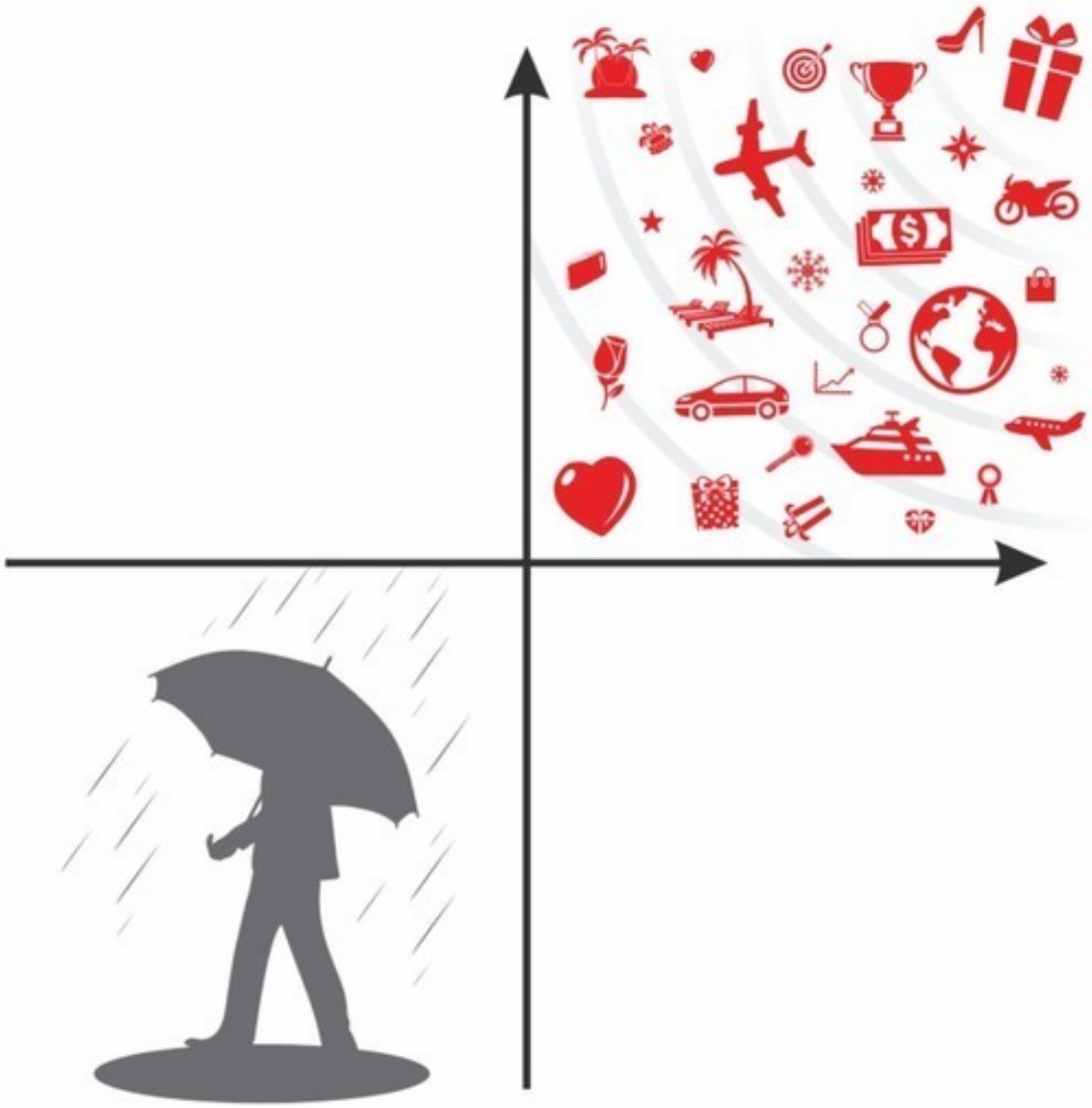
Наталья Давыдова

КАК УПРАВЛЯТЬ ВОЗМОЖНОСТЯМИ



инструкция по применению

КВАДРАНТ УСПЕХА

Наталья Давыдова

Как управлять возможностями. Квадрант успеха

«Издательские решения»

Давыдова Н. С.

Как управлять возможностями. Квадрант успеха /
Н. С. Давыдова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-564323-0

Изучать истории успеха других — занятие интересное. Но не очень полезное. Взять пройденный другим путь как рецепт успеха для себя — нереально, т.к. другое время, другая ситуация, другой Ты. Но! Можно раскрыть Свою технологию успеха, свой Путь и свое Предназначение. А когда идешь по своему пути — все Возможности мира играют тебе на руку.Именно об этом — Квадрант успеха, описание которого в виде простой и пошаговой инструкции представлено в этой книге.

ISBN 978-5-00-564323-0

© Давыдова Н. С.
© Издательские решения

Содержание

О книге 6
Вступление 7
Раздел 1. О Квадранте успеха 8
1.1. Для каких задач и целей подходит? 8
1.2. В чем особенность Квадранта? И есть ли ограничения? 9
1.3. На чем основывается действие и действенность Квадранта? 10
1.4. Как работать с данной Инструкцией? 11
Глава 2. СОЗДАЕМ Квадрант 12
2.1. Шаг первый. Собираем события своей жизни. 13
2.2. Шаг второй. Расширяем список 15
2.3. Шаг третий. Распределяем события по Квадранту 17
Глава 3. АНАЛИЗИРУЕМ Квадрант 20
3.1. Уровень 1, интуитивный. Анализ списка событий и процесса заполнения Квадранта 21
Конец ознакомительного фрагмента. 22

Как управлять возможностями. Квадрант успеха

Наталья Станиславовна Давыдова

© Наталья Станиславовна Давыдова, 2022

ISBN 978-5-0056-4323-0
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О книге

Изучать истории успеха других – занятие интересное. Но не очень полезное. Взять пройденный другим путь как рецепт успеха для себя – нереально, т.к. другое время, другая ситуация, другой ТЫ.

Только лишь для понимания того, что «так бывает». Взять пройденный другим путь как рецепт успеха для себя – нереально, т.к. другое время, другая ситуация, другой ТЫ.

Но! Можно раскрыть СВОЮ логику и технологию успеха, свой ПУТЬ и свое ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ. А когда идешь по своему пути – все возможности мира играют тебе на пользу.

Понять СЕБЯ, свои истинные ЦЕЛИ и найти свои возможности. Именно на это работает Квадрант успеха, описание которого в виде простой и пошаговой инструкции представлено в этой книге.

Вступление

Друзья! Хочу поделиться простым и действенным инструментом – Квадрантом успеха, который поможет вам глубже заглянуть в себя, свое предназначение, понять, в чем вы истинно сильны и в каком направлении шагать для своей реализации.

Как часто бывает, Квадрант возник случайно – во время подготовки одного из наших мастер-классов по подведению итогов года. И оказался на редкость востребованным и любимым клиентами, что показали 5 лет его активного использования.

Вначале мы делали с его помощью только пару новогодних мастер-классов, потом спрос на него растянулся уже на период с декабря по февраль. А во время пандемии живые встречи были переведены в он-лайн, и был создан аудио-курс, на проработке которого стало понятно, какие аспекты усваиваются легко, а в чем возникают сложности, где нужно больше структурности, а где достаточно только выделить главное. Именно с такими акцентами (а иногда даже и с примерами участников) и написана эта Инструкция.

Я постаралась сделать ее максимально простой и понятной, потому что считаю, что именно в простых алгоритмах заложены большие смыслы.

Да и сам Инструмент априори довольно прост. Безусловно, его можно расширить, добавляя и меняя оси, раскладывая Квадрант в Куб… Мы вдоволь поэкспериментировали с этим, в результате чего поняли, что все самое важное можно раскрыть и в этом простом варианте.

Спасибо участникам наших встреч, для которых стало традицией подводить итоги уходящего года и планировать новый именно с помощью Квадранта успеха.

Благодарю и тех, кто так настойчиво торопил меня с этой Инструкцией, чтобы опробовать Квадрант на своих родных и близких, а также уже самостоятельно возвращаться к нему, причем не только в привычных, но и новых аспектах (да-да, Квадрант можно приспособить для очень многих направлений).

Спасибо Андрею Богокину за его методику Активного сценарирования, положенную в основу Квадранта, и за его блестящую идею, спровоцировавшую развитие Квадранта сразу в нескольких направлениях.

Спасибо моим любимым маме, сестре и дочери, которые всегда являются мотиваторами моих новых действий.

И, конечно, искренняя признательность всем нашим клиентам и партнерам, которые растут, шагают вперед и для которых наша с Андреем Богокиным деятельность ценна и востребована!

«Вам знакомо выражение „выше головы не прыгнешь“? Это заблуждение. Человек может все» / Никола Тесла

Раздел 1. О Квадранте успеха

1.1. Для каких задач и целей подходит?

Квадрант позволяет по-иному рассмотреть события, происходящие в жизни, и свою роль в них. Глубже заглянуть в себя, увидеть свое предназначение и свой особый уникальный путь.

Квадрант раскрывает то, в чем вы истинно сильны и то, что является вашим внеконкурентным преимуществом. Опираясь на это в своей жизни и деятельности, вы сможете быть успешны ВСЕГДА.

Квадрант позволяет увидеть те контексты успеха и возможностей, которые уже есть в вашей жизни и которые нужно только правильно применить. Может быть, это ваш природный талант или то, что вы уже успели создать, но пока еще не осознаете его ценность. Разглядеть и научиться это использовать – один из простых и очень экологичных путей к изобильной и счастливой жизни.

Квадрант помогает определить те цели и намерения, реализуя которые можно выйти на свой путь и свое предназначение, усилить лучшее и уйти от ненужного. Тот путь, движение по которому всегда будет сопровождаться изобилием возможностей и поддержкой Мира.

Таким образом, основное назначение Квадранта – найти свои сильные стороны, свой уникальный путь, свое предназначение и увязать это в свою Технологию успеха.

Свойство Квадранта выявлять сильное и успешное прекрасно применяется и в решении бизнес-вопросов: в правильном выборе лучших проектов, прибыльных клиентов, перспективных партнеров, анализе источников дохода, эффективности команды и т. д. и т. п. Да и к своему окружению (как личному, так и бизнес) применить его бывает очень полезно.

И еще об одной особенности хотелось бы упомянуть: Квадрант наглядно показывает, какие возможности можно дополнительно привлечь, а также, где их найти, и даже – как их создать. А что может быть полезнее, чем привлечение в свою жизнь новых интересных возможностей?!?!

1.2. В чем особенность Квадранта? И есть ли ограничения?

Во-первых, Квадрант многовариантен в использовании.

С одной стороны, для его применения не требуется особая предварительная подготовка, его можно использовать даже в виде теста-игры, что многим сейчас очень нравится. А можно дойти до таких глубин (через контекстный анализ и анализ стратегий мышления), что это станет отправной точкой к пониманию себя и своего предназначения.

Во-вторых, все результаты, выводы, инсайты можно легко и быстро применить и внедрить в свою жизнь, потому что

– они будут очень истинны и экологичны для вас, полностью соответствовать личностным особенностям,

– для результата зачастую достаточно только осознавания, длительного этапа для выработки новых привычек не потребуется.

Правда, есть два существенных момента:

1. надо иметь смелость избавиться от иллюзий и честно взглянуть на себя и «в себя»,
2. надо уметь взять ответственность не только за свое настоящее, но и за свое будущее.

Если вы из тех, кому это по плечу – у вас все получится!

> *«Если можешь стать орлом, не стремись стать первым среди галок» / Пифагор*

1.3. На чем основывается действие и действенность Квадранта?

Эффективность и действенность Квадранта основываются на том, что он является квинтэссенцией и выжимкой самого ценного сразу из нескольких методик:

– «Активного сценарирования» Андрея Богокина, что позволяет увязывать в определенную технологию свои самые успешные действия и важные намерения,

– контекстного анализа, с помощью которого можно глубинно рассмотреть произошедшие и происходящие события и ценностные установки,

– теории фракталов, которая говорит про единство позиций как в большом, так и в малом.

Также Квадрант будет понятнее и его использование будет глубиннее и точнее, если

– вы умеете целостно воспринимать мир

– и вам не чужда личная ответственности за свое настоящее и будущее.

Именно в связи с тем, что в Квадранте увязаны воедино принципы нескольких методик, достаточно простые действия дают не только весомый результат, но могут существенно изменить и весь жизненный сценарий. А это как раз то, что многим бы и хотелось.

…А теперь более конкретно о том, что и как будет делать. Кстати, освоив эту систему, вы легко можете применять ее всегда и во всем.

С помощью Квадранта вы в определенной логике и по определенным правилам соберете, структурируете и проанализируете произошедшие и происходящие события и на основании этого увидите

– что принесло наибольший результат при минимальных затратах,

– что дается настолько легко, что даже не оценивается по достоинству,

– на какие действия умеет смысл делать ставку,

– усилия, в каких направлениях желательно пролонгировать на будущее

– и как все это увязать в свою собственную технологию успеха.

«Самое лучшее приключение, которое может случиться с человеком, – это жить жизнью своей мечты» / Опра Уинфри

1.4. Как работать с данной Инструкцией?

Безусловно, все, что касается инструкций, – это очень схематично, отражает лишь суть, оставляя за кадром и философию, и возможность различных вариаций, и те инсайты, которые могут возникнуть при личной работе. В общем, все то, что бывает у нас на сессиях, мастер-классах, бизнес-завтраках и других встречах.

Возможно, это так же отличается от живой работы, как и краткое изложение романа «Война и мир» от самого оригинала. Но всегда надо с чего-то начать.

И в общем, как показали наши аудио-курсы, основная сложность работы без наставника – это правильно себя смотивировать, сразу сделать так, как надо, не откладывая на потом. И вовремя задать вопрос, если что-то не понятно.

Поэтому я надеюсь, что если вы держите в руках эту книгу, – то вы сумеете договориться с собой и найдете достаточные аргументы и способы самомотивации. Если же вы в этом не уверены – присоединяйтесь к нашим курсам, чтобы осваивать новое и шагать вперед вместе с единомышленниками.

А правил при работе с этой Инструкцией всего два:

– делать вдумчиво и не торопясь,

– не перескакивать и не забегать вперед.

И к этим правилам прилагается еще одна возможность – получить ответы на свои вопросы, а также обратную связь, обратившись к нам по указанным в конце книги контактам.

Глава 2. СОЗДАЕМ Квадрант

Правильно настроиться и хорошо подготовиться – это уже половина успеха!

Выделите себе, любимому, время. Чтоб никто не отвлекал. Чтоб можно было погрузиться в себя. И сделать это не спеша и с удовольствием.

2.1. Шаг первый. Собираем события своей жизни.

То, что происходит в нашей жизни – все события, факты, а также мысли – достойны не только эмоций и вовлеченного проживания, но и внимательного осознанного отношения и анализа. Потому что через действия вовне – мы познаем внутреннего себя. Потому что через действия вовне – мы понимаем, какие дальнейшие шаги нужно предпринять.

Анализ того, что стоит за каждым действием, умение увидеть причину и суть происходящего, – это очень важная составляющая стратегического мышления.

Рассматривать события не через следствия, а через условия, которые лежат в их основе (контексты), – одна из фундаментальных позиций в методике «Активного сценария» Андрея Богокина. И это то, что помогает увидеть события глубже, собственные действия осознаннее, а жизнь – целостнее.

Для чего ЕЩЁ важно анализировать произошедшие события?

Раз они произошли (и, как правило, не единожды), то это следствие наших установок, жизненных принципов, ценностей, взглядов. Чтобы понять их, вскрыть, осознать, а иногда – и поменять, – их надо увидеть.

Т.е. мы отслеживаем не только факты и события реальности, но и более глубинный слой – те предпосылки, причины, условия, которые за этим стоят (контексты).

ЧТО И КАК ДЕЛАЕМ?

Подводить итоги месяца, квартала, года – это достаточно привычное и понятное занятие. Но мы это сделаем по-другому и пойдем значительно дальше.

Первое, что нужно сделать – вспомнить и записать все события, произошедшие в вашей жизни за некоторый период времени, например, за год.

(Год, т.е. предыдущие 12 месяцев – это самый удачный промежуток времени, потому что, во-первых, он отразит все направления деятельности и все интересы, присутствующие в жизни на данный момент, а во-вторых, позволит вспомнить все основные события, не упустив ничего важного).

Как это делать? Очень просто – в состоянии потока, без рассуждений и оценок.

Главное:

– Минимум анализа, рассуждений, самокопаний. Записывайте все события, которые вспоминаются. Анализ и рассуждения по типу «А важно ли это?» – оставьте на потом.

– Вспомните все события во всех сферах своей жизни. Не надо делать акцент только на чем-то одном, например, на карьере или семье, даже если это занимает основную часть вашей жизни.

– Если в вашей жизни были не только положительные события – тоже включите их в этот список.

– Желательно записывать не одно слово, а формулировать событие более четко, включая свое отношение к нему. Не «Пандемия» (это всего лишь общий факт), а «Пандемия позволила (или не позволила) мне….». Не «экзамены», а «легко и успешно сдал экзамен» или «провал в экзамене привел к…».

Нужно вспомнить и записать единым списком 15 – 20 событий.
(Не получается? Не может быть! В году 365 дней! Вы просто недооцениваете себя!)

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!!!

В список имеют право попасть не только масштабные события «на уровне страны». Некоторые ваши внутренние осознания и открытия на ментальном уровне могут быть не менее важны, чем «занять первое место на…», «получить признание от….», «продвинуться по карьере».

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

Если вам кажется, что все события уже перечислены, а в списке еще нет 20 позиций, можете воспользоваться этими подсказками для дополнения вашего списка:

– Личная жизнь: семья, дети, родители…
– Дело, работа, карьера, проекты
– Окружение: ближний круг, коллеги, партнеры, клиенты…
– Материальная сторона, важные приобретения
– Обучения или новый опыт
– Путешествия
– Хобби и увлечения
– Новое: новые встречи, новые действия…
– Завершенное
– Творчество и креатив
– Новые мысли, инсайты, новое понимание

Еще один подход – собрать события через то, что вам удалось:

1. Мне удалось вдохновить
2. Мне удалось осуществить
3. Мне удалось начать
4. Мне удалось довести до конца
5. Мне удалось осознать
7. Мне удалось изменить
8. Мне удалось улучшить и т. д. и т. п.

Если в вашем списке теперь значительно больше 20 позиций – похвалите себя за тщательно выполненную работу!!!

«Величайшие события – это не наши самые шумные, а наши самые тихие часы». / Ю. Олеша

2.2. Шаг второй. Расширяем список

Не знаю, насколько повезло вам, а мое поколение, как правило, воспитывали так, что всего нужно добиваться трудом (и – тяжелым!), длительным и усердным.

«Без труда не вытащишь и рыбку из пруда».

Хорошо это или нет? Правильно это или не правильно? Об этом можно порассуждать, но не здесь и не сейчас. Давайте лучше остановимся на последствиях таково восприятия. Каковы они?

Мы, как правило, ценим только то, что нам досталось сложно, посредством длительного и усердного труда и что по-прежнему тяжело удерживать. Об этом люди, как правило, любят вспоминать, рассказывать, постоянно возвращаясь мыслями к тому периоду и трудностям достижения. А те события и результаты, которые Вселенная принесла «на блюдечке с голубой каемочкой», иногда не имеют в собственном восприятии той ценности, которой по-настоящему являются.

Пример:

Если двое случайно встретились, легко познакомились и отношения их тоже сложились легко и естественно, то зачастую (не имея достаточного уровня осознанности) такая любовь не имеет в их глазах той огромной ценности, как если бы им пришлось завоевывать друг друга и добиваться.

С другой стороны, если тебе сразу встретился принц, имеет ли смысл продолжать целовать лягушек лишь для того, чтобы понять, что он самый лучший?

Другой пример:

Если ваш ребенок прекрасно учится в школе, легко общается с одноклассниками, а вам не приходится вечера напролет сидеть с ним над уроками и переживать над каждым надвигающимся тестом, то его школьные достижения, конечно же, оцениваются с гордостью, но как бы само собой, как дОлжно, не придавая этому особенной важности.

Кстати, но вы легко можете прочувствовать и ощутить ценность этих достижений, если у другого вашего ребенка другой подход к школе и занятиям…

Вывод:

Те таланты, которые у нас есть, и то, что у нас легко, как бы само собой получается, – как ни странно, нами не ценится. «Так это же легко!» «Это само собой получилось!» и даже – «Так каждый может».

Но давайте посмотрим на эту ситуацию более целостно. Все, что происходит в вашей жизни, даже если это происходит без вашего участия, – вы и только вы явились причиной этого, и вы ответственны за все эти события.

Это ваша реальность. Эти события пришли в вашу жизнь, потому что какое-то время назад вы, осознанно или нет, что-то для этого создали. И все, что касается вашей реальности, – тоже создано вами, хотя и опосредованно. А поэтому сделаем следующий шаг.

ЧТО И КАК ДЕЛАЕМ?

Добавьте в список еще 3—5 событий (а можно и больше), которые произошли вроде бы без вашего участия.

А перед этим распрощаемся с тремя мифами.

Миф 1. Если мне это досталось легко, то это несущественно, не влияет на мою жизнь и не достаточно ценно для меня.

Миф 2. Если события произошли благодаря моим близким, то это вовсе не моя заслуга.

Миф 3. Если события произошли случайно – то на них не стоит обращать внимания.

Как мы уже говорили, в жизни нет ничего случайного; если взглянуть на это целостно и расширить временнЫе рамки – сразу обнаружатся новые связи и закономерности, не видимые ранее.

В результате у вас получится список, обогащенный еще 3—5 «случайными» событиями.

Пример из жизни 1.

Ваш ребенок на отлично закончил год, а вы у него даже ни разу и уроки не проверяли.

Пример из жизни 2.

У вашего сына родилась дочь. И вы тоже вроде бы не имели к этому никакого отношения.

Пример из жизни 3.

Вам подарили путевку в …. Или неожиданно случайный знакомый познакомил с ….. и тот…. Или случайно пригласили на ТВ, а передача имела огромный успех…

Да, в данный момент вы, может быть, и не имели к этому никакого отношения. Но значительно ранее вы что-то сделали правильное, СТРАТЕГИЧЕСКИ правильное: родили и воспитали сына (пример 2), привили ребенку нужные навыки (пример 1), развили и применили свои таланты (пример 3).

Запишите ВСЕ события, которые произошли в вашей жизни или повлияли на вашу жизнь. Даже если вы к ним не особенно причастны.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!!!

Интересный факт – негативно окрашенные события, даже несмотря на то, что вы не принимали в них непосредственного участия, вспоминаются и записываются в данный список автоматически.

> *«Важно не то, какие вам выпали карты, а то, как вы ими сыграете». / Кей Джеймисон*

2.3. Шаг третий. Распределяем события по Квадранту

Расклад фактов и событий по системам координат в науке и практике используется достаточно активно и широко. Это и анализ продукта и рынка в матрице Ансоффа, и тестирование управленческих способностей в Квадранте И. Адизеса, и распределение времени в матрице Д. Эйзенхауэра.

Это позволяет проанализировать большой массив информации сразу по несколько взаимосвязанным параметрам. А в нашем случае – еще и сделать наиболее наглядным и целостным рассматриваемый период жизни, а также проявить скрытые и неявные факторы.

ЧТО И КАК ДЕЛАЕМ?

Вначале рисуем сам Квадрант: строим две системы координат, по оси абсцисс (горизонтальная линия) откладываем ТРУДНО (слева) – ЛЕГКО (справа), по оси ординат (вертикальная линия): ВНЕ ПЛАНА (внизу) – ПО ПЛАНУ (вверху).

Смотрите рисунок 1 с наименованием осей.

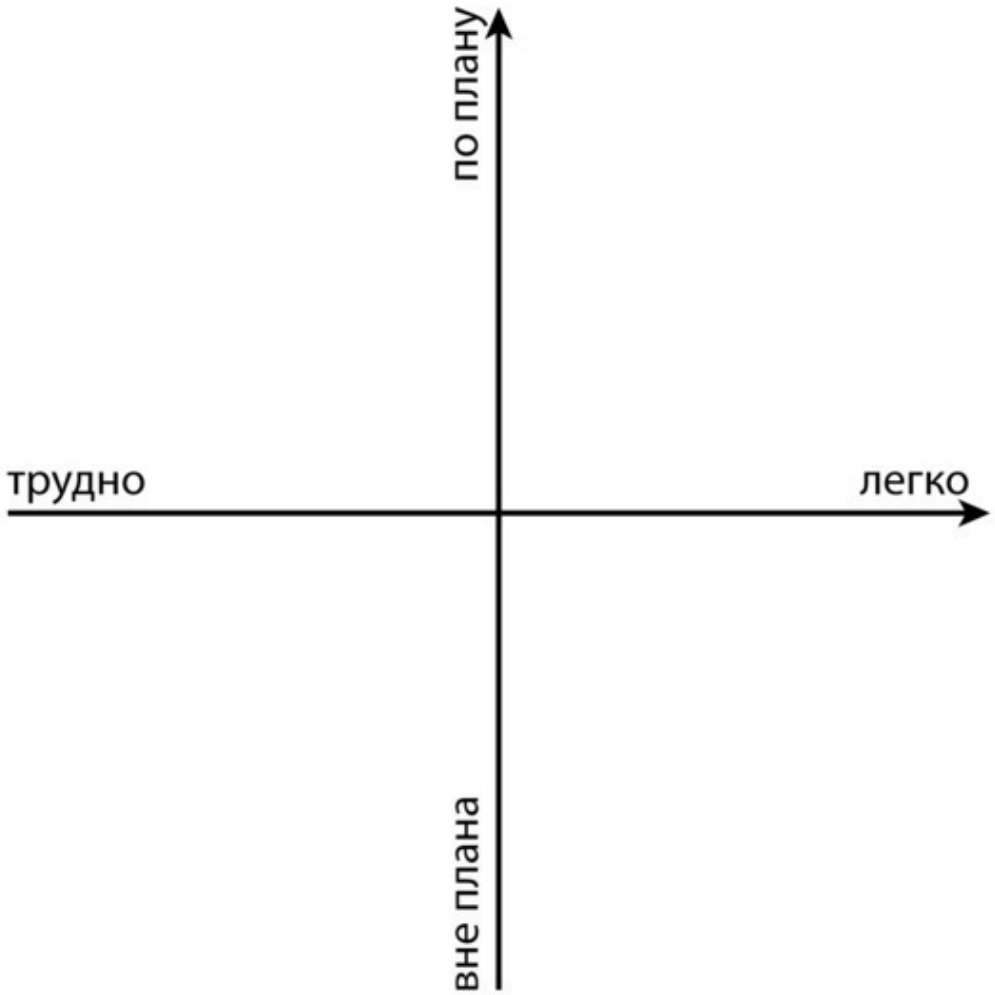


Рис.1. Квадрант успеха. Наименование осей

Далее распределяем все события из списка по этим четырем квадрантам.

Таким образом, в первый квадрант попадут события, которые были сложными и внезапными (произошли неожиданно), во второй – те, которые вы планировали, но которые «достались» вам трудно. В третьем квадранте будут легкие и плановые события, а в четвертом – то, что произошло практически случайно и легко.



Рис.2. Квадрант с нумерацией.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!!!

1. Нет единого критерия ни в «планово – вне плана», ни в «трудно – легко». В «планово» может попасть и то, к чему вы готовились десятилетие, и то, что решили накануне. Также нет критерия того, что для вас трудно и легко: внешне сложные события могут вам даться совсем легко, и наоборот.

Распределяйте по своему ощущению, по вашему внутреннему чутью и вашей истинности. Будьте уверены, ваша интуиция и внутренний голос вас не подведут. В любом случае, как вы считаете – так для вас и правильно.

2. Иногда, перенося события из списка в Квадрант, возникает желание разделить их на два события, чтобы разместить по разным квадрантам. Например, подготовка к защите диссертации (мероприятию, свадьбе…) уходит в «ТРУДНО – ПО ПЛАНУ», а само событие – в «ЛЕГКО – ПО ПЛАНУ».

Итак, в результате этого действия каждое событие должно быть размещено в одном из четырех квадрантов.

P.S. Размещение внутри квадранта (в начале или в конце, ближе к центру или дальше) значения не имеет.

P.P.S. Перенося события из списка в Квадрант, обязательно пишите целой фразой (или основными словами), а не просто ставьте номер из списка. Это будет важно при разборе и анализе.

То, что у вас должно получиться – схематично изображено на рисунке 3.

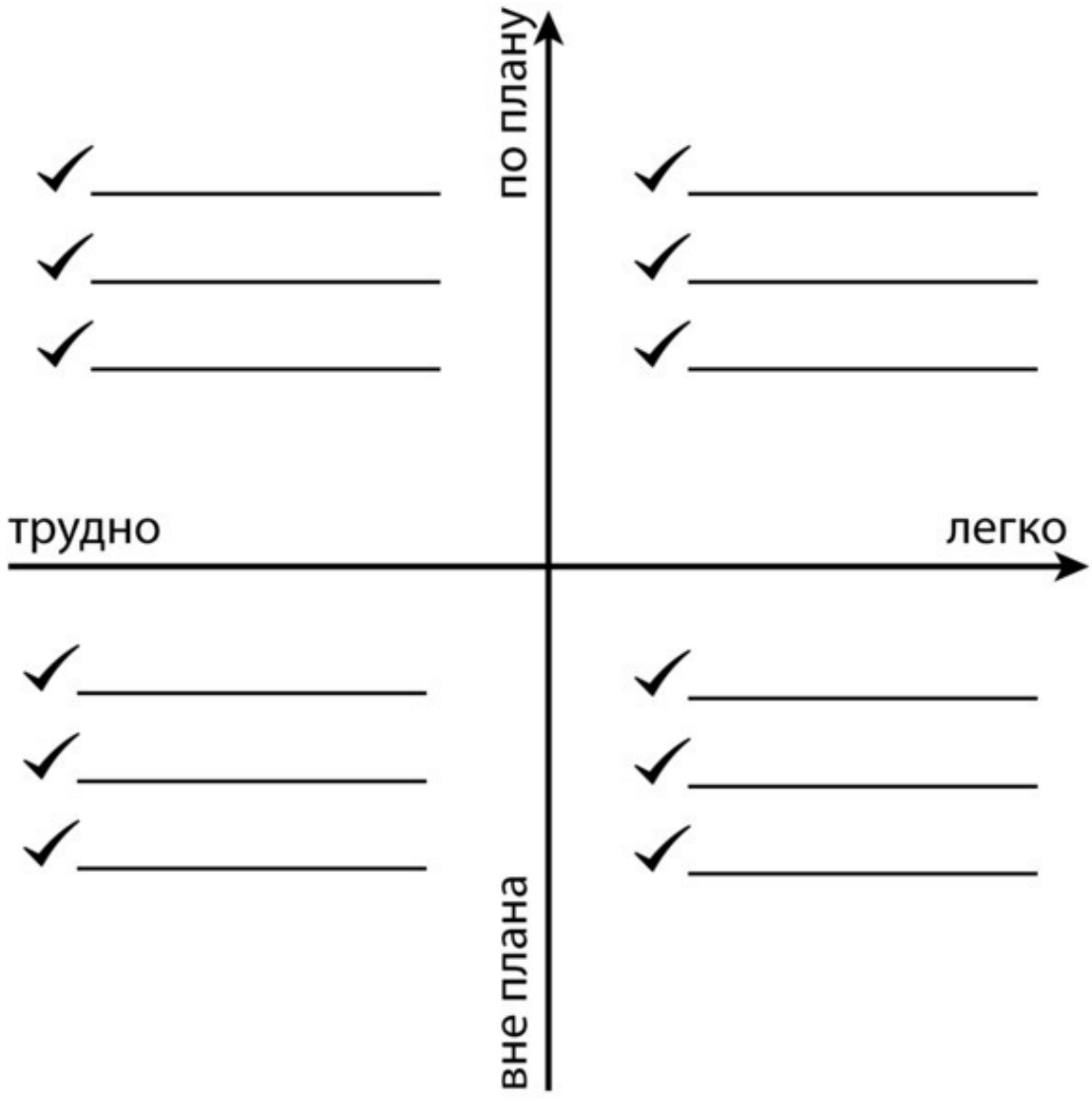


Рис.3. Квадрант заполненный

Глава 3. АНАЛИЗИРУЕМ Квадрант

Даже простое заполнение Квадранта и возможность увидеть свой расклад жизни по-новому, под другим углом дает массу мыслей и инсайтов. То, что вы захотели проанализировать свою жизнь и освоить новый способ для постановки целей и выявления своего успеха, – это уже будет для вас большим преимуществом и бонусом в дальнейших делах. Иногда можно остановиться и на этом.

Если вы готовы идти дальше и анализировать детальнее и глубже – для этого есть 4 уровня, три из них будут подробно описаны в этой книге, а четвертый (контекстный анализ) будет наиболее полно разобран в следующей книге – «Контексты в нашей жизни», а также на наших встречах и онлайн-курсах.

3.1. Уровень 1, интуитивный. Анализ списка событий и процесса заполнения Квадранта

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.