

# Самодисциплина для фрилансеров



Миров  
Анатолий

# Анатолий Милов

## Самодисциплина для фрилансеров

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68836098](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68836098)*

*ISBN 9785005956057*

### Аннотация

Эта книга предназначена для тех предпринимателей, фрилансеров и специалистов, которые работают дома. Написанные здесь советы направлены на формирование самодисциплины. Ведь когда ты работаешь «на дядю», все дисциплинарные вопросы решает он. Во сколько прийти на работу, когда идти обедать, когда идти домой, и что делать в рабочие часы, и какие дни выходные.... Многие люди, столкнувшиеся в пандемию с удаленкой впервые, испытали на себе немалые трудности взять дисциплинарные вопросы на себя.

# Содержание

Введение	5
Глава 1. Отвлекающие факторы в работе	7
Глава 2. Как навести порядок в голове	12
Глава 3. Фокусировка	16
Глава 4. Поедание лягушек с утра	19
Глава 5. Финансовая грамотность	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

# **Самодисциплина для фрилансеров**

**Анатолий Милов**

© Анатолий Милов, 2023

ISBN 978-5-0059-5605-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Всем привет, с вами Милов Анатолий. Я очень рад, что вы читаете книгу по самодисциплине. Если вы изучите данную книгу и выполните все задания, которые есть в каждой главе, то результат не заставит себя долго ждать – через 1—2 месяца у вас всё получится.

Где я брал информацию: половину информации я приобрел благодаря курсам, тренингам и книгам. Часть информации я брал из своего собственного опыта, а часть – из других источников. Чтобы посмотреть, что советуют и рекомендуют другие люди, что-то применил на себе.

Так получилась данная книга с практическими заданиями, которые 100% работают, потому что я всё это испытал на себе и на своих учениках из личного коучинга. Я им давал задания, которые нужно было выполнить, и они получали реальный результат.

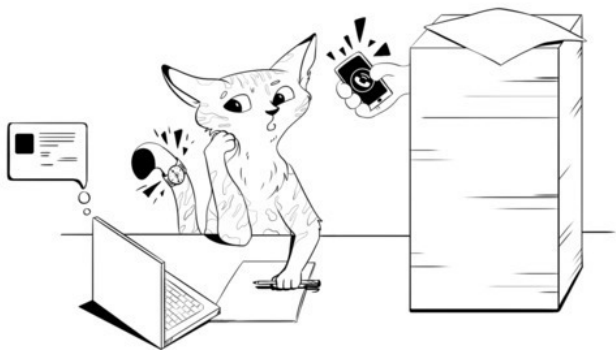
Перед тем как приступить к изучению моей книги, отбросьте и отключите свой скептицизм. Это когда покупаешь какой-нибудь курс, смотришь и начинаешь: «Блин, ну я это знаю... видел 100 раз на YouTube...» Понимаешь, в этом мире мало чего появляется нового. Я тоже знаю: чтобы найти клиентов, нужно настроить рекламные каналы и начать продавать, а чтобы продавать дороже – нужно повышать свою экспертность.... Ты же тоже это знаешь, но вы этого не де-

лаешь...

Как заработать 1 млн долларов в месяц? Найди человека, который зарабатывает 1 млн долларов в месяц, купи у него консультацию, если ты это осилишь по деньгам, он даст тебе пошаговую стратегию, и иди реализуй... Ты это тоже понимаешь, но не делаешь. Мало знать, нужно применять эти знания! Поэтому отключи прямо сейчас скептицизм. Неважно, что ты знал до этого! Важно, что сейчас ты встанешь и применишь всё то, что я напишу дальше.

Знаешь, я предлагаю тебе поспорить с самим собой: смогу ли я просто это сделать! И чтобы выиграть данный спор, следуй одному очень важному правилу: прочитал главу – выполни практическое задание и только после этого приступай к следующей главе. Желаю успехов!

# Глава 1. Отвлекающие факторы в работе



Мой дорогой друг, в этой главе хочу тебе рассказать, как успевать делать ВСЁ, потому что самодисциплину, как правило, прокачивают именно для того, чтобы больше успеть сделать за тот же временной интервал, что и раньше.

Думаю, у тебя закрался ко мне вопрос: «А как же по здоровью и выгоранию, если я буду много работать?» Речь сей-

час не о том, чтобы много работать, а речь идет о том, чтобы сделать максимально много за единицу времени, которая у тебя есть. Если ты работаешь 5 часов в день и понимаешь, что тебе нужно за эти 5 часов много чего успеть, то тебе это поможет. Ах да, запомни на всю жизнь: количество рабочих часов и количество заработанных денег не связано вообще. Я знаю многих людей, кто работает 2 часа в день и при этом зарабатывает миллионы.

Я хочу, чтобы ты мог максимально себя прокачать внутри, потому что самодисциплина – это прокачка себя. Это не значит, что тебе нужно отказываться от каких-либо развлечений и т. п., это означает, что ты должен в нужное время делать то, что нужно, или отказаться от чего-то, чтобы получить потом то, что ты действительно хочешь, то есть играть вдолгую.

Как сказал Аяз на одной из лекций, самодисциплина – это свобода. Представь: ты собрался завтра идти в зал, но утром увидел дождь и решил, что тебе сегодня не стоит идти. То есть какой-то дождь смог изменить твое решение идти в зал, а ведь это решение было твое, твердое, осмысленное. Разве ты свободен, если дождь смог изменить твое решение?.. Задумайся: тобой управляет какой-то дождь.

Можно привести еще пример: ты хотел провести свидание с девушкой, ты настроился, но тут тебе нахамила соседка из-за того, что ты припарковал машину у подъезда, испортила всё настроение. Затем ты пошел домой, и в подъез-

де воняло сигаретами: опять сосед-козел закурил. И вот ты без настроения уже передумал идти на свидание. Разве ты свободен в этот момент? Другие люди смогли изменить твои планы, как же так? Поэтому самодисциплина – это навык делать то, что нужно в любом эмоциональном состоянии. Ты вряд ли не пойдешь на работу, если в подъезде будет вонять или соседка нахамит. Так почему же на работу ты всё равно пойдешь, а вот на свидание уже передумал?

А теперь давай выполним первое маленькое задание, которое позволит тебе понять твои факторы падения. Подумай и выпиши на листок или в заметки телефона всё то, что тебя отвлекает в течение дня, что тебе мешает в продвижении к твоей цели. Сейчас неважно, какая у тебя цель – в зароботке, в спорте, в личном росте, в отношениях и т. п.

Вот мои факторы, которые меня отвлекают:

- подписка на уведомления (посты учеников и т. п.);
- блогеры (Аяз, Осипов, Рыбаков, Захарян и т. д.);
- YouTube;
- сообщения в соцсетях от разных людей (не клиенты).

## **СОВЕТЫ**

### **• Отпишись от уведомлений**

Для начала отпишись от подписок, выключи уведомления во всех соцсетях. Осознай, что, подписавшись на како-

го-то блогера, не ты зарабатываешь деньги, а этот самой блогер! Ты же потратишь свое время, которое мог бы провести с пользой.

- **Звонки на телефон**

Приступив к работе, отключай звук на телефоне и клади телефон на стол вниз экраном, чтобы тебя не отвлекали ни СМС, ни звонки.

- **Животные в доме**

Если есть возможность, то перед тем как сесть работать, покорми и удели внимание своему питомцу, а затем закрой его в другой комнате.

- **Ребенок**

Если позволяет пространство, организуй рабочий кабинет и строго запрети домочадцам, в том числе и детям, в него входить в отведенные для работы часы.

- **Помощь жене по дому**

Дома обговаривай со своей семьей то время, которое будет уделено работе, чтобы в это время они тебе не мешали.

Эти все факторы никак не касаются работы, они меня только отвлекают и тратят мое время, которое я могу потратить с пользой на работу. Если ликвидировать все отвлека-

ющие факторы, ты сможешь освободить 1—2 часа рабочего времени в ДЕНЬ. 2 часа в день  $\times$  30 дней = 60 рабочих часов в месяц, то есть 2,5 суток, за которые можно было много чего успеть и во многом преуспеть!

Из мелочей складываются важные вещи. Например, потерял ты где-нибудь 1 тысячу рублей. Ничего вроде бы страшного. А если так подумать, то 1 тысяча рублей – это два дня работы сотрудника, который сидит у меня на звонках, за эти два дня сотрудник сгенерирует мне 5 тысяч рублей, я потрачу их на рекламу, которая может принести мне 25 тысяч за год или полгода. Таким образом, потеряв 1 тысячу рублей, я потеряю 25 тысяч потенциальных рублей. Каждую, казалось бы, мелочь, которую мы можем потерять, надо беречь.

Пока не избавишься от всех факторов, которые тебя отвлекают или мешают в твоей работе, ничего не получится. Ты так и будешь топтаться на одном месте.

**ЗАДАНИЕ:** составить список отвлекающих факторов, ликвидировать их, а также отписаться от всех блогеров, пабликов, YouTube и прочее.



Ты сейчас будешь думать: «Зачем это делать, это и так понятно?» Объясняю. Это нужно делать потому, что не понятно ни фига. У нас память, как флешка, она ограничена. Ее можно прокачать, расширить, но на данном этапе ты можешь запомнить, только какие подгузники нужно купить сыну вечером и что какому-то парню нужно перезвонить на следующей неделе. И чем больше ты хранишь лишний мусор в своей голове, тем меньше остается места для новых дел. Это так же, как и дома – нужно избавляться от старых вещей и от старого хлама, чтобы освободить место для новых реально полезных вещей. То же самое и здесь. Когда список дел висит в голове и ты постоянно думаешь о нем, теряется энергия и, в конце концов, продуктивность падает.

Так, окей, допустим, буду писать.... А куда их можно написать?

Самым простым вариантом является блокнот или телефон. По опыту могу сказать, что телефон – плохая идея. После того, какставишь галочку «задание выполнено», нет благодарности к себе, нет того чувства, что «я молодец».

Лучше работать в блокноте. Ты записал в блокноте список из десяти дел и когда выполнил одно дело, вычеркнул его из списка. Это реально помогает: ты вычеркиваешь, а потом у тебя появляется в списке следующее задание, и ты видишь – у тебя много чего уже сделано.

Но самым лучшим вариантом является маркерная доска. Как это работает: вешаешь маркерную доску к себе на сте-

ну и пишешь маркером список дел. Пишешь их крупно, поэтому, когда ты сделал один пункт из дел, ты его стираешь. Стер одно, второе, третье – освобождается место на доске под новые дела. Это как в сказке про Змея Горыныча: когда ему отрубают голову, на этом месте появляется новая голова. И так же здесь – чем больше дел сделал, тем больше места под новые задачи.

Ты будешь выполнять намного больше и расти быстрее. Я сам пользуюсь маркерной доской уже три года и ответственно заявляю, что это реально помогает. Кстати, необязательно покупать новую, на первых порах подойдет и бывшая в употреблении. Если совсем нет свободных средств, обойдись на первых порах простым блокнотиком.

Еще очень важное замечание – разбивать цели на подцели. Простой пример. Цель – купить подгузники сыну. Что для этого нужно сделать? Забрать машину из автосервиса, заправить ее, доехать до гипермаркета и купить подгузники. Так и пишем:

- забрать машину из сервиса;
- заправиться;
- купить подгузники.

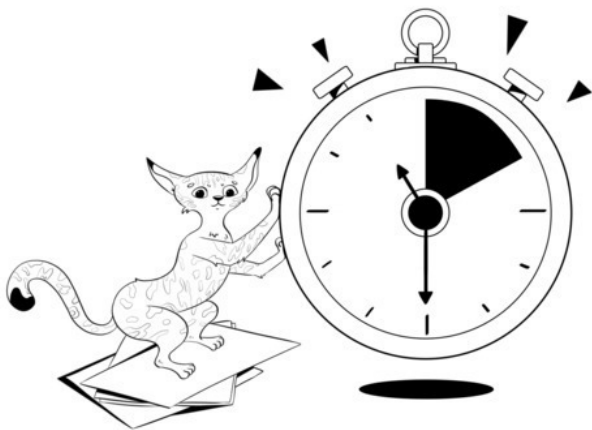
У меня, например, план на неделю – написать 20 страниц книги, за месяц я напишу уже 100 страниц, за два месяца – 200. А еще сделаю дизайн, верстку, полиграфию, распечатаю, а потом покажу людям, и они скажут: «Ты что,

за два месяца книгу написал? Люди годами их пишут». Я им скажу: «Да! Потому что я это делаю маленькими шажочками». Меня спрашивают ученики: «Как получить сразу первые 100 тыс.?» Я им отвечаю: «Никак. Сначала ты должен получить свои первые 5 тысяч, потом 10 тысяч, потом 20, затем 30 и так потихоньку дойдешь до 100 тысяч».

Так что выпиши свой список дел максимально подробно, чтобы можно было поэтапно вычеркивать промежуточные мелкие задачи, без которых ты бы не пришел к конкретному результату. Это не только будет тебя мотивировать, но и освободит твою голову для новых открытий.

**ЗАДАНИЕ:** выпиши максимально подробный список всех дел, которые у тебя хранятся в голове. Перенеси этот список из своей головы на бумагу.

## Глава 3. Фокусировка



Теперь мы поговорим о фокусировке. Фокусировка – это максимальная концентрация внимания и всей деятельности на каком-либо процессе. Она предполагает, что ты не будешь отвлекаться от поставленной задачи, полностью уделяя ей всего себя.

Все, кто работает у компа, понимают, что очень мало людей эффективно тратят все 8 рабочих часов. Я сам столько не работаю. Обычно люди заняты делом, сидя за компью-

тером, примерно 2—3 часа. Остальные часы уходят как раз на те самые отвлекающие факторы, которые мы разобрали в 1 главе.

Реально рабочий день гораздо короче, чем кажется. Вроде бы посмотрел на часы – уже 6 часов вечера, есть усталость, а по факту дел сделано дай бог одно-два. И если тут с делами поможет маркерная доска, то с эффективностью проведенного времени выручит другая штука.

Многие слышали про технику Pomodoro. Мне лично не нравится ею пользоваться, но она работает. Техника Pomodoro заключается в следующем – нужно внедрить удобное количество часов (не надо сразу ставить 12-часовой рабочий день, это приведет только к эмоциональному и физическому выгоранию). Далее устанавливаем таймер: 50 минут – рабочее время, затем 10—15 минут – перерыв. В интернете полно программ и приложений, ищите по кодовому слову «Pomodoro».

Кстати, если сильно устают глаза, рекомендую вместо Pomodoro установить себе EyeLeo – это тот же таймер, только созданный как защита для глаз. Также устанавливаете рабочее время. За полторы минуты до его окончания придет уведомление, затем экран заблокируется на время всего перерыва. Приложение придется по вкусу тем, кто не может удержаться от соблазна поскроллить ленту VK или глянуть на «Ютуб». Компьютер просто становится недоступным на время перерыва.

Если ты ни разу не работал по такой технике, то начни с четырех часов. Если за неделю ты понимаешь, что тебе легко даются четыре часа, то увеличь время до пяти.

Важно внедрить Pomodoro в паре со списком дел! По одному эти две вещи будут работать не так эффективно, как вместе!

**ЗАДАНИЕ:** скачать приложение Pomodoro или EyeLeo. Провести рабочий день, используя эту технику в комбинации со списком задач.

## Глава 4. Поедание лягушек с утра



Сейчас я познакомлю тебя с техникой, имеющей странное название «Съесть лягушку с утра». Техника заключается в выполнении самых-самых противных задач с утра.

Как это примерно происходит: ты садишься за компьютер, и у тебя есть список дел, которые нужно сделать. В этом списке есть очень важное дело, но ты по какой-то причине не хочешь его делать, и потому откладываешь и откладываешь до последнего момента. В конце концов у тебя остается

горящий дедлайн, ужасное настроение, задача или делается тятп-ляп, или не делается вовсе, что ведет к испорченным отношениям и потере денег. Кстати, невыполненная изо дня в день задача помимо прочего «сосет» энергию. Мозг на фоне держит дело в голове, попутно ищет причины его не выполнять. Вот прямо сейчас я читаю свою же книгу, чтобы внести в нее какие-то полезные мелочи, как эта строчка, и, знаешь, это моя «лягушка», мне капец как лень сейчас это делать, но я делаю.

Выполнив эту противную задачу в первую очередь, ты испытываешь невероятное облегчение и вдохновение. Более простые и мелкие задачки будут решаться сами собой, а чувство «я молодец» пойдет только на пользу.

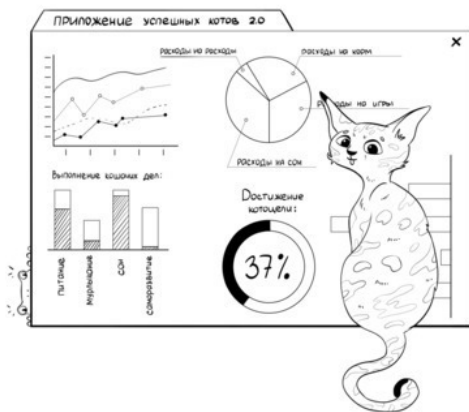
Я в день делаю одно-два дела важных для меня, которые продвигают меня вперед. Я так же пинаю своих учеников, я заставляю их ставить план на следующий день, и чтобы в нем были одна-две важные задачи, например, сделать пост или провести две беседы с потенциальными клиентами. И самое удивительное, что те, кто выполняют план, уже за 1—2 месяца выходят на свои 100—150 к/месяц на чат-ботах и автоворонках.

А теперь самое важное – нужно себя благодарить и вознаграждать. Например, я после выполнения важного задания или успешной продажи на крупную сумму обязательно иду с женой в ресторан, заказываю себе стейк или филе миньон, которые я очень люблю. Тем самым я себя благодарю

за проделанную работу. Крупнее достижение – крупнее вознаграждение. Заработал 500 тысяч рублей? Езжай с девушкой или супругой в отпуск за границу на 100 тысяч. Всегда обязательно благодарить себя за достижение важных целей и выполнение больших дел!

**ЗАДАНИЕ:** с самого утра каждый день всегда делай одно-два важных дела и не забывай вознаграждать себя за проделанную работу.

# Глава 5. Финансовая грамотность



В этой главе будет говориться о фишке, которой я пользуюсь уже полтора года. Я не помню, от кого про нее узнал, она сама по себе простая, но дисциплинирует автоматически без мучений и угрызений.

У меня есть друг Никита, у него постоянно нет денег, сколько бы он ни заработал. Еще не было ни одного месяца, чтобы у него в конце осталась хотя бы тысяча рублей. Заработает 20 000, потратит 25 000 (5 000 рублей займет). За-

работает 80 000 рублей, потратит всё, сверху и еще займет 20 000 рублей.

Как-то раз он поделился со мной своей проблемой, мол, сколько бы ни смог заработать, к концу месяца остаются только долги и ни копейки в кармане. Тогда я ему сказал. «Просто начни вести учет своих доходов и расходов в телефоне. Ты будешь видеть, на что тратишь, и будешь потом автоматически где-то на чем-то экономить». К моему удивлению Никита ответил: «Я не хочу себя в чем-то ограничивать, что хочу, то и покупаю». Я ему ответил: «Но я не заставляю тебя в чем-то ограничиваться и ущемляться, я просто посоветовал вести учет своих расходов и доходов. Ты сам начнешь автоматически экономить».

# 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.