

24/7/365. Motivation Hand book

Анотація

Эта книга – квинтэссенция моего личного опыта и опыта тех партнёров, друзей и клиентов, которые научили меня многому в жизни. Она поможет вам в минуты слабости, демотивации и лени сделать шаг вперёд, когда хочется сделать два шага назад.

Артем Ковбель



Motivation hand book



«Конечный бенефициар»

Киев

2020

УДК 343.1(477)(02.062)
АЗ К-56

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть
воспроизведена в какой бы то ни было форме без
письменного разрешения владельцев авторских прав.

Артем Ковбель

24/7/365. Motivation hand book — Киев: «Конечный
бенефициар», 2020. — 224 с.

ISBN 978-966-97942-0-8

Эта книга – квинтэссенция моего личного опыта и опыта
тех партнёров, друзей и клиентов, которые научили меня
многому в жизни. Она поможет вам в минуты слабости,
демотивации и лени сделать шаг вперёд, когда хочется
сделать два шага назад.

УДК 343.1(477)(02.062)
АЗ К-56

ISBN 978-966-97942-0-8

© Артем Ковбель, 2020
© Конечный бенефициар, 2020

ЭТА КНИГА:

■ поможет вам утром/днём и вечером найти достаточно аргументов, чтобы не отступить и не сдаваться, идти только вперёд к поставленным целям;

■ предназначена для того чтоб вы смогли стать лучшей версией самого себя путём внедрения в своей жизни простых посылов к действию;

■ задумана в эргономичном формате в виде hand book, чтобы всегда быть под рукой: на работе, в командировке, на отдыхе и в целом в повседневной жизни.

ПРО АВТОРА

Артем Ковбель — собственник и старший партнёр Vigilant Forensic Boutique, компании, которая занимается корпоративной безопасностью, акционер компании Crowe Global — Топ-8 в мире аудиторских компаний, сертифицированный аудитор. Член правления, глава комитета Форензик Ассоциации профессионалов корпоративной безопасности Украины (АПКБУ).

Является членом ACFE, ASIS, Наблюдательного совета Global Spirits ТМ «Хортиця», ТОП-3 производитель водки в мире.

В финансовой сфере работает 12+ лет, из них 7 занимается финансовыми расследованиями в крупном корпоративном секторе (форензик).

Обладает опытом структурирования М&А-сделок, привлечения средств от ЕБРР, коммерческих банков, иностранных венчурных фондов, локальных инвесторов.

Является спикером более чем 100 локальных и международных конференции по корпоративной безопасности, а также автором более чем 300 статей в области корпоративной безопасности и финансово-экономических вопросов.



facebook.com/artem.kovbel1



t.me/forensiciFraudPrevention

[#фроднепройдет](https://t.me/forensiciFraudPrevention)




[@a.kovbel](https://www.instagram.com/a.kovbel)



<http://book247365.tilda.ws>



ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО ОТ АВТОРА

Поздний отбой, ранний подъем, сон 3–4 часа; идеология с правилами, вплетенными в структуру ДНК; цели от которых дрожат коленки; постоянный режим без вредных привычек и токсичных слов: не могу, не знаю, не умею; слово «готов» ещё до того как поступила задача, ведь не существует ничего невозможного .

Моментальная реакция на поступивший запрос, ведь 100 даже самых гениальных мыслей не сравнятся с одним простым действием. Максимальная вовлечённость и включённость в любую секунду. Слово «прокрастинация» — ампутировано из лексикона!

Спортивные тренировки минимум 4–5 раз в неделю; мотивирующее окружение успешных бизнесменов из списка Forbes, которые держат тебя в тонусе 24/7/365, ведь им глубоко наплевать, занят ты, болен или у тебя нет настроения;

у тебя есть задача и строгий дедлайн, ведь если вовремя не добежишь до лайна — ты уже вне игры.

Все выше описанное — это фрагменты идеологии 24/7/365, которой я лично следую на протяжении последних 5 лет, и она позволила мне добиться многих поставленных целей.

Мне часто задают вопросы: как можно выживать в таком жизненном ритме? Где ты берёшь столько энергии? Как на протяжении такого длительного времени ты не перегорел? Где брать столько безудержной мотивации и страсти в достижении поставленных целей?

Мой рецепт достаточно прост: для себя нужно составить простое уравнение, где ключевыми составляющими выступают:

 источники энергии;

 цели-мотиваторы;

 KPI.



Источники энергии: спорт, хобби, любимое дело, книги, любимый человек, дети, здоровая пища, деньги, сон, будущие победы, ледяные души, голодание, ваш внешний вид и т.д.



Цели — ставьте себе амбициозные цели, и тогда они будут вас бодрить и питать энергией вместе с другими источниками энергии день ото дня;



KPI помогут Вам четко двигаться по курсу в рамках цикла Деминга (Deming Cycle): **OODA** — observe, orient, decide and act — выстраивание процесса, при котором задача берётся под контроль с постоянной сверкой графика ее выполнения и моментального устранения препятствий, которые затрудняют ее реализацию.

Определив данную формулу, вы точно сможете добиться баланса в своём развитии и ускоряться в своем личностном росте, не перегорая.

Данная формула — это ядерный реактор вечной мотивации, питаемый особым топливом под названием — дисциплина.

Дисциплина — это универсальное топливо, которым можно заправить любого человека, чтобы он смог успешно добраться из пункта «А» в пункт «Б» в системе координат своих жизненных целей и приоритетов.

Как итог: одно могу сказать наверняка, путь 24/7/365 — это непростой выбор,

это путь лишений, в начале которого и на всем его протяжении опилки будут лететь в разные стороны, ведь окружающие люди также будут вовлечены в ваш жизненный ритм, и многие из них могут его не выдержать, поэтому будут разбиваться об лобовое стекло вашего «гиперкара 24/7/365» будто мошки во время движения по немецкому автобану.

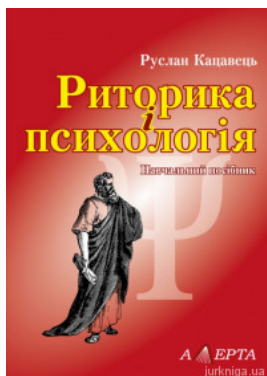
При этом, выбирая путь 24/7/365, вы удваиваете свою динамику достижения поставленных целей, добиваясь их в значительно более сжатые сроки, выигрывая один из самых ценных невозполнимых ресурсов — время, каждая прожитая секунда которого возврату и обмену не подлечит 🙌.



Цените своё время, и делайте выбор, ведь при компрессии и постоянно ускоряющемся окружении, победа — это всегда последний миллиметр, а обычных усилий уже недостаточно, в зачёт принимаются лишь сверхусилия.

Путь 24/7/365 — это сверхусилия и успех на выходе 🚀.

Книги, які можуть вас зацікавити



Риторика і психологія



SPA для ума. Книга хороших слов



Кримінальна психологія. Навчальний посібник



Без суда и следствия



Досить уже помилок.
Як наші упередження
впливають на наші
рішення



Розгадка геніальності.
Як працює інженерія
ідей

Перейти до галузі права
Філософія та психологія права



Перейти на сайт →