

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	7
НОВОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОДУКТИВНОСТИ.....	15
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ	
ЗАКЛАДЫВАЕМ ОСНОВЫ	23
1. С чего начать.....	25
2. Не все задачи равноценны	32
3. Три задачи на день.....	41
4. Готовность к биологическому пику.....	48
ЧАСТЬ ВТОРАЯ	
ПУСТАЯ ТРАТА ВРЕМЕНИ	57
5. Ищем подход к неприятным делам.....	59
6. Познакомьтесь с самим собой... из будущего.....	74
7. Почему интернет убивает продуктивность.....	81
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ	
КОНЕЦ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА	89
8. Экономика времени.....	91
9. Работаем меньше.....	97
10. Лекция об энергии	105
11. Наводим порядок в доме.....	114

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

ДЗЕН И ПРОДУКТИВНОСТЬ 121

- 12.** Дзен и продуктивность 123
- 13.** Сжатие неважного 127
- 14.** Устранение неважного 137

ЧАСТЬ ПЯТАЯ

СНИМАЕМ ПСИХИЧЕСКОЕ НАПРЯЖЕНИЕ 149

- 15.** Дамп мозга 151
- 16.** Взгляд сверху 164
- 17.** Высвобождаем ментальное пространство 173

ЧАСТЬ ШЕСТАЯ

УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ ВНИМАНИЕМ 183

- 18.** Осознанное управление вниманием 185
- 19.** Угонщики внимания 190
- 20.** Искусство делать одновременно только одно дело 196
- 21.** Глава о медитации 208

ЧАСТЬ СЕДЬМАЯ

ВЫВОДИМ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ НА СЛЕДУЮЩИЙ УРОВЕНЬ 221

- 22.** Пополнение энергии 223
- 23.** Воздействие напитков на уровень энергии 233
- 24.** Таблетка, заменяющая физические упражнения 243
- 25.** Сон как путь к продуктивности 252

ЧАСТЬ ВОСЬМАЯ

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ ШАГ 261

- 26.** Заключительный шаг 263

ПОСЛЕСЛОВИЕ: ГОД СПУСТЯ 281

БЛАГОДАРНОСТИ 283

ПРИМЕЧАНИЯ 287



Расчетное время чтения:

6 минут 41 секунда.

ВВЕДЕНИЕ

Многие интересуются вполне обычными вещами вроде спорта, музыки или кулинарии, но моим увлечением, как бы странно это ни звучало, всегда была проблема повышения личной продуктивности.

Уже не помню, когда я заболел идеей продуктивности. Возможно, в средней школе, когда впервые взял в руки классическую книгу Дэвида Аллена «Как привести дела в порядок: Искусство продуктивности без стресса»*. Или, может быть, это началось с изучения блогов по теме продуктивности, когда я был подростком, а параллельно начал интересоваться книгами по психологии в библиотеке моих родителей. В любом случае я одержим этой идеей почти 10 лет, и это увлечение затронуло все без исключения стороны моей жизни.

Еще в средней школе я начал экспериментировать со всеми методами повышения продуктивности, какие мне только удавалось найти. В результате я окончил школу со средним баллом 95 из 100 возможных, при этом у меня оставалось много времени, которое я мог тратить на свои личные дела. В Карлтонском университете в Оттаве, где я изучал бизнес, я продолжал одновременно заниматься своей любимой темой. Мои излюбленные техники и приемы продуктивности позволили окончить университет с максимальным средним баллом. При этом не сказал бы, что я тратил слишком много времени на учебу.

* Аллен Д. Как привести дела в порядок: Искусство продуктивности без стресса. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.

В университете у меня была возможность проверить свои наработки по повышению продуктивности на практике в ходе нескольких стажировок.

Например, во время одной из них длительностью около года мне пришлось самостоятельно нанять около двухсот студентов для международной телекоммуникационной компании. Был и еще один проект, когда я работал из дома по заказу крупной маркетинговой компании, помогая им создавать маркетинговые материалы и координируя видеосъемки по всему миру.

В результате своих усилий (и продуктивности) я стал лучшим студентом-стажером года, а к моменту окончания университета получил два предложения от работодателей.

ТОЧКА ПРОДУКТИВНОСТИ

Я рассказываю о своих достижениях не для того, чтобы произвести на вас впечатление, а чтобы показать, насколько мощным инструментом могут стать приемы, повышающие продуктивность. И как бы мне ни было лестно так думать, но два места работы по окончании университета мне предложили вовсе не потому, что я был каким-то особенно умным или одаренным. Просто у меня было предельно ясное понимание, что такое продуктивность и как достигать максимальных результатов в течение дня.

И хотя мне нравилась работа во время стажировок и сама учеба в университете, все же по-настоящему меня увлекала возможность использовать стажировки и учебу в качестве испытательного полигона, позволяющего выяснить, какие из методов повышения продуктивности работают, а какие — нет.

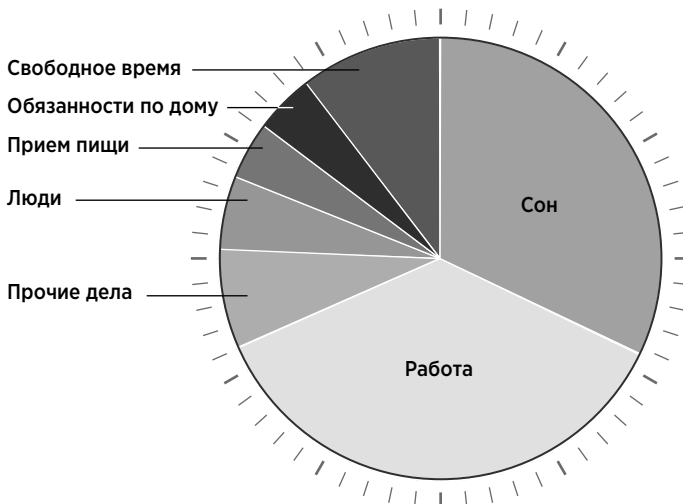
Чтобы оценить, какое мощное воздействие на результаты могут иметь инвестиции в личную продуктивность, достаточно проанализировать, как средний американец проводит свой день. Согласно недавнему исследованию использования времени, типичный работающий американец в возрасте от двадцати пяти до пятидесяти четырех лет, имеющий детей, в среднем расходует свое время следующим образом:

- 8,7 часа в день на работу;
- 7,7 часа в день на сон;
- 1,1 часа в день на обязанности по дому;

- 1,0 час в день на прием пищи;
- 1,3 часа в день на заботу об окружающих;
- 1,7 часа на «прочие дела»;
- **2,5 часа на себя лично или на досуг.**

Чтобы жить осмысленной жизнью, человеку отводится двадцать четыре часа в сутки.

Но если принять в расчет наши многочисленные обязательства, времени остается не так уж много: если быть точным, каких-то два с половиной часа в день. Чтобы стало еще очевиднее, как мало времени у нас остается для самих себя, я представил эти данные в виде диаграммы:



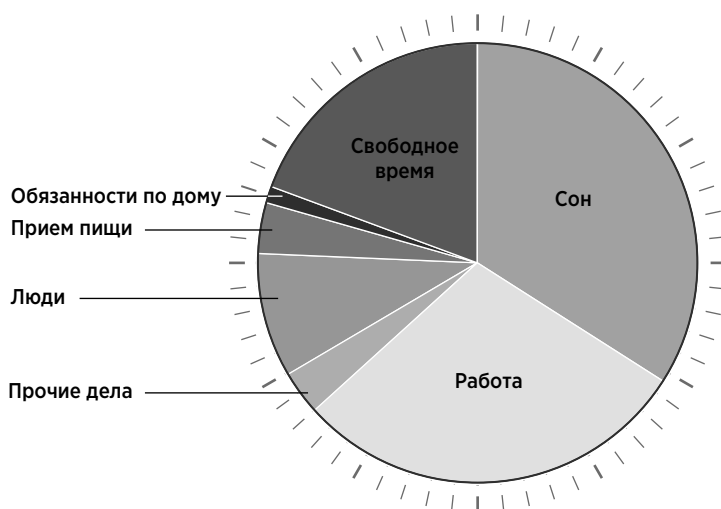
Именно с этой точки зрения овладение техниками личной продуктивности может принести максимальную отдачу.

Техники и приемы, о которых я пишу в этой книге, существуют для того, чтобы добиваться нужных результатов, затрачивая меньше времени и уделяя больше времени тому, что для вас является наиболее важным. Именно высокая продуктивность определяет разницу между директором компании и остальными сотрудниками. В этом же состоит разница между людьми, которые к концу рабочего дня чувствуют себя полностью опустошенными, и теми, у кого к концу дня все еще остается масса времени и сил, которые они могут потратить так, как им хочется.

И хотя вы можете применять описанные в книге приемы продуктивности так, как нравится именно вам, лично мой подход всегда состоял

в стремлении достичь баланса между выдающимися результатами и сохранением максимума времени для себя. Этот подход соответствует моему восприятию мира. Мне нравится добиваться максимальных результатов, но вместе с тем для меня очень важно сохранять свободу и проводить как можно больше времени так, как устраивает лично меня.

Когда вы инвестируете время в развитие своей продуктивности и используете приобретенные знания для того, чтобы выкраивать больше времени на по-настоящему важные для вас дела, вполне можно добиться, чтобы ваш день выглядел примерно вот так:



По крайней мере к таким выводам я пришел в результате своих интенсивных экспериментов с продуктивностью на протяжении десяти лет.

ГОД ПРОДУКТИВНОСТИ

Я оказался перед дилеммой. Оба предложения, полученные мной от работодателей, обещали высокую стартовую зарплату, возможности для продвижения по службе, да и сама работа на первый взгляд выглядела интересной. Но когда я начал размышлять об этих двух вариантах, то пришел к выводу, что ни тот ни другой не соответствовал тому, что я хотел сделать со своей жизнью.

Не поймите меня превратно: я не какой-нибудь избалованный дилетант, одержимый желанием весь день декламировать французскую

поэзию восемнадцатого века. Я не хотел выбрасывать то ограниченное время, что у меня было, в черную дыру, в надежде на единственный результат — регулярно каждую вторую пятницу получать зарплату.

Поэтому я начал рассматривать другие доступные мне варианты — и внезапно все встало на свои места.

В 1960-х и 1970-х годах Калифорнийский университет в Ирвайне стал одним из нескольких университетов, которые решили построить свои кампусы, не прокладывая каких-либо дорожек заранее. (Я учился в университете в Канаде, но люблю эту историю.) Студенты и преподаватели просто ходили как им заблагорассудится по газонам между зданиями кампуса. Через год или чуть позже стало видно, где трава оказалась вытопанной. Именно здесь впоследствии и были проложены дорожки. Эти дорожки не просто определенным образом соединяли здания друг с другом — они отражали естественные предпочтения людей. Ландшафтные архитекторы называют их «выбранными».

Я применил тот же подход, когда поставил под сомнение традиционные варианты, связанные с работой по найму, и задумался, по какому пути я шел до сих пор и по которому мне хотелось бы продолжить свое путешествие. Всего нескольких секунд оказалось достаточно, чтобы понять, что более всего меня по-прежнему увлекает проблема повышения продуктивности.

Я, конечно, понимал, что невозможно заниматься темой производительности вечно. По окончании университета мои накопления составляли около 10 000 канадских долларов. Я прикинул свои расходы и пришел к выводу, что этой суммы будет достаточно, чтобы продолжать движение по «выбранной дорожке» в течение года или, другими словами, в течение года продолжать изучение продуктивности. У меня была задолженность в 19 000 канадских долларов по кредитам за обучение в университете, поэтому это было достаточно рискованное предприятие. Мне пришлось бы питаться почти исключительно бобами и рисом, но если в моей жизни и было время, когда имело смысл сделать большую ставку на свое будущее, это был именно тот самый момент. Конечно, идея проекта продолжительностью один год звучит достаточно банально, но на самом деле все просто зависело от финансовых возможностей, которыми я на тот момент располагал.

Вскоре после окончания университета (в мае 2013 года), я официально отклонил оба из имеющихся у меня предложений о работе и начал проект, который для себя назвал «Год продуктивности».

Идея проекта была проста. В течение года я решил читать все, что мне удастся найти по теме личной продуктивности, и делиться приобретенными знаниями на своем сайте ayearofproductivity.com.

За 365 дней:

- я прочитал множество книг и статей в научных журналах, посвященных продуктивности, глубоко вникая в основные исследования по этой теме;
- взял интервью у наиболее известных гуру в области продуктивности, чтобы понять, как им удается продуктивно жить каждый день;
- провел массу экспериментов по продуктивности, используя себя в качестве подопытного кролика, чтобы глубоко разобраться, что именно необходимо для максимальной продуктивности.

И хотя основная часть времени была потрачена на исследования и интервью, именно личные эксперименты быстро стали наиболее интересной частью моей работы — отчасти потому, что они помогли извлечь много полезных уроков (а отчасти из-за того, что они были просто сумасшедшими). Среди этих экспериментов с продуктивностью были следующие:

- медитация в течение 35 часов в неделю;
- работа по 90 часов в неделю;
- подъем каждое утро в 5:30, чтобы понять, как это скажется на продуктивности;
- просмотр 70 часов просветительских программ TED в течение одной недели;
- приращение 7 килограммов мышечной массы;
- жизнь в полной изоляции;
- употребление в течение месяца только воды и многое другое.

«Год продуктивности» послужил идеальной площадкой для экспериментов с известными мне техниками продуктивности, которые вызывали мое любопытство, но исследовать или протестировать которые раньше у меня не было времени. Целью проекта было погрузиться в проблему продуктивности настолько глубоко, насколько возможно, а затем поделиться приобретенными знаниями с миром.

ОБ ЭТОЙ КНИГЕ

Данная книга — высшая точка моего года интенсивных исследований и экспериментов. За последнее десятилетие я прочитал, исследовал и протестировал тысячи приемов продуктивности, чтобы отсеять те, которые работают, от бесполезных. Для книги я отобрал двадцать пять методов из многих тысяч, которые мне встречались, и они, как мне кажется, окажут максимальное воздействие на вашу ежедневную продуктивность. Я лично протестировал каждый из них и регулярно ими пользуюсь — уверен, что вам они тоже помогут.

Не хочу забегать вперед и раскрывать то, о чем будет идти речь далее, но если вы примените рекомендуемые мной методы повышения продуктивности, то вы сможете:

- определить, какие из ваших дел являются критически важными;
- более продуктивно выполнять эти дела;
- научиться управлять временем «как ниндзя»;
- перестать откладывать выполнение дел на последний момент;
- научиться работать более рационально, а не просто интенсивнее;
- научиться фокусироваться на том, чем занимаетесь;
- сможете поддерживать ясность ума, как у буддиста, в течение дня;
- приобретете больше энергии, чем когда-либо прежде, и многое другое!

Возможно, поначалу этот список покажется слишком амбициозным, но не беспокойтесь: все это достаточно просто и я буду вести вас вперед страница за страницей.

Готовы? Приступим!



Расчетное время чтения:

9 минут 13 секунд.

НОВОЕ ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОДУКТИВНОСТИ

Поскольку я всегда готов поставить над собой какой-нибудь странный эксперимент, то около семи лет назад записался на курс йоги продолжительностью четыре месяца.

Занятия йогой обычно стоят около \$25 за урок, поэтому, когда в университете объявили, что есть возможность пройти курс занятий йогой продолжительностью четыре месяца всего за \$60, я немедленно воспользовался этим. В тот момент йога была для меня не более чем данью моде, но, поскольку на нее записывались все знакомые привлекательные девушки, я решил выяснить, что это вообще такое.

Со временем я обнаружил, что жду каждого четверга все с большим нетерпением (и что удивительно, это уже было связано не столько с девушками, сколько с самими занятиями йогой). Эти занятия были полной противоположностью тому лихорадочному стилю жизни, который я вел как студент. Во всяком случае они дали мне возможность замедлить свой бег и спокойно оценить все достижения, которых я добился с помощью своих приемов продуктивности.

Занятия заканчивались одним из моих любимых упражнений. Прежде чем отпустить нас обратно в университетскую жизнь, Франс (так звали нашего инструктора) завершала занятие простой дыхательной медитацией, во время которой она учила нас осознанно наблюдать за своим дыханием.

Сеансы медитации длились всего пять минут, но я до сих пор помню, насколько лучше они помогали мне чувствовать себя спокойным,

уверенным и иметь более ясную голову, чем любые методы, которые я пробовал раньше.

МЕДИТАЦИЯ НА ТЕМЫ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ

С годами в университете мое пристрастие к медитации усилилось. По мере погружения в этот ритуал, я перешел от медитации в течение пяти минут в день к 10, 15, затем 20 минутам, а несколько лет назад начал медитировать по тридцать минут в день. Это более длительная медитация, чем практикуется большинством людей, но я предпочитаю медитировать подольше, вместо того чтобы заниматься «более продуктивными делами», просто потому, что мне нравится медитировать.

Мне кажется, что многие воспринимают процесс медитации как нечто более сложное, чем это есть на самом деле. Не хочу здесь углубляться в ее технические аспекты (если интересно, более подробно об этом можно прочитать в главе 21). В принципе, я просто сижу на стуле или на подушке — обычно в своей повседневной одежде — и наблюдаю за своим дыханием. Ритуалы вроде распевания мантр или концентрации на своем «третьем глазе» (что бы это ни значило) не для меня. Я просто в течение тридцати минут фокусируюсь на своем дыхании, а когда мой мозг неизбежно начинает отвлекаться и пытается переключиться на что-нибудь более интересное, я мягко возвращаю его обратно к наблюдению за дыханием. Я продолжаю наблюдать за естественными приливами и отливами дыхания до тех пор, пока не прозвучит таймер, установленный на тридцать минут. Порой медитация дается мне хуже обычного, но с течением времени этот ритуал стал наиболее успокаивающим элементом моего дня.

Продолжая изучать медитацию последние несколько лет, я параллельно все глубже погружался в изучение продуктивности. Всякий раз, когда мне не удавалось работать настолько продуктивно, насколько это было возможно, я пытался найти решение в книгах, стремясь не отстать от свежих идей в этой области и идти в ногу со всеми блогами и веб-сайтами по этой теме. Увидев, что эти два моих интереса нарастают как снежный ком, я решил начать свой «Год продуктивности». До того момента я никогда не задумывался, как медитация и продуктивность связаны между собой. Но изучив, как каждый элемент в моей жизни либо повышает, либо снижает мою продуктивность, я пришел к неутешительному выводу: мой ритуал медитации и мой эксперимент с продуктивностью длиной год оказались совершенно не связанными друг с другом.

Проблема заключалась не столько в самой медитации, сколько в том, что я не до конца понимал ее глубинный смысл. Я практиковал медитацию и состояние полной осознанности как способ делать меньше, замедлить темп своей жизни, в то время как продуктивность (в моем понимании) являлась способом делать больше и быстрее. После первых нескольких месяцев проекта я даже начал испытывать чувство вины, что продолжаю заниматься медитацией. В конце концов, разве у меня нет реальных дел, кроме как сидеть в медитативной позе и в течение часа ничего не делать?

Когда мне приходилось выбирать между тем, чтобы поработать на тридцать минут дольше, и медитацией в течение тридцати минут, я почти всегда предпочитал поработать подольше и сделать больше, а от медитации в такой ситуации отказаться вообще.

В итоге через пару месяцев после начала проекта я полностью прекратил занятия медитацией.

РАБОТА НА АВТОПИЛОТЕ

В последующие недели я начал работать совершенно по-иному. Вместо того, чтобы устраивать себе частые перерывы, немного отдохнуть и временно отстраниться от того, чем я был, я продолжал работать, невзирая на усталость и утомление, стараясь написать как можно больше слов и успеть протестировать побольше приемов, связанных с продуктивностью. По мере того как я повышал темп работы, я почувствовал, что в течение дня становлюсь все менее спокойным и менее сфокусированным. Голова была менее ясной, и работа стала увлекать меня меньше — несмотря на то, что я занимался тем, что меня в жизни интересует больше всего. Но хуже всего было то, что я стал работать менее осознанно и все чаще переходил на автопилот. По всем этим причинам моя продуктивность упала (о том, как в ходе проекта я измерял свою продуктивность, мы поговорим на с. 33).

Конечно же, это не книга о медитации. Я знаю, что медитация привлекает далеко не всех. Скорее всего, лишь немногие из читателей попробуют медитировать. И тем не менее лежащие в ее основе установки могут быть полезны, поскольку помогают замедлить темп и работать в течение дня спокойно и осознанно.

Медитация оказывала огромное воздействие на мою продуктивность не потому, что она помогала расслабиться, прояснить свои мысли или

снять напряжение после долгого дня, — хотя, конечно, такой эффект у медитации тоже есть. Скорее, медитация была так важна для высокой продуктивности именно потому, что позволяет замедлить темп и работать осознанно, а не на автопилоте.

Полагаю, что одна из самых серьезных ошибок, которую допускают многие, работая над повышением продуктивности, заключается в том, что они продолжают работать автоматически над задачами, которые поступают к ним из внешнего мира. По моему опыту, когда вы работаете на автопилоте, практически невозможно дистанцироваться от выполняемой работы и подумать о том, что является наиболее важным, как выполнить работу более креативным способом, как работать более рационально, а не просто интенсивнее и как взять ситуацию под контроль, а не просто хвататься за любые дела, которые вам подбрасывают другие люди (или в большинстве случаев электронная почта).

После того как я перестал ежедневно медитировать, моя работа приобрела более лихорадочный и менее осознанный характер, что помешало мне работать рациональнее.

В результате прирост продуктивности, которого мне удалось добиться ранее, был практически сведен на нет.

МОНАХ И СИДЯЩИЙ НА КОКАИНЕ БИРЖЕВОЙ ТРЕЙДЕР

Вполне естественно, что люди подходят к выполняемой работе с разной степенью осознанности. Возьмем в качестве примера самого благочестивого монаха в мире, который весь день медитирует и тратит минимум час на любое дело, поскольку делает все медленно и осознанно. Монах делает немного, но настолько осознанно, насколько это только возможно. Он может работать с полной осознанностью только потому, что делает все со скоростью улитки.

Противоположностью монаху является сидящий на кокаине биржевой трейдер, который работает быстро, автоматически, в таком бешеном темпе, который только можно себе представить. В отличие от монаха биржевой трейдер редко в состоянии дистанцироваться от того, чем занимается, или задуматься о том, насколько это ценно или осмысленно, — он просто пытается сделать как можно больше, как можно быстрее. Он работает так быстро, что не имеет ни свободного времени, ни резервов внимания, чтобы сделать свою работу более целенаправленной или более осознанной.

Я экспериментировал с обоими темпами (но никогда с кокаином) и выяснил, что ни один из подходов не является идеальным с точки зрения продуктивности. Если провести весь день в размышлениях, то это может принести внутреннее спокойствие, но работа в бешеном темпе также может быть невероятно стимулирующей. Однако продуктивность не имеет ничего общего с количеством приложенных усилий и измеряется только тем, каких результатов вам удалось достичь.

Будете ли вы монахом или биржевым трейдером на кокаине, многого вы не добьетесь.

Работая как монах, вы все делаете слишком медленно, чтобы добиваться серьезных результатов. Работая в стиле биржевого трейдера, вы слишком спешите, чтобы быть в состоянии отстраниться и определить, что же является критически важным, и начать работать рациональнее, а не просто более интенсивно.

Самые продуктивные люди работают в темпе где-то между монахом и биржевым трейдером — достаточно быстро, чтобы успеть все сделать, и достаточно медленно, чтобы быть в состоянии определить, что является по-настоящему важным, а затем работать над этим осознанно и с ясно выраженным намерением.

ТРИ КОМПОНЕНТА ПРОДУКТИВНОСТИ

Хотя в настоящее время, работая на автопилоте, невозможно стать более продуктивным, так дела обстояли не всегда.

Пятьдесят лет назад около трети всех работающих в США были заняты на производстве. Работая на фабрике или на конвейере, добиться хорошей продуктивности было проще: чем больше изделий вы производили за определенный промежуток времени, тем более продуктивной была ваша работа. Рабочие процессы не претерпевали изменений в течение длительного времени, было мало возможностей работать более рационально, а не в более высоком темпе, да и сами работники слабо влияли на выбор выполняемых операций или времени их выполнения.

Многие и сейчас работают на заводах или на конвейере, но если вы купили эту книгу, то, скорее всего, ваша работа выглядит иначе. Скорее всего, она является более интеллектуальной, чем в прошлом, она сложная и постоянно изменяется, у вас больше свободы, чем когда-либо прежде, и возможностей делать то, что хочется и когда хочется. Возможно, от вас не полностью зависит, что и когда именно делать, но в любом

случае контроля в вашем распоряжении гораздо больше, чем у тех, кто работал на фабрике или на конвейере полвека назад.

Сегодня в большинстве рабочих ситуаций, включая те, с которыми мне приходилось иметь дело лично или в которых оказывались высокопродуктивные люди, которых мне приходилось интервьюировать, недостаточно просто эффективности. Если вам необходимо сделать больше, чем когда-либо ранее, а в вашем распоряжении меньше времени, но вы располагаете беспрецедентной свободой и гибкостью в выборе способов достижения цели, дело уже не в том, насколько эффективно вы работаете. Продуктивность состоит в том, каких результатов вы в состоянии добиться.

Как никогда прежде это требует от нас организовать свою работу рациональнее, улучшив управление временем, вниманием и энергией.

Ближе к концу моего проекта я понял — каждая новая идея в области повышения продуктивности относится к одной из трех категорий: оптимизация управления временем, вниманием или энергией. И хотя многие идеи относятся к нескольким категориям, ни разу не было такого, чтобы они не укладывались в ту или иную комбинацию этой троицы — притом что многие из идей, с которыми я экспериментировал, были достаточно экзотическими.



При выполнении операций конвейерного типа эффективное управление вниманием и энергией относительно менее важно, поскольку более простая, повторяющаяся работа зависит от них в меньшей степени. Достаточно было просто эффективно управлять своим временем — если вы появлялись на работе в 9 утра, хорошо выполняли свои обязанности

до 17 часов и уходили домой, вам неплохо платили и вы жили относительно счастливой жизнью.

Сейчас дело обстоит совершенно иначе. На наше время претендует гораздо большее количество дел, со всех сторон нам угрожают постоянные отвлечения и стресс, работа преследует нас в том числе и дома, напоминая о себе электронными оповещениями и напоминаниями, которые сопровождают наш день и постоянно покушаются на наше внимание. При этом у нас меньше времени, чем когда-либо прежде, чтобы поддерживать свой уровень энергии через занятия спортом, правильное питание и достаточный сон.

В этой новой обстановке наиболее продуктивные люди не только эффективно управляют своим временем, но и своим вниманием и энергией.

Уже ближе к концу проекта я просто поразился, насколько взаимосвязанными и важными оказались все три компонента продуктивности. Например, чтобы высыпаться, требуется больше времени, но это повышает вашу энергию и способность управлять вниманием. На то, чтобы устранить шум и другие отвлекающие факторы, тоже нужно время, но это позволяет лучше управлять вниманием, поскольку позволяет в течение дня концентрироваться и поддерживать ясность мышления. Изменение установок требует затрат энергии и внимания, но позволяет сделать больше за меньшее время.

Все три компонента являются критически важными. Если вы неразумно распоряжаетесь временем, то неважно, сколько у вас энергии и насколько вы сфокусированы — все равно к концу дня вы обнаружите, что не добились серьезных результатов. Если вы не в состоянии сосредоточиться или уделить достаточно внимания тому, чем занимаетесь, то даже при четком понимании своих приоритетов и огромной энергии вы не сможете в полной мере справиться с работой и добиться высокой продуктивности. И если вы не умеете управлять своей энергией, то не имеет значения, насколько хорошо вы управляете временем или вниманием, — в баке не хватит топлива, чтобы сделать все, что вы наметили.

И, возможно, самое важное: если вы не умеете управлять всеми тремя компонентами — временем, вниманием и энергией, то практически невозможно работать осознанно и целеустремленно на протяжении всего дня.

Когда мы тратим время понапрасну, это, как правило, означает, что мы прокрастинируем. Когда мы не в состоянии управлять вниманием,

мы отвлекаемся. И если мы не поддерживаем свою энергию на должном уровне, мы устаем или выгораем. (Интересно, что само понятие «выгорание» является относительно новым. Сам термин впервые появился в 1970-х гг. — где-то в середине перехода от установок индустриальной эпохи к постиндустриальному мышлению.)

В следующих главах я расскажу о наиболее эффективных приемах управления временем, которые мне удалось найти за 10 лет экспериментов с продуктивностью. Но ничуть не меньше мы будем говорить и о лучших методах управления вниманием и энергией. Большинство из нас уже не работает на заводах, поэтому решающее значение имеет не сколько времени мы работаем, а сколько нам удастся сделать — и все три компонента продуктивности имеют первостепенную важность.

Именно с этой новой установки и нового определения продуктивности начался мой проект.

Поскольку перед нами стоит задача радикально улучшить свою продуктивность, имеет смысл уже в самом начале разобраться, для решения каких задач вы собираетесь применять эту возросшую продуктивность.

Усилия, направленные на улучшение контроля за своим временем, вниманием и энергией, будут бесплодными, если вы в самом начале не составите список целей и задач, наиболее важных и значимых для вас.

К сожалению, этот урок мне пришлось усваивать на горьком опыте.




ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ЗАКЛАДЫВАЕМ ОСНОВЫ

1

С ЧЕГО НАЧАТЬ



Основное: трудно найти человека, который не хотел бы повысить свою продуктивность и добиться в жизни позитивных изменений. Но на практике достичь этих целей очень непросто. Нужно поддерживать свою мотивацию в течение значительного времени, а для этого нужно, чтобы цель повышения продуктивности соответствовала вашим глубинным ценностям.

Расчетное время чтения:

8 минут 40 секунд.

МЕЧТА СБЫВАЕТСЯ

Обратите внимание, что каждой главе предшествует специальная врезка («Основное») с кратким изложением темы. Они помогают настроиться на восприятие материала. Также указывается расчетное время, необходимое для прочтения данной главы при средней скорости чтения 250 слов в минуту.

Сколько себя помню, я всегда мечтал стать жаворонком. В начале проекта воображение рисовало мне яркие картины того, как я просыпаюсь за несколько минут до звонка будильника, установленного на 5:30, встаю с постели, чтобы ритуально приготовить себе кофе, читаю новости о событиях, произошедших за ночь, медитирую, совершаю утреннюю пробежку — и все это прежде, чем остальной мир проснется. В своих мечтах я также иногда просыпался рядом с Милой Кунис — но это тема для другой книги.

В общем, когда я начал свой проект, я был преисполнен решимости просыпаться каждое утро в 5:30, даже если бы мне понадобился год, чтобы к этому привыкнуть.

Как бы я ни был одержим идеей продуктивности, но до начала проекта мой режим дня совершенно не способствовал раннему пробуждению.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru