КРИС БЭЙЛИ

МОЙ ПРОДУКТИВНЫЙ ГОД

Как я проверил самые известные методики личной эффективности на себе

альпина ПАБЛИШЕР

Крис Бэйли

Мой продуктивный год: Как я проверил самые известные методики личной эффективности на себе

«Альпина Диджитал»

2016

Бэйли К.

Мой продуктивный год: Как я проверил самые известные методики личной эффективности на себе / К. Бэйли — «Альпина Диджитал», 2016

ISBN 978-5-9614-4642-5

В поисках действенных приемов личной эффективности Крис Бэйли взялся за амбициозный проект – в течение года он исследовал и протестировал на себе множество методик: например, он работал по 90 часов в неделю, медитировал 30 минут каждый день, месяц пил только воду, пользовался смартфоном только час в день и пытался жить в полной изоляции. Для своей книги Крис Бэйли отобрал 25 самых лучших способов повысить продуктивность, которые помогли ему самому. Предложенные методики подробно изложены и представляют собой стройную и последовательную систему саморазвития. Воспользовавшись ею, вы перестанете откладывать важные дела на потом, разгребете завалы дел, научитесь расставлять приоритеты и добиваться целей.

ISBN 978-5-9614-4642-5

© Бэйли К., 2016
© Альпина Диджитал, 2016

Содержание

Введение 6
Точка продуктивности 7
Год продуктивности 10
Об этой книге 12
Новое определение продуктивности 13
Медитация на темы производительности 14
Работа на автопилоте 15
Монах и сидящий на кокаине биржевой трейдер 16
Три компонента продуктивности 17
Часть первая 20
1. С чего начать 20
Мечта сбывается 20
С какой целью вы хотите добиться продуктивности 21
Роль ценностей 22
Практическая часть 22
2. Не все задачи равноценны 25
Тридцать пять часов медитации 25
Измерение продуктивности 25
Работаем рациональнее 27
Ваши критически важные дела 28
Конец ознакомительного фрагмента. 29

Крис Бэйли
Мой продуктивный год: Как я проверил самые известные методики личной эффективности на себе

Переводчик *А. Олейник*
Редактор *В. Ионов*
Руководитель проекта *Л. Разживайкина*
Корректор *Е. Аксёнова*
Компьютерная верстка *С. Свищёв*
Дизайн обложки *Ю. Буга*

© Chris Bailey, 2016
This translation published by arrangement with Crown Business, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC and with Synopsis Literary Agency.
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2017

Все права защищены. Произведение предназначено исключительно для частного использования. Никакая часть электронного экземпляра данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для публичного или коллективного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. За нарушение авторских прав законодательством предусмотрена выплата компенсации правообладателя в размере до 5 млн. рублей (ст. 49 ЗОАП), а также уголовная ответственность в виде лишения свободы на срок до 6 лет (ст. 146 УК РФ).

Посвящается всем волонтерам и участникам благотворительных программ Camp Quality

Введение

Расчетное время чтения:

6 минут 41 секунда.

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»[1]. 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.

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.

[1] Аллен Д. Как привести дела в порядок: Искусство продуктивности без стресса. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.

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.

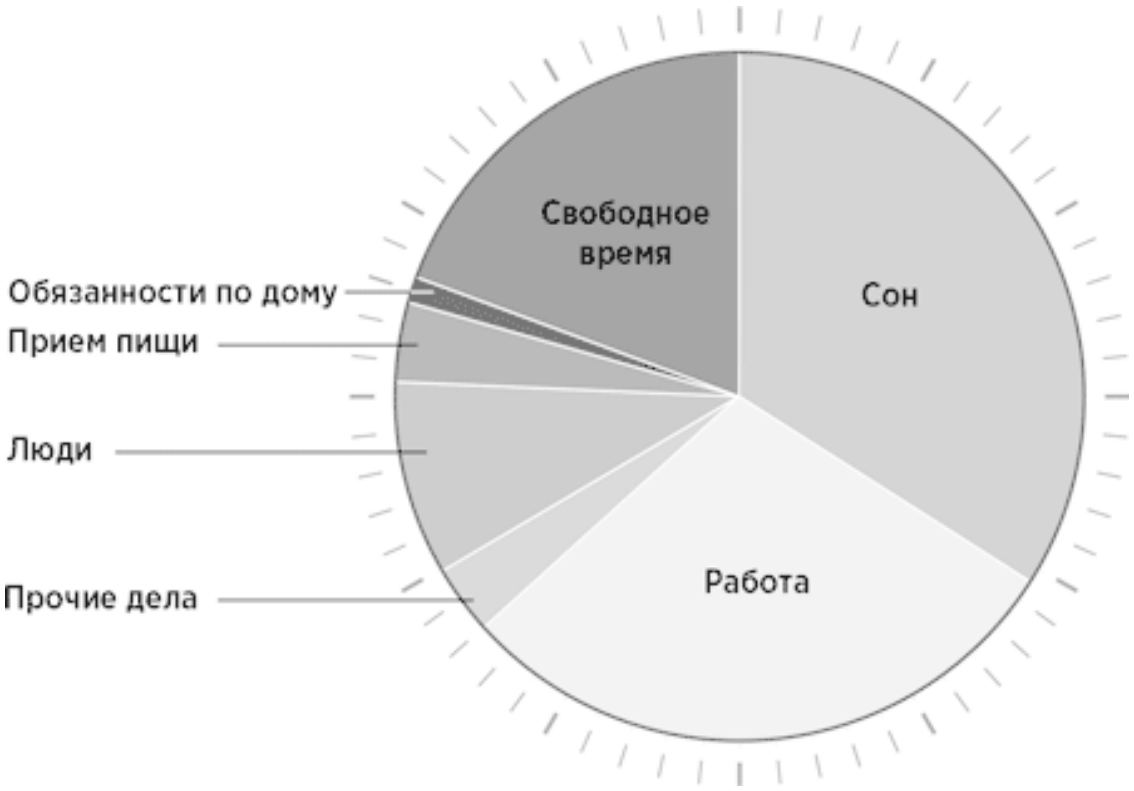
Но если принять в расчет наши многочисленные обязательства, времени остается не так уж много: если быть точным, каких-то два с половиной часа в день. Чтобы стало еще очевиднее, как мало времени у нас остается для самих себя, я представил эти данные в виде диаграммы:

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 вытоптанной. 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;
- научитесь работать более рационально, а не просто интенсивнее;
- научитесь 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!

Новое определение продуктивности

Расчетное время чтения:
9 минут 13 секунд.

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 продолжительность 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 получаса 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 в главе 2).

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 удается 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. Закончив работу вечером (а в течение дня я, естественно, старался работать максимально продуктивно), я мог настолько погрузиться в чтение, общение с друзьями или просмотр увлекательнейших лекций по космологии в интернете, что терял счет времени. И хотя сама идея просыпаться рано мне нравилась, стать жаворонком означало полностью изменить устоявшимся привычкам. Мне казалось, что я с этим не справлюсь.

Из всех экспериментов, которые я проводил в течение года, просыпаться каждый день в 5:30 оказалось самым сложным. Во-первых, выяснилось, что 21:30 – момент, когда нужно было ложиться спать – наступал очень быстро, и я часто оказывался перед выбором: либо прекратить работу и лечь спать, хотя еще многое было не сделано, или доделать все до конца и лечь позже. Иногда приходилось идти спать, хотя я чувствовал себя на пике энергии, внимания и креативности (я все-таки сова), поэтому в конце концов было принято решение ложиться спать позже. К тому же после всех моих занятий мне хотелось еще и пообщаться с друзьями и со своей девушкой, но это было невозможно, если ложиться спать так рано.

Примерно через шесть месяцев бесчисленных попыток приспособиться к раннему началу дня мне все же удалось выработать несколько новых привычек, включая ритуал раннего

вставания, поощрение себя за то, что проснулся рано, ритуал выключения всех электронных устройств с 20:00 до 8:00, отказ от кофе в полдень, и в течение нескольких месяцев перейти к более раннему отходу ко сну. Я позже дам подробные пояснения обо всех этих тактиках, но это был как раз один из тех трудных экспериментов (обучение «на горьком опыте»), из которого тем не менее я вынес много полезных уроков.

Как бы то ни было, через шесть месяцев я добился того, чего хотел: в течение нескольких недель я просыпался каждый будний день в 5:30, и у меня установился некий стабильный утренний ритуал. Мне казалось, вот оно, вот так и реализуется высокая продуктивность.

Каждое утро теперь выглядело следующим образом:

• 5:30–6:00 – подъем; чашка кофе.

• 6:00–7:15 – иду в спортзал; во время физических упражнений планирую свой день.

• 7:15–8:15 – плотный здоровый завтрак; душ; медитация.

• 8:15 – подключаюсь к интернету (после ежедневного ритуала отключения от интернета накануне).

• 8:15–9:00 – чтение.

• 9:00 – начало работы.

Я продолжал свято поддерживать этот ритуал в течение нескольких месяцев, выключая все свои электронные устройства каждый вечер в 20:00, отправляясь спать в 21:30 и просыпаясь ровно в 5:30. Я был доволен своими усилиями, достойными похвалы, – пока однажды утром в понедельник во время занятий на велодорожке меня вдруг не пронзила мысль, что я просто ненавижу рано вставать и рано ложиться спать.

После того как мой первоначальный эмоциональный подъем от нового распорядка дня постепенно сошел на нет, я обнаружил, что мне надоело отказываться от общения с друзьями только потому, что нужно лечь спать пораньше. Мне не нравилось, что надо прекращать работу, когда поздно вечером мне удавалось войти в «состоянии потока». Стало очевидным, что каждое утро в течение первой пары часов чувствую себя не до конца проснувшимся. И я обнаружил, что намного предпочтительнее медитировать, заниматься спортом, читать и планировать свой день несколько позже, когда у меня появлялось больше энергии и внимания, которые я мог уделить задачам.

Но хуже всего было то, что новый ритуал не сделал меня более продуктивным. С новым распорядком мне гораздо реже удавалось сделать то многое в течение дня, на что я рассчитывал; в среднем за день я писал меньше слов, и вообще в течение дня у меня было меньше энергии и способности концентрироваться. Я полистал литературу и обнаружил, что нет абсолютно никакой разницы в социально-экономическом положении между жаворонками и ярко выраженными совами. Мы все устроены по-разному, и один распорядок не является сам по себе более оптимальным, чем другой. Вопрос скорее в том, что вы делаете со своим временем бодрствования, а реальная разница состоит лишь в том, насколько вы продуктивны (подробнее об этом в главе 25).

В общем, рассудок настаивал, что вставать нужно рано, однако на практике мне гораздо больше нравилось просыпаться попозже.

С какой целью вы хотите добиться продуктивности

Думаю, то же самое относится и к продуктивности в целом. Идея делать больше и добиваться позитивных изменений в жизни крайне привлекательна для любого, но добиться высокой продуктивности на практике – одна из самых сложных задач, которые только существуют. Если бы это было легко, я, наверное, не посвятил бы год жизни изучению этой темы, а настоящая книга так и не появилась бы.

В ходе проекта я узнал очень много нового, но основной урок состоит в следующем: чтобы достичь высокой продуктивности нужна мощная мотивация.

Если бы я читал эту книгу, а не писал ее, то, скорее всего, просто пробежал бы предыдущее предложение глазами и перешел к следующему. Поэтому считаю необходимым повторить ту же мысль еще раз: самое главное – насколько значимыми являются для вас цели и насколько сильна ваша мотивация добиться высокой продуктивности.

Когда я преисполнился решимости радикально изменить утренние и вечерние ритуалы и просыпаться в 5:30 каждое утро, я не спросил себя, а нравится ли мне вообще вставать так рано. Скорее я был влюблен в саму идею стать тем самым «парнем, помешанным на продуктивности», который просыпается, когда все еще спят, и успевает сделать больше всех. Я не задумывался, насколько много усилий для этого придется приложить и действительно ли для меня было настолько важно перейти на этот новый режим.

Разница между продуктивными и менее продуктивными людьми сводится к способности или неспособности работать преднамеренно и осознанно. Столь же важно и наличие четко заявленной цели. Намерение, стоящее за вашими действиями, – это тот вал, который приводит в движение весь механизм. Трудно стать продуктивным, если отсутствует необходимая мотивация. Такое понимание сути продуктивности звучит довольно банально, но дело обстоит именно так. Можно потратить бессчетное количество часов на повышение продуктивности или на выработку новых привычек и ритуалов, но все будет напрасно, если отсутствует глубинная мотивация. В результате спустя какое-то время вы откатитесь назад к исходной точке.

Роль ценностей

Мне удалось продолжать свои исследования в течение минимум десяти лет именно потому, что на глубинном уровне продуктивность связана с моими ценностями, такими как эффективность, осмысленность действий, контроль, дисциплина, рост, свобода, приобретение новых знаний, организованность. Именно эти ценности, например, мотивируют меня много читать и слушать лекции в интернете.

Мотивирует ли меня в такой же степени подъем в 5:30 каждое утро? Не сказал бы.

Многие авторы и до меня писали, насколько важно «действовать в соответствии со своими ценностями», но если честно, то, когда эти пассажи попадались мне в книгах, мое внимание почти всегда отключалось и взгляд бездумно скользил по странице. Да, раздумья о своих ценностях не очень увлекательны, но если вы действительно хотите добиться радикальных изменений в жизни, то всерьез задуматься о них необходимо. Если бы я в свое время потратил несколько минут, чтобы осознать, как именно ранний подъем по утрам связан с моими глубинными ценностями (ответ: никак), я смог бы сэкономить месяцы усилий и за это время добиться чего-то более осязаемого. Поставив под сомнение мотивы, которые заставляют вас стремиться к определенным изменениям в жизни, вы можете сэкономить огромное количество времени – поскольку выясните, что некоторые изменения вам на самом деле не нужны.

Практическая часть

Я знаю, что сейчас вы находитесь в «режиме чтения» и вовсе не горите желанием отложить книгу и выполнить то или иное задание, даже если оно может помочь вам стать более продуктивным.

Но продуктивность заключается именно в преодолении разрыва между знанием и действием.

Давайте осторожно перейдем от чтения к практике и попытаемся выполнить первое задание из предлагаемых в данной книге. Не волнуйтесь, все это намного проще, чем вы думаете:

на выполнение практически любого задания у вас уйдет менее десяти минут. Все, что нужно для выполнения большинства из них, – ручка и пара листов бумаги. Задания есть не в каждой главе, а только в тех случаях, когда я уверен, что их выполнение будет точно стоить потраченного вами времени.

Я знаю, что время является самым ценным и ограниченным ресурсом, который у вас есть, поэтому обещаю, что не буду расходовать его понапрасну. Каждая минута, потраченная на выполнение заданий, будет конвертирована минимум в десять минут продуктивности.

Готовы?

Возьмите ручку, бумагу и читайте дальше.

ЗАДАНИЕ НА ПРОЯСНЕНИЕ ВАШИХ ЦЕННОСТЕЙ

Расчетное время на выполнение задания: 7 минут.
Необходимые энергия/концентрация: 6/10.
Ценность: 8/10.
Удовольствие от выполнения задания: 3/10.

Практический результат: глубокое понимание мотивации, лежащей в основе вашего желания повысить продуктивность. Если вы действительно намереваетесь использовать предлагаемые в этой книге техники и приемы повышения продуктивности, то можно сэкономить бесчисленное количество часов, фокусируясь исключительно на задачах, которые продиктованы вашими реальными ценностями. Отдача от выполнения данного задания может быть колоссальной.

Я знаю, что если бы я просто предложил вам перечислить ваши главные ценности, а затем составить согласованный с ними план действий, то, скорее всего, вы отложили бы эту книгу и написали отрицательную рецензию на сайте Amazon или же перевернули бы несколько страниц, чтобы посмотреть, какие еще трюки по повышению продуктивности у автора остались в запасе. Чтобы избежать такого развития событий, я выбрал несколько предельно простых вопросов, которые в свое время помогли мне определиться с новой системой поведения и новыми привычками. Дайте ответы на эти вопросы. Я лично выполнил все задания, рекомендуемые в этой книге, и ручаюсь за их эффективность. Они дают реальный результат. Я не просто высосал их из пальца, чтобы понапрасну потратить ваше время. Итак, для начала:

• Представьте себе, что в результате применения рекомендаций, предлагаемых в этой книге, у вас появляются два свободных часа каждый день. Как вы используете это время? Какие новые проекты начнете? На какие существующие проекты будете тратить больше времени?

• Когда вы взяли в руки эту книгу, какие цели в области продуктивности вы ставили перед собой? Какие новые привычки или ритуалы хотели выработать?

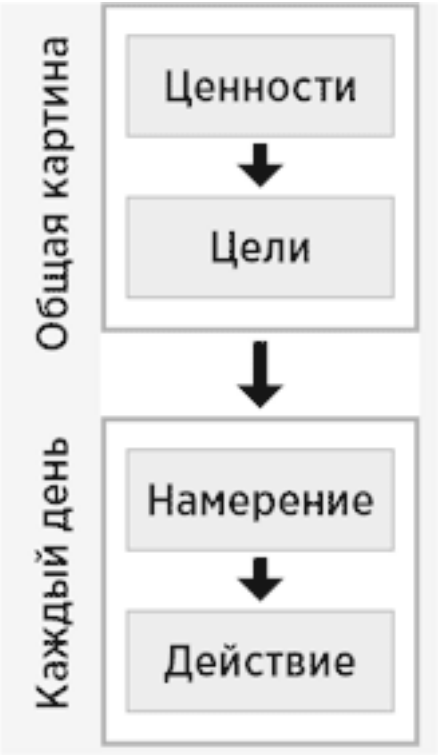
Ниже я привожу еще несколько важных вопросов, касающихся ваших ценностей и целей, об ответах на которые стоит поразмышлять.

• **Вдумайтесь в свою мотивацию.** Спросите себя: «Какими глубинными ценностями продиктовано мое желание повысить продуктивность? Почему я вообще хочу стать более продуктивным?» Если у вас не возникает затруднений с составлением списка ценностей (таких как желание жить осмысленной жизнью, вносить вклад в жизнь общества,

отношения с окружающими, свобода, стремление обрести новые знания), то, скорее всего, эти ценности действительно важны для вас на личностном уровне и вам стоит добиваться соответствующих изменений в жизни. В то же время, если при выполнении данного задания вы испытываете трудности, то не исключено, что декларируемые цели не соответствуют вашим ценностям и не являются для вас по-настоящему значимыми. (Кстати, для начала в интернете можно найти несколько отличных списков личных ценностей.)

• **Что делать, если размышление о ценностях ничего не дает?** Просто заполните пробелы в приведенной ниже фразе, указав против каждого изменения, которое вы хотите осуществить в своей жизни: мне хочется добиться этого, потому что я очень ценю _____. Укажите как можно больше причин – чем больше причин вы способны назвать, тем более данное изменение важно для вас.

• **Вот еще один быстрый способ** понять, насколько то или иное изменение отвечает вашим глубинным мотивам: представьте себя много лет спустя на смертном одре. Спросите себя: «Буду ли я жалеть, что потратил на это дело слишком много или слишком мало времени?» Я считаю, что смысл продуктивности состоит именно в том, чтобы высвободить как можно больше времени для занятия по-настоящему значимыми делами. Однако имейте в виду, что ценность задач и обязательств определяется не только их смыслом для вас как для личности. Они могут быть значимыми еще и потому, что приведут к улучшению профессиональных результатов.



2. Не все задачи равноценны

Основное: не все задачи равноценны; одно и то же время, затрачиваемое на выполнение задач разных типов, ведет к совершенно разным результатам. Поэтому, если отстраняться от ситуации и идентифицировать дела, отдача от которых максимальна, вы сможете направлять свое время, внимание и энергию именно на них.

Расчетное время чтения:
9 минут 47 секунд.

Тридцать пять часов медитации

Когда я отказался от медитации, то на собственном опыте ощутил, насколько важно снижать темп и работать более осознанно. Поэтому я решил провести эксперимент и до конца разобраться, в какой степени медитация и замедление темпа влияют на мою продуктивность. Эксперимент заключался в том, чтобы медитировать 35 часов в течение шести дней.

У меня солидный опыт медитации, в том числе и продолжительной. Еще до начала эксперимента в течение нескольких лет я ежедневно медитировал по 30 минут, каждую неделю посещал занятия по медитации и время от времени участвовал в специальных выездах за город, где вместе с другими по нескольку недель подряд жил в полном молчании, медитируя по пять-шесть часов в день.

Тридцать пять часов медитации в неделю было бы многовато даже для нашего старого друга – опытного монаха, который затрачивает минимум час на любое дело.

Но отказаться от проведения такого эксперимента мне не давало природное любопытство. Чтобы немного усложнить эксперимент, я решил в течение этой недели выполнять и все обычные обязанности, но делать это в состоянии полной осознанности.

Во время эксперимента я прилагал максимум усилий, чтобы поддерживать свою продуктивность на высоком уровне (в те периоды, когда не медитировал). Это позволило составить ясное представление о том, какое влияние медитация оказывала на мой уровень энергии, способность концентрироваться и продуктивность в целом.

В течение шести дней я детально отслеживал свое время, которое в итоге распределилось следующим образом:

- 14,3 часа – медитация в сидячем положении;
- 8,5 часа – медитация во время ходьбы;
- 6,2 часа – домашние обязанности, выполняемые с полной осознанностью;
- 6 часов – прием пищи (без отвлечений и с полной концентрацией на процессе).

Измерение продуктивности

Мой проект был проектом «замкнутого цикла», и в этом состояла его особенность. Добиться максимальной продуктивности при изучении продуктивности – это почти как написать книгу о написании книг. И все же проект был в первую очередь исследовательским. День мог считаться продуктивным только при условии, что в этот день удавалось узнать что-то новое о продуктивности, поделиться своими находками с читателями моего блога и помочь им стать более продуктивными.

Когда я начал свой «Год продуктивности», я завел на своем сайте отдельную страницу, где в графическом виде отображалась статистика моей продуктивности: сколько слов я написал, страниц прочитал и сколько часов работал каждый день (ее и сейчас можно посмотреть по

адресу: http://alifeofproductivity.com/statistics). Мысль, стоящая за этими графиками, предельно проста: чем больше я написал и прочитал, тем выше была моя продуктивность.

Как вы можете догадаться, проблема с такой статистикой только одна: она не отражает полную картину. Например, если я проработал целый день и написал тысячу слов, то, судя по статистике, этот день мог считаться весьма продуктивным. Но что если мое намерение было писать по две тысячи слов в день, а я писал только тысячу? Что если я весь день не мог сосредоточиться и часами смотрел кулинарные шоу на канале Netflix? Что если в конце каждого дня я чувствовал себя полностью выдохшимся? Или каким образом эта статистика отражала тот факт, что написанная мной тысяча слов никуда не годилась? В конце концов, в «Геттисбергском послании» Авраама Линкольна всего 272 слова!

Через месяц или два после начала проекта я понял ошибку, которую допустил при проектировании страницы «Статистика» на своем сайте. Эту же ошибку при оценке своей продуктивности делают многие. По существу, я вернулся к мышлению индустриальной эпохи, когда продуктивность приравнивалась к количеству сделанного. Только отказавшись от этого образа мышления и сосредоточившись на том, как соотносятся мои результаты и намерения, мне в конечном итоге удалось добиться поразительного роста продуктивности.

Я думаю, что лучший способ измерить продуктивность – в конце дня задать себе очень простой вопрос: удалось ли мне сделать то, что я хотел? Если вы сделали то, что намеревались, а ваши цели при этом были реалистичными и осознанными, то, на мой взгляд, вы продуктивны.

Если в начале дня вы собирались написать тысячу слов, которые войдут в историю, и вам это удалось, вы продуктивны.

Если в течение дня вы планировали закончить отчет на работе, успешно пройти собеседование и провести время в общении со своей семьей и у вас это получилось, вы опять же были продуктивны.

Если ваше намерение состояло в том, чтобы остаться дома и отдохнуть в течение дня и вам удалось провести самый спокойный день с начала года, вы были чрезвычайно продуктивны.

Намерение и осознанный подход к исполнению – две стороны одной медали, и если вы хотите жить более продуктивно, обе являются критически важными. Ответ на вопрос, достиг ли я того, чего намеревался, – первый из двух способов измерения продуктивности, которым я пользовался в ходе проекта.

Второй способ заключался в наблюдении, в какой степени каждый новый эксперимент или технический прием влияет на мою способность управлять тремя компонентами продуктивности:

• **Время:** я вел учет, насколько разумно использую свое время, сколько мне удалось сделать в течение дня, сколько слов и страниц я написал/прочитал и как часто я ловил себя на том, что тяну время и не начинаю делать то, что нужно.

• **Внимание:** я записывал, на чем фокусировался в течение дня, насколько хорошо у меня это получалось и насколько я был склонен отвлекаться.

• **Энергия:** я тщательно отслеживал свой уровень мотивации и энергии в целом, в том числе их колебания в ходе того или иного эксперимента.

Естественно, эти параметры являются более субъективными, чем простое сравнение намерений и фактических результатов. Практические эксперименты с продуктивностью пробудили у меня интерес к научным работам по данной тематике. По своей природе я скептик, и для объяснения своих результатов я стал все более полагаться на доступные научные исследования. Помимо всего прочего, эти исследования сами по себе – захватывающее чтение.

Работаем рациональнее

Хотя эксперимент с медитацией в наибольшей степени улучшил мою способность концентрировать внимание, у него был и другой неожиданный эффект: я научился эффективнее управлять своим временем. Медитация помогает разобраться, какие именно задачи являются по-настоящему важными. В результате появляется дополнительная возможность работать рациональнее, а не просто дольше или усерднее.

Но вовсе не медитация была причиной, почему в течение этого эксперимента мне было легче работать более рационально. Все произошло просто из-за того, что времени было крайне мало, а работу было необходимо сделать. В ходе эксперимента я продолжал писать статьи и читать как можно больше. Но из-за дефицита времени приходилось отстраняться и часто переоценивать, является ли то, что я делаю, действительно важным и нельзя ли отказаться от его выполнения. В условиях цейтнота это был единственный реалистичный вариант поведения. (Что-то подобное случилось и во время моего эксперимента с работой по 90 часов в неделю.)

Это привело меня к одному из прозрений, наиболее очевидных задним числом: не все задачи равноценны. Иными словами, можно добиться гораздо большего, если выбирать задачи определенного типа. Это верно независимо от того, где вы работаете и чем занимаетесь.

Рассмотрим в качестве примера следующие задачи:

- Планирование на неделю.
- Обучение новых сотрудников.
- Инвестиции в собственное обучение.
- Сопротивление участию в совещаниях без четкой повестки дня.
- Отказ (насколько это возможно) от бесполезной работы.
- Автоматизация повторяющихся задач.
- Рассматривание фотографий с милыми зверюшками (подробнее об этом в главе 26).

За одно и то же время эти задачи позволяют добиваться более серьезных результатов, чем такие задачи как:

- Участие в бессмысленных совещаниях.
- Отслеживание социальных медиа.
- Многократная проверка электронной почты.
- Чтение новостных сайтов.
- Участие в разговорах у кулера и сплетнях.

Чем больше времени, энергии и внимания вы направляете на самые важные задачи, тем большего вы будете добиваться за то же самое время и тем продуктивнее вы станете.

Когда я медитировал по 35 часов в неделю, у меня оставалось всего порядка 20 часов на выполнение реальной работы. Это означает, что если бы я не определял свои приоритеты, то мне не удавалось бы выполнять запланированные на неделю дела. Поэтому я был вынужден дистанцироваться от работы и составлять детальный план на неделю, позволяющий максимально продуктивно использовать ограниченное время, которое оставалось в моем распоряжении.

На определенном уровне общеизвестно, что не все задачи одинаковы – например, практически все согласятся, что гораздо продуктивнее потратить час на заполнение налоговой декларации, чем на просмотр фильма. Но, как известно, здравый смысл не всегда приводит к здравым действиям. Даже если вы точно знаете, в чем состоит правильное действие, это не означает, что вы его предпримете. И это происходит в ситуации, когда вы точно уверены в том, что именно вам нужно сделать, чтобы стать более продуктивными!

Ваши критически важные дела

Задача, проект или обязательство могут представлять важность по одной из двух причин: они могут быть важны лично для вас (связаны с вашими ценностями) или же от них зависят ваши профессиональные результаты. Действия, которые связаны с вашими глубинными ценностями, будут мотивировать вас и давать чувство удовлетворения.

Если вам повезет, ваша работа будет наполнена задачами, которые имеют ценность для вас как для личности и одновременно для достижения профессиональных результатов. От того, насколько ваша работа похожа или непохожа на работу рабочего на заводе или на конвейере, зависит степень вашего контроля над процессом. В то время как рабочий завода должен делать то, что ему поручено, предприниматель может самостоятельно выбирать объект приложения усилий[2].

Когда я всерьез задумался о том, как распределяю время, то быстро осознал, каким огромным резервом продуктивности мне до сих пор не удавалось воспользоваться. Дело было вовсе не в том, что я работал спустя рукава, – просто мой набор задач не был оптимальным. Мне не удавалось достичь максимума продуктивности только потому, что я не определил для себя дела, выполнение которых имело бы максимальный эффект. Не имея такого списка, я не мог фокусироваться именно на этих задачах. Вместо этого я тратил время на дела, которые сами собой накапливались в моем ежедневнике.

Я думаю, уже один этот вывод свидетельствует о том, насколько ценным проект оказался для меня самого, и судя по всему, для многих моих читателей. Когда мы полностью погружены в свою работу, мы часто не в состоянии дистанцироваться от нее и понаблюдать, насколько рационально она выполняется. Изучение продуктивности в течение года привело меня к пониманию многих важных моментов вроде этого – какими очевидными они бы ни казались в ретроспективе.

Скорее всего, вы уже знакомы с «принципом Парето» (его еще часто называют правилом 80:20). В соответствии с этим принципом 80 % [некоторого результата] обеспечивается 20 % [некоторых действий]. Например, 80 % продаж приходится на 20 % клиентов, или 80 % всего дохода распределяется среди 20 % людей. Я считаю, что это правило также применимо к продуктивности: выполнение очень небольшого количества задач способно обеспечить львиную долю результатов.

Производительность заключается не в том, чтобы делать больше дел, а в том, чтобы делать «правильные» дела.

После моего эксперимента с медитацией я решил на время отстраниться от своего проекта, составить список всех обязательных дел и выбрать из него критически важные.

И тут я обнаружил нечто чрезвычайно интересное: мне удавалось достигать максимальных результатов, работая всего над тремя задачами. Вот эти задачи:

1. Написание статей о том, что удалось выяснить в ходе проекта.
2. Проведение на себе экспериментов, связанных с продуктивностью.
3. Чтение книг и исследований на тему продуктивности.

[2] Заметка на полях: я не считаю, что какой-то тип задач сам по себе лучше или хуже, поскольку люди совершенно по-разному оценивают значимость осмысленной работы и денег.

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.