

ФОРМУЛА ПРОДУКТИВНОСТІ



ПОНАД **100**
ПРИЙОМІВ,
МЕТОДІВ, ТЕХНІК
ТА ІНШИХ ФІШОК ІЗ
ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ,
САМОМОТИВАЦІЇ,
А ТАКОЖ ПЕРСОНАЛЬНОЇ
ПРОДУКТИВНОСТІ

ОРЕСТ ЗУБ
openmind.com.ua

МАНДРІВЕЦЬ

Орест Зуб

ФОРМУЛА ПРОДУКТИВНОСТІ

Понад 100 прийомів, методів, технік
та інших фішок із тайм-менеджменту, самотивації,
а також персональної продуктивності

Тернопіль
“Мандрівець”
2017

УДК 159.98
ББК 88.4
3-91

Зуб О. В.

3-91 Формула Продуктивності : понад 100 прийомів, методів, технік та інших фішок із тайм-менеджменту, самомотивації, а також персональної продуктивності / О. В. Зуб. — Тернопіль : Мандрівець, 2019. — 136 с.

ISBN 978-966-634-979-1

На сторінках цієї книги зібрано понад 100 прийомів, методів, технік та інших фішок із тайм-менеджменту, самомотивації, а також персональної продуктивності, покликаних допомогти вам упорядкувати всі накопичені справи, визначитися з пріоритетами, реалізувати заповітні мрії та й загалом організувати собі найяскравіше життя.

Під час читання вам відкриватимуться нові горизонти, а коли перегорнете останню сторінку, то будете готові написати власну Формулу Продуктивності. Вона стане дорожньою картою і провідником у світ реалізованих цілей та здійснення мрій. Просто спробуйте, і ви самі у цьому переконаєтеся.

Для широкого загалу.

УДК 159.98
ББК 88.4

ЗМІСТ

Від автора	6
Передмова	10
Як працювати з цією книгою	13
ПЛАНУВАННЯ	15
Усі справи	15
Журнал успіху	18
Жертва	20
Дрібні, середні й великі справи	22
Ріжемо китів заживо	24
Мрія + дата = план.....	28
Ідеальний день	29
Колесо життя.....	36
Гармати заряджені	40
ФІЗІОЛОГІЯ	42
У здоровому тілі – здоровий дух	42
Sweet dreams	43
Як регулярні ранкові прокидання врятували мені життя.....	44
Aqua vitae.....	47
Ви те, що їсте.....	48
Змусьте себе попітніти	51
Як приборкати “зеленого змія”.....	54
АКТИВНІ ДІЇ	57
Найперше – з’їжте жабу із самого ранку	57
Неочевидний секрет мультизадачності	59
Як жонглер навчив мене керувати кількома проектами водночас	61
Show me the money.....	64

Як розібратися в будь-чому, навіть якщо ви повний ламер	66
Додаткові фішки продуктивності, без яких далі ніяк	68
Keep calm and carry on	71
ЗАХИСТ І ОБОРОНА ЧАСУ	73
Інформаційна дієта, або Чому не варто читати новини і бути в курсі всіх подій	73
№ 1 пожирач часу в сучасному світі	78
Зуб, ти не вмєш говорити “ні”. Добре, що ти не жінка!	82
Толока	86
МОТИВАЦІЯ	90
Плюс і мінус	90
Як світ “прогинається” під вас	91
Штучна мотивація	95
Як подолати персональну кризу і не допустити депресії? ...	98
Золоте правило “100”	101
Найліпший відпочинок – це зміна виду діяльності	106
Шабат	109
Дідусь має рацію	110
ЯК ЖИТИ ДАЛІ	112
Скажи мені, хто твій друг, і я скажу, хто ти	112
Найдавніша професія	114
Злети і падіння	117
Ваша Формула Продуктивності	120
Байка про Змія Горинича	123
ШПАРГАЛКА	125
Спеціальне завдання	131

Присвячується моему дідусеві Віктору,
хто був яскравим прикладом людини
з незгасною енергією, запалом до життя
і вічно молодими серцем та свідомістю

ВІД АВТОРА

Привіт!

Мене звати Орест Зуб.

Я мандрівник, блогер та онлайн-підприємець.

Активно займаюся різними видами діяльності у трьох нішах: самостійні подорожі, персональна продуктивність, а також онлайн-бізнес.

Мені вдається поєднувати шалені далекі подорожі з роботою і дистанційним заробітком, займаючись тим, що мені подобається і приносить користь іншим.

Більшість моїх особистих і ділових справ обертаються навколо трьох популярних сайтів: openmind.com.ua – персональний блог про подорожі, саморозвиток і онлайн-бізнес; unistudy.org.ua – онлайн-платформа про міжнародні програми і стажування за кордоном, а також ukraine-travel-secrets.com – англomовний онлайн-путівник по Україні.

Завдяки цьому всьому мені вдалося відвідати понад 70 країн світу, а загалом моя особиста мета – побувати абсолютно в усіх країнах.

Однак моєю професійною місією є допомогти почати або розвинути бізнес щонайменше 1930 особам. Чому саме такій кількості, запитаєте! Нехай наразі це буде для вас загадкою. Просто полистайте мій блог openmind.com.ua і ви відразу все зрозумієте.

Також пропагую активний спосіб життя, показуючи безмежні можливості у ньому для сучасних молодих людей і не тільки.

Мене часто запрошують на різноманітні конференції чи беруть інтерв'ю, але я простий чувак, який дуже любить займатися різноманітними корисними та шкідливими цікавими для мене справами. Головне – довести справу до кінця, щоб отримати позитивний результат...

Але одне мене заводить понад усе – це перелічена вище діяльність у різних куточках світу, що я і намагаюся робити у цей момент, від чого отримую масу задоволення та неоціненний життєвий досвід.

Проте так було не завжди...

...Я виріс у Львові, навчався на юрфаку Львівського національного університету імені Івана Франка, вів активне студентське та громадське молодіжне життя. Після завершення навчання проживав та працював у декількох країнах.

У якийсь момент зрозумів, що мандри – це вже не досягнення, хоча, звичайно, й далі активно подорожую. Тож треба ставити планку вище.

Мені насправді пощастило мати класне життя. Тому, повернувшись в Україну, я зіштовхнувся з проблемою більшості молодих людей. Робота, самореалізація і здійснення мрій...

Я почав усвідомлювати, що криза неминуча: кожен тиждень закінчуватиметься у барі, а щорічною мегамандрівкою буде прогулянка парком, що неподалік.

Тож я почав протидіяти системі й шукати шляхи до контратаки.

Перечитавши сотні сторінок мотивувальної та бізнес-орієнтованої літератури, прослухавши десятки подкастів і відео, видавши багато семінарів, конференцій та інших подій навчально-практичного характеру, здалося, що ні на крок не наблизився до мети.

І ось в один момент у мене щось клацнуло в мозку. Я почав розвивати власну справу – туристичний англomовний сайт ukraine-travel-secrets.com.

Спочатку це було зовсім не просто. В той момент я ще працював за основним місцем роботи. Проте після першого прориву, коли трафік почав рости, а численні відвідувачі почали залишати відгуки, підбадьорення і споживали результати моєї важкої праці, я чітко зрозумів, що робитиму далі.

Я звільнився і почав займатися лише своїм сайтом. На четвертий місяць UTS почав приносити гроші. Однак це не кінець історії, друзі!

Надихнувшись прикладами багатьох успішних людей і власним досвідом, невдовзі я запустив ще один сайт – openmind.com.ua.

Це мотиваційний бізнес-тревел-блог для моїх українських колег. Я ділюсь історіями про свої подорожі, трішки філософствую і наводжу реальні приклади та робочі моделі, щоб показати, що мрії здійснюються.

Згодом я почав займатися переліченим вище професійно. Мене запрошують виступати на цікавих заходах і часто беруть інтерв'ю.

Хіба ж це не чудово? Я займаюся тим, що люблю, допомагаю людям, маю три прибуткові сайти, подорожую коли хочу і куди хочу! І найголовніше – я щасливий! Це вічний двигун, який постійно набирає обертів. Хіба саме не цього ми прагнемо?

Усе можливо, якщо цього насправді сильно захотіти і робити реальні кроки у напрямку реалізації мрії. Тож не чекайте – дійте вже!

Звідки ж почати, запитаєте ви

У мене завжди одна відповідь – з тайм-менеджменту. Як виявилось, це основа основ. Саме завдяки внутрішньому самоконтролю, незламному бажанню розвиватися і навіть деяким жертвам мені вдалося вирватися з дня бабака і почати рухатися семимильними кроками у напрямку реалізації власної мрії.

Свого часу тайм-менеджмент урятував мене від тої посередності, в якій більшість людей проживають все своє життя.

І сподіваюся, що мій приклад покаже вам альтернативу і надихне на позитивні рушієні зміни. Відколи я почав практикувати подані у цій книзі принципи, моє життя кардинально змінилося.

Я запустив три прибуткові онлайн-бізнеси, що не вимагають моєї фізичної присутності, хоча пахати мені доводиться немало. Важливо те, що справа, якою займаюся, приносить мені не лише гроші, а й задоволення.

Я знайшов дівчину своєї мрії, з якою згодом одружився. Перший рік був напрочуд складним і переломним, але зараз ми подорожуємо по 150–200 днів на рік та залюбки повертаємося в Україну.

Такі обставини можуть здаватися для більшості українців недосяжною мрією, але я твердо переконаний, що це під силу всім. Проблема в тому, що не всі це зроблять. Вирішувати вам. Моє завдання – показати вам ці можливості й дати дієві інструменти для їх реалізації.

То як? Ви готові?

ПЕРЕДМОВА

Багато людей мають купу планів, але нічого не роблять для здійснення мрій та реалізації власних завдань. Біда в тому, що практично кожен склав план ще 1 січня, проте ніяк не може приступити до його реалізації. Так стається з більшістю. Це життя.

Хтось складає величезний список відразу після свят із похмілля. Хтось демонстративно викидає запальничку з балкона. А ще хтось усім розповідає, що цього року напише книжку.

Однак, здійнявши руки над клавіатурою, будучи готовим барабанити клавішами, пальці залишаються тремтіти у повітрі.

У чому ж проблема? Чому справи не рухаються? Чому ви не можете зробити того, що насправді потрібно? Того, що реально підніме вас на сходинку вище і розкриє нові горизонти? Того, що потрібно саме вам, а не комусь іншому?

Насправді, більшість людей застигають на цьому початковому етапі, так і не спробувавши своїх сил. Замість того, щоб зробити реальний крок для досягнення своєї мрії чи реалізації планів, кажуть “Еххххх” і, махнувши рукою на все, йдуть далі, сподіваючись, що розрулиться якимось само.

Однак так не буває!!!

Люди без власної мети підсвідомо працюють на реалізацію мрій інших людей. Тих, у кого мета Є...

Друзі, відкрию вам цілком очевидну річ:

Для того щоб справи зарухалися, їх треба порухати

Я дуже добре засвоїв цю просту, але зовсім не легку у виконанні життєву істину.

Ви лише погляньте:

Для того щоб прокидатися щодня вранці за будильником, треба просто вставати, коли зазвучить сигнал! Для того щоб написати книжку, треба щодня друкувати, і в результаті з'явиться цілий альманах. Для того щоб реалізувати свою мрію, треба щодня робити маленькі кроки в напрямку її здійснення. Щоб стати сильнішим, треба постійно додавати собі ваги

Це ж так просто!!!

То чому ж більшість людей не може впоратися зі своїми справами? Чому 90 % населення Землі рубають гілку, на якій сидять?

Ось до якого висновку я дійшов:

Самої мегамотивації і нестримного бажання замало!!!

Дуже складно з одного розгону забігти на високу гору. Навіть найнадійнішій машині треба заправлятися і регулярно проходити технічний огляд.

Так відбувається і з людьми.

Тут потрібен інший підхід.

Як каже Тоні Робінс:

Massive Action Plan (MAP) – Масивний План Дій

Саме чітка структуризація своїх пріоритетів, чітке визначення своїх цілей і, звичайно, активна дія в напрямку їх реалізації приведе до очікуваного позитивного результату.

Моя мета – показати, як можна вийти на цей шлях.

Після прочитання цієї книги ви дізнаєтесь, як:

- розгребти всі справи, що нависли над головою;
- розподілити всі завдання і визначити їх пріоритетність;
- запустити всі ці справи у роботу;
- закрити максимальну кількість проектів за короткий термін;
- одночасно активно займатися великою кількістю обсяжних завдань;
- вивести власну Формулу Продуктивності;
- вивчити багато інших простих, але зовсім не легких технік і фішок для поліпшення персональної ефективності.

Ця книга написана на основі власного досвіду, десятків кейс стаді інших людей, а також низки однойменних тренінгів (Формула Продуктивності) з персональної продуктивності, проведених автором.

Тисячі людей відчули на собі переваги такого підходу.

Один із моїх дописувачів, Олег:

*Можливо, ви чули, звучить приблизно так:
“Для життя потрібно 10 книг. Щоб їх знайти,
потрібно перечитати 1000”. На мою думку,
ваша книга близька до тих 10*

Десятки відгуків читачів ви можете знайти ось тут: openmind.com.ua/book-formula.

Однак давайте ближче до справ! Працювати над собою – це зовсім не просте завдання, тому халявщикам тут не місце. Ця книга не для тих, хто не любить напружатися.

Навіть не очікуйте, що все зробиться саме собою. Ні я, ні бабця, ні співробітник, ні бос, а лише ви самі все можете зробити, якщо цього дуже захочете.

Завдання цієї книжки – допомогти розпочати і показати цілі на горизонті. Навчити простої техніки досягнення мети у максимально короткі терміни. Решта вже за вами.

Це так само, як у притчі про рибу і вудочку. Моє завдання – дати вам вудочку.

ЯК ПРАЦЮВАТИ З ЦІЄЮ КНИГОЮ

Тут зібрано понад 100 прийомів, методів, технік та інших фішок із тайм-менеджменту, самомотивації, а також персональної продуктивності, що їх особисто перевіряв та використовую у щоденному житті вже впродовж багатьох років.

Основна частина всіх фішок викладена у чотирьох блоках:

1. Планування
2. Фізіологія
3. Активні дії
4. Захист та оборона часу

Застосовуйте кожну з них у вашому житті відразу після прочитання. Пробуйте і тестуйте, що працює саме для вас у конкретних випадках.

Занотуйте найцікавіші та найбільш практичні для вас фішки, використовуючи їх у повсякденному житті. Не відкладайте дії на потім. Дійте відразу.

Якщо в якийсь момент у вас падає мотивація і зникає бажання активно діяти, просто перейдіть до розділу **Мотивація**

і на вибір перегляньте одну із численних порад. Переконалий, бажання осідлати час і своє життя відразу відновиться.

В останньому розділі **Як жити далі** ви знайдете мої найцінніші поради і принципи, за якими пропоную продовжувати жити і вдосконалюватися. Закріпіть весь матеріал і застосуйте його на практиці, щоб поліпшити власне життя, а також навколишній світ.

Нарешті, виберіть найвдаліші прийоми і виведіть власну Формулу Продуктивності, яка слугуватиме вам “дорожньою картою” та засобом реалізації багатьох мрій і виконання завдань.

Щиро сподіваюся, що мої поради стануть вам у пригоді.

Якщо мозок не вибухне і ви все-таки дочитаєте цю книгу до кінця, мені буде дуже приємно отримати відгук на мейл: contact@openmind.com.ua. Для мене це просто надважливо, я дуже ціную кожне слово та позицію моїх читачів.

На сторінках цієї книги містяться щонайменше 93 різні прийоми, методи і техніки з тайм-менеджменту, самомотивації та персональної продуктивності. Спробуйте їх відшукати і зафіксувати для себе. Цілком можливо, що вам вдасться знайти значно більше. Якщо так, то додайте їх списком мені у лист разом з відгуком. Буду вдячний.

Та є одне “але”!

Якщо ви просто будете читати, не застосувавши поданих мною прийомів, то, найімовірніше, нічого не зміниться. Лише дія породжує зміни. Я не знаю, в яких обставинах ви перебуваєте саме зараз і що саме для вас спрацює ліпше. Зате на всі 100 % впевнений, що бездіяльність не дає жодних результатів.

Тому основне прохання до вас – дійте і пробуйте застосувати на практиці те, що написано далі. Воно працює! Довіртеся мені. Інакше до кінця своїх днів ви не знатимете, чи то Орест невідомо що наплів, чи просто ви цього не спробували.

Запрошую вас у мій світ *OpenMind*. Світ високих швидкостей, реалізації завдань і здійснення мрій.

Поїхали...



ПЛАНУВАННЯ

УСІ СПРАВИ

Ну що ж, почнемо! Найімовірніше, у вас зараз купа різних справ, а тут ще й якусь книгу треба читати, де простий хлопець вчитиме, як треба жити. Проте якщо ви вже взяли за цю книгу, то точно бажаєте впорядкувати стан речей. То з чого почати?

Ось що я роблю завжди перед тим, коли потребую перезарядки або принаймні хочу почати щось із чистого аркуша.

Просто випишіть усі свої справи!

Складіть список усіх справ, які бажаєте або треба зробити. І навіть тих мрій, що їх вважаєте недосяжними. Просто викладіть усі свої бажання, думки й завдання, борги і справи з голови на папір або в текстовий файл. Це може бути *Microsoft Word*, *Evernote*, блокнот чи просто аркуш паперу. Все, що завгодно. Однак виписати треба обов'язково!

Мабуть, найліпше це зробити у форматі ментальної карти (*MindMap*), оскільки це дає змогу комплексно подивитися на всі ваші справи в одному файлі, де згодом ви зможете ними зручно оперувати без *copy-paste*, а лише перетягуючи з одного місця на інше.

Однією з найліпших програм для створення ментальних карт на вашому комп'ютері є Xmind.net, безкоштовної версії якої цілком вистачає для ефективної роботи з великим списком справ.

Чому це важливо зробити?

Для того щоб повністю вилучити зі свого мозку всі завдання, які там губляться і не систематизуються, треба їх матеріалізувати так, щоб, коли ви візьмете в руки цей аркуш паперу чи подивитесь у комп'ютер, то маєте побачити, що ж реально перед вами стоїть.

Зазвичай у нашому житті сотні різних справ, але для початку випишіть хоча б п'ятдесят. Це абсолютний мінімум. Якщо справ виявилось менше, ніж п'ятдесят, то подумайте трохи ліпше. Повірте, в кожній людині їх є набагато більше.

Один із учасників мого тренінгу з тайм-менеджменту під час виконання цього завдання виписав аж 978 справ, тому не будьте скромними і добре зазирніть собі у голову. Ви побачите, скільки у вас завдань лише тоді, коли реально їх випишете і глянете зі сторони.

Це можуть бути дуже маленькі справи. Наприклад: провести зустріч, купити щось до хати, оплатити квитанції, відправити емейл тощо. І, звичайно, можуть бути значно більші: відпустка, новий чи існуючий бізнес-проект, знайти дівчину/хлопця, переїхати жити в інше місце, придбати будинок, здійснити заповітну подорож тощо.

Усі мрії також сюди. Якщо ви мрію виписали, це означає, що вже є перший крок до її реалізації. А коли ще й дату поставите, то це вже буде майже повністю безпрограшний варіант. Усі мрії в нашому житті треба реалізовувати! Особливо поки ми молоді. Та й навіть тоді, коли ще продовжуємо дихати, допоки вони нам потрібні. Не відкладати на потім!

Усе що завгодно! Будь-які мрії та завдання мають бути у цьому списку. Все, про що ви думаєте чи навіть не задумуєтеся. Якщо у вас хоч трішки промайнула ідея, що це добре було б, треба або хочеться зробити, просто запишіть. Завдання – виписати абсолютно все!

Чому варто виписувати справи?

Наш мозок доволі погано справляється зі зберіганням інформації, але він дуже креативно працює для того, щоб розв'язати проблему, справу чи завдання. Ось для цього ми це і робимо. Ми звільняємо свій мозок від тягаря, цих терабайтів інформації, і переганяємо їх на інший, зовнішній диск, щоб тільки зчитувати з нього. Тоді всі свої внутрішні ресурси використовуємо лише на вирішення завдань. Повірте, мозок чудово з цим справляється.

Навіть Альберт Айнштайн навмисне не тримав у пам'яті свій номер телефону і зчитував його із записника, коли обмінювався контактами з іншими. Він добре розумів, що не варто засмічувати свою свідомість статичною неважливою інформацією, яка завжди є під рукою.

Зробивши це, ви відчуєте неабияке полегшення. Ось побачите!

Щойно ви глянете на всі свої справи зі сторони, може стати реально страшно. Це нормальна реакція після того, як ви свідомо оціните ситуацію. Мабуть, постане запитання: *“О Боже, а як мені це все розгребти?!”* або *“І як я міг/могла стільки всього відкладати?”* чи *“Як все запущено! Який жах!”*

Не переживайте, я тут для того, щоб вам допомогти і крок за кроком провести за руку до систематизації та впорядкування не лише ваших поточних справ, а й цілого життя. Свого часу це допомогло мені вирватися із замкнутого кола, допоможе і вам.

Очевидно, що далі ми щось робитимемо з усім цим, але наразі просто випишіть усі справи на ваш власний “зовнішній диск”. Довіртеся мені!

Усе, що ми не заміряємо, ми не контролюємо

Плануємо письмово

Погодьтеся, складно хоча б щось довести до пуття, якщо цього навіть ніде не записано. Багато хто скаже, що і так усе пам'ятає, але реальність полягає у тому, що доволі часто люди замість того, щоб спрямовувати власні зусилля на роботу, витрачають чимало часу в роздумах, за що братися. Знайоме?

Так ось, аби такі ситуації більше не повторювалися, щиро рекомендую завести вам “журнал успіху”, як я його називаю, або ж, інакше кажучи, просто щоденник, якщо ви цього ще не зробили.

Ідеться про простий паперовий планувальник, що його легко можна знайти серед канцтоварів. Ліпше, щоб у ньому були вже наперед проставлені дати. Я ще люблю, коли є можливість відривати кутики після кожного дня і є закладка, що кріпиться до каптала.

Такий паперовий щоденник кишенькового розміру завжди зі мною. Чесно кажучи, я практично не виходжу без нього на вулицю і постійно тримаю біля себе, адже розумію, що без нього, наче без рук.

Як я вже писав вище, ключ полягає у тому, щоб, не замислюючись, приступати до справ. Для цього я наперед прописую все у своєму “журналі успіху”. Зазвичай у неділю грубими мазками накидую по декілька завдань на інші дні тижня і вже детальніше, впритул до години, з вечора на наступний день.

Хтось скаже, що він користується електронним записником. Я теж свого часу так пробував, але мені не пішло. Принаймні для поточних щоденних справ. Річ у тім, що в електронний записник можна викласти довжелезні списки, серед них людина просто губиться. А тут я маю маленький паперовий щоденник,

на одній сторінці якого вміщається не більше 5–7 справ на день. Таким чином, я вибираю найважливіше і записую це на аркуш паперу.

Чесно кажучи, навряд чи багато кому насправді вдається зробити більше ніж 5–7 важливих справ за день. Зазвичай, якщо зробимо хоч щось одне, то вже радіємо, що день прожито не марно. А багатьом узагалі нічого не вдається. Тому рекомендую обрати собі по декілька пріоритетів щодня і смачно викреслювати їх після завершення. Ця техніка мене рідко коли підводить і постійно тримає у фокусі роботи над основним.

Щоденна звітність і підсумки

Додатково раджу завести електронний щоденник або “журнал успіху”, у якому підбиватимете підсумки дня. Для цього добре використовувати [Evernote.com](https://evernote.com), [Trello.com](https://trello.com) чи інші клієнти.

Тут уже можна записувати, що зроблено, які думки вас супроводжували впродовж дня, як ви почуваетесь або навіть сни за минулу ніч. Окремо рекомендую створити список ідей, що спонтанно спадають вам на думку.

У цьому журналі я щодня пишу дуже простий, але чіткий звіт, відповідаючи на такі запитання:

- 1) Що зроблено за день.
- 2) Що не встиг із запланованого.
- 3) Що заплановано на завтра.

Щовечора, сідаючи написати такий звіт, просто копіюю список п. 3 за попередній день у п. 1 поточного. Тут відразу видно, з чим не впорався, і це автоматично переноситься у п. 2. Якщо це актуально на наступний день, то копіюю ще й у п. 3, додаючи інші справи, заплановані на наступний день. А звіди вже виписую в паперовий щоденник. Усе дуже просто і виключає шанс недогледіти чогось або ж припуститися помилки.

Також на окремій сторінці мого електронного “журналу успіху” я маю одну просто надважливу заготовку. Якщо справи йдуть не так, як мені хочеться, або ж просто підкрадається зав'язка на депресію чи пригнічений стан, я це фіксую. Далі, коли все знову випогоджується, записую, у чому була проблема і як вдалося її розв'язати, оскільки все закінчилося. Таким чином, маю своєрідну протидію таким кепським моментам, що неодноразово мене рятувало.

З тим, як подолати персональну кризу і не допустити депресії, я ділюся у розділі **Мотивація**.

Уявіть собі, як цікаво буде почитати такий журнал через п'ять, десять, двадцять років. Ви повністю побачите своє зростання. Що ви робили, як думали, якою були особистістю на той момент. Вагома причина для того, щоб вести подібний щоденник! Це ваша історія, що її потім зможете показати своїм дітям, онукам і поділитися цим із ними.

Тому щиро рекомендую завести собі такий журнал, ви його будете використовувати як засіб для щоденної самоорганізації й аналізу.

Складно? Принаймні спробуйте, якщо ви цього ще не робили. Спробуйте вести такий журнал успіху хоча б 30 днів. Тоді побачите, що він реально є незамінним помічником.

ЖЕРТВА

Давайте чесно! Вам, найімовірніше, не вдасться реалізувати всього того, про що ви мрієте. Для цього озирніться назад і подивіться, скільки із запланованого й досі “висить” роками. Особисто мені не вдасться принаймні половини з того, на що цілюся.

Тому є сенс критично подивитися на той список справ, який, сподіваюся, ви вже зробили, і просто визначити пріорите-

ти. Ну, гаразд! Можливо, пріоритети зараз визначити буде ще складно, оскільки список насправді великий. Тому пропоную вам таке.

Викресліть кожну п'яту справу зі свого списку. Я не маю на увазі кожну п'яту за списком, а хоча б як мінімум 20 % завдань, що їх ви виписали. Які це можуть бути справи?

Сюди можна віднести ті справи, що вже:

- застарілі, вже не актуальні на сьогодні. Можливо, це те, що ви виписали у список лиш би набрати п'ятдесят справ;
- тягнуться роками – довгобуди життя. Хто книжку там пише вже два роки чи затіяв у квартирі безнадійний ремонт, у якому вже встиг виростити дитину;
- реально гнилі чи ледве повзуть за вами або просто несутєві.

Рекомендую викреслити їх, щоб звільнити місце для реалізації креативних ідей, а також мати більше шансів на реалізацію інших завдань. Доволі часто це може навіть іти впритул до принесення у жертву якоїсь однієї справи задля іншої. Вам і так всього не вдасться. Я вже писав про чесність із самого початку.

Застерігаю наперед. Як тільки ви приступите до виконання цього завдання чи принаймні спробуєте, то зауважите, що вам потрібні всі справи і відмовлятися нема від чого. Здається, що всі вони важливі, чи не так? Тому ще раз подивіться правді у вічі і зробіть цей крок понад силу. Пожертвуйте чимось. Переступіть через себе і виберіть менш важливе. Повірте, у житті люди йдуть на значно більші компроміси. Тому не драматизуйте.

Просто викресліть п'яту частину всіх справ. Довіртеся мені і зробіть собі послугу.

Це ті проекти, що їх повністю хоронимо. Важко? Знаю. Ви ж сюди не на пляж прийшли. Вирішуйте швидко, десять секунд на кожну справу. Не може бути важливим усе!

Знаєте приказку про двох зайців? Ось так!

А якщо застарілих нема? Повірте, є! Ви все одно всього не зробите. Це дуже добре ставити планку вище своєї голови, і навіть, якщо ви її понизите, все одно залишиться реально багато для того, щоб усе виконати найближчим часом.

Якщо справа знову стане актуальною, тоді ви її впишете ще раз у свій список. А зараз викидайте все зайве, щоб воно вас не турбувало. Вам і так є чим займатися.

Також може здатися, наче ви щось втрачаєте, що, своєю чергою, може мучити згодом. Тут важливо розуміти, що ви все контролюєте і завжди зможете дописати цю справу, якщо її актуальність зросте. Проте наразі збільшуйте свій шанс на успіх з більш пріоритетними речами.

Це ви все контролюєте, а не я. Ви завжди зможете розширити свій список. Вчіться їх контролювати, щоб не було таких, які обтяжуватимуть. Ви самі є капітаном свого життя і повинні контролювати справи, що їх маєте.

Тому просто зараз викресліть 20 % усіх справ, а з рештою будете працювати далі. Ваш список істотно зменшиться, і потроху ми разом будемо формувати ваш комплекс справ.

ДРІБНІ, СЕРЕДНІ Й ВЕЛИКІ СПРАВИ

Отже, візьміть свій список справ, що уже трішки зменшився, і приступимо до першого поділу.

Для початку розподіліть ваш список на дві категорії: великі й дрібні справи. Під дрібними я маю на увазі ті завдання, які можна виконати за короткий проміжок часу. Тобто в межах 5–60 хв за один підхід. Приклади: телефонний дзвінок, оплатити квитанції, купити щось, вимити посуд, відписати на мейл, зустрітися з людиною, підбити звіт тощо.

У такий спосіб ми формуємо окрему категорію речей, яких варто спекатися в першу чергу, щоб у найближчому майбутньому сконцентруватися на найважливішому.

Найімовірніше, великих завдань чи проектів буде значно більше, ніж дрібних. А це означає, що розібратися з ними буде доволі просто і це займе значно менше часу, ніж можете подумати. Про те, як ефективно працювати з дрібними справами, докладніше дізнаєтеся у розділі **Активні дії**, а наразі просто розмежуйте великі й дрібні справи.

А якщо зовсім нема дрібних справ? Ну нема – то нема. Можливо, ви не все виписували. Тоді просто подумайте і випишіть усі справи повністю. Це варто зробити зараз, щоб поточні дрібниці не забирали вашого часу на реалізацію головних завдань згодом. Випишіть абсолютно все і звільніть свій мозок.

З дрібними все зрозуміло, але що робити з тими обсяжними завданнями, до яких невідомо як підступитися взагалі? Ви, мабуть, вже здогадуєтеся, але перед тим, як ми справді будемо їх подрібнювати, пропоную ще раз застосувати правило плюса і мінуса.

Якщо ви зазирнете до вашого списку великих справ, які ще залишилися, то зауважите, що серед купи мрій та великих проектів, виконання яких забере принаймні декілька днів, а зазвичай тягтиметься значно довше, є і ті, що реально можна зробити за декілька годин. Є таке? Звичайно!

Так ось, виокремлюємо з нашого списку великих справ так звані середні, тобто ті справи, на виконання яких потрібно приблизно день або лише кілька годин. Які за півдня, максимум день, можна зробити, добряче напружившись. Наприклад: скласти комерційну пропозицію, підготуватися до складання якогось іспиту, провести техогляд автомобіля тощо.

Таким чином, у нас виходить три категорії: дрібні, середні й великі справи.

Великі – це головні проекти, над якими працюєте і про які мрієте. Виконання цих справ об'єктивно може займати від кіль-

кох днів до місяців чи навіть років. Саме до цього списку також і відноситься ваша справа життя, про що ми також поговоримо далі.

Деякі з цих великих справ не є разовими проектами, а більш тривалими процесами, у яких складно визначити кінцеву точку. Про тривалі процеси також буде окрема розмова згодом.

Не дарма я рекомендував ментальні карти для створення цілого списку! Зараз, коли ви сортуєте всі справи у Xmind.net, значно зручніше перетягувати написи, ніж копіювати зі стовпчика у стовпчик. Trello.com також тут стане у пригоді, оскільки дуже зручно перетягувати між собою картки.

РІЖЕМО КИТІВ ЗАЖИВО

*20 % додаткового часу на планування економить
80 % часу на роботу*

Як часто ви ловите себе на думці, що просто женетеся поперед батька в пекло без чіткого бачення світла в кінці тунелю і, наче сліпі кошенята, простежуєте дорогу вперед лише на один крок?

Знайома ситуація, чи не так? Окрім цілком очевидних негативних наслідків, пов'язаних із меншою результативністю праці, такі дії часто провокують стрес, прокрастинацію, розчарування, емоційне виснаження і навіть інколи фізичну втому чи хворобу.

Повірте, я знаю, про що пишу, оскільки сам неодноразово опинявся у цій пастці, коли на тебе тисне зусібч, а ти, своєю чергою, замість того щоб зробити крок вбік і спокійно тверезо оцінити ситуацію, далі намагаєшся встигнути за цим потоком хаосу, провокуючи ще більше проблем.

Враховуючи, що левова частка моєї діяльності пов'язана з консалтингом, часто доводиться спостерігати, як інші люди страждають через одне й те саме. Це складно! На це боляче дивитися (особливо, якщо таке відбувається з моїми клієнтами), і ліки від цього лише одні. Принаймні це працює для мене. Читайте далі.

Одного дня, коли я був просто на межі зриву, зрозумів, що далі так бути не може. На мені висіло декілька власних запланованих подій, ряд переїздів, декілька виступів, що потребували підготовки, батьки сподівалися, що зможу їм допомогти, співробітники очікували вказівок, як діяти далі, партнери нагадували, що мушу їм відповісти і... я можу продовжувати, але ви й так розумієте, про що йдеться.

У такі моменти просто не хочеться вставати з ліжка, а від самої думки про те, що на тебе чекає там, за дверима, ховаєшся глибше під ковдру. Однак якось треба жити далі.

Якщо ви дочитали до цього місця і виконали завдання, про які йшлося у кожному розділі, то, найімовірніше, дихається вам уже значно легше, а у голові більше простору і розуму. Чи не так?

Так ось, до цього моменту була лише перша фаза, коли ніщо в принципі не вимагало від вас жодних активних мозкових дій – лише сортування вже наявних у вашому житті справ. Тому зараз переходимо до кроків, які щоразу вимагатимуть від вас трішки креативу. Це не складно! Це не забиратиме у вас багато часу, а, навпаки, покликане вивільнити його і структурувати подальші дії. Довіртеся мені.

Отже, повертаємося до нашого списку. Найімовірніше, у вашому списку абсолютно переважають великі справи. Ви могли планувати їх чи навіть мріяти, але через поточне завантаження і обсяжність цих завдань просто не мали як до них підступитися. Чи не так?

Ці справи здаються настільки великими і складними, що ви навіть не знаєте, звідки почати рухатися, а сама думка про те,

що зараз доведеться розбиратися ще й і з цим, просто кидає у піт. Не переживайте! Я теж там був і досі інколи неохоче беруся за щось подібне, але техніка, про яку йтиметься далі, ще жодного разу мене не підводила і переросла у своєрідний культ, що його я практикую перед початком чогось нового і великого.

Поїхали! Зараз виберіть одну велику справу зі свого списку! Назвемо її китом! Можете створити окрему ментальну карту Xmind чи виділити ще одну дошку в *Trello* для цього. А тепер просто записуйте, з чого складається ця справа, тобто які послідовні кроки вам доведеться зробити на шляху її реалізації. Ріжемо цього кита заживо, щоб потім з'їсти окремими шматками, інакше його просто не проковтнути.

Відкрию вам очевидний секрет – усі великі складні справи складаються з малих простих. Найімовірніше, ви це і так знали, але відмінність між “знати” і “зробити” величезна. Я, звичайно, не заявляю, що ви цього не робите, але якщо це так, то прислухайтесь до моїх слів і скористайтесь цією практичною порадою.

В ідеалі цього кита варто подрібнити так, щоб кожен його складник прирівнювався до дрібної справи. Тобто, щоб один крок ми могли виконати в межах однієї години. Звичайно, я розумію, що через ті чи ті причини аж настільки наперед розпланувати складно, тому подрібнюйте принаймні до рівня середніх справ.

Від того, наскільки детально ви заздалегідь розділите цього кита, залежатиме успіх подальшої роботи, тому не нехтуйте цим. Виділіть хоча б годину перед тим, як сліпо занурюватися у робочий процес, і розплануйте подальші кроки. Повірте, ви видихнете з полегшенням, подивившись, що дорога, яка перед вами лежить, складається з логічних послідовних кроків, а не є заплутаним темним коридором.

Той, хто скаже, що у нього нема часу на це і треба працювати, ще навіть не розпочавши, прирече себе на провал.

Відсутність плану – це план на програш

Як і написано на початку цього розділу, 20 % додаткового часу на планування економить 80 % часу на роботу. А ще рятує незліченні нервові клітини, здоров'я і самопочуття. Це, звичайно, умовні цифри, але сам факт того, що планування є запорукою подальшої ефективної роботи, я впевнений, не відкидає ніхто.

У результаті ви не витрачатимете часу на роздуми, думаючи, що робити. Ви просто робитимете те, що вже є запланованим наперед. Більшість людей витрачають третину дня, думаючи, за що ж їм узятися, тоді як розумні люди роблять те, що визначили заздалегідь.

Цікавий феномен

Ось як зазвичай виходить у мене. Я зауважив цікаву річ, зовсім несподівано. Коли я почав різати китів і їх структурувати, то більшість моїх дрібних справ і майже всі середні, що залишилися, дуже гармонійно і класно почали вписуватися в частинки китів.

Так вийшло, що, коли я розрізав китів і поструктурував їх усіх, то побачив, що в мене насправді майже не залишилося середніх справ. Вони якось гармонійно кожна влилася під свого кита.

Це відбувається, оскільки мрії дуже часто збігаються з реальними діями, що їх ви робите. Навіть тоді, коли розставляєте їх за різними принципами і з різними пріоритетами. Тепер треба, щоб, ріжучи китів, ви знайшли ці зв'язки, щоб їх між собою поєднати і структурувати як у своїй голові, так і в електронному форматі Xmind або *Trello*.

МРІЯ + ДАТА = ПЛАН

Мегаважлива техніка і методика: встановіть на кожну свою справу дедлайн! Уже і негайно.

Що таке дедлайн? Це кінцева дата, що її визначаєте для виконання завдання чи певної справи. Це дуже незручна для вас вправа, але вона потрібна, як повітря. Повірте мені. Інакше нічого не буде, ваші кити попливуть далеко і десь там загубляться.

Не відтягуйте. Що ближчу дату ви поставите, то швидшим буде результат і буде більше мотивації робити далі. Дедлайн обов'язковий на всі справи, не лише для китів. Це така штука, що жорстко поставить у рамки, але ви обов'язково візьмете на себе зобов'язання зробити це.

Я вже писав у своєму блозі openmind.com.ua, що:

Мрія + дата = план

І навпаки, якщо ви не стежите за своєю мрією, ви можете так до неї і не дійти. А коли ставите дату, мрія наближається до вас на витягнуту руку. Треба лише зробити кілька кроків до неї. Отже, розставте дати на всі ваші справи. Навіть не думайте ставити дати для дрібних справ. Такі речі взагалі вирішуються за день-два.

І ще одне. Дедлайн треба розставляти, реально оцінюючи справи, і так, щоб у жодному разі не переносити.

Чому варто ставити дедлайн? По-перше, щоб себе мотивувати все робити вчасно, знаючи, що коли буде закінчено, тоді буде й результат. По-друге, якщо чогось не виконаєте, то побачите, в чому ваша слабкість. Результат буде незаперечним.

Декілька років тому я постійно переносив свої дедлайни. Коли вирішив проводити перший тренінг, ще не знав, як його

вестиму, хто буде зі мною, навіть чітко не мав розписаного плану на дні тренінгу. Однак дедлайн мене змусив зі шкіри лізти і розпочати все вчасно.

Дедлайн, він того і “дед (dead)”. Вми, але зроби!

Якщо у вас є щось тривале, наприклад, більше читати чи ходити на виставки, тоді визначаєте собі певні книги і виставки. Встановіть дати, коли ви їх маєте прочитати чи відвідати.

У тому, що ви робите, має бути якнайменше абстрактного. Ще раз наголошую, що ви маєте здавати дедлайн вчасно. Коли ви самі собі поставили час щось виконати і робите це – ви чесні перед собою.

I ДЕАЛЬНИЙ ДЕНЬ

Dream big – act small

Я зовсім не прихильник різних візуалізацій і є доволі приземленою людиною. Великою мірою вважаю, що *“синиця в руках ліпше, ніж журавель у небі”*, і дотримуюся цього принципу в багатьох життєвих справах.

Однак мріяти ніхто не забороняв. Ба більше, мрії потрібні для того, щоб ми могли хоч щось робити у цьому житті. З простої мрії починається будь-яка справа. Власне з цього пропоную розпочати і вам.

Зараз, коли вже всі справи перебувають на своєму місці (у тому разі, якщо ви скористалися моїми порадами), пропоную вам помріяти, але зробимо це конструктивно, надавши форми шаленим думкам, і приземлити їх до актуальних у житті речей.

Готові? Тоді поїхали.

Ваш ідеальний день

Я називаю цю просту практичну вправу “Ідеальний День”. Це доволі поширена практика, що зустрічається у різних формах, тому ви вже могли мати справу з чимось подібним, але зайвим попрацювати точно не буде.

Кожен з нас уявляє його (ідеальний день) по-різному, й абсолютна більшість своїми діями щодня намагається рухатися в напрямку поліпшення. Власне у цьому, мабуть, частково і полягає сенс життя – постійний розвиток і рух до ідеалу.

Перед тим, як продовжу далі, закликаю вас просто зараз виконати цю вправу разом зі мною. І хоча воно може звучати як ще одна замануха мотиваційного спікера, запевняю вас – це не воно. Наступні 10–15 хвилин можуть стати доленосними у вашому житті. Свого часу це визначило вектор і мого розвитку.

Довіртеся мені, раз ви продовжуєте читати цю книгу. Спираючись на власний досвід, а також реальні життєві ситуації інших людей, скажу, що все написане у цій книзі взяте з практики. Просто послідовно скористайтеся поданими порадами. Інакше ви до кінця життя не знатимете, хто залажав: мої рекомендації видалися неефективними чи просто вам було ліньки з них скористатися. Я проведу вас крок за кроком. Обіцяю!

Отже, візьміть аркуш паперу та ручку або просто відкрийте будь-який текстовий файл на вашому комп’ютері і будьте готові записувати. Ви вже і так не раз про це мріяли, а тепер просто уявіть свій день у бажаному ідеальному житті й запишіть по пунктах, спираючись на вісім умовно основних сфер буття:

1. Умови життя
2. Особистісний розвиток
3. Кар’єра та професія
4. Гроші та фінанси
5. Оточення (друзі та колеги)
6. Любов і сім’я
7. Здоров’я та фізичний стан
8. Відпочинок та розваги

Отже:

1. Якими є ваші ідеальні умови життя?

Де ви проживаєте? Місто чи село? У якій країні? Можливо, в горах, у лісі, на березі моря? У якій країні чи принаймні частині світу? Можливо, це декілька місць? Узимку ви в одному місці, а влітку – в іншому? Якщо хочете мати декілька місць проживання – пишіть декілька.

Як виглядає ваша ідеальна домівка? Це особняк чи квартира? Може, намет? Скільки кімнат, балконів? У якому стилі оформлено? Чи є подвір'я, сад? Якщо їх декілька і вони у різних місцях, то, може, це квартира у центрі великого міста й заміський будинок ще десь? Опишіть усе, що зараз малює ваша уява.

Якими іншими матеріальними речами наповнений ваш побут? Авто (якщо є) чи інші види транспорту, гаджети, спорядження та інші прибабаси, що, на вашу думку, забарвлюють життя і роблять його повнішим.

2. Ваш ідеальний рівень особистісного розвитку і духовної рівноваги?

Як проходить ваш типовий ідеальний день? Максимально конкретно вкажіть, що ви робите впродовж дня. Коли прокидаєтеся, коли обідаєте і вечеряєте? Що робите відразу після того, як прокинетесь і буквально перед сном? Чи займаєтеся спортом? Якщо так, то коли? Хто визначає і впливає на ваш розпорядок дня? Ви чи хтось інший? Коли працюєте і коли відпочиваєте чи змінюєте діяльність?

Які почуття супроводжують вас упродовж “ідеального дня”? Ви задоволені кожним окремим днем і живете наповну? Ви розслаблені та усміхнені чи серйозні і сфокусовані (можливо, аж занадто)? Розслаблені зовсім не означає розсіяні. Запишіть ваші внутрішні почуття та ставлення до інших упродовж дня.

Якими вміннями і навичками (не професійними – soft skills) ви володієте? Ораторські здібності, бути наставником, щедрість, турботливість, вміння домовлятися чи вислуховувати людей, навички продаж і переконування, благодійність тощо?

3. Якою є ваша ідеальна кар'єра?

Яким є місце вашої праці, тобто професійної діяльності, якою ви заробляєте собі на життя? Працюєте на себе чи найманий працівник? Можливо, фрілансер? Це технічна робота чи все ж таки більше творча діяльність?

Яким є розпорядок вашого робочого дня? Ця робота спокійна і розмірена чи, можливо, стресова, хоча ви все одно хочете її виконувати? Фіксований робочий день чи ненормований? Коли ви беретеся до справ і коли їх завершуйте? Якщо є перерви, то коли? Чи часто доводиться затримуватися у справах допізна? Запишіть усе в деталях.

Якою є ваша професія? Напишіть вид діяльності, у якій ви є чудовим затребуваним спеціалістом. Люди звертаються до вас за конкретними вирішеннями у межах цієї компетенції. Що ви створюєте і яку цінність приносите у цей світ? Як вам дається професійний розвиток? Постійно доводиться головою пробивати кожні двері чи ріст відбувається злагоджено і передбачувано?

4. Яке ваше ідеальне фінансове становище?

Скільки грошей ви заробляєте? Максимально конкретно. Ліпше визначити у гривнях на місяць/рік. Яку частину цих коштів заробляєте своїми активними діями (послуги, роздрібний продаж, фріланс тощо), а яку пасивно (бізнес, депозити, цінні папери, оренда нерухомості)?

Чи вистачає цих коштів на покриття абсолютно всіх ваших потреб і потреб вашої сім'ї, плюс понад те для зважених інвестицій? А може, ви постійно перебуваєте на міліні чи

навіть залізли у борги? Напишіть, як це відбувається у вашому ідеальному житті.

5. Яким є ваше ідеальне оточення?

Які люди перебувають у вашому професійному середовищі? Це дрібні підприємці, наймані працівники, великі бізнесмени чи фрілансери? Які взаємини існують між вами? Вони суто професійні й відчувається, що ви перебуваєте серед “шурячих перегонів” чи вони здебільшого неформального характеру?

Ким є ваші друзі? Скільки з них із вашого дитинства і досі тримаються купи? А зі школи та університету? Можливо, деякі ваші професійні зв'язки переросли у стійкі дружні стосунки? На скількох з них можна покластися у скрутну хвилину чи довірити особисте? Чи почуваетесь інколи самотніми?

Якими особистостями є ці люди? Впевнені у собі, дружні, відкриті чи корисливі й такі, що їм не хочеться відкривати всіх власних секретів чи показувати слабкі сторони? Вам хочеться тягнутися до рівня цього середовища і бачите, що є куди рости, чи відчуваєте, що воно вас тягне вниз? Почуваетесь тут як риба у воді чи як свій черед чужих?

6. Якою є ваша ідеальна сім'я та інтимні стосунки?

Ви одинак чи маєте сім'ю? Як щодо дружини/чоловіка? Скільки дітей? Хлопчик чи дівчинка? Яка різниця у віці між вами й дітьми? Можливо, ви одинак і час від часу заводите короткотривалі інтимні стосунки? Це теж нормально, якщо вам так добре. А може, перебуваєте у вільних стосунках із кількома різними партнерами? Якщо всі щасливі, то чому б і ні?

Що скажете стосовно найближчих родичів? Які взаємини у вас із батьками й дідусями/бабусями, якщо вони ще живі? Ви мешкаєте разом чи окремо? Якщо окремо, то як часто навідуєтеся до них чи проводите час разом? Можливо, навіть у вас сімейний бізнес і доводиться бачитися щодня? Ваші батьки

слугують для вас авторитетом, у кого ви завжди питаєтеся поради, чи більше вам доводиться дбати про них?

7. Яким є ваше ідеальне здоров'я і фізичний стан?

Ви часто хворієте чи, навпаки, ніяка зараза не здатна до вас причепитися? Що робите на регулярній основі для того, щоб мати добрий імунітет? Обливаєтеся водою зранку, моржуєте, можливо, навіть медитуєте чи маєте інші техніки для того, щоб тримати себе у тонусі?

Як ви харчуєтеся? Які продукти зазвичай вживаєте на сніданок, обід і вечерю? Чи робите перекуси між тим? Що це за харчі? Можливо, ви вегетаріанець або навіть веган? Або ж, навпаки, великий прихильник м'ясної їжі? Пам'ятайте: ми є те, що їмо. Отже, що ви споживаєте?

Яке на вигляд ваше тіло? Воно підтягнуте і пружне чи обвисле і неповоротке? Який приблизно рівень жиру у вашому організмі і наскільки мускулистим є ваше тіло? На кого із відомих людей ви схожі статурою?

Чи займаєтеся спортом? Якщо так, то яким? Як часто? Ви схильні переносити великі фізичні навантаження і не можете без цього чи, навпаки, любите легкий фітнес?

8. Як ви розважаєтеся і відпочиваєте?

Як ви відпочиваєте? Щось смачненьке їсте, довго спите? Можливо, ви просто полюбляєте нічого не робити і у вільний час вилежуватися на дивані перед телевізором? А може, для вас відпочинок – це зміна виду діяльності? Пишіть конкретно – які це дії, що їх ви вважаєте вашим ідеальним відпочинком. Ви й так це вже знаєте.

Як ви розважаєтеся? Що для вас робити за фаном, якщо це не стосується інших сфер життя, згаданих вище? Таке, що просто хочеться зробити, аби розвантажити мозок. Нехай воно навіть коштує трохи грошей? Це просто фан! Розіграти когось, покататися на американських гірках чи піти у “таємну кімнату”.

Можливо, мандруєте? Якщо так, то куди і як часто? Які незвідані горизонти регулярно підкорюєте? Повертаєтеся у те саме місце чи намагаєтеся побачити нові? Якщо знаєте, куди саме хочете поїхати, просто запишіть тут. Чи досить часу та інших ресурсів для того, щоб реалізувати свої шалені мрії, що стосуються відпочинку, розваг і подорожей в ідеальному житті?

Максимально деталізуйте написане. Як і з плануванням великих справ це безпосередньо впливає на ймовірність реалізації цього ідеального життя. Повірте, це працює. Свого часу я лише мріяв про те, щоб вільно подорожувати світом, заробляти гроші, займаючись улюбленою справою, позитивно впливати на інших, мати певну вагу в суспільстві й трішки визнання. Все починалося з мрії, що згодом кристалізувалося у баченні. І допомогла тут ця вправа – “Ідеальний День”.

Тепер перегляньте написане і подивіться, який вигляд усе це має. Вам подобається? Чи бачиться це досяжним? Чи для вас це не більше ніж просто ще одна нереальна мрія?

Насамперед, просто чудово, що ви нарешті виписали мрії. Це перший крок до реалізації задуманого. Багато чого вже є частково матеріалізованим у вашому списку справ, але це всього лиш інструменти досягнення ідеального життя, не більше.

Зараз я переконаний, що принаймні третину із замріяного вами можна вже запускати у дію. Є таке? Ба більше, для реалізації лівової частки мрій точно не потрібно додаткових ресурсів. У вас уже все є! Залишається лише почати рухатися. І грошей для більшості речей, найімовірніше, не треба або ж принаймні це вимагатиме значно менших сум, ніж ви могли подумати до того. Чи не так?

Тому зараз визначаєте те, що можете починати здійснювати вже. Запускайте це в дію, почніть жити цим і включіть у план на найближчий час. Виберіть, які дії чи проекти із вашого списку справ здатні максимально швидко наблизити вас до такого ідеального дня.

Не можна відкладати мрії на потім, як роблять багато людей, виправдовуючи себе фразою: *“Коли у мене буде те і децю інше, тоді я буду насолоджуватися життям”*. Це міф. Такого моменту не буде ніколи. Починати жити мрією треба вже. Треба вже починати жити, як ви хочете, як ви мрієте.

Усе можна і варто робити паралельно. Це і є життя.

Не бійтеся. Я переконаний, що у вас були моменти, коли ви про щось мріяли, але зовсім не думали, що мрія може здійснитися. А вона одного дня бере і стає реальністю, чого ви навіть не очікували, оскільки вже й забули про те чи занурилися у щось абсолютно інше. Щастю нема меж. Ви отримуйте те, що хочете.

А уявіть, якщо ще й скласти план і пришвидшити настання цього моменту. Переконаний, що як мінімум 70 % вашого ідеального дня можна досягти за найближчі 1,5-3 роки, якщо добре постаратися.

КОЛЕСО ЖИТТЯ

Вправа “Колесо Життя” допомагає матеріалізувати мрії, трішки приземлити їх і зрозуміти, у якому напрямку варто рухатися. Натомість практична вправа, про яку йтиметься далі, покликана вказати шлях, звідки варто почати рухатися вже і зараз, а також який крок зробити першим.

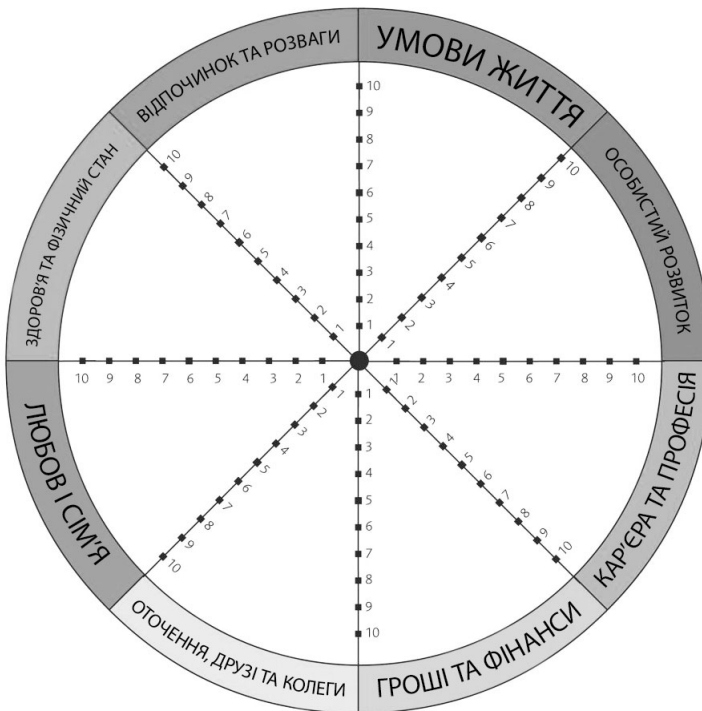
“Колесо Життя”. Ви вже могли чути про цю простеньку вправу. Тут я жодного велосипеда не вигадую. Багато людей це застосовують, бо воно реально працює. Я й сам раз у кілька місяців маю своє колесо життя, щоб подивитися, чи рухаюся у правильному напрямку і які діри варто залатувати, по ходу, саме зараз.

Отже, візьміть аркуш паперу та ручку або олівець. Намалюйте на аркуші коло. Тепер поділіть його на вісім рівних ча-

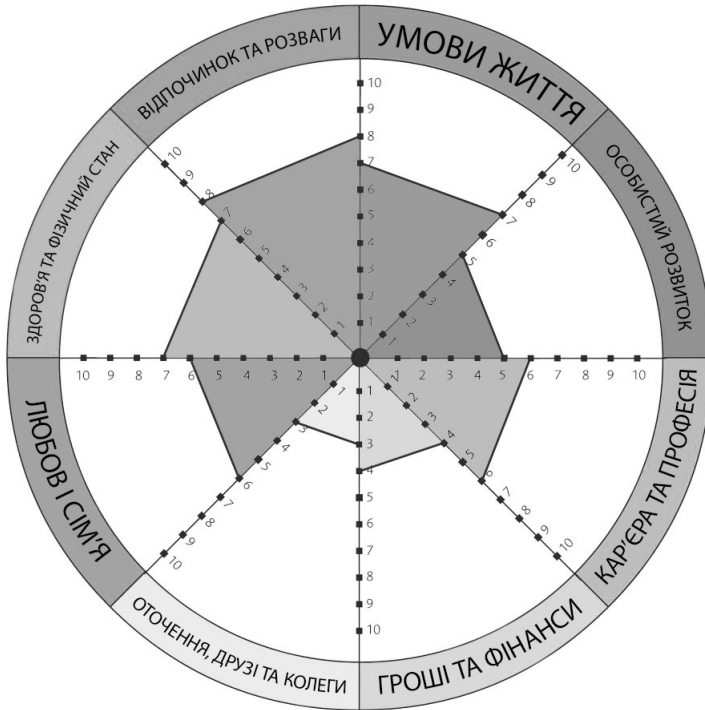
стин (тобто чотири рази навпiл), де кожен сегмент вiдповiдає за одну зi сфер життє, про якi вже йшлося вище. Гарзд, нагадаю:

1. Умови життя
2. Особистiсний розвиток
3. Кар'єра та професiя
4. Грошi та фiнанси
5. Оточення (друзi та колеги)
6. Любов i сiм'я
7. Здоров'я та фiзичний стан
8. Вiдпочинок та розваги

Розграфте ваше коло так, як показано на малюнку.



Далі проанкетуйте себе. Опитайте себе за десятибальною шкалою. Скажімо, якщо ви дуже здорова людина, то ставите позначку на рівні 8–10. І навпаки, якщо у вас погане здоров'я, ставте позначку знизу. Оцініть себе за кожним сегментом згідно зі зразком, що його наведено нижче. І далі намалуйте коло чи щось подібне до нього.



Закликаю вас бути абсолютно чесним із самим собою. Від цього залежатиме якість результату цієї вправи насамперед для вас. Вправа “Колесо Життя” не просто так називається. Ми реально йдемо чи котимося по життю. Для того щоб плавно розвиватися, необхідно, щоб колесо котилося плавно. Потрібна внутрішня гармонія, лад у наших справах і в навколишньому світі.

Важливий момент. Усі оцінювання здійснюєте суб'єктивно. Тобто, якщо ви одинак і вас це повністю влаштовує, то в пункті 6. *Любов і Сім'я* високий бал, а не низький, як це прийнято у суспільстві. Те саме і щодо інших критеріїв.

Оцінюйте виключно ваше ставлення до речей і не звертайте увагу на загальноприйняті норми. Якщо ви мінімаліст і відсутність матеріальних надбань вас не турбує чи навіть робить щасливішим, то в пункті 1. *Умови життя* також має стояти високий бал. Проте, якщо вам чогось явно не вистачає, то, очевидно, має бути нижчий бал. Те саме стосується і грошей, відпочинку та інших сфер. Спирайтеся на власні цінності, а не на загальні кліше.

Ну що ж. Як виглядає ваше колесо? Покотиться чи застрягне? Наскільки округлим воно є наразі? Якщо доволі правильної форми, то сподіваюся, що радіус кола не близький до одиниці. Виконавши цю вправу, ви тепер чітко бачите, яка ж частина вашого життя “просідає”.

Ваше колесо – це яскравий приклад, звідки є сенс починати розвиватися і на що варто зважити насамперед

Отже, поки ваше колесо не буде округлим, ви не зможете нормально котитися по життю. Ви будете розганятися і гальмувати. Щось постійно буде вас стопорити.

Тому спочатку варто вирівняти своє колесо життя і вже згодом поступово розвивати його сфери одна за одною. Насамперед підтягніть те, що явно дисонує. Якщо ж у вас низькі показники практично у всьому, починайте плавно нарощувати оберти. Коли діти ліплять снігову бабу, вони починають із маленької грудки, яка потім обростає і перетворюється у велику снігову кулю.

Можливо, вам навіть доведеться пожертвувати якоюсь частинкою життя, щоб підтягнути іншу. Однак, повірте, це буде варте того.

Був такий період у мене, коли частина роботи і фінансів сильно занепадала, зате подорожі й відпочинок процвітав. Одного разу я зупинився і зрозумів, що в майбутньому це може призвести до великої кризи. Наразі я активно працюю у напрямку постійного вирівнювання мого колеса на всіх ділянках. І хоча фінансам почав приділяти все більшу увагу, однак це не стримує мене від активних мандрів.

Ця вправа якраз чітко показує, звідки варто розпочати свій шлях. Вирівняйте і збільшуйте своє колесо. Бо що більше колесо – то більшу здатність розганятися воно має.

У жодному разі не викидайте те, що намалювали. Згадаєте мої слова через місяць і знову виконаєте вправу. Порівняйте, побачите, що змінилося і де варто далі доопрацьовувати.

ГАРМАТИ ЗАРЯДЖЕНІ

Якщо ви дочитали до цього місця і користувалися моїми практичними рекомендаціями та виконували завдання, то зараз ви вже повністю готові до польової битви. Вітаю!

Вам може здаватися, наче вже пророблена колосальна робота (і так воно є), але повірте, що все основне ще попереду. А втім уже закладений міцний плацдарм. Ви збудували фундамент і вже впевнено стоїте на ногах, будучи готовими вступати у бій.

Ви чітко знаєте, з чим доведеться стикнутися, адже маєте весь список перед очима. Ваші завдання розбиті на блоки, і ви контролюєте їх пересування з одного флангу на другий. Усе перебуває у полі зору. Ви навіть подивилися на багато років уперед і маєте таке бачення, що вестиме вас далеко і довго, не даючи, по ходу, розмінюватися на дрібниці. Зрештою, ви розумієте свої слабкі сторони і чітко знаєте, з чого варто почати.

Мабуть, уперше за тривалий час ви почали свідомо контролювати наявність тих чи тих речей у вашому житті. Багато з них вже виглядають не настільки складними, а деякі просто втратили актуальність. Залишається просто взяти і зробити, а план, який лежить перед вами, є дорожньою картою, що постійно вказуватиме шлях.

Увесь час коригуйте свій список справ. Це своєрідний живий організм. За деякий час він набуде іншої форми і регулярно змінюватиметься. Він стане трішки іншим навіть до того, як ви дочитаете цю книгу до кінця, а ваше сприйняття його зміниться.

До чого я веду? Багато речей із вашого списку можуть змінити свою значущість або складність. А можливо, деякі не вартуватимуть уваги взагалі. Переконаний, що постійно з'являтимуться нові цікаві проекти й нові можливості.

Не бійтеся і далі на будь-якому етапі викреслювати все застаріле, неефективне чи неактуальне. Водночас постійно доповнюйте список. Подивіться у нього ще раз. Чи можете ви зробити більше, ніж очікували від себе раніше? Як зросла ваша самооцінка чи впевненість?

Усі ваші справи, мрії, а також бажання тут, і ця книга допоможе вам їх реалізувати.

Тож розкрийте свій розум (open your mind) до того, що насправді вам під силу.

Поїхали далі!



У здоровому тілі – здоровий дух

Мабуть, це старість. Першу версію цієї книги я написав, коли мені було 24 роки. Невдовзі вже стукне 29, і відтоді я значно більше уваги почав приділяти власному здоров'ю. Нездарма жартують, що після 25 людина починає старіти.

Знаєте те відчуття, коли думаєш, що можеш гори перевернути? Це один із найліпших і найвразливіших станів водночас. Що далі, то більше усвідомлюю, що я не супермен. Просто не можу безперервно днями ефективно працювати, якщо достатньо не висипаюся.

Після виснажливих тривалих нічних автобусних переїздів відходжу так само довго, як і після активних виступів на конференціях. Похмілля після веселих ночей уже зовсім не те, що було у студентські роки. Все уважніше ставлюся до того, що кладу до рота, оскільки це напряму відбивається на фізичному стані та свідомості.

Хай там як, вважаю себе у доволі непоганій формі. Мені вдалося вже кілька разів пробігти напівмарафон, я можу витиснути штангу власної ваги, підтягуюся за один підхід надцять разів і загалом для різноманітних навантажень мене вистачає надовше, ніж більшості людей. Такий собі фітнес ентузіаст-середняк. Однак кубиків на животі у мене так ніколи і не було.

Для звершень у житті та бізнесі нам потрібна енергія, що передусім береться з тіла. Це наш “храм”, у якому ми живемо, що закладається в основу всього, що робимо.

Зараз моєму батькові 56 років, а виглядає він на тридцять. Рівень жиру в його організмі трішки менший, ніж у мене, а

коли ми на природі познімаємо футболки, то я просто мрію, щоб виглядати так у його віці. Коли люди дивляться на фото, то частіше нас вважають братами. Інакше кажучи, маю гарний приклад.

Я зовсім не претендую на звання експерта з фізіології, та й знаю у цій галузі, мабуть, менше, ніж більшість людей, але ж ви в курсі, що знання і дії – це різні речі. Тому поділюся кількома порадами про те, як перебувати у добрій фізичній формі, а відтак гарно виглядати й мати енергію для подальших звершень.

SWEET DREAMS¹

Сон є незамінним для людського організму. Впевнений, вам неодноразово доводилося чути, що це найліпші ліки. Так воно і є. Крім того, йдеться не лише про ліки, а й про регенерацію мозкової діяльності, відновлення сил і накопичення енергії для продовження життя.

Спати треба кожному. Природа створила так, що нормальній людині просто життєво необхідно спати по 7–9 годин на добу. Фактично третину нашого життя у цьому світі ми спимо. Щось у тому є, чи не так? Це важливо і цьому варто приділяти увагу – коли, як і для чого ми спимо.

Отже, базове правило – це 7–9 годин сну на добу залежно від преференцій вашого тіла. Особисто я намагаюся спати по 8 годин і вважаю це пріоритетом.

Дехто скаже, що у нього нема часу спати по 8 годин. Це гра на довге плече, друзі. Звичайно, можна піднапрягтися під час запусків відповідальних проєктів чи додаткового тимчасового навантаження, але все одно щиро рекомендую ставити сон у пріоритети. Принаймні мене ця стратегія ще ніколи не підводила.

¹ Солодкі мрії.

ЯК РЕГУЛЯРНІ РАНКОВІ ПРОКИДАННЯ ВРЯТУВАЛИ МЕНІ ЖИТТЯ

Хто рано встає, тому Бог дає! Регулярні ранкові прокидання фактично врятували мені життя.

Чесно кажучи, не знаю, що б я зараз робив, якби кілька років тому не привчив себе прокидатися вдосвіта. Тоді ще не було блогу openmind.com.ua, не було попередньої версії цієї книги та й взагалі не було жодного з моїх теперішніх проєктів. Я прокидався о 8-й годині. З 9-ї до 18-ї виконував свої трудові обов'язки, а реалізація мрій залишалася на вечір. Потупцювавши у такий спосіб кілька місяців, я збагнув, що так далеко не заїдеш.

Тому застосував зовсім прості, але ефективні методи – спочатку почав прокидатися о 6-й ранку. Вивільнені перші дві години (за винятком хіба вихідних) упродовж п'яти місяців відводив на самонавчання і розвиток власної справи. В результаті за 5 місяців акумулювалося понад 200 годин плідної роботи в одному напрямку, чого цілком достатньо для зрушення великого кита (обсяжної справи чи проєкту).

Так народився *Ukraine Travel Secrets*, і я перейшов на full time лише на себе. А там уже невдовзі виник *OpenMind* із супутніми проєктами. І ось маховик онлайн-бізнесу закрутився, а я і далі щодня прокидаюся рано-вранці.

Проте можливі успіхи у підприємництві є лише однією з переваг вранішніх прокидань – ідеться про принцип Eat Your Frog in the Morning First (Найперше – з'їжте жабу із самого ранку), про який написано у наступних розділах, присвячених власне активній роботі.

Окрім того, це також душевна гармонія, чудові краєвиди, добре самопочуття, додаткова енергетика, вчасно завершені справи (я можу продовжувати). Проте зараз не про це.

Припустімо, що ви вже досить вмотивовані, хочете почати прокидатися вдосвіта і чітко знаєте, для чого це вам потрібно.

Однак якась сила вам цього не дає робити. Якщо так, цей розділ саме для вас.

Одразу хочу спростувати одне з найпоширеніших заперечень: “У мене інші біоритми – я сова!” Якщо насправді вважаєте, що ви сова, то покрутіть головою на 360 градусів. А тепер серйозно: просто перемістіться на кілька часових поясів на захід. Наприклад, у Нью-Йорк, Торонто або хоча б у Лондон. Магічним чином за вашим совиным біоритмом почнете прокидатися раніше, чи не так?

Тому заховайте всі свої відмазки подалі. Залипання в ліжку до обіду – це ніщо інше, як сформована звичка. Те саме стосується і вранішнього прокидання. З цим розібралися!

Отож, кілька практичних фішок і рекомендацій, що допоможуть вам почати прокидатися рано-вранці.

1) Спіть стільки часу, щоб добре виспатися.

Як я вже писав вище, для більшості здорових дорослих людей нормальна тривалість добового сну – 7–9 годин. Є, звичайно, уніками, яким треба менше, але я та більшість інших не з таких. Це проста фізіологія. Відповідно, якщо ви хочете почати прокидатися о 6-й ранку, напрошується висновок, що варто лягати о 21–23 годині, чи не так? Ось так усе просто.

Хтось скаже, що і так не встигає зі всім розсьорбатися. Тому й економить час на недосипанні. У такому разі я раджу скористатися тренінгом “Формула Продуктивності”, що покликаний допомогти ефективно інтегрувати тайм-менеджмент у ваше життя і кардинально змінити продуктивність уже за 10 днів. Це не жарт!

Однак що ж робити, якщо хочеться тусуватися з друзями вечорами або ж принаймні піти з дівчиною у кіно? Читайте далі. Там є розв’язання і для вас.

2) Мінімізуйте спокусу повернутися у ліжко.

Для цього просто ставте будильник (із самого початку ми його й так використовуємо, за замовчуванням) у такому місці,

щоб для його вимкнення треба було встати і трохи пройтися. Бажано у бік ванної кімнати. Інакше, якщо будильник поряд, а ви у горизонтальному положенні, то після його вимкнення ви просто вирубитесь знову. Не мені розказувати, і так самі знаєте. Завдання – перейти у вертикальне положення.

Це були дві базові речі, без яких нікуди, але є ще кілька класних робочих фішок.

3) Час від часу влаштовуйте собі сієсту.

Мешканці південних країн чудово розуміють, що роблять, – dolce vita (солодке життя).

Сієста лайвстайл успішно практикується багато де. Зокрема, з країн, які мені доводилося відвідувати, це сильно виявляється у Мексиці, на Кубі, у В'єтнамі, Іспанії та деяких інших.

Той, хто мене знає трохи ближче, в курсі, що я люблю частенько покимарити в обід. Скажімо, з 14-ї до 15-ї. Година сну вдень відповідає двом годинам вночі, тому тепер можна сміливо лягати опівночі й без проблем прокидатися о 6-й ранку. Тусовщики, це для вас!

Отже, день розбивається навпіл, і у вас є змога прожити два життя замість одного. Скажімо, коли входжу в такий ритм, то до обіду займаюся суто діловими справами, а після – розвагами і тусовками.

Звичайно, подібного розпорядку дня складно дотримуватися, коли у вас фіксовані робочі години або йде безперервний вхідний потік людей, згідно з графіком. Але ж обідньої перерви ніхто не відміняв. Чи не так?

4) Вимикайте всі монітори за годину до сну і не вмикайте, коли прокинулися.

Залипання перед компом чи телефоном уже на подушці частенько розтягується на години. Крім того, мозок просто не має як відпочити і продовжує переварювати інформацію навіть після того, як заплющуєте очі.

А ось і ще одне правило:

Перевірка з самого ранку мейлу чи соцмереж руйнує 80 % вашої продуктивності на цілий день

Про це теж говоритимемо докладніше далі. Не нехуйте цим.

Щоб рука сама не тягнулася до нашого маленького друга, просто застосуйте фішку № 2 цього розділу. Відкладіть телефон і комп подалі від ліжка, щоб добиратися до нього було важче, ніж боротися із самоконтролем і спокусою знову взяти його в руки.

5) Заплануйте на наступний день щось цікаве.

Згадайте моменти, коли ви із захопленням готуєтеся до подорожі чи якоїсь іншої неординарної події. Магічним чином якось самі прокидаєтеся за кілька хвилин до дзвінка будильника, чи не так? Так ось, наша свідомість із захопленням чекає настання наступного дня і сама підганяє тіло прокидатися раніше, щоб приступити до справи.

На щастя, практично все, чим займаюся, приносить мені неймовірний кайф, тому питання з пошуком “справи життя” вже не на часі. Якщо вважаєте, що у вас просто немає тієї причини, щоб прокидатися зранку, згенеруйте її.

У світі доволі багато цікавих і прибуткових справ до смаку й під силу кожному. Великою мірою ця книга якраз про це. Впевнений, що вона допоможе вам віднайти чи зробити реальні кроки у напрямку реалізації найзаповітніших мрій.

A **QUA VITAE**¹

Майже дві третини маси тіла людини становить вода. Це загальновідомий факт. Своєю чергою, це вказує на те, що нам потрібно підтримувати належний баланс.

¹ Вода – це життя.

Вважається, що для нормального функціонування здорова доросла людина повинна вживати 2–3 літра води на день. Звичайно, це може бути і більше, якщо, скажімо, ми у поході, надворі спека або регулярно здійснюємо якісь фізичні навантаження.

Прокинувшись уранці, відразу випивайте склянку води. Те саме робіть перед тим, як лягати спати. Далі намічайте собі півторалітрову пляшку, яка до кінця дня має спорожніти. Тримайте її біля себе і потроху сьорбайте. Ось і все. Вітаю. Випити два літра за день значно простіше, ніж вам могло здаватися.

Можна, звичайно, ставити нагадування і випивати склянку води, скажімо, кожні дві години, але це вимагає додаткової концентрації і жорстких переривань упродовж дня, що вже відволікає. До речі, про це (переривання) взагалі окрема розмова, але вже у наступних розділах.

Увага! Не йдеться про напої, супи чи соки, а саме про чисту воду. Чай і кава взагалі вимивають воду з нашого тіла, а не наповнюють його. Я вже навіть не кажу про алкоголь, який фактично сушить наш організм.

Свого часу регулярно вживання води, як мінімум два літра на день, стало справжнім відкриттям. Мізки почали працювати швидше, а думки посвітлішали.

Хтось скаже, що він чи вона просто не може пити стільки води, але повірте, це не так складно, як вам здається. Знову ж таки це питання лише звички. Спробуйте і ви самі у цьому переконаєтеся.

ВИ ТЕ, ЩО ЇСТЕ

Вище ішлося про те, що людина на дві третини складається з води. Підтримує ж нашу життєздатність їжа. Тому напрошується дуже простий висновок – ваш раціон на дві третини має складатися з води.

Великою мірою таке харчування буде забезпечуватися, якщо дотримуватися базових принципів і випивати принаймні до двох літрів води щодня. Але можна і варто зробити ось що.

Вживати їжу, багату на воду!

Пропоную невеликий тест. Візьміть аркуш паперу та ручку або ж текстовий файл і зараз запишіть, скільки за вчора (або сьогодні, якщо читаєте ці рядки ввечері) у відсотковому відношенні ви з'їли їжі, багатої на воду.

До їжі, багатої на воду, належать овочі, фрукти і чисті натуральні соки. Тому просто старайтеся, щоб із кожним прийомом їжі у вас був якийсь салат чи окремі овочі, а замість солодкого тортика на десерт з'їжте яблуко чи апельсин.

Особливу увагу приділяйте сокам. Абсолютна більшість із них містить багато цукру, тому завжди слідкуйте, щоб це був стовідсотково натуральний продукт. Особисто я просто обожаю томатний сік. Вам, мабуть, до смаку якийсь інший.

Але результат буде беззаперечним і, найімовірніше, тут є ще багато чого поліпшувати. Просто спробуйте і відчуєте різницю вже після кількох днів.

Загалом на тему харчування можна окремо написати купу альманахів, але я в цьому зовсім не експерт і ділюся лише власними спостереженнями та висновками.

Неочевидна очевидність про калорії

Якось так повелося, що харчова промисловість прив'язується до калорій і дуже часто люди визначають свою денну норму саме за ними. Проте тут є певна небезпека, оскільки калорійність не прямо пропорційна ситості й кілька шоколадних батончиків за калорійністю прирівнюються до відра салату.

Біда лише у тому, що кількома батончиками не наїсишся, а відро салату неможливо ввіпхати у себе. Декілька разів я пробував обчислювати кількість вжитих мною калорій, але якось щоразу полишав цю справу. Це забирає час, а крім того, зводиться до дріб'язкових підрахунків, коли береш їжу не з упаковки, на якій зазначена калорійна цінність.

Тому я пішов трішки іншим шляхом. Плюс і мінус! Більше про це далі. Отже...

Насамперед варто знати, що всі поживні речовини, які ми вживаємо, переважно складаються з білків та вуглеводів.

Білки передусім використовуються на побудову нових та відновлення пошкоджених клітин, утримання води у тканинах, переміщення поживних речовин по тілу та інші важливі процеси.

Вуглеводи є основним джерелом енергії. Вони швидко засвоюються і так само швидко згоряють.

Білків у принципі можна їсти скільки завгодно, а от надлишок вуглеводів призводить до надлишку жиру і навіть до ожиріння. Однак ні без перших, ні без других ніяк.

До продуктів, що мають високий вміст білків, належать м'ясо, риба, бобові, сир, молоко та деякі інші.

Вуглеводи містяться у борошняних і кондитерських виробках, фруктах тощо. Особливо великий вміст вуглеводів у борошняних продуктах і солодощах, що залюбки осідають на талії, якщо ними зловживати.

Тому до типового денного харчування можна підійти ось так:

Сніданок – вуглеводи для запасу енергії на день.

Обід – білок і вуглеводи.

Вечера – білок.

Ось що становить мій денний раціон:

Сніданок – вівсяна каша, запарена молоком, з фруктами, горішками та родзинками.

Обід – салат, супа (борщ, солянка тощо), стейк (без гарніру), можливо, низькокалорійний хліб.

Вечеря – кефір, сир, салат, варене яйце.

Тим часом у перекусах налягаю на свіжі фрукти. Пити воду і чай можна скільки завгодно. До кави я байдужий, а від цукру у будь-якому вигляді взагалі ліпше відмовитися. Його є досить у фруктах.

Якщо вдається дотримуватися такого харчування впродовж кількох днів, почуваюся просто чудово. Це не завжди просто. Наприклад, у подорожах, коли я пов'язаний різними переїздами, а навколо стільки всього треба подивитися, то перехопити щось на ходу значно простіше, ніж сісти і нормально здорово поїсти.

Для того щоб контролювати себе, просто якийсь час фотографую абсолютно все, що їм. У такий спосіб виробляється умовний рефлекс подумати, чи варто ковтати чергове заварне тістечко. Просто спробуйте.

Можна заглиблюватися значно далі у цю тему, але зупинімося. Ця книга більше про тайм-менеджмент, а не про харчування, хоча їжа напряму впливає на наш стан і є запорукою персональної продуктивності.

ЗМУСЬТЕ СЕБЕ ПОПІТНІТИ

Усі знають, що займатися спортом корисно, але, на жаль, не всі це роблять. Принаймні не так часто, як би самі цього хотіли. А дарма.

Практично будь-яка фізична активність пришвидшує серцебиття. Кров швидше рухається по нашому тілу, наповнюючи м'язи і мозок киснем, що, своєю чергою, позитивно відображається на розумовій активності. Заняття спортом також стимулюють виділення гормонів, які необхідні для росту клітин у тілі та мозку.

Багато хто думає, що для поліпшення самопочуття або підтримання себе у добрій формі має бути якась спеціальна терапія або принаймні окремі вправи. Але насправді єдине, що нам потрібно, це просто рухатися і хоч трішки змушувати себе попідніти.

Зовсім не потрібно щодня перебувати годинами у залі, бігати марафони чи вживати якісь біологічні добавки. І хоча я сам декілька разів пробіг напівмарафон, уже багато разів переконувався, що наднавантаження не є необхідними задля досягнення чудових результатів.

Один мій товариш має найгарніше чоловіче тіло, яке мені доводилося бачити. Однак він проводить у залі не більше двох годин на тиждень, виконуючи всього дві вправи. Звичайно, паралельно він ще й дотримується дієти. Потусувавшись із ним, я чітко зрозумів, що результат того, як виглядає і функціонує наше тіло, забезпечує харчування на 80 % і фізкультура на 20 %. Про принцип 80/20 також ще далі поговоримо.

Ось що я роблю, коли почуваюся в гарній формі. Щиро рекомендую це і вам.

1) Розпочинайте день з легкої фізичної активності. Після того як прокидаєтеся, зробіть зарядку. Тобто якимсь мінімальним фізичним навантаженням зранку має бути. Хоча б 10–15 хв, без перенавантажень.

Комплекс вправ, щоб почати, – 7 хв. Це найвідоміша у світі руханка, що покликана з незначними зусиллями максимально швидко задіяти все тіло. Просто завантажте на свій смартфон і

повторюйте. Самі вправи забиратимуть не більше 10 хв вашого часу, а результат не змусить себе довго чекати. Вже за кілька днів ви зауважите, як тіло ввійшло у тонус, а позитивний заряд емоцій буде з вами щодня.

Можете вибрати й інший комплекс вправ. Скажімо, раніше я відтискався і качав прес. Але наразі 7 хв мені більше подобається. Просто виберіть те, що вам більше до вподоби, і дотримуйтеся цього ранкового ритуалу щодня.

2) Хоча б раз у день змусьте себе зробити щось понад силу. Йдете по вулиці, побачили турнік, підійшли і підтягнулися стільки разів, щоб останній уже був на межі. Затуркалися перед компом? Відійшли від столу і повіджималися доти, поки вже далі не зможете вижати жодного разу. Вибирайте самі, що це буде.

3) Перестаньте користуватися ліфтами. Все дуже просто. Невеличка прогулянка вгору-вниз по сходах (особливо вгору) додатково спалить кілька зайвих калорій, крім того, зарядить вас позитивною енергією.

Звичайно, у хмарочосах можна робити винятки, але насправді в Україні мало де піднімаєтеся вище 10 поверхів. Тому навіть не роздумуйте. Просто пробіжіться вгору і дуже ймовірно, що потрапите на потрібний поверх навіть швидше за колег, що чекатимуть на ліфт.

4) Запишіться у спортзалу з товаришем чи подругою. Разом завжди є більше мотивації ходити, а відмазуватися вже якось буде некруто, коли хтось інший очікує позайматися. Ба більше, коли придбаєте абонемент на місяць або інший термін, з'явиться додаткове бажання принаймні відпрацювати ті гроші.

Це не книга з фітнесу, тому на цьому зупинюся, але гарантую вам, що дотримуючи хоча б цих базових рекомендацій, ви будете серед топ 5 людей, які в чудовій фізичній формі. Користуйте!

ЯК ПРИБОРКАТИ “ЗЕЛЕНОГО ЗМІЯ”

Для збільшення ефективності своїх дій варто поставити себе у певні рамки, які із самого початку здаватимуться неприродними. Штучні обмеження себе у чомусь, а також мінімізація зовнішніх подразників виявлятимуться у вивільненні додаткової енергії.

Регулярні постування або деякі обмеження допоможуть вам у потрібний момент максимально сконцентруватися на основній діяльності. Можна постійно збільшувати і розширювати варіанти постування в такий спосіб, щоб максимально скоротити вплив негативних зовнішніх чинників на свідомість і тіло.

Скажіть “ні” зовнішнім стимуляторам (алкоголь, цигарки, кава тощо)

Така відмова частково належить до фізіології та психіки. Це проста, але корисна й ефективна штука і залежить передусім від того, що саме є слабкістю для вас.

Відмовтеся вживати алкоголь, палити, пити каву, їсти солонку тощо. Для декого це може здатися просто неможливим, однак є необхідним складником для нормального побуту. Але це працює, наче підсос. Як тільки перекивається краник, механізм глохне і нам знову треба його підзаправляти не природним паливом, а побічним стимулятором.

Це пряма повільна дорога вниз. Це просто звичка, в яку ви вже влилися, і здається, що тут нічого страшного нема. Проте у довготерміновому плані результати можуть бути жалібні. Повірте, людський організм цілком може самостійно працювати на самоокупності. Вам не треба ні алкоголю, ні кави, ні цигарок, щоб підтримати тонус чи врівноважити свідомість.

Спробуйте просто взагалі не вживати ніякого алкоголю. Пиво також не виняток. Щодо куріння, до списку входять не

лише цигарки з нікотинном – кальян теж не куріть. Психологічно не наближайтеся до всього цього. Йдіть через силу, через себе.

Якщо надто складно, то встановіть собі лімітований час, на який будете постити. Це ж не на все життя. Побачите, що жити без того можна, а потім вирішите, варто це продовжувати чи ні. Спробуйте принаймні тестовий період на 10 днів. Це ж не на завжди й однозначно можна потерпіти. Далі результат буде беззаперечним.

Час від часу я влаштовую собі подібні спринти, якщо необхідно перебувати на піку ефективності впродовж певного періоду часу.

Буду чесним. Я просто обожаю зависати із друзями у барах. Ще б пак! Я живу в самому центрі Львова. Також алкоголь “connecting people”. Доволі часто саме завдяки випадковим знайомствам за столом у мене з’являються друзі у різних кінцях Землі або просто виникає цікава ідея.

Зрештою великі застілля чи маленькі настоянки є невід’ємною частиною культури або кухні багатьох країн у світі. І, чорт забирай, мені це так подобається.

З іншого боку, розумію, що алкоголь – це депресант. Абсолютна більшість моїх невдач або лихих годин пов’язана із “зеленим змієм”. Те саме стосується і найвеселіших моментів. Тому замість того, щоб взагалі “підшиватися”, його варто опанувати.

Добрим мірилом можуть стати мінімальні дозволені норми вживання алкоголю, після чого доросла людина має право керувати автомобілем. Візьмемо, наприклад, Німеччину. Якби це значно підвищувало безпеку, то просто було б не дозволено. Всі в курсі, наскільки німці прискіпливі до подібних деталей.

У Німеччині та багатьох європейських країнах офіційно дозволено керувати автомобілем, якщо рівень алкоголю у крові не перевищує 0,5 проміле. Вважається, що це негативно не впливає на координацію рухів та здатність людини щось вирішувати, а тому можна собі дозволити без негативних побічних ефектів.

Зазвичай, якщо здорова доросла людина вип'є гальбу пива, келих вина чи пригубить якийсь міцніший напій, то на її поведінці це не відіб'ється. Ось і маємо мінімальну допустиму норму. Важливо наперед чітко усвідомлювати цю норму і тоді під час посиденьок (а також після них) із друзями не має виникати жодних проблем.



НАЙПЕРШЕ – З'ЇЖТЕ ЖАБУ ІЗ САМОГО РАНКУ

Якщо до кінця своїх днів ви будете використовувати лише один розділ цієї книги, то це має бути саме цей.

Eat your frog in the morning first

Застосування на практиці цього відомого вислову Браяна Трейсі, мабуть, найбільше вплинуло на моє життя і на те, як я змінився. Ви вже читали це у підрозділі **Як регулярні ранкові прокидання врятували мені життя.**

Про що йдеться? На початку дня найпершою справою треба зробити ту, яка для вас найважча, найскладніша і, зазвичай, найважливіша. Потрібно з'їсти гидку жабу, яку їсти зовсім не хочеться. Але треба. Якимось так повелося, що більшість людей відкладають найскладніше наостанок, так до цього і не підступившись.

Варто зробити це перед тим, як перейти до всіх інших завдань. Саме на початку дня ви мусите проковтнути ту велику і страшну жабу. І якщо навіть усе потім піде шкереберть, то цей день все одно зачислиться вам у актив.

Що з цього вийде? Ви фактично зробите найскладнішу справу зранку, ще перед тим, як почалися дзвінки, біганина, денна рутинна. Якщо доходите до певного щаблю чи логічно завершеного етапу в цій справі, то отримуйте нереальний бонус – самовдоволення та ще й порцію енергії на весь день.

Коли ви вранці зробите складну справу, всі подальші здаватимуться легенькими. І саме так варто починати кожен день. Тобто зробите найскладніше завдання спочатку, а потім просто почнете скидати всі інші, пролітаючи і пришвидшуючись.

Робіть це регулярно щодня. Це має бути та важка справа, реалізувавши яку, ви станете вільними, станете собою і отримаєте те, що хочете мати і на що заслуговуєте. Пригадуєте вправу “Ідеальне Життя”? Ось, власне, ті дії, які вас максимально до цього життя наближають, і варто робити в першу чергу.

Починайте свій день, роблячи поступ із цієї справи. 365 днів у році ви робите малесенький крок у напрямку своєї мрії. Ви щоранку з’їдаєте по одній жабі з цього озера, в яке хочете застрибнути.

Мене це просунуло найбільше. Без цього я зараз би не писав цієї книги. Коли я ще працював на найманій роботі, то вставав о шостій, робив зарядку і сідав за найважчу справу впродовж першої години-двох.

Альтернатив не було. І це я раджу робити вам. Якщо ви не встигаєте, прокидайтеся на годину раніше і займайтеся тим, щоб щось зробити на шляху до головної мрії.

Якщо щоранку виділяти всього по годині часу, то це акумулюється у п’ять годин на тиждень. Працюючи лише у будні, ви отримаєте 20 годин на місяць. Уявляєте, як далеко ви просунетесь? За півроку це буде цілих 120 годин. А за рік?.. У результаті набереться критична маса напрацювань, що вистрілить у тій чи тій формі. Друзі, це найпотужніша техніка, яка мені відома. Справді!

Важливий момент! Цю справу обов’язково робити зранку, поки ще не налетіло всього забагато. Поки вас не почали відтягувати інші, дріб’язковіші, завдання. Не раз бувало, що лише наприкінці дня усвідомлюєте, за скільки справ бралися, а до пуття нічого не зробили. Це ваш особистий час і цю годину зранку ви інвестуєте лише в себе. Як охороняти час, ми ще поговоримо далі.

Це одна з тих речей, що найбільше просуне вас у житті. Через якийсь час ви побачите мегазсув у своїй справі. Вже скоро це ввійде у звичку і ви нормально прокидатиметеся, робитимете зарядку і братиметеся за своє. Це вже буде звичний для вас хід речей, так само, як для більшості просто ходити на роботу.

А через деякий час ви взагалі подумаєте, навіщо ходити на роботу, якщо можна постійно займатися своїми справами. Ось про що я кажу! Результат буде видно з часом, але він постійно прогресуватиме. Не нехтуйте цією порадою.

НЕОЧЕВИДНИЙ СЕКРЕТ МУЛЬТИЗАДАЧНОСТІ

Приблизно шість-сім років тому, ще задовго до будь-яких ідей про цю книгу чи навіть початок ведення блогу openmind.com.ua, у нас була невеличка група молодих ентузіастів.

Ми щотижня зустрічалися у різних кафе чи у громадських приміщеннях і робили презентації тих чи тих речей. Зазвичай, це були подорожі, але інколи хтось підкидав іншу затію. Власне з цієї когорти людей згодом утворилася стійка фейсбук-спільнота *Lviv Travel Club*, що зараз налічує понад 7000 активних осіб. Але зараз не про це.

Одного разу я вирішив, що хочу розповісти про мульти-таскінг, або поліфункціональність людини. Ввівши запит у пошуку, вам одразу виб'є безліч картинок, де одна людина (зазвичай в офісному одязі) з кількома руками друкує текст, говорить по телефону, підписує документи і робить ще купу всього.

Подібну ситуацію ми всі добре знаємо зі школи про те, як Юлій Цезар міг одночасно писати листа, спостерігати за глadiatorським боєм і спілкуватися зі своїми підлеглими. Проте реальність така, що ні я, ні більшість людей не є Юлієм Цезаром. А тому спроба робити кілька справ одночасно перетворюється у справжній хаос, у результаті чого нічого не виходить. Винят-

ком є хіба водії маршруток, які умудряються одночасно вести автобус, відраховувати решту, спілкуватися по телефону і відповідати пасажирам під звуки шансону.

Згадайте, коли ви востаннє робили щось подібне. Зазвичай воно у ліпшому разі породжує стрес. Однак секрет справжнього мультитаскінгу в іншому.

Працюйте блоками і не переривайте розпочатого

Виділяйте проміжок часу і тоді виконуйте лише певне завдання чи роботу. Відключіть усі види зовнішніх втручань. Вимкніть на той час, коли ви працюєте, телефон, скайп, усі вікна у браузері, що спливають, сповіщення у смартфоні тощо.

Не заходьте у фейсбук та інші соціальні мережі, коли працюєте. Повністю абстрагуйтеся, щоб не було жодних зовнішніх подразників, які могли б вас відволікти.

Що ще може відволікати? Співмешканці? То, вийдіть в іншу кімнату. Колеги по роботі? Скажіть їм, щоб не турбували вас дві години.

Для чого це робити? Людський мозок побудований за таким принципом, що йому потрібно розігнатися для того, щоб зайти в найкреативнішу і найефективнішу фазу. Приблизно 15–20 хв. А якщо якийсь дзвінок або сусідка починає тіпати збоку, то ви відволікаєтеся від головного завдання, а коли повертаєтеся до справи, треба розкручуватися спочатку.

Це те саме, що автомобіль, який на всіх парах жене по дорозі, і тут водій врубує ручне гальмо. Автомобіль зупиняється і потім йому знову потрібно розганятися. Так само і з людьми. Ви повинні повністю концентруватися і на одному диханні робити те, чим займаєтеся.

Я намагаюся писати статті чи великі блоки тексту на одному диханні, повністю на цьому сконцентруючись, відключивши навколо всі подразники. Так можна зробити традиційний шестигодинний обсяг роботи за дві години.

Максимально концентруйте увагу на тому, що ви робите. Взяли і зробили. Вам треба навчитися захищати свій час, інакше його постійно крастимуть сусіди, співробітники, діти, друзі і т. д. Абстрагуйтеся і робіть те, що потрібно вам у цей момент. А про захист часу буде зовсім скоро.

Тобто секрет мультитаскінгу, чи поліфункціональності, полягає у тому, щоб у якийсь момент часу концентруватися на одному завданні, після завершення якого переключатися на іншу справу.

ЯК ЖОНГЛЕР НАВЧИВ МЕНЕ КЕРУВАТИ КІЛЬКОМА ПРОЕКТАМИ ВОДНОЧАС

У дитинстві батьки часто водили мене у цирк. Мені не зовсім цікаво було спостерігати, як мордують бідних тварин, але я завжди із захопленням спостерігав за акробатами і жонглерами. Особливу увагу привертало те, як їм вдається одночасно контролювати стільки об'єктів, що їх вони підкидають у повітря.

“Невже це магія?”, – думав я. Кілька разів спробувавши зробити щось подібне, максимум до чого я дійшов, це жонглювання двома яблуками однією рукою. Інколи вдавалося двома руками жонглювати трьома яблуками, але на цьому всі мої попути закінчилися. Щось знайоме?

Згодом, коли у моєму житті почало з'являтися все більше і більше речей, про які варто дбати, – низка важливих проєктів, численні зустрічі, підготовки до виступів і запуск нових речей, мене просто розривало на шматки, а час від часу наставали навіть такі моменти, що хотілося просто все кинути.

Я почувався жертвою обставин, у яких підлаштовувався під різних людей, брався за проєкти, які свідомо не міг витягнути, і загалом борсався як риба в сітці. І я згадав щасливі моменти з дитинства, коли ходив у цирк і спостерігав за цими, як мені здавалося, надлюдьми.

Еврика!**Насправді жонглер не контролює всі м'ячі одночасно**

Він фізично цього не може робити, якщо вони у повітрі. Зате в момент, коли м'яч потрапляє до нього в руку, наш герой концентрується лише на ньому і запускає його у тому напрямку з тією самою силою, щоб останній, як і решта, повернулися у потрібне місце в потрібний час.

Який із цього можна зробити висновок?

Треба концентруватися в один момент на одній справі. Але давайте зробимо крок далі. Якщо у нас цих справ більш ніж одна і через обсяг виконати їх за один підхід просто не вдається, то це – кити. Треба, щоб вони плили одночасно!

Для цього їх варто порізати на дрібніші завдання, про що ми вже говорили раніше, а далі одне за одним робити по частині з кожного. Гарним лімітом тут є доведення справи до якогось логічного проміжного етапу, після якого вона зможе виконуватися деякий час і без нас. Інакше кажучи, цей кит самостійно трішки пропливе за інерцією, яку ми йому надамо.

Тому визначте собі годину чи 40 хв на окрему справу з великого проекту. Впродовж цього часу працюйте лише над нею, застосовуючи й інші техніки з цієї книги, але у такий спосіб, щоб після завершення можна було поставити таку собі проміжну крапку.

Це одна з найкрутіших технік цієї книги, яку ви повинні опанувати. Кожного з цих китів доопрацюуйте до певного логічного етапу, коли зробите частину роботи і підведете його до рівня, з якого той кит уже може сам поплисти хоча б на деяку відстань.

Тобто ви маєте скинути з себе тягар безпосередньої прямої праці над цим завданням. Скажімо, ви ведете з кимось переписку й обговорюєте певне питання. От напишіть розлогий лист і відправте його людині, щоб вона могла займатися цим питанням у той час, коли ви вже переключилися на іншу справу.

Частково це нагадує гру в теніс. У момент, коли ви відбили м'яч, у вас є певний часовий запас, щоб відпочити, витерти піт чи зручніше вхопити ракетку. Насправді в той час ви просто займаєтеся іншими завданнями. Вловіть той момент – коли ви займатиметеся іншою справою, перша робитиметься сама.

Секрет у тому, що навіть якщо ви нічого не робите, справа все одно просувається. Знаєте, була така гра “Ну, постривай!” на тетрісі у 90-х минулого століття? Було чотири кнопочки. Вовк бігав між чотирма віконечками і збирав яйця. Ось приблизно щось таке ви будете робити.

Гадаю, це найліпше визначення того, як працювати з багатьма великими проектами водночас. І, звичайно ж, цього всього в голові тримати не можна, бо ви заплутаєтеся. Треба все чітко виписувати наперед, про що йшлося у розділі, коли ми подрібнювали китів.

Це не те саме, що делегування. Але делегування треба постійно контролювати, а це наче передавання гарячої картоплі іншому гравцеві. Є люди, які працюють з понад десятками проектів, і вони працюють саме за таким принципом.

Постійно підштовхуйте всіх китів у плавання

Звичайно, настає момент, коли кораблі повертаються у свій порт. Що робити з тими всіма справами, які вже запущені? Пам'ятаєте про жонглера? Просто берете і по чергово знову запускаєте їх. Якщо у вас до шести-семи справ, то це навіть можна і варто зробити впродовж одного дня.

За якийсь час більшість із них почнуть знову повертатися, щоб підживитися. Отже, ви знову запускаєте всіх китів назад в океан життя. Підштовхуйте їх і відправляйте у плавання. Ви маєте задати їм темп. Знову доводите китів до певного рівня, щоб вони працювали самостійно, коли ви концентруватиметеся на чомусь іншому. Ось секрет роботи з кількома великими проектами одночасно.

Установіть планку-мінімум і працюйте до результату

Визначте собі планку-мінімум у кожній справі. Тобто не просто доводьте її до якогось рівня, коли можете відпустити кита у плавання, а чітко визначте, до якого саме рівня доведете конкретну справу.

Ви мусите бачити кінцеву мету. І, як тільки її досягнете, відпускайте свого кита й переходьте до іншого. Це дуже важливий аспект. У вас виникне почуття задоволення собою і завершення справи.

Це може бути не зручно, але дуже корисно. Робіть справу до запланованого результату. Тільки не халявте. Ви мусите поставити планку, до якої вам буде дотягнутися не зовсім легко, яка потребуватиме значних зусиль. Ви мусите постаратися, щоб зробити справу.

Вчіться пасти ціле стадо за допомогою цих та інших технік і методів із цієї книги.

SHOW ME THE MONEY¹

Гроші – не основне у житті, але це добре мірило

Я більш ніж упевнений, що лівова частка ваших справ стосується грошей. Для реалізації принаймні третини мрій із вправи “Ідеальний День” необхідні гроші, а сегменти “Колеса Життя” щодо фінансів або кар’єри потребують поліпшення. Якщо ви не знайомі з тим, про що йдеться у цьому абзаці, то перейдіть до розділу **Планування** і обов’язково виконайте ці вправи.

Це не книга з фінансової грамотності, проте наша продуктивність напряму відбивається на фінансовому добробуті. Ви просто не маєте права не дбати про свої статки. Як сказав один

¹ Покажи мені гроші.

із наших розумних попередників: *“Гроші – це не основне у житті, але це добре мірило”*.

Тому шукайте і робіть грошові справи! Не уникайте їх!

Багатьом це може бути неприємно, але насправді це потрібно для пацієнта, який вживає ліки. Це буде дуже і дуже корисно. Тим паче, що воно стосується того, що всім нам необхідно, – грошей.

Увесь час зі свого списку вибирайте грошові справи. Тобто ті, які вам найшвидше принесуть гроші. Виконавши їх, отримаєте максимально швидкий і позитивний результат.

Для торговельних агентів – це продати якнайбільше продукції, обдзвонити максимальну кількість потенційних клієнтів. Для стоматолога, наприклад, – призначити зустрічі, консультації і т. д.

У багатьох можуть виникнути труднощі з цим. Я розумію. Зазвичай, це пов'язано із продажем якоїсь речі або наданням послуги. Ви цього не хочете чи соромитеся робити. Ця типова проблема часто виникає у найманих працівників, які звикли жити за фіксовану зарплату, що падає згори, і не вміють шукати коштів самостійно.

Спробуйте зробити ці грошові справи понад силу. Потрібно, щоб у свідомості перемкнуло, що не гроші йдуть до вас, а ви йдете до грошей. Ця книга не з фінансової незалежності, але я частково торкаюся цього дуже важливого аспекту в житті кожного.

Жодна людина просто не має права не контролювати свої фінанси. Це є одним з основних обов'язків у житті. Ви маєте розвиватися як особистість і також примножувати свої доходи. Як ви вважаєте, якими ви будете кориснішими суспільству, ближнім чи родині, – заможними чи бідними?

Не проблема завантажити себе роботою. А от знайти людей, які готові за вашу роботу заплатити, це вже зовсім інше питання. Не працюйте вхолосту. Шукайте передусім таких людей, які б з радістю матеріально вам за це віддячували.

Шукайте покупців, пацієнтів і т. д. Роздавайте флаєри, обдзвонюйте клієнтів, робіть розсилку, пропонуйте знижки...

Майже всі гроші у світі заробляються на продажах. Ви зауважували це? П'ять тисяч років до нашої ери люди теж продавали. Те саме вони роблять і зараз. Усе дуже просто.

Хтось скаже, що прибуток не є метою для нього? Чудово! У такому разі тим паче варто зробити цей крок, щоб налаштувати себе робити те, що потрібно, тоді, коли потрібно, і незалежно від того, хочете ви це робити чи ні. Це ключ до самоконтролю і дисципліни. Треба переступити через себе і зробити це. Для того щоб зарухалися звивини у мозку, потрібно знайти спосіб згенерувати прибуток безпосередньо з ваших дій.

Я цілком розумію, наскільки це незручно, якщо раніше ви не займалися чимось подібним. Раніше я сам відрікався мати справи з фінансами й уникав будь-яких торгів чи переговорів. Але через це варто пройти кожному.

І тоді, коли в голові відбудеться таке собі клацання, от тоді можна буде далі розвиватися і примножувати все більше й більше. Це маховик, який варто запустити, і далі він щоразу набиратиме обертів.

ЯК РОЗІБРАТИСЯ В БУДЬ-ЧОМУ, НАВІТЬ ЯКЩО ВИ ПОВНИЙ ЛАМЕР

Як справи? Вам усе вдається? Очевидно, що ні! Чи, можливо, є якась справа, що ставить у ступор і змушує прокрастинувати? Воно стискає вас із середини, і ви довго мучитеся, не знаючи, з якого боку підійти. Всі ми там були. І я теж. Скажу відверто, час від часу доводиться боротися з таким відчуттям.

То як це подолати?

Прочитайте мінімум 10 статей із розв'язання конкретної проблеми

Якщо визначите конкретно, що у вас не виходить, а відтак цілеспрямовано займетесь пошуком розв'язання конкретної проблеми, то обов'язково подолаєте цей бар'єр.

Визначте, що конкретно у вас не виходить. Уведіть свою проблему в пошукову систему *Google* і прочитайте 10 статей (відповідей), як розв'язати її. Це дуже ефективний підхід. Розв'язання обов'язково знайдеться. Не треба мені вірити. Просто спробуйте!

Ви звернули увагу, наскільки представники ІТ-галузі почали керувати світом, його тенденціями і життям загалом? Не треба далеко ходити. У нас в Україні сфера, що найбільше розвивається, – це сфера ІТ. У працівників ІТ-сектору одні з найвищих зарплат. Постійно відбуваються круті події, де тусується найбільша частка розумних людей.

Я міркував: а чому ж так? Ось мій висновок: айтішники постійно працюють з комп'ютерами. Коли в них щось не виходить, вони чітко знають, що причина десь у схемі чи у частині коду. Якщо її усунути, все запрацює.

Тобто вони не шукають причину й неполадки десь іззовні, в якихось незрозумілих обставинах чи довколишніх людях. Вони шукають причину у своїй роботі. Ось чого в них треба повчитися. Вони шукають конкретну причину невдачі й усувають її, щоб весь механізм запрацював.

У житті завжди бувають речі, що не працюють. Більшість людей завжди шукають причину навколо, нарікають на обставини, але насправді проблема набагато ближче. Наймовірніше, у вас самих. Відповідно, шукаючи відповідь на конкретне запитання, ви обов'язково знайдете відповідь.

У результаті механізм життя закрутиться так, як ви його налаштуєте. Так само і в мене. Замість того щоб битися головою об стіну, я просто запитую себе, що конкретно у мене не виходить, і шукаю шляхи, як можна це виправити. Користайте!

ДОДАТКОВІ ФІШКИ ПРОДУКТИВНОСТІ, БЕЗ ЯКИХ ДАЛІ НІЯК

Не будьте перфекціоністом

Робіть не на п'ять балів, а на три або навіть два. Але робіть. Не обов'язково відразу все робити правильно і довершено, але треба намагатися! Якщо треба, робіть це понад силу.

Я чув гарну приказку: *“Ліпше один раз вчасно, ніж два рази правильно”*.

У цьому є сенс. Якщо ви щось зробили швидко, але неправильно, у вас все одно є ще багато часу підкорегувати і вирівняти зроблене.

Просто прислухайтеся до своєї інтуїції та робіть не задумуючись. Зазвичай, вона добре підказує. Зрештою, в кінцевому результаті побачите, що 70 % зробленого в житті було не зовсім правильним.

Не бійтеся робити помилки, але не припиняйте невідкладно рухатися вперед.

Використовуйте свої пікові години ефективності з користю

Чи зауважували, що є такий період дня, коли ви почуваетесь млявим? Просто нічого не хочете і не можете робити. І навпаки, є періоди, коли ви на піку своєї уваги і персональної ефективності.

Гадаю, що в кожного такі години є. З'ясуйте свої пікові години і ті, коли ви почуваетесь не найліпше. Особисто в мене пікові години зранку, коли я прокидаюся, потім моя активність легенько спадає. Інакше кажучи, що далі після сну, то я менш продуктивний. Тому, якщо потребую набирати обертів після обіду, то вже добре знаю, що мені треба поспати хоча б годин-

ку серед дня. От і все. Далі знову можу працювати на повних обертах.

Зазвичай у кожної людини впродовж звичного дня є два періоди високої ефективності. Визначте, коли саме вони у вас і обов'язково запишіть.

Гадаю, зараз ні для кого не буде секретом, що треба робити у ці пікові години, а що під час млявого періоду. Найкреативніші завдання, що потребують від вас мотивації і максимальної віддачі, запускайте під ефективну фазу. А дрібні, поточні справи і буденну роботу – решта часу.

Мусите навчитися не розпорошувати свою енергію і використовувати періоди злету активності по максимуму. Застосуйте цей принцип у ваших діях і проаналізуйте, що з цього вийде.

Закривайте дрібні справи групами

Вибирайте дрібні швидкі справи і закривайте їх блоками. Спочатку працюйте на кількість, щоб спекатися абсолютно всіх дрібних справ.

Що робити зі всіма швидкими справами, які постійно з'являються? Їх, звичайно, треба відразу відсікати і вирішувати. Але як? Групуйте їх у блоки, а потім відсікайте одним махом.

Якщо займаєтесь якимось зі своїх китів і з'являються неочікувані дрібні справи, не переключайтеся на них відразу. Пам'ятайте про принцип усунення всіх переривань. Треба максимально сконцентруватися на завданнях і не дозволяти нікому заважати вам.

Спекайтеся всіх боргів

Ви комусь щось винні чи, може, хтось винен вам? Чудово! Сюди також належать і обіцянки щось зробити. Отже, складіть список ваших боргів та висюків і почніть із ним працювати.

Спершу розберіться з фінансовими боргами, особливо коли ви комусь винні. Зробіть глибокий вдих і віддайте цю суму.

Додайте сюди також борги, коли вам хтось винен і вже навіть не бере слухавки чи тривалий час уникає вас. Якщо бачите, що це пропаша справа, просто відпустіть цей борг. Для цього варто написати: *“Забудь. Ти мені більше нічого не винен!”*

Якщо бачите, що шанс повернути борг ще є, то встановіть дедлайн, попередньо узгодивши це з боржником. Якщо бачите, що починаються мутки, поверніться до попереднього абзацу: *“Забудь!”*

Те саме стосується і нефінансових боргів. Зробіть те, що обіцяли, або просто дайте людині зрозуміти, що ви від неї більше нічого не очікуєте.

Річ у тім, що будь-які борги страшенно забирають нашу енергію. Повірте, не варто у них влазити ні як кредитор, ні як боржник. Якщо вже трапилася ситуація, в якій ви загрузли, то якнайшвидше з неї вибирайтеся за допомогою способів, описаних вище. Ви зітхнете з полегшенням і залишите це все позаду. Спробуйте!

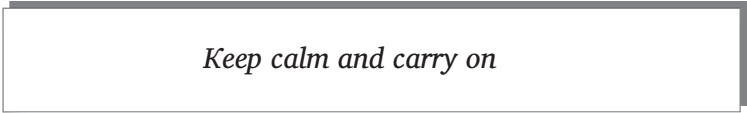
Станьте “хлопчиком Помагаєм”

Створіть репутацію людини, яка робить усе вчасно. Коли ви з кимось домовилися і встановили дедлайн перед іншою людиною, то, виконавши роботу вчасно, ви створюєте собі репутацію відповідальної людини.

Це відкриє вам нові можливості. Люди знатимуть, що до вас можна (і варто) звертатися, та будуть розраховувати на вас. Підкидатимуть нові цікаві справи, які, своєю чергою, принесуть користь вам та іншим. Тому постановіть собі, що ви робите все вчасно, а ще ліпше навіть зазделегідь.

KEEP CALM AND CARRY ON¹

Усі ми знаємо цю відому фразу, що породила чимало мемів у соціальних мережах. Але не кожен, мабуть, у курсі, звідки це взялося:



Keep calm and carry on

Буквально за кілька місяців до Другої світової війни, коли у Європі просто все свідчило про початок збройного конфлікту, Британський уряд розпорядився надрукувати понад два мільйони копій, щоб підняти моральний дух населення, якщо почнеться війна.

Власне, так і сталося. Німеччина почала свою військову агресію у Європі і нещадно бомбардувала британські міста. Однак плакати так і не були поширені на загал. Копії цього відомого плаката привернули увагу лише у 2000 році в одній із книгарень. Відтоді їх почали передруковувати всі, кому не ліньки, підставляючи різні фрази.

Спокійно не означає повільно

Беззаперечно, Британському урядові потрібно було якось налаштувати людей на спокій, але це зовсім не означає, що під час зовнішньої агресії всі повинні забитися якнайдалі і просто мовчати. Навпаки, спокій мав породити тверезий розум та ефективну відсіч ворогові.

Можливо, на вас також висить купа справ і ви відчуваєтеся загнаними в кут? Так ось, для того щоб не перегоріти, намагайтеся робити їх спокійно, без жодного стресу.

¹ Дотримуйтеся спокою і продовжуйте.

Усе чітко плануйте. Зранку їжте свою жабу і далі йдіть за планом. Спокійно без метушні послідовно робіть свої справи, використовуючи поради з цієї книги.

Спокійно не означає повільно. Працюйте швидко і чітко, але без стресу. Спробуйте насолоджуватися процесом. Я часто кайфую від самого процесу і від результату теж. Того ж бажаю і вам.

Намагайтеся спокійно, без метушні проходити свої дні, отримуючи від роботи насолоду. Так, ніби це субота і на вас нічого не тисне. Наче не треба йти на роботу, але робіть те, що потрібно насамперед саме вам.

Працюйте за наміченим планом

Постійно працюйте за наміченим планом, використовуючи все те, що викладено у цій книзі. Не збивайтеся з нього, бо це зсуває весь графік і міняє цілісну картину.

Спочатку у вас не буде виходити, але намагайтеся дотримуватися вибраного темпу. З кожним днем ви ставатимете сильнішими, більш організованими, справи робитимуться легше, а життя поліпшуватиметься. Робіть те, що потрібно вам. Те, що приведе вас до реалізації мрії.

ЗАХИСТ І ОБОРОНА ЧАСУ



ІНФОРМАЦІЙНА ДІЄТА, АБО **Ч**ОМУ НЕ ВАРТО ЧИТАТИ НОВИНИ І БУТИ В КУРСІ ВСІХ ПОДІЙ

Сядьте, якщо ви стоїте, або тримайтеся за стілець, щоб не впасти. Закрийте вуха дітям, якщо збираєтеся прочитати наступне речення вголос, і в жодному разі не давайте глянути на це вашим дідусям чи бабусям, щоб у них раптом не стався інфаркт:

Я не читаю новин і вважаю, що заради власного блага людям ліпше цього не робити

Почувши ще кілька років тому таке твердження з уст будь-кого, я навіть не став би розпочинати бесіди, подумавши, що людина взагалі нічого не тямить у житті.

Кожен мій день розпочинався з ранкового півгодинного моніторингу онлайн-медіа. Далі я ще годину слухав радіо. А впродовж робочого дня, коли ставало нудно чи була перерва, зручно вмощувався на дивані і з цікавістю гортав газету чи журнальну пресу.

Для підкріплення своїх знань про те, що коїться у світі, в країні, у місті, а також у сусідньому дворі, зідзвонювався з друзями і розпитував, чи раптом чогось нового не сталося, а перед сном контрольно знову заходив онлайн.

І знаєте що? Ні у моєму житті, ні у житті планети від цього нічого не змінювалося. Земля далі продовжувала обертатися. Як і до того, хтось зі знаменитостей купував собі нові труси, десь розпочиналася війна чи відбувалася інфляція, раптом вистрілював черговий стартап, а мільйони людей залишалися незадоволеними власною долею, нарікаючи на всіх і на все навколо.

Я був таким собі професійним спостерігачем, перебуваючи в курсі всіх подій, – ерудований, завжди готовий дати пораду, маючи власну позицію, як має розвиватися суспільство. На додаток ще й коментував статті і втягувався у віртуальні перепалки. Вам це нічого не нагадує?

Однак згодом усе змінилося. Я перестав стежити за новинами, і це стало одним із моїх основних правил у буденному житті.

Кінець телебачення

Для початку варто зазначити, що телевізор я перестав дивитися у 16 років, коли переселився жити самотійно. Тоді батько приніс мені величезний старий “Електрон”, який я доволі швидко повернув, оскільки до нього не було пульта, а постійно вставати з дивана, щоб переключити канал, було влом.

Відсутність “ящика” стало нормальним явищем, тож я просто звик якось жити без нього і вже не думав його купляти. Фільми почав скачувати чи дивитися онлайн, а з новинами знайомився у мережі, в газетах і по радіо.

Як виняток використання “ящика” – це перегляди із друзями футбольних матчів і *National Geographic* чи *Discovery*, коли приходжу до бабці в гості, щоб перекусити. Вона мешкає біля аеропорту, тому мені це по дорозі, коли кудись їду чи звідкись повертаюся.

Один мій друг сказав: “Якби телевізор мав розум, він би сам себе вимкнув”.

Якщо ви і досі дивитесь телебачення, щиро рекомендую перестати це робити. Як саме уникатимете телевізора – це ваша справа. Ви можете перерізати кабель, щоб палець не дригався над пультом. Якщо у вас сім'я і в іншій кімнаті хтось постійно дивиться телевізор, тоді просто не заходьте туди. Але повністю ізолюйте себе від впливу “ящика” – от що є найголовнішим.

Загалом уся реклама, дурість і негатив із телевізора неабияк впливає на нашу енергетику та наші думки. Цього варто уникати. Нічого доброго там нема.

Гарні фільми, своєю чергою, дивитися можна! Однак скачайте їх і дивіться саме фільм, без різних перерв, реклами тощо.

Страшна реальність більшості живих мерців

Відсутність у житті ТБ стало звичною справою, але мозок усе ще страшенно плавився від перенасичення продуктами постіндустріальної епохи. Я почав розуміти це, коли активно став на шлях саморозвитку, пошуку себе і започаткування власної справи.

Після прочитання сотень сторінок літератури з тайм-менеджменту, опрацювання мотиваційних аудіокурсів і відвідання низки бізнес-тренінгів я проаналізував ситуацію і з'ясувалося, що майже третина мого активного часу впродовж дня йде на перегляд новин. Приблизно десь у такій пропорції: 1 год перегляд удома + 1 год радіо по дорозі + 1 год у перервах на роботі + 2 год плітки й аналіз = 5 год.

Враховуючи, що сон займає 8 годин і залишається активно жити всього 16 (але це ще у ліпшому разі), це був наче удар по пиці: *“Дурню, ти марнуєш своє життя!”*

А й справді! Весь цей дорогоцінний час можна було проінвестувати у постановку цілей і планування, навчання і підвищення кваліфікації, практику і розвиток власної справи чи професійний ріст. Тоді почав бити на сполох.

Найважчий піст – інформаційний

Першим кроком була відмова від уранішнього і вечірнього ритуалу перечитування новин онлайн. Для цього я повидаляв усі закладки, щоб не маячили перед очима, і зусиллям волі перестав заходити на відповідні сайти. Зараз є купа застосунків, які просто блокують визначені сайти. Гарний варіант – *Website Blocker* додаток на *Google Chrome*, через який можна повністю блокувати перегляд будь-якого сайту або робити обмеження погодинно.

Руки свербіли і хотілося глянути, що ж там діється, але я тримався, а вивільнений час із самого початку використовував для розвитку *Ukraine-Travel-Secrets*. OpenMind.com.ua тоді ще навіть не пахло.

Згодом я зрозумів, що без мого моніторингу світ не вмере, а Земля не зникне із Сонячної системи, і почав посилювати поштування.

Замість радіо почав слухати аудіокниги, а якщо хотілося музики в дорозі, то попередньо переписував їх з компа на плеєр, щоб жоден згусток негативної енергії, яка відволікала б, не проліз у свідомість, що лише почала загартовуватися і набирати цілеспрямованості.

Ну а з журналами і газетами після таких перемог впоратися було зовсім просто.

А де ж правда?

Фактично станом на кінець 2011 року з мого життя повністю зникли ЗМІ. І понеслося... Вивільнений час я спрямовував на розвиток себе і власних проєктів, які згодом почали приносити користь іншим.

Я був щасливим, енергійним і сфокусованим на основних речах. Винятками були перегляди інтерв'ю зі мною на медійних ресурсах, заради цікавості. І що я побачив? 70 % поданої інфи перекручено, а те, що я насправді намагався донести, часто вирізано з відео або не включено до статті.

Висновок. ЗМІ та і взагалі кожна людина подають інфу так, як вважають за потрібне, і мають повне на те право. Але це

фактично на 99 % необ'єктивно. Зазвичай просто недоговорюють і подають ту інфу, яку потрібно, але часто і нагло брешуть. Переконалий, ви бачили доволі багато прикладів.

То кому вірити? Хммм, складне питання... Надійним джерелам: своїм очам і досвіду або ж перевіряючи одну й ту саму інфу з різних джерел (друзі, різні ЗМІ, інші публікації тощо).

І замкнуте коло – для того щоб бути в курсі новин, треба читати більше новин!

То як бути? Моя відповідь: *“Не читати новин взагалі!”*

Тоді як бути в курсі справ і почуватися частиною суспільства?

Ось саме в цьому й криється неочевидний феномен, що його я зрозумів лише після того, як перестав стежити за новинами: **ви і так будете в курсі всіх важливих подій, що відбуваються навколо!**

Незважаючи на те, що я повністю відмовився від новин, вони все одно проникали в моє інформаційне поле. Звідки? З радіо у маршрутках або офісах, із вітрин газетних кіосків, із телевізорів у кафе і з уст співрозмовників.

Магічним чином, не читаючи новин, я був у курсі всього насправді важливого, що трапляється навколо, оскільки через міцну оборону проникала лише незначна частина всього інфо-завалу, тобто найважливіше, оскільки про це найбільше говорять.

До того ж у моєму активі залишалися додаткових 5 годин, що у пересічній людини йдуть на ознайомлення з новинами замість реалізації власних мрій. А колір нових трусів попсової зірки або черговий переможець Фабрики Зірок і так ні в моєму житті, ні в житті моєї країни чи ближніх нічого не змінить.

Найбільша небезпека

...це повернутися у попереднє русло і знову почати стежити за всім і завжди, жадібно поглинаючи терабайти інформації.

Я неабияк відчув це на тлі подій, пов'язаних із Євромайда-ном. Оскільки тоді був у Мексиці, то для ознайомлення з тим, що відбувається, почав читати новини. Стався просто колапс. Із кожною статтею мене немовби все більше паралізувало.

Мозок забивався все більше, а свідомість потребувала ще і ще, аби впевнитися у реалістичності прочитаних у мережі фактів. Подекуди навіть тиснув F5, щоб оновити динамічну інфу на провідних українських ЗМІ. Відкривав комп, не встаючи з ліжка, і засинав, навіть не вимикаючи його. Кожен день став подібним на інші, а голова була забита настільки, що я почувався наче з величезного бодуна після хлопчачника. Тут і до депресії недалеко. Я відчув, що нереально тупив. Вам це знайо-мо?

За якийсь час я отямився. Добре, що впіймав себе на думці, що жодної користі перегляданням новин і безпорадним рефлексуванням ні собі, ні моїм колегам, які повиходили на вулиці, не допоможе, і підглянув у свої життєві принципи.

Усвідомлюючи, що фактично “скотився на пси”, я зробив крок назад, перечитав власні статті з саморозвитку і повернувся у попереднє русло, що відновило кольори у житті, а всі дії знову набули сенсу.

Це стосується не лише дієти інформаційної. Навіть верблюд може кілька тижнів не пити, але все одно зірветься. Тому зважайте на будь-які табу – чи це стосується новин, чи алкоголю, чи інших видів постування, адже це може ще сильніше вибити вас із колії, куди повернутися може бути зовсім не просто.

№1

ПОЖИРАЧ ЧАСУ В СУЧАСНОМУ СВІТІ

В одному з інтерв'ю у прямому радіоефірі слухач запитав мене, як встигати відстежувати всі сповіщення на телефоні. Відповідь у мене на таке одна: *“Вимкнути будь-які сповіщення взагалі”*.

Ніщо так не відволікає, як постійні нагадування. Звуко-, вібро- чи інші досягнення цивілізації. Як ви вже знаєте, максимальна концентрація уваги на одній справі в той момент є ключовим для ефективної роботи. А постійні нагадування – це найстрашніший ворог вашої продуктивності. Остерігайтеся його, як вогню.

Вимкніть будь-які сповіщення. Це просто неможливо щось нормально зробити, коли щохвилин телефон нагадуватиме про нові повідомлення у скайп, фейсбук, інших месенджерах, емейл чи стосовно інших оновлень. Будучи в курсі всього, ви потрапляєте у ризик інформаційного передозу, що може погано закінчитися.

Отже, загальне правило – вимкнути будь-які сповіщення! Виділяйте сесії і перевіряйте, хто і що там написав в окремі спеціальні проміжки часу.

Робота з поштовою скринькою (е-мейл)

За день до мене приходять приблизно 25–30 мейлів. Неодноразово я ловив себе на думці, що уже настає час обідати, а я й далі із самого ранку відповідаю на листи. Опрацювання всіх повідомлень реально забирає багато часу, якщо з ними не впогатися.

Згодом я зрозумів, що так далеко не заїдеш, і фактично почав вчитися перевіряти пошту. Насамперед зрозумів, що тримати браузер відкритим цілий день – це жах, оскільки до нормальної роботи руки так і не доходять. Листи будуть сипатися без перестанку.

Далі я перестав відкривати пошту із самого початку робочого дня і виділив дві години для перевірки. Це окремі сесії об 11-й і 16-й годинах.

Чому саме так? Річ у тім, що вранці я займаюся найважливішими справами, і це мій “святий час” на реалізацію мрій. Далі решта корпоративного світу починає входити у робочий процес

лише з 9–10 год, і якраз дехто з них може мені щось написати. Тож об 11:00 я відкриваю пошту і намагаюся за один підхід усе розгребти, щоб залишити папку *Вхідні* чистою.

Після цього мої колеги отримують відповідь і мають цілий день на опрацювання. Другою моєю поштовою сесією зазвичай є 16:00. За той час багато листів повертається, а щось упродовж дня надходить нове, на що я знову ж таки відповідаю і намагаюся звести все під нуль. Нема сенсу відповідати пізніше ніж о 17:00, оскільки навряд чи хтось буде ще того дня опрацьовувати цей матеріал.

І далі все по колу. Якщо мої післяобідні листи залишилися неопрацьованими, то люди по той бік екрана зробилять це зранку і відправлять мені. Якщо все ж таки вдалося впоратися ввечері, то все одно читатиму це вже зранку, оскільки по вечорах я люблю розважатися і проводити час із друзями чи іншими близькими мені людьми.

Таким чином, у мене рідко коли папка *Вхідні* заповнена більш ніж 5–6 листами, і практично щоразу вона обнулюється. Перед сном лягаю з чистою поштовою скринькою, чистою головою і чистою душею. Користайте!

Крім того, раджу стирати всі повідомлення, старіші за шістьдесят днів, якщо у них нема інформації стосовно доступів чи паролів. Розчищайте простір на вашій пошті. Звільніться від усього непотребу.

Розумно використовуйте соціальні мережі

Опануйте ще одного “зłodія” нашого часу – соціальні мережі. Хто скільки сидить у соціальних мережах станом на сьогодні? Запитайте себе.

Скажу, що моя робота пов’язана з ними, тому зазвичай я проводжу навіть півтори, дві години на день. А то і більше, якщо доводиться запускати якість кампанії.

Однак рекомендую обмежуватись у часі й за кількістю входів. Це буде найефективніше. Наприклад, не більше трьох фейсбук-сесій за день і не більше, ніж по 10 хв за кожну сесію. Хоча можете вибрати для себе інші часові межі. Головне – навчитися у них вписуватися.

Що це означатиме? Ви заходите, перевіряєте новини чи повідомлення, відписуєте і закриваєте до моменту, коли ваш час на вхід у соцмережі не настане. Важливо будь-що втримуватися від того, щоб не піддатися спокусі. Якщо не можете себе контролювати, то додаток *Website Blocker* на *Google Chrome* вам у цьому допоможе. Просто встановіть часові межі, коли відповідний сайт буде активним.

Пустопорожня переписка і повідомлення-пердунці

Особисто для мене нема нічого гіршого, коли узгодження тих чи тих деталей перетворюється у нескінченну переписку та обмінювання безглуздими фразами.

Зазвичай це виглядає так:

– Привіт!

– Слухаю!

– Як справи?

– Чудово! Давай до діла!

– А можеш зробити ось це...

– Так можу! Уточни, будь ласка, що конкретно ти від мене очікуєш.

– Дія № 1...

– Супер! Це все?

– Ще № 2.

– Домовилися! Ось, все готово!

– А ще ось це, будь ласка! ... І так далі...

Ніщо так не виносить мені мозок, як нечіткість у висловлюваннях.

Саме тому я ЗАВЖДИ прописую кожен блок номером і очікую пронумерованої відповіді назад. Зазвичай я чекаю, щоб людина повністю написала, що від мене хоче, і лише тоді вичерпно за одним заходом відповідаю, пронумерувавши кожний блок.

Якщо ж я і далі отримую уривчасті повідомлення-пердунці, то даю відповіді на кожне з них, згідно із графіком своїх сесій на переписку, тобто раз у кілька годин, але не більше трьох разів на день. Після кількох спроб вкрасти у мене час людина починає розуміти, що сидіти півдня у чаті я не збираюся, і наша розмова набуває конструктиву.

Також по можливості більшість переписки у соцмережах, що стосується ділових справ, переводжу на емейл-кореспонденцію. Ми повинні привчати інших структуровано викладати свою думку. Інакше цей світ просто втопиться у вічних переписках.

ЗУБ, ТИ НЕ ВМІЄШ ГОВОРТИ “НІ”. ДОБРЕ, ЩО ТИ НЕ ЖІНКА!

Одного разу, коли я ще навчався в університеті, наш викладач сказав: *“Зуб, добре, що ти не жінка. Ти не змієш відмовляти”*. Всі дружно засміялися і повернулися до вивчення предмета. Але мене це змусило задуматися.

А й справді, дуже часто замість того, щоб фокусуватися на власних цілях, я розмінювався на дрібниці і йшов на повідку в інших. Зазвичай лише з добрих намірів, чим дехто інколи зловживав. Як тільки товариш чи інший ближній просили мене про щось, я безапеляційно по-геройськи біг на допомогу.

Це було мені притаманне й, мабуть, досі так є. Будучи цілком свідомим того, що служіння іншим є найліпшим способом вибудови тривалих теплих особистих і ділових взаємин, я часто прогинаюся і роблю першим крок назустріч, але все більше і більше розумію, що постійно говорити “так” має свої межі.

Люди, у яких нема мети, підсвідомо працюють на тих, у кого ця мета є. Не будьте тими, хто не має мети. Почніть говорити “ні”

Чи часто на вас навалюються незрозумілі речі? Як часто вам нав'язують чийсь проблеми і просять щось зробити? Це досить сильно вибиває з колії, якщо в той момент ви цілеспрямовано працюєте на реалізацію власних завдань.

Людям однозначно варто допомагати, як я писав вище, і виховувати у собі якості “хлопчика Помагая”, але цей вхідний потік запитів треба вчитися фільтрувати. Інакше далеко не заїдеш. І давайте чесно! За великим рахунком у більшості випадків людина сама здатна розібратися з цим без вашої допомоги, хоча намагається перекласти справу на плечі інших.

Отже, для того щоб такі реп'яхи не чіплялися, треба навчитися говорити “ні”. Це дуже корисне вміння. Просто відмовляйтеся робити те, що вам не потрібно, що ви не можете зробити, або те, що не вартує ваших будь-яких затрат (часових, емоційних, фізичних).

Коли у вас є свій план і хтось намагається нав'язати щось зовсім непотрібне, ввічливо відмовтесь. Якщо у вас така ж ситуація, як і у мене, то буде складно, тому прокачайте це вміння. Чесно кажучи, сам і досі інколи потрапляю в цю пастку. Погодився на щось, а потім думаєш: “Для чого?” Тому щоразу поліпшую свої навички у цьому і бачу величезний прогрес, що позитивно відбивається на інших справах.

Раджу для початку у тестовому режимі спробувати таке. Якщо хтось із вашого найближчого оточення щось нав'язуватиме, вибачтеся і скажіть, що ви це зробите завтра. Або взагалі відмовляйтеся, але не робіть цього в жодному разі. Принципово. Просто спробуйте.

Далі підіймайте планку. Почніть відмовляти батькам, дружині чи іншим найдорожчим людям. Аж до того, щоб почати

відмовляти вашому босові чи іншим особам, від яких ви безпосередньо залежите.

Якщо потрібно, поясніть, що зараз ви максимально сконцентровані на виконанні дуже важливого іншого корпоративного завдання і така додаткова робота може негативно вплинути на кінцевий результат чи інтереси компанії. Запропонуйте перенести це на потім.

Згодом підвищуйте цю планку далі і щоразу, коли на вас налітає непотрібне завдання, холоднокрівно відбивайте його конструктивним обґрунтуванням. Побачите, що дихати стане значно простіше, а часу для реалізації своїх цілей вивільниться чимало. Ви навіть не знатимете, що з цим часом робити. Хоча ні, знатимете, адже ця книжка навчить вас грамотно розпоряджатися ним.

Але, будь ласка, в жодному разі не обіцяйте чогось, свідомо знаючи, що не робитимете цього. Я просто не терплю таких проїдисвітів, з якими домовляєшся про щось, вони погоджуються, але не мають жодного наміру щось далі робити. Впевнений, що ви теж не терпите їх. Не будьте цими мудаками. Не підставляйте інших.

Є люди, які беруть на себе надто багато. Вони не вміють відмовляти, а потім не встигають чи просто фізично не можуть усього зробити. Їм починають телефонувати і наполягати, а ті постійно відтягують, але все одно не роблять. Знайома ситуація?

Тому ліпше чесно сказати, що не зможете цього зробити. Sorry, Michael! Якщо ви насправді цінуєте свій час і час інших, просто скажіть: *“Вибач, друже, але я не можу. Попроси когось іншого”*. Або поділіться цією книжкою. Людина вам буде вдячна за відвертість і турботу.

Згодом ви усвідомите неочевидну правду: вони якось і так розгрібаються з тим, що збиралися на вас скинути. Справи магічним чином починають вирішуватися без вашої участі, а люди, які раніше просили допомоги в інших, успішно самостійно все розрулюють. Таким чином, ви ще їм і послугу робите.

Жорстко бронюйте свій час!

Спробуйте для початку виділити собі мінімум дві години на день і жорстко забронювати цей час. Упродовж цього часу займайтеся лише своїми справами. Це означає, що треба відмовитися робити будь-що інше, крім власних справ, які собі запланували.

Якщо треба, вимкніть мобільний телефон, щоб вас ніхто не турбував. Якщо працюєте на роботі, вийдіть з офісу чи іншого приміщення, де хтось може вас відволікти. Якщо у вас є дитина, то поки вона спить, робіть це. Саме ці дві години присвятіть тільки власним справам.

Вчіться захищати свій дорогоцінний час від зовнішніх чинників, які забирають енергію. Тому ви просто їх відсікайте, щоб сконцентруватися на важливіших пріоритетних завданнях. Далі постійно збільшуйте кількість годин у день, що їх приділятимете лише собі. Побачите, як і без вашої участі багато чого розрулюється.

Якщо у вас вже щось заплановано на цю годину, виберіть іншу. Якщо вам хтось призначає зустріч, ви кажете: *“Вибач, але я в той час не можу. Давай, скажімо, ось в цей час (коли зручно вам)”*.

Не давайте вклинюватися іншим людям у ваш графік. Наскільки ви задасте собі темп, настільки працюватимете далі. Робіть це для себе, для своєї мрії, а не для чийось захцянок. Робіть не задумуючись. Робіть те, що ви собі запланували, і дійте згідно з вашим планом.

Згодом, як тільки усвідомите, що насправді лише ви (і ніхто інший) тримаєте все під контролем, можете сміливо діяти по ситуації. Але для початку маленькими кроками чітко фіксуйте випадки, коли кажете всім “ні”.

Енергетичні вампіри

Складіть список речей та справ, що забирають вашу енергію. Що вас пригнічує? Що вибиває із колії? Це можуть бути

втомливі телефонні дзвінки батьків, прохання поїхати на дачу позбирати яблука, посидіти з племінниками та інше.

Більшість із цього – це зовнішні чинники, що їх доволі легко відсікти. Але не треба чекати, коли вони самі зникнуть. Вам потрібно повністю відокремити від себе ті речі, які поглинають ваш час та енергію.

Спробуйте їх нейтралізувати і відхрещуйтеся від захцянок інших! Я вже доволі добре в таких справах просунувся і на дрібне не реауюю взагалі.

До мене часто телефонують із проханням купити найдешевший квиток на літак або прокласти маршрут подорожі. В результаті це займає півдня, а в людини помінялися плани і їй твоя послуга вже й не потрібна. Від таких справ треба відхрещуватися.

Часто якусь роботу нам можуть підкидати батьки. Я вам скажу відразу, що батьки – це святе і з ними ніколи не можна сваритися. Принаймні не погіршувати взаємини. Зі всіма найближчими людьми варто підтримувати гармонійні стосунки, але фільтрувати їхній вплив, звичайно, варто.

Від таких утомливих (передусім емоційно) справ варто відмовлятися в першу чергу. Застосовуйте наведені вище техніки, і часу у вас з'явиться більше.

Толока

Я цілковитий мінімаліст. Чесно кажучи, зміг би без проблем прожити, якби всі мої речі поміщалися в один наплічник. Якщо ви читаєте мій блог openmind.com.ua, то, найімовірніше, в курсі, що я можу поїхати у багатомісячну подорож із наплічником і мені більше нічого не треба. Це правда.

Щороку перед “польотом у вирій”, тобто довготривалу зимову подорож в екзотичні країни, я викидаю з хати близько центнера непотребу. І звідки його стільки береться? Я ж начеб-

то взагалі нічого не тягну додому. Позбуватися старого надзвичайно важливо, щоб вивільнити у своєму житті місце для чогось нового.

Тому дружня порада:

Очистіть вашу домівку

Повиносьте з хати весь мотлох. Шкода викидати речі, які ще можна використовувати? Віднесіть їх у будинок для людей похилого віку, дитячий будинок-сиротинець чи просто віддайте безхатькам. Це навіть буде ліпше.

Також можна продати ці речі. Якщо ж ви не хочете кудись нести чи продавати і шкода викинути, то просто залиште біля смітника або зробіть оголошення у соцмережах. Комуś це стане в пригоді. У США люди ще доплачують за те, щоби з їхньої хати вивезли барахло. Зробіть собі послугу.

Очистіть робочий стіл на комп'ютері та в реальності

Скільки у вас на робочому комп'ютерному столі ярликів і різних документів? Дуже погано, коли стіл забитий. По-перше, це з'їдає пам'ять. По-друге, розбігаються очі і це дезорієнтує.

Пропоную скоротити цей список до десяти ярликів, щоб мати швидкий доступ до потрібних папок. Крім того, посортуйте всю інформацію на жорсткому диску. Робіть це системно і послідовно. Щоб коли вам щось знадобиться, ви вже подумки знали, де що лежить і де це можна знайти. Це дуже важливо!

Також очищайте свій робочий стіл не лише на комп'ютері, а й у реальному житті. Все, що лежить на робочому столі, має бути посортоване і систематизоване.

Спершу порозкладайте файли на їхні спеціальні місця, де вони постійно зберігатимуться. Так, щоб ви просто пам'ятали:

звідки річ узяли, туди й маєте покласти. Це дуже важливо для самоконтролю і правильної організації свого робочого простору.

Тобто ви розчищаєте свій робочий стіл у реальному житті як удома, так і на роботі. Очищаєте доти, поки він не стане порожнім. Якщо у когось хаос і нікуди поставити речі, ставте їх на підлогу. До речі, я бачив таких корпоративних працівників, у яких реально не було місця на столі й вони тримали папки з паперами на підлозі.

Візьміть за правило: коли ви займаєтеся справою і працюєте з окремими документами, на столі не має бути нічого зайвого. Це збільшить вашу продуктивність, оскільки фокусуватиме лише на єдиному, що стоїть перед вами. Такий собі принцип роботи з однією справою. Інших варіантів просто нема.

Тримайте на столі тільки ті речі, які мають стосунок до вашої справи. Ви хоч уявляєте, наскільки це спрямує всі дії на швидше виконання завдання? Коли у вас буде чистий стіл, тоді й не буде спокуси відволікатися на щось інше. Після цього простежте, наскільки збільшиться ваша продуктивність.

Подібна ситуація і з браузером та відкритими вікнами, коли працюєте за компом. Я бачив людей, у яких комп'ютер зависає через надмірно велику кількість відкритих файлів. Навіть *Mac*. Не припускайтеся такої помилки. Тримайте відкритими лише ті вікна, з якими маєте справу. Після завершення роботи закривайте їх і відкривайте інші.

На скільки розсилає ви підписані? Ану зізнавайтесь! Відпишіться від 2/3 із них. Щодня до нас сипляться десятки, а то й сотні листів. Якщо є якесь розсилання, щодо якого ви сумніваєтеся, але не скористалися ним упродовж 60 днів, відпишіться не роздумуючи. Чудовий сервіс для відписки від розсилає unroll.me. Користайтеся!

Скільки у вас листів на поштовій скриньці у папці *Вхідні*? Давайте чесно! Абсолютну більшість із них ви і так не про-

читаєте. Тому можете сміливо видаляти всі листи, яким більше 60 днів, за умови, що у них нема інформації, що містить паролі чи інші методи доступу до сервісів, якими постійно користуєтеся.

На опрацювання решти листів дайте собі день-два і виділіть час для цього. Ви вже добре знаєте, як це робити, якщо дочитали до цього місця. Решта, що залишилися непоміченими, в корзину. І надалі після кожної емейл-сесії залишайте папку *Вхідні* чистою.

Використовуючи ці принципи, ви збільшите свою продуктивність у рази, адже суть не лише у тому, щоб працювати ефективніше, а ще й у тому, щоб не робити зайвого.

Читайте далі, і ця книга вам допоможе. Впевнений, ви і так уже почали відчувати позитивні зміни.



П ЛЮС І МІНУС

Одного разу ми відпочивали з друзями у Трускавці. Після оздоровчих процедур ми з товаришем у готелі очікували наших дівчат, поки ті сушили волосся й чепурилися. До нас підійшов чоловік приблизно сорока років. *“Що збирається робити, хлопці?”* – запитав він.

Ми відповіли, що зачекаємо дівчат і потім разом підемо в бар. Чоловік похитав головою і сказав, що дівчата – то плюс, а от бар – мінус. Варто робити у житті лише плюс і тоді все буде добре.

Це настільки запало мені в душу, що після цієї короткої розмови я почав розмежовувати між плюсом та мінусом практично все. Просто холоднокровно проводжу лінію і намагаюся привносити у своє життя лише плюс.

Зазвичай для того, щоб вирішити, плюс це чи мінус, досить однієї хвилини. Тому спробуйте з цього моменту давати собі не більше однієї хвилини на вирішення побутових справ.

У короткотерміновій перспективі багато рішень можуть виявитися неправильними, але що швидше ви отримаєте зворотний зв'язок від Всесвіту, то швидше підкоригуєте хід ваших справ у довготерміновій перспективі.

Скажімо, якби я мав шанс ще раз будувати бізнес, то односторонньо більшість поточних справ робив би інакше. Однак, навіть із косяками, по ходу, зараз знаходжуся майже там, де мріяв з самого початку. Принаймні рухаюся у правильному напрямку.

ЯК СВІТ “ПРОГИНАЄТЬСЯ” ПІД ВАС

Якщо ви почали застосовувати прийоми та фішки з цієї книги, то, найімовірніше, вас вже почало нереально ковбасити. Потім буде ще більше, але в результаті ви увійдете в ритм і з приємністю працюватимете у своєму, вже звичному темпі, недосяжному для більшості людей.

Повірте, те, що я тут викладаю, це взагалі дитячі казочки порівняно з тим, як живуть деякі люди. Ті люди, які запускають чимало проєктів, заробляють багато грошей, яких ви бачите по телевізору і слухаєте їхню ж музику. Ці люди створюють, а решта споживає результати їхньої діяльності.

Виходить, так! Буде штормити, буде складно робити все, що написано. Ви будете почуватися загнаними в рамки, ніби в клітці. Ви будете борсатися.

Чому я вам кажу це зараз? Я хочу, щоб ви усвідомили, що це трапиться. Змоделюйте таку ситуацію, сприйміть її, але не піддавайтеся на провокацію з боку Всесвіту. Я хочу, щоб ви керували своїм часом, а не час вами.

Якщо застосуєте хоча б щось із цієї книги, то побачите, що за одну годину можна зробити більше, ніж ви робили досі за тиждень. Просто користуйтеся тими засобами і тими техніками, про які розповідаю. Друзі, все працює! Треба просто захотіти.

Робота та інші щоденні обов'язки нехай собі будуть. Але по-трохи почніть вклинювати у свій денний графік методи, викладені в цій книзі. Почніть з однієї години на день і постійно збільшуйте, перебравши у свої руки повний контроль за своїм часом.

Зверніть увагу, крок за кроком справи просуватимуться!

І це вже виглядає серйозним ставленням до справи. Принаймні мені. Можливо, для когось це може віддавати мазохізм-

мом. І скажіть, чи за таких обставин, як зараз, ви вже бачите певні поступи?

Чи бачите, що раніше ви з такою кількістю завдань не могли впоратися за такий короткий термін? Чи бачите ви, що, просуваючись у такому темпі, зможете багато чого зробити у мінімальні строки?

Очікування – одна з найбільших проблем!

Однією із причин, чому я почав займатися самовдосконаленням, проводити тренінги, писати мотиваційні статті і, зрештою, цю книгу, є те, що мене абсолютно не влаштовує ситуація, яка є у цей час навколо мене і в моїй країні.

Мене не влаштовує швидкість, з якою люди реагують на завдання. Мене не влаштовує, наскільки вузько мислить більшість людей. Те, як вони нарікають на життя, нічого не роблячи для поліпшення ситуації. Це пригнічує їх самих і негативно впливає на інших, а тому і зменшує можливості нашого суспільства, країни та світу.

Більшість із них чекає невідомо чого! А коли можливість з'являється перед самісіньким носом, навіть пальцем не поворухнуть, щоб нею скористатися. Тому я почав збирати однодумців, щоб розвиватися самостійно й допомагати іншим. Щоб ми разом творили щось насправді корисне. Щоб ми допомагали один одному і поліпшували Всесвіт.

А той (Всесвіт), своєю чергою, прогинається під активних людей

Якщо ви визначили мету й активно до неї прямуєте, то чи не зауважуєте, що чомусь реально починає таланити? Коли виконуєте певні справи, вам починає фартити. Коли робите ба-

гато корисних дій для себе і відповідно для Всесвіту, то він відгукується і починає вам допомагати.

Життя починає підкидати цікавих людей. До вас починають підтягуватися все більше й більше цікавих проектів, пропозицій тощо. Тобто можна зробити висновок, що світ починає під вас “прогинатися”.

Інші люди, які нічого не роблять, можуть подумати, що це якась магія. Наче з вами щось не те, що ви псих, і намагаються відійти вбік в той час, коли ви собі продовжуєте рухатися далі, а вони тупцюють на місці. Якщо ви постійно йдете до своїх справ, то і справи будуть до вас тягнутися.

Навколо вас буде зосереджуватися більше подій і результатів. Всесвіт почне розвертатися у ваш бік. Це так відбувається у людей, які займають активну позицію у своєму житті та світі.

Хтось каже, що вони щасливчики. Ну, звичайно ж, щасливчики. Стільки працювати. Всім знайома приказка *“Під лежачий камінь вода не тече”*, ось так і в цій ситуації.

Чомусь починає таланити

Давайте я розповім, що у мене якось трапалося. Я вже наголошував, що активним людям щастить. Гадаю, ви теж почали зауважувати, що вам починає усміхатися фортуна. Невідомо звідки беруться цікаві люди і з’являються корисні ситуації.

Хтось зустрічає дівчину, хтось знаходить добру роботу. Так відбуватиметься з вами завжди, коли прямуватимете до своєї, чітко визначеної, мети.

Відколи я став на “правильний шлях” і завів блог, минуло вже кілька років. Ви могли читати мою статтю про гіркий, але дуже корисний досвід роботи в державних структурах. Там я описував той період свого життя, коли мріяв працювати у правозахисних органах і пішов на роботу до Уповноваженого Верховної Ради з прав людини.

Багато людей працюють у судах, прокуратурах і більшість з них животіють, нічого путнього не роблячи і не розвиваючись.

Тому, коли я опублікував статтю, мені почало писати багато людей. Деякі підтримували мою думку, а дехто сидів тихо, як миша, боячись поворухнутися і змінити щось.

Так ось! Відколи я вирішив для себе, що нічого мені робити в омбудсмена, і звільнився, то почав активно займатися розвитком власної справи і паралельно ще надсилав заявки у різні міжнародні державні інституції для роботи в ООН чи інших глобальних організаціях.

Мені дуже подобається допомагати людям, і я б хотів працювати у галузі прав людини. Через якийсь час я натрапив на оголошення, що є вакансія в Раді Європи у Страсбурзі. Я надіслав їм свою апікаційну форму. Потім надсилав ще, оскільки в мене не хотіли приймати документів. Вони м'ялися і не хотіли приймати через дрібні технічні непорозуміння. Та все ж прийняли.

Минуло кілька місяців. Я вже призабув всі ті спроби і працював, розвиваючи свої сайти, проводячи семінари та й загалом рухався в обраному напрямку, незважаючи на дріб'язкові перепони. Раптом надійшов мейл із привітанням та повідомленням, що я пройшов перший конкурс і мене запрошують на співбесіду до Варшави.

Ось у цей момент – коли вже не очікуєш, коли голова повністю зайнята іншими справами, а тобі підкидають світлий промінчик... Ось це кайф! Світ бачить, що людина працює, і дає їй все більше й більше можливостей.

Що було далі, важливого значення не має. Я не пройшов фінальний тур. То й хай. Хтозна, як би склалися мої справи далі. Проте тоді я вкотре переконався, що варто просто робити свою справу, не триматися за щось одне, як за останню соломинку, і тоді Всесвіт підкидатиме тобі різні варіанти. А вам залишатиметься вибирати. Якщо не складеться з одним, не проблема. Невдовзі з'явиться нова можливість.

Як сказав свого часу Річард Бренсон: *“Можливості, наче автобуси. Завжди буде наступний!”*

Такі неочікувані приємні моменти мотивують найбільше. Переконаний, що такі речі відбуваються з кожним. Якщо людина працює і старається, добре ставиться до людей і позитивно сприймає життя, то у неї все вийде. І у вас, друзі, вийде також...

ШТУЧНА МОТИВАЦІЯ

Інколи буває так, що зсередини просто не пре. Тоді треба робити щось понад силу, щоб закрутити механізм. Інакше застій триватиме. Ось кілька варіантів.

Зобов'язання наперед

Річ, яка дуже мотивує, – це наперед зобов'язатися перед кимось зробити якусь справу. Що я маю на увазі? Пообіцяйте родичам, коханій людині, друзям, запостіть у соцмережах те, що ви хочете зробити.

А ще ліпше – пообіцяйте тому, хто вас буде контролювати й “упіймає”, коли ви це не зробите. Навіть аж до того, що пообіцяйте цій людині щось цінне, якщо ви це не виконаєте. Або навіть заплатіть їй за контроль. Побийтеся з кимось об заклад. Такі речі дуже стимулюють працювати!

Я відкрию один свій секрет. Коли я набирав групу на свій перший тренінг, то навіть конкретно не знав, що говоритиму і який матеріал подам.

У мене були тільки заготовки, ідеї та непереборне бажання, щоб ця подія сталася. Для мене тоді головним було набрати людей, щоб мати з ким працювати. Коли набралися люди, які очікували від мене результатів, у мене вже не залишилося виходу і довелося придумувати цікаву інтенсивну програму.

Якщо у вас трапиться щось схоже – це буде великий плюс. Коли вас підтискають терміни й певні обставини, то ви реально мотивовані працювати чітко, швидко та якісно.

Саме такий спосіб я використав для швидкого написання цієї книги. Якщо оголосив, що видам книгу і попросив людей полайкати, хто хоче першим отримати екземпляр, то вже просто нема звалу і я змушений це зробити.

Інший приклад. Коли десь у навчальних закладах, гуртках чи на презентаціях запитували, чи хтось хоче організувати виступ наступного разу, я завжди підносив руку і погоджувався, виявляючи ініціативу.

Я міг не мати уявлення, про що говоритиму чи яку роботу доведеться виконувати, але те, що вже була визначена конкретна дата, коли прийдуть люди, а Орест Зуб виступатиме, зобов'язувало мене працювати.

Мені вже тричі вдавалося пробігти напівмарафон. Найскладнішим був перший. Для того щоб не зіскочити з підготовки до забігу і змусити свій зад регулярно тренуватися, я публічно запропонував 50 євро першому, хто впіймає мене, якщо не вийду на старт. Дешевше й цікавіше вийшло пробігти 21 км, аніж відмовитися.

Спробуйте ось такі речі або придумайте свої фішки. Лажово виглядатиме, коли голослівно щось заявите, а потім нічого не буде. Вихід є: треба просто зробити... Так буде ліпше для всіх.

Спочатку це може бути некомфортно, і навіть дуже. Ви відчуватимете певний тягар обов'язку. Однак це круто, оскільки будете виховувати в собі відповідальність та звичку завершувати свої справи.

Поділіться результатами

Якщо вважаєте щось великим досягненням чи маленькою перемогою, розкажіть про це. Похваліться тим, що ви зробили, покажіть результат. Продемонструйте, що за такий короткий

проміжок часу можна зробити таку велику кількість справ або окремих проект. Просто запостіть у соцмережах. Нехай інші захочуть пройти цей шлях.

Зверніть увагу, скільки всякого непотребу перепощують люди. Скільки непотрібної і безглуздої банальної інформації! А коли на тлі цього всього флуду з'явиться людина, яка пише про чудові речі, що їх вона зробила, та про свій реальний досвід, тоді до неї почнуть приглядатися.

Тоді ви яскраво виділитиметеся серед усієї тої сірої маси, яка займається фігнею в онлайні. До вас почнуть тягнутися інші. Люди побачать, що це дерево стоїть осторонь від чагарників і до нього, мабуть, варто підійти, щоб подивитися, як йому так вдається рости.

Хтось буде цікавитися вами, хтось буде захоплюватися. Проте будуть і тролі, які підкидатимуть жар у вогонь. У мене також з'являлися всякі ненависники. Що б не трапилося, знайте, що завжди третина людей вас обожнюватиме, третина ненавидітиме, а ще третині буде абсолютно байдуже.

Постійно підживлюйте свідомість

Нікому не подобається згасання мотивації. Це нормально і закономірно. Лише на сухій мотивації не вирулити ніяк. Треба себе постійно підсилювати такими речами, як групові справи, нагадування, приємні ритуали, системність у діях тощо.

Усе життя триває за синусоїдою. Спочатку вгору, потім униз, потім знову вгору. Для того щоб постійно підтримувати свою мотивацію вгору і давати собі раду з тою величезною кількістю китів, треба підживлюватися різними вправами.

Наприклад, систематизувати все знову, спілкуватися з іншими людьми, не забувати про самоконтроль. Треба слухати подкасти, читати мотиваційну літературу. Тобто постійно себе підживлювати позитивними, енергетично налаштованими прийомами й оточувати себе відповідними людьми.

Для того щоб не перегоріти у різних випадках чи складних життєвих ситуаціях, щоб підвищити емоційний стан, просто прочитайте одну-дві мотиваційні статті або перегляньте ролик із ted.com. Допомагає.

Потрібні ліки для кожного

Робота над своїм удосконаленням подібна до вживання ліків дуже хворим пацієнтом. Ці ліки неприємні і часто мають побічні ефекти. Проте, пройшовши весь курс лікування, ви матимете добре самопочуття і здорове тіло. Нам також треба робити багато неприємного чи незручного, але треба думати, згадувати про очікуваний результат і легкість, яка настане потім. Саморозвиток – це тривалий процес.

ЯК ПОДОЛАТИ ПЕРСОНАЛЬНУ КРИЗУ І НЕ ДОПУСТИТИ ДЕПРЕСІЇ?

Усі ми люди і зіштовхуємося з безліччю різноманітних проблем на нашому життєвому шляху. Когось вони загартовують, а інших паралізують. Часто виникає запитання: *“Як подолати цей стан?”*

Буває й так, що просто не хочеться вставати з ліжка і займатися справами, які ви так натхненно розпочали робити ще кілька днів тому. Куди подівся цей вогник? Що трапилося з людиною, яка, наче відчайдушний підліток, бігла за покликанням серця?

Моменти емоційного спаду і зникнення мотивації трапляються у ВСІХ людей на планеті. Незалежно хто це: президент чи клерк, підприємець чи ж безробітний.

Саме емоційна різношерстність, моменти натхнень і перезавантажень роблять нас тими, ким ми є, – ЛЮДЬМИ.

Упевнений, що вам добре знайома аксіома про синусоїду. Події у нашому житті (а відтак і ставлення до них) розвиваються нестабільно. Зазвичай будь-яке поліпшення приходить після невеличкої стагнації або спаду. Це стосується економіки, політики, власних фінансів і навіть кохання.

Те саме відбувається з нашим внутрішнім емоційним станом. Постійно перебувати “на льоту” може хіба що людина, яка сидить на якихось “препаратах”. І якщо не розібратися, як подолати це, то може трапитися біда.

З’ясуймо, як усе відбувається, щоб не наступати на одні й ті самі граблі.

1) Усе кльово

Ви займаєтеся чудовою справою, яка надихає, або просто впевнено виконуєте поставлені перед собою завдання. Ваші крила розправлені, і складається враження, що Всесвіт справді вам допомагає.

На цьому етапі ви у потоці й варто використовувати цей запал сил та ідей на повну. Просто реалізуйте свої найзухваліші мрії.

2) Перші труднощі

Якщо впродовж тривалого часу активно займаєтеся певною діяльністю, то може виникнути відчуття рутини. Вже наче не так пре. Нібито все зрозуміло і нецікаво. Хочеться чогось нового, бо поточні справи починають набридати.

Ви продовжуєте працювати, але кайф від діяльності вже не той. Інколи доводиться частенько себе змушувати до значних дій.

Тут варто добре зосереджуватися, якщо робите щось важливе. Глобальний розвиток ліпше відкласти на потім і зайнятися філігранним чищенням “хвостів”, добре переглянувши власну діяльність.

3) Критичний момент

“Усе, мене це дістало. Я більше не можу” – лунає у вас у голові. Від правильного рішення в цей момент залежатиме подальший розвиток подій і, можливо, навіть ваша доля.

Варіант перший. Ви продовжуєте займатися розпочатою справою, зціпивши зуби.

Варіант другий. Полишаєте все, зневірюєтеся у власних силах й обраному шляху, відтак ситуація стає небезпечно депресивною.

Як подолати ці проблеми і правильно поводитися на цьому етапі? Очевидно, лобом пробивати стіну не зовсім розумно, адже на голій мотивації виїхати складно. У такому стані ви навряд чи здатні на суперперформенс. Але ж продовжувати рухатись якось треба.

Тому раджу зайнятися дуже простими речами, які теж є частинкою вашої справи. Посортуйте документи, підбийте звіти, почитайте біографії видатних людей або фахову літературу. Одне слово, не напружуйтеся, бо мозок і так перевантажений, а продовжуйте активно діяти без надмірних перегорань.

Не думайте, що впораєтеся з цим усім самотійно. Ви не впораєтеся. Саме в таких ситуаціях видно, хто є ваші друзі, де родина і які взаємини з близькими людьми.

4) Розв'язка

Як ви можете здогадатися, далі можливі два варіанти розвитку подій.

Перший. Бездіяльність, фрустрація, стрес, розчарування і т. д., що на пряму веде до депресії. Далі пояснювати нічого.

Другий. Невідомо звідки до вас повертаються сили, ви ловите хвилю і вже на нових швидкостях, а також із більшим досвідом продовжуєте впевнено крокувати обраним раніше шляхом. Ви виходите на новий рівень.

Це можливо лише за умови, якщо ви постійно продовжува- тимете діяти, незважаючи на труднощі, які виникають у склад-

них ситуаціях. Багато людей до цього етапу не доходять, “зливши воду”, щойно побачивши перші перепони.

Звідки я це знаю, запитаете ви. Так ось! Як і ви та решта людей на планеті, я теж постійно переживаю подібні злети й падіння. Давно вже помітив принцип, описаний вище, і чітко для себе усвідомив цей цикл.

Як не допустити особистої кризи? Просто пам’ятайте: найпостійніше в житті – зміни. Якщо вам зараз погано, то зовсім скоро буде добре. Якщо зараз справи просуваються повільно, то невдовзі все запрацює.

Єдина умова! Не зупинятися.

Що я роблю, щоб не опускалися руки у складних ситуаціях? На таку лиху годину в мене є підготовлений лист до самого себе, який перечитую, коли мені зле. У ньому на основі спостережень, викладених у цьому розділі, я чітко записав, що є причиною цього спаду, як подолати перепони і яких заходів варто вжити, щоб якнайшвидше набрати форму.

Ось таке чудове нагадування і дорожня карта не дають збитися зі шляху.

ЗОЛОТЕ ПРАВИЛО “100”

Чи знаєте ви, чим успішні люди відрізняються від не-успішних або напівуспішних? Під словом “успішні” я маю на увазі людей, які досягають того, чого вони хочуть.

Ось що вам скажу. Всі ми знаємо приказку: “*Вода камінь точить*”. Англійською мовою звучить: “*Repetition is the mother of skill*”¹. Тобто за допомогою постійних систематичних дій ми постійно вдосконалюємо свої навички в певній сфері.

У середні віки люди зводили мури, для того щоб оборонятися від чужинців, які використовували гармати. Гармати, на-

¹ Повторення є матір’ю майстерності.

справді, не могли пробивати стіну одним ударом (допоки не почали використовувати снаряди, що вибухають). Тому замок здобували, атакуючи мури, перелазячи через них, або стріляли в одну частину стіни впродовж тривалого часу. В результаті стіна не витримувала і падала або її пробивали наскрізь.

Є ще один приклад. Хто пам'ятає фільм “Kill Bill”? У ньому героїню Уми Турман закопують у труні живцем. Аби вибратися, вона збирає всю свою енергію і кулаком постійно б'є в одну й ту саму точку стінки труни. В результаті пробиває її і вибирається з-під землі.

Я маю на увазі, що за допомогою простих систематичних дій можна досягти неабиякого результату. Якщо щодня робити щось для досягнення своєї мети, то, врешті, ви її досягнете. Тут постає запитання: а скільки ж це треба робити, щоб досягти? У вас виникають якісь варіанти відповідей?

Один із учасників тренінгу мені сказав: “*До заслуженої пенсії*”. Відповідь не правильна! Навіщо важко працювати, щоб наприкінці отримувати мізер?

Ми працюємо для того, щоб до того віку, коли маємо отримувати пенсію, вже були повністю незалежними фінансово і не покладали всі свої надії на державні виплати, яких і так, найімовірніше, не буде через кілька десятків років.

Отже, скільки ж ми маємо працювати, щоб отримати бажане? Є так зване золоте правило “100”.

Для того щоб дитинка навчилася впевнено ходити, їй треба зробити приблизно сто кроків. Зубний технік, який робить коронки, після сотої вже робить їх без проблем. Журналіст після сотої опублікованої статті вже є добрим експертом. Тамада після сотого весілля вже проводить будь-яку подію і т. д.

Яка ж відмінність може бути між крутим фотографом і дуже крутим фотографом? Крутий фотограф зробить 10 крутих фотографій, а дуже крутий – 100. Відмінність між 100 і 10 величезна. Ось про що йдеться, щоб робити все якісно, чітко і систематично.

Звичайно, можна зробити один раз і круто. Так, щоб потім ціле життя пожинати плоди, але перед тим все одно треба було зробити сто разів так собі.

Винахідники постійно досліджують і шукають нові рішення. Вони багато разів пробують, помиляються, але не здаються і знаходять те, чим ми повсякденно користуємося. За кожним продуктом, яким ми користуємося, стоїть чиясь копітка праця. Перед тим, як щось стає успішним, воно проходить тестування часом і важкою працею.

Де люди сходять із дистанції?

Як це все відбувається у людей? Я це побачив сам і випробував у власному житті. Всі починають з одного разу.

Після 5–10 разів виконання одного й того самого завдання, зазвичай, сходять із дистанції всі творчі люди. Що я маю на увазі? Ці люди, як вічні студенти. Вони незмінно шукають чогось нового, постійного натхнення. Гадаю, кожен зустрічав таких людей. Вони зробили щось зробили, швидше за все, навіть добре, але їм стало нецікаво, і вони пішли далі шукати чогось нового.

Наступне магічне число – 40. Це так звані “середнячки”. Вони зробили собі певний плацдарм. Сорок разів – це вже немало і навіть дуже непогано. Розібравшись, як усе функціонує, вони запустили механізм, але раптом у них втрачається мотивація... і все.

Це можна порівняти з тим рівнем, на якому перебуває більшість людей. Ніби вже все зрозуміло, все працює, але вже більше не пре і хочеться чогось нового. Ось тут і є переломний момент. Люди починають переходити на щось інше, так і не вистрілювши, не реалізувавши себе до кінця. На цьому етапі “зливається” абсолютна більшість – до 80 %.

Вони знову беруться за щось нове, і так доти, поки не усвідомлять (якщо усвідомлять) цього золотого правила, про яке йдеться.

Важкий період

Після умовних 40–50 разів десь починається дуже важкий період. Починається стагнація. Мотивації мало, певні досягнення є, але ж щось повинно бути далі. Люди чогось очікують? Напевно, того, до чого в них був запал із самого початку. І ось тут починається така собі гонка робити ті речі, що їх ви вже розпочали, і робити знову до самого кінця.

Люди роблять 70–80 разів і... раптом починають виходити на підйом. Мотивація зростає і бажання до роботи також. Люди думають: *“Я вже зробив це стільки разів і невже я не зможу зробити ще останній ривок перед фінішом?”* Саме тут Всесвіт перевіряє нас по-справжньому.

Може бути тяжко, але треба йти далі

Це нормальна ситуація, коли ви починаєте від себе багато вимагати і робити багато справ. Хочеться все і відразу. Спочатку справді важко задати темп.

Спершу в людини є мотивація і натхнення щось робити, але вона стикається з проблемами, які її втягують у буденність. Однак обов'язок на себе взято, і треба розгрібатися. Коли з'являються проблеми, їх треба відразу розв'язувати і йти далі.

Така ситуація схожа на період шоку, особливо економічного. Як, наприклад, Польща, яка очікувала входження в ЄС. У 2004 році поляки таки в нього ввійшли, і на них навалилася купа різних проблем. Зросли ціни і податки, людям стало жити важче, багато хто обурювався, хтось виїхав на заробітки. До речі, у Великій Британії практично кожен третій водій автобуса і кожен другий сантехнік – поляк.

Однак через кілька років усе налагодилося, і, як ми знаємо, зараз це одна з небагатьох країн ЄС, яка не зазнала економічної стагнації та продовжує інтенсивно розвиватися.

Так само у кожного з нас. Спочатку йде чіткий підйом, а потім пряма або ж навіть незначний спад.

Ось тут варто зціпити зуби і перетерпіти, бо невдовзі знову почнеться злет. Треба просто зробити великий вдих, перечекати і продовжити рухатися далі. Життя рухається за синусоїдою, і це нормально для кожної людини.

Просто треба все нормально сприймати і працювати над собою щодня. Це дуже важка і копітка праця, але згодом вона виробляє звички, з якими дуже легко жити.

Проблем нема! Є виклики

Важко? Звичайно. Але можна скаржитися, а можна боротися з цим і ставитися до проблем, як до викликів.

Нові, досі незнані, горизонти

Десь біля магічної позначки 100 починають відкриватися нові горизонти. Ви гадаєте, це кінець? Ні, це лише початок мрій і досягнень. До того ж цих обрїїв, тих можливостей взагалі не видно людям, які зійшли з дистанції на 10-му і 40-му повторюваннях.

Цих обрїїв і не могли б побачити лідери, які дійшли до магічної позначки 100. Але саме в цю мить вони й починають розуміти свою силу і можливості.

Я чітко простежую цю закономірність у своїй практиці. Мені було надзвичайно складно, коли починав. Я нічого не знав і працював лише на чистому ентузіазмові.

Цю істину, про яку вам зараз розповідаю, я осягнув у листопаді 2011 року. На той момент на моєму першому сайті було приблизно 30 сторінок. Тоді в мене був доволі важкий період. Мотивація падала, сайт розвивався украй поволі. Майже не було відвідувачів, і він не приносив жодних грошей.

Проте я тоді закарбував собі в голові й, щоб закріпити, записав у щоденник, що мушу пройти цей шлях до 100. Хоча б для того, щоб перевірити, як це працює. І почав робити понад силу, зціпивши зуби.

Невдовзі сайт почав приносити дохід. Далі я запустив ще один проект. Нині працюю над ним щодня і чітко бачу, куди мені треба рухатися. Ви це також можете простежувати у своїх діях. Я впевнений.

Щиро бажаю, щоб у вас було не менше наполегливості. І, повірте, результат не змусить себе довго чекати, якщо повністю викладаєтеся, коли щось робите.

А потім починаються золоті злитки, не лише у грошах, а й у результатах вашої праці. Дуже добре над цим задумайтеся і спробуйте. Переконалий, що вам усе вдасться, якщо будете дотримуватися таких простих, але зовсім не легких у виконанні принципів.

НАЙЛПШИЙ ВІДПОЧИНОК – ЦЕ ЗМІНА ВИДУ ДІЯЛЬНОСТІ

Щоб однієї миті не перегоріти, треба відпочивати. Але як? Відпочивати треба розумно. Що я маю на увазі?

Пригадуєте часи, коли для купівлі квитка на потяг треба було йти у залізничні каси чи на вокзал? Гадаєте, це просто так перед вашим носом зачинялося віконце, і касирша йшла на технічну перерву? Ні. “Укрзалізниця” – структура велика, доволі серйозна. Там знають, як треба раціонально працювати.

Отже, використовуйте розумні перерви на відпочинок упродовж робочого дня. Щогодини відпочивайте по 10 хв. Скажімо, так само, як люди, які постійно працюють за комп’ютером. Ви значте собі наперед, що ви повинні відпочивати щогодини по 10 хв. Це умовно. Ця перерва може бути після 70 хв безперервної праці або ж після 45 хв.

Що я маю на увазі під визначенням “розумні перерви”? Це не те, що ви лягаєте на диван і нічого не робите чи йдете до холодильника і щось там наминаєте. Ні! Перемикайтеся на інший вид діяльності й за рахунок цього робіть якісь інші справи.

Всю діяльність людини умовно можна поділити на три види:

1. Інтелектуальна праця (робота з документами, написання книги, підрахунки тощо).
2. Фізична праця (копання землі, спорт, перенесення вантажів тощо).
3. Емоційна праця (розмови по телефону, гра в театрі тощо).

Без сумніву, тепер ви вже здогадалися, як можете працювати. Якщо сидите і дуже довго працюєте за комп'ютером, тоді можна встати і зробити присідання або зателефонувати коханій людині. Якщо ж ви займаємося чимось фізичним і втомлюєтесь, тоді зробіть якусь письмову роботу чи іншу інтелектуальну працю, або ж прочитайте анекдот, щоб поліпшити свій емоційний стан.

Постійно переключайтеся між згаданими вище трьома видами діяльності. До речі, фраза мого батька:

Найліпший відпочинок – це зміна виду діяльності

Ця фраза мене дуже вставляє. Я знаю її ще з дитинства. І зараз це одне з моїх життєвих кредо.

Тепер собі сплануйте, як змінюватимете свою діяльність. Запишіть собі конкретно, на який вид діяльності будете переходити. Тільки чітко: пострибати, зателефонувати (кому?), анекдот прочитати, пограти в настільний теніс і т. д. Цей перелік собі видрукуйте і покладіть так, щоб постійно його бачити.

Не витрачайте часу на роздумування, як змінити свій вид діяльності. Ви це маєте бачити це на своєму аркуші й одразу переходити до дій.

Обідній сон

Не забувайте про нього. Якщо маєте змогу, раджу спробувати поспати впродовж робочого дня. Хоча б 20–40 хв. Я також деколи практикую такий проміжковий сон. Він дає змогу вирішити чимало питань і задає непоганий темп у післяобідній час.

Довгі блоки відновлення (1–2 год)

Скільки годин ви працюєте щодня? Переважно 7–9? Я працюю приблизно 12, оскільки практично вся моя активна діяльність спрямована на власний професійний розвиток чи просування наявних проектів.

Ось що я вам скажу:

Вісім годин працюйте для того, щоб вижити, а понад норму працюйте для того, щоб розвиватися

Однак тут потрібно не переборщити і хоча б одну-дві години відпочивати. Поряд із десятихвилинними перервами відпочивайте додатково ще одну-дві години в день.

Це добре робити перед сном (фільм, книжка тощо). Ті, хто ходять на роботу і працюють на когось, мають переважно 8-годинний робочий день, але після цього треба пожити і попрацювати ще й для себе. Чи не так? А ще ліпше і в роботодавця використовувати трохи часу на себе. Це взагалі буде супер!

Повне перезавантаження мозкового комп'ютера

Повністю відпочивайте один день у тижні. Не робіть нічого, пов'язаного з роботою або зі справами. Повністю перезавантажте ваш мозковий комп'ютер. Це потрібно кожній людині, яка виснажливо працює.

Проживіть вихідний лише для себе й абстрагуйтеся від зовнішнього світу. Максимально заповільніться. Виведіть із голови всі проблеми. Взагалі не працюйте зі справами і розслабтеся. Робіть те, що вам до вподоби, те, що ви не робите щодня. Плануйте цей відпочинок. Не розмінюйтеся на різні побутові речі.

Крім повного відпочинку, спробуйте прокинутися без будильника. Зафіксуйте, коли лягли спати і коли прокинулись. Якщо цей час перевищує 8–9 годин, виходить, ви вже реально перепрацьовуєте. Отже, у своєму режимі треба щось міняти. Організм виснажився і потребує відновлення.

Ш АБАТ

Найімовірніше, ви чули про шабат. Це особливий день у євреїв (субота), в який люди, які практикують його (шабат), не займаються жодними діловими справами чи роботою, що вимагають умисного наміру і концентрації уваги.

Одного разу мені випала нагода в суботу побувати у сім'ї американських євреїв у Лос-Анджелесі, і це просто перевернуло моє уявлення про те, як можна проводити свій вихідний день.

Усі члени сім'ї відпочивають удома. Мама ще з п'ятниці наготувала їсти на весь день. До сина, мого ровесника, прийшли друзі, й вони про щось там спілкувалися. Донька щосуботи не користується мобільним телефоном. Батько швиденько з'їздив у магазин дещо купити на вечерю, і впродовж дня до їхнього дому навідувалися знайомі просто поспілкуватися чи про щось побалакати.

Я відчував надзвичайну гармонію і спокій того дня й вирішив, що також буду влаштовувати собі своєрідний шабат, під час якого проводитиму час зі сім'єю, друзями і взагалі відмовлятимуся від справ, оскільки й так доволі багато працюю. А для цього варто чітко розуміти, як виглядатимуть вихідні.

Нерідко буває так: сьогодні вихідний, ви спите півдня, потім почистили зуби, помили посуд, пішли в магазин, щось купили, прибрали в хаті, і день закінчився. Як наслідок – нічого не зробили, не відпочили і взагалі день видався ніяким.

Здавалося, мали б відпочити, а закінчуєте день ще втомленишим, ніж у п'ятницю. Багато людей також потрапляють у цю "пастку", хоча й твердять, що вихідні є для того, щоб взагалі ні про що не думати і повністю відпочивати. Проте в результаті виходить далеко не так.

Тому є сенс подбати про відпочинок ще до того, як настає його час. Ні, це не означає, що зараз ми знову будемо подрібнювати китів! Натомість ви маєте чітко розуміти, як виглядатиме ваш відпочинок. Інакше його взагалі може не бути. Отже, завжди складайте план відпочинку на вихідні.

Доцільно, щоб це був якийсь чіткий вид діяльності або конкретне місце, куди поїдете. Бажано, щоб цей вид діяльності був абсолютно іншим, ніж той, що ним займаєтеся зазвичай у будні. Їдьте за місто, зробіть щось незвичне, відірвіться.

Не плануєте жодних ділових справ принаймні на один із вихідних. Поспіть без будильника. Навіть у дуже активних людей має бути день, відведений для відпочинку. Весь час працювати теж не можна.

Один день приділіть лише собі та ближнім, але так, щоб насолодитися спокоєм. Повірте, ділові справи не втечуть, а ви у такий спосіб неабияк перезарядитеся і наберетеся сил для подальших подвигів.

ДІДУСЬ МАЄ РАЦЮ

Коли я ще був молодшим і тиркався від одного заняття до іншого (катався на велосипеді, на сноуборді, лижах, екскурсії трішки проводив по Львову), якось зайшов до свого дідуся.

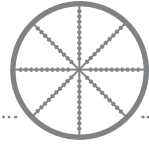
Він запитав мене, чому я займаюся різною фігнею. Ну, не зовсім так, але так це виглядало. Я йому відповів, що займаюся тим, що мені подобається. Крім того, я запитав, що ж, на його думку, я мав би робити. Тоді він мені відповів, що треба займатися основним.

“А що ж тоді основне?” *“Основне – це те, що тебе годує”*, – відповів дідусь.

Він тоді дуже влучно сказав. Гадаю, що починати можна з основного, а вже потім розширювати види своєї діяльності. Прошу – не нехуйте цим. Що швидше ви це зробите, то легше і ліпше буде в майбутньому.

Такого відкладати взагалі не варто. Тим паче, що більшість людей працюють за фіксовану заробітну плату. Треба зробити крок. Навіть якщо ви є офісним працівником, зробіть крок до свого підвищення і, як наслідок, збільшення своєї заробітної плати.

ЯК ЖИТИ ДАЛІ



СКАЖИ МЕНІ, ХТО ТВІЙ ДРУГ, І Я СКАЖУ, ХТО ТИ

Усі ми знаємо цю відому фразу, чи не так? Хочемо ми того чи ні, але все одно будемо уподібнюватися до тих людей, з якими проводимо найбільше часу.

Люди навколо тягнуть нас униз або підіймають угору. На превеликий жаль, більшість людей пасивні й, мабуть, уже не мають тієї швидкості, з якою рухаєтеся ви, якщо належно використовуєте ідеї з цієї книги.

Не знаю, друзі, як у вас, але у мене часто складається враження, ніби живу в якомусь сповільненому фільмі, де рухаюся набагато швидше, ніж ті, що навколо.

Особисто я роблю набагато більше, ніж багато інших людей, і тому все перетворилося на такий собі фільм з уповільненням, де тільки головний герой рухається. Ось так відбувається, коли ви берете на себе багато обов'язків, виконуєте їх, причому швидко, ретельно і без зволікань.

Але стривайте! Навколо є люди, які рухаються в ногу з вами. А є такі, які рухаються набагато швидше від вас. Повірте!

Ви можете їх не помічати, бо вони ніби живуть у паралельному світі. Однак такі люди беззаперечно є і їх доволі багато. Саме таких людей і треба шукати. Треба розширювати коло спілкувань і входити в те середовище, де люди живуть активно й ефективно. Де вони реалізують свої мрії. Там, де хочете бути і ви. Якщо ви справді хочете там бути.

Працюйте над своїм оточенням

У таких людей можна багато чого навчитися. Починайте шукати їх. Гуртки, клуби, семінари. Як хочете, але шукайте таких людей. Придивіться до тих, на кого хочете бути схожими, і тягніться до них. Вчіться у них і робіть те, що роблять вони.

Тут є і зворотний бік медалі. Люди, які тягнуть вас униз, потрохи почнуть відсіюватися. Аж до того, що ви можете втратити деяких друзів.

Хтось може відвернутися, бо побачить, що вам нічого робити разом. Хтось не встигатиме за вами, а хтось навіть не захоче. Тому в них з'являться інші пріоритети, і кожен піде своєю дорогою. І це нормально. Так ліпше для всіх.

Знайдіть собі наставників

Пам'ятаєте вправу “Колесо Життя”? Я раджу в кожній галузі знайти собі наставника. А особливо в тих, що у вас просідають.

Це має бути експерт у цій галузі. Повірте, той, хто вже чогось досяг, залюбки з вами поділиться знаннями. Вам буде корисно зустрічатися з ним, переписуватися чи питати порад.

У мене такі люди є. Деякі з них проживають в інших країнах, розмовляють іншими мовами, але це не заважає нам спілкуватися. Ми переписуємося, виходимо на прямий онлайн зв'язок і часто зустрічаємося наживо.

Не зважайте на вік людини. Мені дуже приємно, коли питають моєї поради. Усвідомлення того, що твої напрацювання є корисними іншим, надзвичайно надихає.

Постійно розширюйте свою мережу корисних контактів

Є така фраза англійською мовою: “*Your networth is your network*”. У перекладі це означає: “*Ваше багатство – це мережа контактів*”. І це теж правда.

Неодноразово я спеціально купував квиток в інше місто чи країну просто для того, щоб познайомитися з цікавою мені людиною. Нехай це навіть просто невеличка зустріч на п'ять хвилин. Але це відчинить двері до подальшого спілкування і побудови взаємин, що в перспективі може неабияк вам допомогти.

Згадайте, скільки разів хтось вас виручав в останню мить, коли ви думали, що це вже кінець. А тут “о-па” і невідомо звідки наш давній знайомий все розрулює або направляє у правильному керунку.

Якщо бачите, що двоє ваших знайомих можуть бути корисними одне одному, просто познайомте їх і вкажіть на можливі точки дотику. Хтозна, можливо, з цього щось і вийде. Люди завжди вдячні за таке і цінуватимуть вашу турботу.

Зрештою, приватні контакти з ключовими особами значно пришвидшують розвиток подій, згідно з вашими інтересами й вибраним напрямком. Користайте з цього!

НАЙДАВНІША ПРОФЕСІЯ

Багато хто, переглянувши зміст цієї книги, мабуть, одразу перейшов до цього розділу, але тут не про те, тут іти-меться про справді одну із найдавніших професій – працю вчителя.

Споконвіку люди передавали мудрість, знання і досвід одне одному. Навчати інших є однією із найблагородніших справ у світі, тому хотів би відкрити одну річ, яка сильно вас просуне. І це також пов'язане з оточенням, з іншими людьми. Ніщо так сильно вас не підніме, як бути прикладом для інших людей і навчати їх.

Уявіть, як вас підсилить бути наставником для інших! Яким експертом воно вас зробить! Якою людиною!

Пропоную ось таку притчу:

Довоєнна Індія. У матері є син, який їсть дуже багато солодкого. Аж настільки, що починаються проблеми зі здоров'ям, але хлопчик ніяк не може зупинитися. Тоді мати взяла його і пішла до Ганді, щоб той повпливав на малого.

На прохання матері сказати хлопцеві, щоб той перестав їсти солодке, Ганді відповів: “Приходьте через два тижні!” Мати трішки розчарувалася, але розвернулася. Минуло два тижні, і ось вони знову в гостях у великого лідера. Тоді Ганді сказав: “Хлопче, перестань їсти солодке. Це може погано закінчитися!” Хлопець послухав мудрі слова Ганді й перестав вживати солодощі.

Тоді мати запитала у Ганді, чому він не сказав цього відразу і відправив їх назад, на що Ганді відповів, що перед тим, як він міг таке заявити, повинен був сам перестати їсти солодке.

Особисто я дуже сильно піднявся і вдосконалився, після того як почав проводити різні тренінги, писати мотиваційні статті, а також організовувати тематичні події. І тут нема межі самовдосконаленню. Не має значення, скільки вам років. Завжди є ті люди, яким ваш досвід буде корисним. Коли ділитиметеся своїми знаннями, це пришвидшить ваш прогрес.

Цей механізм працює завжди. У мене мета – допомагати людям. Я хочу, щоб ця ідея поширювалася. Щоб люди вдосконалювалися, поліпшували себе, довколишніх і Всесвіт.

Постійно вчіться і вбирайте корисну інфу

Ну і, звичайно, обов'язково навчайтеся самі. Слухайте різні подкасти, читайте статті, дивіться освітні відео, відвідуйте тренінги та майстер-класи.

Наше життя – це безтерміновий шлях навчання. Ніколи не відвертайтеся від нового. Навіть у ворогів і людей, не приятних до вас, можна навчитися чогось корисного. Не забувайте постійно вбирати велику кількість нової корисної інформації.

Я вам уже казав, що лише на власній мотивації втримуватися дуже важко. Манна небесна швидко закінчиться, якщо не підживлюватимете свою свідомість.

**Виберіть діяльність, яка вас нереально пре,
і займайтеся нею**

Перше, що я хочу попросити вас: якщо ви ще не знайшли свого призначення і не знаєте, чим займатися і як заробляти гроші (причому так, щоб вам це приносило задоволення), – знайдіть!

Робота забирає левову частку нашого життя, і ще з давніх часів люди прагнули займатися тим, що їм до душі. Лише за такої умови людина почуватиметься реалізованою, зможе досягти висот майстерності, принести користь світові та й загалом почуватиметься щасливою.

Це дуже важливо. Якщо, прокинувшись уранці, дивитесь в дзеркало і розумієте, що не хочете йти на роботу; якщо вас верне від цього і приносить негативні емоції, бийте на сполох, утікайте з тієї ситуації вже і негайно. Така реальність призведе тільки до кризи, депресії і таке інше.

Якщо ж не знаєте, що вам подобається, то шукайте методом виключення. Обміркуйте, що вам не подобається і не робіть цього. А потім пробуйте те, чого ще не робили, або те, що могло б, на вашу думку, сподобатися. Повірте, я свого часу досить намотався, щоб знайти своє покликання.

Усі підприємці, успішні бізнесмени і просто щасливі люди також пройшли цей шлях і багато чого перепробували, поки не знайшли свою нішу, яка їм до душі. Якщо вам не подобається те, що ви робите, то вам ніколи не стати експертом у цій галузі. Вас це гальмуватиме. Треба знайти те, що б возвеличувало і надихало вас, друзі.

Поліпшуйте світ

Користь і кайф від своєї діяльності можете отримувати не лише ви. Набагато цінніше, коли від того, що робите, кайфують інші люди. Коли ви своєю роботою, своїми вчинками поліпшуєте світ.

Це коли ви робите справи, які дають гарний результат, що, своєю чергою, мотивує вас і людей навколо. Люди підтримують вас і схвально відгукуються про вашу роботу, ще більше розпалюють вашу мотивацію. І ось тут вже нема кінця. Вже нічого не зможе вас зупинити. Це немов вічний двигун, який набирає оберти.

ЗЛЕТІ І ПАДІННЯ

Зараз, поки ви, сподіваюся, на куражі та піднесенні, закривайте решту китів, які залишилися. Закривайте і робіть максимум зараз, поки ваша хвиля не пішла на спад. Тоді насправді побачите, як багато ви можете. Робіть і обов'язково зробіть.

Наразі ви перебуваєте на куражі, на підйомі. Виникає думка: *“А що ж буде далі, Оресте?”* Зараз вам здається, наче ви можете перевернути гори. Це чудове відчуття, і воно справді надає нам сил, мотивації та наснаги. Коли ми входимо у стан потоку, то здається, що так буде завжди. Однак постійно так тривати не може. Це чудовий і водночас дуже небезпечний стан, адже різко впасти можна будь-якої миті.

Підготуйтеся до неминучої стагнації

Насправді за якийсь час відбудеться спад як емоційний, так і загальний. І це нормально, тому що наше життя, нагадую, рухається за синусоїдою.

Коли ви вперше взяли до рук цю книгу, найімовірніше, перебували у звичному стані. А можливо, навіть у трішки пригніченому. Навряд чи хтось, у кого все у житті складається, взяв би читати книгу простого чувака-самовисуванця.

Однак, маю надію, що зараз ви на гребені хвилі й почуваетесь суперменом чи супервумен. Та не забувайте, що через якийсь час станеться невеликий спад. Він обов'язково прийде, і тут просто треба знати, що робити, коли це трапиться.

А робити треба ось що: як завжди, зціпивши зуби, працювати і перечекати, коли цей період мине. Пригадуйте з розділу про те, як подолати особисту кризу і не допустити депресії? Можете уповільнити темп, але в жодному разі не зупиняйтеся.

Два кроки вгору, один – вниз

Наскільки сильно ви опуститесь? Не переживайте. Ви ніколи вже не повернетесь до того рівня, на якому були і з якого починали. Ви опуститесь максимум на 2/3, і починати стартувати вгору вже буде набагато легше й швидше. Дві сходинки вгору, одна – назад.

Можливо, це вам здається зовсім неоптимістичною новиною, але, попри те, вона дуже реалістична. І це все я чітко простежую по собі. Я просто знаю, як поводитися на таких етапах, і знаю, що після спаду завжди настає підйом. Стрімкий і приємний.

Ще раз перечитайте цю книгу, коли відчуватимете наступний спад. У будь-якому разі раджу за 3–4 тижні ще раз повернутися до неї. Ви побачите, наскільки багато речей вам знайомі. Ви відчуєте, наскільки стали швидше рухатися, а трішки призабуті техніки втілюватимуться в життя вже значно швидше.

Продовжуйте рухатися далі, незважаючи ні на що

Як ви вже знаєте, світ прогинається під активних людей і їм чомусь щастить. Тому не переживайте. Коливання синусоїди не

будуть такими значними і страшними. Тут головне, друзі, в жодному разі не зупинятися. Бо як тільки зупинитесь – ви впадете.

Люди, які не йдуть вперед, справи, що не виконуються, – за-непадають. Світ постійно прогресує. Відповідно те, що не йде з ним у ногу, деградує і падає. Якщо важкоатлет додатково не підкидає ваги, втрачає свою форму. Так само треба робити і вам. Постійно підкидайте собі ваги і беріть нову висоту.

Постійно підносьте свою планку

Закликаю вас постійно підносити свою планку. Намагайтеся безупинно виходити зі своєї зони комфорту. Саме такі кроки стимулюють людину рости. Якщо робитимете одне й те саме, результату не буде.

Одного разу мій батько сказав: *“Якщо хочеш отримати те, чого ніколи не мав, доведеться зробити те, чого ніколи не робив”*. Це слова Коко Шанель, у яких закладений глибокий і правдивий зміст.

Не відмовляйтеся від плану

Також не раджу відмовлятися від планів, які не йдуть легко і гладко. Ліпше їх завершити і доробити. Тільки коли вже зробите справу до кінця, то побачите і зможете точно сказати, підходить це вам чи ні.

Чи ви знаєте один із критеріїв поділу людей на успішних і не дуже? Так ось, успішні швидко ухвалюють рішення й неохоче від них відступають, а ті, що не дуже, доволі довго думають за що братися, а потім без довгих роздумів відмовляються від своєї затії, як тільки щось йде не так гладко, як хочеться.

Пряма відмова і постійне перестрибування на щось інше – це тиркання. Я за останні кілька років перепробував дуже багато видів діяльності перед тим, як зупинитися на тому, від чого отримую нереальний кайф і гроші.

Прислухайтесь до свого серця

Що далі, то більше розумію, наскільки варто прислухатися до свого серця і невпинно рухатися у вибраному напрямку, вибудовуючи власний стрижень. Так, не все вдається, як того хочеться. Так, не все просто. Але крок за кроком я прокладаю шлях. Свій шлях, який ніхто мені не обирав. Це було моє свідоме рішення.

Щоразу перед початком нового проекту в мені закрадається доля сумнівів. Щоразу я думаю, що щось може піти не так. І щоразу воно чомусь вдається. Не завжди в тому обсязі чи формі, в якій очікувалося, але все одно це плюс у мій актив. Щиро бажаю того і вам.

Ваша Формула Продуктивності

Одним із завдань, які я ставив перед собою під час написання цієї книги, було дати вам велику кількість прийомів, методів та інших фішок, за допомогою яких кожна людина може поліпшити свою продуктивність і вивести власну формулу для подальшого ефективного розрулювання справ та щасливого життя.

Якщо ви дочитали до цього місця, то у вашому арсеналі вже достатньо різних фішок. Виберіть з усього те, що вам до вподоби і працюватиме у вашій ситуації.

Те, що я радив, підходить особисто мені й універсально може підійти більшості людей. Але комусь міг не підійти метод роботи з поштою. Хтось любить інакше влаштовувати собі відпочинок і т. д.

Тобто, друзі, підбивши підсумки всього сказаного, виведіть власну Формулу Продуктивності. Нехай це слугуватиме вам дорожньою картою по життю та бізнесу.

Свого часу роздрукував свою формулу на аркуші А4 і причепив на стіну у квартирі. Інколи друзі, які приходили до мене

в гості, дивувалися, що ж це таке. Я їм пояснював, що це мої принципи, за якими намагаюся працювати і жити.

Зараз, оскільки почав часто подорожувати, я тримаю свою Формулу Продуктивності у закладках на робочому столі завжди відкритою, щоб вона нагадувала мені не збиватися з праведного шляху. Щоранку, коли сідаю за справи чи займаюся чимось, перечитую цей коротенький список. Можете навіть приклеїти собі цей листочок у ванній чи на іншому видному місці.

Таким чином, ви не забуватимете власних принципів і дотримуватиметеся їх. Тих, що працюють безпосередньо на вас. Тих, що ви самі для себе обрали, а не хтось інший. Нехай це завжди буде з вами.

Повірте, воно реально круто допомагає. Оскільки кожна людина є особливою, для кожного працюють свої засоби самоконтролю і самомотивації. Інформації я дав більш ніж достатньо, щоб ви могли з'ясувати те, що працює добре саме для вас.

Формула Продуктивності – живий динамічний документ, який постійно потребує оновлення і перегляду. Це нормально, якщо через якийсь час ви не віритимете у написане раніше або знайдете дієвіші методи. Просто оновіть і продовжуйте рухатися далі.

Ось як виглядає моя Формула Продуктивності зараз.

ФОРМУЛА ПРОДУКТИВНОСТІ (+/-)

Живи моментом – ЗАРАЗ ☺

!!! 1000 слів щодня !!!

Планування

Ухвалення рішень за одну хвилину
 Деталізоване планування всіх проєктів
 • перечитування (5–10) джерел із проєкту
 Максимальне вичерпне делегування
 Систе(авто)матизація всіх процесів
 Щоденний підсумок і план на завтра

Delegate! Що, Як, Результат, Дедлайн**Фокус**

Eat your frog in the morning first
 Single handling (Справи за один підхід)
 Повне фокусування на актуальній справі
 Завжди готовий подкаст на пересування

Оборона

Пошта і соцмережі лише на компі
 Не серфити, перебуваючи у ліжку
 Не братися за справи з ціною < 20\$/год
 Говорити “ні” на неактуальні речі
 Вживання мінімальних норм алкоголю

Щоденний ритуал

7:00 прокидання
 • руханка (7 хв)
 • енергетичний здоровий сніданок
 8:00–12:00 робота (не вдома)
 • eat your frog in the morning first
 • 11:00 перевірка пошти і соцмережі
 12:00 зідзвін з колегами
 13:00–14:00 здоровий обід
 14:00–17:00
 • інші другорядні справи з бізнесу
 • самонавчання / курси тощо
 • 16:00 перевірка пошти і соцмережі
 • sighseeing, рибки, екскурсії
 • звіт за робочий день
 18:00 здорова вечеря
 19:00–21:00 спорт
 21:00–23:00 соціальне життя
 23:00 сон

Субота – цілковитий відпочинок (сім'я, друзі тощо)

Неділя – планування, розваги

БАЙКА ПРО ЗМІЯ ГОРИНИЧА

Продовжуючи рухатися згідно з приписами Формули Продуктивності, ви розберетеся з величезною кількістю справ, закриєте старі проекти і запустите у роботу нові. Ваше життя набуде нового сенсу, в ньому постійно з'являтимуться класні можливості та й загалом ви станете успішними.

І у якийсь момент можете подумати: *“Стривай, Оресте, я придбав твою книгу, щоб розгребти свої справи, впорядкувати хаос та й загалом зі всім розібратися. А тут минуло зовсім небагато часу, я начебто все врегулював, аж мене знову оточили різні люди, справи, обов'язки. І здається мій загальний список справ не те що вкоротився, а навіть збільшився. Щось тут не те”*.

Може виникнути запитання: *“А коли це все закінчиться?”* І правильна відповідь: *“Ніколи!”* Життя – це постійний рух. Справ лише побільшає. Зате з цього моменту ви вже інакше на них реагуватимете і даватимете собі з ними раду.

Це неочевидний секрет, до розуміння якого згодом приходять лише ті люди, які впоралися з початковим етапом. Магічним чином Всесвіт (або наш Творець) бачить, що ви непогано змогли впоратися, і для балансу підкидає вам ще справ. Ви розібралися з цими, а вам знову надійшли нові.

Спортсмен, коли займається в тренажерній залі, постійно накидає собі ваги, бо інакше його м'язи перестануть розвиватися або навіть будуть потрохи атрофуватися. Для того щоб рости, вам треба підкидати собі більше гантель, більше справ, щоб вас перло і ви могли йти вгору.

Лише подивіться на відомих успішних персонажів. Усі вони чимось зайняті, кудись біжать, щось розрулюють. Навколо них завжди крутяться інші та вирує рух. Вони ведуть десятки, а то й сотні проектів водночас. І все нормально. Життя собі пливе, й кожен рухається у своєму темпі.

Подібне простежую і по собі. Як тільки мені щось починає ліпше вдаватися, відразу виникають пропозиції, з'являються ініціативні люди та й, зрештою, сам починаю генерувати ідеї. Залишається лише за тим усім встигнути, у чому покликана допомогти книга “Формула Продуктивності”.

Це ніби боротьба Добрині Микитича зі Змієм Гориничем. Добриня відрубав одну голову, а на її місці з'явилися дві, а з двох – чотири і т. д. Як тільки Добриня Микитич перестане відрубувати голови, Змій Горинич його з'їсть. Страшно?

Однак, коли побачите, як воно відбувається й увійдете в смак, то будете ще більше тягнутися до нових справ і братися за проекти. Все буде поступово розрулюватися і рухатися далі. Ця боротьба ніколи не закінчується, тому що назва їй – життя.

ШПАРГАЛКА



Тут для зручності подаю всі фішки тайм-менеджменту, са-
момотивації та персональної продуктивності, про які йшлося у
цій книзі.

Планування

- Виписати всі справи
- Завести кишеньковий щоденник
- Завести електронний журнал успіху
- Думати і планувати письмово або схематично (візуалізація)
- Планувати кожен наступний день із вечора
- Щодня планувати на наступний день щось цікаве
- Планувати кожен тиждень наперед у неділю
- Записувати щоденні підсумкові звіти
- Відмовитися від 20 % (п'ятої частини) справ
- Ухвалювати поточні рішення за одну хвилину
- Поділити всі справи на дрібні (до 1 год) та великі
- Виокремити серед великих справ середні (до 1 дня)
- Детально розпланувувати великі справи (подрібнювати кита)
- Завжди ставити дедлайни на виконання всіх завдань
- Притягувати у часі дедлайни щонайменше удвічі

- Виконати вправу “Ідеальне Життя”
- Вибрати і зробити одну дію з найважливішої справи
- Намалювати своє “Колесо Життя”

Фізіологія

- Брати приклад зі старших людей, які перебувають у добрій формі
- Добре висипатися. Зазвичай це приблизно 8 годин на добу
- Відкладати телефон подалі від ліжка
- Вимикати всі монітори щонайменше за годину до сну
- Прокинувшись уранці, не вмикати монітори впродовж години
- Час від часу влаштовувати собі сіесту (обідній сон)
- Випивати щонайменше два літра води на день
- Вживати їжу, багату на воду (овочі, фрукти, соки)
- Обмежувати вживання висококалорійної їжі (борошняні вироби, випічка, солодощі)
- Налягати на низькокалорійну їжу (м’ясо, риба, яйця, сири, овочі)
- Фотографувати те, що їсте, заради самоконтролю
- Розпочинати кожен день з фізичної активності – руханки
- Хоча б раз у день змусити себе попідніти (зробити щось понад силу)
- Замість користування ліфтом ходити по сходах
- Записатися у тренажерну залу
- Знайти напарника для фізичних занять
- Вживати допустимі норми алкоголю
- Сказати “ні” зовнішнім стимуляторам (цигарки, солодо-

щі, кава, алкоголь тощо)

Активні дії

- Щодня їсти жабу вранці
- Рухатися згідно з обраним планом
- Зосереджуватися лише на одній дії в один момент
- Дрібні справи закривати блоками по кілька штук
- Ставити пріоритети на швидкі грошові справи з миттєвим результатом
- Якщо щось не виходить, зупинитися і спокійно розібратися, що саме
- Спокійно не означає повільно
- Заздалегідь прочитати мінімум 10 статей зі справи, за яку беретеся вперше
- Геть перфекціонізм – ліпше вчасно, ніж правильно
- Дотримуватися дедлайнів і робити все вчасно
- Завершувати усі розпочаті справи
- Із кількома великими паралельними проектами працювати поетапно
- Виховувати у собі якості “хлопчика Помагая”
- Використовувати пікові години ефективності з користю
- У першій половині дня робити бізнесові справи, спрямовані на розвиток, а в другій – на підтримку
- Не влізати у борги і не ставати кредитором
- Якщо борги є, то закрити їх або просто подарувати
- Вісім годин працювати для того, щоб вижити, а вже понад норму для того, щоб розвиватися

Захист і оборона часу

- Вимкнути абсолютно всі сповіщення
- Визначити графік перевірки пошти і дотримуватися його
- Визначити графік сесій для соцмереж і дотримуватися його
- Структуровано викладати свою думку під час переписки
- Відмовитися від стандартного телебачення
- Перестати слухати радіо
- Перестати читати новини в будь-які формі
- Слухати подкаст чи аудіокнигу під час пересування або очікування
- Говорити “ні”, якщо це явно не входить у ваші плани
- Жорстко боронити свій час й оберігати його як зіницю ока
- Визначити енергетичних вампірів й уникати їх
- Позбавитися всього зайвого з помешкання
- Очистити робочий стіл на комп'ютері
- Очистити робоче місце за столом
- Тримати відкритими лише ті файли і документи, з якими працюєте
- Відписатися від двох третин розсилок, на які ви підписані
- Видалити листи на пошті, старіші 60 днів
- Щоразу залишати папку *Вхідні* чистою

Мотивація

- Згадати свої недавні успіхи та перемоги
- Відпочивати, змінюючи вид діяльності
- Практикувати щоденні довгі блоки відновлення по 1–2 го-

дині

- Влаштувати шабат – один день у тиждень узагалі не працювати
- Використовувати можливості – і світ почне під вас “прогинатися”
- Зобов’язатися наперед щось зробити, щоб не було шляху назад
- Поділитися результатами, щоб зафіксувати свій прогрес
- Почитати мотиваційну статтю або переглянути відео, що надихає
- Зайти на openmind.com.ua і почитати кілька статей для натхнення
- Усвідомити, що саморозвиток є грою на довге плече
- Завжди пам’ятати золоте правило “100”
- Проаналізувати свій стан у лиху годину і записати, як вона закінчилася
- Відчувши черговий емоційний спад, переглянути старі нотатки
- Потрапили на роздоріжжя? Продовжуйте робити те, що вас годує

Як жити далі

- Занурюватися у бажане оточення
- Підшукати наставника у кожну зі сфер життя
- Вибудовувати мережі корисних контактів
- Надіслати Орестові відгук на contact@openmind.com.ua і заприятелювати з ним
- Робити те, що приносить задоволення навіть без грошей
- Поліпшувати світ і допомагати людям

- Стати наставником для когось іншого
- Підготуватися до неминучої стагнації
- Продовжувати рухатися, незважаючи ні на що (головне – не зупинятися)
- Постійно підвищувати планку завдань і вимоги до самого себе
- Рухатися згідно з планом
- Прислухатися до свого серця
- Постійно шукати нові фішки Формули Продуктивності і застосовувати їх
- Вивести власну Формулу Продуктивності
- Продовжувати нескінченну боротьбу зі Змієм Гориничем
- Прочитати цю книгу ще раз
- Передати її комусь іншому

СПЕЦІАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

Вітаю!

Щиро сподіваюся, що ви на практиці застосували принципи і техніки з цієї книги. Тут медитація не підходить – лише практика.

Пригадуєте фразу: “*Найліпший відпочинок – це зміна виду діяльності*”? Людина щаслива і добре почувається, коли займається тим, що любить. Чи не цього ми всі прагнемо?

Дорогі друзі, я вважатиму цю книгу вдалою, якщо хоча б одна людина, яка її прочитає, поліпшить своє життя завдяки ідеям, висвітленим у Формулі Продуктивності.

Скажіть, а чи допомогла вона якось вам? Мені буде дуже приємно, якщо надішлете відгук мені на мейл:

contact@openmind.com.ua.

Скільки конкретних порад чи фішок вдалося вам віднайти? Чи можете додати щось, чого нема у розділі **Шпаргалка**? Якщо так, то додайте їх списком до вашого відгуку. Чекаю!

Це дуже важливо для мене, і я надзвичайно ціную кожне слово та бачення моїх читачів. Дякую вам за те, що приділили час цій книзі. Дякую вам за те, що ви є.

До зустрічі на сторінках блогу openmind.com.ua

Успіхів!

Живіть Свідомо ☺ Open Your Mind!

P.S. Я у соціальних мережах:

facebook.com/orest.zub

instagram.com/orestzub

Додавайте, не соромтеся!

Єдине прохання – напишіть кілька слів про себе, бо для мене надзвичайно важливо знати своїх віртуальних друзів і читачів, а ця книга написана саме для вас.

Популярне видання

ЗУБ Орест Васильович

ФОРМУЛА ПРОДУКТИВНОСТІ

Понад 100 прийомів, методів, технік
та інших фішок із тайм-менеджменту, самомотивації,
а також персональної продуктивності

Дизайн обкладинки:
Ірина Линник

Керівник проекту *Б. Фенюк*
Завідувачка редакції *А. Семенова*
Редакторка *С. Карімова*
Літературна редакторка *А. Семенова*
Технічний редактор *А. Трут*

Підписано до друку 06. 11. 2018 р. Формат 60x84 /16. Ум. друк. арк. 7,9. Наклад 1000 пр.
Видавництво "Мандрівець", 46400, м. Тернопіль, вул. Текстильна, 18.
Тел. (0352) 52-06-20, тел./факс (0352) 52-43-38.
<http://mandrivets.com>, e-mail: contact@mandrivets.com
Свідоцтво про державну реєстрацію ДК №3650 від 22.12.2009 р.

Друк з готових діапозитивів: ПП "Коло", м. Дрогобич, вул. Бориславська, 8.
Свідоцтво про державну реєстрацію ДК № 498 від 20. 06. 2001 р.

Ця книга не про те, як встигати робити абсолютно все. Хочемо ми цього чи ні, але це просто неможливо. Натомість автор пропонує принципово інший, ефективніший підхід.

Обрати і сконцентруватися на тому, що потрібно саме вам, відкинути подалі загальноприйняті стереотипи, а також власні обмеження і просто взятися до справи.

На сторінках цієї книги зібрано понад 100 прийомів, методів, технік та інших фішок із тайм-менеджменту, самомотивації, а також персональної продуктивності, покликані допомогти вам упорядкувати всі накопичені справи, визначитися з пріоритетами, реалізувати заповітні мрії та й узагалі організувати собі найяскравіше життя.

Важливо, що пропоновані у цій книжці методи не вимагають робити нічого нового. У вас уже і так є чим займатися. Новими є лише підходи.

Під час читання вам відкриватимуться нові горизонти, а коли ви перегорнете останню сторінку, то будете готові написати власну Формулу Продуктивності. Вона стане дорожньою картою і провідником у світ реалізованих цілей та здійснення мрій. Просто спробуйте, і ви самі у цьому переконаєтеся.



ВИДАВНИЦТВО
МАНДРИВЕЦЬ



www.mandrivets.com

ISBN 978-966-634-979-1



9 789666 349791



АВТОР: ОРЕСТ ЗУБ

онлайн підприємець,
блогер, мандрівник

 openmind.com.ua

 facebook.com/orest.zub

 instagram.com/orestzub