

КРІС БЕЙЛІ

РІК ПРОДУКТИВНОСТІ

**ЕКСПЕРИМЕНТИ ІЗ ЧАСОМ, УВАГОЮ
ТА ЕНЕРГІЄЮ**

*Переклала з англійської
Ірина Павленко*

«НАШ ФОРМАТ» · КИЇВ · 2019

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ЗМІСТ

<i>Вступ</i>	9
Нове визначення продуктивності	15
 ЧАСТИНА ПЕРША	
ЗАКЛАДАЄМО ОСНОВИ	
1. Із чого почати	25
2. Розмаїття завдань	32
3. Три щоденні завдання	40
4. Ви готові до прайм-тайму?	47
 ЧАСТИНА ДРУГА	
ЗМАРНОВАНИЙ ЧАС	
5. Приборкуємо неприємні справи	59
6. Познайомтеся з майбутнім собою	72
7. Чому інтернет убиває продуктивність	79
 ЧАСТИНА ТРЕТЯ	
КІНЕЦЬ ЕРИ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ	
8. Економіка часу	89
9. Працювати менше — досягати більше	95
10. Енергетичне просвітлення	103
11. Генеральне прибирання	111
 ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА	
ПОШУК «ПРОДУКТИВНОЇ» ІСТИНИ	
12. Пошук «продуктивної» істини	121
13. Непотрібне — не потрібно	125
14. Важливе й неважливе	134

ЧАСТИНА П'ЯТА
РОЗСЛАБСЯ, МОЗКУ!

15. Очищення мозку	147
16. Із висоти пташиного польоту	158
17. Звільняємо простір	166

ЧАСТИНА ШОСТА
М'ЯЗ УВАГИ

18. Як навчитися працювати усвідомлено	177
19. Пожирачі уваги	181
20. Мистецтво однозадачності	187
21. Про медитацію	198

ЧАСТИНА СЬОМА
НАСТУПНИЙ РІВЕНЬ ПРОДУКТИВНОСТІ


22. Підзаправка	211
23. Найкращий енергетичний напій	220
24. Спорт — це сила	230
25. Сон і продуктивність	239

ЧАСТИНА ВОСЬМА
ОСТАННІЙ РИВОК

26. Останній ривок	249
--------------------------	-----

<i>Післямова: рік по тому</i>	265
<i>Подяки</i>	267
<i>Примітки</i>	270

ВСТУП



Приблизний час на прочитання:
6 хв 41 с

Більшість людей захоплюються музикою, спортом чи кулінарією. Натомість моя пристрасть може здатися комусь дивною, бо я, наче одержимий, безперервно прагну досягти максимальної продуктивності.

Точно не пригадаю, коли мене вперше вкусила ця «продуктивна муха». Може, ще в школі, коли я прочитав канонічну книжку Девіда Алена «Мистецтво продуктивності», або коли підлітком «зависав» на блогах на цю тему, чи коли з головою занурився у психологічні підручники батьків. Зрештою, байдуже коли: я страждаю від «хвороби продуктивності» вже майже десять років, і це позначається на кожному аспекті мого життя.

У старших класах я почав експериментувати з різними техніками продуктивності, на які натрапляв у літературі. Завдяки цьому випускні іспити я склав на 95 балів зі 100 можливих і одночасно встигав займатися особистими справами. У Карлтонському університеті в Оттаві, вивчаючи підприємництво, знову застосовував свою улюблену методику продуктивності: навчався на «відмінно», хоча докладав мінімум зусиль.

Ще в школі я мав дві нагоди випробувати методики підвищення продуктивності, коли мені запропонували пройти учнівську практику. Першою була можливість попрацювати цілий рік у світовій телекомунікаційній компанії, де я мав узяти на роботу близько двох

сотень інших учнів, а другою стала співпраця з міжнародною маркетинговою групою, якій я допомагав розробляти рекламні матеріали та здійснювати відеозйомки в різних країнах світу.

Адміністрація школи відзначила мої зусилля (і продуктивність) нагородою «Учень року», а коли я закінчував університет, то відразу дві великі корпорації запропонували мені роботу.

У чому суть продуктивності

Про свої досягнення я розповів не для того, аби похизуватися, а щоб показати, наскільки потужною є ідея підвищення продуктивності. Мені, звісно, хочеться вірити, що ті дві корпорації запрошували мене на роботу через мій унікальний розум або обдарованість. Проте насправді я просто чітко розумію, що саме маю робити для підвищення продуктивності, а також для того, аби щодня досягати більше.

Згадані шкільні проекти насправді були цікавими, але я їх використав насамперед для випробування своїх тактик підвищення продуктивності, серед яких виділив ефективні й неефективні.

Аби побачити, наскільки продуктивність впливає на наші досягнення, погляньмо на звичайний день пересічного американця. Як свідчать результати нещодавнього дослідження, середньостатистичний громадянин США віком від 25-ти до 54-х років, у якого є діти й робота, витрачає:¹

- 8,7 год на роботу;
- 7,7 год на сон;
- 1,1 год на домашні справи;
- 1,0 год на їжу;
- 1,3 год на догляд за іншими;
- 1,7 год на «інше»;
- 2,5 год на дозвілля.

Щодня ми маємо 24 години, аби прожити їх із певним смыслом. Та після виконання повсякденних справ часу для себе залишається досить мало, точніше — 2,5 години. Ці показники я переніс на кругову діаграму, де можна побачити, як мало часу дає нам одна доба:

НОВЕ ВИЗНАЧЕННЯ ПРОДУКТИВНОСТІ



Приблизний час на прочитання:
9 хв 13 с

Сім років тому я підписався на чотиримісячний курс йоги. Так, незвичний досвід — теж досвід.

Одне заняття з йоги коштує десь 20 доларів 5 центів, тому коли в університеті нам запропонували купити весь курс за 60 баксів, я одразу погодився. Власне йога мене тоді насправді мало цікавила, але на курс записалися всі мої гарненькі одногрупниці, тому я також почимчикував до зали — зокрема, щоб побачити на власні очі, через що весь цей гвалт навколо йоги.

Та з кожним заняттям дівчата мене цікавили дедалі менше, а йога — дедалі більше, і я із захватом і нетерпінням чекав на наступні заняття. Вони були повною протилежністю життю, до якого я тоді звик: поспішному, гамірному й невпинному, і саме йога дала мені можливість пригальмувати й реально оцінити всі свої досягнення завдяки продуктивності.

Моєю улюбленою частиною заняття було його завершення. Перш ніж відпустити нас назад у невпорядкований хаос, що зветься світом, інструкторка Франс проводила прості дихальні вправи — усе, що ми мали робити, це спостерігати за власним диханням.

Такі медитації тривали якихось п'ять хвилин, але я досі чудово пам'ятаю, як вони допомагали мені заспокоїтися, очистити голову й по-іншому глянути на все довкола.

Медитація і продуктивність

З роками мій інтерес до медитації лише зріс. Спочатку я медитував по 5 хвилин щоденно, потім по 10 хвилин, по 15 хвилин, по 20 хвилин і зрештою по 30 хвилин на день. Це довше, ніж зазвичай медитує середньостатистична людина, але з-поміж інших, «продуктивніших» справ я обрав саме медитацію, бо мені дуже подобалося цим займатися.

Цікаво, що багатьом людям медитація здається процесом значно складнішим, ніж виявляється насправді. У цій книжці я не розписуватиму техніки медитації (та якщо цікаво, трохи детальніше розповім про це далі). Медитація — це насправді дуже просто: я сідаю на стілець або на подушку на підлозі в тому одязі, в якому зазвичай ходжу, і починаю спостерігати за власним диханням. Мене не цікавлять ритуальні штуки на зразок читання мантр або відкриття «третього ока» (не знаю навіть, що це означає). Я просто зосереджуюся на власному диханні протягом 30 хвилин, і коли мій мозок починає відволікатися на щось цікавіше (а це відбувається постійно), повертаю свою увагу до дихання. Я зосереджуюся на вдихах і видихах, аж поки через півгодини запищить таймер. Спершу мені це давалося важко, але з часом медитація стала невід'ємною «спокійною» частиною мого дня.

За останні кілька років я почав ґрунтовніше вивчати медитацію, а також іще більше захопився питанням продуктивності. Коли відчував, що не викладаюся максимально, то панічно занурювався у книжки з продуктивності, вивчав найновіші методики, читав блоги й зависав на сайтах. Коли обидва мої захоплення почали набирати неймовірних масштабів, я вирішив почати «Рік продуктивності».

Раніше я особливо не замислювався над зв'язком між медитацією та продуктивністю. Але дослідивши, як кожен елемент мого життя або сприяв, або заважав продуктивності, я дійшов революційного висновку: медитація і продуктивність — цілком протилежні поняття.

Проблема полягала не власне у процесі медитації, а швидше в моєму розумінні її сенсу. Медитацію я розглядав як спосіб зменшити навантаження та знизити швидкість життя, а продуктивність — як можливість робити більше і швидше. У перші кілька

ІЗ ЧОГО ПОЧАТИ



Засвоєний урок: усі прагнуть стати продуктивнішими та покращити свої життя. Проте на практиці реалізувати обидва ці бажання виявляється доволі складно, тому зберегти мотивацію допоможе глибоко осмислена причина, розуміння, навіщо ви це робите.

Приблизний час на прочитання:
8 хв 40 с

Як здійснюються мрії

Перед кожним розділом я коротко описуватиму урок, який ви засвоїте, щоб дати вам змогу підготуватися до того, що на вас чекає. Також зазначатиму приблизний час, витрачений на прочитання кожного розділу, що базується на середній швидкості читання 250 слів на хвилину.

Скільки себе пам'ятаю, мене неймовірно захоплювала ідея прокидатися якомога раніше. Перш ніж почати власний проект, я часто мріяв, як прокидаюся за кілька хвилин до будильника, встановленого на 5:30, вистрибую з ліжка, готую ароматну каву, переглядаю новини, медитую й виходжу на ранкову пробіжку разом із вранішнім сонцем — до того, як прокинеться весь світ. У тих своїх мріях я просинався поруч із Мілою Куніс, але про це якось поговоримо в іншій книжці.

Чи варто й казати, що почавши проект «Рік продуктивності», я дав собі установку щоранку прокидатися о 5:30, хоч і знав, що так триватиме цілий рік?

До початку проекту мій розпорядок дня аж ніяк не нагадував графік «жайворонка»: після роботи (яку виконував, звісно, з максимальною продуктивністю) я часто забував про час, бо занурювався в чи-

тання, зустрічався з друзями чи безкінечно переглядав онлайн-лекції з космології, аж до самовиснаження. Я був закоханий в ідею ранніх пробуджень, однак це означало повністю змінити свій вранішній і вечірній розпорядки, що здавалося мені надто великою жертвою.

Із усіх експериментів із продуктивністю, які я робив за рік проєкту, прокидатися о 5:30 далось найважче. Спочатку здавалося, що 21:30 (час, коли потрібно було йти спати) з кожним днем наближалася дедалі швидше, тому я часто поставав перед вибором: упоратися раніше, коли ще є безліч інших справ, чи сидіти допізна, щоб усе завершити й піти спати пізніше. Бувало, що я йшов спати в період найвищої активності, уваги та творчості (бо за природою я «сова»), тому я часто надавав перевагу другому варіанту. Також після робочого дня мені хотілося більше часу проводити з друзями й нареченою, а якщо о 21:30 доводилося йти до ліжка, то зустрічі з друзями — не мій варіант.

Мені знадобилося десь із півроку, щоб позбутися численних звичок і перелаштуватися на новий режим. І саме тоді в мене з'явився новий ранковий ритуал — я винагороджував себе за ранній підйом, вимикав усі електронні пристрої з 20:00 до 8:00, після 12:00 не вживав кофеїну і поступово, протягом кількох місяців, почав лягати спати все раніше й раніше. Трохи згодом поясню всі ці методики детальніше, але, думаю, зайве й казати, що це був саме той експеримент, уроки з якого стали моїм гірким досвідом.

Хай там як, але через півроку я цього досяг: щодня прокидався о 5:30 та поступово звик до нового розпорядку. Мій ранок був саме таким, який я омріяв, думаючи про продуктивність, а саме:

- 5:30–6:00: прокидаюся, готую та п'ю каву;
- 6:00–7:15: іду в спорзал, під час тренування планую день;
- 7:15–8:15: готую великий здоровий сніданок, приймаю душ, медитую;
- 8:15: підключаю електронні пристрої до інтернету;
- 8:15–9:00: читаю;
- 9:00: починаю працювати.

Так тривало кілька місяців: я старанно вимикав усі електронні пристрої о 20:00, лягав о 21:30 і прокидався рівно о 5:30. Я почувався успішним і задоволеним, аж поки одного понеділкового ранку

РОЗМАЇТТЯ ЗАВДАНЬ



Засвоєний урок: ви зрозумієте, що не існує двох однакових завдань. Але деякі з них дають змогу досягти більшого, ніж інші. Зробивши крок убік і вибравши найважливіше, ви спрямуєте час, увагу й енергію в потрібне русло.

Приблизний час на прочитання:
9 хв 47 с

Медитація по 35 годин на тиждень

Коли я припинив медитувати, то на власних прикрих помилках побачив, наскільки важливо сповільнюватися та працювати осмислено. Тому вирішив зробити експеримент, аби точно дізнатися, наскільки медитація і сповільнення впливають на мою продуктивність. Для цього протягом шести днів я мав медитувати по 35 годин.

У мене вже був певний досвід тривалих медитацій. До експерименту я кілька років щодня медитував по 30 хвилин. Відвідував групу буддистів, а також виїзні медитативні семінари, де ми по кілька днів жили в цілковитій тиші й медитували по 5–6 годин на день.

35 годин медитації на тиждень — це забагато навіть для нашого знайомого монаха, котрий потім зробить усю свою роботу за годину. Та я просто не зміг відмовитися від цього — надто вже допитливий. А щоб життя медом не здавалося, протягом тижня я планував робити всі свої звичні справи, але не автоматично, а цілком усвідомлено.

Під час цього експерименту я намагався бути максимально продуктивним у ті проміжки часу, коли не медитував, — так міг спостерігати щоденний вплив медитації на рівні енергії, зосередженості та продуктивності.

За шість днів щоденної медитації (про яку я паралельно писав у своєму блозі) мої досягнення були такими:

- 14,3 год медитації сидячи;
- 8,5 год медитації на ходу;
- 6,2 год усвідомленого виконання звичних справ;
- 6 год усвідомленого прийому їжі.

Показники продуктивності

Найцікавішим у цьому проекті було те, що я в ньому рухався ніби по замкненому колу. Стати продуктивним, аби написати про продуктивність, — те саме, що писати про те, як стати письменником. Та «Рік продуктивності» все ж був насамперед дослідницьким проектом, тому для мене продуктивний день означав дізнатися якомога більше й поділитися цим із читачами блогу, щоб допомогти їм також стати продуктивнішими.

Коли мій проект лише розпочався, я створив на веб-сайті сторінку, де лічильники в режимі реального часу повідомляли відвідувачам точну кількість написаних за сьогодні слів, прочитаних сторінок і витрачених на роботу годин (до речі, ті лічильники досі працюють — просто зайдіть на alifeofproductivity.com/statistics). Я був певен: що більше напишу і прочитаю, то продуктивнішим стану.

Та з цими метриками, як ви вже могли здогадатися, є одна невеличка проблема: вони не віддзеркалюють повної картинки. Якщо я, приміром, увесь день працював і написав 1000 слів, то за цими показниками мій день можна вважати продуктивним. А якщо я планував написати 2000 слів, а написав лише 1000? Або весь день не міг зосередитися та згаяв кілька годин на перегляд кулінарних шоу на Netflix? Чи під кінець дня відчув, що цілком «вигорів»? І що ті 1000 слів узагалі нічого не варті — бо вони ні про що? Зрештою, чи знаєте ви, що легендарна Геттисбурзька промова Авраама Лінкольна налічувала всього 272 слова?

За кілька місяців я усвідомив свою помилку з цією статистикою — люди постійно припускаються схожих, оцінюючи власну продуктивність. Мені потрібно було змінити «фабричні» принципи оцінювання й вимірювання продуктивності результатом, натомість

ТРИ ЩОДЕННІ ЗАВДАННЯ



Засвоєний урок: найкраща методика, щоб навчитися працювати усвідомлено й цілеспрямовано, — «правило трійки». Воно дуже просте: щоранку перед роботою оберіть три речі, які ви сьогодні хочете зробити. Те саме робіть на початку кожного тижня.

Приблизний час на прочитання:
8 хв 1 с

«Правило трійки»

Дуже важливо знати свої найцінніші завдання, проте знати — це лише половина справи. Коли завтра вранці ви опинитесь перед монітором комп'ютера й відкриєте поштову скриньку, є ризик, що дуже швидко забудете про свої найважливіші завдання, адже перед вашими очима з'являться термінові (хоч і менш важливі) проекти.

Працювати усвідомлено звучить чудово в теорії. Та що це означає на практиці?

Я випробував десятки систем, що допомагають управляти справами, починаючи з системи Девіда Алена, методики «канбан», запозиченої зі сфери програмування, і закінчуючи розвішуванням стікерів на різних поверхнях і безліччю застосунків для підвищення продуктивності. Більшість із них допомагали організувати справи, і про них я розповім згодом. Проте кожна з цих методик мала одну серйозну ваду: вони не допомагали мені загальмувати й почати працювати усвідомлено.

Так, обрати систему, що давала б змогу організувати повсякденні обов'язки, — чудово, однак не менш важливо працювати над цими обов'язками усвідомлено, з наміром. Тому цей розділ — саме про таку діяльність. Перш ніж почати вкладати час, увагу й енергію, потрібно вибрати, що саме потребує вашої щоденної уваги.

Саме тут нам на поміч приходить «правило трійки».

Десь до середини проекту я почав читати книжку про продуктивність від директора Microsoft із бізнес-програмування Дж. Д. Мейєра «Персональна схема особистої ефективності». На перший погляд, вона більше схожа на невеликий посібник, аніж на повноцінну книжку. Однак її зміст виявився неймовірно потужним, оскільки Дж. Д. Мейєр розглядає продуктивність дуже спрощено й легко. Одним із моїх улюблених фрагментів книжки стало «правило трійки». І хоча концепція, що є в основі цього правила, далеко не нова (про неї вже йшлося у книжках відомих блогерів Лео Бабаути та Джинни Трапан), для мене вона виявилася цілком новою. Мені захотілося спробувати⁵.

Звісно, можна завантажити на свої девайси всі можливі й неможливі програми для підвищення продуктивності (що я також зробив), однак жодна з них не змінить вашого сприйняття своєї роботи так, як «правило трійки».

Правило неймовірно просте:

- Щоранку спробуйте подумки прокрутити весь день до вечора й запитайте себе, яких трьох результатів ви хотіли б досягти. Запишіть їх.
- Те саме робіть на початку кожного нового тижня.

Саме ці три результати стануть вашим орієнтиром на наступний день і тиждень.

У цьому й полягає «правило трійки».

Що це означає на практиці

Коли я вперше почав експериментувати з цим правилом, мені знадобилося кілька тижнів, аби до нього звикнути. Спершу я обрав дуже прості три завдання й доволі швидко з ними впорався. Наступними стали надто амбітні (а іноді й неможливі), тому коли я не зміг досягти результатів до кінця дня, мотивація моя здувалася, як повітряна кулька. Та десь через півтора тижня я нарешті знайшов потрібний баланс: почав розуміти, скільки часу, уваги й енергії мені потрібно, аби щодня виконувати свої три обрані справи.

Наведу вам свій приклад сьогоднішніх трьох справ:

ВИ ГОТОВІ ДО ПРАЙМ-ТАЙМУ?



Засвоєний урок: ви проаналізуєте, як змінюється ваша енергія протягом дня, і виконуватимете основні завдання в час своєї найвищої біологічної активності — тобто тоді, воли ваша енергія та увага на піку. До того ж ви побачите, як витрачаєте час протягом тижня, і завдяки цьому навчитеся мудріше його використовувати й зосереджувати увагу на суттєвому.

Приблизний час на прочитання:
11 хв 3 с

Якби для максимальної продуктивності було досить просто визначати свої основні завдання, моя книжка на цьому закінчилася б. Проте наша історія лише починається, і не тому, що моя ціль — написати 80 тис. слів. Виявляється, що хоч би яких зусиль ми докладали, щоб працювати над своїми основними завданнями, частенько ми все ж сходимо з дистанції з різних причин.

Однією з них може бути те, що свій час, увагу й енергію ви витрачаєте на непотрібні речі. Звісно, себе я теж не виключаю, адже майже щодня марную час і відволікаюся, не завжди вмю зосередитися й почуваюся виснаженим. Завдяки дослідженням та експериментам я, можливо, трохи продуктивніший за інших, але не брехатиму й не запевнятиму вас, що моя продуктивність — максимально можлива. І якщо вам інший спеціаліст із продуктивності скаже протилежне — не вірте йому.

Ми з вами в одній упряжці. Хоч би як ми прагнули, та в нас ніколи не буде стільки часу, енергії й уваги, скільки справді хочеться. А може, ви просто звикли відкладати на потім важливі справи (детальніше — у другій частині книжки), витрачаєте забагато часу на неважливе, що неочікувано виникає протягом дня (детальніше —

у третій частині), витрачаєте його нерозумно (четверта частина), почуваетесь, що світ тисне на вас з усіх боків (п'ята частина), постійно відволікаєтесь й не здатні сконцентруватися (шоста частина) або ж неправильно використовуєте свої енергетичні ресурси (сьома частина). З власного досвіду запевняю: це цілком нормально.

У наступних розділах книжки я поділюся з вами неймовірно ефективними способами управління часом, увагою та енергією. Та перш ніж навчити вас краще жонглювати цими складовими продуктивності, розгляньмо ще один важливий аспект, що допоможе вам мудро їх витратити.

За допомогою двох експериментів із продуктивністю мені вдалося виміряти, як я витрачаю час, увагу й енергію. Завдяки цим експериментам я отримав цінні відомості про власні зусилля: в одному з них я вимірював свою енергію протягом дня, а в іншому — ретельно відстежував, як саме витрачаю час та увагу.

Біологічний прайм-тайм

Вочевидь, ви знаєте, що кожна людина в різні години доби працює з різною продуктивністю⁷.

Якщо ви «жайворонок», то кращих результатів досягаєте у ранніші години. Якщо ж «сова», то продуктивніше працюєте ввечері. Після горнятка кави ви відчуваєте потужний сплеск енергії, але згодом «здуваєтесь», як повітряна кулька. У більшості людей спад енергії відбувається в пообідній час після короткострокового енергетичного стрибка, пов'язаного з ситним і смачним обідом.

Енергію я розглядаю як пальне, що згоряє протягом дня й забезпечує вашу продуктивність. А якщо це джерело енергії вичерпуване, то використовувати його треба дуже обережно. Якщо в баку відсутнє пальне або якщо ви «вигоріли», бо протягом дня не економили енергію чи не виспалися, продуктивність буде накульгувати на обидві ноги, хоч би як вправно ви маневрували часом та увагою.

Щоб дізнатися, як саме змінюється моя енергія протягом стандартного дня роботи над проектом, я зробив експеримент, у якому протягом трьох тижнів щогодини мав записувати, наскільки енергійним почувуюся. У ті три тижні я також робив таке: