

Введение

Мы часто встречаем людей, которым хронически не хватает времени. Это самостоятельные целеустремленные личности с серьезными целями в жизни.

Однако из-за незнания определенных законов человеческого поведения они, к сожалению, обречены на провал в попытке найти дополнительные часы на реализацию всех своих идей и планов.

Именно для таких людей написана эта книга. В ней мы раскрываем действующие законы управления временем (тайм-менеджмента) и показываем стратегии, которым нужно следовать, чтобы стать высокорезультативным.

С проблемой нехватки времени рано или поздно сталкивается любой активный человек. Как правило, в итоге он приходит к выводу: раз времени не хватает — значит, его у меня действительно нет. Он соглашается с этим, потому что не видит альтернатив. Но это ошибка!

Альтернатива есть, и очень простая. Она состоит в том, что времени у человека много, но он его не замечает и порой тратит не по делу. Либо совершаемые ежедневные действия крайне не эффективны. Это похоже на бессознательное состояние, когда что-то делаешь по привычке, не в силах очнуться и понять, что неправильно.

Нами управляют привычки. Достижения тоже во многом определяют они, точнее, их совокупность (не очень радостное известие для обладателей массы отрицательных жизненных наработок!). Зато, когда это осознаешь, становится понятно, что нужно делать, чтобы достичь поставленных целей. Очевидно — поменять негативные привычки на полезные.

И вы будете с удивлением наблюдать, как ваши проблемы исчезают, а вместо них появляются такие желанные и порой казавшиеся недостижимыми результаты.

В книге приведены различные стратегии борьбы с нехваткой времени, созданные на основе реальной практики. Чтобы по-

лучить желаемое, вам нужно внедрять их в жизнь. Выберите самую актуальную проблему с простой стратегией решения и действуйте!

Затем, получив некоторые итоги, приступайте к следующему приему. И так до тех пор, пока нехватка времени не перестанет для вас существовать. Это неизбежно, если вы будете четко следовать нашему алгоритму.

Поэтому — за дело! Успехов вам!

*Андрей Парабеллум, ultrasales.ru
Николай Мрочковский, 4winners.ru*

Проблемы тайм-менеджмента

Если у вас много дел и постоянно возникает вопрос «Как все успеть?», скорее всего, вы уже пытались самоорганизоваться. Но безуспешно.

Возможно, вы читали какие-нибудь книги по тайм-менеджменту и пробовали внедрять их в жизнь. Наверное, первое время что-то получалось, а затем все возвращалось на круги своя.

Изучение техник тайм-менеджмента по таким книгам можно сравнить с лечением тяжелобольного человека с помощью пластиря. Вероятно, на короткое время и поможет, но дальше дело не пойдет.

На самом деле, есть важные моменты, которые человек может просто не замечать, пытаясь разобраться в причинах неэффективности. А если не разобраться и не устраниТЬ их, все остальные, даже самые великолепные техники не принесут никакой пользы.

Одной из самых серьезных проблем является то, что **большинство книг и тренингов по тайм-менеджменту хорошо работают, только если у вас есть мотивация**. Если утром вы проснулись заряженной боевой пружиной, есть кураж и все идет отлично, да — техника работает, и хорошо. У вас есть план, которому вы следите. В итоге все получается, как задумано.

Но бывают дни (особенно понедельники!), когда вы просыпаетесь и понимаете, что еще одно воскресенье не помешало бы и что идти с утра на работу, встречи, учебу или еще куда-нибудь выше ваших сил.

Если вы — нормальный человек, наверняка сталкивались с таким явлением и знаете, что в эти дни планирование не работает. Вы будете долго смотреть на свой план в 80 страниц, который составили, будучи заряженным, и понимать, что сегодня не осилите и первых двух строк.

Это не проблема, которую нужно решать силой воли, уговаривая себя: «Я, наверное, недостаточно напрягаюсь. Стоит лишь постараться, и все получится». Нет! Так неправильно!

У среднестатистического человека с приличной энергетической силы воли хватает ровно на два дня.

Поэтому нет смысла напрягаться. Ведь здесь есть подвох: **чем дальше у вас получается держаться на гребне волны благодаря силе воли, тем больший поток следует откат**.

Логика предельно проста: количество дней, прожитых с волевой мотивацией, плюс такое же количество недель, и в итоге мы узнаем, когда наступит ступор.

То есть если вам хватило силы воли на два дня, то ровно через две недели почему-то возникает большой провал.

Это не случайность, а закономерность, о которой мы поговорим немного позднее.

Например, вы начинаете внедрять систему планирования по ежедневнику — составляете план на день, неделю, год. Это ваши желания, цели и мечты, которые весьма заманчивы. Но на деле, чтобы следовать плану, вам приходится себя заставлять, активно включая силу воли.

Конечно, это дает некоторые результаты. Вскоре вы замечаете, что жизнь становится более структурированной и упорядоченной. Но потом следует провал, и все замирает. Почему же подъем столь кратковременный?

У происходящего есть одна главная причина. Дело в том, что большинство своих ежедневных поступков мы совершаляем неосознанно. Психологи давно заметили, что почти **95% своих действий люди выполняют «на автомате» и лишь 5% поступков контролируются**.

Например, утренняя чистка зубов происходит без непосредственного мозгового участия. Мы просто делаем это, не задумываясь о механике процесса. Вы задавали себе утром вопрос:

«С каких зубов начать чистку — коренных или резцов? С правой стороны или левой?»

То же — с вождением автомобиля. Как это происходит? Обычно вы просто садитесь за руль, заводите двигатель и едите. Вы же никогда не размышляете о том, как стартуете?

Просто выполняете алгоритмы, заложенные в вас ранее: «Сначала мне нужно повернуть ключ, потом выжать сцепление, затем переключать передачу». Каждый раз, садясь за руль, вы не думаете об этом!

Здесь кроется важная сила, которую можно обернуть себе на пользу, — сила привычки.

Формирование среды

Итак, большую часть действий мы совершаляем неосознанно. Полный контроль осуществляется над очень незначительным процентом операций. Поэтому логично, что, внедряя какую-либо технику тайм-менеджмента, мы сталкиваемся с препятствиями. Пока что-то не вошло в привычку, все трудно.

Что делать? Выстраивать окружающую среду так, чтобы большая часть действий — эти самые 95%, которые совершаются как бы сами по себе, — работала на нас. То есть необходимо внедрять правильные привычки и выстраивать внешнее окружение. Приведем пример.

Человек, пытающийся бросить курить — избавиться от плохой привычки, — вряд ли достигнет успеха, если открытая пачка сигарет будет постоянно находиться у него перед глазами. В таком случае побороть пристрастие практически невозможно. Ведь соблазн так близок и силен!

Вывод: наша первостепенная задача — перестроить окружающую среду так, чтобы она как минимум нам не мешала, а еще лучше — работала на нас.

Чтобы люди, события и окружающая среда помогали успевать как можно больше, а не крали наше время и другие ресурсы.

Работая над собой, многие познакомились с классической «проблемой нового года». Это когда человек пытается с нового года все изменить в своей жизни, думая примерно так: «Я буду ходить в тренажерный зал, меньше есть и больше двигаться, а еще петь по утрам в душе, обливаясь холодной водой! И при этом планировать день и четко следовать плану». Но, как правило, ничего не получается. Почему благой порыв не выводит нас на новый уровень? В чем проблема?

Как показывает практика, сознательно **встраивать в себя с помощью силы воли больше одной привычки в месяц не получается**. Вы, конечно, можете попробовать, но велика

вероятность нулевого результата, поскольку одного знания процесса правильных действий для успешного внедрения привычки недостаточно.

Поэтому не рекомендуем гоняться «за несколькими зайцами» одновременно. Даже если это простые привычки, которые не требуют большой отдачи энергии.

А теперь поговорим о том, как изменить правила игры. К сожалению, большинство из нас живет по правилам, которые априори ведут нас к поражениям, так как навязаны извне.

Разные люди и внешние события в значительной степени определяют, куда и на что мы тратим свое время и силы.

Это решает кто-то другой, а не мы. Поэтому важно изменить ситуацию.

Стратегия временной обороны

Первый глобальный принцип, которому нужно следовать, — выработать стратегию защиты своего времени. Мы его назвали **«стратегией временной обороны»**.

Если вы не защищаете свое время, им очень быстро начинают пользоваться другие люди.

Возможно, вы уже не раз замечали, что ваше время в значительной степени уходит на реализацию целей других людей и на дела, которые вам не хочется делать.

Например, ситуация, когда в конце рабочего дня начинают звонить все ваши знакомые и заваливать какими-то вопросами, требующими немедленного вмешательства. И на свое: «Я же пытаюсь дома работать», — получаете: «Как?! Ты же дома ничего не делаешь!»

Для защиты мы настоятельно рекомендуем внедрить в свою жизнь **«стратегию временной обороны»**. Освободитесь от **иллюзии большинства людей, что телефон — это инструмент, который дает свободу**. То, что мы всегда можем дозвониться до кого угодно и где угодно, — не вся свобода.

Обычно телефон выступает в роли веревочки, за которую любой человек в любой момент может дернуть, тем самым отвлекая вас от ваших дел и переключая на решение посторонних вопросов.

В других наших книгах¹ мы много рассказывали о каверзных моментах переключения внимания. Допустим, вы работаете над какой-то конкретной задачей (пишете отчет), и вдруг раздается звонок. Вы думаете: «Ничего страшного, я сейчас за две минуты отвечу». Но ваш мозг так не считает! Для него это ручник, за который вы хватаетесь, едва разогнавшись.

¹ См., например, «Экстремальный тайм-менеджмент».

Если рассмотреть ситуацию подробнее, то для того, чтобы выйти на пик эффективности в любой работе, нашей психике необходимо примерно полчаса. И если через 15 минут вы отвлекаетесь по какой-то причине хотя бы на минуту-две, снова требуетсяся полчаса для разгона.

Отсюда четкая рекомендация.

Когда вы занимаетесь чем-то серьезным, попросите окружающих вас не беспокоить, отключайте мобильный телефон, все всплывающие на компьютере окошки (ICQ, Skype, Mail-агент, ВКонтакте) и внешние раздражители.

Не нужно ставить рядом второй монитор, на который будут отдельно выводиться все месседжи. Зачем самообман? Это все равно, что поставить второй двигатель на машину и продолжать дергать ручник, как только разогнались.