

ГЛАВА 19

Приоритеты и постериоритеты

Зоны основных результатов (ЗОР) и задачи, приносящие доход (ЗПД), наиболее приоритетны для вас. Постоянная сосредоточенность на ВЦЗЗК и получение обратной связи гарантируют, что вы всегда сможете интуитивно определить оптимальную задачу на текущий момент.

Постериоритеты — все остальные дела. Это задачи самой низкой ценности, требующие наибольшего количества времени и приносящие одни убытки. Сюда можно включить общение с негативно настроенными людьми, чтение значительного объема электронных писем, участие во встречах выпускников, просмотр большинства телесериалов (кроме «Форс-мажоров»^{*}), разглядывание селфи и фотографий еды в социальных сетях, споры, сплетни, повседневная бытовая «текучка»... список можно продолжать очень долго.

Многие люди говорят, что прокрастинация — это всегда плохо. Но прокрастинация — это хорошо, если речь идет о задачах низкого уровня, которые в терминах нашей философии называются постериоритетами. Ленийтесь, теряйте мотивацию, скучайте и проявляйте безразличие ко всем этим вещам, избегайте их выполнения или отдавайте их на аутсорсинг. Если вы занимаетесь постериоритетами,

^{*} «Форс-мажоры» («Suits») — американский сериал о работе юридической фирмы; транслируется с 2014 года. — *Прим. ред.*

чтобы убедить себя, будто вы тяжело работаете, — такое поведение ничем не отличается от прокрастинации, кроме того, что вы тратите не только много времени, но и много сил. Остерегайтесь этого заблуждения. Если у вас нет значимой цели, вы никуда не придете, сколько бы сил на дорогу ни потратили.

Закон Паркинсона гласит, что работа заполняет всё время, отведенное на нее. Если вы не определите приоритеты и постериоритеты, все задачи для вас будут равны по рангу и заполнят одинаковый объем времени и пространства. Однако двух одинаковых задач не существует. Некоторые требуют больше времени, чем другие, и некоторые оказываются важнее. Если вы позволите второстепенным делам взять верх над задачами, приносящими доход, рутина заполнит всё свободное время, и вы так и не успеете сделать что-то важное. Таким образом, высокий приоритет ЗОР и ЗПД, а также планомерное избегание задач низкой ценности очень важны для того, чтобы повысить производительность и взять жизнь под контроль.

Вот некоторые техники, позволяющие отличить приоритеты от постериоритетов и добиться большего за меньшее время:

- петля концентрации на ВЦЗЗК и обратной связи;
- работа с видением и целями перед сном и сразу после пробуждения;
- каждый день как день перед отпуском.

Давайте поговорим об этом подробнее.

Петля концентрации на ВЦЗЗК и обратной связи. Решение проблем, порожденных непониманием относительной важности задач, перегруженностью, замешательством, нежеланием работать или ощущением занятости при отсутствии результатов, всегда заключается в том, чтобы прежде всего свериться с видением, ценностями, ЗОР, ЗПД и КПЭ. Если какая-то задача стоит в верхней части списка или позволяет вам приблизиться к вашему видению и жить в соответствии с вашими ценностями, выполняйте ее. Если нет — делегируйте ее или отмените. Продолжайте сверяться таким образом,

чтобы знать, что вы на правильном пути, и вы избавитесь от замешательства и прокрастинации.

Работа с видением и целями перед сном и сразу после пробуждения. Перечитывая свои цели перед отходом ко сну и после пробуждения, вы передаете сознанию и подсознанию определенные инструкции: думать, решать проблемы и выполнять задания в течение ночи и дня. Если вы будете так поступать, вы заметите возможности, которых раньше не видели или о которых не задумывались, — это как с маркой машины, которую, стоит вам заинтересоваться ею или захотеть купить, вы начинаете встречать буквально повсюду.

Исследования показали, что повторение целей перед сном и после пробуждения увеличивает их запоминание на 30%.

Эта простая задача приводит в действие ретикулярную активизирующую систему (РАС) в мозге, которая отвечает за удаление ненужной информации, чтобы помочь вам сконцентрироваться на важных для вас целях. РАС также позволяет мозгу мгновенно спроецировать желаемый результат на ваше представление о самом себе. Человеческий мозг обладает затейливым механизмом вознаграждений и наказаний. С каждой победой на пути к цели организм выбрасывает в мозг дофамин, создающий ощущение удовольствия. Такое химическое поднятие настроения помогает нам дольше быть сосредоточенными и мотивированными. Мы физически чувствуем себя лучше, когда видим прогресс на пути к достойной цели.

Если вы не будете перечитывать список своих целей, вы не запрограммируете мозг надлежащим образом. Скорее всего, вы их так и не достигнете, потому что не сможете сосредоточиться на них, а еще потому, что ваш мозг окажется занят совсем другими вещами: мрачными новостями, прочитанными в СМИ, картинками из социальных сетей или фантазиями. Если вы не будете двигаться к цели, то перестанете получать дофамин, и на смену хорошим чувствам придет ощущение пустоты, грусти и несостоятельности.

Вы в буквальном смысле можете запрограммировать свой мозг как компьютер и подсесть на химические вещества, вызывающие привыкание подобно наркотикам и здорово поднимающие настроение.

Подарок для вас

В самом начале книги я пообещал вам несколько подарков. Сейчас я поделюсь с вами документом, которым пользуюсь сам. В нем есть поля, где вы можете записать свое видение, миссию, ценности, ЗОР и самые разные виды целей (личные, семейные, репутационные, финансовые, материальные, профессиональные и деловые). Я уверен, что, если вы станете его использовать, ваша жизнь изменится.

Вот вам мой подарок — просто введите приведенную ниже ссылку в адресную строку браузера. Спасибо, что дочитали до этого момента и доверились мне в своем решении изучить философию управления жизнью:

<http://goo.gl/2YstFU>

Каждый день как день перед отпуском. Разве не удивительна ваша способность сделать всю работу, на которую у вас в ином случае ушла бы неделя, за один день — если это день перед отпуском? Знаете, почему вы успеваете? Здесь снова действует закон Паркинсона — или, скорее, обратный ему закон, потому что не работа распространяется, заполняя всё отведенное на нее время, а сокращается само время, сколько бы работы оно ни вмещало. Если бы вы проживали каждый день как день перед двухнедельным отпуском, вы были бы продуктивны, великолепны и по-настоящему опасны. Спасибо Брайану Трейси за то, что научил меня этой бесценной технике.

Еще с несколькими подобными моделями и системами вы познакомитесь в главе 22.

Краткий обзор главы

Не все дела одинаковы по важности, поэтому вам нужно определить приоритеты и постериоритеты, чтобы убедиться, что задачи высокого уровня, относящиеся к вашим ЗОР и ЗПД, попали в верхнюю часть списка. Если задача приближает вас к реализации вашего видения,

она должна стать высокоприоритетной; если нет — передайте ее кому-то еще или отправьте в мусорную корзину. Всё просто. Регулярно сверяйтесь с вашим видением. Дважды в день напоминайте себе о поставленных целях — перед сном и после пробуждения. Благодаря этому вы будете чувствовать себя хорошо и увеличите запоминание важной информации на 30%. Относитесь к каждому дню как ко дню перед отпуском — и вы будете предельно эффективным.