

Кевин Круз



# СЕКРЕТОВ УПРАВЛЕНИЯ ВРЕМЕНЕМ

Как успешные люди  
успевают все

 альпина  
ПАБЛИШЕР

*onlym*

7 МИЛЛИАРДЕРОВ,  
13 ОЛИМПИЙСКИХ ЧЕМПИОНОВ,  
29 ЛУЧШИХ СТУДЕНТОВ,  
239 ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ

Кевин Круз

**15 секретов управления  
временем: Как успешные  
люди успевают всё**

«Альпина Диджитал»

2015

## **Круз К.**

15 секретов управления временем: Как успешные люди успевают всё / К. Круз — «Альпина Диджитал», 2015

ISBN 978-5-9614-4384-4

Перед вами книга о тайм-менеджменте... без тайм-менеджмента! Оказывается, действительно успешные люди в своей жизни вовсе не используют приемы, о которых традиционно говорят специалисты по управлению временем. Кевин Круз специально изучил привычки нескольких тысяч профессионалов, но так и не нашел никакой взаимосвязи между обучением тайм-менеджменту и продуктивностью, снижением уровня стресса или ощущением счастья. Тогда он опросил миллиардеров, предпринимателей, олимпийских чемпионов и сформулировал основные принципы управления временем, которые работают в реальной жизни. Благодаря им вы сможете удвоить вашу продуктивность без переработок и перенапряжения.

ISBN 978-5-9614-4384-4

© Круз К., 2015

© Альпина Диджитал, 2015

# Содержание

Предисловие	7
Глава 1	9
Как я боролся с ворами времени	10
1440 минут в день	11
Время – ваш самый ценный ресурс	13
Почему минуты, а не секунды?	14
Глава 2	16
«Одна вещь»	17
Определите вашу самую важную задачу (СВЗ)	18
Марк Пинкус о своей самой важной задаче	20
Два драгоценных утренних часа	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

# Кевин Круз

## 15 секретов управления временем: Как успешные люди успевают всё

Переводчик *И. Евстигнеева*

Редактор *К. Бычкова*

Руководитель проекта *А. Василенко*

Корректор *Е. Аксёнова*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Дизайн обложки *С. Хозин*

© Kevin Kruse, 2015

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Паблишер», 2016

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

**Удвойте свою продуктивность, не чувствуя себя загнанным трудоголиком!**

**Как получить несколько дополнительных часов в день на чтение, занятия спортом или отдых с семьей?**

Опираясь на свои исследования и опросы миллиардеров, олимпийских чемпионов, студентов-отличников и более чем двухсот предпринимателей, в том числе Марка Кьюбана, Кевина Харрингтона, Джеймса Альтушера, Джона Ли Дюма, Гранта Кардона, Льюиса Хауэса и многих других, автор бестселлеров Кевин Круз отвечает на вопрос:

**Каковы секреты экстремальной продуктивности?**

Вы узнаете:

- Как победить прокрастинацию при помощи «Путешествия во времени».
- Как сэкономить восемь часов в неделю благодаря «трем гарвардским вопросам».
- Как узнать свои *настоящие* приоритеты.
- Как добиться чистого ящика входящих электронных сообщений.
- Как система Э-3К может повысить вашу продуктивность в десять раз.
- Как снизить уровень стресса при помощи тайного орудия Ричарда Брэнсона.
- Как уходить с работы в 17:00 без чувства вины.
- Как проводить эффективные совещания по методу Apple, Google или Virgin.
- Как не отвлекаться на социальные медиа.
- **БОНУС:** узнайте свой стиль управления временем.
- **БОНУС:** 100+ лучших высказываний об управлении временем.

## **ДВА ПОДАРКА**

В качестве благодарности за покупку этой книги я предлагаю вам два бесплатных бонуса:

- 1) Как миллионеры планируют свой день (одностраничный планировщик).**
- 2) 15 удивительных вещей, которые сверхпродуктивные люди делают иначе (краткое руководство).**

**Перейдите по ссылке ниже, чтобы получить мгновенный доступ:**

[www.MasterYourMinutes.com](http://www.MasterYourMinutes.com);

*Кевин Круз,*

*автор бестселлеров по версии The New York Times;*

*автор статей для Forbes;*

*предприниматель, вошедший в рейтинг Inc 500*

## Предисловие «Загнанный трудоголик» на автостраде Нью-Джерси

### «Ваши водительские права?»

Это случилось в 5:20 промозглым осенним утром. Я, как всегда, направлялся на работу, когда меня остановил полицейский. Притормозив, я съехал на обочину.

– Догадываетесь, почему я вас остановил?

*Зачем он так кричит?*

– Наверное, я превысил скорость, – мой голос надломился.

– Превысили скорость?! – он подался вперед, так что поля его шляпы уперлись в верхнюю часть моего окна. Глядя мне прямо в глаза, он сказал: – Вы подлетели ко мне сзади как сумасшедший, врезались в мой бампер, обогнали – и поехали дальше, как ни в чем не бывало! При этом я двигался со скоростью 100 километров в час в правом ряду!

Я хотел было сказать, что офицер ехал на обычном автомобиле без опознавательных знаков, но это было не так. В зеркало заднего вида я видел большой белый «Форд» с мигалкой на крыше и огромной желто-синей эмблемой полиции штата на двери.

Я не мог этого объяснить. Я совершенно не помнил, чтобы задел какую-нибудь машину, не говоря уже о заметном полицейском автомобиле. По-видимому, находясь в полусонном состоянии и всецело поглощенный мыслями о работе, я ехал со скоростью около 130 километров в час, наткнулся на патрульного, который плелся у обочины с черепашьей скоростью, обогнал его и помчался дальше.

– Мне очень жаль, офицер. Кажется, я просто отключился...

– Отключился?!

– Я мало сплю, знаете ли, работа...

Мне повезло, что он меня не арестовал.

Но еще больше мне повезло, что я не попал в аварию и никого не убил.

Это было 20 лет назад. Тогда я был молодым и глупым. Я был так «сумасшедше занят», что продолжал удлинять свой рабочий день и выполнять еще больше дел в течение каждого часа. Я уезжал из дома в пять часов утра и работал до полуночи. У меня не было времени даже на то, чтобы как следует поесть. Я завтракал кофе и бутербродами прямо в машине, про обед забывал, а ужин проглатывал на бегу.

Я выпивал столько диетического «Ред Булла», что вскоре не мог обойтись без этих сине-серебристых банок, как пропащий алкоголик без бутылки водки. Я постоянно глотал этот допинг.

То происшествие с патрульным на шоссе стало худшим из всего, что я сделал, но мироздание и раньше посылало мне тревожные сигналы о том, что ситуация выходит из-под контроля.

Например, однажды я уехал с заправки, забыв вытащить шланг из бака! Просто чудо, что не случился взрыв.

Жена постоянно твердила мне: «Ты абсолютно не уделяешь мне внимания!» Скоро она стала моей бывшей женой.

При этом нельзя сказать, чтобы я был полным профаном в вопросах управления временем. Я читал все бестселлеры на эту тему. Я был мастером в составлении списка дел и ранжировке задач – и ответственно занимался этим каждый вечер. Порой у меня был такой

длинный перечень, что мне едва хватало стандартного блокнотного листа – две колонки по 35 пунктов в каждой, всего 70 дел на день.

Теперь я оглядываюсь на тот период моей жизни с ужасом и смущением.

К счастью, сегодня я стал другим человеком.

Я отец-одиночка с тремя детьми. Каждый вечер я помогаю им делать уроки и через день ужинаю дома. Я посещаю большинство их школьных мероприятий, спортивных соревнований и концертов. Я не атлет, но регулярно тренируюсь и поддерживаю себя в хорошей форме. Один-два вечера в неделю я встречаюсь со своей подругой.

Что касается работы, то я управляю небольшой консалтинговой фирмой, пишу по две книги в год, выступаю с лекциями по всему миру и контролирую свои инвестиции в несколько стартапов и коммерческую недвижимость.

Я нахожу время и для отпуска. В одном только прошлом году я побывал в Пуэрто-Рико, Канкуне и на побережье Джерси, провел несколько выходных в Нью-Йорке, а в честь 16-летия своей дочери совершил с ней эпическое путешествие по Испании – мы посетили Барселону, Мадрид и посмотрели на забег быков в Памплоне.

И все это я делаю – вот в чем самое главное! – *без стресса, спешки, перегруженности и чувства вины*. Я вовсе не чувствую себя «сумасшедше занятым» и не пытаюсь хвастаться своей «сумасшедшей занятостью» перед другими.

Вы еще не ненавидите меня?

Мое отношение к времени и стрессу начало меняться после того, как я стал интересоваться у своих успешных друзей их секретами управления временем.

Меня удивило, что никто из них даже не упомянул о тех вещах, которым учат в традиционных книгах по тайм-менеджменту.

Вскоре мое любопытство переросло в целенаправленный поиск, и я профинансировал проведение полноценного исследования, чтобы найти корреляции между конкретными практиками управления временем и продуктивностью, стрессом и счастьем. Мы изучили привычки нескольких тысяч профессионалов, но так и не нашли никакой взаимосвязи между обучением тайм-менеджменту и более высоким уровнем продуктивности или более низким уровнем стресса. Полный ноль!

Тогда я принялся опрашивать сотни успешных людей, включая Марка Кьюбана и других известных предпринимателей и миллиардеров, олимпийских чемпионов, таких как Шэннон Миллер, и лучших студентов.

*Я сделал шокирующее открытие: успешные люди не составляют списки дел, не используют сложные техники управления временем и не применяют диаграммы, наподобие логических деревьев, для принятия решений.*

На самом деле очень успешные люди вообще не думают о времени. Вместо этого они думают о ценностях и приоритетах и опираются на *правильные привычки*.

Хотя мне не удалось найти двух людей, которые бы одинаково управляли своим временем, я сумел выделить несколько общих принципов. Я предлагаю вам опробовать их «секреты» – кто знает, может быть, они помогут вам радикально изменить вашу карьеру и жизнь?

*Кевин Круз,  
Округ Бакс, штат Пенсильвания*

## Глава 1

# Магическая сила 1440 минут

### Может ли одно число изменить вашу жизнь?

От одного короткого и, казалось бы, невинного вопроса «Есть минутка?» я весь покрывался мурашками.

Да, я был боссом. И да, я верил в политику открытых дверей. И да, некоторые люди говорили мне, что я чересчур заиклен на деталях, из-за чего мои подчиненные предпочитали советоваться со мной по каждой мелочи (вот уж неправда!).

Я был основателем и президентом компании в области цифрового обучения, и наше дело быстро набирало обороты. Доходы удваивались каждый год, а вместе с ними множились и проблемы: запуск новых продуктов, рост продаж, наем новых сотрудников, поиск финансирования и т. д.

Бизнес расширился, и в скором времени стук в дверь моего кабинета с вопросом «Есть минутка?» стал непрерывным.

Не было ничего плохого в том, что люди обращались ко мне за советом или за помощью. Но вскоре я обнаружил, что трачу все свое время на проблемы других людей, поскольку пресловутая «минутка» неизбежно превращалась в полчаса или больше. Мои собственные приоритеты, стратегические приоритеты компании – все смывалось бесконечным потоком срочных «минуток».

В конце концов, я напечатал на большом листе бумаги жирное число **1440** и повесил его на двери своего кабинета.

И все. Больше никаких слов. Никаких объяснений. Просто число 1440 крупным жирным шрифтом.

## Как я боролся с ворами времени

Каждый раз, когда я входил в свой кабинет, я видел число 1440. Тик-так, тик-так... Это напоминало мне о том, что минуты утекают незаметно и их нельзя расходовать бездумно.

Но благодаря этой табличке случилось и кое-что еще. Люди, которые заходили ко мне с вопросом «Есть минутка?», обязательно спрашивали: «Что значат цифры 1440 на вашей двери?»

Я объяснял им, что таким образом я напоминаю *сам себе* о ценности времени и о том, что нужно мудро «инвестировать» каждую минуту дня.

Хотя я делал акцент на себе, продолжительность этих «минутных» встреч вдруг заметно сократилась. Один из сотрудников, услышав мое объяснение, сказал: «Знаете, я понял, что этот вопрос может подождать до понедельника, когда соберется вся наша команда, и мы решим его сами».

Я подозреваю, что поначалу мое напоминание о 1440 минутах шокировало и испугало моих сотрудников. *Должно быть, Кевин в плохом настроении. Он больше не хочет с нами общаться, как раньше. Он лицемер... говорит о политике открытых дверей, а сам тычет нам в глаза этими цифрами.*

Но табличка продолжала висеть, и постепенно все к ней привыкли. Вскоре я услышал, как сотрудники в офисе ссылаются на «1440 минут», обсуждая приоритетные задачи или отклоняя приглашения на ненужные встречи.

## 1440 минут в день

Если вы относитесь к числу тех людей, кто хочет улучшить свое управление временем, вероятно, вы предполагаете, что должна существовать некая уникальная система или тайные техники, которые позволят вам значительно увеличить вашу продуктивность или добавить несколько лишних часов в ваш рабочий день.

Между тем ключ к действительно эффективному управлению временем и продуктивностью кроется не в конкретных тактиках и инструментах – а в *изменении мышления*.

Люди, ставшие миллионерами, профессиональные спортсмены, преуспевающие в учебе студенты и другие успешные личности относятся ко времени совершенно иначе, чем среднестатистический человек. Они воспринимают его по-другому.

### От первого лица...

Прежде чем взяться за любой новый проект, я провожу тщательный анализ... Сколько моего времени он потребует и какую финансовую отдачу может принести. Я оцениваю его на основе «прибыли в расчете на минуту» и берусь только за те задачи, где неделя потраченного мной времени обещает принести миллион долларов прибыли.

*Кевин Харрингтон, изобретатель рекламных телевизионных фильмов, автор многих бестселлеров, ведущий инвестор в телешоу «В бассейне с акулами», а также основатель и председатель правления компании As Seen On TV*

Найдите минутку, чтобы подумать о самых важных вещах в вашей жизни. Оторвитесь от чтения, закройте глаза и мысленно составьте список того, что вы цените больше всего.

Я подожду...

Вы действительно выполнили это маленькое упражнение? Просто так читать эту книгу нет смысла – вся информация влетит вам в одно ухо и вылетит из другого. Необходимо закреплять уроки на практике! Изменить свое мышление и поведение очень трудно, и пассивное чтение не позволит вам этого сделать. Давайте попробуем добиться реальных изменений в вашей жизни?

Итак, ваш список жизненных ценностей, скорее всего, включает вашу семью, друзей, здоровье, деньги и, конечно же, время.

Успешные люди имеют похожий перечень с одним лишь отличием – на первом месте у них стоит время.

*Но разве здоровье – не самое главное в жизни?* Да, здоровье важно. Но иногда его можно потерять, потом вылечиться и снова чувствовать себя хорошо.

*А как насчет денег?* Можно потерять все свои деньги, а потом заработать их опять.

*Друзья?* Они тоже важны, но вспомните, со сколькими закадычными друзьями детства и юности вы утратили связь? А когда в последний раз вы виделись со своими университетскими приятелями? Мы постоянно теряем старых друзей и приобретаем новых.

*Семья?* Да, вы не мыслите жизни без своей жены или мужа, однако 50 % супружеских пар разводятся, а большинство разведенных находят новую «любовь всей своей жизни».

Но время...

*Вы не можете потерять время и вернуть его обратно.*

Время нельзя потратить и заработать его снова. Время нельзя купить, взять в займы или добыть любыми другими способами.

## Время – ваш самый ценный ресурс

Время – уникальный и великий «уравнитель». Одни люди рождаются богатыми, другие бедными. Одни учатся в престижных университетах Лиги плюща, другие не могут окончить даже среднюю школу. Одни с детства одарены спортивными талантами, другие рождаются с ограниченными физическими возможностями.

Но у каждого из нас день содержит по 1440 минут. Время – это наименьший общий знаменатель.

Приложите руку к своему сердцу.

Я снова настаиваю на том, чтобы вы *сделали* это по-настоящему. Приложите руку к груди и почувствуйте биение своего сердца. Тук... тук... тук...

Прислушайтесь к своему дыханию. Вдох-выдох... вдох-выдох...

Вы никогда не сможете вернуть эти удары сердца и эти вдохи обратно. На самом деле я только что отнял у вас, у вашей жизни, несколько сердцебиений и несколько вдохов.

Но это того стоило, если помогло вам со всей остротой ощутить, как течет ваше время.

Возможно, вы думаете: «Да, время важно. Именно поэтому я и читаю эту книгу. Я понимаю это!»

Но *живете* ли вы согласно этому пониманию?

Подумайте о том, сколько внимания вы уделяете деньгам. Вы трудитесь с утра до ночи, чтобы получить как можно больше, ищите способы выгодно инвестировать заработанное, беспокоитесь о том, что кто-то может украсть ваше состояние, наконец, читаете книги из разряда «Как стать миллионером».

Вы не сорите деньгами, внимательно следите за своими банковскими картами и не раздаете купюры незнакомцам на улице.

Но большинство из нас мало думает о своем времени. Мы позволяем другим людям красть наше время, либо сами бездумно пускаем его на ветер, забывая о том, что это – наш самый ценный и невозстановимый ресурс.

1440 – магическое число, которое может изменить вашу жизнь.

Я призываю вас испытать на себе магию этих цифр. Просто напишите крупным жирным шрифтом число 1440 на листе бумаги и повесьте его на двери вашего кабинета, над телевизором, рядом с вашим компьютером – там, где оно будет постоянно находиться у вас перед глазами и напоминать об ограниченности такого драгоценного источника, как время.

## Почему минуты, а не секунды?

День содержит 86 400 секунд. Если это число действует на вас сильнее, чем 1440, – ради бога, используйте в качестве напоминания о времени табличку с надписью 86 400.

Но лично я считаю, что лучше сосредоточиться на минутах. Секунды ускользают слишком быстро, чтобы осознать всю их ценность. Но минуты! Только подумайте о том, как вы можете потратить всего одну минуту.

Я попросил членов моей группы в Facebook ([www.facebook.com/KruseAuthor](http://www.facebook.com/KruseAuthor)) написать, что они могли бы сделать за одну минуту. Вот их ответы:

- Сделать 30 приседаний.
- Сказать кому-то, как сильно вы его любите.
- Сделать упражнение из йоги под названием «Дыхание огня».
- Написать благодарственное письмо.
- Познакомиться с новым человеком.
- Прочитать стихотворение.
- Придумать гениальную идею.
- Полить цветы.
- Погладить кошку.
- Разбить кому-то сердце или самому оказаться с разбитым сердцем.
- Исполнить песню.
- Сделать запись в дневнике или блоге.
- Съесть яблоко.
- Выпить стакан воды.
- Отправить сообщение человеку, о котором вы думаете.
- Погреться под лучами солнца.
- Принять решение бросить курить.
- Сделать пожертвование.
- Извиниться.
- Заварить чай.
- Поделиться своим хорошим настроением в Twitter.
- Помечтать.
- Улыбнуться.
- Сделать фотографию, чтобы запечатлеть памятное событие.
- Постоять в «планке».
- Подышать... вдыхая изобилие и выдыхая благодарность.
- Обнять маму.
- От души поцеловаться с любимым человеком.
- Вспомнить о счастливом моменте в своей жизни.
- Поразмышлять.
- Помолиться.

Очень успешные люди остро ощущают течение времени. Они знают, какой потенциал скрыт в каждой минуте.

### От первого лица...

По моему опыту дисциплина и правильные привычки – вот главное отличие по-настоящему успешных людей... Если бы мне нужно было

создать персонажа – победителя в компьютерной деловой игре, я бы дал ему 70 % интеллекта и 30 % самодисциплины.

*Эндрю Мейсон, сооснователь компании Detour, сооснователь и бывший генеральный директор популярного сервиса коллективных скидок Groupon*

Когда вы просыпаетесь и подсознательно начинаете отсчет – 1440, 1439, 1438... – перенять правильные привычки успешных людей становится гораздо проще.

## **СЕКРЕТ 1**

Время – ваш самый ценный и дефицитный ресурс.

**Как бы вы изменили вашу жизнь, если бы реально ощущали течение каждой из 1440 минут?**

## **БЕСПЛАТНЫЙ БОНУС**

Скачать готовый к печати плакат с цифрами 1440 и другие бесплатные материалы можно на сайте: [www.MasterYourMinutes.com](http://www.MasterYourMinutes.com).

## **Глава 2**

# **Важность правильных приоритетов**

**Как узнать, какое дело для вас самое важное?**

**Чьи мечты вы воплощаете в жизнь?**

Если вы не занимаетесь достижением собственных целей, значит, вы занимаетесь достижением чужих целей.

## «Одна вещь»

В популярной комедии 1991 года «Городские пижоны» старый ковбой Кёрли (в исполнении Джека Пэланса) преподает урок жизни Митчу (которого играет Билли Кристал). Подняв вверх указательный палец, Кёрли объясняет, что человек должен выбрать одну вещь и сосредоточиться на ней.

Однако концепция «одной вещи» выходит далеко за пределы этого фильма. Прочитайте проверенные временем советы:

- «Делать два дела одновременно – значит не сделать ни одного». – Римский поэт Публий Сир

- «За двумя зайцами погонишься, ни одного не поймаешь». – Русская пословица

- «Наиболее важные дела никогда не должны подчиняться наименее важным». – Немецкий поэт и мыслитель Гете

- «Только те, кто умеет сосредоточиться на одной цели, достигают успеха в этом мире». – Американский писатель и «гуру продаж» Ог Мандино

- «Примите решение и сделайте все, чтобы воплотить его в жизнь». – Американский генерал Джордж Паттон

- «Важнее делать правильные вещи, чем делать вещи правильно». – Американский теоретик менеджмента Питер Друкер

- «Успех требует целеустремленности». – Известный американский футболист и тренер Винс Ломбарди

## Определите вашу самую важную задачу (СВЗ)

Тереза Макан, профессор из Университета штата Миссури в Сент-Луисе, провела новаторские исследования в области управления временем, продуктивности и стресса и установила, что двумя ключевыми факторами успеха являются правильные приоритеты и механика (механика применения техник и тактик управления временем).

Проще говоря, самое важное – знать, *что* нужно сделать, и *как* это сделать. Я называю это «знать свою *самую важную задачу*» (коротко СВЗ).

### Исследования показывают...

Помимо повышения продуктивности, наличие ежедневной самой важной задачи позволяет повысить уровень энергии и счастья.

*(Источник: The Kruse Group, 2015)*

На тему постановки целей написаны отдельные книги, но в конечном итоге все сводится к пониманию того, что является для вас наиболее важным, и какие действия с вашей стороны помогут вам этого достичь.

### От первого лица...

Примерно за полгода до Олимпийских игр я начинала рассматривать все принимаемые мной решения с точки зрения того, поможет ли мне это достичь моей главной цели – завоевать олимпийское золото. По несколько раз в день я задавала себе простой вопрос: «Буду ли я лучше играть и станет ли моя команда чемпионом благодаря этому?»

**Бриана Скарри**, голкипер американской женской футбольной команды, двукратная олимпийская чемпионка 1996 и 2004 годов

Я стараюсь правильно распределять свое время. Является ли это частью моей миссии? Приносит ли это пользу людям или улучшает мою способность приносить пользу людям? Эти два вопроса не дают мне сбиться с избранного пути. И, разумеется, помогают мне эффективно управлять своим временем и приоритетами.

**Крис Бродан**, автор бестселлеров и генеральный директор Owner Media Group

Я всегда начинаю с самой важной задачи в моем списке приоритетов. Не потратить неделю на выполнение самой важной задачи – значит провести время впустую.

**Рэнди Гейдж**, автор девяти книг по саморазвитию, включая бестселлер по версии *The New York Times* «Риск или новые стратегии успеха»

Большинство людей ставят перед собой цели, связанные со здоровьем, богатством и отношениями. Другие добавляют такие вещи, как духовное развитие, благотворительность и отдых.

К чему бы вы ни стремились, здравый смысл подсказывает, что ваша цель должна быть конкретной и измеримой. Например, вместо цели «экономить деньги» нужно поставить перед собой цель, скажем, «экономить 5000 долларов к концу года». А вместо цели

«сбросить лишний вес» необходимо конкретно указать «сбросить десять килограммов за десять недель».

После того как вы определились с главной целью, вы должны определить, какие действия приведут вас к ее достижению и какая деятельность является наиболее важной *на данный момент*.

Если вы не можете точно сформулировать свою главную цель, не заикливайтесь на этом и не опускайте руки. На самом деле некоторые эксперты, такие как консультант руководителей Питер Брегман, считают, что у конкретных целей есть недостатки. Вместо этого Брегман предлагает определять «области фокусировки».

Например, на момент написания этой книги я знаю, что в этом году я хочу увеличить свой пассивный доход. Но я не держу в голове конкретную сумму в долларах, и, поскольку у меня достаточно денег, у меня нет необходимости ее определять.

Но я также знаю, что для того, чтобы увеличить свой пассивный доход, я должен *создавать* такие вещи, как книги, лекции и программы онлайн-обучения. Поэтому я задаю себе вопрос:

Что является для меня самой важной задачей (СВЗ) на данный момент, позволяющей приблизиться к моей главной цели?

Я знаю, что это работа над этой книгой. Когда она будет закончена, моей самой важной задачей станет создание вспомогательного контента. Когда я накоплю достаточно материала для продажи, моей следующей самой важной задачей станет разработка маркетинговых материалов или вебинаров, чтобы распространить информацию. Но сейчас я знаю, что моя СВЗ – написать эту книгу.

Ваша собственная самая важная задача зависит от ваших профессиональных и личных целей. У торгового представителя текущей СВЗ может быть обзвон потенциальных клиентов, чтобы выполнить план по продажам. У разработчика программного обеспечения – отладка конкретного модуля, чтобы закончить проект в срок. У руководителя IT-отдела – наем команды программистов, чтобы разработать новое приложение. У директора стартапа самой важной текущей задачей может быть создание презентации, которая позволит ему привлечь венчурный капитал. У студента это может быть поиск репетитора, чтобы хорошо сдать предстоящий экзамен. А у мамы-домохозяйки – резервирование места в палаточном лагере в местном национальном парке, чтобы семья могла провести замечательные летние каникулы.

## **Марк Пинкус о своей самой важной задаче**

Определение самой важной задачи помогает легко и эффективно распланировать время. Когда вы знаете, что является для вас приоритетным, нужны весомые причины, чтобы тратить свое время на что-то другое.

Компания – разработчик игр для социальных сетей Zynga, пожалуй, наиболее известна своей игрой «Фармвиль», которая на пике популярности насчитывала более 265 миллионов активных пользователей. Генеральный директор Zynga Марк Пинкус четко знает свою самую важную задачу и тратит на нее по крайней мере половину всего времени.

### **От первого лица...**

Если вы хотите создавать отличные продукты, посвящайте им не меньше 50 % своего рабочего времени. Не отвлекайтесь на разного рода выступления, интервью или встречи, если только они не обещают принести конкретных преимуществ для вашей компании или ваших пользователей.

*Марк Пинкус, сооснователь и генеральный директор компании Zynga*

## Два драгоценных утренних часа

После того как вы определите свою самую важную задачу, ее необходимо внести в ежедневный план. Откройте свой ежедневник или календарь-планировщик и выделите под эту задачу как можно более ранние часы в течение рабочего дня.

Дэн Ариэли, профессор психологии и поведенческой экономики из Университета Дьюка, утверждает, что у большинства людей пиковый уровень продуктивности и когнитивных функций приходится на первые два часа после того, как они полностью проснутся. Вот что написал Ариэли по этому поводу на новостном ресурсе Reditt:

Одна из самых печальных ошибок в управлении временем состоит в том, что люди склонны тратить два самых продуктивных часа в течение дня на вещи, которые вовсе не требуют больших когнитивных усилий, такие как просмотр социальных медиа. Если бы мы приучили себя заниматься в этот драгоценный период действительно важными делами, большинство из нас стали бы куда более успешными в достижении своих целей.

Почему мы так поступаем? Почему мы тратим наши лучшие часы на наименее важные дела?

Многие из нас любят начинать день с самых легких и быстрых задач. Рассортировать накопившуюся за ночь почту, ответить на письма, подписать заказы на покупку – расщелкав эти дела, как орешки, вы чувствуете себя таким продуктивным! *Смотрите, всего 11:00, а я уже решил 50 вопросов!*

### От первого лица...

Выделите утро на работу над приоритетной задачей номер один – ту, которая будет способствовать построению и развитию вашего бизнеса. Занимайтесь этим, пока весь остальной мир спит, и не отвлекайтесь на посторонние дела, такие как электронная почта или СМС-переписка.

*Том Зиглар, генеральный директор компании Ziglar*

Начинайте с креативной работы. Всю «реактивную» работу оставляйте на потом.

*Джонатан Миллиган, автор бестселлера «15 качеств успешного блогера» (The 15 Success Traits of Pro Bloggers)*

Некоторые люди предпочитают начинать утро с самых неприятных задач, что известно как стратегия «сначала съесть лягушку».

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.