

Шесть советов о продуктивности



Карантин, пожалуй, лучшее время, чтобы заняться важными делами. Целыми днями ты находишься в уютной домашней атмосфере, где никто и ничто тебя не отвлекает. Никакой беготни на работе, никаких поездок на учебу, в общем абсолютно никакого стресса. Только ты, ноутбук и важные дела... Это просто невероятно! Так же невероятно как рекомендации в инстаграме. Нет, это просто фантастика! Такая же фантастика как новый сезон любимого сериала. Или нет, это так же захватывающе как новостная лента вконтакте! И вот ещё не задача: атмосфера чуда тут же рассеялась, стоило вам всего лишь на мгновение зайти на трехчасовой сеанс в тик-ток.

Да, на деле ситуация оказалась совсем не такой радужной, как мы представляли. Мы действительно открыли в себе что-то новое, но для большинства из нас это оказался новый уровень прокрастинации. Нет ничего плохого в том, чтобы дать себе на время возможность расслабиться, но рано или поздно наступает момент, когда вы понимаете, что пришло время брать все в свои руки. Осознание – ключ к успеху, но этого недостаточно, нужно действовать. Но как начать, если все вокруг, так и шепчет: «Оставайся в кроватке, друг»? Благо, вы не первый кто с этим столкнулся, и существует множество приемов, позволяющих перейти от слов к делу. Мне они помогли, надеюсь, и вам помогут!

Перестаньте держать все в голове!

Как правило, основной причиной того, что мы не приступаем к делам – является то, что мы думаем обо всем и сразу. Как я начну делать уроки, если мне ещё нужно посуду помыть, в комнате убратся и с собакой погулять? Нет, лучше уж тик-ток.... И даже взявшись за одно дело, мы продолжаем думать о том, как много всего нам ещё предстоит сделать. Благо, потом это проходит. Но только когда вы напрочь забываете о том, что хотели сделать... Чтобы этого не происходило нужны лишь ручка и бумага. Разгрузите свой мозг и посмотрите на все свои задачи со стороны. А освободившееся в голове место, потратьте на постепенное решение ваших проблем. Важно понимать, что я говорю не столько о четком планировании, сколько о простом переносе информации на какой-то другой носитель. Я для этой цели использую Trello, которое не один раз вытаскивало меня из самых глубин прокрастинации.

Сначала сцепление и только потом газ.

Важно не только знать, что нужно сделать, но и в какой последовательности. Для этого необходимо правильно расставлять задачи по приоритетам. Ну вот, тут то точно это ненавистное планирование... Вовсе не обязательно! Лично я использую 4 цвета, каждый из которых указывает на то, насколько срочно необходимо что-то сделать. Порой это даже работает лучше, чем дедлайны. Я не схожу с ума из-за того, что какое-то дело требуется завершить уже завтра, и не расслабляюсь, когда это дело не требует быстрых решений. Просто это дело красненькое, и я делаю его прямо сейчас! А это желтенькое и оно будет следующим на очереди.

Кушай большой торт по маленьким кусочкам.

Ещё в 15 веке Людовик 6 сказал: «Разделяй и властвуй!» А я считаю так: работало во Франции, значит и у вас сработает. На самом деле, в вопросе власти над самим собой эта фраза играет чуть ли не ещё более важную роль, чем в политике. Если вы уже выписали и расставили по приоритетам все свои сложнейшие дела, пришло время разбить их на самые обыкновенные делишки. А приступить к делишкам не так уж и сложно. Скажу честно, я несколько лет слышал о том, как важно разбивать задачи на подзадачи, прежде чем действительно попробовал это сделать. И это действительно работает!

Морти, приключение на 20 минут! Зашли и вышли!

Представим самую ужасную картину в мире: ваше дело – суший ад. Вы ему совсем не нравитесь, да и оно вам в общем то не сдалось. Ситуация часто кажется нам таковой, и крайне редко действительно таковой является. Просто дайте вашим отношениям шанс – дайте им 20 минут. С одним условием: вы полностью посвятите себя делу на эти 20 минут. Для чистоты эксперимента поставьте себе таймер и приступайте. 20 минут - это настолько мало, что даже в самом наихудшем исходе вы ничего не потеряете. Однако, в 98% случаях вы уже не бросите это дело, пока не доведете его до конца. Эта идея очень близка с техникой помидора, и вы можете углубиться в её изучение с помощью интернета.

Я настолько ленивый, что встаю пораньше чтобы подольше ничего не делать.

У нас всегда есть наготове отмазки, чтобы что-то не делать. Я слишком занят, я слишком устал и все в этом роде. Время, когда их количество сводится к минимуму – это наше утро, особенно его первые часы. Опыт показывает, что лень спит чуть дольше чем мы, поэтому хорошим решением будет запланировать самое неприятное дело на утро, или, как говорят, съесть лягушку. Это выражение пошло со слов Марка Твена: «если с утра съесть лягушку, остаток дня обещает быть чудесным, ведь худшее на сегодня уже позади.»

Возможно, музыканты уже придумали все за тебя.

Сейчас я пишу эту статью под плейлист полностью состоящий из lo-fi битов (ощущение, будто я ломаю четвертую стену, как в кино, но, если честно, я сейчас не уверен какую именно я сломал). Lo-fi beats - это такая спокойная и медленная мелодия, которая позволяет полностью сосредоточиться на том, что ты делаешь. Есть так же огромное количество плейлистов с названиями на подобие "Stay Focus", которые созданы специально, чтобы погружать людей в рабочую атмосферу. Более того, идея музыкального фона для меня вышла на новый уровень с группой "Two Steps From Hell". Именно они являются авторами эпических саундтреков для популярных кинофильмов. Они способны превратить уборку в спасение мира. Раньше я не был фанатом занятий под музыку, но сейчас все изменилось.

Да, наверное, это не полный список секретов продуктивности, но это именно те вещи, которые помогают собрать меня в кучу, когда все идет не по плану. Именно они позволяют перейти от слов к делу.

“Людам, если они хотят чего-то добиться, приходится делать выбор. И самый главный урок, который я усвоил, – берись и делай. Неважно, что именно, неважно, насколько трудным кажется дело. Как сказал древний грек Платон: «Начало – самая важная часть любой работы».”

Ричард Бренсон – из книги «К черту все! Берись и делай!»

**тексты публикуются с сохранением авторской стилистики и пунктуации*

Автор:



Артём Любавский