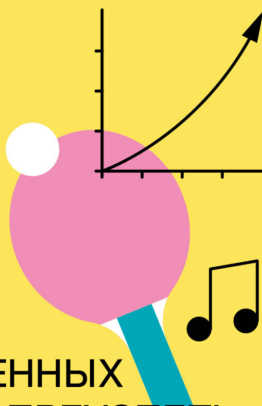


БРАЙАН ТРЕЙСИ

АННА
ЛАЙНБЕРГЕР

ВЫЙДИ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА:

ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ



22

ПРОВЕРЕННЫХ
МЕТОДОВ ПРЕУСПЕТЬ
В УЧЕБЕ И В ЖИЗНИ

ОСНОВАНО НА МЕЖДУНАРОДНОМ БЕСТСЕЛЛЕРЕ, ПРОДАННОМ
ОБЩИМ ТИРАЖОМ 2,4 МИЛЛИОНА ЭКЗЕМПЛЯРОВ

**Анна Лайнбергер
Брайан Трейси**

**Выйди из зоны комфорта:
для школьников и студентов.
22 проверенных метода
преуспеть в учебе и в жизни
Серия «МИФ Подростки»**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65901045

*Брайан Трейси, Анна Лайнбергер. Выйди из зоны комфорта: для школьников и студентов. 22 проверенных метода преуспеть в учебе и в жизни: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2021
ISBN 9785001697459*

Аннотация

Брайан Трейси – признанный гуру тайм-менеджмента. На протяжении многих лет он помогает людям во всем мире и объясняет, как успевать больше за меньшее время и при этом оставаться энергичными. Свою новую книгу он адаптировал к потребностям молодых людей. С ее помощью они научатся управлять собственным временем, решать разные задачи и смогут стать успешнее в любой сфере жизни.

Содержание

Отзывы	7
Предисловие	11
Введение. Съешь лягушку	17
Часть первая. Три столпа успеха	25
1. Самоуважение	26
2. Личная ответственность	34
3. Цели	41
Часть вторая. Учимся организовывать свое время	49
4. Приготовь все необходимое	50
5. Планируй день заранее	59
6. Действуй стратегически: дели учебный процесс на длинные и короткие отрезки	66
7. Всегда и везде применяй правило 80/20	72
8. Всё по полочкам	79
Часть третья. Как изучать то, что неинтересно, и все равно добиваться успеха	83
9. Думай о последствиях	84
10. Делай одно дело за раз	93
11. Настройся на работу	97
12. Занимайся чем-то одним	102
Часть четвертая. Не давите на меня!	106
13. Сохраняй ощущение неотложности	107

14. Заставляй себя сам	112
15. Научись учиться	116
16. Найди то, что тебе мешает	121
17. Сосредоточься на областях ключевых результатов	129
Часть пятая. Причины стресса и способы его предотвращения	136
18. Тщательно подготовься	137
19. Сконцентрируй внимание	142
20. Когда технологии оказывают медвежью услугу	150
21. Когда технологии – верные помощники	157
22. Творческая прокрастинация	166
Заключение. Подведем итоги	170
Образовательные ресурсы	176
Образовательные онлайн-программы Брайана	181
Трейси – ключ к абсолютному успеху во всех сферах жизни	
Об авторах	183
Примечания	185
Над книгой работали	187

**Брайан Трейси и
Анна Лайнбергер
Выйди из зоны комфорта:
для школьников и
студентов. 22 проверенных
метода преуспеть
в учебе и в жизни**

Издано с разрешения Berrett-Koehler Publishers, Inc.

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

First published by Berrett-Koehler Publishers, Inc., San Francisco, CA, USA. All Rights Reserved.

© 2021 by Brian Tracy and Anna Leinberger

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2021

* * *

ОТЗЫВЫ

«БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ: эта книга оказывает сильное влияние на процесс работы и результаты, которых вы достигнете. “Выйди из зоны комфорта” стимулирует выполнять задачи лучше, объясняет, как развить самодисциплину, необходимую для достижения успеха, а также уверенно указывает на причины прокрастинации. Кроме того, вы узнаете, как повысить работоспособность раз и навсегда».

Организация Micro Business Hub

«Если вам кажется, что основная проблема в вашей жизни – это прокрастинация, то в книге “Выйди из зоны комфорта” вы найдете небольшую, но ценную коллекцию методов, чтобы с ней справиться. У всех нас свои причины прокрастинации, поэтому методы Трейси довольно разнообразны, они предлагают нам много путей решения проблемы».

Портал The Simple Dollar

«“Выйди из зоны комфорта” – моя любимая книга о продуктивности, и я часто перечитываю ее в январе, чтобы напомнить себе о методах и практиках, которые я хочу применять в наступившем году. Каждый раз, когда я ее читаю, я нахожу новые идеи повышения продуктивности».

Лиз Густер, проект Change for the Better («Меняйся в лучшую

сторону»)

«У каждого есть лягушка, и съесть ее – лучшее, что вы можете сделать, чтобы перестать откладывать дела на потом. Прокрастинация убивает время, и Трейси знает, как сделать процесс поедания лягушки интересным и веселым. В каждой главе представлены новая идея, совет и техника; они помогут вам преодолеть внутреннюю лень, которая удерживает вас на диване и не пускает в спортзал».

Издательство Peanut Press

«Книга “Выйди из зоны комфорта” довольно тонкая, но написано в ней о многом. Здесь вы найдете лекарство от главной чумы современной жизни – прокрастинации. Хотя таблетка кажется горькой (очень похоже на то, что происходит в игре “Съешь кузнечика”), на самом деле это не так. Как и вы, я прочитала тьму-тьмущую книг, и, как правило, я не помню ничего, о чем только что читала. Но с этой книгой все иначе. Я ежедневно ем лягушек и чувствую себя только лучше! Вы даже не представляете, как сильно я рекомендую к прочтению “Выйди из зоны комфорта”».

Коринна Ричардс, Международная академия коучинга (The Coaching Academy)

«Эта книга стала для меня своеобразным пинком под зад, который мне был нужен, чтобы начать писать списки дел, планировать дни, действовать более

продуктивно и научиться сосредотачиваться».

Бет Энн Швамбергер, подкаст Brilliant Business Moms
(«Блестящие бизнес-мамы»)

«“Выйди из зоны комфорта” – самая доступная книга по тайм-менеджменту и личной эффективности, и я рекомендую вам прочитать ее, прежде чем начать изучать какую-либо конкретную систему управления временем. Здесь есть масса упражнений и техник, которые можно сразу начать применять, а больше всего в книге мне нравится то, что она учит, как сделать основные шаги, чтобы начать действовать прямо сейчас».

Тхань Фам, проект Asian Efficiency

«Очень полезная книга. Каждый из двадцати двух методов, которыми делится Трейси, – событие, если вы читаете с целью самосовершенствования и намерением что-то изменить. Эта книга произвела на меня невероятное впечатление, и я настоятельно рекомендую ее вам прочитать уже сегодня».

Крис Мур, проект Reflect on This

«Мы настоятельно рекомендуем эту книгу всем, кто хочет хорошо управлять своим временем и повысить собственную ценность в мире конкуренции».

Журнал The Journal of Applied Christian Leadership

«Поначалу я не ожидал от книги многого, так как вся эта тема “поедания лягушек” казалась мне

какой-то новомодной чепухой, которая на самом деле неприменима в реальной жизни. Но как же я ошибся! Самое лучшее то, что в книге сказано, что нужно делать. Здесь не просто философствование о мечтах и надежде. Книга дает хорошие практические советы, полезные для всех: для школьников и студентов, работников компаний, мам-домохозяек, предпринимателей и т. д. Неважно, есть ли у вас проблемы с управлением временем или нет, – я рекомендую прочитать эту книгу. Вы наверняка узнаете что-нибудь стоящее».

Фаб, магазин Shocks and Shoes

«Эта книга отличается от других похожих тем, что в ней есть конкретные рекомендации, как повышать самодисциплину. Книга помогает начать и выполнять важные задачи последовательно. Все двадцать две главы содержат четкие инструкции и практические упражнения, которые помогут вам определить, насколько эффективно вы используете свое время. Вы узнаете, как подготовить себя морально и физически к решению поставленной задачи, а также изучите стратегии разделения задачи на небольшие отрезки, чтобы было легче двигаться вперед. А еще вы узнаете, что нужно сказать себе, если у вас возникли проблемы с началом работы или вы отвлеклись и вам необходимо вернуться в нужное русло».

Carnegie Library Business Librarians, Pittsburgh Post-Gazette

Предисловие

Спасибо, что держишь в руках эту книгу! То, о чем ты здесь читаешь, очень помогло и мне, и тысячам других людей, и я надеюсь, что благодаря этим знаниям ты навсегда изменишь свою жизнь к лучшему. Если эту книгу тебе дал кто-то из учителей или родители, поблагодари их за такой подарок. Они желают тебе лучшего будущего!

За всю историю человечества у людей никогда еще не было такого обширного доступа к ресурсам, такого разнообразия возможностей, как сейчас. Учиться в наши дни невероятно здорово. Раньше узнать что-то новое можно было только в школе или в библиотеке, причем все зависело от того, была ли нужная книга в наличии.

Теперь в учебе тебя ограничивает только то, сколько времени ты готов ей уделить. Неважно, есть ли у тебя свой компьютер или ты занимаешься в библиотеке или в школе: благодаря компьютеру ты имеешь доступ к образовательным ресурсам, о которых твои родители даже не мечтали. Сейчас ты обладаешь и средствами, и возможностями самостоятельно контролировать процесс обучения.

Эта книга станет поворотным моментом независимо от того, когда ты ее читаешь: в школе, в вузе или даже после его окончания. Настало время, когда родители все реже говорят тебе, что делать, когда тебе нужно принимать все

больше собственных решений. Ты стоишь на пороге взрослой и интересной жизни, и выбор возможностей – за тобой.

НАЧНИ ПРЯМО СЕЙЧАС: ВРЕМЕНИ НИКОГДА НЕ СТАНЕТ БОЛЬШЕ

Скорее всего, у тебя уже голова идет кругом от того, сколько всего требуют в школе и дома, и на все эти дела уходит колоссальное количество времени. Однако реальность такова: у тебя никогда не будет достаточно времени на то, чем ты хочешь заниматься. Нет времени, пока ты учишься, и его будет еще меньше, когда ты начнешь работать. Складывается ощущение, что учебы как будто недостаточно, ведь школьников и студентов заваливают другими делами: работой на неполный день или стажировкой, занятиями спортом и искусством, общественной деятельностью и еще миллионом вещей, требующих времени и дающих возможность проявить себя.

Но правда в том, что ты можешь контролировать свою жизнь и управлять своим временем: достаточно изменить способ мышления и отношение к нескончаемому потоку задач, который захлестывает тебя каждый день. Ты можешь перестать заниматься некоторыми делами, чтобы уделить больше времени тому, что гораздо важнее.

Вот уже более сорока лет я изучаю вопрос, как правильное организовать свое время. Я проштудировал работы Питера

Друкера, Алека Маккензи, Алана Лакейна, Стивена Кови и многих-многих других. Я прочитал сотни книг и тысячи статей, посвященных личной эффективности и результативности. И эта книга – результат моих трудов.

Каждый раз, когда мне попадалась хорошая идея, я пробовал ее на себе. Если она оказывалась рабочей, я рассказывал о ней на лекциях и семинарах.

Галилео Галилей однажды сказал: «Человека нельзя ничему научить; можно только помочь ему обнаружить это в самом себе».

УЧИСЬ У УСПЕШНЫХ ЛЮДЕЙ

Если коротко, то одни добиваются больших результатов, чем другие, потому что подходят к делу иначе. В частности, успешные, счастливые и преуспевающие люди намного лучше распоряжаются своим временем.

Я тоже не сразу стал успешным. Раньше я страдал от глубокого чувства неполноценности, считая себя никчемным. Я попал в психологическую ловушку, предположив, что те, кто добился больших успехов, на самом деле лучше меня. Однако позже я понял, что это не так. Просто они поступали по-другому, и я тоже мог научиться так делать.

Это стало для меня откровением. Такая мысль одновременно привела меня в восторг и удивила. Я понял, что могу изменить свою жизнь и достичь практически любой постав-

ленной цели, если просто узнаю, что делают в этой области другие, а затем буду поступать так же, пока не добьюсь высоких результатов.

За год работы в продажах я стал лучшим продавцом. Через год меня назначили управляющим. Через три года я стал вице-президентом компании и возглавил отдел продаж, в котором работали девяносто пять человек из шести стран. Мне было двадцать пять лет.

ПРОСТАЯ ИСТИНА

По мере развития своей карьеры я несколько раз убеждался в одной простой истине. Ключ к успеху, достижениям, уважению, высокому статусу и счастью в жизни – это умение концентрироваться на одной важной задаче, делать ее хорошо и доводить начатое до конца. Это главный посыл всей книги.

Она написана для того, чтобы показать тебе, как быстрее продвигаться в учебе и повысить личную эффективность.

Все приведенные здесь методы, приемы и стратегии проверены на практике и быстро работают. Чтобы сэкономить время, я не буду останавливаться на психологических или эмоциональных причинах прокрастинации¹ и неэффектив-

¹ Прокрастинация – склонность постоянно откладывать даже важные и срочные дела, приводящая к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам. *Прим. пер.*

ного управления временем. Здесь нет лирических отступлений, описаний теорий или исследований – только конкретные шаги, чтобы немедленно получить наилучшие результаты в учебе и стать счастливее.

Все методы, описанные в книге, направлены на повышение общего уровня производительности, работоспособности и на достижение результата в любой сфере, в которой ты захочешь развиваться. Все эти знания можно применить к любой задаче или виду деятельности. В основном информация касается учебы, но мои советы помогут везде, где нужно организовать свое время: выступаешь ли ты за спортивную команду, совмещаешь ли работу и учебу или пытаешься установить баланс между всеми занятиями, которые считаешь важными.

Эта книга написана для того, чтобы помочь тебе в той области, где ты испытываешь трудности. Ее не нужно читать от корки до корки. Ознакомившись с первыми тремя вступительными главами, открой содержание и перейди непосредственно к той проблеме, которая наиболее актуальна для тебя в данный момент. Хотя каждая глава поднимает новую тему, в каких-то разделах ты найдешь похожие техники и идеи, поскольку некоторые методы могут применяться сразу в нескольких областях.

Главный и единственный ключ к успеху – действие. Эти принципы работают, и скоро ты увидишь результаты. Чем быстрее ты начнешь их применять в жизни, тем быстрее про-

двинешься вперед в учебе, – я гарантирую!

Твоим возможностям не будет предела, когда ты научишься съедать лягушку!

Введение. Съешь лягушку

Выражение «съешь лягушку» появилось благодаря одному из самых мощных методов повышения личной эффективности. По сути, даже если это окажется единственным действием, которое ты будешь выполнять каждый день всю оставшуюся жизнь, ты станешь в десять раз продуктивнее. Книгу стоит прочесть только из-за одного метода, все преимущества которого даже сложно представить.

Наверняка тебе, как и всем, кто сейчас учится, приходится успевать невероятно много за короткое время. Ты стараешься изо всех сил, но на тебя обрушивается шквал все новых задач и проблем. Чтобы поступить в вуз, надо пройти нереальный конкурс. И одних хороших оценок недостаточно: нужно обладать организаторскими способностями, участвовать в волонтерских проектах, иметь разносторонние интересы и достижения в различных областях. Если вуз не основная цель, то, еще учась в школе, ты находишь работу на неполный рабочий день, и больше времени у тебя не появляется.

Вот истина, о которой большинство людей узнают, только когда становятся намного старше: ты никогда не сможешь сделать все, что должен. Невозможно принимать участие в каждом мероприятии или активности, которая приходит на ум.

Многие внеклассные занятия серьезно повлияют на твое будущее: они сыграют роль при поступлении в вуз либо помогут получить профессиональный опыт, пока ты еще учишься. Ты можешь заняться чем угодно: выбор огромен, и все занятия одинаково прекрасны, но в этом есть и свой риск. Как раз такие дополнительные кружки и секции чаще всего и перегружают, поскольку требуют затрат времени и зачастую становятся приоритетнее основной учебы.

Подобные занятия – отличный способ проявить свои организаторские способности. Ты генерируешь новые идеи, учишься управлять собственными проектами, проявляешь себя в спорте или музыке, пробуешь в роли редактора школьной газеты или волонтера – возможности безграничны.

Но в то же самое время они по-своему опасны. Ты с легкостью говоришь «да» всем кружкам, секциям – и вот уже утопаешь в обязанностях. Важно осознанно относиться к выбору занятий и быть уверенным, что получаешь максимальную отдачу от каждого взятого на себя обязательства. Подходи к вопросу стратегически: любую деятельность нужно выбирать с учетом масштабных целей, ориентированных на будущее.

ПРОЯВЛЯЙ ИЗБИРАТЕЛЬНОСТЬ

Думая о будущем, очень важно уметь делать выбор. Нуж-

но определить самую главную задачу в тот или иной момент, приступить к ней и выполнить быстро и хорошо. Возможно, впоследствии эта способность больше остальных скажется на твоих успехах.

Обычный человек, который умеет четко расставлять приоритеты и быстро выполнять важные задачи, даст сто очков вперед гению, который много говорит и строит далеко идущие планы, но очень мало делает.

ВСЯ ПРАВДА О «ЛЯГУШКАХ»

Говорят, что если утром первым делом съесть живую лягушку, то остальную часть дня можно прожить с удовольствием, зная, что худшее на сегодня уже произошло.

Твоя «лягушка» – это самая крупная, самая важная задача, выполнение которой ты, скорее всего, будешь оттягивать до последнего. И главное – это та самая задача, которая может наилучшим образом повлиять на тебя и твои результаты в данный момент. Когда ты начнешь работать, ты будешь есть лягушек по утрам. А пока учишься, делать это придется в соответствии с расписанием занятий.

Первое правило поедания лягушек гласит: **думай о «лягушках» в контексте времени, когда тебе нужно учиться.** По выходным можно съесть лягушку прямо с утра, а в остальные дни – в начале занятия и принимаясь вечером за домашнее задание.

А ЕСЛИ «ЛЯГУШКА» НЕ ОДНА?

Второе правило таково: **если нужно съесть двух «лягушек», начни с самой неприятной.** Это значит, что, если у тебя есть две важные задачи, начни с той, которая сложнее, важнее и требует больше времени. Приучи себя сразу браться за дело, доводить его до конца и только потом переходить к следующему пункту.

Относись к процессу как к контрольной. Это вызов. Не поддавайся искушению начать с более легкой задачи. Постоянно напоминай себе, что одна из самых важных ежедневных проблем – решить, что сделать немедленно, а что отложить на потом, если до этого вообще дойдут руки.

Третье правило поедания «лягушек»: **если нужно съесть живую лягушку, не стоит долго сидеть и смотреть на нее.** Чтобы достичь высокого уровня производительности и продуктивности, необходимо выработать привычку всегда решать главную задачу в первую очередь. Поедание «лягушек» должно стать обычным делом, на размышления о котором не тратится слишком много времени.

ЗА ДЕЛО, НЕМЕДЛЕННО!

Успешными и эффективными становятся те, кто сразу

приступает к своим основным задачам, а затем приучается работать стабильно и целеустремленно, ориентируясь на результат, пока эти задачи не будут выполнены. Успешных людей объединяет способность «настраиваться на действие». Как только ты поступишь в вуз, умение учиться без контроля или напоминаний родителей станет самым важным фактором, влияющим на твои результаты. Поэтому крайне важно задуматься об этом как можно скорее. Чем раньше ты начнешь формировать привычку, тем легче будет поддерживать ее на протяжении всей жизни.

ОБ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЯХ

В начале моего профессионального пути у меня было мало преимуществ. Собственно, я даже не окончил среднюю школу! А в итоге я получил степень MBA² и написал семьдесят пять книг, и для меня крайне важно, чтобы все они были доступны каждому, кто хочет улучшить себя и свою жизнь.

Многие хорошо финансируемые образовательные учреждения и частные школы интегрируют в повседневное обучение информационные технологии. Однако в некоторых странах мира во многих школах у учащихся практически нет доступа к компьютерам. Независимо от того, есть у тебя свой

² MBA (Master of Business Administration, магистр делового администрирования) – квалификационная степень в менеджменте, дает возможность работать руководителем среднего и высшего звена. *Прим. ред.*

ноутбук или ты пользуешься школьным компьютером, эта книга для тебя.

Техники, описанные в ней, нужны для того, чтобы сосредоточиться на методологии и теории, а не на способе реализации. Хотя пара глав посвящена непосредственно технологиям, твоими основными инструментами станут карандаш и лист бумаги.

Сейчас на рынке представлено огромное количество самых разных программ и приложений по тайм-менеджменту. Как выбрать среди них подходящие и научиться грамотно их использовать, рассказано в двух главах, посвященных технологиям.

Независимо от того, будешь ли ты применять советы, изложенные в этой книге, помни о самых важных моментах: приступать к делу немедленно, выполнять все начатые задачи на сто процентов и нести ответственность за себя и свои стремления. Все остальное – детали.

КОНТРОЛИРУЙ СВОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Благодаря доступу к интернету ты можешь как никогда ранее контролировать свой процесс обучения. У тебя под рукой образовательные ресурсы мирового уровня. Если ты испытываешь проблемы с математикой, можно поучиться

в Академии Хана³ и послушать лекцию на тему, в которой не получается разобраться. Если у тебя возникли вопросы, на которые нет ответа в учебнике истории, можно найти сайты, созданные Смитсоновским институтом⁴ или Национальным географическим обществом, которые помогут восполнить пробелы.

В интернете полно бесплатных ресурсов, благодаря которым ты сможешь лучше понять себя и найти подходящий способ обучения. Кроме того, существует множество сайтов, которые помогут тебе больше узнать и лучше выучить материал. Однако ты сам должен найти эти источники и научиться грамотно их использовать.

До настоящего момента твои родители и учителя отвечали за то, чему ты учишься. Теперь все зависит от тебя! Ты самостоятельно контролируешь свое образование, выбирая задания и программы в той области, которая тебе действительно интересна, не спрашивая ничьего разрешения!

³ Академия Хана – бесплатная образовательная онлайн-платформа. Ее создал выпускник Массачусетского технологического института и Гарварда Салман Хан. Цель этого проекта – предоставить доступ к качественному образованию каждому пользователю. Проект существует на разных языках, в том числе и на русском: <https://ru.khanacademy.org>. *Прим. ред.*

⁴ Это ресурс на английском языке. Для поиска дополнительной информации по истории ты можешь воспользоваться сайтом <https://onhistory.ru>. *Прим. ред.*

ПРЕДСТАВЛЯЙ, КАКИМ ТЫ ХОЧЕШЬ СТАТЬ

Есть особый способ быстрее стать более продуктивным и эффективным человеком. Нужно постоянно помнить, какие преимущества дает умение ориентироваться на процесс, действовать без промедления и сосредотачиваться на задаче. Представляй себе, что ты уже тот человек, который быстро и хорошо выполняет все задания.

Картинка в твоей голове существенно влияет на поведение. Визуализируй, каким человеком в будущем ты хочешь стать. Внешний образ и состояние в значительной степени определяют твое поведение. Все видимые изменения в жизни начинаются с внутренних перемен, с того, о чем ты думаешь.

У тебя есть практически неограниченные возможности развивать новые навыки, привычки и способности. Посредством повторения и практики ты научишься бороться с прокрастинацией и быстро делать важные дела. Ты будешь лучше учиться и реализовывать свой потенциал.

Главное – съешь лягушку!

Часть первая. Три столпа успеха

Среди всех аспектов успеха следует особенно выделить один. Сейчас, пока ты учишься, самое время узнать о нем и сделать его своей привычкой на всю оставшуюся жизнь. Самое важное – сформировать осознанное мышление успешного человека, и этим можно начать заниматься прямо сейчас. Чтобы достичь высот, важно учиться у успешных людей, смотреть на жизнь с их точки зрения, приобретать собственные им привычки.

Прочитав эту книгу, ты узнаешь о разных инструментах, которые помогают управлять временем и расставлять приоритеты. Даже если ты начнешь применять на практике только один из описанных здесь методов, ты уже значительно повысишь свою продуктивность. А если ты станешь культивировать в себе мышление успешного человека, то любая техника тайм-менеджмента принесет в разы больше пользы.

За годы работы я изучил поведение самых успешных личностей в мире и обнаружил, что их мышление строится на трех столпах: самоуважение, умение взять на себя ответственность за свою жизнь и действия, а также неуклонное стремление к цели. Если ты сможешь применить все эти три подхода к учебе, ничто не помешает тебе достичь всего, чего ты хочешь.

1. Самоуважение

Все, что с тобой происходит, отражает твои убеждения о самом себе. Мы не сможем превзойти уровень самоуважения. Мы не сможем притянуть к себе больше, чем думаем, что стоим.

Иянла Ванзант

Жизненный успех во многом зависит от отношения к себе. Очень важно вести себя уверенно и проявлять самоуважение. Смело принимая решения, ты подходишь к жизни в целом и к своим мечтам в частности с уверенностью в своей способности достичь всего, к чему стремишься. Представь, какие возможности откроются перед тобой, какие появятся перспективы, когда ты научишься бесстрашно принимать любой вызов и будешь убежден, что сможешь преодолеть любые сложности.

Хорошая новость заключается в том, что достичь подобного уровня уверенности в себе и самоуважения несложно! Единственное, что встает у тебя на пути, – страх. В этой главе ты узнаешь, как победить любой страх и стать свободным, чтобы достичь всего, о чем мечтаешь. Что касается самоуважения, то и ему можно научиться. У некоторых с самого начала самооценка очень высока, но подавляющее большинство (включая меня!) на первых порах недооценивает себя, испытывая чувство ущербности и неуверенности. Однако та-

кое состояние не вечно, и, систематически практикуя методы, описанные в этой книге, ты сможешь постепенно поднять самооценку и научишься уважать себя.

ОТКУДА БЕРУТСЯ СТРАХИ

Причины страха и низкой самооценки бывают разные. Например, родители или учитель в какой-то момент отругали тебя, ты принял ситуацию слишком близко к сердцу и записал себя в неудачники. Или сравнил себя с кем-то не в свою пользу. К сожалению, повлиять на отношение к себе могут даже самые незначительные моменты. Уже с раннего возраста ты начинаешь считать, что недостаточно подходишь для чего-то, что тебе не хватает ума, чтобы стать по-настоящему успешным, и т. д. Подобные убеждения кроются в подсознании и без нашего ведома отравляют жизнь. Но есть способ избавиться даже от самых глубоких негативных убеждений.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ БЕЗ ГРАНИЦ

Я провел тысячи семинаров по всему миру и на каждом из них предлагал участникам одно из своих любимых упражнений. Я просил включить воображение на полную катушку и подумать над следующим вопросом: «О чем бы вы осмелились мечтать, если бы точно знали, что у вас все получится?»

Ответить на этот вопрос не так легко, как кажется! Мы настолько ограничены мыслями о неудаче, что постоянно думаем о преградах и не позволяем себе честно признаться в своих желаниях.

В течение следующих нескольких дней задавай себе этот вопрос по несколько раз в день. Пусть ответы всякий раз меняются, по мере того как убеждение «у меня все получится» укореняется в твоей голове. После того как ты подумаешь над этим вопросом несколько дней или даже несколько недель, ты начнешь замечать варианты и возможности, о которых никогда раньше не думал. И постепенно они станут реальностью.

Правда вот в чем: пока ты не согласишься, что твоя мечта возможна, она не сбудется. Чтобы достичь успеха, тебе нужно изменить свои убеждения. Как только ты позволишь себе мечтать по-крупному, ты увидишь, что возможно все, и даже больше!

ОТ ВНУТРЕННЕГО К ВНЕШНЕМУ

Есть один непреложный закон, который я называю законом концентрации. Он гласит: то, **о чем ты постоянно думаешь, становится реальностью**. Другими словами, ты станешь таким, каким себя представляешь. Когда ты постоянно концентрируешься на чем-то, эта мысль закрепляется у тебя глубоко в подсознании и таким образом определяет

твое поведение, выбор и действия. Если ты постоянно накручиваешь себя и считаешь, что ни для чего не годишься, такое убеждение начинает на тебя влиять, и твои опасения в конечном счете подтвердятся.

Однако существует и другой закон – так называемый закон становления. Согласно ему, **мы не можем оставаться статичными и все время меняемся, то есть развиваемся и растем.** Каждое мгновение у тебя есть возможность повлиять на то, каким ты станешь. Поскольку ты управляешь своими мыслями, то можешь контролировать и будущую версию себя. Меняя мысли, ты управляешь собственным будущим.

Начни прямо сегодня. Представь себе того уверенного, счастливого, успешного человека, которым хочешь стать. Чем больше ты о нем думаешь, тем сильнее эти мысли влияют на твои действия. И в какой-то момент ты начнешь поступать в соответствии с новым видением себя. А однажды проснувшись, вдруг поймешь, что стал именно тем человеком, которым всегда хотел быть.

ОПРЕДЕЛИ СВОИ ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕННОСТИ

Иногда бывает сложно представить себя успешным и уверенным. Это нормально! В таком случае тебе поможет мощный метод – определение собственных ценностей. Уверенность происходит из цели и ценностей. Осознав, что для тебя

важно, ты составляешь четкий план действий. Всякий раз, сталкиваясь с необходимостью принимать решение, думай об этих ценностях и руководствуйся ими. Так ты всегда будешь уверен, что идешь по направлению к своей цели. Чем четче ты придерживаешься ценностей, тем увереннее действуешь.

Прямо сейчас посвяти время тому, чтобы определить свои основные ценности: от них во многом будет зависеть и мнение других о тебе. Например, ты можешь считать, что важно «заботиться о семье», «получать хорошие оценки», «всегда быть готовым помочь» и «быть открытым и честным». Если определить ценности сложно, подумай о людях, которыми ты восхищаешься. Почему ты так к ним относишься? Что для них важно? За что ты их уважаешь? И что ты хочешь, чтобы люди говорили о тебе?

Твои ценности должны быть абсолютными, то есть нельзя допускать никаких компромиссов в следовании им. Ведь если ты идешь на уступки, то получается, что не так уж сильно дорожишь своими убеждениями. Конечно, никто не совершенен, и временами тебе будет трудно придерживаться личных принципов. Однако важно продолжать пытаться. Всегда возвращайся к собственным ценностям, повторяй их, и тогда прогресс будет очевиден.

Определив, что для тебя важно, и приняв решение жить в соответствии со своими ценностями, ты с гордостью думаешь об этом и ставишь перед собой цели. У тебя появляются

уверенность и силы, ты ощущаешь правильность своих действий как никогда раньше. И со временем твоя самооценка повышается.

ВЫЙДИ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА

Все, о чем я написал, возможно, хотя и непросто. У людей есть склонность стремиться к зоне комфорта, то есть делать только то, что легко, предсказуемо и безопасно. Зона комфорта – враг успеха. Невозможно стать успешным человеком, находясь в ней.

И выходить оттуда действительно тяжело! Мы настолько привязываемся к удобству, что пытаемся воссоздать эти условия, даже если нам что-то мешает. Однако ты никогда не начнешь расти, пока будешь оставаться внутри зоны комфорта.

Смысл в том, что никогда нельзя переставать пытаться. Никогда не уклоняйся от возможности выйти из зоны комфорта. Принимай вызов, ищи новые ситуации! Поймав себя на искушении поддаться легкому выбору, то есть поступить так, как поступал всегда, остановись, глубоко вдохни и сделай по-другому. Подумай, что поможет тебе принять новое решение. Если ты предпочтешь расти, а не оставаться довольным текущим положением дел, ты никогда не перестанешь удивляться тому, чего сможешь достичь.

ВСЕГДА ДЕЛАЙ СЛЕДУЮЩИЙ ШАГ

Главный секрет самоуважения заключается в том, что изначально его может и не быть: ты сам развиваешь в себе это чувство. Чтобы повысить самооценку, нужно действовать конструктивно и мыслить позитивно, – тогда ты будешь двигаться вперед к своим мечтам. Выбирай борьбу. Выбирай то, что соответствует твоим ценностям. Действуй решительно, чтобы идти к цели. Так твоя самооценка начнет повышаться. Все взаимосвязано: чем больше ты поступаешь по-новому, тем лучше себя чувствуешь, тем больше делаешь и тем лучше у тебя получается.

Решаясь на следующий шаг, ты приобретаешь уверенность в своих силах и самоуважение, которые будут заметны и окружающим. Ты приблизишься к своим целям и мечтам, и в конце концов в тебе проснется несокрушимая сила, благодаря которой ты будешь способен на все, что задумал.

СЪЕШЬ ЛЯГУШКУ!

1. Спроси себя, чего бы ты хотел достичь, если бы успех был гарантирован и отсутствовал вариант проиграть. Распиши ответ как можно подробнее. Какой бы стала твоя жизнь? Как бы этот успех изменил твою жизнь к лучшему? Чем больше деталей, тем

замечательнее!

2. Через неделю вернись к визуализации своей новой жизни. Что еще можно добавить? О чем еще ты мечтаешь, что может быть еще грандиознее того, что ты представил себе неделю назад? Не забывай: тебя в любом случае ждет успех.

3. Напиши список своих десяти ценностей. Чем ты хочешь быть известен, что для тебя по-настоящему важно? Повесь этот список туда, где сможешь видеть его каждый день.

2. Личная ответственность

Человек обречен быть свободным... потому что, однажды брошенный в мир, он отвечает за все, что делает.

Жан-Поль Сартр

С точки зрения достижения успеха – как в школе, так и потом в течение всей жизни – наиболее важен один навык, который можно развить. Им обладают все успешные люди, и без него достичь своих целей и исполнить мечты просто невозможно.

Этот критический навык – способность брать на себя ответственность. Первый крупный поворотный момент наступает, когда ты учишься в школе или в вузе. До недавнего времени родители контролировали большую часть твоей жизни. Они решали, во что тебя одеть, чем накормить, что ты будешь делать и куда пойдешь. Они следили за тем, чтобы ты вовремя приходил в школу, работал на уроке и делал домашние задания, не пропускал тренировки и музыкальную школу.

Но теперь ты находишься в той точке, когда эти и многие другие решения тебе нужно принимать самостоятельно. Именно твое умение полностью и безоговорочно принять на себя ответственность определит успехи в жизни и в частности в учебе. Личная ответственность и самодисциплина –

ключ к успеху, и они на сто процентов зависят от тебя.

ВСЁ В ТВОИХ РУКАХ

Возможно, до сих пор тебе казалось, что ответственность – это плохо. Может быть, в детстве родители тебе внушали, что нужно отвечать за свои действия, когда ты делал что-то такое, чего, как потом выяснялось, не следовало бы. Поэтому у тебя могли сформироваться неприятные ассоциации с понятием ответственности, ощущение, что отвечать за свои поступки – сущее наказание.

На самом деле это вообще не так! Брать на себя ответственность – один из лучших моментов взросления. Теперь ты можешь самостоятельно определять, что тебе делать и как себя вести. Ты, и только ты контролируешь свою жизнь. Разве это не прекрасно?

Конечно, что-то всегда будет находиться за пределами твоей зоны ответственности. Ты не сможешь контролировать погоду, поведение других людей или какие-то требования, которые тебе придется выполнить, чтобы получить образование. Ответственность означает, что ты не злишься и не обижаешься, когда что-то идет не по твоему плану. Ты сосредотачиваешься на собственных реакциях. Именно их ты и контролируешь. Независимо от того, что происходит, с этого момента и до конца жизни теперь ты выбираешь, как реагировать на то или иное событие.

Например, тебе придется выполнить определенные требования, чтобы получить образование. Какие-то из них тебе могут не понравиться. Однако если ты проигнорируешь их или не приложишь должных усилий, то либо окончишь учебное заведение с плохими оценками, либо не получишь образования вовсе. Но если ты возьмешь на себя полную ответственность за свои результаты, то добьешься успехов и станешь учиться на отлично.

Лучший способ справиться с гневом и отрицательными эмоциями в определенных ситуациях, которые ты не можешь контролировать, — это заменить негативные мысли позитивными. Нейробиологи обнаружили, что невозможно сердиться, если принять всю ответственность на себя. Просто снова и снова повторяй фразу: «Я несу за это ответственность!» Это позволит тебе думать позитивно о том, что ты решишь делать.

Попробуй такое упражнение прямо сейчас, и почти все будет тебе по плечу.

КОНТРОЛИРУЙ СВОЕ ОБУЧЕНИЕ

Сейчас мы живем в феноменальную эру в истории человечества. За последние пятнадцать лет образование почти во всем мире резко изменилось, и теперь оно отражает целостный подход ко всем аспектам жизни.

Одного только высокого среднего балла аттестата уже

недостаточно, чтобы получить престижное высшее образование. Для поступления в вуз, на стажировку или на работу нужны волонтерский опыт, прохождение практики, занятия в музыкальной или художественной школе, участие в клубах и мероприятиях, организация студенческих проектов, спорт и множество других видов деятельности. Попытка уместить все это в свой график сбивает с толку, хотя процесс может быть и очень увлекательным. Помни: все в твоих руках!

Ты отвечаешь за свой выбор, а также за то, как распорядишься своим временем. Можно отказаться от каких-то возможностей, а можно, наоборот, с энтузиазмом браться за все, что тебе предлагается. Но независимо от того, что ты выберешь, помни: решение за тобой.

Ты определяешь, сколько времени потратить на уроки и домашнее задание, в каких мероприятиях участвовать, когда заняться другими делами. Так ты тренируешься расставлять приоритеты. Тебе нужно научиться ставить цели, распределять обязанности, строить стратегию и оценивать сроки выполнения задачи – так ты обеспечишь себе успех во всем, за что берешься. В следующих главах книги ты прочитаешь о методах, которые тебе в этом помогут.

НЕ ОБВИНЯЙ ДРУГИХ

Есть одно печальное последствие того, что родители принимают за нас решения. Оно заключается в том, что многие

вырастают с чувством, будто, если в жизни что-то идет не так, в этом виноваты другие. Но как только ты достигаешь определенного возраста, такой подход уже не работает. Это важное жизненное изменение случается в юности, когда ты учишься в старших классах или в вузе. Сблaзн обвинить во всем внешние факторы силен, тем более что это распространенная идея. Ты увидишь, что многие твои сверстники и даже взрослые склонны к такой точке зрения. Упрекать других людей гораздо легче, чем брать всю ответственность на себя. Легко думать, что ты – жертва, а все вокруг плохие.

Такое мышление неизбежно ведет к чувству вины, попыткам оправдаться, а затем все начинается сначала: ты снова начинаешь обвинять окружающих и теряешь всякий контроль над собой и собственным выбором. В такой ситуации невозможно взять на себя личную ответственность, осуществить свою мечту и добиться чего-то в будущем.

Прямо сейчас прими решение не винить других людей или внешние обстоятельства в том, как складывается твоя жизнь.

КОНТРОЛИРУЙ СВОЮ ЖИЗНЬ

Брать на себя ответственность трудно, это требует высокого уровня самодисциплины, зато и результат будет невероятный. Существует прямая зависимость: чем больше ответственности ты берешь на себя, тем сильнее контролируешь

свою жизнь.

От этого, в свою очередь, зависит ощущение счастья. Чем больше ты контролируешь свою жизнь, тем выше чувство удовлетворения и больше позитива. Личная ответственность – это самый простой и прямой путь стать довольным собственной жизнью.

Не забывай говорить себе: «Я несу за это ответственность!» Повторяй эти слова снова и снова, если необходимо. Когда такая мысль как следует утвердится в твоей голове, ты сможешь легко справляться с негативными эмоциями, которые мешают тебе двигаться к цели. Если ты возьмешь на себя сто процентов ответственности за сто процентов своего времени и обязуешься использовать методы, описанные в этой книге, тебе ничто не помешает добиться успеха!

СЪЕШЬ ЛЯГУШКУ!

1. Вспомни ситуацию, когда ты чувствовал себя подавленным. Скажи себе хотя бы пять раз фразу: «Я несу за все ответственность!» Как теперь ты себя чувствуешь?

2. Напиши три варианта, как можно было бы поступить в той ситуации. Прими решение предпринять какие-то действия прямо сейчас.

3. В следующий раз, когда ты окажешься в подобной ситуации, вспомни это упражнение, чтобы по-другому посмотреть на обстоятельства и напомнить себе,

что ты несешь ответственность за свои действия и контролируешь их.

3. Цели

Возможно, когда человек хочет всего, он очень близок к тому, чтобы не хотеть ничего.

Сильвия Плат

Я расскажу тебе о методе, который изменит твою жизнь, но при условии, что ты начнешь применять его уже сегодня. Самооценка – это про мышление, а личная ответственность – и про мышление, и про навык. Они закладывают основу, фундамент для успеха. Однако, чтобы преуспеть в жизни, понадобится еще один важный компонент.

Ничто не поможет тебе быстрее прийти к успеху, чем практика формулирования четких целей. Записать их – все равно что добавить катализатор ко всему, что ты намерен сделать. Ты намного быстрее добьешься желаемого, если запишешь цели.

ЧТО ТАКОЕ ЦЕЛЬ?

Если ты спросишь успешного человека, чем заняты его мысли, то, скорее всего, он ответит: «Я думаю о том, чего я хочу». Если говорить по-простому, то цель – это что-то, чего ты хочешь. Удивительные вещи происходят, когда ты постоянно думаешь о целях: ты начинаешь притягивать все

необходимое для их достижения. Когда цель постоянно находится в сознании на первом месте, ты начинаешь замечать все, что может помочь тебе ее достичь. И конечно же, стоит рассказать о своей цели другим людям: если кто-то, у кого есть необходимый ресурс, услышит тебя, он, вероятно, сможет помочь.

Цели бывают долгосрочными, например, «найти высокооплачиваемую работу», или краткосрочными, скажем, «получить пятерку по математике». Однако на достижение любой цели влияют некоторые особенности. Самое важное, о чем нужно помнить: когда ставишь цель – формулируй ее максимально конкретно и обязательно записывай.

Твои цели не должны быть обобщенными и расплывчатыми, например: «Я хочу хорошо учиться». Если формулировка слишком общая, ты не сможешь понять, что именно нужно делать для достижения поставленной задачи, а без конкретики цель не будет тебя мотивировать. Формулировка должна быть очень точная. Например, какую оценку ты хочешь получить по окончании такого-то класса или за контрольную по конкретному предмету. Или, если ты играешь в оркестре, нужно определить, какое музыкальное произведение ты хочешь выучить; если ты играешь в футбол – сколько голов мечтаешь забить к концу сезона; или, например, какой личный рекорд ты хочешь побить в беге или плавании.

КАК ПРАВИЛЬНО СТАВИТЬ ЦЕЛИ: ПРАВИЛО ПНЛ

Процесс постановки целей подчиняется естественной психологии человека. Чем больше ты думаешь о целях, тем быстрее их достигнешь. Такая способность подсознания очень здорово работает, только если цели сформулированы определенным образом. Чтобы делать это правильно, нужно запомнить правило ПНЛ: цель должна быть **положительным** утверждением в **настоящем** времени и касаться **лично** тебя.

Прежде всего, формулировка не должна содержать в себе отрицания, поскольку иначе ты подсознательно будешь стремиться избежать отрицательного результата. Поэтому вместо «Я перестану отлынивать от работы» лучше написать «Я заранее планирую свой день и всегда успеваю сделать все задачи из списка».

Далее, цели нужно писать в настоящем времени, как будто ты их уже достиг. Вместо «Хочу пятерку по английскому языку» следует писать «У меня пятерка по английскому языку» (или «Я могу сыграть наизусть сонатину фа мажор Бетховена»).

И наконец, все цели должны быть сформулированы от первого лица, с местоимением «я» (или «у меня», «мне»), за которым сразу идет глагол. Это важный момент, благода-

ря которому твой мозг настраивается на то, чтобы немедленно взяться за работу. Вот пример того, как не надо формулировать цель: «Моя задача – понять, как написать доказательство теоремы по геометрии». Лучше заменить на «Я могу написать точное и полное доказательство теоремы по геометрии».

УПРАЖНЕНИЕ «ДЕСЯТЬ ЦЕЛЕЙ»

Я знаю очень простое упражнение, которое поможет тебе поверить в то, что постановка целей – это действительно мощный инструмент. Я рассказывал о нем сотням тысяч людей по всему миру, и вот уже много лет те, кто повторно посещает мои лекции и семинары, выстраиваются в очередь, чтобы поделиться, как здорово оно им помогло.

Возьми лист бумаги и, руководствуясь правилом ПНЛ, напиши десять целей, которые тебе хотелось бы достичь в ближайшие полгода. Затем спрячь этот список и не заглядывай в него, а через полгода достань и перечитай. Почти всегда люди говорят мне, что достигли как минимум восьми целей из десяти! Когда ты добьешься успеха, практически ничего для этого не сделав, тебе будет казаться, что это волшебство, и ты поверишь в то, как важно записывать цели.

ЦЕЛИ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ДОСТИЖИМЫМИ

Метод записывать желания, а затем систематически делать шаги для их осуществления прекрасно работает. Однако важно ставить реалистичные цели и отводить на их достижение необходимое количество времени. И обязательно нужно верить, что все возможно.

Когда-то давно я сделал ошибку, поставив цель заработать сумму денег, в десять раз превышающую все, что я когда-либо зарабатывал. Я нисколько не продвинулся в эту сторону и в конце концов понял, что техника не сработала. Это был бы настолько огромный скачок, что мой мозг просто не поверил, что это возможно. Подсознательно я отрицал свою цель, и в результате она меня никак не мотивировала.

Прежде чем поставить цель, важно честно оценить свою точку старта. Если ты хочешь выучить наизусть концерт Моцарта, но всего полгода учишься в музыкальной школе, то нужно сразу подумать о том, сколько времени тебе придется на это потратить. Если ты ставишь такую амбициозную цель, но отводишь на ее достижение слишком мало времени, твой мозг сделает то же самое, что в свое время сделал мой: подсознательно отвергнет цель как нереалистичную, и ты не сдвинешься с места.

Если у тебя проблемы с успеваемостью, ты пишешь: «У меня пятерки по всем предметам». При этом нужно посмот-

реть, какие у тебя оценки сейчас, и подумать, какие промежуточные шаги можно предпринять. Например, если у тебя в школе сейчас пять предметов, по трем из них четверки, по одному – тройка и по одному – пятерка, то лучше постепенно повышать успеваемость и ставить соответствующие цели на ближайшие три полугодия. На конец текущего можно запланировать: «У меня пятерки по двум предметам и четверки по остальным трем». Цель, которую ты сможешь достичь до конца следующего полугодия, будет звучать так: «У меня пятерки по всем предметам, кроме одного, по которому четыре с плюсом». И на конец третьего полугодия ты запишешь следующее: «У меня пятерки по всем предметам».

ПОВЕДЕНИЕ ОПРЕДЕЛЯЕТ ОЩУЩЕНИЕ

Психологи снова и снова доказывают, что наше поведение определяет то, как мы себя ощущаем, а не наоборот. Эффект от этого незначительного факта совершенно сногшибательный: мы можем контролировать свои чувства. Ты можешь решить, как ты хочешь себя чувствовать, и сделать то, что делал бы человек, который ощущает себя так, как хочешь ты.

Это не может не обрадовать тех, кто только берется за новую задачу или приступает к делу. Поначалу тебе, скорее всего, будет сложно, и может ничего не получиться. Это не страшно! Ты не будешь чувствовать себя уверенно и классно – скорее наоборот, начнешь сомневаться в себе и бояться.

Существует подходящая техника работы с таким состоянием, которая называется «Действуй, как будто».

Когда ты ведешь себя так, как будто бы уже стал тем, кем хочешь, ты начинаешь ощущать себя именно так. Если ты хочешь учиться лучше всех в классе, посмотри, как проводят время отличники, а затем делай то же, что и они. Если ты хочешь добиться результатов в спорте, тренируйся так же, как это делают спортсмены твоего возраста. Переход от момента, когда ты ведешь себя так, как будто добился цели, до того момента, когда это и вправду произойдет, займет немного времени.

ДЕЙСТВУЙ, ЧТО БЫ НИ СЛУЧИЛОСЬ

Вот самое главное, о чем нужно помнить: качества, гарантирующие тебе в конце концов достижение целей, – это твердая уверенность в себе и верность своим целям. Несомненно, на пути будут случаться неудачи, что-то не сразу получится, а что-то тебя расстроит. Это неизбежно, недаром говорят: «У мастера за плечами больше неудач, чем у новичка попыток».

Придерживаться своих целей важнее, чем быть гением, иметь необходимые ресурсы и даже особый талант. Если ты не будешь опускать руки, несмотря на неудачи, упорно пытаться снова и снова, пробовать другой подход и, самое главное, всегда идти вперед, твои усилия приведут тебя к успеху

и ты исполнишь свои самые смелые мечты.

Как только ты запишешь свои цели, ничто тебя не оставит.

СЪЕШЬ ЛЯГУШКУ!

1. Запиши три цели, которых тебе хотелось бы достичь. Поначалу не думай о формулировке, просто изложи три мечты, которые первыми придут в голову.

2. Исправь формулировки, руководствуясь правилом ПНЛ: положительные утверждения в настоящем времени, касающиеся лично тебя.

3. Адекватно оцени, сколько времени потребуется на достижение целей. Затем прикрепи листок с ними рядом со [списком ценностей из первой главы](#). Если ты не делал ни одного упражнения из книги, сделай хотя бы это!

Часть вторая. Учимся организовывать свое время

Неважно, читаешь ли ты эту книгу, учась в школе, в вузе или даже в аспирантуре, – наверняка у тебя есть проблемы с организацией своего времени. Ты впервые овладеваешь этим навыком в старших классах. В вузе уже больше свободы и меньше режима, навязанного школой или семьей. Если же ты учишься в аспирантуре, то находишься между двумя мирами: одновременно продолжаешь учебу в своей области как студент и вносишь свой вклад в исследования как начинающий ученый.

На каждом новом уровне обучения появляются свои проблемы, а режим рекомендуется все меньше. Это означает, что тебе придется научиться создавать собственный график и придерживаться его! Во второй части ты узнаешь о новых методах, инструментах и ресурсах, с помощью которых можно научиться самостоятельно управлять своим временем.

Выбери хотя бы парочку техник и опробуй их на следующей неделе, не откладывая в долгий ящик. Не забывай, что решительность и умение немедленно приступить к действию – один из самых важных навыков, необходимых для достижения успеха.

4. Приготовь все необходимое

Существует одно качество, которым необходимо обладать для победы: это определенность в целях – знание того, чего вы хотите достичь, и страстное желание обладать этим.

Наполеон Хилл

Прежде чем определить свою «лягушку» и приступить к работе, нужно решить, чего именно ты хочешь достичь. У тебя всегда будет много домашних заданий по разным пред-метам, долгосрочные проекты, например доклады и отчеты о лабораторных работах, а также приближающиеся контроль-ные. Поэтому непросто разобраться, что лучше всего сделать и когда!

Пожалуй, определенность – самое важное понятие для личной продуктивности. Некоторые делают больше и рабо-тают быстрее, потому что они абсолютно четко понимают свои цели и не отклоняются от них. Чем яснее ты осозна-ешь, чего хочешь и что для этого нужно сделать, тем легче будет преодолеть прокрастинацию, съесть лягушку и выпол-нить поставленную задачу.

Основная причина лени и отсутствия мотивации – неопределенность, путаница и нечеткое понимание, что ты пытаешься сделать, в каком порядке и зачем. Тебе всеми си-

лами нужно стараться избегать подобного состояния, стремясь к максимально сформулированным целям и задачам.

НАПИШИ ПОДРОБНЫЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Мы уже говорили об общих принципах правильной постановки целей. Теперь рассмотрим более подробный и эффективный план из семи простых шагов для их достижения. Каждый шаг сам по себе поможет удвоить и даже утроить твою продуктивность. Этим планом можно воспользоваться и в школе, и во взрослой жизни.

Шаг первый: *определи, чего именно ты хочешь*. Либо сформулируй свои цели и задачи самостоятельно, либо сядь вместе с кем-то из родителей, с учителем или куратором и посоветуйся с ними. Тебе должны быть абсолютно понятны свои ожидания и приоритеты в учебе. Невероятно, сколько людей ежедневно прилагают гигантские усилия, чтобы выполнять простейшие задачи, и все потому, что не смогли определиться, что выполнить важнее всего.

Самая бесполезная трата времени – тщательно делать то, чего вообще делать не нужно.

Как говорит Стивен Кови, «если лестница приставлена не к той стене, то сколько бы ступенек вы ни одолели, все равно придете не туда».

Шаг второй: *все записывай*. Думай на бумаге. Записывая цель, ты придаешь ей форму, делаешь ее осязаемой. Ты со-

здаешь то, что можно потрогать и увидеть. В свою очередь, незаписанная цель или задача больше похожа на фантазию или мечту. Она не содержит в себе энергии и может внести неразбериху, запутать, задать неправильное направление твоей деятельности и привести к многочисленным ошибкам. Сегодня существует масса сайтов и приложений для отслеживания целей, поэтому непременно попробуй их. Но если ты постоянно скачиваешь всё новые приложения, пытаешься найти лучшее, однако ни одно из них не используешь подолгу, вероятно, настало время вернуться к старым добрым ручке и бумаге.

Одно из преимуществ записей на бумаге по старинке заключается в том, что листок можно положить или повесить так, чтобы он все время был у тебя перед глазами. Если хранить цели только в цифровом виде, ты увидишь их, только когда откроешь приложение. Бумажный список можно положить на стол, тогда ты будешь видеть цели, даже когда тебе придет сообщение или понадобится открыть Duolingo⁵, чтобы сделать домашнее задание.

Шаг третий: *установи срок для достижения цели; если нужно, установи промежуточные сроки.* Для большинства заданий сроки определяют учителя. Научиться укладывать-

⁵ Duolingo – бесплатная онлайн-платформа для изучения иностранных языков. По мере приобретения знаний людей привлекают для перевода сайтов, статей и других текстов в качестве заданий. Русскоязычные пользователи имеют возможность изучать английский, французский, немецкий и испанский языки. *Прим. ред.*

ся в дедлайны⁶ – очень важный навык, потому что, когда ты закончишь учиться и начнешь работать, тебе придется делать это самостоятельно. Если цель или решение не ограничены по времени, они не считаются срочными. Если тебе приходится выполнять сразу несколько заданий, то полезно установить промежуточные сроки, чтобы одновременно успевать делать и то, что планируют учителя. Если не установить промежуточные сроки для разных задач, ты попросту будешь прокрастинировать, а в конце засиживаться допоздна, пытаясь разбиться в лепешку, лишь бы успеть сделать все вовремя.

Шаг четвертый: *продумай каждую задачу детально и составь список всего, что нужно сделать, чтобы достичь результата.* Вспоминай новые задачи, добавляй их в список, пока он не станет исчерпывающе полным. Так у тебя перед глазами будет общая картина, которую нужно выполнить. Такой список послужит тебе своего рода дорожной картой, по которой нужно двигаться. Если ты составишь график работы, вероятность того, что ты достигнешь цели, резко возрастет.

Шаг пятый: *преврати список в план.* Расставь приоритеты и перепиши задачи последовательно в том порядке, в котором их нужно выполнять. Подумай, что нужно сделать прежде всего, а что можно отложить на попозже. Определи,

⁶ Дедлайн (англ. deadline) – срок выполнения задачи, буквально – черта, которую нельзя переступить. *Прим. пер.*

какие задачи первостепенны и важны для того, чтобы можно было перейти к другим.

Будет лучше, если ты нарисуешь план на бумаге в виде схемы, где переходы от одной задачи к другой отметишь стрелками и линиями (рис. 1). Ты сильно удивишься, насколько легче достичь цели, если разбить ее на отдельные задачи.

ВИЗУАЛЬНАЯ СХЕМА

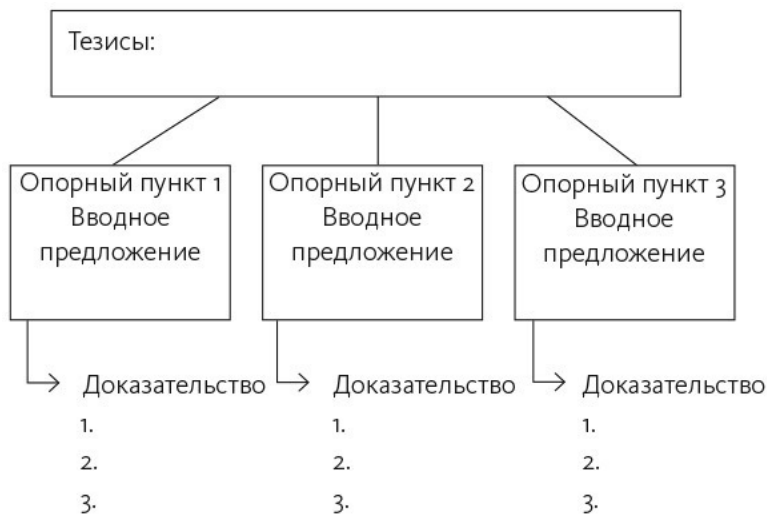


Рис. 1. План действий

Записав цель и выстроив план действий, ты станешь продуктивнее и эффективнее тех, кто все держит только в голове.

Шаг шестой: немедленно приступай к выполнению своего плана. Делай что-нибудь – что угодно. Рядовой план, по которому активно работают, гораздо лучше блестящей стратегии, по которой не делается ничего. Ты уже проделал важную работу, и теперь твой план подскажет, с чего начать в первую очередь. Для достижения любого результата самое важное – это действие. Не забывай: не нужно быть совершенным, просто начни прямо сейчас.

Шаг седьмой: прими решение каждый день выполнять что-то, что приблизит тебя к главной цели. Включи это в ежедневный график. Неважно, что ты будешь делать, но нельзя пропускать ни одного дня. Можно определить, сколько часов и в какое время дня ты будешь готовить домашнее задание. Заниматься спортом можно каждый день после школы. Тренироваться играть на музыкальном инструменте – по полчаса в день. Возможно, все задачи из списка придется выполнять каждый день, поэтому важно, чтобы твой план был адекватен и у тебя нашлось время, которое ты сможешь посвятить достижению своих целей. Если же его не хватает, пересмотри список приоритетов и подумай, что придется сократить.

Двигайся вперед. Однажды начав, иди и не останавливайся. Только внутреннее решение и самодисциплина помогут

быстрее достичь цели и повысить личную продуктивность.

ЦЕЛЬ – К 15 октября я напишу доклад по истории объемом 4 страницы; срок – 3 недели

Неделя 1: Начать исследование и составить план

Неделя 2: Написать черновик и отдать его на проверку другу

Неделя 3: Получить оценку одноклассника, пересмотреть доклад, вычитать его, сдать

СПИСОК ЗАДАЧ

- Определить тему и написать примерные тезисы
- Перечитать раздел в учебнике по этой теме
- Найти три или более источников по теме
- Сделать конспекты источников
- Указывать все данные источников сразу (закончить список использованной литературы по ходу написания доклада!)
- Пересмотреть изначальную тему, убедиться, что исследование отвечает ей, проверить тезисы по мере необходимости
- Определить три факта или аргумента, которые поддерживают тезисы, – три опорных пункта для доклада
- Написать вступление, изложить тезисы (по одному абзацу на каждый) и сделать заключение
- Проверить орфографию на компьютере или самостоятельно, найти опечатки и стилистические

ошибки

- Попросить кого-нибудь из одноклассников прочитать доклад и оставить комментарии
- Перечитать доклад, внести правки, ориентируясь на стороннюю оценку
- Последний раз вычитать доклад и список литературы
- Сдать работу!

ПОЧЕМУ ВАЖНО ЗАПИСЫВАТЬ ЦЕЛИ

Думай о своих целях и пересматривай их ежедневно. Каждое утро делай что-то, чтобы приблизиться к самой важной из них на сегодняшний день.

Если цели четко изложены на бумаге, они потрясающе воздействуют на твой образ мышления. Они мотивируют, мобилизуют к действию, стимулируют воображение, заряжают энергией и, как ничто, помогают справиться с бездействием.

Цели – это топливо, благодаря которому работает двигатель, ведущий тебя к успеху. Чем масштабнее твоя цель и чем четче она сформулирована, тем сильнее ты стремишься ее достичь. А чем больше ты думаешь про нее, тем быстрее работает твой «внутренний двигатель» и тем сильнее в тебе желание достичь результата.

СЪЕШЬ ЛЯГУШКУ!

1. Не забывай писать в настоящем времени и от первого лица, чтобы цель быстрее достигла подсознания. Например: «У меня пятерки по химии (указать дату)», «Я прохожу стажировку в компании Х (указать дату)» или «Я подаю документы в три вуза (указать даты)».

2. Прямо сейчас напиши десять целей своей жизни. Можно взять [список, который ты составил, читая третью главу](#), или сделать новый. Выбери из десяти целей одну, достижение которой принесет больше всего пользы и удовлетворения в твою жизнь. Независимо от того, что это за цель, напиши ее на отдельном листе бумаги, установи сроки, составь план и начни действовать. Каждый день делай что-то, что поможет тебе достичь результата. Одно это упражнение уже изменит твою жизнь!

5. Планируй день заранее

Планирование – это перенос будущего в настоящее, чтобы можно было заняться делами прямо сейчас.

Алан Лакейн

Наверняка тебе известна старая загадка: «Как съесть слона?» Правильный ответ: «По кусочкам!»

Как съесть самую большую и мерзкую лягушку? Точно так же: разложить задачу на небольшие действия и выполнить их по очереди. Навык делить большие задачи на легко решаемые подзадачи пригодится не только в школе, но и во взрослой жизни. В [четвертой главе](#) мы подробно рассмотрели применение этого метода на примере написания доклада по истории.

Твой мозг – способный думать, планировать и принимать решения – и есть самый главный инструмент для преодоления прокрастинации и повышения продуктивности. Цели, планы и действия определяют то, как ты будешь жить дальше. Начав этот процесс, ты высвобождаешь свою внутреннюю силу и запускаешь работу воображения, увеличивая умственную и физическую энергию.

В то же время, как писал Алек Маккензи, «непродуманные действия – основная причина проблем». Умение планировать свои действия – основной критерий общих компетен-

ций. Чем лучше твой план, тем проще тебе преодолеть прокрастинацию, начать действовать, съесть лягушку и не остановиться.

КАК ПОЛУЧИТЬ БОЛЬШУЮ ОТДАЧУ

Одна из главных целей – желание получить максимально возможную отдачу от вложенной умственной, эмоциональной и физической энергии. Самое интересное заключается в том, что каждая минута планирования экономит десять минут на практике. Чтобы написать план на день, тебе понадобится десять-двенадцать минут, которые помогут тебе сэкономить до двух часов (от ста до ста двадцати минут), что позволит сосредоточить усилия на главном.

Наверняка ты слышал о правиле 6П. Оно гласит: «Правильное предварительное планирование предотвращает плохие показатели».

Зная, насколько планирование увеличивает продуктивность и помогает в работе, становится непонятно, почему так мало людей пользуются этим методом. А ведь написать план действительно очень просто. Все, что тебе нужно, – листок бумаги и ручка. Даже самые навороченные приложения, программы или ежедневники все равно основаны на одном и том же принципе. Главное – перед тем как приступить к делу, сесть и написать список всего того, что тебе нужно сделать.

ДВА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ЧАСА В ДЕНЬ

Всегда делай то, что указано в списке. Если возникает новое дело, добавь его в список, прежде чем за него взяться. Так ты увеличишь свою продуктивность и результативность на двадцать пять процентов или даже больше с первого дня.

Пиши список задач на следующий день накануне вечером. Все, что ты не успел выполнить сегодня, перенеси на следующий день, а затем допиши то, что тебе нужно сделать завтра. Если подготовить список с вечера, подсознание начнет работать над новыми задачами, пока ты спишь. Часто бывает так, что ты уже просыпаешься с новыми блестящими идеями, которые помогают тебе работать быстрее и лучше, чем ты предполагал.

Чем больше времени ты тратишь на написание списков того, что тебе нужно сделать, тем они эффективнее и тем продуктивнее становишься ты. Составив список дел накануне, ты будешь приступать к задачам сразу, не размышляя и не беспокоясь о том, с чего начать. Ничто не будет задерживать тебя, и ты сразу возьмешься за дело.

РАЗНЫЕ СПИСКИ ДЛЯ РАЗНЫХ ЦЕЛЕЙ

Для разных целей нужны разные списки. Во-первых, со-

ставь общий перечень планов на будущее. Сюда нужно записывать абсолютно все задачи и дела, которые приходят в голову. Позже ты их разложишь по полочкам.

Во-вторых, в начале каждого периода учебного года, будь то четверть, семестр, триместр или квартал, напиши список того, что нужно сделать за это время. Какие-то дела перейдут сюда из общего перечня. Это могут быть текущие задачи, такие как занятия музыкой, цели на более длительные сроки, например поступление в вуз, общественная деятельность или практика. Другие пункты будут меняться в зависимости от появления в расписании новых предметов и программы, которую тебе дадут в начале семестра или четверти.

В-третьих, у тебя должен быть список дел на месяц, который следует составлять в конце каждого месяца на следующий. Он тоже может включать пункты из общего перечня задач и списка на академический период.

В-четвертых, нужен список на ближайшую неделю, в котором расписаны все планы на семь дней и который ты будешь дополнять по мере их изменения.

Такой порядок организации времени и планирования будет очень полезен. Многие признаются, что привычка тратить пару часов в конце недели на планирование следующей в разы увеличивает продуктивность и полностью меняет жизнь. Для тебя этот метод тоже сработает.

И наконец, нужно переносить пункты из месячного и недельного плана в список дел на день и вычеркивать их по

мере выполнения. Так ты будешь видеть, сколько всего уже сделано: у тебя появится чувство удовлетворения и ощущение прогресса. Когда ты видишь, как уменьшается количество дел, появляются мотивация и силы, растут самоуважение и самооценка. Постоянное, заметное движение вперед помогает побороть прокрастинацию.

ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОЕКТА

Когда тебе нужно сделать какой-то проект, например лабораторную работу по физике или химии, доклад по истории или литературе, выполнить групповое задание или подготовить документы, скажем, для поступления в вуз, начни с перечня шагов. Распиши план по пунктам в соответствии с приоритетностью, начиная с самых важных и первоочередных этапов. Запиши все задачи на бумаге или в приложении для планирования так, чтобы можно было увидеть полную картину. Затем приступай к проекту, делая за раз один пункт. Ты удивишься, как много ты успеешь, работая таким образом.

По мере завершения дел из списка ты почувствуешь, как у тебя появляются силы, и будешь работать еще продуктивнее. Ты ощутишь контроль над своей жизнью; так у тебя появится мотивация сделать еще больше, станут рождаться новые идеи и предложения по оптимизации.

Выполнение дел по списку дает правильный импульс.

Ощущение прогресса придает силы, помогает бороться с прокрастинацией и легче прожить день.

Одно из самых важных правил самоэффективности – правило 10/90. Согласно ему, нужно потратить десять процентов времени на планирование и организацию работы, чтобы сэкономить девяносто процентов времени, когда приступишь к делу. Чтобы убедиться, что правило работает, достаточно применить его один раз.

Когда ты планируешь свой день заранее, ты легче принимаешься за дела и не бросаешь их на полпути. Ты почувствуешь, что все можешь и умеешь. Все задачи будут выполняться быстрее, чем ты когда-то мог себе представить. И в итоге тебя будет не остановить.

СЪЕШЬ ЛЯГУШКУ!

1. Начни планировать каждый день, неделю, месяц, семестр или четверть. Возьми блокнот или лист бумаги (либо используй приложение на смартфоне) и составь список всего того, что тебе нужно успеть в ближайшие сутки. Если вспомнишь что-то еще, добавляй новые пункты. Запиши и свои проекты, то есть масштабные задачи, которые нужно выполнить и у которых есть точные сроки сдачи.

2. Распредели все свои основные цели, проекты и задания согласно приоритетам, то есть оцени, какие из них важнее, а также в какой последовательности их

нужно делать.

Думай на бумаге! Всегда придерживайся списка. Ты ужасно удивишься, насколько продуктивнее станешь работать и насколько легче тебе будет съесть лягушку.

6. Действуй стратегически: дели учебный процесс на длинные и короткие отрезки

*Ничто в жизни так не придает сил, как
концентрация энергии на ограниченном количестве
целей.*

Нидо Кубейн

Школа – уникальная среда, где нужно освоить множество разных навыков и изучить большое количество учебных предметов. Это очень важный этап, поскольку в будущем при выборе карьеры тебе понадобятся самые различные знания и умения, а также способность быстро переключаться между ними. Тебе необходимо будет оценивать ситуацию, а затем находить лучшее решение проблемы.

В школе для приобретения каждого навыка нужен свой метод. Некоторые задачи требуют больше времени, а какие-то лучше выполнить в кратчайшие сроки. Ты станешь лучше учиться, если поймешь, сколько времени отводить на ту или иную задачу.

БОЛЬШАЯ РЫБА

На большинство крупных и важных задач нужно отвести

много времени, причем это должен быть цельный временной отрезок. Способность выделять и использовать такие блоки ценного времени и тратить их с умом является самой важной с точки зрения результативности как в работе, так и в жизни. Подобные учебные задачи необходимо выполнять по выходным или по вечерам, когда есть возможность посвятить домашнему заданию сразу много времени.

Те, кто учится хорошо, заранее выделяют хотя бы несколько часов для работы над крупными проектами, такими как курсовые работы, отчеты о лабораторных экспериментах или исследованиях, а также на подготовку документов для поступления в вуз.

РАСПРЕДЕЛЯЙ ВРЕМЯ

Люди, которые много успевают, распределяют дела по заранее спланированным временным интервалам в течение всего дня. Они строят свою жизнь вокруг ключевых задач, работают с высокой продуктивностью и в конечном счете успевают в два, три и пять раз больше, чем среднестатистический человек.

Когда у тебя образуется выходной день или вечер, свободный от заданных расписанием дел, нужно создать отдельный график, а затем дисциплинированно придерживаться его. Чтобы получилось работать в определенных временных отрезках, нужно заблаговременно распланировать учебное

время и отвести фиксированные часы для конкретной деятельности или задачи.

ПОЛЬЗУЙСЯ ПРОГРАММОЙ ИЛИ ШАБЛОНОМ ДЛЯ ПЛАНИРОВАНИЯ

Использование шаблона для планирования времени может стать одним из самых результативных методов. Все время разбивается на дни, часы и минуты. Так ты видишь, какие отрезки времени можно объединить, чтобы выделить большие промежутки на работу, требующую длительной концентрации. Так же, как в школе, где все твоё время разбито на уроки (например, «9:00–9:45, 1-й урок: математика; 10:00–10:45, 2-й урок: история»), можно сделать своё собственное расписание, чтобы структурировать время (рис. 2).

Суббота	Воскресенье
9:00–10:30 — чтение по литературе	Утро — время с семьей
10:30–10:45 — перерыв	
10:45–12:15 — решение задач по математике	12:30–14:00 — написание доклада по химии
12:15–14:00 — обед с семьей	
14:00–15:00 — игра на скрипке	14:00–17:00 — волонтерская работа
15:00 — свободное время	

Рис. 2. Расписание на выходные

Во время рабочих периодов выключай телефон и другие гаджеты, убери все, что тебя отвлекает, и работай на протяжении всего отведенного на эту задачу временного отрезка. Одна из лучших привычек, способствующих росту работоспособности, – ранний подъем. Утром в выходной день, пока твои друзья еще спят, а домашние еще не загрузили тебя делами, за пару часов можно сделать в три раза больше.

МНОГО МАЛЕНЬКИХ РЫБОК

Работа над большими проектами – это далеко не единственное, что приходится делать в школе. Любая учеба предполагает, что ты постоянно будешь много учить. Чтобы запомнить большой объем информации, например даты по истории или формулы по математике, мозг должен регулярно повторять новое – каждые несколько недель или месяцев. Приобретение нового навыка, например решение дифференциального уравнения или игра на музыкальном инструменте, тоже требует постоянного закрепления и практики.

В будние дни школьные занятия занимают большую часть твоего времени как в старших классах, так – до определенной степени – и в вузе. Их расписание для тебя уже сделали. Время на выполнение домашних заданий бывает разбросано в течение всего дня, например сорок пять минут в читаль-

ном зале или полтора часа между лекциями.

На такие короткие периоды нужно запланировать определенные виды заданий, например подготовку к контрольной. Изучение новой информации отнимает у нашего мозга много времени и требует повторения. Именно поэтому, если зубрить все накануне вечером, на контрольной ты почти ничего не вспомнишь из того, что проходил несколько недель или месяцев назад.

Лучше не зубрить, а подготовиться к предстоящей контрольной в читальном зале библиотеки (рис. 3), но взять ровно столько материала, чтобы сосредоточиться на нем в течение сорока пяти минут. Не пытайся повторить все, что нужно для контрольной, или работать над курсовым проектом, если у тебя есть только сорок пять минут. Пока ты ориентируешься и соберешься с мыслями, время закончится.

Есть и другие примеры заданий, которые можно сделать за короткий период: повторить иностранные слова по карточкам, прочитав главу из книги, заданной по литературе, или просмотреть конспекты по методам, о которых будет рассказано в [пятнадцатой главе](#).

Читальный зал

Пн: д/з по математике

Вт: глава из «1984»; запись в дневнике читателя

Ср: чтение по истории

Чт: д/з по математике

Пт: карточки по испанскому к уроку 10

СЪЕШЬ ЛЯГУШКУ!

1. Постоянно думай о том, как можно сэкономить время и объединить небольшие промежутки в более длительные. Используй эти часы для работы над значимыми задачами, требующими больших временных затрат.

2. Считай каждую минуту. Не отвлекайся и не распыляйся, а спокойно работай над тем, что ты запланировал заранее и к чему подготовился. Больше всего концентрируйся на самых важных результатах, за которые ты несешь ответственность.

3. Выбирай, чем заняться, исходя из того, сколько времени у тебя есть. Если его немного, то можно повторить материал, к большим проектам лучше приступить, когда у тебя в запасе несколько часов.

7. Всегда и везде применяй правило 80/20

*У нас всегда достаточно времени, если
использовать его правильно.*

Иоганн Вольфганг фон Гёте

Одним из самых полезных методов управления временем считается правило 80/20. Оно также называется принципом Парето – по имени итальянского экономиста Вильфредо Парето, который первым написал о нем в 1895 году. Ученый обратил внимание, что общество естественным образом делится на «важное меньшинство» (двадцать процентов – те люди, которым принадлежат деньги и власть) и «тривиальное большинство» (восемьдесят процентов – низы).

Позже он обнаружил, что практически всё в экономике подчиняется этому принципу. В бизнесе на двадцать процентов клиентов приходится восемьдесят процентов продаж, на двадцать процентов продуктов или услуг – восемьдесят процентов прибыли, на двадцать процентов задач – восемьдесят процентов стоимости каждого сотрудника и так далее. То же правило применимо и к жизни любого человека: двадцать процентов твоих действий приведут к достижению восьмидесяти процентов результатов. Это означает, что, если у тебя есть список из десяти задач, две из них будут стоить гораздо

больше, чем остальные восемь, вместе взятые.

На первый взгляд, правило 80/20 сложно применить в учебе. В конце концов, ты не можешь решить, что какой-то урок тебе не нужен, и просто отказаться ходить на него. Равно как ты не скажешь, что какие-то проверочные работы не так уж важны, и не откажешься их делать!

Применение правила 80/20 не сводится к тому, чтобы устранить ненужные восемьдесят процентов чего бы то ни было. Оно призвано помочь более эффективно распределять свое время. Ты должен тратить больше времени на важные двадцать процентов задач и меньше — на восемьдесят процентов второстепенных.

КОЛИЧЕСТВО ЗАДАЧ ИЛИ ИХ ВАЖНОСТЬ

Интересное открытие: мы тратим одинаковое количество времени на любую из десяти задач. Но одна или две из них принесут в пять или десять раз больше пользы, чем другие.

Часто одна задача может оказаться полезнее, чем все остальные девять, вместе взятые. И именно она неизменно является «лягушкой», которую нужно съесть в первую очередь.

Догадаешься ли ты, какие задачи чаще всего откладываются? Печальный факт заключается в том, что большинство людей переносят на потом десять или двадцать процентов наиболее ценных и важных вещей — то самое «важное

меньшинство». Вместо этого они занимаются восьмьюдесятью процентами пустяковых дел – «тривиальным большинством», которые приносят очень мало пользы с точки зрения результата.

Когда у тебя есть несколько заданий по одному предмету, у них неизбежно будет разная важность. Домашка и регулярные проверочные важны меньше, а крупные проекты, такие как контрольные или курсовые работы, составят гораздо большую часть оценки.

Правило 80/20 – это отличный фильтр, который поможет тебе разобраться, какие задания требуют сосредоточенного внимания и больше времени. Это не значит, что нужно игнорировать ближайшую проверочную! Но убедись, что ты не тратишь слишком много времени на менее ценные задания и не пренебрегаешь подготовкой к более значимым контрольным и работой над крупными проектами.

СОСРЕДОТОЧЬСЯ НА ДЕЛАХ, А НЕ НА ДОСТИЖЕНИЯХ

Наверняка ты знаешь людей, которые кажутся вечно занятыми, но делают при этом очень мало. Почти всегда это происходит потому, что они заняты работой над задачами низкой ценности и при этом откладывают ту пару дел, которые, если их закрыть, по-настоящему изменят жизнь. Например, работа над сложным отчетом по лабораторной или

исследование, которые составят тридцать процентов итоговой оценки, гораздо важнее ежедневного занесения данных в дневник, которое в совокупности даст всего десять процентов оценки. Нет смысла тратить много часов на второстепенное задание, если из-за него у тебя останется меньше времени на важное.

Наиболее ценные и полезные ежедневные задачи часто являются самыми сложными и трудоемкими. Но отдача от них и вознаграждение за успешное выполнение огромны. Поэтому, прежде чем приступить к работе, всегда спрашивай себя: «Эта задача относится к верхним двадцати процентам деятельности или к нижним восьмидесяти?»

Важное правило: не поддавайся искушению сначала разобраться с мелочами.

Самая трудная часть любой важной задачи – начать с нее. Как только ты приступишь к чему-то действительно значимому, у тебя появится естественное желание продолжать. Часть твоего мозга любит заниматься сложными вещами, которые по-настоящему имеют значение. Твоя задача – постоянно подпитывать эту часть мозга.

КАК СПРАВИТЬСЯ С НЕСКОЛЬКИМИ ДЕЛАМИ

Правило 80/20 особенно полезно в тех случаях, когда нужно оценить внешкольную деятельность. Когда ты задум-

мываешься о жизненных целях, подумай, помогает ли каждое твое действие их достичь. Важно иметь широкий круг интересов, однако вероятно, что только один или два вида деятельности по-настоящему продвигают тебя к твоим целям.

Если ты замечаешь, что начинаешь отставать по программе, или нервничаешь так, что твоя успеваемость падает, внимательно проанализируй, чем ты занимаешься. Какие виды деятельности наиболее важны для твоего будущего? Какие из них напрямую и сильно повлияют на то, достигнешь ли ты своей цели или нет?

Как только ты определишь двадцать процентов дел, необходимых для будущего успеха, у тебя появится четкое понимание, сколько времени и усилий нужно потратить в каждой области своей жизни, и представление о том, от чего следует отказаться.

МОТИВИРУЙ СЕБЯ

Сама мысль о начале и завершении важной задачи мотивирует и помогает преодолеть прокрастинацию. Дело в том, что нам требуется одинаковое количество времени как на важную работу, так и на незначительные мелочи. Но огромное чувство гордости и радости приходит только после завершения чего-то ценного и значимого. При этом, занимаясь не столь важным делом, ты тратишь столько же времени

и сил, но либо получаешь меньше удовлетворения, либо не испытываешь его вообще.

Тайм-менеджмент на самом деле подразумевает управление собственной жизнью. Это распределение последовательности событий, умение контролировать то, что ты будешь делать дальше. При этом за тобой всегда сохраняется свобода выбрать, чем заниматься. Ключевой фактор, определяющий твой успех в жизни и работе, – способность выбирать между важным и неважным.

Те, кто много успевает, приучают себя начинать с самой значимой задачи. Они заставляют себя сперва съесть лягушку, какой бы противной она ни была. В результате такие люди достигают гораздо большего, чем другие, и, следовательно, живут намного счастливее. Тебе следует поступать таким же образом.

СЪЕШЬ ЛЯГУШКУ!

1. Составь список своих основных целей, задач, проектов и обязанностей. Какие из них входят или могли бы войти в верхние десять-двадцать процентов, которые дают (могли бы дать) восемьдесят-девяносто процентов результата?

2. Прими решение, что будешь тратить большую часть своего времени на задачи, которые считаешь действительно важными, а также на достижение успехов

в учебе, а меньшую часть – на менее ценные дела.

8. Всё по полочкам

Вначале привычка подобна невидимой нити, но каждый раз, когда мы повторяем действия, мы укрепляем эту нить, добавляем к ней еще одну и еще, и так до тех пор, пока нить не превратится в крепкую веревку, связывающую нас с привычкой навсегда.

Орисон Суэт Марден

Основная причина, почему мы откладываем самые большие и важные задачи, заключается в том, что они кажутся нам совершенно неподъемными и жуткими.

ИСПОЛЬЗУЙ ТАКТИКУ САЛЯМИ

Один из методов, с помощью которого можно разбить крупную задачу, – так называемая тактика салями. Ты подробно анализируешь задачу, расписываешь каждый шаг, а затем выполняешь один за другим по порядку. Это все равно что съесть палку колбасы – по одному кусочку за раз.

Именно так, кстати, организована домашняя работа в школе. Перед учителями стоит громадная задача – передать тебе колоссальное количество знаний. Представь себе, что кто-то пришел к преподавателю и сказал: «Мне нужно, чтобы вы научили всем разделам физики пятнадцатилетнего

подростка, который раньше никогда не изучал ее». Ужасно, не правда ли? Но что делает учитель? Он делит весь материал на отдельные уроки и рассказывает законы постепенно. Каждое домашнее задание помогает шаг за шагом изучить серьезную академическую дисциплину.

Психологически нам легче завершить маленькую часть большого проекта, чем приступить к выполнению всего задания сразу. Ты делаешь небольшие подзадачи одну за другой, незаметно входя во вкус, и – р-раз! – задание выполнено прежде, чем ты это замечаешь.

СТАРАЙСЯ ДОВОДИТЬ ДЕЛО ДО КОНЦА

Важно помнить, что глубоко внутри нас есть стремление к завершению, которое часто называют тягой к завершению. Это означает, что ты почувствуешь себя лучше и сильнее, если выполнишь все от начала до конца. Так ты удовлетворишь глубинную потребность, заложенную в подсознании, доделать задание или завершить проект. Чувство завершенности, или ощущение, что дело сделано, мотивирует тебя начать следующую задачу, а затем настойчиво стремиться к финалу. В этот момент высвобождаются эндорфины – вырабатываемые в мозге химические вещества, помогающие нам справиться со стрессом или болью. Высвобождаясь, они дают приятное ощущение прилива энергии и легкой эйфории. Чем значительнее выполненная задача, тем лучше и ра-

достнее ты себя чувствуешь. Чем более крупную лягушку ты съешь, тем сильнее ощутишь приток внутренней силы.

Завершив небольшую часть задачи, ты испытываешь мотивацию начать и закончить следующую часть, затем еще одну и так далее. Каждый шаг вперед заряжает тебя энергией. Вскоре у тебя появляется внутренний стимул, побуждающий дойти до конца.

МЕТОД ШВЕЙЦАРСКОГО СЫРА

Для работы над крупными задачами можно использовать другой инструмент – так называемый метод швейцарского сыра. Он позволяет включиться в работу с любого места: ты как будто пробиваешь дырку в большой задаче, как в куске сыра. Вместо предварительной обработки, необходимой при тактике салями, ты приступаешь к работе над любой частью задачи, которую можно сделать немедленно.

Этот метод хорошо работает, когда у тебя появляется немного свободного времени на проект, например всего пять или десять минут. После этого ты можешь либо остановиться, либо продолжить заниматься. Он аналогичен тактике салями. Как только ты начинаешь действовать, у тебя появляется импульс, а когда выполнишь задачу – чувство завершенности. Кроме того, прибавляется энергия, тебя переполняет энтузиазм, ты ощущаешь внутреннюю мотивацию и желание трудиться до тех пор, пока не доведешь начатое до конца.

Попробуй применить тактику салями или метод швейцарского сыра к любой задаче, которая кажется тебе неподъемной. Ты удивишься, насколько эти инструменты полезны с точки зрения преодоления прокрастинации.

Многие мои друзья стали авторами бестселлеров, просто приняв решение писать по одной странице или даже одному абзацу в день до тех пор, пока не допишут книгу. Я знаю людей, которые заканчивали диссертацию в три раза быстрее, чем их сокурсники, пообещав себе, что не пропустят ни одного дня, не написав страницы. И ты тоже так можешь.

СЪЕШЬ ЛЯГУШКУ!

1. Попробуй применить тактику салями или метод швейцарского сыра, выполняя большое, сложное дело, которое можно разделить на несколько задач или которое ты давно откладываешь.

2. Ориентируйся на действие. У людей, которые многого добились, есть общая черта: услышав хорошую идею, они немедленно пытаются претворить ее в жизнь. Не откладывай. Попробуй прямо сегодня!

Часть третья. Как изучать то, что неинтересно, и все равно добиваться успеха

В жизни тебе часто придется делать что-то, что не будет вызывать у тебя сильного интереса, но, пока ты учишься в школе, это особенно неприятно. Даже если ты решил, что хочешь стать инженером, тебе все равно придется отсидеть все уроки по истории и литературе. Ты можешь быть начинающим музыкантом, но тебе не миновать уроков физкультуры и математики. И несмотря на свое отношение к этим предметам, ты знаешь, что все, что ты выучишь, стоит затраченных усилий. Довольно сложно мотивировать себя разбираться в темах, которые не вызывают никакого энтузиазма, но в конце учебного года тебе выставляют итоговые оценки по всем предметам, а не только по любимым!

Методы и ментальные установки, о которых рассказывается в этой части, помогут тебе примириться с наименее интересными предметами и поменять свое отношение к ним. Кроме того, здесь ты найдешь инструменты, с помощью которых сможешь доводить до конца любые дела, на которые тебе трудно себя мотивировать.

9. Думай о последствиях

*Обиды записывайте на песке, благодеяния
вырезайте на мраморе.*

Бенджамин Франклин

Отличительной чертой глубокомыслящего человека является способность точно предсказывать последствия того, что он сделает или не сделает. Потенциальные результаты любой деятельности определяют, сколько усилий тебе придется потратить на это занятие. Такой способ оценки значимости задачи поможет тебе наметить, какую лягушку съесть следующей.

Доктор Эдвард Бэнфилд из Гарвардского университета после пятидесятилетнего исследования этого вопроса пришел к выводу, что долгосрочная перспектива является наиболее точным способом прогнозирования растущей социальной и экономической свободы в Америке. Как оказалось, она важнее происхождения, образования, расы, уровня интеллекта, круга общения и практически любого другого фактора, определяющего успех в жизни и в карьере.

Отношение ко времени – так называемый временной горизонт – очень сильно влияет на твои действия и решения. Люди, рассматривающие свою жизнь и карьеру в долгосрочной перспективе, всегда принимают более правильные решения относительно своего времени и деятельности, чем те, кто

мало думает о будущем.

Когда тебе нужно выучить что-то неинтересное, подумай о потенциальных последствиях невыполнения задания или плохой успеваемости. Вполне возможно, что твоя оценка по этому предмету сыграет роль при подаче документов в вуз или при приеме на работу. Если знать об этом, мотивация резко возрастает и появляется желание работать даже над тем, что тебе не нравится.

Правило: подход с учетом долгосрочной перспективы поможет принимать верные решения в ближайшем будущем.

Успешный человек всегда четко ориентируется на будущее. Он думает на пять, десять или двадцать лет вперед. Он принимает решения и действует так, чтобы все, что он выбрал и сделал сейчас, было согласовано с его долгосрочными желаниями и стремлениями.

Сейчас, будучи учеником или студентом, ты проживаешь тот самый период в жизни, когда решения, ориентированные на долгосрочную перспективу, имеют колоссальное влияние на твои дальнейшие успехи.

ДУМАЙ, КАК ЛУЧШЕ ПОТРАТИТЬ ВРЕМЯ

Если есть четкое представление, что для тебя важно в будущем, тебе будет гораздо легче правильно расставить при-

оритеты в ближайшее время.

Важные вещи потенциально имеют долгосрочные последствия. У того, что не имеет значения, таких последствий мало или нет вообще. Прежде чем приступить к делу, спроси себя: «Каковы потенциальные последствия выполнения или невыполнения этой задачи?»

Правило: будущее намерение влияет на действия в настоящем и часто определяет их.

Чем яснее ты представляешь свои планы на будущее, тем сильнее это видение влияет на то, что ты делаешь в данный момент. Так ты сможешь лучше оценить свои действия прямо сейчас и понять, насколько они соответствуют тому, к чему ты стремишься.

ДУМАЙ О БУДУЩЕМ

Успешный человек готов откладывать удовольствие и идти на жертвы в краткосрочной перспективе, чтобы получить гораздо большую выгоду в дальнейшем. Неудачники, напротив, больше думают об удовольствии здесь и сейчас, не особо размышляя о будущем. Возможно, в данный момент тебе хочется пренебречь домашним заданием по математике и пойти на концерт, но оценка, которую ты получишь на уроке, может значительно повлиять на твои возможности в будущем.

Мотивационный оратор Дэнис Уэйтли говорит: «Неудачники пытаются убежать от своих страхов и тяжелой работы, занимаясь тем, что снимает напряжение. Победителей мотивируют желания действовать и достигать цели».

Например, заранее изучая темы, которые тебе зададут, общаясь с учителями на уроках и после, а также читая книги о том, как лучше учиться, ты получишь огромную пользу в будущем. При этом выполнение задания с минимальными усилиями, трата всего свободного времени на встречи с друзьями и отказ от всех внеклассных занятий кажутся привлекательными в краткосрочной перспективе, но неизбежно приводят к плохим оценкам, проблемам с успеваемостью и разочарованию в дальнейшем.

Если какое-то занятие потенциально обещает большие положительные последствия, сделай его приоритетным и немедленно приступай к нему. Кроме того, под особым контролем должны быть задачи, невыполнение которых приведет к негативным последствиям. Какой бы ни была твоя лягушка, проглоти ее первым делом.

Мотивация требует мотива. Чем больше потенциальное положительное влияние результата какой-то деятельности на твою жизнь, тем выше мотивация преодолеть прокрастинацию.

Сосредоточься и двигайся вперед, берясь за те задачи, которые существенно изменяют твое будущее, и доводи их до конца.

Время бежит всегда. Вопрос только в том, как ты его используешь и с чем окажешься через несколько недель или месяцев. То, где ты будешь в итоге, в значительной степени зависит от того, насколько ты учиываешь вероятные последствия своих действий в краткосрочной перспективе.

Постоянно задумывайся о возможных результатах своих решений, действий и поступков – это один из лучших способов замотивировать себя и начать выполнять даже самые неприятные задачи.

ПОДЧИНЯЙСЯ ЗАКОНУ ПРИНУДИТЕЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Закон принудительной эффективности гласит: «Никогда не бывает достаточно времени на то, чтобы сделать все, но всегда есть достаточно времени, чтобы сделать самое важное». Иначе говоря, если ты не успеваешь съесть всех головастика и лягушек в пруду, можно выбрать самого большого и уродливого, и этого будет достаточно – по крайней мере, на какое-то время.

Когда ты знаешь, что последствия невыполнения ключевой задачи или проекта могут быть действительно серьезными, ты всегда находишь время, часто даже в самую последнюю минуту: начинаешь пораньше, работаешь до поздней ночи и заставляешь себя закончить, понимая, что, если не уложиться в срок, будут неприятности.

Правило: никогда не будет достаточно времени, чтобы сделать все, что тебе нужно.

Это означает, что ты никогда не справишься со всем потоком дел и задач. Тем не менее всегда стоит сделать самое важное: остальное может и подождать.

ДЕДЛАЙН – ЭТО ОТГОВОРКА

Часто некоторые люди говорят, что работают лучше, когда время поджидает. К сожалению, многолетние исследования показали, что так бывает крайне редко.

Если люди постоянно откладывали дела и теперь чувствуют, что не укладываются в сроки, с приближением дедлайна они сильнее нервничают, делают больше ошибок, и в итоге им приходится переделывать работу гораздо чаще, чем в других случаях. Здорово, конечно, написать работу в последнюю минуту за один присест, однако это скажется на ее качестве. Иногда задача требует гораздо больше времени, чем его остается в последний день, когда мы бросаем все ради ее выполнения.

Намного лучше тщательно спланировать работу заранее, оставив при этом достаточно времени в запасе на случай непредвиденных задержек или изменений. При этом нужно прикинуть, сколько времени необходимо отвести на задачу, и добавить еще двадцать процентов или чуть больше для

подстраховки. Запланируй закончить работу за пару дней до дедлайна. Пусть это будет похоже на игру – успеть заранее. Попробуй приступить к задаче, даже если она рассчитана на долгий срок, в тот же день, когда она появилась, или на следующий. Ты удивишься, в каком расслабленном режиме можно работать и насколько лучше будет результат, если у тебя в запасе есть время.

ДВА ВОПРОСА ДЛЯ МАКСИМАЛЬНОЙ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ

Ответы всего на два вопроса, если задавать их себе регулярно, помогут тебе сосредоточиться на выполнении самых важных задач в расписании. Первый вопрос: «Какие дела для меня ценнее всего?» Другими словами, каких самых больших лягушек нужно съесть, чтобы это наилучшим образом сказалось на твоих оценках? На отношениях в семье? А на жизни в целом?

Какие же твои дела имеют наивысшую ценность? Сначала подумай над этим самостоятельно, затем обратись за советом к кому-то из взрослых – к родителям или к учителю. Поговори об этом с друзьями, особенно с теми, кто учится с тобой или старше. Прежде чем начать работать, сфокусируй свой внутренний объектив на самом важном.

Второй вопрос, который стоит себе задать: «Как я могу сейчас использовать свое время наилучшим образом?» Дру-

гими словами, какая самая большая лягушка сидит передо мной прямо сейчас?

Это ключевой вопрос тайм-менеджмента. Если ответить на него правильно, ты справишься с прокрастинацией и станешь действовать намного продуктивнее. Каждый час у тебя есть какое-то задание, сделав которое ты наилучшим образом потратишь свое время. Твоя задача – снова и снова задавать себе этот вопрос и полностью концентрироваться на ответе.

В школе следует как можно внимательнее относиться к тому, что происходит на текущем уроке. Сосредоточенность на материале в момент, когда учитель его объясняет, работает по правилу 10/90. Внимание в классе, равно как и планирование, может сэкономить тебе много времени. Если ты усвоишь информацию в том виде, в каком ее преподносит учитель, тебе будет намного легче выполнить домашнее задание, запомнить материал для контрольной и собраться с мыслями для большего проекта.

Чем точнее ты ответишь себе на эти два вопроса, тем легче тебе будет расставить четкие приоритеты, справиться с прокрастинацией и приступить к тому заданию, на которое в первую очередь стоит потратить время.

СЪЕШЬ ЛЯГУШКУ!

1. Регулярно пересматривай свой список задач, дел

и проектов. Постоянно спрашивай себя: «Какой проект или задача, если я сделаю их на отлично и вовремя, сильнее всего скажется на моей работе или личной жизни в будущем?»

2. Определи самое важное занятие, которое можно делать ежечасно каждый день, а затем постарайся постоянно работать над этим, наилучшим способом используя время.

Просто поставь цель, напиши план, как ее достичь, и немедленно берись за дело. Запомни прекрасные слова Гёте: «Стоит лишь начать, и вот уж ум разогрет; продолжи – и вот задачи вроде бы и нет».

10. Делай одно дело за раз

Человек сравнительно умеренных способностей добьется многого, если будет делать одно дело за раз, всецело отдаваясь этому занятию.

Сэмюэль Смайлз

Есть старинная поговорка: «Курочка по зернышку клюет».

Когда ты сталкиваешься с какой-то задачей, к которой у тебя не лежит душа (например, тебе нужно выучить неинтересную тему), лучший способ справиться с ней – представить себе не одно огромное дело, а сосредоточиться на небольших шагах, на том, что можно сделать легко.

Лао-цзы писал: «Путь в тысячу ли⁷ начинается с первого шага». Это прекрасный метод победить прокрастинацию и выполнить большой объем задач.

КАК ПЕРЕСЕЧЬ ОГРОМНУЮ ПУСТЫНЮ

Много лет назад я ехал на старом джипе «Лендровер» через самое сердце Сахары – пустыню Танезруфт, которая находится на территории Алжира. На тот момент французы

⁷ Ли – мера длины в Древнем Китае; один ли равняется примерно пятистам метрам. *Прим. пер.*

уже несколько лет как забросили этот район, и заправки стояли пустые и заколоченные. На отрезке в восемьсот с лишним километров не было ни воды, ни еды, ни единой травинки или мухи. Пустыня лежала как огромная ровная желтая доска, простирающаяся до горизонта во всех направлениях.

За прошедшие годы при попытке пересечь этот участок Сахары погибло более тысячи трехсот человек. Поднимаемые ветром пески полностью заметали дороги, путешественники терялись ночью, и никто больше не видел их в живых.

Учитывая, что в пустынном рельефе не было ничего, за что может зацепиться глаз, французы разметили дорогу, поставив через каждые пять километров огромные черные бочки. Именно такое расстояние отделяет нас от горизонта, учитывая кривизну Земли.

Благодаря их предусмотрительности в дневное время мы всегда видели две бочки: ту, которую только что миновали, и следующую, в пяти километрах впереди. Именно это нам и было нужно, чтобы не сбиться с курса. Наша задача – лишь доехать до следующей бочки. В результате мы смогли пересечь самую большую пустыню в мире, проезжая отрезок от бочки до бочки за один раз.

ДЕЛАЙ ОДИН ШАГ ЗА РАЗ

Точно так же ты можешь выполнять наименее приятные дела в своей жизни: только один шаг за раз. Твоя зада-

ча – продвинуться настолько, насколько видит глаз. Тогда ты поймешь, куда следует двигаться дальше.

Чтобы выполнить огромную задачу, нужно быть твердо уверенным в том, что вскоре ты определишь, какой шаг следующий. Не забывай замечательный совет: «Прыгай – и сеть появится!»

Этот метод чем-то похож на тактику салями, о которой шла речь в [восьмой главе](#), однако есть одно важное отличие. Тактика салями – это инструмент организации времени. Ты заранее планируешь весь проект и знаешь все шаги, которые нужно будет совершить, но делаешь их по одному. Метод «Шаг за раз» используется для повышения мотивации и полезен в ситуациях, когда проект настолько масштабный, что ты не представляешь полностью его объема и не можешь составить план заранее.

Можно добиться совершенства в любом деле, если делать одну задачу за раз быстро и хорошо, а затем переходить к следующей. Финансовая независимость достигается за счет экономии небольшого количества денег каждый месяц, год за годом. Здоровье и физическая форма приобретаются, если съедать немного меньше и тренироваться немного больше день за днем, месяц за месяцем.

Можно справиться с прокрастинацией и добиться невероятных результатов – достаточно сделать первый шаг, начав двигаться к своей цели, а затем продвигаться вперед по одному шагу за раз.

СЪЕШЬ ЛЯГУШКУ!

1. Выбери цель, дело или проект, которые ты все время откладываешь, потому что понятия не имеешь, как с этим справиться. Определи одну задачу, с которой можно начать, и выполни ее прямо сейчас. Если ты в тупике, попроси помощи – это и будет первым шагом.

2. Затем немедленно принимайся за дело. Иногда начать – это самое сложное. Все, что нужно, – просто сесть и выполнить одну задачу из списка. Затем еще одну и так далее. Ты удивишься, но скоро дело будет сделано.

11. Настройся на работу

Именно непреодолимая жажда великих приключений, победы и творчества приносит человеку наивысшую радость.

Антуан де Сент-Экзюпери

Для того чтобы работать на все сто, нужно стать группой поддержки самому себе. Придумай, как ты будешь себя мотивировать и подбадривать, чтобы не терять высокий настрой. Это особенно важно для дел, которые тебе не очень нравятся, и задач, не вызывающих особого энтузиазма.

Большая часть твоих эмоций, как позитивных, так и негативных, появляется в результате общения с самим собой – каждую минуту. То есть эмоции не возникают сами по себе: это наша реакция на происходящее. Они во многом зависят от того, есть ли у тебя силы в данный момент, заряжает ли тебя дело или нет.

Для того чтобы поддерживать мотивацию, нужно стать абсолютным оптимистом. Необходимо принять решение, что теперь ты будешь позитивно реагировать на слова, действия, реакции других людей и ситуации, в которых оказываешься. Нельзя допускать, чтобы неизбежные трудности или происходящие ежедневно неурядицы определяли твоё настроение или эмоции.

Размышления о том, насколько тебе неприятно делать то,

что нужно, только усложнят задачу. Поэтому попробуй подойти к делу с положительным настроем: подумай, как будет хорошо, если ты выполнишь все необходимое.

КОНТРОЛИРУЙ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ С СОБОЙ

Мотивация и упорство во многом зависят от уровня самооценки, от того, насколько ты себя любишь и уважаешь. Тебе нужно постоянно говорить себе приятные вещи, чтобы повысить самооценку. Снова и снова повторяй: «Я себе нравлюсь!» – пока не поверишь в это и не начнешь вести себя как высокоэффективная личность.

Для того чтобы сохранить мотивацию и преодолеть сомнение или страх, не забывай хвалить и подбадривать себя: «Я могу это сделать! У меня все получится!» Когда люди спрашивают, как у тебя дела, всегда отвечай: «Потрясающе!»

Независимо от того, как на самом деле у тебя идут дела и что происходит в твоей жизни, оставайся веселым оптимистом. Как писал переживший холокост известный писатель и философ Виктор Франкл в своем бестселлере «Человек в поисках смысла», «последняя из человеческих свобод – это выбор своего отношения к любой ситуации».

Перестань жаловаться на проблемы. Держи их при себе. Как заметил юморист Эд Форман, «никогда не делитесь своими проблемами с другими, потому что восьмидесяти про-

центам людей все равно, а остальные двадцать процентов только порадуются, что они у вас есть».

РАЗВИВАЙ ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Психолог Мартин Селигман в течение двадцати двух лет проводил исследования в Университете Пенсильвании, после чего изложил результаты в книге «Как научиться оптимизму». Он пришел к выводу, что оптимизм – самое важное качество, которое можно развить в себе. Именно благодаря нему мы радуемся жизни, оно помогает нам достичь личных и профессиональных успехов. Оптимисты добиваются больших результатов практически во всех сферах.

Оказалось, что оптимистам присущи четыре особенности поведения, которые можно развить практикой и повторением. Во-первых, в любой ситуации они ищут что-то хорошее. Даже если все идет не так, они всегда найдут для себя какую-то выгоду.

Во-вторых, оптимисты стараются извлечь ценные уроки из любой проблемы или неурядицы. Они уверены, что «трудности не мешают, а обучают». Оптимисты считают, что сложности помогают им вырасти как личности, и настроены найти, какой урок им предстоит выучить.

В-третьих, оптимисты ищут решение любой проблемы. Они никого не винят и не жалуется, когда что-то не ладится; они просто действуют и задают себе вопросы: «Какие у

проблемы есть решения? Что можно сделать сейчас? А как быть дальше?»

В-четвертых, оптимисты постоянно думают и говорят о своих целях, размышляют о том, чего хотят и как этого добиться. Они говорят о будущем, а не о прошлом. Они всегда смотрят вперед, а не назад.

Когда ты постоянно представляешь себе свои цели и идеалы, говоришь с собой с позитивным настроем, ты лучше концентрируешься, становишься увереннее в себе, начинаешь мыслить творчески. И у тебя появляется больше энергии, укрепляются сила воли и чувство контроля над ситуацией.

Когда нужно сделать то, что тебе не нравится или в чем ты не видишь особенного смысла, оптимизм помогает увеличить мотивацию и справиться с любым заданием.

СЪЕШЬ ЛЯГУШКУ!

1. Контролируй свои мысли. Не забывай, что ты становишься тем человеком, которого представляешь себе большую часть времени. Убедись, что думаешь и говоришь о том, чего ты хочешь, а не о том, чего не хочешь.

2. Сохраняй позитивный настрой, прими полную ответственность за себя и за все, что с тобой происходит. Не критикуй других, не жалуйся, никого ни в чем не обвиняй. Твоя реакция на то, что тебе не

по душе, например на нелюбимый урок, зависит только от тебя. Ты по-прежнему отвечаешь за свои домашние задания, оценки и успехи. Добивайся прогресса, а не оправдывайся. Активно ищи то, что ценно именно для тебя, даже если это не лежит на поверхности.

12. Занимайся чем-то одним

*В этом и заключается секрет истинной силы.
Учитесь на практике рационально распределять
свои ресурсы и концентрировать их в любой момент
в заданной точке.
Джеймс Аллен*

Съешь лягушку! Планирование, расстановка приоритетов и организация всех процессов сводится к этой концепции.

Любое достижение человечества зиждется на усердном труде. Основа высокой производительности и личной продуктивности – способность выбирать наиболее важную задачу и сосредотачиваться на ней одной до тех пор, пока она не будет выполнена.

Чем меньше тебе хочется заниматься каким-то делом, тем быстрее нужно с ним справиться. Однозадачность – самый быстрый способ сделать все что угодно. Как только ты одно за другим быстро разберешься с заданиями, которые тебе не нравятся, ты сможешь добраться до уроков, к которым не терпится приступить.

**ВЗЯВШИСЬ ЗА ДЕЛО –
НЕ ОСТАНАВЛИВАЙСЯ**

Однозадачность предполагает, что, приступив к делу,

нужно, не отвлекаясь, работать до его завершения. Когда возникает искушение остановиться или переключиться на что-то другое, снова и снова мотивируй себя фразой: «Вернемся к работе!» Сосредоточившись таким образом на самой важной задаче, ты сократишь время, необходимое для ее выполнения, на пятьдесят процентов и более.

Ученые подсчитали: если, начав задание, ты откладываешь его и возвращаешься к нему позже, то время, необходимое для его выполнения, увеличивается на целых пятьсот процентов. Каждый раз нужно вспомнить, на чем ты остановился и что еще предстоит сделать. Надо преодолевать инерцию и снова входить в рабочий ритм.

А можно поймать волну и войти в продуктивное состояние потока, чтобы не отвлекаться до тех пор, пока не закончишь. Тогда появляются энергия, энтузиазм и мотивация, даже если речь идет о делах, которые не хочется делать, и ты работаешь быстрее и эффективнее.

НЕ ТРАТЬ ВРЕМЯ ВПУСТУЮ

Правда в том, что, как только ты определишься с задачей номер один, все остальное можно считать пустой тратой времени. Любая другая деятельность автоматически должна стать менее важной по сравнению с той, которую ты назначаешь приоритетной. Даже если это совсем не то, чем тебе хотелось бы заниматься.

Чем больше ты дисциплинируешь себя, стараясь работать без остановки и концентрируясь на одной задаче, тем дальше ты продвигаешься по кривой эффективности. Ты работаешь качественнее, успеваешь сделать все больше, при этом времени тратишь на это все меньше.

Однако с каждой остановкой ты прерываешь цикл и отказываешься назад по этой кривой, и тогда каждая часть задачи становится более сложной и трудоемкой.

ГЛАВНОЕ – САМОДИСЦИПЛИНА

Американский писатель и философ Элберт Хаббард определил самодисциплину как «способность заставить себя делать то, что нужно, и когда нужно, независимо от того, хотите вы этого или нет».

В конечном счете успех в любой области требует невероятной дисциплины. Самодисциплина, самообладание и самоконтроль являются основой высокой эффективности.

Для того чтобы устроить настоящую проверку своего характера, силы воли и решимости, начни выполнять какую-то задачу и продолжай до тех пор, пока не доведешь до конца. Усердие – это и есть самодисциплина в действии. Хорошая новость заключается в том, что чем больше ты организовываешь себя, чем упорнее работаешь над важной задачей, тем больше начинаешь себя уважать и тем выше будет твоя самооценка. А чем лучше ты относишься к себе, тем проще

тебе работать еще продуктивнее.

Когда ты сосредотачиваешься на самой важной задаче и не бросаешь ее на полпути, ты фактически формируешь свой характер, укрепляешь себя как личность. Ты почувствуешь прилив сил и энергии, станешь компетентнее, увереннее, довольнее.

В конце концов ты поймешь, что способен поставить любую цель и достичь ее, стать хозяином своей судьбы. Ты гарантированно будешь подниматься все выше по спирали личной эффективности.

Но главное – определить наиболее важные задачи, которые ты можешь выполнить в каждый момент времени, а затем съесть лягушку!

СЪЕШЬ ЛЯГУШКУ!

1. Возьмись за дело! Прямо сегодня выбери самую приоритетную задачу или проект и немедленно приступай к выполнению.

2. Как только ты начнешь работать, не отвлекайся и не переключайся на другие занятия, пока не закончишь. Считай это проверкой: сможешь ли ты следовать своему решению до конца?

Часть четвертая.

Не давите на меня!

Конкурс в вузы сейчас высок как никогда. Значимость оценок взлетела до небес. Сейчас необходим средний балл 5,5 – при том что официальная шкала предусматривает только 5,0. Вот она, реальность современного конкурентного мира!

Положение усугубляет еще и вероятность того, что уже в старших классах или в вузе тебе придется найти работу на неполный день. Сегодня студенты должны делать гораздо больше, чем просто учиться: нужно быть первым среди первых, во внеклассной деятельности в том числе. Но помни, что это только твоя ответственность! Именно тебе предстоит решить, как справиться с этой огромной проблемой. Ты самостоятельно выбираешь, как реагировать на ожидания общества.

Для того чтобы справиться со всеми трудностями, связанными с учебой, необходимо вкалывать и заниматься фактически только учебой. Методы, с которыми ты познакомишься в этой части, научат тебя думать, действовать и принимать решения как успешный человек.

13. Сохраняй ощущение неотложности

Не ждите; «правильное» время никогда не наступит. Начните там, где находитесь, и работайте с тем, чем располагаете. Вы найдете методы лучшие, когда будете двигаться вперед.
Наполеон Хилл

Наиболее очевидным качеством высокоэффективных людей является ориентация на действие: они стараются выполнить ключевые задачи как можно быстрее.

Сначала они обдумывают проблему, планируют ее решение и расставляют приоритеты. Затем без отлагательств берутся за дело и двигаются к цели. Они работают стабильно, ровно и без перерывов. Когда на тебя постоянно давят, чтобы ты лучше учился в школе, то качественно изменить образ мышления и продвинуться вперед поможет ощущение неотложности.

ПОЙМАТЬ ОЩУЩЕНИЕ ПОТОКА

Если непрерывно и с полной отдачей трудиться над самыми главными задачами, можно войти в определенное состояние, которое называется «поток». В какой-то момент мы все

его испытываем, а по-настоящему успешные люди ловят его чаще других.

Находясь в потоке, ты работаешь на высшем уровне своих способностей и эффективности. В такие моменты твой разум творит чудеса. Ты не видишь никаких преград. Ты счастлив, спокоен и полон сил. Когда ты достигаешь состояния потока, то на сто процентов сконцентрирован на задаче и не беспокоишься о других проблемах, требующих твоего внимания.

На протяжении веков человек пытается определить, что же это за состояние. Находясь в нем, ты ощущаешь ясность мышления, прилив творческих сил и уверенность в своих способностях. Именно тогда в голову чаще приходят блестящие идеи и внезапные озарения, позволяющие быстрее продвинуться вперед.

ЗАПУСТИ СОСТОЯНИЕ ВЫСОКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ

Один из способов поймать поток – сгенерировать ощущение неотложности. Это своего рода внутренний двигатель, желание, которое заставляет тебя работать быстрее и закончить скорее. В такие моменты тебе кажется, что ты не в силах сдерживаться, и это нетерпение заставляет тебя взяться за дело и действовать до конца. Ощущение неотложности похоже на гонку с самим собой.

Наверняка тебе знакомо это чувство. Например, ты испытываешь его, когда изо всех сил пытаешься закончить дело, чтобы успеть в срок. Но возможно и самостоятельно спровоцировать возникновение этого чувства.

Укрепляя ощущение неотложности, ты развиваешь склонность к действию. То есть вместо постоянных разговоров о том, что ты собираешься сделать, ты начинаешь действовать. Ты сосредотачиваешься на конкретных шагах, которые можно предпринять немедленно, чтобы получить желаемые результаты и достичь своей цели.

Быстрый темп – необходимая составляющая крупного успеха. Для этого нужно начать двигаться и продолжать, не сбавляя скорости. Чем быстрее ты движешься, тем сильнее ощущаешь стремление сделать еще больше. Так тыходишь в состояние потока.

ПРИДАЙ ДИНАМИКУ

Когда ты регулярно и непрерывно работаешь над достижением самых важных целей, ты активируешь закон сохранения движения к успеху. Он гласит: для того чтобы преодолеть инерцию и начать сначала, может потребоваться огромное количество энергии, однако для продолжения движения энергии необходимо куда меньше.

Чем быстрее ты движешься, тем больше у тебя энергии, тем больше ты успеваешь и тем продуктивнее ощущаешь се-

бя. Ты поймешь, что много всего умеешь и знаешь, будь то домашнее задание, музыка, спорт или любое другое дело, за которое берешься.

Чем быстрее ты работаешь и больше делаешь, тем сильнее будешь себя уважать, ценить и гордиться собой. Ты почувствуешь, что начинаешь полностью контролировать свою учебу и жизнь.

СДЕЛАЙ ПРЯМО СЕЙЧАС!

Один из самых простых, но одновременно действенных способов взяться за дело – снова и снова повторять себе: «Сделай прямо сейчас! Сделай сейчас же! Сделай немедленно!»

Если ты чувствуешь, что начинаешь работать медленнее либо отвлекаешься на разговоры или какие-то несущественные занятия, повторяй себе: «Вернись к работе! Вернись к работе! Вернись к работе!»

Ничто так не поможет тебе в будущей карьере, как репутация человека, который быстро и хорошо умеет делать важную работу. Благодаря этому качеству ты станешь ценным и уважаемым сотрудником в любой области. Поэтому так важно научиться мотивировать себя к действию, пока ты еще в школе или в вузе. Сейчас, в юности, у тебя есть бесценная возможность развивать полезные навыки, которые не раз помогут тебе достичь успеха.

СЪЕШЬ ЛЯГУШКУ!

1. Прямо сегодня начни культивировать в себе ощущение неотложности. Определи, в каких областях ты чаще всего прокрастинируешь, и прими решение приобрести привычку действовать быстро именно в этих сферах.

2. Когда тебе дают задание или поручают определенные обязанности, постарайся немедленно взяться за дело и справиться поскорее. Во всех важных сферах жизни действуй быстро. Ты удивишься, насколько лучше ты себя начнешь чувствовать и как много будешь успевать.

14. Заставляй себя сам

Первое условие успеха – это способность непрерывно и без усталы вкладывать физическую и умственную энергию в одно дело.

Томас Эдисон

В мире полно людей, которые ждут, когда к ним придет кто-нибудь, кто сподвигнет их на великие перемены. Но проблема в том, что никто не приходит к ним на помощь.

Эти люди ждут автобуса на улице, где не ходит общественный транспорт. Если они не возьмут ответственность за свою жизнь на себя, то прождут до конца своих дней.

Только два процента людей могут работать, когда над ними никто не стоит с палкой. Их мы называем лидерами. Именно таким тебе нужно стать.

Велика вероятность, что если ты решил прочитать эту книгу, то уже заставляешь себя встать на правильный путь. Однако зачастую сложно понять, где заканчивается твое собственное желание и начинается давление со стороны родителей, сверстников и школы.

Найди возможность отложить подобные требования в сторону и подумать о том, чего хочешь ты. Какая у тебя цель? Именно к ней ты и должен стремиться. Когда ты берешь на себя всю ответственность за свои цели и рассчитываешь только на себя, ты мотивируешь себя и заставляешь действо-

вать, не создавая напряжения и не подрывая силу духа.

Для того чтобы полностью раскрыть свой потенциал, необходимо выработать привычку заставлять себя делать все самому: нельзя ждать, пока кто-то придет и что-то сделает для тебя. Нужно выбирать своих собственных лягушек, а затем принуждать себя есть их в зависимости от степени их важности.

БУДЬ ВПЕРЕДИ

Относись к себе как к примеру для подражания. Подними свою планку. Стандарты работы и поведения, которые ты задаешь себе сам, должны быть выше тех, что ставят тебе другие.

Считай это игрой: начинай чуть раньше, работай чуть лучше, занимайся чуть дольше. Всегда ищи способы пойти дальше, сделать больше, чем предполагают минимальные требования.

Психолог Натаниэль Бранден определил самооценку как репутацию о себе самом. Любыми своими действиями, равно как и бездействием, ты улучшаешь либо портишь впечатление о самом себе. Когда ты делаешь все возможное и чуточку больше, ты растешь в своих глазах и повышаешь самооценку.

ПРЕДСТАВЬ, ЧТО У ТЕБЯ ДЕДЛАЙН

Один из лучших способов преодолеть прокрастинацию и делать быстрее и больше – это работать так, как будто у тебя есть только один день на все самые важные дела.

Каждый день представляй, будто тебе только что прислали срочное сообщение и завтра придется на месяц покинуть город. Что нужно сделать абсолютно точно перед тем, как уехать на такой срок?

Еще один способ заставить себя действовать: представь, что ты только что выиграл путевку на чудесный курорт; правда, выезжать нужно завтра утром, иначе ее отдадут другому. Что необходимо закончить до отъезда, чтобы можно было спокойно отправиться отдыхать?

Возможно, ты не сделаешь всю домашнюю работу, поскольку ее еще не задали, но если ты знаешь, что нужно подготовить доклад к концу месяца, то можно дать себе фору. Если ты учишься в вузе, то, скорее всего, у тебя есть определенная программа и можно заранее прочитать необходимую литературу. Когда нужно будет подготовить тот или иной материал к обсуждению, тебе потребуется гораздо меньше времени, чтобы освежить все в памяти, и ты гораздо лучше усвоишь информацию.

Успешные люди постоянно заставляют себя действовать, чтобы добиться высоких результатов. Неудачникам нужны

наставления и давление со стороны. Бери пример с первых, чтобы работать быстрее и продуктивнее, чем раньше. У тебя поднимется настроение, и постепенно ты выработаешь в себе эту привычку, которая будет служить тебе всю жизнь.

СЪЕШЬ ЛЯГУШКУ!

1. Устанавливай промежуточные сроки и придумывай дедлайны для всех своих задач, придерживайся их и старайся в них уложиться. Создай «систему самодавления». Подними планку и не перекладывай ответственность на других.

2. Прежде чем начать работать над каким-то проектом, запиши пошагово все, что нужно сделать. Определи, сколько часов потребуется на каждый шаг. Затем действуй быстро, как будто хочешь обогнать самого себя. Представь, что это игра и тебе нужно в ней победить!

15. Научись учиться

Единственно верный способ добиться успеха – это работать больше и лучше, чем от вас ожидают, что бы вы ни делали.

Ог Мандино

С тех самых пор, как ты впервые переступил порог школы, учителя делают две вещи: передают тебе необходимые знания и учат тебя одному из важнейших навыков – учиться. Нет ничего хуже, чем часами проводить время за учебниками, но в итоге осознать, что ты так ничего и не выучил. Для того чтобы увеличить продуктивность, необходимо найти эффективный способ учиться. Тогда ты станешь тратить меньше времени на домашнее задание, пытаясь продраться через материал, который не понимаешь.

Основные причины прокрастинации – ощущение, что ты ничего не понимаешь, отсутствие уверенности в своих знаниях или неспособность сделать задание. Иногда этого достаточно, чтобы тебе совсем не хотелось за него браться. И наоборот, если ты научишься есть лягушек определенного вида, то с большей вероятностью погрузишься в проблему и решишь ее.

Если ты будешь постоянно повышать свою способность учиться, то у тебя естественным образом и почти без усилий вырастет уверенность в себе. Ты перестанешь считать, что

ни на что не способен, у тебя появятся энтузиазм и силы, чтобы начать действовать.

УЧЕБА – ЭТО ТВОЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Тебе не нужно ждать, пока учителя научат тебя учиться: ты можешь приобрести этот навык сам! Существует масса ресурсов, которые ты можешь использовать самостоятельно: книги, онлайн-курсы, аудиокниги, бесплатные электронные приложения, даже игры, благодаря которым ты станешь лучше учиться. Некоторые из них есть в списке образовательных ресурсов в конце книги.

Важный сдвиг в правильном направлении можно сделать прямо сейчас: нужно перестать думать о том, что вложить в свою голову, и разобраться, от чего можно отказаться. Учителя стараются дать как можно больше материала, однако порой перебарщивают, и во время контрольной тебе сложно извлечь из своей головы необходимые знания.

Одна из причин, почему у некоторых, несмотря на усердные занятия, возникают проблемы с успеваемостью, заключается в том, что большую часть времени они учат то, что уже знают. Они упускают то, чего не знают и что следовало бы выучить в первую очередь!

Когда ты садишься за уроки, устрой себе небольшую проверку. Вспомни все, что ты изучал на уроке или во время выполнения домашнего задания. Затем открой тетрадь и со-

поставь свои результаты. И теперь тебе нужно выучить то, что не отложилось в твоей памяти.

НИКОГДА НЕ ПРЕКРАЩАЙ УЧИТЬСЯ

Ты можешь совершенствовать не только умение усваивать материал, но и ключевые навыки, необходимые для успеваемости по любому предмету. Все это поможет тебе научиться лучше управлять временем. Даже если ты уже получаешь одни пятерки, с каждым годом и переходом в новый класс тебе будет все сложнее.

Чем лучше развит ключевой навык, тем больше у тебя мотивации взяться за задачу, тем больше сил и энтузиазма, дело быстрее спорится и получается еще лучше, чем при любых других обстоятельствах.

Всего одно дополнительное упражнение может невероятно помочь тебе лучше выполнять задания и писать контрольные: определи основные навыки, необходимые для высокой успеваемости, а затем составь план, как над ними можно поработать. Вот несколько примеров таких навыков: насколько быстро ты читаешь, как пишешь заметки и ведешь конспекты, насколько хорошо помнишь таблицу умножения и алгебраические формулы, как подбираешь материалы при написании докладов.

Не допускай, чтобы внутренние слабости или недостаток знаний в какой-то области тормозили твой рост. Выучить

можно все что угодно. Если кто-то смог это сделать, то и у тебя получится. Даже если тебе кажется, что учеба всегда шла неважно, ты все равно можешь добиться определенных успехов. Можно попросить помощи у учителя, родителей или даже у друзей. Если в школе есть дополнительные занятия, запишись на них. Кроме того, можно найти необходимые ресурсы самостоятельно, например почитать книги о том, как учиться, или посмотреть бесплатные онлайн-ресурсы. Список такой литературы и перечень сайтов есть в конце книги.

Самое главное заключается в том, что ты можешь освоить любой навык, который поможет тебе стать эффективнее и работать продуктивнее. Ты можешь повысить успеваемость по любому предмету: по математике, языкам, истории, физике. Ты можешь научиться писать идеальные доклады и рефераты, ставить успешные опыты по химии, блестяще играть на музыкальном инструменте, развить музыкальный слух, выступать перед публикой или лучше всех писать сочинения. Можно освоить любой навык, главное – решить это сделать и назначить задачу приоритетной.

Чем больше ты учишься, тем больше можешь выучить. Как спортсмены наращивают мышцы, выполняя физические упражнения, так и ты тренируешь «мышцу» мозга, делая задания для ума. Нет никаких рамок, сколько учить и как быстро. Все ограничения лишь у тебя в голове.

СЪЕШЬ ЛЯГУШКУ!

1. Определи основные навыки, необходимые тебе для достижения больших результатов. Пойми, над чем нужно поработать, чтобы улучшить успеваемость. Поставь цель, напиши план и начни работать над развитием этих навыков. Делай все, что только можешь!

2. Возьми в привычку перед тем, как приступить к домашнему заданию, проверять, что ты помнишь из предыдущего урока.

3. Посмотри список образовательных ресурсов, представленный в конце книги. Выбери хотя бы одну книгу или один ресурс, которые помогут тебе лучше учиться. Даже в книге для учителя может быть полезная тебе информация.

16. Найди то, что тебе мешает

Сосредоточьте все мысли на стоящей перед вами задаче. Солнечные лучи ничего не прожгут, пока их не соберут в фокус.

Александр Грейам Белл

Между тобой и твоей главной целью всегда будет стоять что-то, что мешает тебе ее достичь. Именно это ограничение и нужно преодолеть прежде всего. Твоя задача – понять, что конкретно тебя сдерживает.

Что тянет тебя назад? Что задает скорость, с которой ты идешь к цели? От чего зависит, насколько быстро ты движешься туда, где ты хочешь оказаться? Что тебя тормозит и не дает съесть лягушку, от которой все зависит? Почему ты все еще не достиг цели?

Вот несколько важных вопросов, на которые тебе иногда нужно отвечать, чтобы добиться высшего уровня эффективности и продуктивности. Твоя задача – понять, что тебе мешает и как с этим бороться, и затем сосредоточить всю свою силу, чтобы развязать узел, не дающий тебе двигаться дальше.

ОПРЕДЕЛИ, ЧТО ТЕБЯ ОГРАНИЧИВАЕТ

Практически в любом деле, крупном или не очень, есть фактор, задающий скорость, с которой ты достигаешь цели или выполняешь задание. Что же это? Сосредоточь все свои силы именно здесь. Это будет самое правильное использование времени и лучшее применение твоих талантов.

Ограничивающие факторы могут быть разными: у тебя нет спокойного места для занятий, или тебя определили не в ту группу по какому-то предмету, или ты учишься в классе, где кроме тебя еще тридцать пять человек и тебе сложно получить ответы на вопросы, или ты записался в слишком много кружков, или у тебя есть дополнительная работа, из-за которой нет времени заниматься. Самое главное – найти это препятствие.

Ты добьешься большего прогресса за более короткое время практически в чем угодно, если точно определишь, что именно тебе мешает. Даже когда тебе кажется, что нельзя устранить проблему, почти всегда можно хотя бы слегка исправить ситуацию.

БОРЯСЬ С ОГРАНИЧЕНИЯМИ, ИСПОЛЬЗУЙ ПРАВИЛО 80/20

Правило 80/20 можно с одинаковым успехом применить и в работе, и в жизни, когда речь заходит о том, что тебе мешает действовать. Это означает, что восемьдесят процентов ограничений – факторов, которые тянут тебя назад и не дают достичь цели, – скрываются внутри тебя. Ими могут быть личные качества, способности, привычки, знания, отсутствие самодисциплины. На первый взгляд, это ужасно неприятно, но вместе с тем и хорошая новость. Если проблема в тебе – значит, ты контролируешь все целиком и полностью и, получается, сможешь справиться.

Некоторые ограничения кажутся внешними, однако часто выясняется, что они тоже во многом зависят от тебя. Например, ты работаешь над групповым проектом, и кто-то из твоей команды ничего не делает. То, как себя ведут другие, не входит в сферу твоей ответственности. Ты отвечаешь только за то, что сам делаешь для проекта. Может быть, это звучит несправедливо, но тебе следует приложить все усилия, чтобы сдать проект. Важно только то, какую оценку поставят за работу тебе.

Только двадцать процентов ограничений – внешние: временные затраты, семейные дела и ресурсы.

Самым главным ограничением может быть что-то несущее

щественное и совсем неочевидное. Необходимо написать список того, что тебе нужно сделать, проанализировать каждое действие и определить, что именно не дает тебе двигаться вперед. Например, ты не до конца понимаешь какую-то небольшую тему. Если ты определишь, в чем трудность, то сможешь попросить учителя пояснить материал.

Посмотри на свою жизнь, не кривя душой. Может, кто-то из учителей, друзей или родителей, сам того не желая, препятствует тебе. Вряд ли по злему умыслу или вообще осознанно, но человек может вести себя так, что это негативно сказывается на твоей учебе. Важно, обсуждая подобную проблему, относиться к нему уважительно. Ситуация может быть совсем безобидной: учитель считает тебя застенчивым и вызывает к доске реже, чем других, или кто-то из домашних шумит по вечерам, мешая тебе заниматься. Однако не забывай: несмотря на то что это внешние факторы, ты все равно отвечаешь за свои действия, в том числе по изменению ситуации. Если никто не хочет вести себя иначе, ты сам должен найти какой-то способ справиться с этими сложностями.

Поговори после уроков с учителем, расскажи, как тебе нравится его предмет, прояви энтузиазм и объясни, что тебе хотелось бы чаще отвечать перед классом. Спроси родителей, можно ли тебе заниматься в самой тихой комнате, или попроси их соблюдать тишину в определенное время. Если друзья без остановки пишут тебе сообщения, просто выключи

чи телефон, пока не сделаешь уроки, или отдай его кому-нибудь из домашних, чтобы не поддаваться соблазну поболтать или отвлечься на социальные сети.

ДОВЕРЯЙ ВНУТРЕННЕМУ КОМПАСУ

Иногда одно критическое замечание со стороны друга или учителя может замедлить весь процесс обучения. Если тебе мешает чье-то негативное отношение, вряд ли ты сможешь изменить мнение этого человека. Реши для себя, стоит ли к нему прислушиваться, достаточно ли оно обоснованно, и если нет, то не позволяй такому человеку влиять на твое самочувствие.

Это особенно сложно, если критика идет со стороны учителя. Получать обратную связь от преподавателей очень важно, поскольку они помогают тебе расти над собой.

Есть замечательный способ переосмыслить критику: негативную обратную связь следует считать подарком. Только от тебя зависит, как на нее реагировать и что после этого делать.

Однако не следует забывать, что учителя тоже люди, и, хотя они делают все, что в их силах, им не дано предсказывать будущее. Если ты мечтаешь поступить в определенный вуз, посмотри всю информацию самостоятельно в интернете. Оцени, подходят ли твои оценки и результаты экзаменов для поступления. Если ты мечтаешь стать писателем, а твой учитель литературы говорит, что у тебя нет таланта, прояви

уважение, но вырази несогласие и, что бы ни происходило, не бросай писать. Можно вырасти в любой сфере жизни. Если ты веришь в себя, возьми полную ответственность за свое обучение и руководствуйся конкретными целями. Тогда никто и ничто не сможет тебя остановить.

ЗАГЛЯНИ В СЕБЯ

Успешные люди всегда начинают анализ факторов, мешающих их достижениям, с вопроса: «Что я делаю не так, что тянет меня назад?» Они полностью берут на себя ответственность как за причину, так и за решение проблемы. Такой подход – самый выгодный, потому что если дело в тебе, то ты всегда можешь это изменить.

В первый раз это может показаться сложным, но попробуй заглянуть в себя как можно глубже и обнаружить, что задает темп, с которым ты движешься к цели. Постоянно спрашивай себя: «Почему я получаю результаты так медленно?»

СТРЕМИСЬ К ОПРЕДЕЛЕННОСТИ

Только отыскав мешающий фактор, можно определить стратегию для устранения проблемы. Если у тебя не получается найти ограничение или ты принимаешь за него что-то другое, то уйдешь не в том направлении.

Одна моя знакомая, преподаватель, рассказывала о своем ученике, который разработал научный эксперимент по химии, но постоянно получал бессмысленные результаты. Прежде всего он решил поговорить с учителем о своих успехах. Она помогла ему увидеть, что с его данными все в порядке, просто он неправильно их истолковал. Вместо того чтобы потратить вдвое больше времени и начать все сначала, он лишь изменил способ оценки результатов.

Учителя и даже сверстники очень важны, когда ты пытаешься найти ограничивающие факторы. Как только ты начнешь работать, ты будешь решать свои проблемы самостоятельно, но пока у тебя есть невероятная поддержка учителей, они могут помочь тебе. Конечно, они не решат проблемы за тебя, но смогут направить в нужную сторону, научить справляться с трудностями самостоятельно.

За каждым ограничивающим фактором, который ты обнаружишь и успешно устранишь, тут же придет следующий. Неважно, пытаешься ли ты сделать домашнее задание или вовремя попасть на тренировку по футболу, – всегда возникнут препятствия, влияющие на скорость прогресса. Твоя задача – найти их и сосредоточить свою энергию на том, чтобы избавиться от них как можно быстрее.

Начинай свой день с устранения какого-то ограничивающего фактора или уязвимого места – это придаст тебе сил и энергии, подтолкнет к тому, чтобы довести дело до конца. Зачастую найти слабое место – и есть самая важная «лягуш-

ка» в данный момент.

СЪЕШЬ ЛЯГУШКУ!

1. Определи самую важную для себя цель на сегодня. Что это будет? Какое достижение в учебе отразится на твоей жизни лучше всего? Что окажет самое серьезное влияние на твою жизнь и на будущее?

2. Определи, что мешает тебе ее достичь. Пойми, это внутренняя или внешняя проблема. Спроси себя: «Почему я все еще не у цели? Что не дает мне двигаться вперед?» Каким бы ни был ответ, немедленно принимайся за дело. Соверши хоть что-то, главное – начни.

17. Сосредоточься на областях ключевых результатов

Когда ты сосредотачиваешь вместе свои физические и умственные ресурсы, то сила, данная для решения проблемы, увеличивается в разы.

Пил Винсент Норман

Успех в средней школе или вузе, как правило, зависит примерно от пяти областей результатов, которых тебе позарез нужно добиться, чтобы максимизировать ценность своего образования.

Когда у тебя столько возможностей и занятий, которым нужно уделить внимание, бывает трудно вспомнить, что же в приоритете. Пока ты занимаешься в кружках, секциях, клубах, волонтерских организациях, ты можешь упустить из виду самую главную цель в школе – хорошо учиться.

Самая важная область ключевых результатов, пока ты учишься, – успеваемость. Оценки и выполнение заданий по главным предметам – твоя основная обязанность. То, насколько хорошо ты учишься, во многом определяет твои возможности после окончания школы.

Другие области основных результатов могут включать отношения с учителями, которые будут определять, за какими рекомендациями ты сможешь к ним обратиться; твою спо-

способность выстроить расписание и выполнять задания вовремя; инициативу, которую ты проявляешь на внеклассных занятиях; а также социальную ответственность, которая проявляется через волонтерскую работу и участие в благотворительных проектах.

ПОСТАВЬ СЕБЕ ОЦЕНКУ

Пока ты учишься, оценки за работу тебе ставят учителя. Поэтому есть соблазн посмотреть на ситуацию, словно ты никак ее не контролируешь. Но на самом деле это совсем не так. Очень действенный способ понять, насколько ситуация зависит от тебя, – поставить себе оценку за работу до ее сдачи. Только обязательно сделай это до назначенной даты! Честно оцени, как сделано задание. Представь себе, что учитель – это ты, сядь и попробуй беспристрастно взглянуть на свою работу. В чем твои сильные и слабые стороны? Где ты отлично справился, а над чем нужно еще потрудиться?

Правило: самая слабая область основных результатов и задает тебе планку, показывая, где ты можешь применить свои навыки и способности.

Это правило говорит о том, что ты способен добиться исключительных успехов в четырех областях основных результатов, но плохая работа в пятой все равно будет сдерживать тебя и определять твой уровень достижений. Она не даст те-

бе развиваться и станет постоянным источником конфликтов и разочарований.

Точно так же можно посмотреть на любое отдельное задание и определить области основных результатов для него. Если при сдаче доклада ты ставишь себе пятерку за стиль изложения и основные тезисы, но четверку за их обоснование и количество использованных материалов, ты никогда не напишешь доклад, за который поставят отлично, пока не научишься работать с литературой.

ПЛОХАЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ ПРИВОДИТ К ПРОКРАСТИНАЦИИ

Одна из главных причин прокрастинации заключается в том, что люди избегают делать то, что у них когда-то не получилось. Вместо того чтобы поставить цель и составить план, как повысить свои результаты в определенной области, большинство стараются больше ее не касаться, что только ухудшает ситуацию.

В обратную сторону это правило тоже работает: чем лучше что-то получается, тем сильнее мотивация и тем меньше хочется откладывать это дело на потом. У тебя появляется желание довести его до конца.

У каждого из нас есть как сильные, так и слабые стороны. Не нужно оправдывать, объяснять или защищать свои слабости. Просто четко определи их, поставь перед собой цель

и составь план, как стать лучше в этих областях. Вполне возможно, один-единственный критический навык не дает тебе быть отличником.

ВАЖНЫЙ ВОПРОС

Вот один из величайших вопросов, на который важно найти ответ: «Какой навык, если бы я им превосходно владел, наилучшим образом помог бы мне в учебе?»

Ты должен задавать себе этот вопрос на протяжении всего времени обучения и таким образом направлять свои действия. В глубине души ты наверняка знаешь, чего тебе не хватает.

Задай этот вопрос своим учителям. Спроси своего наставника или классного руководителя, друзей и членов семьи. Каким бы ни был ответ, проанализируй его и постарайся повысить свою эффективность в области, где есть трудности. После того как ты задал вопрос, получил ответ и улучшил результаты в одной сфере, переходи к следующей.

Таким образом можно освоить любой навык, необходимый для успешной учебы в школе. Когда у кого-то что-то получается на отлично, ты, вероятно, недоумеваешь, почему он смог это выучить, а ты – нет. Напротив, это здорово! Это доказательство того, что ты тоже можешь научиться всему, если захочешь.

Один из лучших способов перестать прокрастинировать и

сделать больше дел – добиться абсолютного совершенства в зонах основных результатов. Это будет не менее важно, чем занятия в школе и дома.

МЕТАПОЗНАНИЕ КАК СПОСОБ УЛУЧШЕНИЯ НАВЫКОВ

Мощный инструмент для обучения, который нужно развивать, – постоянная оценка объема своих знаний, или метапознание, что буквально означает «понимание того, что нужно понять».

Самое удивительное то, что в метапознании неудача исключена. Когда ты спрашиваешь себя: «Что я знаю? Чего я не знаю?» – ответ должен быть: «Ну, этого я пока не знаю». Не имеет значения, каков твой объем знаний. Задавая эти вопросы, ты даешь себе возможность определить, что именно нужно изучить.

При подготовке к контрольной посмотри на материалы следующим образом.

- Сначала определи все, что, как тебе кажется, ты знаешь.
- Затем определи все, чего ты не знаешь.
- Потом изучи то, чего ты не знаешь, снова просмотри все темы целиком и составь новый план работы с материалом, в который будут включены новые термины или понятия.
- Наконец, дважды проверь себя. Если ошибся, добавь новые темы в план.

Этот простой четырехступенчатый процесс поможет тебе работать эффективнее и повысит успеваемость, вероятно, на целый балл!

Существует удивительное явление, которое Джанет Меткалф изначально назвала эффектом гиперкоррекции. Ее исследования показывают, что, когда ты делаешь что-то неправильно, а затем сам себя исправляешь, ты гораздо лучше усваиваешь материал, чем если бы ошибки не было вовсе.

Каждая ошибка – это возможность; используй их, чтобы научиться чему-то новому.

СЪЕШЬ ЛЯГУШКУ!

1. Определи области основных результатов для самых важных школьных проектов. Запиши, чего нужно достичь, чтобы задание было выполнено на отлично. В каждой области оцени свою работу по шкале от 1 до 10. А затем определи один ключевой навык, приобретение которого лучше всего поможет тебе в учебе.

2. Покажи этот список учителю или наставнику. Попроси их дать обратную связь и по-честному его оценить. Ты становишься лучшей версией себя, только когда открыт конструктивным советам со стороны. Обсуди с родителями или с друзьями выводы, к которым ты пришел.

3. При подготовке к контрольным используй

четырёхступенчатый подход метапознания. Важно определить, чего ты не знаешь, и дважды перепроверить то, что знаешь, по твоему мнению. Возьми за правило проводить такой анализ регулярно – раз в четверть или в полугодие. Никогда не останавливайся на достигнутом – все время старайся стать лучше. Уже одно это решение может в корне поменять твою жизнь.

Часть пятая. Причины стресса и способы его предотвращения

Когда ты заставляешь себя стремиться к цели, ты испытываешь стресс. Очень важно научиться действовать на опережение и предотвращать его. В жизни ты не раз окажешься в непростой ситуации, и умение справиться с внешним давлением будет ключевым навыком, от которого зависит твой успех.

Эта часть книги совсем не про осознанность, медитации или заботу о себе. Конечно, все это имеет значение, и, если такие методы эффективны для тебя, обязательно продолжай их использовать. Однако самые важные инструменты, которые помогут победить стресс, работают на опережение. Если ты предпримешь что-то заранее, до того, как потеряешь все силы, ты будешь лучше контролировать свое состояние.

Две самые подходящие стратегии борьбы с подавленностью и тревогой – это планирование и заблаговременная подготовка. И еще осознанный подход к использованию технологий. В этом разделе не будет советов по устранению последствий стресса и временных решений. Ты узнаешь, как с помощью превентивных методов справиться со стрессом до того, как он одержит над тобой верх!

18. Тщательно подготовься

Независимо от уровня способностей, ваш потенциал будет выше достижений.

Джеймс Маккей

Один из лучших способов справиться со стрессом и прокрастинацией – сделать так, чтобы еще до начала работы все было под рукой. Ты должен быть готов, словно лучник, который уже натянул тетиву. Ты удивишься, когда поймешь, сколько сделал за месяцы и годы, – а нужен всего лишь небольшой толчок.

Правильная подготовка похожа на приготовление сложного блюда. Ты раскладываешь все ингредиенты на столе перед собой, а затем по одному добавляешь их в кастрюлю.

Начни с подготовки рабочего места: расчисти пространство, чтобы тебя ничего не отвлекало, все лишнее отложи в сторону. Собери все необходимые источники информации перед глазами: учебник, книги по теме, записи с урока и другие материалы, которые потребуются для работы. Разложи все так, чтобы тебе не нужно было вставать и нести что-то с другого конца комнаты. Если тебе потребуются электронные материалы, закрой на компьютере все программы, которые не нужны для занятий. Убедись, что у тебя есть все данные для входа в систему, пароли, адреса – словом, все, чтобы приступить к работе и не отвлекаться, пока не закончишь.

Организуй свое рабочее пространство так, чтобы тебе было удобно и чтобы оно располагало трудиться подолгу. Особое внимание обрати на удобство стула: у него должна быть спинка и такая высота, чтобы стопы полностью стояли на полу.

ПРИВЕДИ В ПОРЯДОК РАБОЧЕЕ МЕСТО

Самые успешные люди всегда находят время на то, чтобы организовать пространство, в котором им будет приятно работать. Чем чище и аккуратнее оно будет, тем проще приниматься за работу.

Когда все разложено аккуратно и по порядку, то и желание работать возникнет с большей вероятностью. Чистое, хорошо организованное рабочее место – залог того, что тебя ничто не будет отвлекать и беспокоить. Кроме того, порядок устранил ментальный шум и поможет тебе спокойно заниматься делом, будь то уроки, игра на музыкальном инструменте или подготовка документов.

Просто невероятно, сколько книг так и не было написано, сколько диссертаций так и не защитили, сколько дел, способных изменить жизнь, не было сделано, и все потому, что люди не предприняли первый шаг – не подготовились заранее.

ЗАЙМИСЬ СВОЕЙ ЛЯГУШКОЙ

Как только ты подготовишь рабочее место, можно незамедлительно приступить к делу. Вперед, к цели! Выполни первый пункт своего плана.

Мое личное правило – «сделай на восемьдесят процентов правильно, а остальное исправь позже». Не думай, что у тебя все отлично получится с первого раза; даже первый десяток раз не стоит ждать идеальных результатов. Приготовься испытать не одну неудачу, прежде чем начнет все получаться.

Неприятное следствие учебы в стрессовой обстановке – это стремление к перфекционизму. Старая пословица гласит: «Лучшее – враг хорошего»; это означает, что если ты пытаешься быть совершенным, то можешь вообще ничего не сделать.

Подготовка и планирование необходимы для того, чтобы победить перфекционизм: ты не сдашь задание, которое, на твой взгляд, не пройдет проверку, при этом у тебя только один шанс написать его верно. Тебе нужно потратить время на то, чтобы сделать несовершенный черновик, а затем подумать, что можно улучшить. Постарайся за несколько дней до сдачи сделать проект на восемьдесят процентов или ответить на восемьдесят процентов вопросов в подготовительной контрольной. Последние дни потрать на то, чтобы усовершенствовать работу или лучше выучить материал. Рабо-

тай, пока не будешь уверен, что достаточно подготовился.

Великий хоккеист Уэйн Гретцки однажды сказал: «Вы пропускаете сто процентов голов, которые не пытаетесь отбить». Как только ты закончил подготовку, наберись смелости и сделай первый шаг – все остальные дадутся легче. Чтобы обрести необходимую решительность, нужно действовать так, как будто она у тебя уже есть, и вести себя соответственно.

СДЕЛАЙ ПЕРВЫЙ ШАГ

Когда ты садишься за стол, на котором лежит все необходимое, ты готов приступить к работе. Теперь нужно всем телом продемонстрировать, что ты способен трудиться с полной самоотдачей: сядь прямо, не откидывайся на спинку кресла, как продуктивно работающий человек с высоким КПД. Теперь возьми в руки то, что нужно в первую очередь, скажи себе: «Приступим!» – и включайся в работу. Не останавливайся, пока не доделаешь все до конца.

СЪЕШЬ ЛЯГУШКУ!

1. Внимательно посмотри на свой стол и комнату, где ты занимаешься. Спроси себя: «Какой человек учится за столом, который вот так выглядит?» Чем опрятнее и чище твое рабочее место, тем лучше ты себя

чувствуешь, тем ты продуктивнее и увереннее в себе.

2. Прибери на столе, чтобы почувствовать себя высокоэффективным человеком, готовым сразу приступить к работе.

19. Сконцентрируй внимание

*Вся жизнь – это следование за вниманием; на что мы обращаем внимание, туда идет и жизнь.
Джидду Кришнамурти*

Основа результативной деятельности – это умение сосредотачивать внимание. Нас притягивают отвлекающие факторы, манят электронные устройства и посторонние занятия. В итоге голова забита неизвестно чем, мы не можем сосредоточиться и в конечном счете ничего не достигаем и не успеваем.

Современные исследования доказывают: если ты постоянно реагируешь на электронные письма, телефонные звонки, эсэмэски и сообщения в чате, то это негативно влияет на мозг, поскольку сокращается объем внимания. Тебе становится сложно, а иногда и невозможно выполнить задачи, от которых зависит твоё будущее.

ТРИ У ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ НОВОЙ ПРИВЫЧКИ

Для того чтобы выработать привычку концентрироваться и сосредотачиваться (а им можно научиться), нужно воспитать в себе три качества. Это установка, усердие и упорство.

Первым делом дай себе установку приобрести привычку доводить дела до конца. Затем с усердием повторяй действия, которые необходимо запомнить, чтобы они стали автоматическими. И наконец, будь упорным во всем, что ты делаешь, до тех пор, пока эта привычка не станет частью твоей личности.

ПРИВЫКАНИЕ

Когда ты с утра первым делом проверяешь сообщения в мессенджерах или реагируешь на все уведомления, в мозгу происходит выброс небольшого количества дофамина. Этот гормон дает приятное ощущение, стимулируя твое любопытство. Ты тут же реагируешь и немедленно начинаешь отвечать, забывая, чем занимался до этого, – все твое внимание поглощает новое сообщение.

На уведомление о входящем письме мозг реагирует вопросом: «Так, и что же я выиграл?» Точно так же он реагирует на победный звонок игровых автоматов, когда ты хочешь узнать, что за «приз» получил. Когда твой день начинается с небольших выбросов дофамина, спровоцированных уведомлениями на телефоне, то в течение остального дня тебе будет сложно сконцентрироваться на важных заданиях.

Прежде чем лечь спать, оставь телефон в ящике на кухне. Если ты пользуешься телефоном, смарт-часами или браслетом в качестве будильника, то игнорировать уведомления

будет крайне сложно. Если есть возможность, когда сработает будильник, не читай никакие уведомления, которые могли прийти за ночь. Если тебе сложно не поддаться соблазну, используй старый добрый механический будильник! Когда ты проснешься, постарайся заняться другими делами до того, как возьмешь в руки телефон и прочитаешь уведомления. За время, которое тебе потребуется, чтобы одеться, позавтракать, почистить зубы, собрать вещи в школу, твой мозг проснется, не привыкая к дофамину.

ИЛЛЮЗИЯ МНОГОЗАДАЧНОСТИ

Некоторые считают, что делают несколько дел одновременно, перескакивая туда-сюда — с почты на домашнее задание и обратно. Но человек может сконцентрироваться только на одном деле, а эти перескоки, скорее, можно назвать сменной деятельности. Они смещают фокус внимания, подобно качелям или лучу прожектора, которым освещают то один предмет, то другой.

После того как ты отвлекся на серфинг в интернете, нужно минут пятнадцать, чтобы снова полноценно вернуться к работе. Именно поэтому сейчас многим становится все тяжелее работать: весь день их внимание прыгает туда-сюда, и им приходится снова и снова возвращаться к задаче после того, как они проверили почту. Доделать задание в таких условиях сложно; кроме того, увеличивается риск допустить ошибки.

Если ты вырос в окружении цифровых технологий, то привык постоянно переключаться между задачами, и тебе кажется, что у тебя это получается быстрее, чем у других. Очень может быть, что так и есть. Однако это все равно не многозадачность, и каждый раз, переключаясь с одной задачи на другую, ты теряешь время.

ОТРАБОТАННЫЕ МЕТОДЫ

Решение этой проблемы довольно простое, и его в очень разных условиях применяют многие успешные люди. Во-первых, не хватайся с утра за телефон. Отложи его и не проверяй первым делом уведомления, чтобы не вызвать выброс дофамина, провоцирующий желание получать этот гормон весь оставшийся день.

Во-вторых, если тебе нужно проверить почту или сообщения, делай это быстро. Отключи звук уведомлений на компьютере, переведи телефон в режим вибрации или отдай его родителям и не заглядывай в него до тех пор, пока не доделаешь уроки. Прекрати стимулировать выбросы дофамина: так ты не будешь постоянно отвлекаться.

И наконец, прими решение проверять уведомления на телефоне два раза в день, скажем, в 11:00 и 15:00 или в другое удобное время в зависимости от твоего расписания, и каждый раз после этого сразу выключать телефон. Если телефон не нужен тебе во время урока, выключи его и убери в сумку.

Если ты носишь смарт-часы или фитнес-браслет, постарайся сократить количество уведомлений, которые на них приходят. Если ты серьезно настроен и хочешь увеличить свою работоспособность, пользуйся обычными часами. Ты не поверишь, насколько проще тебе будет сосредотачиваться на работе, если ты изменишь лишь эту небольшую деталь.

Когда ты находишься на уроке, следуй тем же правилам относительно любого устройства: выключай его. Если для выполнения задания тебе нужен ноутбук, выключи все уведомления и оставь только необходимые для работы программы. Все сто процентов твоего внимания должны быть сосредоточены на том, что говорит учитель, или на том, что происходит на уроке. Даже часы и браслеты лучше выключать или хотя бы переводить в беззвучный режим.

Есть секрет, в который поначалу ты можешь не поверить: совершенно очевидно, что школьники и студенты, работая на компьютере, отвлекаются. Но все то время, пока ты болтаешь в чате, учитель точно знает, чем ты занимаешься. Если ты не веришь, посмотри на остальных. Смотрят ли они каждые несколько секунд на доску, отрывая глаза от экрана? Печатают ли они конспект, поднимают ли время от времени руку, чтобы ответить? Или все таращатся в мониторы, не глядя на доску и не следя за ходом урока?

Не забывай: компьютеры давно и прочно вошли в нашу жизнь, и люди, которым за тридцать, выросли, привыкнув учиться с помощью компьютера.

Как только ты посмотришь на остальных учеников или студентов с точки зрения преподавателя, вероятно, ты увидишь, насколько легко понять, чем они заняты, даже если не смотреть на их экраны. Самое печальное в том, что студенты, не обращающие внимания на то, что происходит на уроке, сами создают себе препятствия. Урок – это способ обучения, не требующий усилий: учитель рассказывает все, что тебе нужно знать! Тебе остается только обдумать то, что ты слышишь, и запомнить эту информацию. Если ты не слушаешь учителя, то упускаешь невероятную возможность. Ведь иначе, чтобы сделать все задания и подготовиться к контрольным, тебе придется трудиться самостоятельно и в три раза больше.

Воспользуйся этой возможностью и слушай все, что говорят на уроке. Заодно попробуй записывать лекции от руки. Нейробиологи доказали, что мозг запоминает и обрабатывает информацию лучше, если писать ручкой на бумаге.

КАК УДВОИТЬ ПРОДУКТИВНОСТЬ

Сейчас я расскажу тебе о простом способе удвоения продуктивности. Лучше всего его применять в выходные или по вечерам, когда ты делаешь домашнее задание в течение длительного времени. Во-первых, напиши план на день или заранее определи, когда будешь делать уроки, и, выбрав самое важное задание, приступай в первую очередь именно к нему.

Во-вторых, прими решение работать без остановок, ни на что не отвлекаясь и не прерываясь, в течение определенного периода. Чтобы не подвергаться соблазнам, засекай время с помощью кухонного таймера, а не таймера в телефоне. Самый простой метод – начать работать по полчаса с перерывами по пять минут. Через несколько дней или недель, когда у тебя начнет получаться, перейди на другой график: час работы, десять минут отдыха. В конце постарайся работать по полтора часа с пятнадцатиминутными перерывами. Неважно, как ты распределяешь время на работу и перерывы, но через три часа можешь наградить себя небольшим выбросом дофамина: проверить сообщения.

Когда ты приобретешь привычку выполнять важные задания в течение трех часов каждый раз, как садишься за уроки или делаешь что-то еще, ты одновременно удвоишь продуктивность и избавишься от привычки постоянно проверять уведомления. Ты научишься полностью контролировать свою жизнь.

СЪЕШЬ ЛЯГУШКУ!

1. Постоянно держи в голове, зачем тебе нужно работать продуктивно, не забывай про цели. Прежде чем взяться за дело, задай себе вопрос: «Это поможет мне достичь поставленных целей, или я просто отвлекаюсь?»

2. Не становись рабом уведомлений и напоминаний, которые отвлекают тебя от действительно важных дел. Убери подальше все гаджеты, которые не нужны в данный момент.

20. Когда технологии оказывают медвежью услугу

*Жизнь богаче, если не увеличивать скорость.
Махатма Ганди*

Когда-нибудь в будущем мы станем ходить в одежде, которая научится подстраиваться под особенности организма и условия окружающей среды, и смотреть через очки, которые улучшают картину мира. И хотя пока мы далеки от всего этого, правда заключается в том, что технологии уже прочно вошли в нашу жизнь. Бесконечный поток уведомлений и электронных писем, постоянное желание узнать, что твои друзья делают в эту минуту, создают неисчерпаемый источник стресса в современных школах и вузах.

Даже если ты справишься с соблазном постоянно проверять телефон, все равно большую часть заданий ты делаешь на каком-то электронном устройстве, которое, конечно, подключено к интернету и постоянно отвлекает твое внимание. По сути, компании, производящие электронные гаджеты, больше не ориентируются на «долю рынка», то есть на процент существующих покупателей продукции компании. Теперь они смотрят на так называемую осведомленность потребителей, или внимание людей к своему продукту. Внимание стало своего рода рынком, и компании тратят милли-

арды долларов на то, чтобы контролировать его как можно больше.

С учетом этих новых реалий решение, как ты будешь обращаться с технологиями, остается за тобой. Их использование должно наилучшим образом сказываться на твоей продуктивности, на достижениях и на успехе в целом – как в учебе, так и в жизни.

ВЫБОР ЗА ТОБОЙ

Самое важное, что тебе нужно запомнить про отношения с миром технологий, – выбор всегда за тобой. Тебе может казаться, что это не так, но это правда. Даже если электронные устройства почти не оставили тебе выбора, все равно только ты решаешь, сколько внимания на них потратить. Не забывай, что даже там, где действуют технологии, ты принимаешь решения и ты отвечаешь за свои действия.

Для того чтобы сохранять спокойствие, рассудок и добиваться лучших результатов, откажись от регулярного использования электронных устройств. Исследование, в котором группу руководителей компаний и предпринимателей попросили не пользоваться гаджетами, показало, что у людей укрепились память, они стали лучше общаться с близкими, крепче спать, а также чаще принимать решения, которые с большей вероятностью меняли их жизнь к лучшему.

Когда внимание поглощено электронными ресурсами,

развивается нездоровая зависимость. Если ты обычный подросток или молодой человек, то, вероятно, ты проводишь перед экраном от шести до девяти часов в день.

Начиная с сегодняшнего дня выключай телефон перед тем, как лечь спать, и не включай до тех пор, пока не проснешься, не приведешь себя в порядок и не позавтракаешь. Можешь даже включить его уже после того, как выйдешь из дома. Не запускай вызывающий привыкание дофаминовый цикл прямо сейчас.

КОНТРОЛИРУЙ УВЕДОМЛЕНИЯ

Первый и самый важный шаг, который тебе нужно сделать, если ты решил контролировать использование электронных устройств, – отключить как можно больше уведомлений на телефоне и компьютере. Все приложения обычно спрашивают твое согласие на получение уведомлений. Открой настройки телефона и отключи их.

Уведомления имеют сразу два минуса: они постоянно отвлекают тебя в режиме реального времени и мешают заниматься тем, что ты делаешь в данный момент. При этом, даже когда тебе удастся какое-то время игнорировать их, большое количество неотвеченных сообщений маскируется под список дел, и ты чувствуешь, что должен просмотреть их все! Главное тут – не ошибиться: отреагировать на триста уведомлений не так важно, как составить списки задач по реко-

мендациям этой книги.

Очень тщательно выбирай, каким приложениям разрешить отправлять уведомления. Только это сэкономит тебе до нескольких часов каждый день.

НЕ ПОДДАВАЙСЯ СОБЛАЗНУ

Для некоторых заданий тебе может потребоваться компьютер. К сожалению, это наиболее сложный момент с точки зрения личной продуктивности, ведь компьютер был создан для того, чтобы делать миллион дел одновременно. Важно помнить: выполнить миллион дел должен компьютер, а не человек, который им пользуется!

Проще простого открыть окошко мессенджера (или десять), фоном запустить фильм и, конечно, реагировать на постоянные напоминания. Как и на телефоне, сайт обычно запрашивает разрешение посылать уведомления. Поэтому с сегодняшнего дня всегда выбирай «нет» или «заблокировать», когда возникает такое всплывающее окно.

Если тебе нужно обсудить проект с одноклассниками, делай это осознанно и установи определенное время для обсуждения, причем только между продолжительными периодами сосредоточенной работы. Хотя соблазн оставить открытыми окна мессенджеров велик, с ними сконцентрироваться на работе не получится, и в результате ты просто потеряешь время и отложишь дело. Другими словами, когда ты

с кем-то болтаешь, ты усваиваешь меньше информации и хуже ее запоминаешь, а любое дело отнимает в три раза больше времени! В следующий раз, когда сядешь за уроки, отключи все чаты и посмотри, сколько времени займет у тебя выполнение задания. (Готов поспорить, ты закончишь в три раза быстрее!)

Если ты завершишь работу, ни на что не отвлекаясь, у тебя будет гораздо больше времени пообщаться с друзьями и с семьей. И это эффективно даже в том случае, когда друзья живут далеко и вы общаетесь по телефону или переписываетесь. Независимо от того, как именно ты проводишь время с близкими, тебе будет проще сосредоточиться на видеозвонке или переписке, если уроки уже будут сделаны.

КАК БОРОТЬСЯ С СИНДРОМОМ УПУЩЕННОЙ ВЫГОДЫ

Журналист из издания Fortune однажды написал о том, как после двухнедельного отпуска в Европе вернулся в офис, где его ждали семьсот электронных писем. Он понял, что ему придется потратить неделю на то, чтобы разобрать почту, и только потом он сможет приступить к важным проектам.

Впервые за годы работы он сделал глубокий вдох и нажал кнопку «Удалить все», стерев навсегда семьсот писем разом. Затем он приступил к важным делам, которые бы-

ло необходимо сделать. Свой поступок журналист объяснил очень просто: «Я осознал, что, даже если кто-то и прислал мне все эти письма, это не значит, что я должен посвятить им часть своей жизни». И хотя далеко не все готовы удалить все письма во входящих, ты можешь проигнорировать большую часть сообщений, которые висят в твоём ящике, прямо сейчас. Найди в себе силы удалить все письма, которые не относятся ни к одной твоей цели или не пришли от близких людей.

Страх пропустить что-то важное заставляет многих постоянно проверять все устройства. Это наблюдается сейчас практически у всех. Появляется сильная тревога, вызывающая соблазн посмотреть уведомление: если ты увидишь его, возможно, ты не пропустишь важную новость, интересное событие или пост о личной жизни кого-то из друзей. Однако, как и большинство видов тревоги, это ложь, которую говорит нам наш мозг.

Правда заключается в том, что ты никогда не сможешь уследить за всем, что происходит в мире. Даже если бы ты бросишь школу и как сумасшедший будешь читать все уведомления, приходящие на твоё устройство, ты все равно не узнаешь всего, что может поменять твою жизнь. При этом ты будешь пропускать все, что происходит у тебя под носом!

Смирись с тем, что нельзя успеть всего, и сосредоточься на том, что сейчас перед тобой. Попробуй установить новые отношения с цифровым миром и посмотри, сколько времени

ТЫ СЭКОНОМИШЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

СЪЕШЬ ЛЯГУШКУ!

1. Создай зоны тишины, когда занимаешься ежедневными делами. Выключай компьютер и телефон (и все остальные электронные устройства) на час утром и на час днем. Ты удивишься, что произойдет, если тебя два часа не будет в сети: ничего!

2. Выключай абсолютно все электронные устройства на целый день раз в неделю. К концу периода «цифрового детокса» твой разум будет ясен и спокоен. Когда у тебя есть время подзарядить внутреннюю батарейку, ты станешь поедать лягушек намного эффективнее. Запланируй на это время общение с друзьями или близкими: вместо того чтобы нервничать, потому что пропускаешь что-то онлайн, пообщайся с теми, кто рядом.

21. Когда технологии – верные помощники

*Технологии – это всего лишь инструмент.
Мелинда Гейтс*

Учитывая бесконечные попытки технологий и устройств завладеть твоим вниманием, ты должен научиться обращаться с ними, не позволяя им управлять собой. Если у тебя получится, то технический прогресс сделает твою жизнь проще, не будет мешать и напрягать.

В основе многих инструментов обучения лежат цифровые технологии, и тебе придется использовать их, чтобы, например, отслеживать расписание, получать задания или делать совместные групповые проекты. Приложения для повышения работоспособности и инструменты для обучения – отличное подспорье, но не волшебная палочка, решающая все проблемы.

Представь: начался новый учебный год, и ты готовишься к первым занятиям. Ты только что услышал о новом классном приложении для планирования и сразу же его скачал. Для начала ты его устанавливаешь, вписываешь туда свое расписание и организуешь его определенным образом. Кажется, все здорово! Но через три недели ты перестаешь заглядывать в приложение. Постепенно забываешь вписывать туда зада-

ния, все реже открываешь его, а через три месяца и вовсе забываешь, что когда-то пользовался им. Но вот появляется другое классное приложение, с помощью которого можно повысить продуктивность. Ты только что о нем узнал и думаешь, что оно наконец-то поможет тебе встать на правильный путь!

Знакомо?

Не нужно ходить по кругу, то и дело пробуя новые приложения с мыслью: «Вот оно! То, что нужно! С ним волшебным образом я стану продуктивнее!» Все равно через несколько недель ты о нем забудешь.

ДУМАЙ СТРАТЕГИЧЕСКИ

Все приложения для повышения продуктивности работают не лучше и не хуже списков дел, написанных ручкой на бумаге. Любой метод будет полезен, если им пользоваться. Неважно, как ты отслеживаешь задачи: на бумаге или в приложении, главное – быть последовательным.

Когда ты пробуешь новое приложение, пользуйся им хотя бы в течение двух месяцев. Не перескакивай с одного на другое, так от них не будет никакой пользы. После тест-драйва оцени, насколько оно тебе помогает. Легко ли запомнить, что нужно добавить туда какую-то информацию или задания? Просматриваешь ли ты списки дел? Изменился ли твой уровень стресса и стал ли ты успевать больше с тех пор, как

начал им пользоваться?

Если приложение тебе подходит, продолжай его использовать! Неважно, насколько привлекательными могут показаться другие инструменты: лучше остаться с тем, что работает для тебя, а не терять время, привыкая к новому интерфейсу.

Если же приложения неэффективны, попробуй контролировать свои задачи с помощью ручки и бумаги. Напиши список дел от руки и положи его на телефон, чтобы всегда видеть. Когда тебе нужно будет открыть какое-то учебное приложение или проверить электронную почту, бумажный список дел не исчезнет из поля зрения.

Ты можешь положить его там, где он постоянно будет перед глазами. Пока ты работаешь на компьютере, можно разместить его на столе рядом с собой. Ты удивишься, насколько эффективен такой список. Дайте шанс ручке и бумаге.

КОНТРОЛИРУЙ СВОЕ ОБЩЕНИЕ

Когда ты садишься за компьютер заниматься, наведи порядок на своем компьютерном рабочем столе так же, как на письменном перед занятиями: закрой все программы, которые тебе не потребуются для уроков; заблокируй сайты, на которые чаще всего отвлекаешься; удостоверься, что открыты программы и приложения, которые нужны для выполнения заданий, и расположи окна на экране так, чтобы было

удобно работать.

После прочтения [предыдущей главы](#) у тебя отключены ненужные оповещения, поэтому теперь мало что может отвлечь тебя от дел. Однако, когда ты сосредотачиваешься на важной задаче, нужно отключить все уведомления – как звуковые, так и визуальные, – даже от приложений, уведомления которых ты пока решил оставить. Это важный шаг к тому, чтобы начать проверять телефон по графику и таким образом установить контроль над своей жизнью. Если тебе по-прежнему трудно устоять перед искушением открыть эти программы, спрячь телефон, выключи его или отдай родителям.

А ВДРУГ ЧТО-ТО СРОЧНОЕ?

Иногда тебе кажется, что отключить все устройства и уведомления – это совсем не вариант. Даже у подростков есть обязанности перед младшими братьями и сестрами, родителями, которые предполагают, что смогут связаться с тобой в любое время, и друзьями, которые рассчитывают на твою эмоциональную поддержку.

Это совершенно справедливо. Однако не нужно соглашаться быть доступным для всех в любое время. Например, выбери один мессенджер, которым ты будешь пользоваться только для срочной связи с людьми.

Такой канал связи должен стать своего рода твоим лич-

ным «01». Важно помнить, что он только для чрезвычайных ситуаций, например когда кто-то заболел или оказался в опасности, либо когда брата или сестру надо забрать из детского сада, либо когда родителям нужно срочно поговорить с тобой. Если у тебя есть друзья, с которыми ты связываешься в такой ситуации, то дай и им этот номер.

Можно создать подобный канал и для всего, что связано с учебой. Например, создай в почте автоматическую сортировку, чтобы письма от учителей, преподавателей или с обучающих онлайн-платформ приходили в папку «В первую очередь».

Другими словами, раздели каналы связи таким образом, чтобы только важные задачи обращали на себя твое внимание.

СТРАНА БЕСКОНЕЧНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Количество информации, доступной нам в одно касание, просто невероятно. Кажется, что за несколько секунд можно получить доступ к бесконечному потоку ресурсов. Исследования, которые заняли бы у твоих родителей несколько часов в читальном зале, можно провести из дома и довольно быстро, причем не ограничиваясь фондом одной библиотеки.

Однако в мире бесконечных объемов информации невероятно легко случайно совершить плагиат. Плагиат – это не всегда дословное копирование текста. (Хотя и этого делать

не стоит! Будь уверен, учитель тоже погуглил «эссе для девятого класса о зеленом огоньке на пирсе Великого Гэтсби» и знает все готовые работы, которые можно найти.) Нужно воспользоваться программами Turnitin или Grammarly⁸ и проверить свою работу на наличие плагиата.

Плагиат подразумевает использование идей непосредственно из внешнего источника без указания автора. Тебя назовут плагиатором, если ты:

- перефразируешь текст источника, изменив конкретную формулировку, но скопируешь основную идею;
- используешь аргумент из источника в качестве собственного;
- используешь идею из источника в своей статье, не назвав ее своей, но и не дав ссылку на источник цитаты;
- напишешь доклад, основанный на тех же аргументах, что и источник, даже если ты используешь другие примеры и пишешь его своими словами.

Обязательно указывай источники информации, когда готовишь доклад или пишешь курсовую работу! Лучший способ не забывать это делать – сразу записывать все, что ты прочитал, независимо от того, начал ты уже писать свою работу или нет. Ты потратишь не особо много времени, просматривая источники и потом делая по ним реферат. Со-

⁸ Для русских текстов можно воспользоваться ресурсами <https://antiplagiatum.ru/>; <https://text.ru/antiplagiat>; <https://rustxt.ru/antiplagiat>. Прим. пер.

ставляй список библиографии в процессе работы; не пытайся сделать его в конце проекта.

ОТВЕЧАЙ ЗА СВОЕ ОБУЧЕНИЕ: НЕБО – ЭТО НЕ ПРЕДЕЛ

Помимо бесконечной информации, в интернете можно найти экспертов по разным вопросам, доступа к которым никогда раньше не было. Когда люди могли найти контактную информацию нобелевских лауреатов, профессоров колледжей или известных писателей? Беря на себя ответственность за собственное обучение, ты можешь обратиться к экспертам такого уровня.

Если ты работаешь над проектом и обнаруживаешь специалистов, которые занимаются исследованиями этой темы, можно уточнить информацию непосредственно у них. Они не всегда смогут ответить, но если ты напишешь короткое вежливое письмо с конкретными вопросами, то они, вероятно, смогут помочь.

Помимо этого, существует множество различных методов обучения, которые помогут тебе изучать предмет не так, как в школе. У тебя проблемы с математикой? Найди тему, которая дается тебе сложнее всего, на сайте Академии Хана. На YouTube есть миллион обучающих видео практически по всем предметам, которые ты проходишь в стандартной школьной программе. Можно дополнить свои знания, полу-

ченные в школе, информацией из других источников.

Кроме того, в интернете есть доступ к образовательным инструментам, которые можно подобрать исходя из своего стиля обучения. Если тебе сложно учиться, но в школе ты не получаешь необходимой поддержки, можно найти ее в сети. Один из таких ресурсов – Students LEAD. Здесь можно зарегистрироваться и воспользоваться инструментами для оценки своего стиля обучения. А затем программа предложит тебе методики, основанные на твоих индивидуальных сильных и слабых сторонах.

Более подробную информацию об Академии Хана и Students LEAD можно найти в конце книги в разделе «Образовательные ресурсы».

Сейчас ты можешь полностью контролировать свое обучение благодаря интернету. Хитрость в том, чтобы в полной мере использовать все, что предлагают технологии, не позволяя им стать хозяевами твоего времени. Ты сам в ответе за свое расписание, тебе выбирать, как тратить эти часы. Отнесись к технологическим достижениям как к полезному инструменту, и тогда тебя ждет огромный успех!

СЪЕШЬ ЛЯГУШКУ!

1. Выключи все уведомления, за исключением каналов связи на случай чрезвычайной ситуации. Раздели сферы использования технологий, определи,

как их применять для решения самых важных задач.

2. Пробуй новое приложение, которое поможет тебе лучше сосредотачиваться, хотя бы в течение двух месяцев, прежде чем перескакивать на что-то другое.

3. Помимо материалов от учителей обращай к онлайн-ресурсам, которые позволят тебе узнать больше о предмете и учиться лучше.

22. Творческая прокрастинация

Найдите время, чтобы выполнять важные дела ежедневно. Заранее планируйте объем работ. Определите несколько относительно небольших задач, которые совершенно точно надо сделать сегодня утром. Затем переходите непосредственно к большим задачам и доводите их до конца.
Доклад автора на одной из конференций

Творческая прокрастинация – одна из самых действенных техник личной эффективности. Она может изменить твою жизнь. Да, ты правильно прочитал: прокрастинация, если ее применять осознанно, становится полезной стратегией!

Дело в том, что ты не сможешь сделать все, что должен. Необходимо намеренно и осознанно что-то откладывать на потом, например мелкие задачи. Прежде всего съешь самых больших и ужасных лягушек, сделав все самое неприятное!

Секрет в том, что все люди подвержены прокрастинации. Разница между высокими и низкими показателями работоспособности во многом определяется тем, что именно люди откладывают на потом.

Так как тебе все равно нужно что-то отсрочить, выбери не очень важные задачи, которые можно спокойно отложить либо вообще не делать, если это не повлияет на твою жизнь.

ПРИОРИТЕТНЫЕ И ВТОРОСТЕПЕННЫЕ ЗАДАЧИ

Ключевой момент: чтобы правильно расставить приоритеты, нужно определить второстепенные дела. Приоритеты – те задания, которые нужно сделать раньше и потратить на них больше сил и времени, а второстепенные требуют меньше внимания и их можно сделать позже, а иногда и вообще забыть о них.

Правило: ты сможешь контролировать свое время и свою жизнь только тогда, когда перестанешь делать вещи, не имеющие высокой ценности.

Одно из самых важных слов в тайм-менеджменте – «нет». Скажи его вежливо, так, чтобы не возникло недоразумений. Используй его регулярно как нормальное слово из своего словаря тайм-менеджмента. Ты не можешь отказаться от выполнения домашнего задания, но в жизни есть много других вещей, которым можно сказать «нет». Если кто-то просит тебя записаться в еще один кружок после школы или участвовать в общественных мероприятиях, ты можешь отказаться, особенно если они тебе не слишком нравятся и это скорее давление одноклассников, чем твое желание.

Уоррена Баффета, одного из самых богатых людей в мире, однажды спросили, в чем секрет его успеха. Он ответил:

«Все просто. Я умею говорить “нет” всему, что не является жизненно важным для меня в данный момент».

Скажи «нет» всему, что не является ценным использованием твоего времени и твоей жизни. Мягко, но твердо не соглашайся на то, что, на твой взгляд, не отвечает твоим интересам. Отказывайся как можно раньше и чаще. Не забывай, что у тебя нет свободного времени: есть просто время и то, на что ты хочешь его потратить.

Для того чтобы сделать что-то новое, нужно завершить или прекратить делать старое. Это называется ценой выбора: стоимость того, чтобы сделать что-то, – не делать что-то другое. Творческая прокрастинация – это обдуманное и сознательное решение, что именно ты не будешь делать прямо сейчас (и будешь ли вообще когда-нибудь этим заниматься).

ПРОКРАСТИНИРУЙ ОСОЗНАННО

Большинство людей занимаются бессознательной прокрастинацией. В результате они медлят и не делают важные дела, имеющие значительные долгосрочные последствия. Твоя задача – избегать этого варианта любой ценой.

Твоя работа состоит в том, чтобы намеренно откладывать выполнение менее ценных дел и освободить больше времени на то, что существенно изменит твою жизнь и поможет в учебе. Постоянно пересматривай свои обязательства и действия, определяй, на что нужно больше сил, а от чего можно

отказаться без потерь. Это должно стать постоянной практикой.

Начни применять творческую прокрастинацию с сегодняшнего дня. Определи второстепенные дела во всех сферах, где только сможешь. Это решение поможет тебе взять под контроль свое время и свою жизнь.

СЪЕШЬ ЛЯГУШКУ!

1. Научись думать, учитывая все затраты и потребности, и применять это мышление во всех сферах жизни. Постоянно спрашивай себя: «Если бы я знал раньше то, что знаю сейчас, стал бы я совершать такой поступок?» Если нет, то эта задача – главный кандидат для откладывания в долгий ящик.

2. Проанализируй все, что делаешь в школе, а также все внеклассные занятия, оценив их с новой позиции. Выбери хотя бы одно дело, от которого нужно немедленно отказаться или, по крайней мере, намеренно отложить его, пока не достигнешь более важных целей.

Заключение. Подведем итоги

Ты будешь успешен, счастлив, научишься получать удовлетворение от жизни, ощутишь прилив сил и станешь продуктивнее, если выработаешь одну привычку: каждый день первым делом съедать лягушку. К счастью, этот навык можно развить путем повторения. Так что ключ к успеху – начинать день с самой важной задачи.

Ниже кратко изложены все основные инструменты, о которых рассказано в книге. Они помогут тебе перестать откладывать дела на потом и научат успевать в разы больше. Регулярно пересматривай эти правила и принципы, пока они не укоренятся в твоей голове и ты не научишься следовать им автоматически, – тогда надежное будущее тебе гарантировано.

1. Самоуважение: прежде всего поставь перед собой задачу справиться со своими страхами. Затем определи свои ценности и живи в соответствии с ними. И наконец, заставь себя выйти из зоны комфорта.

2. Личная ответственность: никогда не забывай, что ты на сто процентов отвечаешь за свои действия. Ты не можешь контролировать поведение или реакции никого другого, кроме себя.

3. **Цели:** ничто не работает так четко, как список целей. Всегда записывай их, придерживаясь правила ПНЛ, а не держи в голове. Всегда устанавливай реальные сроки достижения целей.

4. **Приготовь все необходимое:** четко сформулируй, чего ты хочешь. В этом деле нужна ясность. Запиши свои цели и задачи до того, как начнешь свой путь.

5. **Планируй день заранее:** думай на бумаге. Каждая минута, проведенная за планированием, экономит тебе от пяти до десяти минут во время выполнения задания.

6. **Действуй стратегически:** дели учебный процесс на длинные и короткие отрезки. Определяй, чем именно ты будешь заниматься, в зависимости от того, сколько времени у тебя есть: задания на запоминание материала, а также работу над большими докладами и рефератами оставь на те дни, когда у тебя есть много времени, чтобы можно было полностью сосредоточиться на проекте.

7. **Всегда и везде применяй правило 80/20:** двадцать процентов твоих занятий дадут восемьдесят процентов результата. Всегда концентрируй усилия на главных двадцати процентах.

8. Всё по полочкам: раздели большие сложные задачи на небольшие подзадачи, а затем начни с какой-то одной небольшой.

9. Думай о последствиях: важные задачи и приоритетные дела имеют самые серьезные последствия, как положительные, так и отрицательные, и могут сказаться и на учебе, и на жизни в целом. Поэтому именно на них и нужно сосредоточиться в первую очередь.

10. Делай одно дело за раз: даже если ты пока не знаешь, как сделать задание на все сто процентов, ты всегда можешь сделать хотя бы что-то.

11. Настройся на работу: стань своей собственной группой поддержки. Ищи плюсы в любой ситуации. Сосредоточься на решении, а не на проблеме. Действуй конструктивно и будь оптимистом.

12. Занимайся чем-то одним: расставь приоритеты, немедленно приступи к самому важному заданию, а затем работай до тех пор, пока задача не будет полностью выполнена. Так ты будешь работать с полной отдачей и достигнешь максимальных результатов.

13. Сохраняй ощущение неотложности: сформируй привычку быстро решать ключевые задачи. Пусть окружающие считают тебя тем, кто работает хорошо и быстро.

14. Заставляй себя сам: представь себе, что тебе нужно на месяц уехать из города, и работай так, как будто до отъезда нужно закончить основные дела.

15. Научись учиться: чем лучше ты учишься, тем быстрее выучишь то, что тебе нужно. Чем больше ты знаешь и чем лучше у тебя развиты ключевые навыки, тем быстрее ты начинаешь их использовать. Определи, что именно у тебя может получиться, и брось все свои силы на то, чтобы делать свое дело хорошо.

16. Найди то, что тебе мешает: определи, что сильнее всего не дает тебе работать; какой бы ни была причина – внутренней или внешней, она задает скорость, с которой ты достигаешь задуманного, поэтому сосредоточься на том, чтобы устранить ее.

17. Сосредоточься на областях ключевых результатов: определи, каких именно результатов тебе нужно достичь, чтобы стать успешным человеком, и работай именно над ними.

18. Тщательно подготовься: положи рядом все, что тебе нужно. Приготовь бумагу, инструменты, материалы для работы, а также логины и пароли, которые тебе могут понадобиться, чтобы во время работы не отвлекаться на поиски.

19. Сконцентрируй внимание: сделай так, чтобы ничего не отвлекало тебя от главных задач и не мешало процессу работы.

20. Когда технологии оказывают медвежью услугу: не впадай в зависимость от технологий и не будь рабом электронных устройств. Научись выключать их и откладывать на некоторое время.

21. Когда технологии – верные помощники: используй технологии для того, чтобы справляться с самыми важными задачами.

22. Творческая прокрастинация: поскольку ты не можешь сделать все, нужно научиться осознанно откладывать на потом задачи, результаты которых представляют для тебя меньшую ценность. Тогда у тебя будет достаточно времени на то, что действительно важно.

Старайся каждый день пользоваться этими методами до тех пор, пока не доведешь их до автоматизма. Развив при-

вычку управлять своим временем, ты добьешься невероятных успехов в будущем.

Просто съешь лягушку! Вперед!

Образовательные ресурсы

Теперь, после прочтения книги, я надеюсь, у тебя появилось вдохновение взять свое образование под контроль. Книжки и онлайн-инструменты, о которых пойдет речь ниже, – всего лишь небольшая часть существующих ресурсов, с которых стоит начать.

ОНЛАЙН-ОБУЧЕНИЕ

Академия Хана (Khan Academy; <https://www.khanacademy.org/>). Этот ресурс ты можешь использовать самостоятельно. Если тебе нужно подтянуть какую-то тему либо найти другой метод обучения или точку зрения на общеизвестную проблему, Академия Хана – как раз то место, где нужно искать в первую очередь.

Coursera (<https://www.coursera.org/>). Это еще одна онлайн-платформа, где можно найти огромное количество курсов на разные темы, и не только по школьной программе: тут есть и занятия по деловому общению, информационным технологиям и языкам программирования. Не все они бесплатны, но спектр доступных программ также очень широк. Начиная поиск, четко определись, что именно ты хочешь найти!

Онлайн-курсы разных университетов. Многие ведущие научно-исследовательские институты мира уже много лет предоставляют онлайн-доступ к своим ресурсам. К ним относятся Гарвард, Йель, Массачусетский технологический институт, Принстон, Стэнфорд, Калифорнийский университет, Беркли, Аризонский университет, Римский университет «Сапиенца», Пенсильванский университет, Университет штата Огайо, Оксфорд, Мадридский университет имени Карлоса III – список можно продолжать почти бесконечно⁹. Поищи онлайн-курсы и в других университетах. Учиться можно совершенно бесплатно, при этом у тебя будет возможность получить самое современное образование в мире. Не пугайся высокого уровня институтов: тебя не будут ни проверять, ни оценивать! Ты можешь просто смотреть видео, запоминая то, о чем рассказывают преподаватели.

Если ты прослушал курс лекций и очень заинтересовался конкретной темой, можно попробовать найти электронную почту преподавателя (иногда она указана на сайте университета или факультета). Короткое вежливое письмо с вопросом по материалам лекции – это отличная возможность узнать еще больше. (Но не обижайся, если не получишь ответа. У преподавателей огромная нагрузка, и часто они не в состоянии отвечать на каждое письмо.)

Students LEAD¹⁰, Институт инновационного образо-

⁹ Подобного рода лекции выкладывают и ведущие российские вузы. *Прим. ред.*

¹⁰ Этот ресурс существует только на английском языке. Если твой уровень ан-

вания Фрайдей (<https://studentslead.fi.ncsu.edu>). Если ты часто недоволен собой и задаешься вопросом, почему ты тратишь огромное количество времени и усилий, но не добиваешься успеха, зайти на этот сайт. Разные люди учатся по-разному, и здесь можно узнать, как именно ты воспринимаешь и обрабатываешь информацию. Все инструменты и ресурсы совершенно бесплатны! Ты можешь использовать все, что узнаешь в Students LEAD, и применить эти навыки в школе и вузе, а также поделиться новыми знаниями со своими учителями: возможно, это поможет им более эффективно работать с тобой.

КНИГИ ОБ ОБУЧЕНИИ

Узнай, какие из этих книг по обучению есть в школьной или местной библиотеке. Они помогут тебе не только лучше усваивать материал на уроках, но и научиться работать самостоятельно! Одни книги написаны для студентов, а другие – для учителей, но и они могут дать тебе ценную информацию о методах обучения.

Книга Бенедикта Карли (Benedict Carey) *How We Learn: The Surprising Truth about When, Where, and Why It Happens* («Как учиться: удивительная правда о том, как это происхо-

гоийского позволит им воспользоваться, это может оказаться очень полезным.
Прим. ред.

дит, когда и почему»).

Книга Барбары Окли и Терренса Сейновски при участии Алистера Макконвила (Barbara Oakley, Terrence Sejnowski, Alistair McConville) *Learning How to Learn: How to Succeed in School without Spending All Your Time Studying: A Guide for Kids and Teens* («Учись учиться: как добиться успехов в школе, не тратя все время на обучение: руководство для детей и подростков»).

Книга Питера Брауна, Генри Рёдигера III и Марка Макдэниела (Peter C. Brown, Henry L. Roediger III, Mark A. McDaniel) *Make It Stick: The Science of Successful Learning* («Последнее слово за тобой: наука успешного обучения»).

Книга Барбары Окли (Barbara Oakley) *Mindshift: Break through Obstacles to Learning and Discover Your Hidden Potential* («Измени способ мышления: как справиться с трудностями обучения и раскрыть свой потенциал»).

Книга Пуджа Агарвала и Патриции Бэйн (Pooja K. Agarwal, Patrice M. Bain) *Powerful Teaching: Unleash the Science of Learning* («Мощное обучение: научись учиться»).

Книга Яны Вайнштайн и Меган Сумераки при участии Оливера Кавиглиоли (Yana Weinstein, Megan Sumeracki,

Oliver Caviglioli) *Understanding How We Learn: A Visual Guide*
(«Понять, как мы учимся: визуальное руководство»).

Образовательные онлайн- программы Брайана Трейси – ключ к абсолютному успеху во всех сферах жизни

Тайм-менеджмент для достижения результата

Если тебе понравилась книга «Выйди из зоны комфорта: для школьников и студентов», обязательно ознакомься с онлайн-курсом Брайана Трейси «Тайм-менеджмент для достижения результатов». Курс предназначен для тех, кто хочет научиться управлять своим временем, а также развить или улучшить этот навык, научиться работать с максимальной продуктивностью и добиться успехов во всех аспектах жизни. Больше информации об этом курсе ты найдешь по ссылке: <http://tracyacademy.com/>.

Мастер-класс «Стратегия прорыва»

Если ты действительно хочешь изменить свою жизнь, ознакомься с мастер-классом «Стратегия прорыва». Поставив перед собой цель с помощью новой трансформационной программы Брайана Трейси, ты будешь уверенно двигаться вперед, зная, что у тебя есть план, который быстро приведет тебя к успеху. Эта программа дает ясность и уверенность,

необходимые для того, чтобы избавиться от ограничений, и может стать движущей силой, ведущей тебя к самым большим и важным мечтам.

Для того чтобы узнать больше о мастер-классе, перейди по ссылке: <http://tracyacademy.com/>.

Об авторах

Брайан Трейси – один из лучших бизнес-ораторов в современном мире. Среди его клиентов свыше тысячи крупных компаний, а также более десяти тысяч малых и средних предприятий в семидесяти пяти странах. Он разработал и провел семинары по вопросам лидерства, менеджмента, профессиональных продаж, переосмысления бизнес-моделей и повышения прибыли. Он собрал свыше пяти миллионов человек на более чем пяти тысячах выступлений и презентаций по всему миру. Сейчас его годовая аудитория составляет четверть миллиона человек. Его динамичные и занимательные учебные программы преподают в тридцати восьми странах.

Брайан – автор бестселлеров. Он написал более восьмидесяти книг, переведенных на сорок два языка, в том числе «Поцелуй лягушку!», «Как управляют лучшие», «Find Your Balance Point», «Goals!», «Flight Plan», «Maximum Achievement», «No Excuses!» и «Advanced Selling Strategies». Он счастлив в браке, у него четверо детей и пятеро внуков. Брайан – президент компании Brian Tracy International, он живет в Солана-Бич, штат Калифорния, США. С ним можно связаться по электронному адресу: briantracy@briantracy.com.

Анна Лайнбергер – писатель, редактор и бывший педагог. Она готовит книги о женском лидерстве, расширении прав и возможностей женщин, коммуникации, интерсекторальном феминизме, ненасилии, Ближнем Востоке и нетрадиционных методологиях лидерства. Среди ее авторов – отмеченные наградами борцы за мир, крупные бизнесмены и авторы бестселлеров, отмеченных The New York Times.

Прежде чем стать редактором, она работала в качестве преподавателя в Академии Кингс в Мадабе, Иордания, – первой школе-интернате на Ближнем Востоке. Впоследствии преподавала литературу в Аргентине и получила диплом учителя в Калифорнии, работая в Международных колледжах Каплана.

Кроме того, она участвует в совете Metta Center for Nonviolence, занимающемся вопросами ненасилия, ходит под парусом в ветреной бухте Сан-Франциско и много путешествует. Она замужем за морским археологом и живет в Беркли, Калифорния, со своей ужасно нахальной кошкой Фей.

Примечания

Глава 9

1. Blackman Andrew. The Inner Workings of the Executive Brain // Wall Street Journal. 2014, April 27.

Глава 15

1. Agarwal Pooja K., Bain Patrice M. Powerful Teaching: Unleash the Science of Learning. San Francisco: Jossey-Bass, 2019.

Глава 17

1. Powerful Teaching. URL: <https://www.powerfulteaching.org/resources>.
2. Dunlosky John, Metcalfe Janet. Metacognition. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2009.

Глава 19

1. Watson Leon. Humans Have Shorter Attention Span Than Goldfish, Thanks to Smartphones // Telegraph. 2015, May 15. URL: <http://www.telegraph.co.uk/science/2016/03/12/humans-have-shorter-attention-span-than-goldfish-thanks-to-smart/>.
2. Mueller Pam A., Oppenheimer Daniel M. The Pen Is Mightier Than the Keyboard: Advantages of Longhand over Laptop Note Taking // Psychological Science. Vol. 25,

Iss. 6 (April 2014). P. 1159–1168. URL: <https://doi.org/10.1177/0956797614524581>.

Глава 20

1. Segran Elizabeth. What Really Happens to Your Brain and Body during a Digital Detox // Fast Company. 2015, July 30. URL: <http://www.fastcompany.com/3049138/most-creative-people/what-really-happens-to-your-brain-and-body-during-a-digital-detox>.

2. Rideout Victoria, Robb Michael B. The Common Sense Census: Media Use by Tweens and Teen. San Francisco: Common Sense Media, 2019. URL: <https://www.commonsensemedia.org/sites/default/files/uploads/research/2019-census-8-to-18-full-report-updated.pdf>.

Над книгой работали



Руководитель редакционной группы *Светлана Мотыль-кова*

Ответственный редактор *Мария Замятина*

Литературный редактор *Светлана Давыдова*

Арт-директор *Алексей Богомолов*

Дизайнер *Алексей Галкин (facultative works)*

Корректоры *Дарья Балтрушайтис, Татьяна Капитонова, Екатерина Тупицына*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

mann-ivanov-ferber.ru