

Михаил Алистер

20 инструментов для
планирования жизни
и быстрого достижения
целей

Agile,
бережливое
производство
и другие бизнес-
технологии
для личного
развития



СВЕРХ

ПРОДУКТИВНОСТЬ

Книга предлагает глубокую и последовательную программу достижения успеха, позволяющую эффективно управлять временем, работать в непрерывном потоке задач, выстраивать коммуникации, использовать инструменты автоматизации.

Активируйте мощный потенциал эффективности, который есть у каждого из нас. На страницах данной книги вы найдете множество идей для саморазвития. И никакой воды!

Очень-очень хорошая книга. Напичкана контентом, пользой и добротой. Хотите стать лучше или еще лучше (пределов нет)? Начните с этой книги.

*Игорь Манн,
самый известный маркетер России,
спикер, автор, издатель*

С Михаилом Алистером я знаком уже несколько лет и могу с уверенностью и во всеуслышание заявить: всё, что он пишет в своей книге, — правда. Этот человек преобразился на моих глазах и продолжает это делать. Управляя компанией удаленно, он выучил английский язык, привел себя в отличную спортивную форму и реализовал практически все свои «хотелки», о которых говорил мне на пару лет раньше. Я очень удивлялся его продуктивности и силе воли, и вот наконец-то Михаил написал книгу (она тоже была в списке его целей), в которой щедро делится методиками и инструментами достижения целей.

Помимо труда и дисциплины, для реализации своих «хотелок» нужен грамотный наставник, и таким наставником для вас точно станет эта книга. Потому что все, что в ней написано, проверено живым человеком, автором этой книги Михаилом Алистером.

*Максим Батырев,
известный российский менеджер, успешный бизнес-спикер по управлению персоналом,
автор бестселлера «45 татуировок менеджера»*

Друзья, это книга не успешного американца и даже не миллиардера из Кремниевой долины. Это книга обыкновенного курского паренька, который поднялся с самых низов и сделал себя сам. Суперуспешный предприниматель, надежный товарищ, ведущий бизнес-тренинги, личность во всех отношениях. И всё благодаря характеру и тем практическим технологиям, которые Михаил внедрил в своей жизни и искренне делится с нами. Понятно, доходчиво, просто. Эта книга из серии «бери и делай». Рекомендую.

*Владимир Моженов,
российский бизнесмен и преподаватель,
лучший менеджер Audi в Европе, основатель
ГК «АвтоСпецЦентр» и «Ауди Центр Таганка»*

Михаил Алистер

СВЕРХПРОДУКТИВНОСТЬ

20 инструментов
для планирования жизни
и быстрого достижения целей

М О С К В А

«МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»

2021

УДК 316.477

ББК 65.054.1

A50

*Автор выражает благодарность Анне Суховой
за помощь при издании книги*

Алистер, Михаил

A50 Сверхпродуктивность. 20 инструментов для планирования жизни и быстрого достижения целей / Михаил Алистер. — Москва : Манн, Иванов и Фербер, 2021. — 160 с.

ISBN 978-5-00169-313-0

Эта книга поможет вам перестать буксовать, действовать наобум и работать вхолостую. Вы научитесь определять приоритеты, выбирать только рентабельные задачи, жить по тайм-менеджменту, эффективно управлять рабочими и личными проектами. И главное — сможете достичь баланса. Это реально.

Михаил Алистер показывает, что грамотное управление помогает перевести свою жизнь на новые рельсы и проложить их туда, куда вы мечтаете. В книге он раскрывает секреты успешного планирования своей жизни и поддержания высокой продуктивности. И вы научитесь смотреть на жизнь как на проект, подходить к нему с задачами, стратегией, показателями, чек-листами, целевым обучением, аналитикой и т. д. И тогда всё, о чем вы мечтаете, вы сможете реализовать.

УДК 316.477

ББК 65.054.1

Все права защищены.

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

ISBN 978-5-00169-313-0

© Михаил Алистер, 2021

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

Лучше потратить тридцать часов
на планирование собственной жизни,
чем годы впустую

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие. Каждый может стать тем, кем захочет	8
Глава 1. Относитесь к своей судьбе как к проекту с задачами	14
Глава 2. Мы живем так, как мы мечтаем	17
Глава 3. Перед тем как действовать, соберите максимум информации	26
Глава 4. Лучше плохой план, чем никакой	30
Глава 5. Ментальные карты повысят продуктивность мышления	35
Глава 6. Ведите учет задач в системах управления проектами	41
Глава 7. Развивайтесь по спринтам	48
Глава 8. Измеряйте прогресс в цифрах	55
Глава 9. Внедрите в жизнь тайм-менеджмент	65
Глава 10. Выявляйте и устраняйте потери эффективности	72
Глава 11. Приоритет тем задачам, где минимум усилий дает максимум результата	84
Глава 12. Ищите возможности для автоматизации везде и всегда	89

Глава 13. Продуктивный день начинается с качественного сна	93
Глава 14. Соблюдайте утренние ритуалы	100
Глава 15. Многозадачность — враг продуктивности	110
Глава 16. Счастье тоже можно спланировать	117
Глава 17. Продуктивность зависит от рациона	126
Глава 18. Ответственность за будущее лежит только на вас	136
Глава 19. Чтобы чего-то добиться, нужно сильно захотеть	141
Глава 20. Самые продуктивные люди — инвесторы	146
Заключение	156
Благодарности	159

ПРЕДИСЛОВИЕ

КАЖДЫЙ МОЖЕТ СТАТЬ ТЕМ, КЕМ ЗАХОЧЕТ

Идея этой книги пришла мне в rooftop-баре на крыше гостиницы Novotel в Нью-Йорке. Я смотрел на Таймс-сквер и уже тогда понимал, что мне удалось разработать метод, который позволяет воплотить все, даже самые смелые желания. У меня была своя компания, солидный капитал и более двухсот реализованных целей. Я понял, что мне подвластны любые сценарии развития собственной жизни, какие я сам захочу.

Но все-таки начиналась моя история в другом месте, а именно на заднем сиденье старенькой «девятки». Оперуполномоченные везли меня в моей же машине в наручниках в Управление Госнарконтроля. Я тогда смотрел в окно на вечерний город и анализировал свою жизнь. Ни работы, ни перспектив, ни увлечений, ни целей — ничего. Девушка, которую я любил, сказала, что уходит. В те времена я жил на окраине Курска в одной квартире с многочисленными родственниками. В моей жизни были травка, колеса, сигареты, алкоголь и лишний вес, и меня это устраивало. Я не понимал, что жизнь моя никчемна.

За употребление и сбыт наркотиков мне пообещали срок от 8 до 20 лет. Меня не особо пугала эта перспектива: я не видел никакого смысла в своей жизни. И именно тогда меня прострелила мысль: «Если я фактически на самом дне и мне уже нечего терять, нужно покончить жизнь самоубийством или... Или почему бы не попробовать дать самому себе шанс и сделать собственную жизнь невероятно яркой и насыщенной? Такой, чтобы все просто поразились тому, чего я добился». Так всё началось.

Бизнесы, активы, путешествия, спортивные достижения и состояние абсолютного счастья стали лишь следствием того судьбоносного решения.

По приговору суда мне дали условный срок. Я доучился. С жадностью начал поглощать книги по саморазвитию и приводить в порядок все сферы своей жизни. Уже в 2008-м я открыл первую IT-компанию, причем вообще без стартового капитала.

В силу специфики собственного бизнеса мне пришлось разобраться в принципах управления сложными проектами. Однажды на Новый год, когда все подводили итоги и ставили перед собой цели, я решил просто ради забавы применить бизнес-технологии для собственной жизни. В ход пошло множество инструментов планирования. Мне самому было интересно, что из этого получится. И завертелось! Моя жизнь буквально забурлила яркими, насыщенными событиями и достижениями. Всё наполнилось смыслом.

Собственно говоря, эти инструменты и описаны в моей книге — простым языком с понятными примерами. При

должном их применении любые, даже самые смелые желания будут исполняться одно за другим.

Я подхожу к планированию жизни так же, как и к управлению бизнесом. Я не фаталист, который верит в судьбу, не религиозный фанатик, который ждет помощи от внешних сил, и не герой фильма «Секрет», где говорится: мечтай, и всё само придет. Уникальность книги в том, что она учит относиться к жизни как к проекту, у которого есть свои задачи, стратегия, показатели, чек-листы, целевое обучение, аналитика и так далее.

Прежде чем написать книгу, я протестировал свои гипотезы на сотнях людей. Запустил в социальных сетях с помощью ботов бесплатный образовательный проект «Самопроектирование», в котором участники, проходя одно задание за другим, разрабатывают проект собственной жизни на двадцать пять лет вперед. На стену группы «ВКонтакте» пользователи выкладывают уже реализованные цели. Радует то, что таких постов бесчисленное множество. И я не имею права об этом не рассказать.

Каждый человек может стать тем, кем захочет. Я верю, что читатели, которые возьмут на вооружение правила сверхпродуктивности, также станут живым доказательством этих слов. Производительность значительно повысится, но при этом останется время на то, чтобы радоваться жизни.

К примеру, желание покататься на серфе на Бали поначалу может показаться невыполнимым. Но если мы посмотрим в YouTube ролики на тему серфинга, пообщаемся с людьми, соберем информацию о ценах на билеты, выберем лагерь и даты, начнем откладывать

деньги, спланируем все детали, то поездка уже не будет казаться такой далекой и сложной. А если мы разложим ее в ментальных картах, запланируем в календарях, составим проект с задачами, напишем стратегию ее достижения, будем вести таблицу с показателями и обсуждать их со своими близкими (фокус-группой), то сам процесс реализации станет просто формальностью.

Представьте, что вы абсолютно уверены в достижимости своих целей: есть дорожная карта, и путь по ней прост и понятен. Вы понимаете, что ничто не может вам помешать. Вот тогда-то и возникает желание вставать в пять утра, чтобы бежать навстречу своей мечте. Появляется осознанность действий. Каждая минута наполняется смыслом. Включается мотивация.

Я всегда считал себя довольно ленивым человеком (у меня никогда не было железной воли и стального характера), пока в какой-то момент не понял простой истины: лень — это способ самозащиты человека от бессмысленных действий. К примеру, вы не можете заставить себя пойти на очередную тренировку, потому что где-то на уровне подсознания понимаете, что спортсменом вам не стать, да и вообще непонятно, к чему это всё. Купленные в прошлом абонементы просто прогорали.

Но если вы представляете свое идеальное будущее и точно знаете, что, как и когда делать, если есть показатели, которые вы отслеживаете, если видите прогресс в реализации своей стратегии, то любые действия наполняются смыслом. В голове ломаются все барьеры и сопротивления. Вы забываете про лень.

Цель этой книги — защитить вас от лени и прокрастинации. Если придерживаться правил, прописанных в ней, вы получите пошаговую схему, как идти к своим мечтам.

Последний раз я валялся на диване перед телевизором лет десять назад. Я вообще не в курсе, какие сериалы сейчас популярны. Каждый час жизни — на вес золота. А если организм все-таки требует отдыха, то лучший досуг — это книги. С ними вы сможете постичь мышление людей, которые уже чего-то достигли, опытных, образованных и успешных, и получите то, к чему стремитесь.

Представьте, насколько вы были бы успешны сейчас, если бы запустили бизнес в партнерстве с Биллом Гейтсом, если бы ваш бизнес превратился в одну из крупнейших компаний во всем мире. Или насколько больше у вас было бы денег, если бы Уоррен Баффет обучал вас инвестированию, делился стратегиями, с помощью которых он создал компанию рыночной стоимостью в \$140 млрд. Насколько более счастливым человеком вы могли бы стать, если бы далай-лама стал вашим личным наставником. Насколько вы были бы крепче, если бы каждое утро приходили на тренировки с Арнольдом Шварценеггером. Наставники обладают силой трансформировать вашу жизнь, и, если нет возможности общаться с великими наставниками лично, вы можете прочитать их книги.

Я прочитал более пятисот книг, стараясь досконально вникать в каждую строчку. Везде ищу закономерности, мне всё безумно интересно. Например, я выяснил, что надо делать вклады. Заманчиво, но я об этом ничего не знал. А сейчас благодаря книгам я ориентируюсь в фондовых

рынках, индексах, недвижимости, акциях. Таким же образом я разобрался в бизнесе, командообразовании, истории, спорте, здоровом питании, семейных отношениях. И весь полученный опыт сразу применял на практике.

Более того, значительную часть своих доходов я тратил на самообразование, а в каждом деле искал наставников. Среди них много известных, влиятельных людей, у каждого из которых я чему-то научился.

В этой книге вы найдете контент, который стоит очень дорого. Закончив чтение, не держите ее у себя, обязательно передайте тому, кому вы искренне желаете добра и успеха.

Моя цель — сделать страну лучше. Это возможно, если станет больше целеустремленных и развитых людей. За нами будущее.

Также я хотел бы пойти на нестандартный шаг и объединить всех читателей, чтобы мы могли поддерживать друг друга. Делитесь своим мнением и получайте обратную связь от единомышленников, используя в социальных сетях тег #книга_алистера.

ГЛАВА 1

ОТНОСИТЕСЬ К СВОЕЙ СУДЬБЕ КАК К ПРОЕКТУ С ЗАДАЧАМИ

Страсть — ключ к мотивации, но только решимость и готовность к безжалостной погоне за своей целью позволят вам достичь успеха, к которому вы стремитесь.

Марио Андретти, чемпион
«Формулы-1»

Моя компания InstallCRM каждый год автоматизирует более двухсот предприятий по всему миру. Часто это сложные и ресурсоемкие проекты. Каждый месяц мы успешно закрываем несколько тысяч задач. Чтобы выйти на такие показатели, нам пришлось разобраться в целеполагании, стратегиях, тайм-менеджменте, манифесте Agile, проектном управлении, инвестициях и аналитике. И благодаря технологиям, которые мы используем, компания стала лидером отрасли.

Современный менеджмент ориентирован на высокую производительность труда, а его инструменты, как

показала практика, применимы и для планирования собственной жизни. Любой человек может стать сверхпродуктивным.

Внешний вид, финансовый капитал, карьера, интеллект, семья, путешествия, здоровье, дети — это всё проекты нашей жизни. Как мы ими управляем, так и живем. Надо правильно распределять ресурсы между всеми этими проектами, и достижения мирового менеджмента вполне для этого подходят.

На первый взгляд, собрать единый пазл из всех своих целей весьма непросто, но в долгосрочной перспективе очень даже возможно. Об этом и книга. Если, читая ее, вы будете выполнять домашние задания, у вас получится план собственной жизни на двадцать пять лет вперед! Главное, не пугайтесь.

Время — наш главный ресурс. Согласитесь, за десятки лет вполне возможно:

- накопить и приумножить деньги;
- стать спортсменом и иметь идеальную фигуру;
- выучить иностранные языки;
- разобраться в менеджменте и бизнесе;
- стать успешным предпринимателем;
- придерживаться правильного питания и шикарно выглядеть;
- прочитать сотни книг.

Но если не работать над своей жизнью как над бизнес-проектом с задачами, есть риск прожить ее впустую.

Разработка бизнес-стратегии всегда начинается с подробного описания точки Б, в которую мы должны прийти. Поэтому важно четко представить, как выглядит ваш идеальный день в будущем, чтобы понять, к каким результатам двигаться. Но об этом — в следующей главе.

ГЛАВА 2

МЫ ЖИВЕМ ТАК, КАК МЫ МЕЧТАЕМ

То, каким курсом вы идете, гораздо важнее, чем ваша скорость.

Стивен Кови¹

Чем амбициознее цели, тем масштабнее результат. Когда мне было тридцать, я решил провести эксперимент и распланировал свою жизнь на двадцать пять лет вперед в точности до каждого года. И единственное, о чем жалею, — что не сделал этого раньше. Меняться никогда не поздно, и доказательство этому — множество историй успеха, когда люди выходили на качественно новый уровень жизни и после шестидесяти лет. Никогда нельзя сдаваться.

Существуют сотни книг по целеполаганию. Но у большинства моих знакомых задача составить список хотя бы из двадцати целей вызывает ступор. От этого мне хочется кричать и жестикулировать. Жизнь такая короткая, а мир такой большой, в нем столько всего прекрасного,

¹ Американский консультант по организационному управлению, автор популярной книги «Семь навыков высокоэффективных людей». *Прим. ред.*

удивительного, интересного! Сколько эмоций мы можем испытать, сколько всего достигнуть! Ну как же можно ничего не хотеть?!

Люди не мечтают, потому что не верят в себя, боятся хотя бы на минуту представить, что всё в их жизни может сложиться идеально. Обычно они винят в проблемах всех вокруг, жалуются на страну, на то, что нет денег и связей. Не дают себе даже шанса: устраиваются на самую низкооплачиваемую работу, запускают себя по всем фронтам. К сожалению, у этих людей стратегия жизни отсутствует, а раз нет запроса — нет и развития.

К примеру, я часто езжу в Черемисиновский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних. Там живет паренек Федя Кривдин, которому все вокруг «объяснили», что он ни на что не способен. В день знакомства (это было в 2018 году) меня ужаснул пустой взгляд мальчика. Я взялся быть его наставником, часами с ним разговаривал. Удивительно, но оказалось, что это одаренный подросток: он на раз-два решил сложнейшие логические задачи, которые не смогли осилить большинство соискателей, претендующих на работу в моей компании. В результате нашего общения у Феди появилась мощная мотивация. Сейчас он занимается спортом, читает книги, изучает бизнес-курсы и работает над своими целями. У него нет ни одного свободного часа. Если раньше он мечтал стать автослесарем, то сейчас хочет открыть собственный салон Tesla в Москве. И главное — он уверен в своих силах.

Хочу рассказать про один занимательный эксперимент, который провели в 1979 году в Гарвардском университете.

Студентов спрашивали, кто из них ставит конкретные цели на будущее и составляет подробный план их достижения. Лишь 3% опрошенных фиксировали свои планы и цели на бумаге, 13% — не записывая, держали такие цели в голове, а у оставшихся 84% не было никаких целей, кроме как «дотянуть до лета и сдать сессию».

Через десять лет этих людей опросили снова. Оказалось, что те 13%, кто держал цели в голове, теперь зарабатывали в среднем вдвое больше тех, у кого цели вообще отсутствовали. Но самое интересное заключалось в том, что 3% людей, которые записывали свои цели, зарабатывали в десять раз больше, нежели все остальные вместе взятые 97%!

Существуют три техники, которые помогают разобаться со своими желаниями, а в конечном счете — сформулировать цели.

Первая — анализируйте свои эмоции за день. Прокручивайте в голове прожитые события и фиксируйте, что вас сегодня порадовало, что удивило, а что разочаровало. Так вы поймете, что вас зажигает, а что расстраивает. Только убедитесь, что эмоции, которые вы выявили, являются истинными и не маскируют другие ваши эмоции, которые лежат глубоко и не отрефлексированы.

Вторая техника, отрезвляющая, называется «Последний день перед смертью». Постарайтесь понять, чем вы хотите гордиться, о чем вспоминать с улыбкой, а о чем боитесь сожалеть, когда жить вам останется лишь несколько часов. Как провести свою жизнь, чтобы в день перед кончиной быть довольным собой? Какой след вы хотите оставить после себя?

И третья техника — «Идеальный день». Представьте, что следующие пять лет всё складывается удачно: вы добились максимума по всем векторам развития и вот просыпаетесь в один из дней такой идеальной жизни.

В каком вы городе?

Кто лежит в кровати рядом с вами?

Вы подошли к окну. Что вы там видите?

Подошли к зеркалу. Какая у вас фигура?

Какая одежда в вашем гардеробе?

Сколько денег на ваших счетах?

Каков распорядок вашего дня?

Какая машина припаркована во дворе?

Откладывайте книгу и идите мечтать. Это очень приятно и займет не более десяти минут. Например, когда я переехал в Нью-Йорк, вид из моего окна в точности совпал с тем, что я когда-то представил в данном упражнении. Случайность ли это?

Также вы должны понимать, что у каждого человека своя система ценностей, которая закладывается еще в детстве. Например, меня зажигает такая ценность, как дружба. В моем ближайшем окружении двенадцать единомышленников, которые верят в меня и мотивируют становиться лучше. А время, которое мы проводим вместе, бесценно. Мне понятен и близок авантюризм: пройти тропой инков в Перу, научиться сёрфингу на Бали, покорить Килиманджаро, прошагать паломнический путь святого Иакова, 313 км старинной дорогой через Европу в испанский

город Сантьяго-де-Компостела — решиться на это легко! А идеально делать это с теми самыми друзьями. Но приоритетное место среди моих ценностей занимает любовь. Потребность в ней заставляет меня бежать вперед.

У каждого свои ценности. Кому-то необходима безопасность, так что цель «прыгнуть с парашютом» такого человека зажигать не будет. А того, кому нужен комфорт, не вдохновит недельный поход на выживание в тайгу. А кому-то важен статус... Если ваши цели не соответствуют ценностям, у вас не будет мотивации, потому что решения мы принимаем в соответствии со своей иерархией ценностей.

Я не понимаю, как люди живут вообще без списка целей. В один прекрасный момент я осознал, что сделал абсолютно всё, что запланировал: отучился в Америке, покорила Эльбрус, посетил тридцать пять стран. А еще мне удалось побывать в Норвегии на знаменитом утесе Прекестулен, пробежать несколько полумарафонов, прыгнуть с парашютом, проехать на велосипеде более двухсот километров по Голландии, пожить в Шанхае, увидеть Ниагарский водопад, поучаствовать в экспедиции на собачьих упряжках на Камчатке, пробежать гонку героев во Владивостоке, прыгнуть на эластичной резинке банджи с высоты 207 метров, выучить английский язык до уровня Upper Intermediate. Я бросил курить, отказался от сахара и похудел на 40 кг. Принял участие в регате на яхтах в водах Адриатики и даже выиграл ее. Также

я разыскал местечко в Северной Голландии, где снимался финал фильма «Достучаться до небес», купил бутылочку текилы и провел там великолепный вечер.

Радость от полностью реализованного списка «Топ-100 целей» продлилась недолго — пришло четкое понимание того, что мне некуда стремиться. Я почувствовал себя крайне некомфортно, ведь жизнь без цели — бесцельная жизнь. Нужно было это исправлять. Я снова стал мечтать. Но теперь еще амбициознее.

Я видел себя героем самых невероятных сюжетов, начиная от покорения Арктики и заканчивая получением диплома Harvard Business School. Я представлял всё максимально детализированно, даже будущие эмоции пропускал через себя. Я мечтал так, что перехватывало дыхание. Мечтал до боли в груди. Мечтал до слез счастья.

Успешно закрыв первые сто целей, я четко осознал, что инструменты бизнес-планирования работают и в жизни. Никакой магии, все алгоритмы адекватны и понятны, бери и делай. Вопрос только во времени. Когда пазл в голове собирается полностью, включается мощная мотивация. Начинаешь понимать, что всё самое яркое и интересное ждет впереди.

Но я обязан вас предупредить: будьте морально готовы к тому, что можете перерасти всё свое окружение, в том числе самых близких людей и даже город, в котором живете. Поэтому, встав на путь развития, вы обязаны тащить за собой всех тех, кто вам небезразличен. Мотивировать. Заставлять. Если понадобится, буквально стаскивать за ноги с кровати на пробежку. Вместе учиться. Вместе

совершенствоваться. Вместе расти. Я верю: залог долгих и счастливых отношений — создание условий, в которых пара развивается, когда есть общие цели по всем направлениям развития и регулярно проводятся планерки. Иначе отношения обречены.

Эта книга не о том, как ставить цели (этому посвящены сотни изданий); она о том, как по-новому выстроить свою жизнь и управлять ею словно бизнес-проектом. Поговорим о правилах формулировки целей. Абсолютно очевидно: чем проще и точнее сформулирована задача, тем выше шансы ее решить. Кроме того, конкретность подразумевает предельно ясное понимание того, какие именно действия приведут к максимально продуктивному решению.

Достижимая задача измерима количественно, определена во времени и не противоречит другим вашим желаниям.

Цель «Стать богатым» поставлена неправильно. А вот «Накопить 10 млн рублей к декабрю следующего года» звучит достаточно конкретно и понятно, такая формулировка поможет двигаться в заданном направлении, быстро и эффективно достигать результата. Кстати, обращаю ваше внимание, что, по моему мнению, богатый человек не тот, кто много зарабатывает, а тот, кто много отложил. Но об этом мы поговорим позже.

Распространенная ошибка — отсутствие глагола действия в формулировке задачи. Например, «Испания» — так себе цель. Правильно будет: «Уехать на два месяца в Барселону с семьей следующим летом».

Больше шансов реализовать конкретную и грамотно поставленную задачу, чем неясную и размытую. Но не забывайте, что при всем многообразии желаний главная задача — продумать жизнь таким образом, чтобы пазл из множества целей и проектов сложился в вашу судьбу.

Возможно, вы удивитесь, но у меня в работе только над самим собой около пятисот задач, а в стратегии развития моей компании — уже порядка полутора тысяч. Закрыть их все в краткосрочной перспективе, даже если работать 24 часа в сутки, нереально. Вопрос в приоритетности.

Ключевая формула продуктивности заключается в том, что и в личной жизни, и в работе стоит выбирать только те задачи, которые при минимальных затратах времени и денег дают максимальный результат. По закону Парето, 20% задач принесут 80% результата.

Как работать с большим объемом задач с помощью систем управления проектами, мы рассмотрим в следующих главах.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Представьте последний день своей жизни.
2. Спланируйте свой идеальный день через пять лет.
3. Определите свои ценности.
4. Запишите не менее пятидесяти целей.
5. Проверьте, чтобы у целей были правильные формулировки.

Если вам тяжело придумать сразу пятьдесят целей, попробуйте сформулировать по пять целей в каждом направлении:

1. Семья (дети, родители, собака, дом).
2. Благотворительность (кому бы вы искренне хотели помочь).
3. Путешествия (страны и достопримечательности, которые хотите посетить, походы и экспедиции).
4. Саморазвитие (книги, тренинги, языки, бизнес-школы, курсы).
5. Спорт и здоровье (тело, боевые искусства, растяжка, питание, достижения).
6. Развлечения (вечер у камина, лыжи, ужин у океана, поездки с друзьями).
7. Карьера и бизнес (должность или собственное дело, заработок, регалии).
8. Финансы (сколько хотелось бы накопить, на какой пассивный доход жить).
9. Внешний вид, имидж (одежда, прическа, татуировки).
10. Предметы роскоши.

* Если вы будете публиковать свой список в социальных сетях, укажите тег #книга_алистера. Тогда все читатели этой книги смогут следить за успехами друг друга, вдохновлять и мотивировать.

ГЛАВА 3

ПЕРЕД ТЕМ КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, СОБЕРИТЕ МАКСИМУМ ИНФОРМАЦИИ

Перед тем как составлять проект и писать стратегии, надо собрать как можно больше информации. Эта работа подобна той, что совершают следователи на месте преступления: прежде чем сделать даже предварительные выводы, они тщательно собирают все улики. Нам повезло, мы живем в XXI веке — доступ к любым знаниям можно получить мгновенно. Этим я и рекомендую заняться.

1. Идеально по каждой цели посмотреть в YouTube не менее десяти видеороликов, в которых люди, уже достигшие вашей мечты, делятся своим опытом.
2. Также может помочь Instagram, где есть страницы сёрф-лагерей на Бали, школ бокса в Таиланде, вертолетных клубов в Нью-Йорке и вообще всего, что может нарисовать ваша буйная фантазия.
3. Составьте подборку книг. Я уверен, что вы найдете массу интересных произведений, относящихся

к вашим мечтам, от рецептов плова до правил запуска IT-стартапов в Калифорнии. Кстати, в моем любимом издательстве «Манн, Иванов и Фербер» есть книги почти на все случаи жизни.

4. Выберите себе наставников по каждой цели. Поверьте, большинство людей открыты и доступны. Они с удовольствием расскажут, как им удалось воплотить то, о чем вы еще только мечтаете. Максимально подробно изучите жизнь этих людей, вплоть до распорядка дня. Старайтесь копировать их действия.

Если вы хотите стать успешным инвестором, самый простой способ этого достичь — изучать книги и материалы про успешных финансистов с Уолл-стрит и стараться максимально следовать их советам. Если вы хотите стать популярным видеоблогером, смотрите YouTube-каналы тех, кто вам импонирует, и старайтесь действовать по тем же стратегиям, что и они. В бизнесе то же самое: важно изучать опыт конкурентов, просматривать их сайты, блоги, социальные сети. Вы даже можете приехать в их офисы продаж и запросить коммерческие предложения.

Составьте программу самообучения согласно своим целям. По каждому пункту соберите максимум информации!

Например, в дороге или в спортзале я слушаю аудиокниги, а если кого-то жду, то смотрю полезные видеоролики. Кстати, в премиальном аккаунте YouTube можно скачивать ролики в память телефона или планшета, чтобы не зависеть от интернета. Каждую субботу с 7 до 12 часов утра я изучаю какой-нибудь онлайн-курс. Вечерами перед

сном читаю. Регулярно езжу на мастер-классы по бизнесу. И везде я нахожу рецепты того, как приблизиться к своим целям.

Важно учиться не меньше часа в день. В год это будет 360 часов, а за 10 лет — почти четыре тысячи часов. Если вы будете это делать, поверьте, перемены не заставят себя ждать!

В Гарвардском университете студентам дают мотивационный документ. Один из его пунктов звучит так: “The level of education is in direct correlation with your salary” — «Твоя зарплата равна уровню твоих знаний». Абсолютно с этим согласен и по себе замечал: чем больше учусь, тем больше зарабатываю. Более того, я со всеми тонкостями и подробными деталями знаю, что, как и когда нужно делать для реализации каждой своей мечты.

Честно говоря, мне страшно видеть в общественном транспорте людей, которые играют в шарики, листают ленты социальных сетей или просто «залипают» в одну точку, ведь это ценное время можно было бы потратить на саморазвитие. Большинство этого не понимает. А значит, у нас есть преимущество.

Когда появится четкое понимание, чего мы хотим и как к этому прийти, нужно садиться писать стратегию реализации.

ДОМАШНЯЯ РАБОТА

По каждой цели найдите:

1. Не менее десяти видеороликов в YouTube, добавьте их в список «Посмотреть позже».
2. Аккаунты в Instagram по интересующим темам.
3. Не менее одной книги.
4. Наставника, который уже реализовал вашу цель.

ГЛАВА 4

ЛУЧШЕ ПЛОХОЙ ПЛАН, ЧЕМ НИКАКОЙ

К сожалению, многие люди вообще не имеют никакой стратегии развития. Они не могут определить, в какой точке находятся сейчас, и не видят точку Б, к которой хотели бы прийти. А те, кто определил для себя эту точку, не посчитали нужным хотя бы на салфетке написать, как будут двигаться к своей цели, что конкретно сделают, чтобы вырасти. Отсутствие стратегии развития хоть в каком-нибудь виде — это критическая ошибка. Особенно страшно, что стратегией пренебрегает большинство российских предпринимателей. Даже приблизительно непонятно, как они будут развиваться.

Дорожная карта должна быть составлена по каждой цели. Сделать это несложно: выделите один день и проведите с самим собой так называемую стратегическую сессию. Тем, кому жалко времени, напомним слоган этой книги: «Лучше потратить тридцать часов на планирование собственной жизни, чем годы впустую».

Важна не только сама цель, но и путь ее достижения. Допустим, вы хотите покорить Монблан. Это самая

высокая точка Европы, 4810 метров. Чтобы написать стратегию достижения этой цели, надо просто ответить на ряд вопросов.

Какой конкретный измеримый результат у этой цели?

В вашем случае это восхождение на вершину.

Какие критерии станут доказательством достижения цели?

Например, фотография с флагом на самой высокой точке Монблана.

Что конкретно необходимо сделать, чтобы к этой цели прийти?

Необходимо найти проводника, внести предоплату, забронировать даты, найти экипировку, получить шенгенскую визу... Именно для ответа на вопрос «Что конкретно надо сделать?» я рекомендую применять ментальные карты, о которых мы поговорим в следующей главе.

Какие процессы надо запустить, чтобы реализовать всё запланированное в предыдущем пункте?

Чтобы найти проводника, нужно запустить его поиск — найти в интернете контакты и связаться не менее чем с пятью компаниями, оказывающими подобные услуги, выбрать лучшие условия.

Какие ресурсы нам понадобятся?

Например, ледоруб, кошки, специальные очки, рюкзак и так далее.

Сколько времени на это уйдет?

Как правило, экспедиция занимает не менее семи дней. Возможно, понадобится время на физическую подготовку.

Каков будет бюджет?

Необходимо составить смету, куда войдут расходы на подготовку к вашему походу, трансфер, проживание, покупка или аренда экипировки, оплата проводника, непредвиденные траты.

Какие возможны риски?

Вы должны быть готовы к нештатным ситуациям: знать, что делать в случае непогоды; какие иметь лекарства, чтобы справиться с приступом горной болезни; как правильно группироваться и падать на ледоруб, если вдруг сорвались и начали скользить по горному склону...

Приблизительно такие же вопросы каждый год задают себе топ-менеджеры крупных компаний по всему миру, когда составляют стратегии развития. Возьмите эти вопросы на вооружение и применяйте каждый раз, когда нужно решить сложную задачу, например спланировать поступление сына в университет.

Обращаю ваше внимание, что по каждой цели нужно собрать максимум информации (об этом мы говорили в предыдущей главе). В данном конкретном примере надо изучить маршрут в интернете, посмотреть видеоролики в YouTube, поговорить с теми, кто уже покорял выбранную вами вершину.

Как только вы пропишете пошаговый алгоритм с процессами и рисками, страха неизвестности больше не будет. Всё станет просто и понятно.

Возможно, вы поймете, что некоторые ваши цели противоречат друг другу. Например, зачем вам дом на окраине города, если вы хотите жить в Майами? А еще, возможно, какие-то цели будут противоречить вашим ценностям. Поверьте, на этапе планирования нестыковки неизбежны, и вы можете менять цели так, как хотите. Но как только вы получите окончательный проект собственной жизни с прописанными сроками и задачами, важно принять тот факт, что теперь вы должны развиваться именно так — и никак иначе.

Если будете часто менять свои цели, вы перестанете в них верить. Сомнения разрушают мотивацию. Если у вас написано, что через пять лет вы будете жить в Австралии, то на эти даты не нужно ничего другого планировать — вы должны быть уверены, что окажетесь там и только там. Ни в коем случае не поддавайтесь сомнениям!

За год до переезда в Америку мне предложили выступить на конференции на Кипре. Организаторы назвали даты — с 10 по 15 июля 2017 года. А я знал, что, согласно моим целям, в эти дни я уже буду в Америке (почему-то дата переезда в моих планах была назначена на 10 июня).

На тот момент не было еще ни визы, ни билетов, я не знал, где буду жить, получится ли заключить договор с американским университетом, не понимал, как сможет работать моя компания без меня. Но я уже научился быть твердым в своих целях и отказался от участия в конференции. Удивительно, но спустя год, 10 июня, я действительно переехал в США, как и задумал. И поездка на Кипр была бы крайне неуместной.

То же самое было и тогда, когда я покупал машину. Я выбрал именно ту марку, модель и цвет, о которой мечтал, хотя бюджет позволял и более дорогое авто. Так я научился ни минуты не сомневаться в проекте своей жизни и его реализуемости. И это работает постоянно.

Будьте уверены: всё сложится так, как вы хотите. Если у вас будет план, понятный и достижимый, а сами вы будете ежедневно работать над задачами, фокусироваться на них, то можете не сомневаться: у вас всё получится.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Для каждой из пятидесяти целей напишите стратегию развития. Да, это надо сделать.

ГЛАВА 5

МЕНТАЛЬНЫЕ КАРТЫ ПОВЫСЯТ ПРОДУКТИВНОСТЬ МЫШЛЕНИЯ

Каждая цель представляет собой, как правило, отдельный проект, который, в свою очередь, состоит из задач. Чем тщательнее мы продумываем детали, тем проще будет всё реализовать. При планировании важно ничего не упустить, а правильно определить все задачи по каждому из проектов поможет такой инструмент, как ментальные карты.

Биологической основой мышления являются нейронные сети. Обдумывая какой-либо вопрос, мы перебираем ассоциации. Допустим, есть цель поступить в Гарвард. Соответственно, в момент обдумывания мы перечисляем следующие подзадачи:

- Выбрать даты обучения.
- Найти квартиру в Бостоне.
- Подготовить и подать документы.
- Сдать экзамен TOEFL по английскому языку.

- Накопить средства для оплаты обучения и проживания.
- Подготовиться к вступительным экзаменам GMAT.
- Написать эссе.
- Получить американскую студенческую визу F1.

Но у человеческого мозга есть недостатки. Во-первых, одновременно мы можем думать только о чем-то одном. Во-вторых, мы не способны удерживать в голове слишком большие списки задач. В примере с Гарвардом — пока мы думали про визу, про аренду жилья уже забыли. А ведь каждую из таких задач нужно разложить еще на подзадачи. Например, у задачи «Сдать экзамен TOEFL» есть такие подзадачи, как «Нанять репетитора», «Читать книги и смотреть фильмы на английском», «Общаться с носителями языка». В идеале каждую такую подзадачу также следует разложить на еще более мелкие. Без ментальных карт справиться с таким объемом информации невозможно.

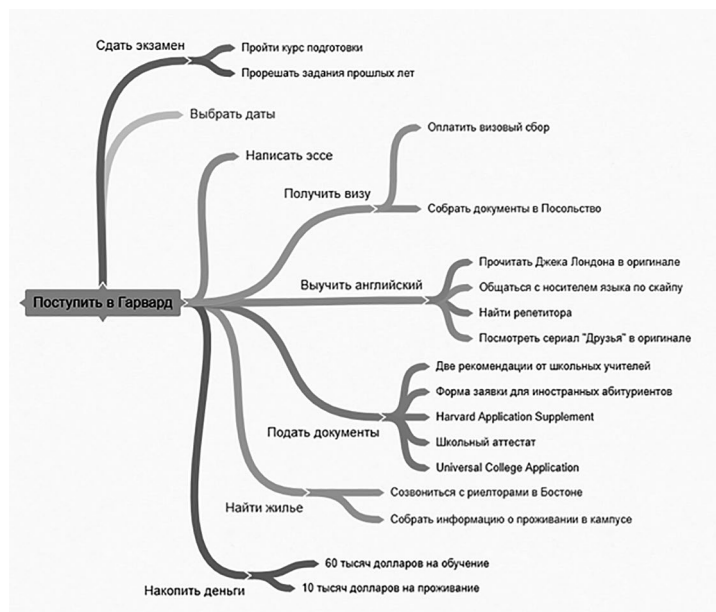
Ментальные карты кратно повышают производительность, быстроту и гибкость мышления. Сформируйте привычку при решении любой сложной задачи использовать этот инструмент. Более того, если у вас есть цель, которая пугает своей масштабностью, то интеллект-карты сделают реализацию простой и понятной.

Термин «ментальная карта» придумал в 1970-х английский исследователь Тони Бузан, который искал возможность справиться с большим объемом информации во время учебы в университете. Он и разработал эту технику, представив ее в 1995 году в книге «Супермышление».

Через двенадцать лет, в 2007-м, появился первый сайт для создания ментальных или, как их еще называют, интеллект-карт.

Ментальную карту можно нарисовать на листе от руки или при помощи онлайн-конструктора. Начинайте рисовать с центра, поместив туда главную цель проекта. От нее в разные стороны должны расходиться ветви — это задачи и подзадачи. Используйте разные цвета, чтобы информация легче воспринималась. Можно добавить к веткам картинки и образы, они сделают карту более наглядной.

Среди самых доступных инструментов для создания ментальных карт — сервисы Coggle.it или MindMeister.



Пример ментальной карты

Интеллект-карты вносят порядок в хаос и помогают увидеть общую картину. Эту механику можно использовать в разных сферах: они удобны при подготовке масштабных мероприятий или при разработке сложных проектов, позволяют держать под контролем абсолютно всё, вплоть до мелочей, и ничего не упустить. А еще их можно применять при мозговом штурме: накидывать все идеи, которые приходят в голову. В качестве примера привожу ментальную карту самой книги.



Пример того, как создается ментальная карта, —
по ссылке <http://m-alister.com/book/mindmap>.

Как только карта будет составлена, все получившиеся ветви и подветви нужно переписать и оформить в виде списка задач. По итогу их может быть несколько десятков или несколько сотен. И так для каждой цели. Забегая вперед, хочу успокоить: современные системы проектного управления помогут легко справиться с любым количеством задач, так что без паники.

Я обещаю: когда вы разложите все свои цели, у вас будет легкий шок. Во-первых, вы поймете, что всё запланированное очень даже реально. Во-вторых, скорее

всего, вы удивитесь тому, что некоторых целей можно достичь без значительных усилий.

Когда вы будете составлять стратегию своей жизни на двадцать пять лет, каждую цель нужно представить как отдельный проект и разложить в ментальных картах. В сумме у вас может получиться более тысячи задач. На первый взгляд, с таким объемом работы справиться невозможно, но желание прожить яркую, интересную жизнь обязательно возьмет верх. Здесь вам и пригодятся методологии проектного управления из бизнеса. Когда ваш пазл сложится, вы четко поймете, что вам надо делать в каждый год своей жизни, чтобы пройти по дороге, которую сами себе нарисовали. Может ли человек повлиять на свою судьбу? Конечно, это же обычный проект.

Ментальные карты позволяют осваивать новое с максимальной продуктивностью. Каждый раз, обучаясь чему-либо, я конспектирую материал в виде интеллект-карты. Это помогает структурировать информацию. В голове все раскладывается по полочкам — неважно, читаете вы книгу, сидите на лекции в институте, учитесь онлайн или проходите мастер-класс по бизнесу. По окончании обучения обязательно пересмотрите конспект, повторите то же самое на следующий день. Эффект вас удивит — почти весь материал вы усвоите.

Ментальные карты можно применять и в карьере. С ними КПД совещаний значительно вырастет, стратегии будут более проработанными, а принимаемые решения — более осознанными.

Одна крупная европейская компания попросила меня как консультанта помочь разработать проект выхода на российский рынок. Казалось бы, это сложный вызов, но с помощью ментальных карт и перечисленных выше вопросов весь процесс был расписан буквально за несколько часов. Теперь, когда перед моей командой возникает очередная неподъемная, на первый взгляд, задача, мы всегда применяем ментальные карты. А если у меня нет под рукой компьютера, я беру листок, ручку и начинаю рисовать линии и веточки. На чем мы фокусируем свое внимание, то и растет, а с помощью этого инструмента мы уделим внимание каждой детали.

Важно помнить: мы часто переоцениваем себя в краткосрочной перспективе и при этом недооцениваем свои возможности в долгосрочной. За двадцать пять лет можно натренировать свое тело до идеального состояния, выучить несколько иностранных языков, накопить солидный капитал и вообще добиться любых целей.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Разложите каждую свою цель в ментальных картах.

Сделайте это максимально подробно.

ГЛАВА 6

ВЕДИТЕ УЧЕТ ЗАДАЧ В СИСТЕМАХ УПРАВЛЕНИЯ ПРОЕКТАМИ

Уверен: еще до того, как вы открыли эту книгу, у вас в работе и так было множество задач. Скорее всего, они прописаны в записках вашего телефона, на стикерах, в блокнотах и так далее. После того как мы подготовим проект вашей жизни на двадцать пять лет вперед, напишем стратегии и разложим все цели в ментальных картах, задач станет кратно больше.

Сегодня, если кто-то разбудит меня в пять утра и спросит самый главный совет для повышения продуктивности, я не задумываясь отвечу одним словом: Scrum. Этот инструмент подробно описан в книге Джеффа Сазерленда «Scrum. Революционный метод управления проектами»². Используя эту методологию, управлять потоком задач легко и комфортно. Я сам применяю ее и в личной жизни, и в работе.

² Издана на русском языке: *Сазерленд Дж. Scrum. Революционный метод управления проектами*. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. *Прим. ред.*

Первое, что мы делаем, — формируем весь список задач. Они могут быть разного уровня, начиная с мытья окон и заканчивая выводом своего продукта на международный рынок. Все эти задачи добавляем в первую колонку Backlog.

Вторая колонка — Sprint. Те, кто занимается спортом, знают, что так называется забег на короткие дистанции. В данном случае спринт — это небольшой отрезок времени. Предположим, наш спринт длится неделю. Каждый понедельник мы проводим совещание, или Review, и выбираем, на каких задачах из Backlog будем фокусировать внимание. Я считаю, что вся сила — именно в фокусе, это основной ресурс. Согласитесь, если мы сосредоточимся на цели «Получить пресс кубиками» и будем каждый день об этом думать, заниматься спортом, сядем на специальную диету, то наверняка обретем желаемое. В Scrum то же самое: мы фокусируемся не на десятках задач, а только на тех, которые выбрали на неделю.

Третий список — «Задачи в работе на день». Каждое утро мы с командой проводим летучку. Как вы, наверное, уже догадались, из списка Sprint мы выбираем всего несколько задач и весь день фокусируем внимание только на них. На летучках мы задаем всего три вопроса: «Что мы сделали вчера?», «Что мы будем делать сегодня?» и «Как нам стать еще продуктивнее?» Кстати, если вы начинающий управленец и не знаете, о чем говорить на совещании, рекомендую воспользоваться именно этими тремя вопросами. Тогда разговор будет максимально конструктивным и интересным.

Последняя колонка называется «Сделано». Ученые доказали: когда мы переносим задачи в этот список, в кровь выделяются эндорфин и дофамин. Вы наверняка знаете, о чем я говорю, и уже ощущали прилив гормонов счастья, когда вычеркивали ту или иную задачу из планов на день.

В третьем списке «В работе» находятся наиболее актуальные задачи, и именно на них мы сосредотачиваем максимум внимания и сил. В этом и есть секрет успешности данного метода.

Со Scrum вы научитесь легко и быстро справляться с любым потоком задач. Рост гарантирован.

Когда я только узнал про эту методику, я повесил на балконе пробковую доску, расчертил ее и по мере выполнения задач переклеивал стикеры с целями из одной колонки в другую. Я был поражен результатом: мечты сбывались одна за другой. Я понял, что Scrum работает и его нужно использовать максимально.

В бизнесе так же. Все стратегические, хозяйственные и другие вопросы мы с командой добавили в первую колонку Backlog, провели первую планерку по спринту, выбрали задачи на неделю — и понеслось! Сначала команда закрывала не более пяти задач, а 15-минутные ежедневные «летучки» занимали у нас от двух часов и более. Но постепенно мы самоорганизовались и ускорились. Для сравнения, всего два года спустя каждую неделю мы закрываем более трехсот задач, и при этом у нас в офисе запрещено задерживаться.

Если на этапе планирования вы всё сделаете правильно, то будьте готовы: весьма вероятно, что стикерами придется

обклеить все стены, потолок и пол. Без подходящего программного обеспечения с этим не справиться. Я нашел отличный вариант.

Небольшая группа программистов в Нью-Йорке разработала условно-бесплатную программу Trello. Сервис кроссплатформенный: им удобно пользоваться как на компьютере, так и на смартфоне или планшете. Интерфейс простой и удобный. Можно создавать сколько угодно досок с задачами, для каждой задачи — отдельная карточка, которую легко перемещать между колонками по принципу канбана³. Каждую карточку можно открыть, добавить к ней подробное описание, назначить ответственных, установить дедлайны. К управлению досками можно подключить членов семьи или коллег и обсуждать с ними каждую задачу в комментариях. Очень удобно, что в Trello есть лента новостей, в центре уведомлений сразу видны все изменения в текущих задачах.

С помощью Trello мы будем управлять и личными целями, сгруппировав их по столбикам согласно методологии. В первый столбик «Backlog (Все цели)» добавляем абсолютно все цели, для каждой — отдельная карточка. Второй столбик — «Sprint (на два месяца)», третий — «Цели и задачи в работе на день» и последний — «Реализовано». Карточки с целями можно перемещать из одной колонки в другую. К каждой мечте я добавляю еще и изображение: например, если вы хотите купить машину, прикрепите

³ Система управления проектами и производством, созданная в 1960-х годах в корпорации Тойота и основанная на применении специальных карточек с информацией о работе. *Прим. ред.*

к цели фотографию понравившейся вам марки. В поле «Описание» сформулируйте свою стратегию. К карточкам можно добавить чек-листы и по ним разнести задачи, которые мы получили после составления стратегии. В результате у вас будет наглядный проект, в котором можно постоянно работать.

К своей доске в Trello я обращаюсь ежедневно. При желании это можно делать всей семьей или с близкими людьми. Выберите хотя бы один вечер в неделю, например в воскресенье, для проведения «планерки» со своей второй половинкой. Просматривайте карточки: что вы уже сделали, какие цели в работе, что можно реализовать на следующей неделе. Я регулярно изучаю чек-листы текущих целей и думаю, какие из них можно закрыть в ближайшее время.

Доска в Trello — это более продвинутый вариант плаката мечты. Ваши желания и цели всегда под рукой: или в мобильном приложении, или на компьютере.



Подробнее о том, как работать в Trello, —
по ссылке: <http://m-alister.com/book/trello>.

Просматривая свои цели, важно постоянно отвечать на вопрос, какая задача следующая. Таким образом формируются списки дел, которые идут в работу.

Кстати, по каждой цели я рекомендую сделать тест-драйв мечты. Если вы хотите купить квартиру в элитном районе, не стесняйтесь позвонить в отдел продаж и записаться на осмотр. Когда я только начал мечтать о покупке машины, денег на нее не было даже близко. Но я приезжал в автосалон, брал конкретную марку на тест-драйв, катался и представлял, что она — моя. Примерял мечту на себя.

Нужно стараться тестировать все свои желания, чтобы вдохновиться еще сильнее или, наоборот, понять, что это не ваше. Если вы хотите заниматься яхтингом, приезжайте в яхт-клуб и понаблюдайте хотя бы с берега, как проходят регаты.

Если в ваших планах стать великим актером, отправляйтесь на съемочную площадку, чтобы посмотреть на работу в кадре, представляйте, что вы среди участников киногруппы. Старайтесь максимально погружаться в каждую свою мечту.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Заведите аккаунт в сервисе trello.com.
2. Создайте доску «Управление целями».
3. Сформируйте столбики «Backlog (Все цели)», «Sprint (на 2 месяца)», «Цели и задачи в работе на день», «Реализовано».
4. Для каждой цели на доске создайте карточку.

5. В каждую цель добавьте фотографию своей мечты.
6. В поля «Описание» перенесите тексты составленных стратегий.
7. В чек-листы внесите задачи, которые вы создали с помощью ментальных карт.

По трудозатратам это задание будет самым емким. Но на всякий случай я снова напомню про слоган книги: «Лучше потратить 30 часов на планирование своей жизни, чем годы впустую».

- * Если вы будете публиковать скриншот своего проекта в социальных сетях, укажите тег #книга_алистера. Тогда все читатели этой книги смогут следить за успехами друг друга, вдохновлять и мотивировать.

ГЛАВА 7

РАЗВИВАЙТЕСЬ ПО СПРИНТАМ

Мы — рабы своих привычек. Измени свои привычки, и изменится твоя жизнь.

Роберт Кийосаки

Невозможно фокусировать внимание сразу на всем списке целей — это очевидно. Гораздо легче развиваться интервалами по два месяца. Именно столько нужно человеку для освоения и закрепления новой привычки. Помните, что второй столбик на нашей доске желаний называется «Sprint (на 2 месяца)»? Вот о нем и пойдет речь.

Многие наши цели связаны с привычками. Например, ходить не менее десяти тысяч шагов в день, отжиматься, бросить курить, в том числе кальяны, начать пить свежевыжатые соки, научиться правильно плавать, отказаться от мяса и сахара, соблюдать диету, закрывать все кольца активности в смарт-часах, делать инвестиции, проводить качественно время с близкими, читать, проходить online-курсы, изучать иностранные языки, заниматься ежедневным планированием — всё это привычки.

В течение двух месяцев можно интенсивно заниматься боксом, чтобы поставить удар и научиться уклоняться. Как правило, базовых знаний достаточно, чтобы при необходимости защитить свою девушку.

Сейчас, когда я пишу эту книгу, в числе моих приоритетных привычек — интервальное голодание, то есть прием пищи только в промежутке с 12 дня до 20 вечера, учет калорий, тренировки пять раз в неделю. В следующем спринте я планирую посещать школу шпагата, начать чистить зубы трижды в день и заняться своим YouTube-каналом, каждый день снимать полезные видеоролики.

Кстати, не рекомендую развивать более пяти новых привычек за один спринт — будет сложно сфокусироваться. Легко подсчитать, что в год при должном подходе вы комфортно выработаете около тридцати полезных привычек.

У каждого спринта должна быть цель, выраженная в цифрах: не просто «Похудеть к лету», а «Похудеть за два месяца на десять килограммов» или «Прочитать восемь бизнес-книг».

Чтобы избежать срывов, рекомендую найти наставника или человека, перед которым вы будете отчитываться. Идеально, если каждый день вы будете отправлять этому человеку письмо-отчет, как вы соблюдаете новые привычки. А если вы не отправили этот отчет, то переводите человеку деньги, например две тысячи рублей, в качестве штрафа. Поверьте, это очень мотивирует. У меня есть такой наставник, а мне по такому же принципу отчитываются человек десять. Это дисциплинирует.

Накал страстей можно дополнительно усилить, если сделать большую ставку. Предположим, пообещать друзьям, что если вы не добьетесь цели, то сделаете что-то экстраординарное. Однажды мой товарищ дал слово: если не похудеет на семь килограммов, то всю неделю будет ходить на работу в домашнем халате и тапочках. Поверьте, для него это была сильная мотивация, и он сбросил лишние кило, хотя никто не верил. Бывают и другие примеры: Игорь Манн сбрил усы, как только его издательство заработало миллиард рублей.

Нет смысла спорить на такие вещи, как ящик коньяка: вы его купите и забудете. Должна быть такая ставка, чтобы деньгами нельзя было откупиться. Такие челленджи рекомендуются не только для личной жизни, но и для бизнеса.

Всем своим сотрудникам я купил игру в аэрохоккей, после того как отдел продаж выполнил план. В отделе внедрений CRM мы поставили всем кожаные кресла как у директоров, а на прошлой неделе каждый аналитик получил по второму монитору за то, что их отдел двукратно перевыполнил план.

Для многих жизнь сродни фильму «День сурка» — монотонное перемещение между домом и работой и обратно. Но это же очень скучно! Всё происходящее важно наполнять смыслом и энергией, так у вас гораздо больше шансов на успех. Например, вы можете ходить в спортзал просто так, изо дня в день делать рутинные упражнения.

Но ведь можно наполнить этот процесс энергией и эмоциями! Как это сделать?

1. Обозначить цель. Сформулировать точку Б. Это может быть задача по снижению веса (к Новому году весить на пять кило меньше) или по силовым показателям (например, подтянуться сорок раз за подход).
2. Составить стратегию достижения: как именно вы будете худеть, как будут проходить тренировки, каким будет ваш рацион, вплоть до распорядка всего дня.
3. Устроить соревнование. Допустим, поспорить с друзьями, а тот, кто больше всех скинет, получит вознаграждение.
4. Определить промежуточные показатели: план на день, на неделю, на месяц.
5. Определите «штраф»: что будет, если вы не придете к своей цели. Как вариант, в одном нижнем белье прогуляетесь по центру города на лыжах с плакатом: «Бросай курить, вставай на лыжи!»
6. Определите приз. Если вы худеете на нужное количество килограммов, то обещаете подарить самому себе путевку в Париж, а тренеру выплачиваете солидный гонорар (так вы дополнительно мотивируете еще и его). Или можете поехать в Париж вместе с тренером.

Так вы превратите скучный процесс в захватывающий челлендж. Желательно придать ему еще и публичности: сделать пост в соцсетях о своих целях, итоговом вознаграждении и возможном наказании. Хороший челлендж

усиливает вашу мотивацию. Я, кстати, постоянно бросаю вызов самому себе.

Наполнив энергией и эмоциями свою деятельность во всех сферах развития, вы получите огромный заряд сил для достижения любой цели. Кстати, отличная тактика развития — регулярная игра в шахматы, ведь развивать мозг так же важно, как ходить в спортзал.

Я подсадил на эту игру всех своих знакомых, друзей и коллег. На первый взгляд она может показаться скучной, но, когда сами попробуете, вы поймете, что это совсем не так. Шахматные партии, как правило, проходят очень эмоционально. В игре зачастую приходится жертвовать какими-то фигурами ради интересной комбинации. Вы разрабатываете стратегию, и она срабатывает, или создаете ловушки, а ваши соперники на них попадают. Так развивается стратегическое мышление.

Шахматы хорошо тренируют логику, ведь все ходы в партии взаимосвязаны, важно внимательно следить за ходом игры. Прокачивается аналитическое мышление — приходится оценивать ситуацию на игровой доске и строить план действий. Заметно улучшаются память и концентрация внимания. Игра развивает системное мышление, учит достигать поставленных целей. И конечно же, шахматы формируют стойкий характер. Когда вашей единственной целью является победа, вы чувствуете азарт, ищете пути решения, готовы отразить внезапную атаку и продолжить сражение. Это, безусловно, закаляет.

Через пару лет увлечения шахматами я заметил, что возможности моего мозга значительно возросли: теперь,

когда я сталкиваюсь со сложными управленческими ситуациями, в голове сразу же появляются алгоритмы для их решения.

Многие успешные люди играют в шахматы. Экс-владелец сети магазинов «Магнит» и собственник футбольного клуба «Краснодар» Сергей Галицкий увлекся игрой в восьмом классе и за два года стал кандидатом в мастера спорта и чемпионом Сочи. Известен любовью к шахматам и Билл Гейтс. Именно его компания Microsoft поверила в потенциал норвежского шахматиста Магнуса Карлсена и стала для него одним из первых крупных спонсоров. Карlsen и Гейтс встретились за шахматной доской в эфире скандинавского телеканала NRK в 2014 году. Чтобы победить, действующему чемпиону мира хватило всего девяти ходов. Актера Уилла Смита играть в шахматы научил отец, когда мальчику было семь лет. Однажды жена актера устроила ему сюрприз на День святого Валентина, пригласив домой гроссмейстера Мориса Эшли. Уилл так увлекся, что они проиграли около трех часов. Арнольд Шварценеггер играл в шахматы во время съемок в «Терминаторе-3». Позже Шварценеггер регулярно проводил шахматные соревнования Arnold Classic.

Шахматы, по моему мнению, лучшая инвестиция в детей. Немецкие ученые даже проводили занимательный эксперимент. В 2008 году учеников начальных классов разделили на две группы. В первой дети в течение года играли в шахматы один час каждую неделю. Во второй группе это же время школьники использовали для занятий математикой. Итоговые тесты показали, что участники

первой группы значительно опередили своих сверстников по вычислительным способностям.

Многие известные мне успешные предприниматели в детстве занимались в шахматных кружках. На мой взгляд, эта интеллектуальная игра гораздо важнее для развития детей, чем другие спортивные секции.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Определите список привычек (не более пяти) для развития на следующие два месяца (один спринт).
2. Сформулируйте для каждой из них «математическую» цель.
3. Устройте себе челлендж.

ГЛАВА 8

ИЗМЕРЯЙТЕ ПРОГРЕСС В ЦИФРАХ

В предыдущей главе мы говорили о том, что каждая цель должна быть «оцифрована». Цифры позволяют ежедневно сравнивать планируемое значение и фактическое, фиксировать в таблице, каких привычек вы придерживались, а каких — нет. Если в течение двух месяцев удалось соблюдать привычки большую часть дней (более 90%), спринт можно считать успешным.

Кстати, существуют трекеры для учета привычек. Например, мобильное приложение *Streaks* умеет самостоятельно подключаться:

1. К счетчику шагов, если у вас есть цель ежедневно проходить определенное расстояние.
2. К счетчику экранного времени, если у вас есть цель сократить время пользования смартфоном.
3. К сервису для подсчета калорий, если у вас есть ограничения по питанию.
4. К трекеру сна, если у вас есть цель высыпаться.

5. К весам, если вы хотите контролировать свой вес. Кстати, сейчас все большую популярность обретают весы, автоматически передающие данные на смартфон.
6. К smart-часам, чтобы фиксировать: тренировались вы сегодня или нет.

Если в течение дня вы были молодцом и «закрыли» все задачи, иконки приложения станут золотыми. Цель — повторять успех каждый день на протяжении всего года. Виджет данного приложения можно вывести на экран smart-часов.

Меня прекрасно мотивирует техника Don't break the chain, что в переводе означает «Не разорвите цепь». Например, мы договариваемся, что какую-то привычку будем соблюдать шестьдесят дней подряд, а если пропустим хотя бы один, то придется начать отсчет сначала. Поверьте, где-то на середине цепочки вы уже не сможете пропускать тренировки, слишком высока будет цена.

Среди топ-менеджеров популярна методология Шухарта — Деминга, согласно которой для развития нужно сначала что-то планировать (Plan), затем действовать (Do), после — измерять результат (Check) и корректировать (Act) свои действия. Схема простая. Согласно этой методологии, раз в неделю необходимо проводить (хотя бы с самим собой или с близкими) планерку, где вы проверяете: улучшаются ли ваши ключевые показатели или замерли на месте? Приближает ли вас выбранная стратегия к цели или нет? Получается ли соблюдать

привычки или что-то мешает? Вы сравниваете свои показатели, а если что-то не так, корректируете действия. И так — раз в неделю по циклу.

Цикл Шухарта — Деминга — еще один инструмент менеджмента, который подходит для успешной личной жизни. В рамках такого подхода развитие — это циклический процесс: каждый отрезок времени мы что-то планируем, затем делаем, проверяем результат и совершенствуем стратегию. И так по кругу до тех пор, пока не выйдем на нужный показатель.

Если ваша цель — снизить вес, но спустя две недели качественных изменений нет, значит, следует изменить диету, добавить новые спортивные упражнения, пересмотреть интервалы приема пищи. Важно постоянно корректировать свои действия по циклу Шухарта — Деминга и смотреть, влияет ли это на результат или нет. Я провожу такие планерки раз в неделю: проверяю, сколько денег я отложил, смотрю показатели по весу, по физическим нагрузкам, успеваемость по английскому языку.

Есть привычки, которые невозможно измерить, — например, каждый день ложиться спать до 22:00. В таком случае мы просто считаем число дней, когда нам это удавалось.

Такой подход позволяет быстро, а главное, качественно развиваться. К моменту, когда вы будете подводить итоги двухмесячного спринта, нужно выполнить свои показатели хотя бы на 90%. Всё это можно фиксировать

в таблице и в процентах показывать прогресс — тоже по двухмесячным спринтам.

Есть техника под названием «Светофор». Например, вы запланировали отложить 40 тысяч рублей за 60 календарных дней. И если сейчас 21-й день спринта, на инвестиционном счете должно быть минимум 14 тысяч рублей, таков промежуточный план. Вы сравниваете его с реальными накоплениями. Если план выполняется, графа подкрашивается зеленым цветом. Если понимаете, что есть небольшое отставание, менее 20%, то показатель светит желтым. Если отставание от плана более существенное, то показатель выделяется красным. Даже при беглом взгляде на цветную таблицу вы будете видеть, где именно проседают результаты. Цель — каждый день проживать так, чтобы все метрики оставались зелеными. И здесь можно вновь провести аналогию с выполнением плана продаж в бизнесе. Одно из подразделений моей компании как раз занимается разработкой дашбордов — когда ключевые показатели различных подразделений выводятся на экраны в виде графиков и диаграмм. Так вот, с помощью системы «Светофор» можно контролировать до двухсот показателей, не тратя времени на аналитику. А еще такой подход помогает узнать о проблеме задолго до того, как ее последствия себя проявят.

Придерживаться привычек помогают и другие инструменты, например фокус-группы. Одна из самых мощных мотиваций человека — социальная ответственность, когда вы отчитываетесь перед людьми, публично даете обещания, а вас так же публично хвалят или ругают.



Подробнее о том, как работать по технике «Светофор», —
по ссылке: <http://m-alister.com/book/sheets>.

В Америке есть клубы анонимных алкоголиков или наркоманов, благодаря которым люди бросают свои вредные привычки. Я никогда не забуду, как сам посещал занятия диетолога, куда кроме меня приходила еще группа тучных женщин. Я боялся того момента, когда до меня доходила очередь и нужно было встать на весы. Довольно грубо мне задавали вопросы: «Почему ты не похудел? Что ты ел?» И мне становилось стыдно. Казалось, все вокруг смотрят на меня с презрением и думают, что я слабовольный. Это очень сильно мотивировало.

Как только я осознал мощь данного механизма, то сразу же собрал вокруг друзей-единомышленников, у которых тоже есть свои цели и задачи. Раз в неделю мы отчитываемся друг перед другом в цифрах о прогрессе: кто сколько раз был в спортзале, на сколько килограммов похудел, сколько денег отложил, кто какие проекты запустил. Каждый рассказывает, что было сделано, какие результаты достигнуты и что запланировано на следующую неделю. Обмануть невозможно — мы показываем друг другу фотоотчеты, будь то тренировка или выписка с банковского счета.

Еще можно добавить элемент соревновательности: тот, кто больше всех (в процентах) приблизился к своей цели, тот в конце двухмесячного спринта получит от остальных ценный приз.

Наше окружение напрямую влияет на наши результаты. Я намеренно выбираю таких людей, рядом с которыми мне стыдно, что у меня нет собственной сети заводов, своей многоэтажки, идеальной накачанной фигуры, трех детей, и я еще даже не был в кругосветке. Мои друзья — люди, успешные в своих сферах, добившиеся больше, чем я. И каждый день я чему-то у них учусь. Все мы — единомышленники, нас объединяет серьезная мотивация к быстрому развитию. Про одного из них — Евгения Жиленкова — следует рассказать отдельно.

В свое время он терял в бизнесе много денег и возможностей, пока не понял: если не считать, ничего не получится. Дела пошли вверх только после того, как Евгений начал оцифровывать все показатели и результаты. Тогда он задал себе вопрос: если бизнесу так хорошо от цифр, то почему бы не применять их и в личной жизни? Он увидел прямую выгоду, которую дает такая математика, и стал применять ее повсеместно. С тех пор Евгений считает всё, на что хочет влиять, и даже ведет специальную таблицу, которую называл «В фокусе». Из восьми первоначальных пунктов она постепенно разрослась до сорока.

В таблице три больших раздела. Каждое утро он обновляет показатели и фокусируется на том, что хотел бы изменить. Записанная цифра — это инструмент, влияющий на результат. Тренеры олимпийской сборной говорят, что

даже простая фиксация показателей повышает достижения спортсменов на 15–20%. Первый блок в таблице Евгения — «Здоровье», это бортовой журнал тела. Жиленков фиксирует вес, энергию, эмоции, настроение, находится ли он сегодня в потоке или нет, в ресурсном ли состоянии. Есть даже такой пункт: прокрастинирует ли на работе? Каждый параметр оценивается от 1 до 10. Все цифры суммируются и отдельно анализируются по месяцу, потом — по году.

Следующий блок — «Семья». Евгений понял, что с малышами важно общаться на их языке: читать им детские книжки, играть, дурачиться, поэтому стал считать качественное время, проведенное с детьми. У него их двое: одному четыре года, другому — шесть. Мой приятель даже вычислил минимальное время, которое комфортно проводить с ребенком, когда есть тот самый контакт, — это 60 минут в день.

Еще одна метрика в этом блоке — «Конфликты». Ссоры удалось свести к минимуму. Как это работает? Сначала показатель (количество споров) заносится в таблицу. Если он неудовлетворительный, Евгений задается вопросом: «Что я могу сделать, чтобы его изменить?» И незаметно для себя находит способы повлиять на ситуацию: раскладывает проблему на задачи, и всё получается. Кому-то может показаться удивительным, но был период, когда мой приятель засекал качественное время, проведенное с супругой. И хотя сначала всё было далеко не идеально, ситуацию удалось поменять. Евгений брал календарь и планировал встречи с женой: романтические свидания, прогулки, кино. Также помогло то, что они

стали встречаться в обеденное время и решать семейные вопросы.

Самый большой блок — это «Привычки». Здесь есть разделы «Отчетность» (заполнил отчет сегодня — 1 балл, составил план — 1 балл, выполнил этот план в точности — 3 балла). Следующий раздел — «Сон»: летом он ложится спать в 23:00, зимой — в 22:00, за отбой вовремя — 2 балла. Завтрашний день начинается сегодня: если вовремя лечь, то получится и вовремя встать, сделать утренние ритуалы, обрести вдохновение, а значит, день пройдет отлично. Всё взаимосвязано.

В функциональном блоке Жиленков ставит баллы за утренние ритуалы, закаливание, пробежки, хождение босиком, гимнастику для спины, силовые упражнения, гимнастику для шеи, полноценные тренировки.

В разделе «Обучение» фиксирует свою норму по занятиям (один час в день — это 3 балла) и также ставит баллы, если написал пост в соцсети (тоже 3 балла).

Ежедневно Евгений высчитывает по каждому блоку отдельно среднее арифметическое. Например, по привычкам: если средний балл больше 25, значит, он развивается. На сегодняшний день у него 26, а еще два года назад было всего 14 баллов.

Есть ежедневные показатели, а есть еженедельные. На заполнение таблицы у Евгения уходит от четырех до десяти минут. Он также отслеживает, с чем могут быть связаны колебания в показателях, хорошие события запоминает и стремится повторить, плохие старается исключить.

Таблица с показателями, конечно, не означает, что Евгений будет делать всё со стопроцентной точностью. Это просто сбор данных, а не решение проблем. Здесь два составляющих успеха — фокус и энергия. В каком-то смысле это напоминает систему отопления: трубы — это цифры, а вода в них и ее напор — это мотивация и эмоции. Если не будет труб, то вода не будет двигаться в нужном направлении. Когда трубы есть, вода используется эффективно. Но и наоборот: трубы без воды, то есть цифры без эмоций, не имеют никакого смысла.

Для Жиленкова важен не какой-то высокий показатель сам по себе, а баланс цифр: семья, бизнес, здоровье. Если этот треугольник деформируется, Евгений понимает, где надо ослабить энергию, а где, наоборот, усилить. Мы не видим этих вещей в повседневной жизни, но они становятся заметны, когда начинаешь вести такие подсчеты. А самое главное — на них можно влиять.

И да, по моему мнению, Женя на порядок более развит по всем фронтам, просто он, в отличие от меня, непубличный человек. Нам всем есть чему у него поучиться. Систему с таблицей я у него и перенял. А он, в свою очередь, взял на вооружение много моих техник. Наша дружба сделала нас обоих сильнее и в бизнесе, и в личной жизни. Я считаю, что партнеры, друзья и супруги должны развиваться быстрее, чем поодиночке. Хороший союз — это когда «один плюс один дает три».

Хочу обратить ваше внимание на то, что, если вы не дружите с цифрами, ничего страшного — так бывает. Есть люди-инноваторы, которые постоянно придумывают

и предлагают новые идеи, а есть администраторы, системные личности, которые любят цифры. Если вы творческий человек, не хотите вести таблицы и что-то считать, окружите себя системными людьми. Это может быть ваша жена, партнер, друг. Например, разговаривая с известным блогером Дмитрием Портнягиным, я узнал, что он совершенно несистемный человек, но ему в этом аспекте здорово помогает жена.

В бизнесе я часто сталкиваюсь с предпринимателями-инноваторами. Как правило, такие руководители специально окружают себя коллегами с администраторским типом мышления, которые оцифровывают и систематизируют весь хаос в их компаниях. Союз инноватора и администратора создает мощную платформу для быстрого роста.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Создайте таблицу в Excel или Google Docs, внесите в нее список привычек для развития на следующие два месяца (мы их записывали в прошлом задании).
2. Распишите там же понедельно плановые значения ключевого показателя по каждой привычке.
3. Вы можете получить поддержку в социальных сетях от других читателей, если выложите свой отчет с тегом #книга_алистера.

ГЛАВА 9

ВНЕДРИТЕ В ЖИЗНЬ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

Неудачно спланированный день — день неудачника.

Если вы определили свои цели, написали понятные стратегии их достижения, а также создали дорожную карту по саморазвитию, то рано или поздно наступит момент, когда поток текущих задач станет непрерывным. Для того чтобы всё успеть, придется планировать, где конкретно вы будете находиться, с кем встречаться и даже как проводить выходные. Также необходимо научиться определять приоритеты. Как правило, глубина планирования у сверхпродуктивных людей — на несколько недель вперед. И этого не избежать.

Человек устроен таким образом, что ему сложно одновременно держать в памяти больше семи дел. Не имея системы учета времени, невозможно заниматься долгосрочным планированием. Для продуктивности это критично. Большинство людей для учета времени используют ежедневник. Но у этого бумажного девайса есть недостатки:

он не всегда с вами, в нем нет оповещений, нет поиска, да и хранится он не больше года. Хотя, если быть до конца честными, функция поиска все-таки есть: надо смочить кончики пальцев и листать... Иногда — долго листать. Кроме того, переносить события неудобно, коллеги не видят вашего расписания, а еще есть вероятность ежедневник потерять. В итоге из-за отсутствия нормальной системы тайм-менеджмента возникают неприятные казусы — например, вы можете назначить встречи разным людям на одно и то же время, да еще и в разных частях города.

Решение простое — система облачных календарей. Создаем учетную запись обыкновенного Google-календаря и прописываем ее во всех своих устройствах. Следует отметить, что вкус дизайнеров «Яндекса» поразительно совпадает с предпочтениями их коллег из Кремниевой долины, поэтому можно использовать и российскую разработку: в обеих системах работать одинаково комфортно.

Согласитесь, удобно видеть собственный график на телефоне, который синхронизируется с планшетом, ноутбуком, домашним компьютером и даже медиасистемой автомобиля. В синхронизации, собственно, и есть главная фишка. Плюс в любой момент я могу попросить голосового помощника что-то запланировать, и событие моментально появится на всех девайсах. Когда за двадцать минут до мероприятия во всех устройствах одновременно срабатывают звуковые напоминания, забыть о чем-то сложно.

Выстраивать личный тайм-менеджмент помогут и smart-часы. Помимо времени, существует возможность выводить

на дисплей следующее событие из календаря. Планирование будет удобным как никогда, а шансы пропустить что-либо сведутся к минимуму.

Секрет сверхпродуктивности заключается в том, чтобы за утренним кофе открывать не только текущие задачи, но и расписание дня. Данная процедура, как правило, занимает не более четверти часа, а каждая минута, инвестированная в планирование, сэкономит сотню минут вашего времени и уйму труда.

Если вам удастся вдохновить членов вашей семьи, друзей или коллег заняться тайм-менеджментом, вы сможете видеть расписание друг друга. Для этого в настройках необходимо предоставить общий доступ. Например, если вы планируете поездку с супругой, вы проверяете ее календарь, «накладываете» его на свой и выбираете свободный интервал времени.

Существует возможность добавлять в мероприятия других участников, тогда событие появится и в их расписании тоже. Но должен вас предупредить: в заголовке встречи имена всех участников лучше перечислять через косую черту — например, «Тренировка по кроссфиту. Михаил/Эдуард». Почему это важно? Если бы я в своем календаре создал событие «Тренировка с Эдуардом» и добавил бы его, как вы думаете, какое оповещение высветилось бы в его календаре? Эдуард будет тренироваться сам с собой?

Мой календарь видят руководитель отдела продаж и ведущие менеджеры. Каждый из них может занять

свободную ячейку моего времени и назначить событие, например встречу с ключевым клиентом. Ассистент может записать меня к стоматологу. Это очень удобно: события, которые назначил не я сам, визуально выделяются, и я могу их подтвердить или отклонить.

Не могу не рассказать про сервис Calendly, который значительно облегчил мне жизнь. Виджет выводит на экран все незанятые окна моего графика. Как только пользователь выберет день и время встречи, событие автоматически добавится в мой календарь. А я получу уведомление.

Регулярные события, скажем совещания с коллегами, можно настроить в календаре как повторяющиеся — например, раз в день или каждую пятницу.



Подробнее о том, как работать в облачном календаре, — по ссылке: <http://m-alister.com/book/calendar>.

Календарь — лучший инструмент для развития привычек, и неважно, какая у вас сила воли и уровень мотивации. Допустим, вы хотите по утрам медитировать, а после работы ходить в спортзал. И так каждый будний день. Пропишите эти события в календаре и не планируйте на это время ничего другого. Если будете строго соблюдать

расписание, совсем скоро заметите, что ваши дни проходят по одному и тому же сценарию. Почти как «бизнес-процесс» — одно событие всегда следует за другим. Вы можете улучшать этот сценарий, внося корректировки в наш график идеального дня. Такой подход сделает нашу жизнь максимально продуктивной.

Здесь можно запутаться: так в чем же все-таки вести свою жизнь, в Trello или в календаре? Давайте разберемся.

Нужно понимать отличие задач от событий. Задача — это какое-то определенное дело, которое имеет свой срок исполнения, чаще всего конкретную дату. Например, похудеть на 45 кг до 1 января. А событие календаря привязано к какому-то времени и месту. Например, встреча с другом в 15:00 в кафе на набережной — это событие, потому что определено датой, конкретным временем и местом. А оплатить штрафы из ГИБДД — это задача, у которой есть только срок, в данном случае 60 дней. Я видел людей, которые ведут свою жизнь только в календаре с событиями, и тех, кто, наоборот, использует только задачи. Однако нужно и то и другое.

Но я обязан рассказать и про третью сущность — напоминания. Этот сервис есть в каждом смартфоне и нужен, как правило, для учета незначительных задач. Например, можно попросить голосового помощника Siri или Алису, чтобы та в 15:00 напомнила зарегистрироваться на рейс.

Также оповещения можно привязать не только ко времени, но и к геолокации. Например, «Покормить черепаху», как только вы придете домой, или «Купить протеин», когда будете проезжать мимо магазина спортивного питания.

Календарь помогает и при учете времени, которое нам нужно для формирования привычек. Например, с 6:30 до 8:00 утра вы могли бы забронировать время для тренировок, с 21:00 до 22:00 — для самообразования. Я соблюдаю режим во всем и потому ем в строго определенное время; даже приключения на выходных я планирую заблаговременно. Принципиально важно, что, если вы зарезервировали время для той или иной привычки, занимать его другими событиями не стоит, иначе ничего не получится.

А еще календарь может помочь в реализации ваших целей.

Обращаю ваше внимание на то, что в году всего пятьдесят две недели! У нас не так много времени, чтобы всё успеть. Отведите в календаре час для еженедельного подведения итогов, например каждое воскресенье с 20:00 до 21:00. Также рекомендую заранее выделить дни окончания двухмесячных спринтов. Технически в поле «Описание» этих событий уже сейчас можно внести значения плановых показателей, чтобы в дальнейшем сверять их с фактическими.

Это значит, что любые желания можно прописать на год вперед, даже с недельной детализацией! Например, если вы хотите прочитать за это время сто книг, то каждое воскресенье вы можете сверять свой план-факт изученной литературы с тем, что вы прописали в календаре. Попробуйте, вы удивитесь тому, насколько эффективно это работает.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Создайте учетную запись календаря в Яндексe или Google.
2. Сохраните закладку в своем браузере, чтобы иметь к нему быстрый доступ.
3. Синхронизируйте этот календарь с календарем своего смартфона, сделайте его основным.
4. Зафиксируйте в календаре планерки, время для привычек и обязательно выделите дни для подведения итогов по спринтам.

* Если написанное выше кажется вам технически нереализуемым, попросите помощи у того, кто с компьютером на «ты».

ВЫЯВЛЯЙТЕ И УСТРАНЯЙТЕ ПОТЕРИ ЭФФЕКТИВНОСТИ

По всему миру в менеджменте широко применяется концепция управления «Бережливое производство»⁴. Зародилась она в Японии, ее основателем считается Тайити Оно, который работал в корпорации Toyota Motor. В 1945 году Япония проиграла войну, и, чтобы выжить в условиях экономического спада, компании требовались огромные усилия, ведь в то время безусловным лидером автомобильной промышленности были США.

Японцы понимали, что, если за три года не догонят американцев, отрасль не выживет. Они разработали собственную систему производства, отличную от традиционной американской. В течение нескольких десятков лет корпорация Toyota создавала свою методику управления, объединив в ней всё лучшее из мировой практики. В итоге японцы сломали американский стереотип системы

⁴ Джордж М. Бережливое производство + шесть сигм в сфере услуг. Как скорость бережливого производства и качество шести сигм помогают совершенствованию бизнеса. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011.

массового производства, предложив взамен выпуск широкой линейки автомобилей небольшими партиями.

Ключевым в философии Toyota Production System стала командная работа. Эти принципы распространились на клиентов компании и ее поставщиков. В последующие пятнадцать лет Япония переживала необычайно быстрый экономический рост.

В 1980-е годы интерес к производственной системе Toyota проявили концерны по всему миру. Как раз тогда на Западе японская концепция стала известна как *Lean production* («бережливое производство») — при всей своей простоте она фантастически повышала производительность.

Принципы бережливого производства я применил в собственной компании. Результат не заставил себя ждать: продуктивность каждого сотрудника выросла кратно. Позже я начал замечать, что данная методология отлично подходит и для личной жизни. И этим я, откровенно говоря, увлекся.

ПОНЯТИЕ «МУДЫ»

Я всегда считал, что моя компания InstallCRM максимально продуктивна, что точек роста в этом плане больше не осталось. До тех пор пока не узнал о термине «муда» из методологии бережливого производства. Так называют то, что потребляет ресурсы, но не приносит ценности.

Узнав об этом, я приехал в свой офис и начал осматривать всё вокруг: сотрудников, оборудование, помещения, склад — на предмет того, что из этого несет ценность нашим клиентам, а что — нет. И вот что получилось.

Бухгалтеры. Не играют никакой роли для наших клиентов. Решение — отдать на аутсорсинг. И вообще все ключевые, но бесполезные для клиентов функции мы постарались передать на сторону тем компаниям, которые на этом специализируются. Так эффективнее.

Помещения, в которых хранятся старые документы. Решение — переоборудовать в кабинеты, а документы вывезти из офиса.

Невостребованное среди клиентов дорогое оборудование на складе. Решение — распродать по минимальным ценам.

Шестиметровый коридор к запасному выходу. Решение — замуровать дверь, переоборудовать в кабинет, сделать ремонт, а запасной выход прорубить в другом месте.

Кабинет директора, то есть мой. Решение — отдать под переговорную, а мне переехать работать в тот самый коридор вместе с другими коллегами.

В итоге мы сделали перепланировку таким образом, чтобы каждый квадратный метр офиса был задействован с пользой. Избавились от всех вещей, оборудования и документов, которые не несли ценности для клиентов.

Мы занимаемся автоматизацией, и меня часто приглашают как консультанта для повышения эффективности

сотрудников. Как правило, осмотр начинается с кабинета директора. Обычно это отдельное помещение, где стоит шикарный рабочий стол и какая-то мебель. И мне сразу понятно, почему у компании низкая рентабельность. Я бы такой кабинет переоборудовал под open space с хорошим ремонтом, вентиляцией, современными рабочими местами и посадил бы туда минимум двенадцать человек.

Не удивляйтесь, но в личной жизни — то же самое. Если вы уже полгода носите в портфеле документы, которые лежат там без дела, — это «муда», то есть убытки. Хлам в бардачке вашей машины — «муда», как и никому не нужные вещи в кладовке. Согласитесь, это пространство можно использовать более рационально.

Приносить убытки может даже такая мелочь, как связка ключей, которую вы ежедневно таскаете в кармане: она занимает место и доставляет неудобство. На ней могут быть ключи от самых разных дверей: квартиры, офиса, гаража, дачи и так далее, — но каждый день пользуетесь вы максимум двумя из них, остальные без пользы оттягивают ваш карман.

В методологии бережливого производства выделяют разные виды потерь. Разберем некоторые из них.

1. Потери из-за излишней обработки

Если вы что-то делаете слишком тщательно (наглаживаете одежду или убираете квартиру не один час, а три; по десять раз проверяете себя, забыли или не забыли), всё это можно считать потерями. Мой принцип — делать всё на тройку, ну или на четверку. Честно? Если бы

я старался сделать всё, как перфекционист, на пятерку, то ничего бы не успел. Как показала практика, лучше сделать на тройку и потом при необходимости улучшить, чем не сделать вообще.

2. Потери из-за лишних движений

Раньше я тратил на дорогу от дома до работы в среднем 45 минут в день, а туда-обратно — это полтора часа. В месяц это 45 часов, а в год — 540! Разумеется, я старался проводить это время с пользой, слушать аудиокниги или смотреть обучающие видео на YouTube, но ведь это полтора часа моей жизни, которые можно было бы потратить на более полезные вещи, например провести их с семьей или в спортзале. Возможно, именно этого времени мне не хватало для того, чтобы закрепить новую привычку. Осознав проблему, первое, что я сделал, — переехал в дом, который находится в тридцати метрах от моего офиса. Благодаря пониманию методологий бережливого производства я начал экономить минимум полтора часа в день.

Представьте, что я могу себе позволить проснуться за десять минут до начала рабочего дня, успеть принять душ, почистить зубы, одеться и вовремя прийти на работу.

Больше нет необходимости ездить на обед в рестораны и кафе — я могу наслаждаться домашней едой. Бывает такое, что моя машина стоит возле дома и офиса

по несколько суток — появилась экономия на бензине. Фантастический прирост продуктивности!

По делам я также предпочитаю никуда не ездить. В эпоху пандемии мы поняли, что значительная часть наших усилий, например ежедневные поездки на работу или частные авиаперелеты, бесполезны. Выяснилось, что нам не нужно никуда мотаться — достаточно видеосвязи. Ты обсуждаешь вопросы, одновременно открываешь демонстрацию экрана, показываешь презентацию, отправляешь файлы и ссылки.

При таком раскладе мне даже страшно думать о людях, которые ежедневно тратят в московских пробках по три-четыре часа своей жизни. Жизнь одна, и тратить ее на транспорт — преступление против самого себя. А еще мне непонятно, почему в общественном транспорте большинство людей не посвящают время чтению книг или онлайн-курсам.

По такому же принципу следует выбирать детский сад или школу: это должно быть максимально близко расположенное к вам учреждение. Старайтесь оптимизировать всё. Я осознанно отказался от карты в престижном фитнес-клубе в другом конце города в пользу самого обычного, но расположенного в 250 метрах от дома. По большому счету, тренажеры там те же самые, на которых точно так же можно делать привычный комплекс упражнений. При этом я начал экономить еще один час моей жизни.

Георгий Соловьев, основатель онлайн-школы английского языка SkyEng, пошел еще дальше и поселился по соседству со своим партнером Харитоном Матвеевым.

Соловьев называет максимальную коммуникацию с коллегами одним из лайфхаков современного бизнеса. По вечерам они запросто могут обсудить вопросы по развитию. Очень удобно!

Я взял это на вооружение, и сейчас один из топ-менеджеров нашей компании переехал в тот же дом, где находится моя квартира и наш офис. Более того, сейчас здесь живут трое моих близких друзей.

Я стараюсь устранить все излишние перемещения; доходит до смешного. Например, раньше полочка для ключей у меня располагалась за входной дверью, и, чтобы повесить связку, нужно было сделать целый ряд движений: открыть дверь, пройти два шага, протянуть руку, повесить ключи, вернуться. Я специально перевесил ключницу напротив входа, и теперь мне достаточно просто протянуть руку, чтобы ключи оказались на месте. Так я каждый раз экономлю несколько движений. Затем я сделал еще одно упрощение: чтобы открыть тамбур, больше не нужно доставать ключи, замок открывается по отпечатку пальца.

Если вам надоело постоянно включать и выключать свет в коридоре или кладовке, решение есть: сейчас продаются лампочки с датчиками движения, встроенными прямо в цоколь. Минус еще одно действие.

Качество моей жизни раз и навсегда изменил автоматизированный дозатор жидкого мыла. Как только его датчик фиксирует движение, он сам вспенивает моющее средство и в оптимальном объеме подает его на руки. Никаких лишних действий!

3. Потери из-за запасов

Всем нам знакома ситуация, когда мы покупаем слишком много продуктов, а потом не успеваем их съесть до окончания срока годности. Еда портится, и, как бы ни было жалко, приходится ее выбрасывать. Или другой пример: часто люди покупают много одежды, которую никогда не надевают. В итоге шкафы переполнены ненужными вещами, а вы ощущаете дискомфорт от того, что деньги потрачены, но носить эту одежду не хотите.

Зачем мучиться угрызениями совести, если достаточно с самого начала всё правильно рассчитать?

4. Нереализованный потенциал

Формулировка, возможно, витиевата, но смысл прост. Например, нередко люди скупают земельные участки и гаражи, но никак их не используют. Всё это нереализованный потенциал. Недвижимость можно сдать в аренду или продать, а вырученные деньги — инвестировать в то, что приносит доход, то есть является активом, а не пассивом.

Я регулярно сталкиваюсь с ситуациями, когда топ-менеджеры крупных компаний занимаются хозяйственными и бытовыми вопросами, которые можно поручить ассистенту или менее квалифицированному персоналу. Странно, когда специалист с доходом более двадцати тысяч рублей в час тратит полдня на уборку квартиры. За это время он мог бы заработать больше, чем уборщица за весь месяц.

Другой пример: часто люди строят себе четырехэтажные дома, а живут всего в двух комнатах, при этом несут колоссальные расходы на отопление и обслуживание неиспользуемых помещений.

5. Потери из-за дефектов

Знакомая ситуация: раз в две недели на вашей машине спускает колесо, и вы снова заезжаете на заправку, чтобы его подкачать. Это потери. Гораздо эффективнее один раз отремонтировать колесо, чем регулярно тратить время на подкачку шины. Или у вас может постоянно ломаться какая-то техника, стиральная машина, например, или пылесос, а вы тратите личное время, чтобы ее подлатать, вместо того чтобы отвезти в мастерскую или купить новую.

Пример из личной жизни: у меня дома периодически сбоил wi-fi. Исправить было несложно — просто перезагрузить роутер. Но какой смысл каждый раз тратить на это время, если можно купить новое, более стабильное устройство?

Одно время у меня подтекал кран из-за некачественной прокладки, и каждые четыре месяца я был вынужден обращаться к сантехнику, чтобы ее заменить. В итоге на услуги специалиста я потратил больше, чем стоил новый кран.

Многие жизненные ситуации можно сравнить с попытками пилить дерево тупой пилой. Выгоднее один раз потратить время на заточку инструмента, чтобы потом значительно вырасти в своей производительности.

6. Потери из-за излишней транспортировки

С этим мы сталкиваемся каждый день, но почему-то обращаем на это мало внимания. У вас одна зарядка для телефона, которую вы берете с собой на работу. Все мы люди, и иногда вы можете забыть ее в офисе. В итоге вы постоянно отвлекаетесь на этот вопрос, следите, чтобы положить зарядку в сумку и отнести домой. Хотя гораздо проще купить два устройства: одно для работы, второе — для дома.

В большинстве спортзалов предлагают арендовать шкафчик. Вы можете оставить в нем сумку с банными принадлежностями и экипировкой, чтобы ежедневно не возить всё с собой.

Другой пример: вы постоянно носите на работу ноутбук, чтобы иметь доступ к каким-то документам. Но сейчас гораздо проще установить облачный диск и синхронизировать с ним все файлы с ноутбука и рабочего компьютера. Таким образом у вас будет возможность быстро к ним обратиться из любой точки мира.

7. Потери из-за ожидания

Иногда вы приезжаете в офис чуть раньше всех остальных. Но если у вас нет ключей, вам приходится ждать коллег у двери. Попросите руководство выдать вам отдельный комплект.

А еще мы постоянно тратим свое время на ожидание в очередях, например, чтобы купить билет в метро. Гораздо проще приобрести проездной. А чтобы не тратить время

на ожидание в очередях в супермаркетах, лучше перейти на систему онлайн-заказов с доставкой на дом. Можно один раз составить список нужных товаров, а в дальнейшем просто скопировать свою продуктовую корзину. Например, в США на сайте Amazon можно настроить систему автозаказа, чтобы раз в месяц вам доставляли новую зубную щетку, стиральный порошок и другие предметы ежедневного потребления.

Чтобы не тратить время, настройте автоматическую оплату квитанций за ЖКХ. У оператора мобильной связи подключите систему пополнения баланса. Таким же образом можно автоматизировать и оплату автомобильных штрафов.

Если вы обедаете в одном и том же кафе, попросите у администратора номер телефона заведения. Согласитесь, удобнее сделать заказ заранее, чем зря ждать.

Еще один распространенный пример — старый компьютер, за которым вы работаете и постоянно тратите время в ожидании, когда запустится программа или загрузится страница. Я не раз видел, как топ-менеджеры с годовыми оборотами за миллиард тратят свое время впустую, пользуясь устаревшей техникой. Продуктивнее апгрейдить ее и тем самым сэкономить и время, и нервы.

А если вы ежедневно ждете, пока прогреется автомобиль, то гораздо продуктивнее вложиться в систему автозапуска.

СИСТЕМА 5S

В методологии бережливого производства есть система работы 5S: каждый инструмент в офисе подписан и лежит на своем месте, а сотрудники периодически сдают экзамены на знание того, что и где находится. То же самое можно сделать и у себя дома. Например, на своей кухне я подписал места расположения кофеварки, соковыжималки, блендера и прочего инвентаря. Теперь не нужно тратить время на поиски того или иного предмета: всё находится на своих местах. То же самое касается одежды в шкафу и инструментов в гараже. Такой порядок позволит существенно сэкономить время каждого члена вашей семьи.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Подумайте, какие виды потерь актуальны для вас и что можно сделать, чтобы их устранить.

ПРИОРИТЕТ ТЕМ ЗАДАЧАМ, ГДЕ МИНИМУМ УСИЛИЙ ДАЕТ МАКСИМУМ РЕЗУЛЬТАТА

В моем офисе висит портрет Вильфредо Парето — того самого, который сформулировал закон 80/20.

Вот несколько интересных фактов. На 20% территории Земли сконцентрировано 80% мировых минеральных ресурсов. 20% сотрудников приносят 80% прибыли. А по данным издания «Ведомости» (ноябрь 2016 г.) соотношение состоятельных граждан и тех, кто живет за чертой бедности, еще острее: на долю 10% россиян приходится почти 90% национальных богатств⁵.

Принцип Парето применим и в бизнесе. В силу специфики своей деятельности я лично анализировал несколько сотен клиентских баз. Вывод подтвердился: покупатели категории «А» дают львиную долю оборота.

⁵ Публикация доступна по ссылке: <https://www.vedomosti.ru/economics/articles/2016/11/23/666552-10-rossiyan-natsionalnogo-bogatstva>.

И именно таким клиентам нужно уделять максимум внимания, если предприниматели хотят быстрого роста.

Ко мне постоянно обращаются управленцы различных компаний за помощью в развитии, и я стараюсь найти одно ключевое решение, которое может кардинально изменить текущую ситуацию. Удивительно, но, как показала практика, находится оно почти всегда! Нужно только собрать максимум информации и хорошо подумать.

Только 20% действий приносят 80% результата. И вы должны научиться их выявлять, чтобы максимально сосредоточить на них свое внимание и ресурсы! Нет нужды закрывать абсолютно все задачи из списка дел. Поверьте, если не распыляться, гораздо проще выполнить то малое, что приведет к большим результатам.

Не так давно я слышал историю: две руководительницы хвастались друг перед другом. Одна из них рассказывала о том, как вчера они всем отделом сидели над отчетами до двух часов ночи. Вдруг в одиннадцать вечера один из сотрудников подошел и робко попросился домой:

— Уже поздно, можно я пойду?

— Как же ты пойдешь, если все твои коллеги еще здесь? Неужели тебе не будет стыдно перед ними?

— Да вообще-то я в отпуске...

Стив Джобс сказал абсолютно правильно: «Работать надо не двенадцать часов в сутки, а головой».

По моему мнению, человек, находящийся в потоке задач, не может быть производительным и эффективным более четырех-пяти часов. Думаю, вам знакомо состояние «перекипания»: вы начинаете тянуть слова, забываете ход мысли, смотрите в одну точку и так далее. Секрет продуктивности не в количестве закрываемых задач, а в их качестве.

В свое время я внимательно изучал принципы жизни известных долларовых миллионеров. Как правило, каждый из них рос в нищете. Значит, эти люди каждый раз, когда нужно было принять решение, выбирали наиболее короткую дорогу к тем достижениям, которые имеют сейчас. Другими словами, они фокусировались только на тех задачах, которые при минимальных усилиях давали максимальный результат.

По каким же принципам выбирать приоритетность задач? Я выделяю пять критериев:

1. Можно сделать **быстро**, то есть затраты на их реализацию займут не более часа.
2. Можно выполнить **без бюджета**.
3. Можно **делегировать**, например поручить ассистенту.
4. От реализации задачи будет **мощный эффект**.
5. **Понятно, как сделать**: не надо изучать дополнительную информацию.

Навык определения приоритетности можно вырабатывать: надо подсчитать количество вышеупомянутых критериев для каждой задачи, и чем их больше, тем важнее задача. Поначалу это будет занимать какое-то

время, но с опытом процесс пойдет на рефлекторном уровне.

В ряде проектов мне посчастливилось поработать с Игорем Манном. Как вы думаете, каким образом он поступает с задачами, которые требуют значительных затрат времени и бюджета, но не приносят мощного эффекта? Правильно! Они сразу отклоняются.

Однажды меня пригласили на консалтинг представители одной крупной компании на юге России, лидера по поставке сельхозтехники. Два дня мы работали с управленцами, изучали стратегию и бизнес-процессы, искали точки роста. Результатом нашей работы стал реестр, в котором было более двухсот задач по повышению эффективности компании. В конце второго дня к обсуждению присоединился сам собственник. Он, состоявшийся во всех сферах человек, получив этот список, улыбнулся и задал всего три вопроса:

1. Какие задачи можно реализовать быстро?
2. Какие потребуют минимального бюджета?
3. Какие дадут максимальную пользу?

Он абсолютно правильно определил приоритетность задач, взятых в работу, и мне сразу стало понятно, почему этот предприниматель добился того, что имеет.

Подведем итог. Чтобы быть сверхпродуктивным, нужно уметь фокусироваться только на тех действиях, которые дают мощный эффект при минимальных затратах времени и денег. В этом и состоит секрет стремительного роста.

Реализация некоторых задач может упираться в пока недоступные ресурсы, например финансы. Теодор Рузвельт правильно сказал: «Делай, что можешь, с тем, что у тебя есть, и там, где ты находишься». То есть приоритет следует отдавать тем действиям, ресурсы на которые у вас уже есть. Если вы в начале пути, ничто не мешает вам прямо с сегодняшнего дня начать заниматься спортом или смотреть обучающие видеоролики. Поверьте, по мере развития возможности будут появляться.

Но важно держать все цели в фокусе внимания. Тогда вы точно заметите какие-то детали, которые раньше, возможно, проигнорировали бы. Например, если вы планируете кругосветку, то при случайной встрече с опытным путешественником обязательно подробно расспросите его. А если вы хотите сесть на шпагат, то, увидев объявление соответствующей школы, наверняка не пройдете мимо, а запишете номер телефона.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Для каждой своей задачи рассчитайте количество критериев приоритетности.
2. Расставьте текущие задачи в порядке важности.

ИЩИТЕ ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ АВТОМАТИЗАЦИИ ВЕЗДЕ И ВСЕГДА

В жизни, как и в бизнесе, я стараюсь автоматизировать любые ручные операции, чего бы мне это ни стоило. Считайте, что таким образом я покупаю бесценное время для общения с близкими мне людьми.

Мне нравится автоматизировать быт. Например, процесс уборки очень упростил робот-пылесос. Каждый день в 17:30 он самостоятельно проводит клининг всей квартиры и возвращается на зарядную станцию; от меня требуется лишь раз в неделю опустошать пылесборник. Это хорошая экономия времени и сил. Более того, если нужно убрать что-то незапланированно, мне достаточно отдать команду голосовому помощнику: «Алиса, начни уборку», и пылесос примется за работу. Если у вас есть кошка, она также будет рада новому транспортному средству.

Значительно облегчить быт помогают системы автоматизации дома. Удивительно, но через мобильный телефон можно управлять большинством аспектов своей жизни.

Представьте, что вы или кто-то из членов вашей семьи подъезжает к дому. На основе вашей геолокации запускается сценарий «Прихожу домой»: включается подсветка во дворе и в прихожей, снимается сигнализация, активируется вентиляция, включается обогрев полов.

Датчики температуры, кислорода и влажности помогают создавать и поддерживать комфортную для вас среду. Как только они фиксируют нужные значения, оборудование автоматически отключается. Благодаря таким системам обратной связи можно значительно экономить. Например, у меня уже в 22:30 автоматически запускается сценарий «Спокойной ночи»: умный дом запирает замки, электрокарнизы закрывают окна блэкаут-шторами. Во всех комнатах гаснет свет, запускается система увлажнения воздуха. Если ночью кто-то проснется и пойдет по коридору, датчики движения включают освещение только на треть яркости, причем для создания атмосферы все лампы светят красным. Сценарий «Доброе утро» автоматически открывает жалюзи, включает чайник, запускает подогрев бойлера, чтобы температура воды соответствовала заданным параметрам. Напротив, сценарий «Запусти кинотеатр» закрывает жалюзи, выключает свет и запускает проектор. А если я завожу машину у дома, ворота автоматически открываются.

Активировать сценарии, включать и выключать устройства, регулировать свет, вентиляцию, влажность и температуру, управлять замками я могу из любой точки мира со своего смартфона. Более

того, команды можно отдавать с помощью голосового помощника, через smart-часы, телефон или ноутбук.

Умные розетки станут находкой для тех, кто постоянно переживает, выключен ли утюг или телевизор. Можно отдать команду «Выхожу из дома» — и тут же обесточить бытовые устройства. Свет во всех комнатах выключится, а сигнализация, наоборот, включится. Этот же сценарий может запускаться автоматически, когда все члены семьи покидают дом.

Раньше каждый раз, когда я выбегал из дома или возвращался в него, меня жутко раздражала процедура поиска ключей и выбора их на связке. Эту проблему я решил с помощью умного замка, открывающего дверь по отпечатку пальца. Сейчас на это уходит всего секунда. И у меня, как у фаната автоматизации, всякий раз поднимается настроение! А аналоговые ключи теперь не нужны, и я перестал их брать с собой.

Когда кто-то звонит в домофон, мне на телефон прилетает push-уведомление. По видеосвязи я вижу гостя и могу открыть дверь удаленно.

В случае нештатных ситуаций, если вдруг сработают датчики дыма, утечки воды, газа или разбитого стекла, система также отправит мне уведомление, где бы я ни находился. И так же удаленно я могу принять меры.

СОСТОЯНИЕ СВЕРХПРОДУКТИВНОСТИ

Были времена, когда весил на 40 кг больше, выкуривал по две пачки сигарет в день, сутулился, питался шаурмой в ларьке возле офиса и до десяти вечера был на работе. Радоваться жизни было некогда. В таком режиме мои силы заканчивались уже к одиннадцати утра, всё остальное было имитацией бурной деятельности.

Чтобы достичь поставленных целей, нужно как можно дольше пребывать в сверхпродуктивном состоянии. От того, насколько вы наполнены энергией, напрямую зависит скорость вашего развития.

Для того чтобы включаться на полную, следует качественно высыпаться, соблюдать утренние ритуалы, быть осознанным, уметь отдыхать, тренировать свой мозг и правильно питаться. Подробнее об этом мы поговорим в следующих главах.

ГЛАВА 13

ПРОДУКТИВНЫЙ ДЕНЬ НАЧИНАЕТСЯ С КАЧЕСТВЕННОГО СНА

Ничего лишнего. Рано ложиться и рано вставать — вот что делает человека здоровым, богатым и умным.

Бенджамин Франклин,
один из отцов-основателей США

Как вы думаете, влияет ли качество сна на вашу продуктивность? Ответ очевиден.

Буквально недавно один «доброжелатель» подарил мне пазл на пятьсот элементов. И собирали мы его до трех ночи. Я спал всего несколько часов, а следующий рабочий день можно было смело перечеркнуть — производительность была на нуле.

Есть исследование, согласно которому человек красив, максимально здоров и продуктивен, только если спит не менее 7–8 часов. Во время сна вырабатывается гормон роста, что способствует восстановлению мышц и уменьшению жировых отложений на животе. Сон развивает память и в буквальном смысле укрепляет клеточную структуру

мозга: пока тело отдыхает, мозг (в фазе глубокого сна) омывается спинномозговой жидкостью, которая защищает от нейронной дегенерации⁶.

Нарушение сна вызывает куда более серьезные проблемы, чем темные круги под глазами. Снижается производительность труда. Уровень кортизола, гормона стресса, повышается, и если он долго держится на высоких значениях, то жировой ткани в организме образуется все больше и больше⁷. Вы начинаете вредничать и вообще становитесь легко восприимчивы к любому негативу. От этого страдают ваши партнеры и близкие.

И наоборот, если высыпаться, соблюдать утренние ритуалы, правильно питаться и заниматься спортом, то вы ощущаете себя психологически стабильно. Такого человека просто невозможно вывести из себя. И даже если кто-то вдруг начнет на вас кричать, у вас это вызовет только улыбку.

Я всегда поражался некоторым голливудским актрисам, которые великолепно выглядят, несмотря на возраст. И хотя они пользуются самыми современными достижениями косметологии, никто из них не пренебрегает регулярным здоровым сном:

⁶ *Стивенсон III*. Здоровый сон. 21 шаг на пути к хорошему самочувствию. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018. С. 16, 246.

⁷ Это происходит из-за того, что при высоком кортизоле в больших количествах вырабатывается липопротеинлипаза — фермент, отвечающий за образование жировой ткани. Кроме того, если высокие значения кортизола сохраняются длительное время, то у клеток нашего организма снижается чувствительность к инсулину, рецепторы наших клеток его не воспринимают, поэтому поджелудочная железа вырабатывает все больше и больше инсулина, что усиливает синтез жиров.

Дженнифер Лопес спит в среднем от 8 до 10 часов. Она считает, что именно полноценный сон является ее главным инструментом в борьбе за молодость и красоту.

Кинозвезда и мама двоих детей Кэтрин Зета-Джонс в интервью заявила: «Я считаю, что красота рождается где-то внутри, и я чувствую себя неухоженной и плохо выглядящей, если вдоволь не посплю. Тогда моя красота не может вырваться наружу и портит мне настроение».

Сальма Хайек уверена, что без правильного сна поддерживать должный внешний вид было бы сложно: «Во время сна ваша кожа восстанавливает всё то, что вы потеряли в течение дня. Ночью всё полезное возвращается вашей коже — правильный баланс pH, правильные жиры, коллаген».

Дженнифер Энистон также говорит о том, что секрет ее молодости — полноценный сон не менее 8 часов.

Обращаю внимание: всем им за пятьдесят! А выглядят они, словно молодые девушки.

Итак, как же полноценно выспаться? Для начала нужно воспринимать свой дом, а в особенности спальню, как место, основная цель которого — обеспечить максимальный комфорт. Я выделяю несколько критериев, которые влияют на качество сна.

1. Уровень шума

Для спальни выберите тихую, непроходную комнату. Если вы живете рядом с автомагистралью или в вашем дворе постоянно шумят, можно установить тройной стеклопакет.

2. Уровень света

Настоятельно рекомендуем выбрать для спальни блэкаут-шторы. Они задерживают уличный свет (будь то солнечный или яркий отблеск ночных фонарей) и затемняют помещение на 85–100% — именно в условиях низкой освещенности гормон мелатонин синтезируется в большем объеме. Кроме того, есть и другие преимущества:

- плотная ткань приглушает звуки;
- при жарком солнце в комнате сохраняется приятная прохлада;
- позволяют с комфортом смотреть кино на домашнем кинотеатре или работать с проектором.

3. Температура и влажность

Ученые из университета Джонса Хопкинса пришли к выводу, что оптимальная температура воздуха в спальне должна составлять 18–20 °C⁸. Во время сна температура тела сначала понижается, а в завершение цикла начинает

⁸ <https://www.menshealth.com/health/a19547551/best-sleeping-temperature/>.

повышаться. Если в спальне слишком тепло, это может стать причиной беспокойства и бессонницы.

Рекомендуемая влажность — 60%. Поддержать комфортные условия поможет увлажнитель воздуха. Это недорогой прибор, который продается в любом крупном магазине электроники.

4. Уровень кислорода

Будучи живыми существами, мы вдыхаем кислород и выдыхаем углекислый газ, и тот накапливается в помещении, где мы находимся. Ученые выделяют три порога воздействия концентрации CO_2 в помещении на организм:

- 400–800 миллионных долей — комфортный уровень;
- 800–1200 миллионных долей — появляется усталость, сонливость, снижается внимание;
- более 1200 миллионных долей — полная потеря работоспособности.

При высоком содержании (выше 0,5%) CO_2 человек может даже потерять сознание. Поэтому спать лучше всего в хорошо проветриваемом помещении, в идеале — с открытым окном. Например, в Скандинавии уже на этапе строительства спальню специально делают одной из самых вентилируемых комнат, чтобы повысить качество сна.

Если за окном нет экстремальных морозов, я стараюсь спать с открытым окном. Если жизнь вас к такому не готовила, то в качестве альтернативы можно купить

датчик, который измеряет уровень CO_2 и O_2 и регулирует вентиляцию.

5. Спальное место

Приобретите ортопедический матрас и подушки, обязательно это сделайте. Правильно подобранный комплект уменьшает дискомфорт при неестественном положении тела, расслабляет шею, не нарушает кровообращение, не сдавливает внутренние органы, что в целом улучшает качество сна.

Старайтесь соблюдать режим и ложиться спать в одно и то же время, желательно не поздно. Перед сном полезно совершать прогулку, а просыпаться лучше от естественного света. В предыдущей главе мы уже говорили о том, что шторы могут автоматически открываться в заданное время при помощи электрокарниза. Кстати, есть еще и лампы, имитирующие рассвет.

На вопрос, когда лучше просыпаться, чтобы быть максимально продуктивным, точный ответ дает наука: рано утром. Еще в 1975 году ученые, изучив циклы сна и бодрствования, установили, что с 8:00 до 14:00 логическое мышление работает отлично, зато после этого времени оно может давать сбой⁹.

Согласно исследованиям, в мире всего 10% настоящих жаворонков и столько же подлинных сов. Все остальные располагаются где-то посередине и при необходимости могут приучить себя к нужному режиму сна. В армии, например, все жаворонки!

⁹ <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.2044-8295.1975.tb01433.x>.

Обычно сложно найти время на планирование, тренировку, медитацию и другие полезные привычки. Всё это можно успеть утром. У вас высвободится несколько часов, которые можно посвятить чтению книг или обработке накопившейся электронной почты. Вы удивитесь, сколько всего можно сделать и днем не отвлекаться от основной работы. К тому же ранние подъемы очень дисциплинируют.

Получается, что время для сна следует планировать так же, как и все остальные дела, и желательно прошивать в системе облачных календарей. Если ежедневно соблюдать режим, вы будете чувствовать себя отдохнувшим, выспавшимся и энергичным. А это дорогого стоит!

Чтобы приучить организм вовремя засыпать и рано просыпаться, потребуется примерно месяц. Начните каждый день ложиться спать на 10 минут раньше и вставать по будильнику после восьми часов сна. Главное в этом — ваше желание и постоянство. Как показывает моя практика, для самодисциплины быть жаворонком — намного продуктивнее.

Подведем итог. Крепкий сон восстанавливает организм, снижает уровень стресса, улучшает иммунитет, повышает энергию, помогает сохранить хорошее самочувствие и красоту. Если соблюдать приведенные в данной главе советы, то вероятность того, что вы будете выспаться, станет на порядок выше, а значит, вырастет и ваша продуктивность.

Кстати, я перед сном стараюсь просматривать список дел следующего дня. Мозг человека работает круглосуточно, даже во сне. И часто бывает так, что по утрам я просыпаюсь уже с четким пониманием, как решать текущие задачи.

ГЛАВА 14

СОБЛЮДАЙТЕ УТРЕННИЕ РИТУАЛЫ

Наши результаты зависят от того, как много в нас энергии. Зарядить вас на целый день могут несколько утренних ритуалов. Меня заряжает вот такой комплекс упражнений: визуализация, спорт, дыхательная гимнастика, техника благодарностей, техника «Энергия места» и закаливание. Предлагаю про каждое упражнение поговорить подробнее.

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Мой первый утренний ритуал — визуализация: я представляю пять целей максимально подробно, как будто всё уже случилось и я достиг их. Например, воображаю, как отправляюсь в кругосветку: какие страны посещаю, как люблю красоту природы, знакомлюсь с необычными людьми. И так каждое утро: я стараюсь визуализировать любые пять разных целей. Мотивации столько, что можно горы свернуть!

Технология успешной визуализации проста:

1. Следует четко определить свое желание, точку Б, в которую вы хотите прийти. Подробно представляйте ее до тех пор, пока картина желаемого будущего не вызовет прилив вдохновения, сильные положительные эмоции.
2. Лучшее время для визуализации — утром сразу после пробуждения. В это время мозг естественным образом постепенно выходит из измененного состояния сознания, но пока он пребывает в нем, вам не понадобятся специальные техники погружения в состояние потока.
3. Делайте визуализацию каждый день по 5–10 минут суммарно для всех пяти целей.
4. Представляйте, что всё происходит прямо сейчас. Создавайте яркие образы, со всеми подробностями и деталями. Максимально задействуйте фантазию!
5. Если возникают сомнения, не обращайтесь на них внимания, ведь человек может стать тем, кем захочет, и ограничений нет.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

От своего друга я услышал фразу: «Если вы не занимаетесь спортом ежедневно, то крадете деньги у своей компании». И я нашел этому подтверждение. Поскольку я люблю всё анализировать и ставить над собой эксперименты, мне удалось выявить прямую зависимость между количеством успешно закрытых задач и регулярной физической активностью. Если я пропускал тренировки

несколько дней подряд, показатели продуктивности заметно падали. Поэтому каждое утро я начинаю с занятий спортом: или бегаю по лесу, или делаю дома зарядку, или плаваю в бассейне.

Как-то я попросил одного из инструкторов Центра специального назначения ФСБ России организовать индивидуальную тренировку по стрельбе. Мне повезло: мне удалось провести с ним целый день на военном полигоне в Алабине. У этого парня было внушительное телосложение, он владел различными боевыми искусствами, каждое его движение было идеально отточенным. После тренировки я спросил, что нужно, чтобы обрести такую же форму, и запомнил ответ на всю жизнь: «Два квадратных метра». Действительно, собственного веса вполне достаточно, чтобы тренировать все группы мышц. Если вы ограничены по времени и не имеете возможности ходить в спортзал, то классным решением будет купить домой гимнастический коврик. Он продается в любом магазине спорттоваров и стоит недорого. Программы тренировок можно найти на YouTube.

Максимально комфортно заниматься через мобильное приложение. В Play Market и AppStore их не один десяток. Среди прочих я выделяю Adidas Training и Nike Training Club. Как правило, 30-минутного комплекса круговых упражнений достаточно, чтобы капитально пропотеть. Для сравнения — поездка в спортзал у меня занимает не менее двух часов: время уходит на дорогу, ожидания, разговоры со знакомыми и т. д. Тренировки по приложению построены таким образом, что между

подходами вообще нет перерывов, и главное — вас никто не отвлекает. Поверьте, потраченные на спорт полчаса окупятся за счет прироста энергии и производительности в течение дня.

Я комбинирую тренировки в фитнес-клубе, бассейн, пробежки и физкультуру дома. Стараюсь заниматься семь дней в неделю. Спорт положительно влияет на качество жизни в целом, и это сказывается не только на физической форме.

1. Упражнения вызывают прилив эндорфинов — «гормонов радости», вот почему в конце тренировки вы почувствуете себя счастливым. Эндорфины призваны минимизировать боль, но их «побочный» эффект — состояние эйфории. Вместе с повышенной выработкой гормонов дофамина и серотонина ощущение счастья достигается очень быстро.
2. Физическая нагрузка влияет на крепкий сон. Чтобы повысить качество сна, в дневное время нужно выкладываться по максимуму. По данным журнала *Clinical Sports Medicine*¹⁰, тренировка повышает температуру тела, которая вновь снижается к вечеру, выступая дополнительным сигналом для мозга, что пришло время сна.
3. Регулярные тренировки укрепляют самооценку. Доказано, что во время занятий спортом происходят изменения и в физиологическом, и в психологическом

¹⁰ https://www.sportmedicine.ru/news_science/exercise-good-sleep.php.

отношении. По данным *Journal of Health Psychology*¹¹, выброс эндорфинов, сопутствующий физическим упражнениям, преобразует ход мыслей: отношение к собственному телу меняется в лучшую сторону.

4. Установлено, что у тех людей, кто проводит больше времени в спортзале, возрастает креативность. Кроме того, как обнаружили ученые из университета Сент-Лео, люди, занимающиеся спортом, еще и более эффективно управляют своим временем.
5. Повышается психологическая устойчивость. Вспомните, были ли недавно ситуации, когда вы проявляли агрессию? Возможно, это случилось потому, что до этого вы пропускали тренировки. Со спортом вашей невозмутимости не будет предела, в какой бы нервной ситуации вы ни оказались.

Раньше я нарушал график тренировок из-за постоянных командировок. Но нашел выход: в путешествия и рабочие поездки беру рюкзак с экипировкой. Делаю в гостинице зарядку по приложению, совершаю пробежки в парке или занимаюсь на турниках.

¹¹ *Grogan S. Body Image and Health. Contemporary Perspectives // Journal of Health Psychology. 2006. Vol. 11. № 4. P. 523–530. Доступно по ссылке: https://www.ufjf.br/labesc/files/2012/03/Journal-of-Health-Psychology_2006_Body-Image-and-Health-contemporary-perspectives.pdf.*

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Благодаря дыханию наши клетки насыщаются кислородом, а работа диафрагмы обеспечивает приток к ним лимфатической жидкости, в которой содержатся белые кровяные тельца. Они защищают нас, ведь лимфоциты — это средство уничтожения чужеродных микроорганизмов. А заставить лимфу перемещаться помогут глубокое дыхание (работа диафрагмы) и мышечные сокращения (то есть спорт). Поэтому, если вы хотите, чтобы у вас было здоровое кровообращение, эффективные лимфатическая и иммунная системы, вам необходимо глубоко и правильно дышать и делать соответствующие упражнения.

Польза от дыхательной гимнастики колоссальная:

1. Улучшаются обменные процессы и память, выводятся вредные продукты жизнедеятельности клеток, повышается работоспособность.
2. Оптимизируется работа внутренних органов. Во время диафрагмального дыхания происходит массаж органов брюшной полости, улучшается их кровоснабжение.
3. Гимнастика способствует росту и восстановлению мышц. Когда мы дышим, кислород насыщает их, а во время интенсивной работы, например когда вы тренируетесь и мышцам необходим кислород, с его помощью происходит восстановление молекул АТФ (аденозинтрифосфата), которые, в свою очередь, играют большую роль в обмене энергии и веществ в организме.

4. Улучшается способность усваивать питательные вещества и витамины.
5. Глубокое дыхание приводит к насыщению наших клеток кислородом, что повышает общую выносливость организма.
6. Снимается нервное напряжение и снижается уровень стресса. Дыхательные техники помогают отвлечься от проблем и забот, сконцентрироваться на дыхании, обрести внутреннюю гармонию и успокоение. Поэтому такие практики активно применяют йоги по всему миру.

Выполнять дыхательную гимнастику довольно просто:

- 30 глубоких вдохов. Необходимо сделать сильный вдох через нос, чтобы легкие полностью заполнились, а живот надулся, затем мощно и резко выдохнуть через рот, будто надуваете воздушный шарик. Выполнить 30 вдохов и выдохов.
- После тридцатого выдоха задержать дыхание настолько долго, насколько это возможно.
- Глубокий вдох и задержка. Сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 15 секунд.

Эти три шага — один раунд. Каждый день следует выполнять три-четыре раунда дыхательной практики. Не удивляйтесь, если во время упражнений вы почувствуете легкое головокружение, — это нормально.

Если же вы счастливый обладатель smart-часов, знайте, что в них уже установлено приложение «Дыхание»

и с ними максимально комфортно делать дыхательную гимнастику. Прилив сил и энергии чувствуется моментально!

ТЕХНИКА БЛАГОДАРНОСТЕЙ

Из всех ритуалов этот, на мой взгляд, самый мощный. Хотите убедиться? Подумайте прямо сейчас:

- Каким двум людям вы благодарны больше всего и за что конкретно?
- Каким двум событиям в своей жизни вы благодарны больше всего и почему?
- Какое ваше собственное достижение качественно повлияло на ваш уровень жизни?

Могу поспорить, вы сейчас улыбаетесь.

Каждое утро я прокручиваю в голове пять благодарностей: или людям, или событиям, или моим собственным достижениям. Во-первых, это учит ценить то, что есть, а во-вторых, повышает уровень энергии. В кровь выбрасываются гормоны счастья, что здорово заряжает. Благодарность — вообще универсальный инструмент трансформации негативной энергии в позитивную.

Причина, по которой люди быстро сдаются, — они смотрят, сколько еще нужно сделать, вместо того чтобы увидеть, как много уже сделано.

Неизвестный автор

Сила благодарности:

- позволяет сфокусироваться на положительных моментах жизни;
- настраивает на позитивные ожидания;
- убеждает в безопасности и комфортном окружении;
- формирует мощную личную энергетику;
- приводит к желаемым изменениям в жизни.

Если вы не анализируете собственные победы и достижения, вы их как минимум обесцениваете, а это преступление против самого себя. Смысл данного упражнения как раз в том, чтобы не терять мотивацию и реализовывать планы.

ТЕХНИКА «ЭНЕРГИЯ МЕСТА»

Если утром удастся побегать в лесу, я останавливаюсь у берега реки, смотрю на воду и сосновый лес вокруг. Представляю, как природа наполняет меня энергией, буквально вихрем проносится через всё мое тело и заряжает внутренней силой. Может быть, всё это глупости? Но эффект плацебо работает. Я начинаю верить, что мои возможности чрезвычайно велики, и это придает мне уверенности.

Обращаю ваше внимание, что с эмоциональным состоянием напрямую связана осанка: когда вы полны сил и энергии, плечи расправлены, спина прямая. Я стараюсь не упускать этот важный момент.

Визуализация, спорт, дыхательная гимнастика, закаливание, благодарности, «энергия места» — все эти

инструменты максимально заряжают. Особенно это ощущается, когда вы приходите на работу и приветствуете еще сонных коллег. Ваша энергетика станет настолько мощной, что ее можно будет «пощупать». Где бы вы ни находились, всё будет наполняться энергией и позитивом, и этого заряда вам хватит до конца дня. Продуктивность вырастет в разы. Буквально несколько ритуалов в начале каждого дня повлияют на качество жизни.

Я осознал всю пользу этих практик и подсадил на утренние ритуалы многих друзей. И теперь их энергетику тоже можно «пощупать».

ЗАКАЛИВАНИЕ

Если я бегаю в лесу, то купаюсь в реке, независимо от времени года. Если же возможности искупаться в водоеме нет, обязательно принимаю контрастный душ.

Я думаю, о пользе закаливания вы и сами знаете. Если вкратце, повышается работоспособность, ускоряются метаболические процессы, улучшается кровообращение. Эту же процедуру рекомендуют косметологи.

Как начать? Предлагаю завтра же утром. Когда будете принимать душ, резко переключите воду на холодную. Через 20–30 секунд верните комфортную температуру. Заряд бодрости и хорошего настроения я вам гарантирую.

Поделитесь своим опытом в социальных сетях, используя тег #книга_алистера. Вы можете получить поддержку в социальных сетях от других читателей.

МНОГОЗАДАЧНОСТЬ — ВРАГ ПРОДУКТИВНОСТИ

Делать две вещи сразу — значит не делать ни одной.

Публий Сир, древнеримский поэт

Сегодня люди страдают от сложившегося стереотипа: чтобы всё успеть, необходимо делать параллельно много дел. На самом деле тактика многозадачности заводит в тупик. Вместо того чтобы помогать, она только увеличивает число проблем: нам сложно сосредоточиться, внимание рассеяно. В этой главе мы будем говорить про важность однозадачности.

Наши мыслительные процессы можно сравнить с работой на компьютере. На рабочем столе может быть открыто сразу несколько окон, но в моменте фокусировать свое внимание мы можем только на одном. В одну единицу времени мозг физически не способен эффективно думать о двух задачах одновременно.

В доказательство хочу рассказать об исследовании, проведенном в Институте психиатрии Лондонского

университета под руководством психолога Гленна Уилсона¹². В ходе его проведения выяснилось: у тех участников, кто отрывался от текущих задач, чтобы проверить электронную почту и рабочие чаты, а также чтобы ответить на звонок, ослабевали когнитивные способности. Точнее, в режиме многозадачности их IQ падал на 10 пунктов (будто они провели ночь без сна). Причем у мужчин этот эффект был выражен сильнее, чем у женщин.

Известный на всю Англию проповедник второй половины XVIII — начала XIX века Ричард Сесил сказал абсолютно правильно: «Самый короткий путь к тому, чтобы успеть много сделать, — это делать по одному делу за раз». А Девора Зак посвятила этому вопросу целую книгу с говорящим названием «Однозадачность»¹³.

Она считает, что однозадачность — вовсе не роскошь, а насущная необходимость. Главный принцип однозадачности — делайте больше, но по одному делу за раз. Доказано, что попытки прибегать к многозадачности всегда заканчиваются снижением продуктивности¹⁴. Единственный способ сделать что-то хорошо — полностью сконцентрироваться на одной задаче.

¹² Краткий отчет о результатах исследования доступен по ссылке: <http://static1.1.sqspcdn.com/static/f/906912/21655178/1358311975027/HP+Research+Report+on+Impact+of+E-mail+on+Worker+IQ.pdf?token=OFokEdVbjSO6LCehaqoKi1TOvD4%3D>.

¹³ Издана на русском языке: *Зак Д. Однозадачность*. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. *Прим. ред.*

¹⁴ *Зак Д. Однозадачность*. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017. С. 22, 29, 31. Прим. 2 на с. 182.

Порой можно одновременно выполнять два действия, но при их выборе нужно быть осторожными. Важно, чтобы они не конкурировали за ваше внимание и концентрацию. Сжимать рукой мячик во время онлайн-конференции — отличное релаксирующее упражнение, а вот проверять электронную почту — серьезный отвлекающий фактор.

Когда вы занимаетесь конкурирующими делами, риск заплатить за это высокую цену кратно возрастает. Вы наверняка слышали об авариях, произошедших из-за того, что один из водителей отвлекся на свой смартфон.

Хотите увидеть пример однозадачности в действии? На чемпионате мира по футболу 2014 года американская сборная вышла из группы, вновь пробудив интерес к этому виду спорта по всей стране. В 1/16 финала сборная США провела острую и равную игру с бельгийской командой, уступив лишь в дополнительное время. Героем матча стал американский вратарь Тим Ховард, который шестнадцать раз спасал свои ворота. Кадры его поразительных бросков обошли весь мир. Спортивный комментатор спросил тогда голкипера, как тому удалось сохранить максимальную концентрацию на протяжении 120 минут матча, заметив: «Складывалось впечатление, что вы были в трансе». Ховард ответил: «Вы просто создаете вокруг себя закрытую зону. Это трудно объяснить. В момент, когда звучит сигнал к началу игры, всё постороннее для вас просто исчезает». Весь матч вратарь действовал по принципу однозадачности и, несмотря на поражение, вернулся в США триумфатором.

Однозадачность вовсе не значит, что вы должны полностью отказаться от мыслей, не связанных с делом, которым вы в данный момент занимаетесь. Но важно научиться отодвигать их в сторону до момента, когда вы сможете перенаправить на них всё свое внимание.

Представим: вы хотите следовать принципу однозадачности, но у вас нет времени на долгий телефонный разговор. Всё просто. Сразу же скажите собеседнику: «Я рад, что нам удастся обменяться мнениями. У меня есть 15 минут на то, чтобы обсудить завтрашнее совещание». Полностью сосредоточьтесь только на разговоре. Многие ошибочно считают, что, поскольку во время беседы по телефону собеседник вас не видит, можно параллельно заниматься чем-то посторонним. Это неверно. Не используйте этот прием, и вы получите необходимые результаты от каждого звонка, а в конечном счете сэкономите свое время.

Те же методы можно применить и при работе на компьютере: отключите визуальные и звуковые оповещения, сократите число открытых окон до минимума. Так, во время интенсивной работы над важным проектом я не отвечаю на телефонные звонки, отдаю смартфон ассистенту.

Тактика однозадачности — самый продуктивный способ решить стоящую перед вами задачу. По моему мнению, успех методологии Scrum, о которой мы говорили ранее,

закljučается как раз в том, что вся команда фокусирует свое внимание только на тех задачах, которые находятся в списке на день.

Также, чтобы быть сверхпродуктивным, стоит контролировать пребывание в соцсетях. На работе социальные сети снижают производительность, в личной жизни — мешают отношениям с друзьями и близкими. Настоятельно рекомендую отключить в настройках смартфона все уведомления из социальных сетей.

Однозадачность подходит для всех сфер нашей жизни, в том числе для отдыха. Рассмотрим пример с кинотеатром. Просмотр фильма вне дома имеет много психологических преимуществ. Дома вас обычно многое отвлекает, а в кинотеатре вы можете сосредоточиться на одном деле, поэтому и фильмы там «заходят» сильнее. Когда вы увлечены кинолентой, или книгой, или художественным произведением на выставке, или каким-то другим предметом высокого искусства, ваш мозг сосредоточен именно на этом источнике информации, вы находитесь в режиме однозадачности.

А вот обратный пример того, как люди в потоке дел не обращают внимания даже на выдающиеся произведения искусства. В 2007 году скрипач Джошуа Белл, которого считают одним из величайших музыкантов мира, согласился принять участие в эксперименте. В Вашингтоне он проехал на метро до станции L'Enfant Plaza, на ее ступенях положил раскрытый футляр для скрипки и в течение 45 минут играл на инструменте стоимостью несколько миллионов долларов. За это время мимо него прошли

1097 человек, послушать виртуоза останавливалось семеро: Белл заработал всего 32 доллара. Возле музыканта толпились в основном дети, взрослые были слишком заняты, чтобы насладиться этим поразительным бесплатным концертом, который давал человек, зарабатывающий более 4000 долларов за минуту на сцене. Они спешили на работу.

Впрочем, непрерывно в режиме однозадачности находиться физически невозможно. Важно периодически отдыхать. Вот пример из моей практики. В студенческие годы я подрабатывал программистом 1С; бывало, пишешь сложный программный код — и вдруг упираешься в какую-то проблему. На поиски решения могло уйти несколько часов, и всё безуспешно. Потом выходишь на улицу, гуляешь вокруг дома, возвращаешься... и ответ находится за пять минут. Уверен, с вами тоже бывало подобное. Если вы сосредотачиваетесь на одной задаче за другой, необходимо каждые полчаса менять обстановку и отключаться от работы.

Возьмите себе на вооружение «Метод помидора». В конце 1980-х его предложил Франческо Чирилло, а назвал он эту технику в честь популярного в те годы кухонного таймера в виде помидора. Надо завести таймер на 25 минут и в течение этого времени фокусироваться только на одной задаче. После того как сработает сигнал — отдохнуть 5 минут. Потом выбрать новую задачу и снова завести таймер. Дневная норма — 12 «помидоров».

В итоге вы получаете продуктивную работу без усталости и выгорания. Производительность зашкаливает! Попробуйте. Не исключено, что в таком режиме вы успеете сделать за день больше дел, чем за прошлый месяц. Мне эта техника как раз помогла развить навык однозадачности.

Кстати, по этой методике разработан ряд мобильных приложений для управления временем. Я выбрал забавную программу Forest: в течение 25 минут в вашем саду растет дерево. Если за это время вы отвлекетесь на звонок или другое приложение, дерево засохнет. Меня почему-то этот факт мотивирует оставаться сосредоточенным.

Жизнь одна. На мой взгляд, важное преимущество однозадачности еще и в том, что она учит осознанности, то есть умению полностью погружаться в момент, ни на что не отвлекаться и качественно наслаждаться происходящим.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Попробуйте хотя бы один день поработать по «Методу помидора». Вы можете получить обратную связь от меня или от других читателей, если выложите свой отчет с тегом #книга_алистера.

СЧАСТЬЕ ТОЖЕ МОЖНО СПЛАНИРОВАТЬ

Производительность напрямую зависит от настроения. Когда вы в угнетенном состоянии или переживаете из-за чего-то, не стоит ждать выдающихся результатов. Многие так сильно концентрируются на своих целях, что забывают радоваться жизни. Если вы думаете, что успех — это только финансовое благополучие и карьера, то рискуете стать успешным коммерсантом с большим животом и тягостным чувством одиночества. Не хочу вас расстраивать, но для счастья одного счета в банке недостаточно. Приключения, потрясающая внешность, большая компания друзей и крепкая семья — в этих векторах тоже надо развиваться.

Сверхпродуктивный человек — это тот, кто полностью посвящает себя развитию. Но на деле я понял, что, если не подзаряжать батарейку, можно быстро перегореть.

Почему я об этом пишу? Да потому что в моей жизни был период, когда я зарабатывал деньги, считался востребованным специалистом, но, по правде сказать, был несчастлив. И когда я загнал себя, то фанатично начал искать ответ на вопрос, что такое счастье и как его достичь.

В 2020 году ВЦИОМ опубликовал результаты исследования российской молодежи. Оно показало: для большинства (60,4%) главная цель в жизни — «стать обеспеченным и хорошо зарабатывать»¹⁵. Я же пришел к совершенно другим выводам. Свои мысли я объединил в теорию, которую назвал Enjoy life. Если вкратце: секретом счастья является качественное общение, то есть нужно окружить себя интересными людьми и стараться каждый день планировать совместное с ними приключение.

Многие состоятельные, но страдающие от одиночества люди оправдывают себя отсутствием свободного времени. Но поверьте: если вы максимально продуктивны, работаете только с рентабельными задачами, живете по тайм-менеджменту, умеете управлять проектами и не тратите время на потери, о которых мы говорили ранее, сможете успеть везде. Баланса достичь вполне реально. Об этом моя книга.

Предлагаю пройти небольшой тест, чтобы увидеть, насколько ваша жизнь полна ярких моментов. Сколько пунктов из этого списка вы делали за последний год?

1. Брызгались из водяных пистолетов или обливались водой.
2. Просматривали фильмы с близкими людьми.
3. Катались с горок на ватрушке, санках или ледянках.

¹⁵ Результаты проведенного опроса собраны в таблице 1 «Какие планы Вы строите в настоящее время? (%)» // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 3 (157). Май–июнь С. 451. Доступно по ссылке: <https://monitoringjournal.ru/index.php/monitoring/article/view/1597/1394>.

4. Ежедневно принимаете контрастный душ.
5. Представляли последний день жизни.
6. Купались в проруби.
7. Делали спонтанные мини-подарки разным людям.
8. Катались на коньках (роликовых или ледовых).
9. Занимались творчеством, например рисовали, сочиняли песни или стихи.
10. Играли с друзьями в боулинг.
11. Готовили вместе ваше фирменное блюдо. А если вы делали это в специальных поварских колпаках, можете засчитать себе даже два балла.
12. Прочитали пять художественных произведений русских авторов.
13. Ходили в музеи.
14. Проводили вечер при свечах.
15. Устраивали велозаезды на двадцать с лишним километров.
16. Катались на самокате.
17. Посещали свое любимое «то самое» место.
18. Дарили цветы любимой девушке (или цветы дарили вам).
19. Проводили вечера под гитару.
20. Топили щепками самовар.
21. Заваривали чай из трав, желательнo на костре.
22. Выезжали в лес слушать птиц или смотреть на воду.
23. Бегали по утрам.
24. Просыпались в палатке у реки.
25. Проводили вечер у камина.
26. Катались на сноуборде или горных лыжах.
27. Встречали закат на яхте или катере.

28. Гуляли под дождем, наступали в лужи.
29. Лепили снеговика.
30. Завтракали на крыше.
31. Участвовали в любых городских соревнованиях.
32. Летали в аэротрубе.
33. Встречали с любимым человеком рассвет.
34. Катались на лодках, каноэ или байдарках.
35. Читали или смотрели фильм в парке на траве.
36. Играли в шахматы.
37. Были в аквапарке.
38. Ездили на рыбалку с ночевкой.
39. Смотрели на звезды несколько часов подряд.
40. Катались верхом на лошади.
41. Спали в гамаке.
42. Пробовали лобстера.
43. Были на театральной постановке, на балете или в опере.
44. Накормили бездомное животное.
45. Пели с друзьями в караоке.
46. Круто станцевали со своим любимым человеком (например, танго).
47. Занимались благотворительностью.
48. Запускали воздушного змея или управляемый дрон.
49. Ходили за грибами.
50. Играли в снежки.
51. Катались на карте.
52. Играли в мафию/покер/активити/монополию.
53. Соревновались в аэрохоккей.

54. Пели песни в машине.
55. Принимали пенную ванну при свечах.
56. Прыгали на батуте.
57. Играли с близкими в приставку.
58. Лазили на скалодроме.
59. Заказывали на дом пиццу или роллы.
60. Стреляли по мишеням в тире.
61. Играли в пейнтбол, лазертаг или страйкбол.
62. Были в зоопарке.
63. Ходили в баню, желательно с вениками.
64. Проходили какой-нибудь квест.
65. Соревновались с друзьями в дартс.

И на сколько вопросов из ниже приведенных вы можете ответить «Да»?

66. В вашем гардеробе есть откровенно странная одежда, которая нравится только вам.
67. У вас правильная осанка.
68. Вы правильно питаетесь.
69. У вас есть футболки со смешными надписями.
70. У вас есть фотоальбомы, и вы каждый год пополняете их печатными снимками.
71. У вас есть любимое домашнее животное.
72. У вас есть смешной головной убор (шляпа, шапка с помпоном, панама или кепка).
73. Вы умеете делать профессиональные фото.
74. Можете узнать картины известных мировых художников: Айвазовского, Шишкина, Ван Гога, Пикассо.
75. У вас есть большие теплые шерстяные носки.

Спорим, вы опять улыбаетесь?!

Что касается результатов теста — если вы набрали более 40 пунктов, у вас всё очень даже хорошо!

Пойдем дальше. Подумайте о человеке, которого любите или любили ранее. Он умеет радоваться жизни? Ответ очевиден. Ведь тот, у кого насыщенная интересная жизнь, в которой много приключений и эмоций, может легко вскружить голову и заразить своей энергией. В такого легко влюбиться. А расставание, как правило, переживается очень болезненно. Так вот, по моему мнению, чтобы не быть зависимым в отношениях, вы сами должны стать enjou-человеком! Точка.

Впрочем, в моей теории, помимо приключений, есть еще вторая важная составляющая счастья — это качественный круг общения.

Однажды, когда я просматривал ролики на образовательном YouTube-канале TED, я наткнулся на весьма занятное выступление Роберта Уолдингера, в котором он рассказывал про самое масштабное в мире исследование счастья¹⁶. Это видео¹⁷ буквально изменило мое отношение к жизни. В течение 75 лет ученые наблюдали за жизнью 724 мужчин. Их разделили на две группы: участники первой были студентами Гарвардского колледжа, во вторую вошли мальчишки из бедных районов Бостона. В начале

¹⁶ Роберт Уолдінгер — американский психотерапевт, профессор Гарвардской медицинской школы. *Прим. ред.*

¹⁷ Доступно по ссылке на русском языке: <https://www.youtube.com/watch?v=111RpAs2LfM>. Доступно на английском языке: <https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI>.

проекта все юноши прошли собеседование и медосмотр. Среди них были будущие строители, инженеры, врачи, даже один президент США. Каждые два года исследователи отправляли участникам анкету с вопросами об их жизни: спрашивали о работе, семье, здоровье. Многие из второй группы, жители Бостона, удивлялись: «Зачем вы продолжаете изучать? В моей жизни нет ничего интересного». Выпускники Гарварда таких вопросов не задавали.

Это было самое продолжительное исследование взрослой жизни. Около 60 из 724 участников на момент написания книги еще живы и по-прежнему участвуют в проекте. А ученые уже исследуют более 2000 детей этих людей.

После 75 лет исследования стало предельно ясно, что счастливее и здоровее нас делают не власть и не богатство, а хорошие отношения. Люди, у которых сильная связь с семьей и друзьями, здоровее физически и живут дольше, чем те, кто лишен качественного общения. Взаимосвязь между людьми очень полезна, а одиночество убивает. Здоровье одиноких людей начинает ухудшаться раньше, и жизнь у них короче.

Самое печальное, что, когда бы вы ни спросили, по крайней мере каждый пятый ответит, что он одинок. Мы знаем, что можно быть одиноким в толпе или в браке, поэтому важно понять: дело не в количестве друзей и не в том, есть ли у вас супруг или спутник; гораздо важнее качество отношений с близкими людьми. Жизнь в состоянии конфликта крайне вредна для нашего здоровья.

Люди, удовлетворенные своими отношениями в 50 лет, оказались более здоровыми и в 80. Хорошие отношения служат неким буфером, защищающим от ударов судьбы, причем такие взаимосвязи оберегают не только тело, но и мозг. Оказывается, надежная и крепкая привязанность к другому человеку защищает вас, позволяет дольше сохранять хорошую память.

Теория Enjoy life учит, как заряжать двигатель, без которого вы не сможете двигаться вперед. Для тех, кто попробовал, механизм достижения счастья становится понятным и простым. Тут главное — без фанатизма: если переборщить, ситуация может выйти из-под контроля. Если вы сосредоточитесь только на удовольствиях, то в зоне риска окажутся другие аспекты жизни: внешний вид, карьера и накопления. Через это я тоже проходил.

Радоваться жизни с близкими людьми — это хорошо. Но интереснее, когда вы вместе постоянно находитесь внутри какого-то сюжета, как будто герои фильма. А сценарием может стать ваш путь к совместным целям — например, путешествия, занятия спортом, уроки английского языка и т. д. Тогда вы успеваете всё: и радоваться жизни, и развиваться, и воплощать мечты друг друга.

И конечно же, вывод очевиден: путь к достижению цели важнее самой цели.

Вернемся к теме книги. Не хочу показаться навязчивым, но отдых и состояние счастья — это такой же проект, и его тоже можно спланировать. Ведь теперь-то мы знаем, что конкретно на них влияет, а значит, инструменты сверхпродуктивности и тут будут весьма кстати. Идеально,

чтобы вы вместе с близкими людьми планировали приключения буквально на каждый день.

О чем мы будем думать в старости, уже перед смертью? По моему мнению, мы будем ценить каждую минуту, которую провели максимально качественно с семьей и друзьями.

Интересно высказывание писателя Марка Твена: «Нет времени — так коротка жизнь — на склоки, извинения, желчь и призывание к ответу. Есть только время, чтобы любить. Да и на это есть лишь мгновение». Хорошая жизнь строится на хороших отношениях.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Спланируйте и максимально ярко проведите следующие выходные с близкими людьми. Выложите отчет о том, что получилось, в социальных сетях с тегом #книга_алистера.

ПРОДУКТИВНОСТЬ ЗАВИСИТ ОТ РАЦИОНА

Какова пища — таков и ум, каков ум — таковы и мысли, каковы мысли — таково и поведение, каково поведение — такова и судьба.

Сатья Саи Баба,
гуру современного неоиндуизма

Что такое здоровье? Это энергия. Если у вас есть силы, всё в жизни становится возможным. Энергию мы получаем из еды, и этот процесс невозможен без кислорода. Когда вы устали, первое, что следует сделать, — глубоко вздохнуть. Наша задача — обеспечить поступление свежего воздуха. Если вы не можете встать и пойти прогуляться, регулярно проветривайте помещение, чтобы по комнате циркулировал свежий воздух.

Вторая необходимая вещь — это питательные вещества. Иногда мы едим то, что не даст нашему телу никакой пользы, да еще и гораздо больше нормы. Тем самым мы перегружаем наш организм, заставляя его работать на износ.

Не ешьте в состоянии стресса: энзимы, способствующие перевариванию пищи, при стрессе не выделяются. Кстати, то, как вы питаетесь, напрямую влияет на качество сна, о значении которого мы уже говорили в предыдущих главах.

Сохранить максимум энергии мне помог практически полный отказ от сахара, кофе, хлебобулочных и мучных изделий, а также от мяса и молочных продуктов. О вреде курения и алкоголя даже не буду ничего писать. Овощные салаты, смузи и фрукты составляют 80% моего рациона. Разумеется, это всё индивидуально. И то, что помогло мне, не факт, что должно помочь вам. Но вы можете попробовать, только посоветуйтесь с врачом.

Я нашел способ привести организм в тонус — 14 дней сижу на диете, состоящей из зеленых жидкостей: например, овощных соков или протертых супов исключительно из зеленых продуктов. Добавляю полезные жиры, например льняное масло и авокадо. Уже через несколько дней замечаю изменения: исчезает сильное чувство голода и я ощущаю прилив энергии.

Вот рецепты полезных коктейлей:

- 1) 1 киви + 1 банан + шпинат + 1 стакан воды;
- 2) 2 кружочка ананаса + щавель + клубника + семена чиа + 1 стакан соевого молока;
- 3) 2 персика + семена чиа + салат айсберг + сельдерей + 1 стакан воды;
- 4) сельдерей + 1 банан + 1 яблоко + петрушка + мята + шпинат + 1 стакан соевого молока;

- 5) 1 персик + полбанана + 2 стебля сельдерея + треть пучка салата латук + имбирь + 1 стакан воды;
- 6) 1 банан + 1 авокадо + салат красно-зеленый листовой + 1 ч. л. семян чиа + горсть черники + 1,5 стакана воды;
- 7) 1,5 авокадо + 1 банан + 1,5 ч. л. семян чиа + немного петрушки + 1 стебель сельдерея + горсть кешью + 1,5 стакана молока;
- 8) апельсин + яблоко + стебель сельдерея + шпинат + 1 стакан воды;
- 9) петрушка + укроп + щавель + 1 авокадо + 1 банан + 1 стакан воды;
- 10) 1 огурец + 1 авокадо + листья салата + 1 стакан воды;
- 11) салат айсберг + 1,5 авокадо + 1 стебель сельдерея + 1 банан + горсть ежевики + 1,5 стакана воды;
- 12) 1 киви + 2 стебля сельдерея + салат латук + свежий корень имбиря + 1 стакан воды.



Смотрите презентацию с рецептами по ссылке:
<http://m-alister.com/book/greendrinks>.

Каждые три месяца я регулярно устраиваю себе такую 14-дневную детокс-диету. После первой я был шокирован и процессом, и результатом.

- Экономится время: на приготовление коктейля, прием пищи и мытье блендера уходит не более 10 минут.
- Экономится бюджет: если закупаться овощами и фруктами на оптовых базах, получается дешевле в сравнении с обычным рационом.
- Никаких перееданий: насыщение приходит мгновенно.
- Вкусно: ингредиенты в приведенных выше рецептах идеально сочетаются.
- Гигиенично: свежее дыхание гарантировано даже по утрам.
- Улучшается внешность: кожа становится гладкой и упругой.
- Повышается продуктивность: мозг работает быстрее, мышление становится ясным.
- Прилив энергии: усталости не будет, даже если каждый день заниматься спортом, а также выкладываться на работе.
- Укрепляется здоровье: вы сами сможете убедиться в этом, сдав и сравнив анализ крови до начала программы и после 14 дней ее применения.
- Улучшается фигура: лишний вес уходит с каждым днем такого «голодания».

Кстати, помимо диеты, на похудение влияют и другие факторы. Я отлично в этом разобрался и за последние несколько лет суммарно потерял более 40 кг. Всё очень просто.

1. Нужно ходить не менее 10 км в день. В современных смартфонах легко просматривать количество шагов и расстояние, которое вы преодолеваете.
2. Перешел на интервальное голодание, когда завтрак не раньше 12:00, а ужин — не позже 20:00.
3. Использую программу для учета калорий, чтобы не переесть. Каждый прием пищи фиксируйте на смартфоне, например в Yazio или FatSecret.
4. Отказался от сладостей. Это самый сложный пункт, мне удалось это сделать только с четвертой попытки. Бросить курить было куда легче.

Производители продуктов питания специально используют сахар, так как прекрасно знают: каждый раз, когда мы съедаем что-то сладкое, в организме происходит краткосрочный выброс гормонов счастья. Длится это всего несколько секунд. Мозг хочет глюкозы и за нее готов нас отблагодарить выбросом дофамина. Но вместо этого мы подсовываем ему рафинированный сахар. Получается, каждый раз, когда мы едим что-то сладкое, мы просто-напросто обманываем собственный организм. А ведь от сахара есть зависимость (мы привыкаем к определенной частоте употребления и определенному количеству сахара). И производители кондитерских изделий этим пользуются ради наживы.

Сложно полностью отказаться от давней привычки. Даже если у вас есть сила воли, срыв рано или поздно произойдет. Но если про что-то никак не получается забыть, можно найти ему замену. Например, как только

вам захочется сладкого, возьмите за привычку съедать какой-нибудь фрукт.

Человеком, как правило, движут два вида мотивации: желание получить удовольствие и желание избежать боли. Наши действия обусловлены и тем и другим. Для каждой привычки, плохой или хорошей, в мозгу есть устойчивые связи. Например, известные батончики ассоциируются с райским наслаждением, а цветные шоколадные драже — с забавными историями Жёлтого и Красного. Рекламщики делают всё, чтобы в наших головах сформировались именно те реакции, которые им нужны. Самый простой способ избавиться от ненужной привычки — поменять ассоциации.

Раз и навсегда отказаться от сладкого мне помогла одна техника НЛП. На протяжении нескольких дней я делал следующее упражнение: поочередно представлял кондитерские изделия и то, к чему может привести их чрезмерное употребление. Например, визуализировал в голове торт и сразу же воображал огромные отвратительные складки на животе. Думал о шоколаде и следом представлял прыщи по всему телу. Конфеты соотносил с развалившимися зубами. Чего только я не представлял! Удивительно, но сейчас любые кондитерские изделия вызывают у меня лишь отрицательные эмоции. Более того, все, кому я рассказал про эту технику, также легко отказались от сладкого. Достаточно рассмотреть вредную привычку со всех сторон и создать новые представления о боли и об удовольствии.

После того как в России на пачках сигарет начали печатать устрашающие картинки, каждый десятый курильщик признался, что стал курить меньше¹⁸.

А еще я не принимаю лекарства бездумно, просто так. В истории хватает скандалов, когда даже разрекламированные препараты оказывались пустышками с недоказанной эффективностью или у них выявлялись негативные побочные эффекты. Поэтому сам я стараюсь без острой необходимости лекарства не употреблять. Последние шесть лет я не пил таблетки вообще. Но подчеркиваю, не стоит впадать в крайности: в особо сложных случаях без медицинских препаратов уже не обойтись.

Как-то, еще до пандемии, у меня подскочила температура под тридцать девять, возможно, из-за переутомления. В тот вечер я приехал к одному из своих друзей, Арсену. Он знал, что я не пью таблетки, и в качестве лечения порекомендовал мне чай, который привез из Каира. Назвал его «Египетская сила» и сказал, что этот напиток поставит на ноги любого. Я выпил чай, и действительно: уже через час мне полегчало, температура упала и больше не поднималась. Я удивился, насколько сильнодействующим оказался напиток. И только через полгода от других друзей узнал, что Арсен подмешал в тот чай парацетамол.

Подведем итог. Не забывайте давать вашему телу то, что ему действительно нужно: воду, кислород, витамины

¹⁸ По данным социологического опроса, проведенного исследовательским центром портала Superjob в октябре 2013 г. Доступно по ссылке: <https://www.superjob.ru/research/articles/111339/pochti-kazhdyy-desyatyy-kurilschik-priznalsya>.

и минералы (в составе продуктов). Физические упражнения, умение избегать стрессовых ситуаций и правильное дыхание — важнейшие факторы для поддержания сверхпродуктивного состояния. Гораздо дешевле заниматься спортом и правильно питаться, чем работать на лекарства.

Для того чтобы твердо следовать здоровому образу жизни, нужно придерживаться незыблемых принципов. Например, на любом застолье, куда бы меня ни приглашали, я веду себя, по мнению многих, странно.

- Если компания крепко гуляет, я не могу долго находиться в такой обстановке, так как алкоголь не пью и всё происходящее становится мне противным.
- Если я и сделаю для виду глоток шампанского, за руль никогда не сяду.
- Из всего, что стоит на столе, я стараюсь выбирать только фрукты и овощи и без майонеза.
- После 20 вечера стараюсь не есть, так как придерживаюсь интервального голодания.
- Уже в 11 вечера отбой: у меня режим.
- От торта с чаем откажусь, так как сладкое вообще не ем.
- И чай тоже без сахара.
- От кофе отказываюсь тоже.
- Если я не сделал тренировку, могу выйти в соседнюю комнату и начать заниматься прямо там. Еще могу уйти на пробежку.
- Я отказываюсь от любых авантюр, связанных с необоснованным риском.

- Никаких пошлых шуток «ниже пояса» я не подерживаю.
- Если мне позвонит друг с проблемой, я сорвусь в любое время и из любой точки, что бы ни происходило.

В общем, гость я так себе. Да и в бизнесе откажусь от любых денег, если то, что мне предлагают, по моему мнению, неэкологично. Многих это раздражает.

Откуда же такая принципиальность? Каждое из этих правил далось мне очень высокой ценой.

- Из-за необоснованного риска я множество раз попадал в неприятные ситуации.
- В 21 год схлопотал судимость.
- В детстве с нами жил сильно пьющий дядя, и я частенько спасал его во время эпилепсий и приступов белой горячки.
- У меня было 40 кг лишнего веса, всё тело было заплывшим.
- Мне не хотелось тратить время на еду, я предпочитал перебиваться конфетами и шоколадками, была зависимость от сахара.
- Долгое время я курил и потешался над спортсменами, при этом сам не мог ни разу отжаться.
- Пренебрегал сном ради кутежа, всегда ходил с кругами под глазами, без энергии и сил.
- Я потерял близких мне людей, которые ушли из жизни, так и не поняв этих простых истин.

По всем этим причинам я предпочитаю оставаться для многих, мягко говоря, странным парнем с кучей заморочек.

Но обратите внимание: даже если здоровье, ваше или ваших близких, уже сильно запущено, никогда не поздно исправиться.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Купите блендер и соковыжималку.
2. Приготовьте любой коктейль, описанный в этой главе.

Вы можете опубликовать в соцсетях фото получившегося напитка с тегом #книга_алистера. Уверен, вы получите поддержку от единомышленников!

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА БУДУЩЕЕ ЛЕЖИТ ТОЛЬКО НА ВАС

Я никогда не забуду разговор с мамой, который состоялся, когда я учился в седьмом классе. Она подошла и сказала мне: «Миша, ситуация такая: ты, скорее всего, не сможешь поступить в университет, потому что у нас нет связей и нет денег платить за учебу, нет средств на репетиторов. Никакой поддержки не будет, ты должен сам принять решение, как тебе дальше жить. У тебя есть шанс поступить, если ты будешь сам что-то для этого делать».

Разговор был для меня как ледяной душ. В тот момент я понял, что в жизни всё зависит только от меня, хотя мне было всего 13 лет. Тогда я нашел способ заработать свои первые деньги: красил гаражи, делал кирпичную кладку, мешал бетон — всё для того, чтобы заработать на репетитора. Полученные деньги вкладывал в знания.

Я стал хорошо учиться, перешел в класс с физико-математическим уклоном, начал участвовать в городских олимпиадах. Я жадно потреблял знания и во всем пытался разобраться. Результат не заставил себя ждать. Хорошо

помню, как поступал в университет: математику сдал своими силами, а вот с русским языком всё было не так хорошо, пару заданий я сделал буквально наугад.

Никогда не забуду, как увидел свою фамилию в списках поступивших: я сделал это сам, попал на бюджет и на ту специальность, которую хотел. Позвонил маме. Вечером, когда приехал домой, испугался: мама с бабушкой плакали. Как оказалось, от счастья. Наверное, именно тогда, из урока, преподанного мамой, я и понял: если хочешь добиваться результатов, не надо ни на кого надеяться, только на себя. Не стоит надеяться на внешние факторы, обстоятельства, знакомства и деньги.

В своей жизни я видел людей, которые рассчитывали на богатых родителей или мужей. В большинстве случаев такие истории заканчивались печально. Нельзя думать, что кто-то, будь то обеспеченный дядя или лучший друг, решит за вас все проблемы и приведет к успеху. Ответственность за свою жизнь несете только вы. Тот, кто постоянно перекладывает ответственность за свои неудачи на внешние обстоятельства, — слабый человек.

Мне также встречались люди, которые уже в 16 лет опускали руки, так как считали, что от них ничего не зависит. Они говорили о продажных политиках, о стране, в которой ни у кого нет возможностей, жаловались на отсутствие связей и поддержки. Эти подростки даже не пытались поступить в университет и найти интересную высокооплачиваемую работу. Причина такого поведения, скорее всего, в том, что кто-то из близких в свое время заверил их, что они ни на что не способны.

Мой совет: никого не слушайте. С инструментами сверхпродуктивности любой может стать тем, кем захочет! Мечту декомпозируем в цель. Изучаем опыт других. Учимся. Пишем стратегию. Определяем приоритеты. Воспитываем нужные привычки. Составляем расписание на каждый день. Действуем. Измеряем результаты. Корректируем стратегию. Снова действуем. Главное — безусловно верить в свои силы. Не смотря ни на что.

Какие бы вокруг ни возникали неблагоприятные обстоятельства, не тратьте силы на поиск причин. Фокусируйтесь на поиске решения. Например, в разгар пандемии, когда все спортзалы были закрыты, мы пять раз в неделю занимались в лесу на самодельных снарядах. Даже в дождь.

Всё зависит только от вас. Как только вы это примете и возьмете за основу, многое прояснится. Для того чтобы поступить в институт, нужно много заниматься, в том числе с репетиторами. Чтобы найти хорошую работу, необходимо читать деловые книги, развиваться в своей профессии, общаться с наставниками, быть готовым пойти на любые условия, чтобы получить первый опыт и желаемую должность.

Если в ваших планах прожить яркую жизнь, морально приготовьтесь к тому, что вам придется идти по пути развития собственного бизнеса и инвестирования. И ответственность за это лежит только на вас.

Даже если у вас уже был неудачный опыт трудоустройства или поступления в институт, если не получилось

похудеть, сдать экзамен, запустить бизнес, всё равно продолжайте. Никогда не прекращайте попыток. С тридцатого, пятидесятого, тысячного раза у вас получится. Не нужно ставить на себе крест, пробуйте снова и снова.

А еще не стоит копаться в своем прошлом — это абсолютно бесполезно. Если вы фокусируетесь на анализе прошедших событий, ни к чему хорошему это не приведет. Что-либо изменить вы не сможете. Бесконечный самоанализ не решает проблему, а только усугубляет состояние безысходности, что может разрушить самооценку и спровоцировать депрессию. Когда люди живут в своем прошлом, постоянно перебирая его в голове, они, как правило, деградируют.

В этой книге мы уже много говорили о такой валюте, как фокус внимания. Это ценный и весьма лимитированный ресурс. Нет никакого смысла тратить его на то, что уже не изменить. Думайте о настоящем — например, как сделать сегодняшний день максимально продуктивным, как наиболее качественно провести вечер с близкими людьми. Думайте о будущем: планируйте свои цели, собирайте по ним информацию, анализируйте текущий двухмесячный спринт. Так вы будете развиваться гораздо быстрее.

А еще мама — она была учительницей русского языка и литературы — научила меня уважать людей. Как-то я обмолвился, что современные дети испорченные и на них уже сложно влиять. Ее ответ меня поразил. Мама сказала, что все дети хорошие и вообще плохих не бывает, просто у некоторых бывает «мало любви».

На уроках она не допускала конфликтов и воспитывала в детях правильные ценности. Благодаря ей я изначально отношусь к другому человеку как к личности, считаю его порядочным и добрым. И в ответ всегда получаю такое же отношение к себе. Ни разу пока не ошибся. А еще я понял, что абсолютно все хотят развиваться. Просто некоторые банально не знают как — в их окружении не было вдохновляющих примеров. Надеюсь, данная книга изменит это.

ЧТОБЫ ЧЕГО-ТО ДОБИТЬСЯ, НУЖНО СИЛЬНО ЗАХОТЕТЬ

Покорить Эльбрус было одной из моих целей и хорошей проверкой собственной мотивации. Когда мы только готовились к восхождению и жили в лагере на высоте нескольких тысяч метров, среди персонала я заметил девушку с необычной прической: ее волосы были заплетены в дреды. Я смекнул, что за время работы в лагере она много кого здесь видела: и тех, кто доходил до вершины, и тех, кто возвращался ни с чем. За день до нашего штурма я подошел к ней и спросил совета, что нужно сделать, чтобы дойти, а также поинтересовался, чем отличаются группы людей, которые успешно покоряют Эльбрус, от тех, кому это так и не удастся. Ее простой ответ я запомнил на всю жизнь: «Доходят только те, кто сильно этого хочет». Вот и всё.

Тогда я вывел для себя еще одно правило сверхпродуктивности: чтобы добиться цели, нужно очень сильно захотеть ее достичь.

Наутро, когда мы должны были штурмовать Эльбрус, абсолютно все группы отменили восхождение из-за непогоды. По прогнозу скорость ветра на вершине была 50 км/ч. Тогда, в 3 утра, нас вышли проводить норвежцы в пледах и с горячим кофе, хотя их команда должна была идти вместе с нами. Шел град, повсюду сверкали молнии. Вагончик, в котором мы жили, слегка покачивался от ветра. Еще и пятница тринадцатое!.. Но нам было жаль усилий, потраченных на тренировки и акклиматизацию, поэтому мы уговорили инструктора хотя бы попробовать. И это решение, как оказалось позже, стало нашей большой ошибкой.

Уже на высоте 5000 метров часть нашей группы развернулась. Мне сложно описать тот ад, который творился в горах. Порывы ураганного ветра сбивали с ног. Метель. Из-за тумана не видно вообще ничего. На 360 градусов белая пелена. По сути, мы были в облаке во время грозы. Хорошо, что нас сопровождала огромная собака, маламут по кличке Бест, которая показывала дорогу. Тяжелее всего дался переход по косой полке, где ты идешь по тонкой грани пропасти (инструкторы называют ее между собой «трупосборник»). Навигационные флажки в тот день засыпало снегом. Маршрута не видно — оступиться легко. Один из нашей группы поскользнулся, хорошо, успел зацепиться ледорубом. Вдобавок ко всему из-за разреженного воздуха было трудно дышать. У двоих из четырех шедших началась горная болезнь, вплоть до галлюцинаций.

Там, на подъеме, я понял, что тимбилдинг начинается с высоты 5200 метров, и от того, с кем именно ты идешь, зависит всё. Мне повезло — со мной были проверенные

друзья. На высоте становится всё по-настоящему, как в песнях Высоцкого. Мои физические ресурсы закончились на половине пути, дальше шел только на силе воли. На вершине я просто упал и долго не мог встать.

В тот день из 80 человек никто, кроме нас, на гору не поднялся. Мы сделали это, потому что очень этого хотели. Когда мы на ратраке подъезжали к нашему лагерю, девчонки (они вернулись в лагерь в самом начале штурма) выбежали на дорогу, размахивали шарфами и радостно что-то кричали. Встречали почти как с войны. В тот момент прямо под маской у меня хлынули слезы.

Кстати, пользуясь случаем, хочу поблагодарить нашего инструктора Ксению Котляр, самую сильную женщину из всех, кто когда-либо встречался на моем пути.

Мотивация — это то, что движет нас вперед. У ребенка в детском доме с сумасшедшей тягой к развитию гораздо больше шансов стать успешным, чем у детей богатых родителей без внутренних устремлений. Они даже могут знать, что надо делать для роста, как и когда, но без мотивации далеко не уехать. В бизнесе то же самое: у многих руководителей большая проблема как раз в отсутствии мотивации, и это заметно отражается на их деле.

Получается, чтобы чего-то добиться, нам нужно научиться хотеть. И чем сильнее мы хотим, тем выше шансы. Как же этим управлять?

Для запуска самомотивации попробуйте следующее упражнение. Откройте список своих целей и по каждой ответьте на вопрос: «Что со мной будет, когда

я ее добыю?» Например, красивая фигура, дорогая машина, возможность увидеть все страны мира. Когда вы всё это представите, уверен, вас это здорово подстегнет.

Теперь задайте себе второй вопрос: «А что будет, если я этого не добыю?» Например, если вы не придете к своей цели, то наберете лишний вес, будете часто болеть и даже не сможете самостоятельно завязать шнурки. По себе скажу: таким образом вполне реально накрутить себя вплоть до того, что вам захочется просыпаться в 5 утра на пробежку и бежать километров этак двадцать по пересеченной местности.

Еще мотивирует третий вопрос: «Как я пойму, что добился цели?» Если я планирую побывать на Северном полюсе, то показателем достижения будет фотография в шапке-ушанке где-нибудь на ледоколе.

Такими простыми упражнениями мы можем заставить себя действовать несмотря ни на что.

Критические жизненные ситуации угнетают, и с каждой новой проблемой энергия ослабевает. Но можно научиться превращать любые трудности в источник мощной мотивации. Если, например, бизнес свалился в кассовый разрыв, выводы, которые надо сделать: вы недостаточно хорошо и много работали, были нерасторопны, невнимательно относились к цифрам. Надо работать продуктивнее. Если проблема с автомобилем, он постоянно ломается, следует интерпретировать ситуацию так: вы недостаточно много зарабатываете, чтобы купить хорошую машину,

надо трудиться еще больше. Или, допустим, проблемы со здоровьем. Если вы часто болеете, значит, ведете недостаточно правильный образ жизни, мало занимаетесь спортом, не следите за питанием и надо срочно меняться. Таким образом, любую проблему, негативную ситуацию важно использовать как источник мотивации.

При этом не стоит никого, в том числе самого себя, обвинять. Чувство вины еще ничего хорошего никому не приносило. Просто признайте проблему как факт, сфокусируйтесь на том, как ее исправить с наименьшими потерями, выработайте решения, которые исключат ее повторение в будущем. Если именно так интерпретировать все проблемы, то они не будут выбивать вас из колеи, а, наоборот, заставят развиваться еще быстрее.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

По каждой из 50 своих целей определите:

- Что с вами будет, если вы ее добьетесь?
- Что будет, если вы не сможете этого сделать?
- Как вы поймете, что достигли желаемого?

САМЫЕ ПРОДУКТИВНЫЕ ЛЮДИ — ИНВЕСТОРЫ

На мой взгляд, самые продуктивные люди — это инвесторы. Потому что на них работает их же капитал.

Сейчас не имеет значения, сколько вы ежемесячно зарабатываете, и даже неважно, есть у вас свой бизнес или нет. Может, это прозвучит грубо, но, по моему мнению, единственным экономическим результатом за долгие годы вашей деятельности является только та сумма, которую вы сумели накопить. Оцените финансовые итоги своей жизни.

Вы — лидер, а значит, несете ответственность не только за себя, но и за своих близких. Предприниматели отвечают еще и за своих сотрудников, поэтому жизненно необходимо иметь финансовую подушку безопасности. Как показывает история, большинство мировых катаклизмов сложно предугадать. Да и все мы ходим под Богом. Люди, к сожалению, становятся жертвами преступлений, попадают в ДТП, заболевают... Но скажу по себе, что лучший антидепрессант — это отложенный капитал. С ним в кризисных ситуациях на душе уже не так тревожно. Когда началась пандемия COVID-19,

я посчитал, что моих накоплений хватит на два-три года, чтобы выплачивать зарплату всем сотрудникам компании. Испугался ли я коронавируса? Нет, наша компания начала зарабатывать еще больше.

Поэтому среди прочих ваших целей обязательно должны быть и финансовые. Нужно составить конкретный план, согласно которому вы обязуетесь откладывать каждый месяц определенную сумму. Конечная цель — иметь столько денег, чтобы проценты с накоплений превышали среднее значение ваших ежемесячных расходов. Как только такое произойдет, можно жить на дивиденды, не работать, путешествовать по всему миру, посвящать себя близким и вообще заниматься тем, чем хочется.

Но почему в России финансовое мышление у людей совсем не развито? Вернемся к истории. В 1991 году прошла конфискационная денежная реформа, которая ударила по тысячам людей, многие из которых лишились многолетних накоплений. А в 1997 году вышел указ президента «Об изменении нарицательной стоимости российских денежных знаков и масштаба цен». Деноминация была проведена с коэффициентом 1000:1, то есть одному новому рублю соответствовала тысяча старых. Тогда миллионы семей потеряли свои сбережения, они просто обесценились. И это событие отложило отпечаток на всю нацию: наши бабушки, дедушки, родители просто разочаровались в необходимости делать сбережения, поэтому они и не видели смысла учить нас финансовой грамотности.

Но измениться никогда не поздно. Сколько бы вы ни зарабатывали, начните откладывать от 10 до 30%.

Я пришел к этому, к сожалению, только к тридцати годам. Ошеломляющее впечатление на меня произвела книга «Самый богатый человек в Вавилоне» Джорджа Клейсона. Автор переносит читателей в Древний Вавилон, во времена, когда зародились основные финансовые принципы, которые до сих пор используются во всем мире. Ключевая идея заключается в том, что единственный способ стать богатым — это откладывать деньги и реинвестировать их. Других вариантов нет. На сегодня самыми доступными способами накоплений являются банковский депозит, покупка недвижимости или акций.

В России появились мобильные приложения «Тинькофф инвестиции» и «Сбербанк инвестор», в которых любой желающий уже сейчас может покупать ценные бумаги. В этом нет ничего сложного, разобраться сможет каждый.

Наверное, мы все здорово бы заработали, если бы в девяностые купили акции какой-нибудь крупной IT-компании. Apple, Microsoft, Google, IBM или Intel — акции этих гигантов растут десятилетиями. IT-технологии будут развиваться и дальше, поэтому я абсолютно уверен, что стоимость этих компаний продолжит повышаться.

Важный принцип инвестирования — диверсификация. Опасно хранить яйца в одной корзине, не стоит вкладывать все деньги в один банк на один депозит. Лучше распределить эти средства на несколько корзин, и, если у вас уже есть сумма для инвестирования, правильнее купить акции не какой-то одной IT-компании, а всех вышеупомянутых.

На Нью-Йоркской фондовой бирже можно приобретать индексные фонды, например NASDAQ, который включает

более пяти тысяч IT-компаний с суммарной капитализацией свыше 6 трлн долларов. Получается, что, покупая акции фонда, вы приобретаете часть активов всех этих компаний. Диверсификация колоссальная. Да и практика показала: этот индекс растет десятилетиями. Посудите сами: 1 сентября 2004 года курс NASDAQ был равен \$37,92. А через 16 лет — к 1 сентября 2020 года — он вырос до \$298,64. Прирост составил 463%! Но это еще не все: в январе 2004 года курс доллара был равен 28,25 рубля. Для сравнения: 1 сентября 2020 года он уже был 73,80 рубля. Получается, что в 2004 году на один миллион рублей мы могли купить 958 акций. В 2020-м наш капитал составил бы 21 113 967 рублей.

Дата	Количество акций	Цена 1 акции NASDAQ	Капитал в долларах США	Курс \$	Капитал в рублях
1 сентября 2004	901	\$37,92	\$34 188	29,25	1 000 000
1 сентября 2020	958	\$298,64	\$286 097	73,8	21 113 967

А сколько было бы на нашем счету, если бы все это время мы ежемесячно докладывали к сумме накоплений еще 10% дохода?

Второй инструмент, который я рекомендую рассмотреть, — S&P 500, существующий с 1957 года фондовый индекс, в корзине которого 505 избранных акционерных компаний Америки. Список принадлежит компании Standard & Poor's. Этот индекс, также растущий годами, конкурирует по популярности с промышленным индексом

Доу — Джонса и заслуженно считается барометром американской экономики.

Моя финансовая стратегия предельно проста: если акции падают, я покупаю эти индексы. Как вы думаете, что я делаю, когда они растут? Правильно, тоже их покупаю. Я вообще не интересуюсь никакими новостями финансовых рынков. Я не трачу время на анализ годовых отчетов, не слежу за слияниями, и мне всё равно, кого выбрал совет директоров в качестве СЕО. В долгосрочной перспективе все эти колебания не имеют никакого значения. Единственное, что, по моему мнению, может пошатнуть индексы, — это мировой кризис. Но на этот случай в моем портфеле есть золото. В условиях нестабильной экономики цена на драгоценные металлы не только не упадет, но и вырастет, а вы обезопасите свои сбережения. И, кстати, даже с учетом последних обвалов рынка S&P 500 и NASDAQ имеют отличную доходность.

А вы знали, что Уоррен Баффет в своем завещании распорядился 90% денег хранить напрямую в индексах?

С его точки зрения, гораздо выгоднее вкладывать средства в индекс S&P 500, чем в хедж-фонды. В конце нулевых он даже предложил пари на \$500 000: за десять лет индекс S&P 500 обгонит портфель хедж-фондов с учетом всех затрат на их управление. Вызов приняла только инвестиционная компания Protégé Partners: в эксперименте, продлившемся с 1 января 2008-го по 31 декабря 2017 года, участвовал портфель из пяти фондов, объединивший суммарно около 100 хедж-фондов. Пари показало: если бы те, кто инвестировал в хедж-фонды, купили гособлигации

США в январе 2008 года, то за девять лет заработали бы почти вдвое больше, поскольку хедж-фонды действуют в интересах управляющей команды, а не простых инвесторов, не имеющих возможности инвестировать напрямую в хедж-фонды и вынужденных делать это через фонды фондов, аккумулирующих в своих портфелях множество хедж-фондов и берущих комиссии за свои услуги.

Еще в моем портфеле есть недвижимость. Можно купить квартиру и сдавать ее в аренду или приобрести какое-то помещение на первом этаже, переоборудовать его в офис или магазин и также сдавать. Не бойтесь воспользоваться ипотекой: в России немало схем, по которым дивиденды от недвижимости могут составлять 25 и более процентов годовых.

В инвестициях важно избегать сомнительных схем: если вам обещают сверхвысокие доходы, стоит насторожиться. Главное — не вкладывать в то, в чем вы не разбираетесь, как и не стоит покупать франшизу, если у вас нет знаний и опыта в менеджменте. Сначала восполните недостаток теории с помощью книг и образовательных роликов на YouTube.

Пример классной цели — накопить миллион долларов и жить на проценты. Как только вы достигнете этой отметки, вопрос обеспечения себя, детей и внуков для вас будет закрыт.

Важно развивать финансовое мышление. Как вы думаете, что выгоднее: купить офис за 5 млн рублей или арендовать его за 18 тысяч в месяц? Чтобы

правильно ответить на вопрос, нужно научиться считать деньги. Эти 5 млн рублей вы можете положить на депозит под 7%, ежегодно вы будете получать с них 350 тысяч рублей, почти 30 тысяч каждый месяц. Тридцать явно больше восемнадцати, а значит, выгоднее офис арендовать. По себе скажу, что не стоит привязываться к конкретному помещению, так как численность компании будет постоянно меняться.

Или другой пример — подключение кабельного ТВ. Что вы выберете: платить тысячу рублей в месяц за 30 каналов или единоразово потратить полторы тысячи рублей на покупку цифровой приставки DVB-T2, где 20 каналов, но уже без абонентской платы? Ответ очевиден. По возможности нужно исключить любые абонентские платежи, если в них нет крайней необходимости.

Для развития финансовой грамотности рекомендую игру TIMEFLOW — это симулятор жизни с реальными цифрами. Ее можно скачать как на смартфон, так и на компьютер. Когда я начал играть, постоянно становился банкротом. Затем я стал в игре долларовым миллионером за 50 лет, потом — за 40, далее — за 30 лет. Сейчас всего за 15 виртуальных лет я научился выходить из «крысиных бегов», когда уровень пассивного дохода начинает превышать ежемесячные расходы.

А еще я хотел бы рассказать про эффект сложного процента. В ходе накоплений настает момент, когда деньги

множат сами себя. Например, если вы отложите 100 тысяч рублей под 10% годовых, через год у вас будет 110 тысяч. А если продолжите инвестировать и доложите еще 100 тысяч, через два года сумма составит 231 тысячу — прибавится 10% от 210 тысяч. Деньги будут перемножать сами себя, поэтому важно инвестировать регулярно.

Есть две формулы бедности. Первая — тратить больше, чем зарабатываешь, при этом ничего не откладывая. Вторая — копить, но периодически делать крупные покупки.

Если среди ваших целей есть премиальные машины и дома, то рекомендую покупать их только тогда, когда вы сможете оплатить покупку не из основной суммы капитала, а с процентов.

Самое трудное в инвестициях — не сорваться и не потратить накопленное. Вы видите отличный дом или дорогой автомобиль и понимаете, что можете его спокойно купить, даже не продавая свой старый. В этот момент надо взять себя в руки и отказаться от эмоциональной покупки.

В 1960-х годах в США провели «зефирный эксперимент». Детям раздали по одной зефирке и сказали, что если они потерпят 15 минут и не съедят их, то получат по второй зефирке. Ребят оставили одних наедине со сладостями. Подавляющая часть малышей не удержались. Спустя годы участников эксперимента нашли. И оказалось, что у детей, которые выбрали отсроченное удовольствие, в целом жизнь сложилась успешнее, чем у тех, кто съел зефир сразу. У первых были лучше показатели умственного развития, они были более организованными и находились в отличной физической форме.

Тратить больше, чем зарабатываете, — про те же зефирки. И вы должны понять, чего хотите. Инвестор не просто знает, как правильно собрать портфель, но и может удержать себя в руках и не сорваться.

Я сделал осознанный выбор: хорошо зарабатывая, я по-прежнему живу на уровне потребления среднего класса. При этом остаются деньги на помощь нуждающимся, на еnjoy и на то, чтобы откладывать 70% доходов.

Мне повезло. Я давно достиг своей нормы потребления:

- новые, даже сверхдорогие часы не точнее тех, что у меня сейчас;
- новая машина не будет возить меня быстрее: мы ограничены ПДД;
- большой дом сейчас не нужен: в моей квартире есть комнаты, куда я даже не захожу;
- одежду давно не покупаю, шкафы и так переполнены;
- не ем больше, чем норма калорий;
- новый ноутбук не откроет быстрее Google Chrome;
- игровая консоль у меня уже была: поиграл пару вечеров и отдал.

Счастье не в потреблении, а в качественном общении с близкими людьми. А еще — в достижении целей в бизнесе, спорте, семье и в накоплениях. Счастье видеть, как каждый месяц растет капитал. В старости будет на что жить.

Мне не понять тех, кто на последние деньги или в кредит приобретает предметы роскоши. Уверен, все

эти атрибуты никак не влияют на отношение к вам других людей.

Выводы делайте сами.

Если в проекте вашей жизни есть цели, которые требуют значительных вложений, — вынесите их в отдельный список. Пока вы собираете капитал, сфокусируйтесь на тех целях, которые не требуют больших расходов. Я верю, вы обязательно все реализуете, только позаботьтесь о том, чтобы пассивный доход превысил сумму ваших ежемесячных расходов.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Найдите в интернете калькулятор сложных процентов.
2. Составьте личный финансовый план: сколько вы будете откладывать каждый месяц и до какой суммы хотите прийти.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Поздравляю с прочтением этой важной книги. Одна очень емкая задача уже закрыта, с таким упорством вы точно достигнете всех своих целей.

Книга должна помочь разобраться в критически значимых вещах. Единственное, о чем я попрошу, — помогайте другим. Делитесь знаниями. Поддерживайте в сложную минуту, направляйте в нужную сторону.

Теперь у вас есть всё необходимое для успеха! Да-да. Ничего не бойтесь и действуйте. Всё самое важное вы уже знаете.

Краткий итог и напутствие.

1. Закон жизни таков: растет то, чему мы уделяем внимание. Поэтому старайтесь как можно чаще перечитывать свои цели, идеально — каждый день. По каждой цели продумывайте следующий шаг. Мечтайте. Визуализируйте то, чего хотите добиться. Раз в неделю посвящайте час планированию, подведению промежуточных итогов.
2. Старайтесь не метаться, не менять без необходимости поставленные цели.

3. Каков бы ни был заработок, начинайте откладывать деньги и инвестировать их. Это единственный путь к финансовому успеху.
4. Делайте дыхательную гимнастику. Прокручивайте в голове благодарности, держите осанку, занимайтесь спортом и правильно питайтесь. Тогда вы будете в сверхпродуктивном состоянии всегда.
5. Как можно больше читайте деловую и художественную литературу.
6. Собирайте информацию по каждой цели уже сейчас. Чем больше вы знаете, тем больше зарабатываете.
7. Ищите наставников и полностью копируйте все их действия.
8. Не становитесь фанатиком, который только говорит и думает о своих целях. Не нужно. Необязательно их с кем-то обсуждать. Ключевая идея — как можно чаще радоваться жизни и общаться с близкими людьми. Это самое важное. А цели — попутно.
9. Не отвлекайтесь на «нецелевые» действия. Прежде чем принять сложное решение, постарайтесь понять, поможет это вашим целям или нет. Не бойтесь говорить людям «нет».
10. Закрепляйте правильные привычки, которые помогут добиться всего, о чем мечтаете.

Помните: 3% студентов Гарварда, которые просто на листок выписывали свои цели, зарабатывают больше остальных. Мы же с вами сделали гораздо больше.

Сверхпродуктивные люди быстрее развиваются. Закрывают на потоке одну цель за другой. Больше зарабатывают и меньше тратят. Меньшими усилиями достигают больших результатов. Такие люди являются двигателем экономики, и они очень нужны нашей стране.

Маленькими мы все мечтали о яркой интересной жизни. Сделайте же так, чтобы оправдать свои детские мечты! Сделайте так, чтобы потом не пришлось жалеть о бесполезно прожитых годах. Чтобы все наши цели стали реальностью. Жизнь-то одна.

Так что действуйте! Жду ваших побед!

Теперь вас уже ничто не остановит!



Мы постарались сделать книгу интерактивной, и нам важно ваше личное мнение. Оставьте, пожалуйста, свой отзыв по ссылке: m-alister.com/feedback. Это очень поможет продвижению книги.

БЛАГОДАРНОСТИ

Эту книгу я посвящаю своей маме Ирине Анатольевне. Я хочу поблагодарить ее за то, что после гибели отца она в одиночку на учительскую зарплату вырастила нас с сестрой в атмосфере любви и заботы.

Благодарю своего наставника Игоря Манна, который в свое время поверил в меня, и в результате я смог написать эту книгу.

Я также благодарен своим коллегам Дмитрию Панченко, Анастасии Семёновой и Евгению Жиленкову, которые, как и вся команда компании InstallCRM, работали вместе со мной, когда мы становились лидерами рынка автоматизации.

МИФ Саморазвитие

**ДОБИВАТЬСЯ
ЦЕЛЕЙ**

**ИСКАТЬ СВОЕ
ПРИЗВАНИЕ**

**ВОПЛОЩАТЬ
МЕЧТЫ**

Узнавай первым о новых книгах,
скидках и подарках
из нашей рассылки
mif.to/letter

Все книги
по саморазвитию
на одной странице:
mif.to/samorazvitie

#mifbooks



Издание для досуга

Михаил Алистер

Сверхпродуктивность

20 инструментов для планирования жизни
и быстрого достижения целей

Шеф-редактор *Ренат Шагабутдинов*

Литературный редактор *Надежда Соболева*

Арт-директор *Алексей Богомолов*

Дизайн обложки *Наталья Майкова*

Верстка *Елена Бреге*

Корректоры *Надежда Власенко, Юлия Молокова*

ООО «Манн, Иванов и Фербер»

123104, Россия, г. Москва,

Б. Козихинский пер., д. 7, стр. 2

mann-ivanov-ferber.ru

facebook.com/mifbooks

vk.com/mifbooks



Книга предлагает последовательную программу достижения успеха, позволяющую эффективно управлять временем, работать в непрерывном потоке задач, выстраивать коммуникации, использовать инструменты автоматизации. Активируйте мощный потенциал эффективности. На страницах данной книги вы найдете множество идей для саморазвития. И никакой воды!

*Игорь Манн,
самый известный маркетер России,
спикер, автор, издатель*

Михаил Алистер преобразился на моих глазах и продолжает это делать. Управляя компанией удаленно, он выучил английский язык, привел себя в отличную форму и реализовал практически все свои «хотелки», о которых говорил мне на пару лет раньше. Я удивлялся его продуктивности и силе воли, и вот наконец-то Михаил написал книгу (она тоже была в списке его целей), в которой щедро делится методиками и инструментами достижения целей.

*Максим Батырев,
известный российский менеджер,
автор бестселлера «45 татуировок менеджера»*

Друзья, это книга не успешного американца и даже не миллиардера из Кремниевой долины. Это книга обыкновенного курского паренька, который поднялся с самых низов и сделал себя сам. Суперуспешный предприниматель, надежный товарищ, ведущий бизнес-тренер, личность во всех отношениях. И всё благодаря характеру и тем техникам, которые Михаил внедрил в своей жизни и искренне делится с нами.

*Владимир Моженков,
российский бизнесмен и преподаватель,
основатель ГК «АвтоСпецЦентр» и «Ауди Центр Таганка»,
лучший менеджер Audi в Европе*



Максимально
полезные книги на сайте
mann-ivanov-ferber.ru

издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР



facebook.com/mifbooks



vk.com/mifbooks



instagram.com/mifbooks