**1. Дневник**

Многие в детстве вели дневник, но не я. А зачем? Это же пустая трата времени. Это 5-10 минут, которые можно потратить на что-то интересное — книга, телевизор, друзья. С возрастом взгляды не изменились. Дневник — это пустая трата времени. Но авторы книг по ТМ не могут все разом ошибаться. Нужно попробовать.

Сначала были редкие попытки, раз неделю, раз в месяц, потом пару дней подряд, потом снова перерыв. Помогло несчастье. Травма ноги и две недели я вел дневник каждый день и втянулся. И уже полтора месяца ежедневно делаю записи. И один раз их перечитывал и резюмировал месяц. Сначала это были длинные описания того, что я делал, куда ходил и что делали другие, потом записи стали короче и содержали события, которые вызвали эмоции. Сейчас понимание того, [что нужно записывать](http://www.e-xecutive.ru/education/proeducation/1893969/), выкристаллизовалось. Я записываю только яркие события: начинания, свершения, эмоциональные всплески, новое и удивительное, а также мысли, которые кажутся новыми и удивительными. Дневник показывает, что меня удивляло и восхищало, а значит, кем я был, каким я был. Это нужно для того, чтобы понимать кем я стал.

*Открытие первое.* Дневник заставляет иначе проживать день.

*Рациональное объяснение.* Если в дневнике мусор, то и жизнь мусор. Чтобы записать удивительное, нужно найти удивительное или создать самому. Когда ведешь дневник, думаешь не что делал, а что сделал, не что прочитал, а чему научился, не что сказал, а к чему это привело.

*Иррациональное объяснение.* Вы смотрели фильм «Секрет»? Посмотрите. Он говорит о [фокусировке на цели](http://www.e-xecutive.ru/knowledge/edition_dream/1871899/). Можно как угодно относиться к этому фильму, но фокусировка работает без нашего участия.

Одно время я долго играл в дозор и энкаунтер (активные городские игры). Цель этих игр — используя подсказки, найти небольшую черную метку в ночном городе. Со временем, на любую черную метку голова поворачивалась автоматически. Даже днем, даже в офисе. Это пример бесполезной фокусировки.

А вот пример полезной. Как-то раз я подумал о том, что было бы неплохо, нарисовать обложку для книги и вспомнил про знакомого художника, который мне уже помогал. В этот же день я встретил его в супермаркете.

Когда мы ведем дневник, мы записываем самое важное для нас. И мозг рано или поздно начинает подсознательно фокусироваться на этом. Начните дневник.

**2. Чек-лист**

Что такое чек лист? Это памятка. Формуляр, в котором необходимо отметить выполненные или невыполненные задачи, время выполнения и ответственного. В туалетах торговых центров висят чек-листы, в которых работники клининговых служб делают отметки о проведенных уборках. То есть это инструмент, закрепляющий положительные привычки и дающий обратную связь.

На производстве чек-листы заполняются на рабочих местах. Например. «Не должно быть граблей», «Должна быть лопата», Вилы должны стоять острием вниз» Если так и есть, то напротив каждой записи ставится отметка.

Я никогда не вел чек-листы. Зачем? Это пустая трата времени, не дающая ничего взамен. У меня есть органайзер, в котором ежедневные задачи тоже прописаны. Сделать 200 отжиманий, прочитать двадцать страниц, ответить на письма, выпить шесть стаканов воды. Тот же самый чек-лист. Думал я.

Но иногда, по разным причинам, отжиманий делаю не 200, а 100, читаю не двадцать, а всего пять страниц и на следующий день эту разницу не покрываю. А задачу отмечаю как выполненную, иначе она будет висеть в планировщике и мешать. Но это лишает меня обратной связи. Как часто я не полностью выполняю задачи? В какие дни? Может быть, есть закономерность? Недавно я прочитал статью про чек листы и прозрел.

*Открытие второе.*Чек-лист развивает очень важное умение — умение давать и держать обещания.

Ежедневные задачи — это обещания данные себе. Это дела, которые мы считаем необходимым сделать, чтобы улучшить свою жизнь.

Чек-лист показывает, как часто мы их нарушаем. На основании этого нужно выяснять причины. Возможно, мы обещаем себе слишком много и не можем выполнить. Возможно, мы просто не держим слово. Возможно, есть какие-то факторы, которые мы не учли, когда давали себе обещание. Когда причина выяснена, нужно внести корректировку. Со временем, обещания станут более приближены к возможностям, и появится реальный взгляд на вещи. Но это долгий путь. Я до сих пор обещаю больше, чем способен сделать. И себе, и другим.

Заполняйте и анализируйте чек-листы.

**3. Хронометраж**

Что такое хронометраж? Хронометраж — это фиксирование времени, которое потребовалось на выполнение задачи. Я никогда не понимал, для чего это нужно. Но все-таки заставил себя и начал. Три недели я записывал, что я делаю, и сколько времени на каждую задачу уходит. Установил программу на компьютер, которая записывала, что я делаю и сколько по времени. О, Боже! Как это скучно!

Это действительно скучно, но вы можете все изменить. Оберните хронометраж в игровую форму. Вы Доктор Джекилл. Вы не знаете, что творит мистер Хайд в ваше «отсутствие». Записывайте все, что он делает и сколько времени на это тратит. Проявите немного терпения, и вы узнаете, что же за человек этот мистер Хайд.

Но результат все-таки был. Я ужаснулся, увидев, сколько времени тратится впустую, якобы на отдых. И сейчас это непроизводительное время постепенно уменьшается.

*Открытие третье.*Хронометраж не только отсеивает мусорные дела, но и помогает определить оптимальную последовательность остальных.

*Объяснение.*Хронометраж – это, прежде всего, анализ. Когда мы анализируем что-то, раскладывая на составляющие, мы можем синтезировать нечто новое с теми же функциями, но с экономией ресурсов. Подобно системе бережливого производства – найдите то, что не несет ценности для клиента (для вас) и удалите это из производственной цепи.

Я ежедневно принимаю душ, и экономия в этом процессе одной минуты, за год сэкономит мне шесть часов. Это интимные подробности, но открытие для меня было настолько ярким, что приличия отступают.

Сначала я намыливаю голову, смываю шампунь, потом я намыливаю тело, смываю гель. Логичен вопрос: можно ли смывать и шампунь и гель одновременно? Конечно можно, если сначала намылить тело, а потом голову и смыть все сразу. Минута сэкономлена!!!

Это не хронометраж, но его последствия. Когда ты видишь, сколько времени имеется в наличие, сколько расходуется и на что – [начинаешь экономить каждую минуту](http://www.e-xecutive.ru/knowledge/practices/1510562/). Минута час бережет.

Хронометрируйте. Сэкономьте себе пару дней для отдыха.