

Челюсти для бизнесмена 3

Освободи свой МОЗГ

Узнай, почему все, что ты знаешь
про продуктивность - это ложь

Автор:
Иван **ЗИМБИЦКИЙ**



Разгрузи свой мозг от ненужного
эмоционально-мыслительного «Хлама»



Узнай Секрет Высокой Продуктивности
Без Стресса

Часть 1

Почему Ты Неорганизован?

Давай совершим небольшой экскурс в историю.

Вспомни старшие классы школы. Подумай о том времени, когда ты был в 9, 10 или 11 классе. Вспомни уроки по продуктивности, по самоорганизации? Сейчас вспомни, как выглядел учитель, который учил тебя, как организовывать работу и жизнь?

Нет? Ничего не вспоминается?

Потому что этого никогда не было.

Что было вместо этого – ты получал все больше и больше работы от родителей, учителей, преподавателей без знаний и инструментов, как впихнуть (организовать) весь этот хлам в ограниченное количество времени, ресурсов и пространства.

Культурная и образовательная система страны воспитывает нас на идее, что это нормально - впихивать нам работу дальше и глубже.

Большинство людей не знают, как и, самое главное, не понимают зачем, себя организовывать.

Но они хорошо умеют делать следующее – опустить голову вниз, закатать рукава и напряженно работать без понимания, зачем они вообще это делают.

Так твоя жизнь постепенно начала заполняться хламом.

Ты никогда не нажимал на паузу, чтобы подумать, как управлять и взаимодействовать со всем этим. Постепенно хлам начал преобладать в твоей жизни и создавать хаос.

Сначала это был маленький бардак. Он поразил одну область твоей жизни. Потом вторую. Постепенно он взял контроль над тобой. В твоей жизни наступил полный хаос.

Пока ты находился в растерянности, что делать со всем этим. В тебя продолжали впихивать работу дальше и глубже.

Так родилось общество перегруженных и задерганных людей. Тех из них, кто пошел в бизнес, мы в GoldCoach называем “шашлычниками”.

Даже Крысы Знают Лучше



Психологи в рамках проекта по исследованию поведенческих моделей живых существ провели эксперимент. Они посадили крыс в коробки, от каждой отходило по 3 туннеля. В конце одного из них положили ломтик сыра. Побегав вокруг да около, крыса в итоге находила туннель с сыром.

Но когда ученые забирали сыр, крыса прекращала прикладывать усилия по нахождению туннеля. Когда крыса понимала, что она не получит выгоды от усилий, она не тратила время.

Секрет Высокой Продуктивности Без Стресса



Если ты предприниматель, менеджер, владелец бизнеса, и желаешь поднять продуктивность, жить без стрессов... Не читай эту книгу с монитора... распечатай ее и прочти каждую строку **дважды**.

Возможно, ты скачал книгу, потому что чувствуешь перегруз, запутан, сложно поддерживать порядок в делах или у тебя не получается быть организованным. Я понимаю тебя, как никто другой.

Меня зовут Иван Зимбицкий. Я страдаю синдромом рассеянного внимания с рождения. У меня регулярно происходят провалы в памяти. Мои симптомы - гиперзабывчивость, постоянно отвлекаюсь, расфокусирован, невнимателен, перегруз своими мыслями и нулевая склонность к порядку и организованности.

Статистически я в категории 1% людей, которым с рождения просто не повезло с продуктивностью.

Я развалил свой первый брак. Не замечал людей вокруг. Не помню первые 3 года с рождения ребенка. Разрушил много отношений. Разрушил свое здоровье. Как физическое, так и психологическое, был дерганный, перегруженный. Не замечал красоту природы. Мои дни летели быстро.

Но никогда не поздно понять, что быть организованным - это важно.

Сейчас я предприниматель, в моих бизнесах работают около 100 человек. 2 бизнеса очень успешные, работают в совершенно разных областях. 2 новых проекта на этапе стартапа.

Большинству людей такое количество проектов и ответственности просто не под силу. Я уже не говорю про тех, кто страдает от синдрома рассеянного внимания и гиперзабывчивости.

Мой секрет в том, что у меня есть “электронный мозг”. Это не шутка и не мистика – у меня реально есть “электронный мозг”. Уже скоро ты узнаешь - это нужно и тебе. Больше, чем ты можешь себе представить.

Мой “электронный мозг” состоит из 3 элементов.

Первый – это сам инструмент. Инструментом является программа Evernote. Используют уже более 100 000 000 людей в мире!

Второй элемент - это правильно настроить Evernote.

Третий элемент - это понять несколько базовых принципов, как его правильно использовать.

Электронный мозг позволяет моему основному мозгу отдыхать. Быть свободным от лишних мыслей, стрессов и переживаний, а значит, быть расслабленным. Потому что я обнаружил, **что могу быть продуктивным только, когда расслаблен.**

Вот, что по этому поводу говорит “крестный отец продуктивности” Дэвид Аллен.

”

«Мы должны избавиться от картинки в голове, что продуктивный, значит зажатый, напряженный, тяжелый, больше работы».

Дэвид Аллен.

Всего пару недель, как я вернулся с 14-дневного путешествия по Европе. За все время я ни разу не думал про мои дела и свои 40+ проектов.

А зачем? У меня есть “электронный мозг”, который все помнит и держит все дела под контролем, пока я наслаждаюсь жизнью сейчас.

Благодаря “электронному мозгу” я стал видеть, как растет моя дочка. Мои дни стали идти медленнее. Перегруженность и дерганность ушли. День стал длиннее.

Часто в 18-00 меня посещают мысли: “Блин, чем мне заняться? Давай уже, что-нибудь придумай!” Поехал на встречу с друзьями. Погуляли возле речки, посмеялись. Посмотрели красивый закат. Посмотрели на птичек.

Все в моей жизни и бизнесе стало иначе. Перегруз и рассеянность ушли.

Начал замечать цветы, красоту, людей. Дела стали идти значительно лучше.

Начал по-другому смотреть в глаза людям. Не уводить взгляд, а именно ощущать людей. Внутренний критик притих. Отношения с людьми улучшились.

Страхи стали уходить.

Кто Такой Дэвид Аллен?



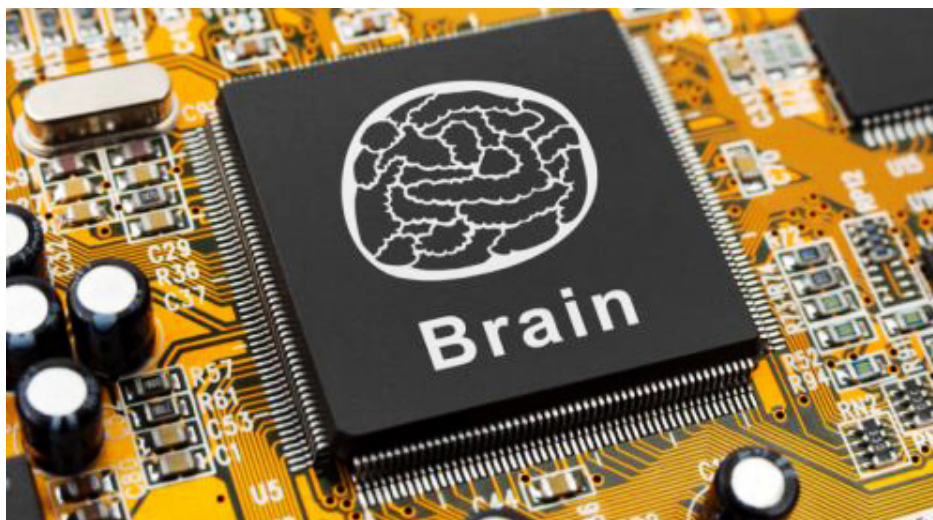
Дэвид Аллен автор бестселлера “Как Привести Дела В Порядок”. Дэвид прославился на весь мир за создание системы продуктивности под названием GTD (“Getting Things Done”).

Получил прозвище “крестный отец продуктивности” и титул гуру №1 продуктивности в мире.

Дэвид входит в ТОП-5 лучших бизнес-тренеров США по версии влиятельного делового издания Fast Company Magazine.

До этого я не понимал искусства и не различал вкус хорошего вина, сейчас все изменилось. За последние 7 месяцев я посетил 25 городов, 8 стран.

“Электронный мозг” даст тебе **ПРЕВОСХОДСТВО**.



Из этой книги ты узнаешь секреты пользования “электронным мозгом”, о которых ты никогда раньше не слышал и даже не знаешь, что эти секреты существуют.

Кроме этого:

- Ты обретишь ПРЕВОСХОДСТВО перед другими буквально во всем
- Начнешь видеть и открывать новые возможности
- Если ты предприниматель - ты начнешь превосходить конкурентов
- Если ты менеджер - она даст тебе превосходство над другими менеджерами
- Если ты родитель - ты станешь лучше, как родитель
- Ты станешь непобедим, как Геракл
- Ты будешь готов к любой неопределенности
- Ты начнешь завершать проекты, которые раньше бросал

Ты держишь в своих руках клад. Я бы хотел узнать это пару лет назад. И не только я один. Более 20 моих VIP- клиентов с Платиновой Группы сказали мне именно это: “Я бы хотел узнать это раньше”.

Это Глубокий Отчет

Если ты знаешь меня, ты понимаешь, что это будет глубокий отчет. Я не предлагаю поверхностных решений, потому что это мгновенно подорвет твое доверие ко мне. Я этого не хочу.

Однако вначале мы должны сформировать у тебя правильное понимание вещей. Ведь до тех пор, пока ты не узнаешь, как был выдрессирован в “шашлычника” и верить в то, во что веришь. Ты будешь путать местами то, во что тебя заставили поверить с тем, что реально работает.

Без правильного понимания тебе будет тяжело поднять свою продуктивность. Повышение продуктивности требует изменения поведения. Изменение поведения требует нового понимания.

Изменив понимание, ты изменишь поведение автоматически. Это произойдет без твоих усилий. Твои результаты изменятся. Эти изменения будут в лучшую сторону.

Уловил?

Хорошо.

Ложное Понимание



Ложные Действия



Ложные Результаты

Это Не Твоя Вина, Что Ты Находишься В Состоянии Перегрузки



“Сегодня люди потеряли баланс во всем: берут работу домой, домашние проблемы на работу.

Дэвид Аллен.

Для большинства людей перегруз воспринимается, как данное. Как часть жизни. Что это нормально.

На самом деле это ненормально, и это неестественно. Это результат десятилетий программирования ложными убеждениями и сформированной у тебя “идентичности шашлычника”.

Просто потому, что ты мыслишь так, или потому, что тебе тяжело представить себя как-то по-другому. Это еще не значит, что это невозможно.

Тебя ругали, когда ты “шашлычил” мало. Тебя награждали за работу и “занятость”. Почему тебе вообще думать по-другому?

С ранних лет тебя приучили к тому, что это нормально. Возможно, ты даже чувствуешь гордость, когда занят, когда перегружен. Может, твоя самооценка завязана на том, как много и как тяжело ты работаешь.

Зачем тебе вообще верить мне, если ты видишь каждый день доказательства обратного. Ты видишь общество людей, которые вечно куда-то спешат, которые дерганые, перегруженные и напряженные.

Врачи, ИТ-шники, бухгалтера, юристы – это все очень умные и образованные люди.

Но часто эти люди меньше всех подготовлены к тому, чтобы быть, например, предпринимателями или руководителями.

... и на это есть три причины:

1. Непродуктивные привычки

У тебя есть много встроенных непродуктивных привычек, касательно того, как соотноситься с работой и как организовывать жизнь. Ты их практиковал десятилетиями и сейчас они управляют тобой.

2. Специализированные знания

Чем больше у тебя специализированных знаний и образования, тем больше склонность “шашлычить” вместо организовывать. Возможно, это вызывает у тебя скептицизм, но вспомни хоть одного специалиста, который смог выстроить бизнес с оборотом в миллион долларов или больше. Много ты таких знаешь?

3. Ложные убеждения

Ты никогда не поддавал критическому суждению главный девиз “шашлычника”: “Закатай рукава, опусти голову ниже, работай и главное оставайся занятым”.

Еще хуже, что практикуя годами философию “шашлычника”, ты сформировал о себе определенное мнение. Эта философия въелась в твои клетки на самом глубоком уровне, сформировав образ “шашлычника”.

Почему я об этом говорю?

Потому что если ты сейчас оперируешь из состояния перегруза, тогда за твой бизнес и жизнь отвечает “шашлычник”.

«И что мне с этого?» - Ты ответишь.

А то, что когда “шашлычник” отвечает за твою жизнь, в реальности это значит, что никто не отвечает за твою жизнь. Пойми, “шашлычник” знает только, как опустить голову вниз и работать. У него нет времени подумать, зачем он это делает. Он не может быть ответственным, потому что не может, потому что он - “шашлычник”.

Работать тяжелее – это иллюзия. Это не выход. Ты должен стать больше, вырасти, трансформироваться.

Хорошая новость в том, что сейчас это легко сделать. Исправив это, тебя ждет не что иное, а совершенно новая жизнь. Это жизнь, которая тебе будет больше нравиться, где будет больше радости, больше достижений, больше счастливых моментов.

Но прежде чем мы продолжим, я хочу тебя предостеречь.

Знаю, что многие, кто читает эти строки, могут сказать: «Да, Иван, но я не перегружен. Мне просто нужно больше работать. Дай мне больше часов в сутках и все будет отлично».

Вот, что я тебе на это отвечу.

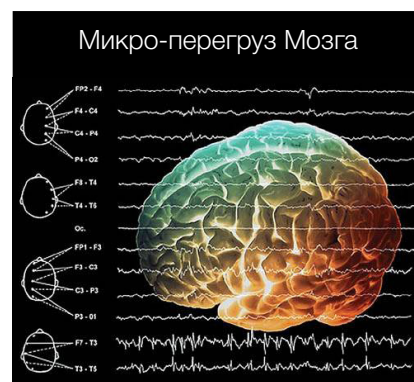
Даже если ты не считаешь себя перегруженным, вероятнее всего, что ты все равно перегружен в микро-способ, чего просто не замечал до этого.

Представь рефрижератор в холодильнике, вибрации от которого стали тебе настолько привычными, что ты его даже не замечаешь.

Микро-перегруз присутствует у тебя вне зависимости, замечаешь ты его или нет. Иначе ты бы не читал этот отчет. Твоя продуктивность уже была бы на сверхвысоком уровне. Ты бы создавал шедевры, как Микеланджело или Пикассо. Тебя бы знали во всем мире за твоё мастерство.

Ты бы реализовывал проекты, не зная, что такое лень и откладывание. Ты бы не ощущал времени. Ты бы жил в полном состоянии потока. Твоя креативная энергия была бы с тебя фонтаном. Ты бы был неудержим.

Если этого нет, тогда я уверяю, ты страдаешь от перегруза. Это видно по тому, как ты ходишь, как говоришь, как ты думаешь, и даже, как ты смотришь в глаза другим людям. Подожди, ты будешь сейчас шокирован, когда узнаешь реальную причину перегруза.



Большинство перегрузов головного мозга представлены на микроуровне.

Незаметность таких перегрузов обусловлена многолетним привыканием к постоянному процессу раздражения, который в итоге воспринимаются как нормальное состояние как во время работы, так и во время отдыха.

Ложная и Реальная Причина Перегрузки

Информация не вызывает перегруз. Ты не можешь перегрузить себя информацией. Такого понятия, как информационный перегруз в реальности не существует. Это миф.

Дэвид Аллен, автор великолепной книги по продуктивности “Как Привести Дела в Порядок” говорит, что если бы информация могла перегружать каждый раз, когда ты заходишь в библиотеку, ты бы умирал. А при подключении к интернету твоя голова взрывалась бы.

Обрати внимание, как ты себя чувствуешь на природе. Расслаблено? Как на счет леса?

Тысячи живых существ на деревьях, звук воды, листьев, звуки животных производят много информации.

На природе за одну секунду через твои органы чувств в тебя входит в миллионы раз больше информации, чем в этой книге. На тебя за минуту воздействует в тысячи раз больше информации, чем за один день в офисе.

Тогда почему в лесу ты чувствуешь себя спокойно и расслаблено, а в офисе - перегруженным? В чем разница?

Информация, которая сваливается на тебя в офисе, требует твоей реакции, ответа, действия. Следствием того, что на тебя постоянно валится град информации, которая требует реакции, ты становишься рассеянным, несфокусированным, и в итоге непродуктивным.

Почта, задачи, свои мысли, фотки, визитки, запросы, звонки, просьбы, обязательства, новые идеи, события, данные обещания, списки дел. Дэвид Аллен придумал этому термин название - “незавершенный цикл”.

Внимание: это понимание может изменить твою жизнь.

Учти, что на удержание этой информации мозг тратит колоссальное количество креативной энергии и ресурсов. Это вызывает у тебя стрессы, перегруз и дерганность. В большинстве - на подсознательном уровне.

Вот пример незавершенного цикла: в пульте для телевизора сдохли батарейки. Ты говоришь себе: “Нужно купить новые батарейки в пульт”. В момент, когда ты это обнаружил, на подсознательном уровне у тебя записался “незавершенный цикл”.

Теперь твой мозг тратит энергию, чтобы постоянно напоминать тебе про эти батарейки и не только, когда ты в супермаркете - он тебе будет напоминать про них постоянно. На свидании, во время важной встречи, когда ты занимаешься сексом, когда работаешь над тем важным проектом.

Как на счет тех писем, которые ждут твоего ответа?

А незаконченной диссертации? Как на счет того незакрытого вопроса с твоим партнером, который должен тебе денег?

Незавершенные циклы с виду кажутся безобидными мышками. Но это далеко не так.

Они, скорее, похожи на маленьких чертиков, которые едят тебя изнутри. Они едят твой фокус, что ты постоянно отвлекаешься. Они не позволяют тебе быть продуктивным. Они опускают твой интеллект до уровня обезьяны.

Потому что те самые безобидные листики, которые разбросаны у тебя на столе, могут быть причиной, почему ты и твой бизнес застряли на одной планке.

Научные исследования показывают, что человеческий мозг способен удерживать до 9 незавершенных циклов в один момент времени.

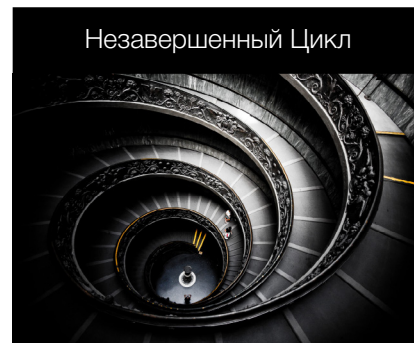
Это значит, что если у тебя запущено более 9 незавершенных циклов в жизни или бизнесе, начиная от батареек и корма для кота до проекта по запуску нового продукта в своем бизнесе, тогда ты дерганный и перегруженный.

Ответ на такой вопрос. С момента чтения этого отчета, сколько раз ты думал о чем-то, что тебе необходимо сделать сегодня или на этой неделе?

Сколько раз, непонятно зачем “левый” пункт из твоего списка дел, подобно щелчку фотоаппарата возникал на экране твоего сознания, пока ты был занят деланием другого дела?

Пойми, когда твой мозг захламлен “незавершенными циклами”, ты не способен фокусировать внимание на том, что делаешь в этот момент. Ты подгружен и зависаешь точно так же, как зависает компьютер, когда одновременно выполняет много задач.

Теперь ты понимаешь, зачем мне нужен электронный мозг?
Но и это еще не все.



Незавершенный Цикл

Незавершенным циклом называются задачи, которые возникают у нас постоянно.

Удержание в голове одновременно более 9 незавершенных циклов приводит к неосознанному раздражению, расфокусировки внимания, снижению продуктивности вплоть до полного ступора в решении задач.

Потерянный Внутренний Менеджер

Одной из опасных привычек, которая есть у людей - есть непринятие нашего внутреннего менеджера.

Это неудивительно. В школе нас хвалили за хорошие идеи, за умение тяжело работать, но никогда – за способность спланировать и организовывать.

Поэтому образ предпринимателя, который славится своими идеями, воспринимается более статусно и сексуально, чем образ менеджера. Это статусно и это престижно – быть “человеком больших идей”.

Ты знаешь это чувство. Когда видишь себя на пьедестале с шашкой в руке, как предприниматель. Ты видишь, как собрались люди вокруг тебя, которые пришли, чтобы похлопать **тебе за твои идеи, за твои усилия, за то, как ты тяжело работал.**

«К черту эти организаторские навыки! Наведение порядков - это не для меня. Я такой, какой есть». - Все это ты говоришь себе.

Поэтому ты себе говоришь: “Быть организованным - это не для меня”.

Твой внутренний менеджер не получал внимания и поддержки. Ты его не принимал. Но не вини себя за это.

Это потому что общество, в котором мы живем, не любит опрятных и организованных людей. Их называют педантами, маминными сыночками или даже гомиками.

Вспоминаю недавнюю реакцию друга, когда тот увидел мою спортивную сумку. Это стильная кожаная сумка синего цвета, которую мне сделали под заказ в Киеве.

Я долго подбирал дизайн сумки, которая была бы оригинальной, стильной и вписывалась в дизайн моей машины Porsche.

Несмотря на то, что это реально красивая сумка, в восприятии моего товарища это была “странная сумка, пахнущая голубиной”.

Издержки Воспитания



Восприятие мера, отношение к вещам, а также вектор развития определяется воспитанием и окружающей средой через призму поощрения и наказания.

Поэтому трудно заметить и развить в себе качества отличные от тех, которые признаны обществом, даже если преимущества от таких изменений очевидны.

В нашем обществе непрестижно быть организованным. Но тебе необходимо понять то, что без принятия твоего внутреннего менеджера твои мечты останутся мечтами. Потому что именно твой внутренний менеджер отвечает за то, что хаос будет организован в то, что имеет порядок и приносит прибыль.

До этого времени ты не понимал, насколько важно выращивать в себе внутреннего менеджера. Ты также узнал, почему ты находишься в состоянии перегруза.

Теперь, когда ты понимаешь это, мы можем идти дальше. Самое интересное впереди. Потому что уже скоро я собираюсь показать тебе совершенно новый подход к продуктивности. Который в десятки раз мощнее всего, что ты до этого слышал или читал.

Однако сначала ты должен понять, какие существуют мифы продуктивности. Уверяю тебя, их очень много, и они очень коварны.

Я собираюсь бросить камни в общепринятые инструменты, стратегии и плохие привычки по самоорганизации, которые до этого дня уверенно вели тебя в пропасть.

Помни, что если ты продолжишь использовать эти общепринятые инструменты, тебя ждет все самое худшее в жизни. Ты будешь жить от одного разочарования к другому. Ты будешь достигать ограниченного успеха.

В итоге эти вредные привычки разрушат твою жизнь, а твои мечты так и останутся мечтами. Не излечив себя от этих привычек, твои отношения, твое здоровье будет страдать.

Ты никогда не станешь счастливым и умрешь, так и не оставив свой след во Вселенной.

Первое, что я сделаю – это атакую миф мультизадачности со всей силой.

Миф Мультизадачности



Легко почувствовать себя суперменом, делая одновременно много задач, но это ложное чувство. Ты не можешь одновременно делать несколько дел. Мультизадачность – это миф и ложь. Даже компьютеры не могут этого делать.

Человек может делать два дела одновременно только, если одна деятельность не требует активного сознательного мышления.

Например, ты можешь ехать за рулем по знакомой местности и при этом разговаривать по телефону. Однако если ты будешь ехать по неисследованной местности, тебе придется телефон отложить.

Какая-то часть тебя уже знает правду. Ты можешь делать только что-то одно.

Пойми, мультизадачность – это не когда ты одновременно делаешь много дел. Это серия коротких временных отрезков работы над чередой разных по уровню сложности задач.

Ты проверяешь мейл и разговариваешь по телефону. Ты смотришь новости и ужинаешь в семейном кругу. Ты пишешь письмо клиенту и составляешь бюджет на следующий месяц. Ты проводишь собеседование и читаешь новости.

Эти привычки ведут тебя в пропасть. Их коварство в том, что чем больше у тебя ментальной энергии, тем лучше ты можешь делать эти глупые и непродуктивные вещи.

Притормози...

Ты можешь много сделать в этом состоянии, но не можешь делать реальную работу.

В режиме мультизадачности ты можешь делать только “фейковую” работу, тупую работу. Работу, которую ты, в принципе, не должен делать вообще.

Когда я сижу и пишу эту книгу, я больше ничем другим не занимаюсь.

Моя голова свободна от мыслей, касательно других проектов. Я спокоен и расслаблен. Мой “электронный мозг” все держит под контролем. Процесс идет.

Возможно, ты чувствуешь, что продуктивен, когда делаешь много дел сразу, но это обманчивое чувство.

Все, что ты можешь делать в режиме Мультизадачности, ты вообще не должен делать.

Следующее зло продуктивности еще более коварное.



В режиме мультизадачности человек способен решать лишь однотипные, локальные задачи, которые не требуют высокого уровня понимания всего процесса в целом.

Пример такой работы можно увидеть на Тайваньском заводе Foxconn

Как Списки Дел Уничтожают Планету

Списки дел убивают людей. Они убивают твоих детей. Они вызывают у тебя столько стресса, что ты рано или поздно умрешь от них.

Мой партнер по бизнесу Ярослав Бурда, один из разработчиков системы продуктивности без стресса GTD+Evernote Online, говорит, что списки дел уничтожают планету.

Давай проверим.

Что ты чувствуешь, когда думаешь про свой список дел? Подъем, желание что-то сделать или сопротивление?

Списки дел таят в себе ряд функциональных недостатков, которые незаметны невооруженным взглядом. Это то, что вызывает у тебя сопротивление, перегруз, туманность и отсутствие ясности. Давай посмотрим, как именно списки дел уничтожают твою жизнь.

Список дел неполный. Ты не можешь ему доверять. Ты забыл добавить туда сотни пунктов. И ты это подсознательно знаешь. Какие пункты? Их много.

Видишь, ты даже не осведомлен о существовании сотен мелких задач, которые на заднем фоне подсознания отвлекают тебя.

Однако подсознательно ты знаешь, что там не все. Это отвлекает тебя. Это не дает тебе сфокусироваться на задаче сейчас. Это делает тебя непродуктивным.

В то время как мой “электронный мозг” знает и помнит все. Более того, он это все хранит в структурированном виде. С электронным мозгом ты знаешь в точности свое оптимальное следующее действие.

Ты тратишь энергию на создание списка дел. Ты тратишь кучу лишнего времени, создавая списки дел заново. Это нудно. Это имеет низкий КПД. Намного лучше инвестировать это время на реализацию проекта.

Я не создаю списки дел. “Электронный мозг” экономит мне минимум 3 часа в неделю.

Долго и тяжело работаешь и разочарован результатом? Слабый прогресс?

Списки дел не связаны с видением. Этот пункт немного сложнее понять, но я сделаю пробный выстрел.

Если ты хочешь получать результаты, у тебя должно быть видение. Точка. Кроме этого, у тебя должна быть оптимальная стратегия реализации этого видения.



“Самый короткий путь от точки А в точку Б - это прямая линия”

Джордан Белфорд (Волк С Уолл-Стрит)

Большинство людей, формируя список дел на день, как правило, включают туда задачи, которые кажутся срочными сейчас. Это большая ошибка. Потому что в долгосрочной перспективе это обычно неважные, пустые мелочи.

Признайся себе в правде. Ты включаешь в список дел задачи, которые истерично требуют твоего внимания сейчас. Провести промоакцию, чтобы были деньги на выплату аренды и зарплату сотрудникам.

Это не те задачи, которые направлены на реализацию твоих стратегических целей.

Таких, как: “начать бизнес”, “заменить изношенный продукт новым продуктом”, “выстроить систему лидогенерации на автопилоте”, “прописать инструкции на все процессы в бизнесе”, “наладить отношения в семье”, “найти директора в бизнес”, “пройти годовую программу коучинга предпринимателей «Система Бизнес-Роста» от GoldCoach”, “создать новый сайт”, “выучить английский язык” ...

Прогресс возможен, когда твоя система продуктивности соединяет твои ежедневные действия и твое видение.

Ты не можешь оптимально планировать и распределять ресурсы. Есть категория руководителей, которые любят подчиненным ставить постоянно новые задачи. При этом он забывает про задачи, которые раньше ставил. Команда думает, что он сумасшедший.

Да, ты знаешь, о ком я говорю. Твои ресурсы ограничены, но не только твои, но и ресурсы твоей команды.

Разочарование. Представим ситуацию. Сегодня вторник. Ты отлично поработал. Но ты не успел сделать все, что есть в списке дел. При этом ты создал реальный прогресс. Ты чувствуешь стресс. Ты чувствуешь вину. Ты чувствуешь разочарование. Ты чувствуешь себя неполноценным. Но почему? Ты ведь много сделал? Если в списке остались дела (или даже проекты) - ты чувствуешь разочарование.

Ты не знаешь то, чего ты не должен делать сейчас. Когда ты пользуешься списком дел все, что ты знаешь – это то, что ты должен делать. Однако думал ли ты когда-либо о том, что также важно знать, чего ты сейчас не должен делать. Вернемся к примеру сдохлыми батарейками в пульте.

Когда я пишу эти строки, я хочу, чтобы мой мозг не думал про батарейки для пульта. На это есть две причины. Первая – даже если я захочу их купить, я не смогу. Я сейчас пишу эту книгу.

Вторая причина – я не хочу, чтобы мой мозг тратил энергию на удержание информации про эти батарейки. Я хочу, чтобы он рылся в моем подсознании и искал идеи для этой книги.

Видишь ли, более важно знать, чего ты сейчас не должен делать. Что позволит тебе лучше делать твои задачи сейчас.
В этот момент.

Простая Жизнь С Грязной Попой

Еще не так давно единственным реальным развлечением среди молодежи было:

Вариант 1: “Напиться и устроить мордобой”.

Вариант 2: “Напиться и облевать все в радиусе 3 метров”.

Однако наше общество прогрессирует. Сейчас возникло новое течение, которое называется “лайфстайл предпринимателей”.

Мне симпатизирует их позитивный подход к жизни и забавно находиться в их обществе. Признаюсь честно, я получаю какое-то удовольствие от этого общения. Но в то же время у меня всегда есть смешанное чувство касательно некоторых их идей. Как, например, идея “живи просто”.

Я полностью поддерживаю идею “простой жизни”, но вскоре обнаружил, что каждый вкладывает в это свой смысл. Никто четко не определил, что значит термин “Простая жизнь”.

Коля Н., когда говорит: “Упрощай жизнь”, и он имеет в виду - X, когда Настя Г. употребляет этот термин, она имеет в виду - Y. Потому как Коля и Настя по-разному себя ведут.

Я решил выяснить это сам. Что имеют в виду лайфстайл - предприниматели, когда говорят: “Простая жизнь”?

Моя девушка Ольга любит повторять: “Действия говорят громче слов”, поэтому я решил проанализировать не слова, а действия “лайфстайл-предпринимателей”.

Итак, вот что у меня получилось выяснить - они реально имеют в виду под термином “простая жизнь”:

- Отправить 4-летнего ребенка в другой город и видаться с ним 1 раз в месяц
- Иметь бизнес, у которого плохой сервис или вообще его нет
- Ездить на грязной машине, где воняет в салоне
- Комфортно себя чувствовать в запущенной физической форме (быть жирным)
- Продавать клиенту некачественный или “полукачественный” продукт
- Недосыпать и ходить с мешками под глазами

У меня есть другой термин под это. Это называется “низкие стандарты”, а не простая жизнь.

Давай на минутку пофантазируем на тему простой жизни.

Пойди, скажи ребенку: “Ты теперь воспитываешь себя сам”?

Как на счет того, чтобы отпустить бороду? Это сделает жизнь еще проще, потому что не нужно бриться.

Как на счет того, чтобы ходить в грязных вещах? Не нужно тратить энергию, чтобы их стирать или носить в химчистку.

Может, еще перестанем подтирать зад? Будем ходить с грязными попами. Это сохранит много ресурсов. По 5 минут времени каждый день на нудную ежедневную процедуру. Не нужно заботиться про покупку туалетной бумаги.

Хочешь такой простой жизни?

Если ты не желаешь ходить с грязной задницей и носить бороду, тогда продолжай чтение. Я подготовил для тебя советы, как успевать в 3-5 раз больше.

Это те же советы, которые уже трансформировали жизнь и бизнес сотен клиентов GoldCoach. В одном из этих советов будет схема, которую я тебе рекомендую распечатать и повесить прямо перед собой.

Часть 2

Жизнь На Высоких Стандартах Без Стресса

Драки не были редкостью в мои школьные годы. Я рос на улице в маленьком провинциальном городе. И хорошо помню страх и ужас, которые мне приходилось испытывать, когда я видел, что мой оппонент спокойный и расслабленный. Я тогда не знал, почему, но сейчас я знаю.

В боевом искусстве есть выражение: “Твоя способность генерировать силу - прямо пропорциональна твоей способности быть расслабленным”.

Сила удара идет не от силы, а от скорости. Тогда как напряженный мускул - это медленный мускул. Когда я видел, что мой оппонент напряженный, я знал, что смогу с ним справиться. Однако, когда я видел, что он спокойный и расслабленный, у меня были проблемы.



Дэвид Аллен говорит:

*“Голова нужна не для удерживания идей,
а для получения идей”.*

Прочти это еще раз. Потому что кристально чистое сознание — освобождение от мыслей разума, сосредоточенность и совершение необходимых действий - есть ключом к высокой продуктивности.

Тебе необходима концентрация и сосредоточенность на специфических действиях в этот момент.

Помни, когда ты в задерганном состоянии делаешь одновременно много дел, ты только себя обманываешь. Эти действия тебя никуда не приведут.

Суть философии GTD состоит в том, что ты ничего не держишь в голове. Ты достигаешь “кристально чистого сознания” — такого физического и морального состояния, при котором ты расслаблен, спокоен и сконцентрирован.

Философия GTD обрела огромную популярность в мире. Это уже не просто система продуктивности, это целое течение, которое объединяет сотни тысяч людей.

Принцип Воды



Что будет с абсолютно спокойной водой если в нее что-то бросить? Она отреагирует ровно на столько, на сколько это необходимо, ни больше, ни меньше.

Такой же принцип применим и к чистому сознанию.

GTD + Evernote = Электронный Мозг

Современный мир диктует свои условия, и использовать систему GTD в ее первоначальном виде (используя листочки и корзины) - уже не есть целесообразно. Потому как мы получаем множество электронной информации.

Поток входящей информации огромный, и без радикально нового инструмента - внедрить GTD в свою жизнь - не представляется реальным.

Стикерс с напоминаниями засыпали все вокруг, визитки разбросаны на столе, под столом, в сумке, дома, в машине, одновременно открыто 50 веб-страниц на компьютере, планшет и смартфон беспрерывно выдает сообщения.

Наш мозг вынужден работать со скоростью 100 км в час. Нас атакуют свои мысли, идеи и инсайты. Жизнь бежит быстро.

Впервые термин “электронный мозг” я услышал от известного западного тренера по лидерству Майкла Хайятта. Этим термином он называет программное обеспечение по продуктивности Evernote.

Если ты пользуешься Evernote, со временем ты начинаешь ценить это, потом ценить больше, потом ты им восхищаешься и в какой-то момент ты не знаешь, как жить без него. И на это есть причины.

Evernote имеет много преимуществ:

- Evernote можно установить на любое современное устройство
- Простой, работает на всех устройствах
- Информация в облаках никогда не потеряется
- Он заменяет текстовый редактор
- Легко находит информацию
- Легко делиться заметками

Другими словами, Evernote – это идеальная скрипка под GTD. Сам по себе Evernote не может быть “электронным мозгом”. Это всего лишь инструмент.



Getting Things Done

+



Evernote

=



Электронный Мозг

GTD Дэвида Аллена и Evernote есть “электронным мозгом”.

Именно “электронный мозг” поможет тебе легко и просто получить состояние кристально чистого сознания. Быть сосредоточенным на одном деле. Одним словом, GTD + Evernote даст тебе ПРЕВОСХОДСТВО.

Ты сможешь легко и просто заполнить “электронный мозг” сегодня. От этого твои результаты пойдут вверх. Твой прогресс будет постоянным.

Ты начнешь свыкаться с восхищенными взглядами других. Тебе будут тайно завидовать. Называть тебя умным. Талантливым. Ты даже начнешь слышать в свой адрес такие слова, как “гений”. Свыкайся.

Давай посмотрим на процесс, как Evernote помогает играть GTD.

Захват

Первым требованием системы GTD есть ничего не держать в голове.

Evernote - идеальный инструмент для захвата информации.



Именно поэтому мы используем Evernote, чтобы собирать всю информацию во “Входящие”, будь это текстовые заметки, фотографии или аудио. Твои идеи никогда не теряются.

101 000 000
Пользователей

Evernote — веб-сервис и набор программного обеспечения для создания и хранения заметок.

Evernote поддерживает компьютерные и мобильных платформы, включая OS X, iOS, Chrome OS, Android, Microsoft Windows, Windows Phone, BlackBerry и webOS, а также предлагает онлайн-синхронизацию и резервное копирование.

Хранение

И всё, что на тебя сыпется, прямо до экстрима, нужно фиксировать во "Входящие". Философия в том, что ты ничего не держишь в голове. Все твои незавершенные циклы должны храниться здесь.

Пойми, в момент, когда тебе поступает любая информация, которая требует твоего действия, оставляет в твоей голове "незавершенный цикл".

Если ты не внесешь это в систему, которой ты можешь доверять. Это на микро-уровне останется у тебя в голове. Это будет вызывать у тебя перегруз и неспособность быть расслабленным.

С Evernote легко держать информацию там, где ей место.

Организация И Обработка

Финальный процесс - это очищение корзины "Входящие". Если ты не будешь обрабатывать собранный материал в папке "Входящие", твой "электронный мозг" не будет мозгом. Это будет, скорее, отстойник, где собирается аморфным комом весь твой "хлам".

Очищение корзины "Входящие" еще не значит, что ты должен делать то, что туда попадает (задачи, свои мысли, фотки, визитки, запросы, звонки, просьбы, обязательства, новые идеи, события, данные обещания, списки дел).

Это значит, что ты должен посмотреть на каждый пункт в отдельности. Решить, что это такое, где ему место в [твоей системе тегов](#).

Чтобы просто и эффективно вычистить "Входящие" под ноль, твоя система тегов должна быть установлена заранее. Иначе тебя всегда будет тянуть к тому, чтобы оставить "хлам" во "Входящих", потому как ты не будешь знать, где этому место, а делать все сразу невозможно в принципе.

Многие пользователи находят информацию в Evernote через механизм поиска. Другие используют блокноты, как свою организационную стратегию.

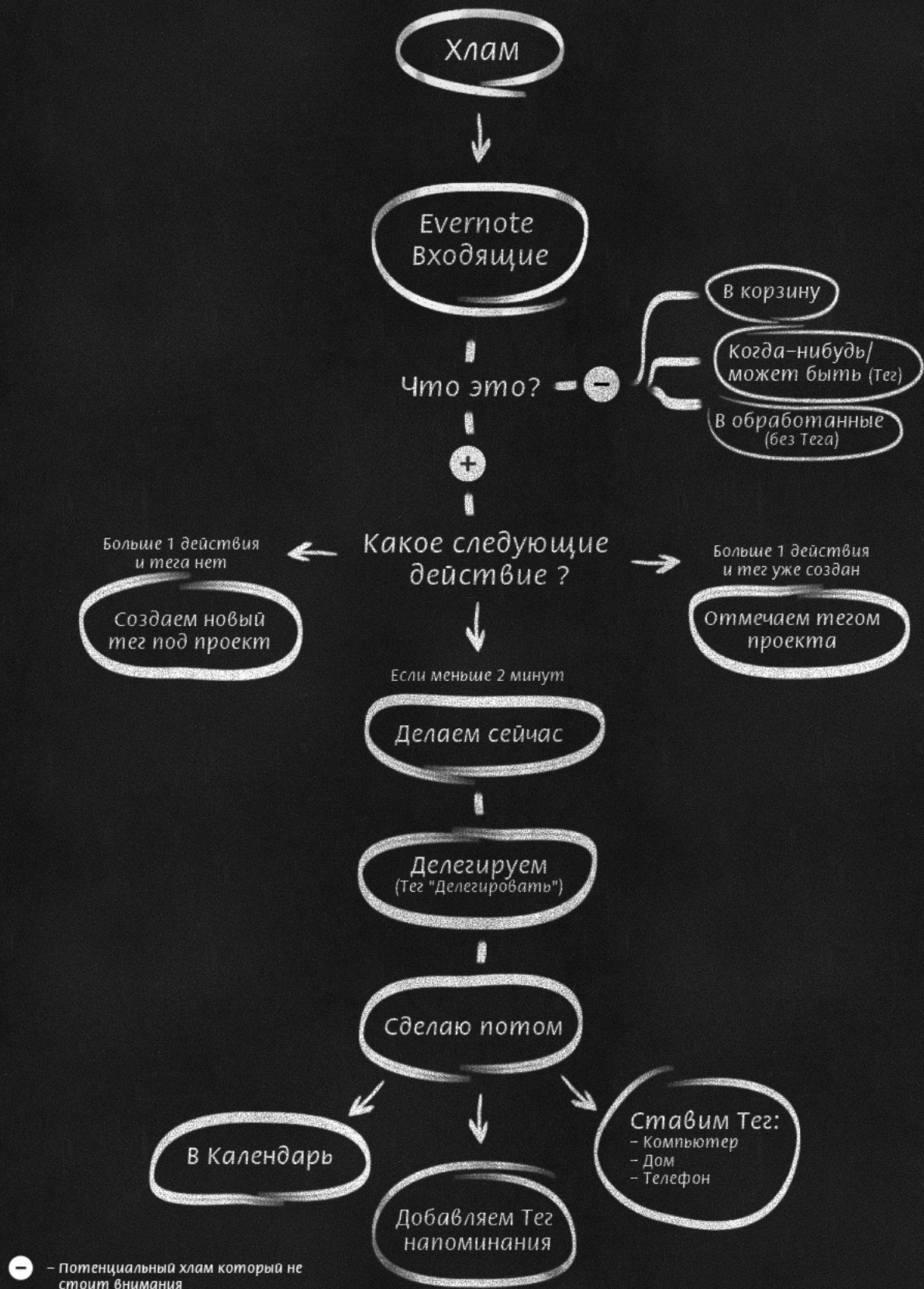
Это большая ошибка.

Блокнотов у тебя должно быть только 2. Это "Входящие" и "Обработанные". В блокнот "Обработанные" попадают заметки, которым ты определил свое место или проставил нужный тег.

По-настоящему ты раскроешь потенциал Evernote, когда настроишь его под систему тегов, согласно философии "Getting Things Done".

Посмотри на схему работы "электронного мозга" по системе GTD+Evernote.

Схему работы электронного мозга по системе GTD+Evernote



– Потенциальный хлам который не стоит внимания



+ – Актуальная и полезная информация



– действие которое нужно совершить

Что это? – задаем себе вопрос



Критическим элементом системы есть то, что у тебя должно быть лишь два блокнота – это "Входящие", куда попадает все, и "Обработанные". "Обработанные" - это входящий материал, которому ты определил его место.

Частота

Я вычищаю "Входящие" один или два раза в неделю. И по всему, что там есть, например: "купить билеты в Питер", провожу минимальный мозговой шторм. Что-то сразу удаляется, что-то сразу делается (если занимает не более 5 минут), а некоторые вещи остаются, и они у меня потом распределяются по проектам.

Как Легко И Просто, Следуя Пошаговому Процессу, Который Любой Может Скопировать, Поднять Продуктивность На 100%, 200% И Даже 300%, Освободив Мозг От Перегруза На 69%

Система GTD+Evernote настолько легко и приятно вошла в мою жизнь, что мне сложно представить свою жизнь без этого.

Я люблю свою машину Porsche. Но я могу без нее жить полноценной жизнью. Без GTD+Evernote - никогда. Поэтому по ценности это в десятки раз больше, чем даже Porsche.

Когда ты определил место и поставил метки всему, что оказалось в блокноте "Входящие", ты можешь доверять, что твой список полный и тем больше у тебя ясности.

Чем больше ясности, тем лучше у тебя будет состояние контроля, состояние присутствия здесь и сейчас. Тем меньше у тебя будет необходимости работать.

Потому что тебе будет легче разделять проекты на подзадачи, делегировать эти задачи, контролировать выполнение этих задач. Ты отдыхаешь, пока работа делается.

“Электронный мозг” позволяет тебе видеть состояние всех твоих проектов и дел. Ты в точности знаешь, чего не нужно делать. Это снимает давление. Дает состояние глубокого фокуса. Ты становишься расслаблено продуктивным.

Чтобы узнать, как настроить у себя систему Evernote + GTD просто [перейди по ссылке и смотри эту БЕСПЛАТНУЮ](#) презентацию и подключайся к сообществу расслабленно продуктивных людей.

Помни, сначала нужно настроить скрипку, и потом ты сможешь играть такую музыку в своей жизни, что другие будут восхищаться тобой.

Мы записали видеокурс, чтобы пошагово показать тебе, как настроить такую систему. Этот курс платный, но цена его \$7. Я знаю, это изменит твою жизнь.

Напоследок

Люди умирают от стресса каждый день. Излишние стрессы есть причиной большинства болезней, а причиной стрессов есть перегруз.

В 2006 году, когда я работал в крупнейшей в мире аудиторско-консалтинговой компании Deloitte. В Румынском офисе компании молодая девушка умерла прямо в офисе от стресса, вызванного перегрузом.

[Начать использовать “электронный мозг”.](#)

Если ты пытаешься в мозгу контролировать все свои проекты, задачи, обязательства, цели, зоны ответственности, тогда не удивляйся, почему у тебя такой низкий КПД.

В твоей голове сейчас аморфным комом осело много “незавершенных циклов”, о которых ты ничего не знаешь. Их так много, что я уверен, тебе страшно их выгрузить перед собой.

Но помни то, что я писал - выгрузив все из головы, тебе не нужно это делать.

Соверши [умное действие](#) которое освободит тебя и твой мозг.

Живи Продуктивно,

Иван Зимбицкий



Содержание

Часть 1

1. Почему ты неорганизован?	2
2. Секрет высокой продуктивности без стресса.....	3
3. Это глубокий отчет.....	6
4. Это не твоя вина, что ты находишься в состоянии перегруза	6
5. Ложная и реальная причина перегруза	9
6. Потерянный внутренний менеджер.....	11
7. Миф мультизадачности.....	13
8. Как списки дел уничтожают планету?.....	14
9. Простая жизнь с грязной попой.....	17

Часть 2

10. Жизнь на высоких стандартах без стресса.....	19
11. GTD + Evernote = Электронный Мозг.....	20
12. Захват.....	21
13. Хранение.....	22
14. Организация и обработка.....	22
15. Схема работы электронного мозга по системе Evernote + GTD... ..	24
16. Частота.....	25
17. Как легко и просто, следуя пошаговому процессу, который любой может скопировать, поднять продуктивность на 100%, 200% и даже 300%, освободив мозг от перегруза на 69%	25
18. Напоследок.....	26

Опубликовано компанией GoldCoach

© Suite 1,4 Queen Street, Edinburgh, Scotland, EH21JE, United Kingdom / г. Киев, ул. Старонаводницкая 6-Б, офис 209-210, 01015.

Все права защищены.

Любое полное или частичное воспроизведение, копирование или переиздание без письменного разрешения издателя запрещено.

Информация, содержащаяся здесь, получена из источников, которые считаются надежными, но их точность не может быть гарантирована.

Она не должна подходить под вашу личную ситуацию.

Мнения, выраженные здесь, принадлежат издателям и могут быть изменены без предварительного уведомления. Они могут устареть и мы не обязаны обновлять любую подобную информацию.

Вы не должны принимать никаких решений, основываясь только на том, что прочитали здесь.

Компания GoldCoach открыта для комментариев и предложений. Этот адрес предназначен только для обратной связи.

По вопросам о вашей учетной записи или для разговора с центром обслуживания клиентов звоните по телефонам:

+38 (044) 221-32-24 (Украина) +7 495-133-82-24 (Россия)

Пн-Пт с 9:00 до 18:00 Мск

Или пишите на электронную почту: support@goldcoach.ru.

Мы с нетерпением ждем ваших отзывов и вопросов.