

9 принципов продуктивности

Крайне цепляющее видео

Какие же выводы сделал автор из 107 книг по продуктивности?

1. Ставьте цели

Ставьте глобальные цели, чего бы вы хотели добиться. Ставьте цели на 5-10 лет, опишите во всей красе кем и где вы будете после такого промежутка времени. Ставьте цели на год, месяц, недели

2. Разбивайте цели

"Слона можно съесть только по кусочкам". Большие цели не только проще выполнять, когда они поделены на более мелкие и простые, но и таким образом вам проще отслеживать прогресс собственных целей.

3. Составляйте расписание

Составляйте временные блоки ваших занятий: Когда проснулись, спите, занимаетесь делами, и даже когда отдыхаете. Это позволяет вам не только понять, чем вам следует заниматься в течение дня, но также поможет вам заниматься ровно тем, что вы запланировали и ничем другим. Чтобы точно знать время на дела, а когда следует прерваться на досуг.

4. Планируйте свой день

Пересекается с предыдущим пунктом, но также задается не менее важный вопрос: Какое самое главное дело я должен сделать за сегодня (утром)? Какое будет главное событие дня? Эта практика очень сильно вам упростит жизнь, ведь у нас так много дел и на все не хватает времени. Поэтому так важно определить что обладает наибольшим приоритетом. Если вы сделаете главное дело дня и больше ничего - вы все равно молодцы, ведь вы сделали главное дело дня

5. Просто начните

Начать - самый сложный этап в совершении любого действия. Не ищите оправданий, видите по расписанию вы должны выйти на тренировку - просто сделайте это. Если же возникает сопротивление распишите свое эмоциональное состояние насчет конкретной задачи. Что вы ощущаете? Почему? Как уменьшить воздействие этой эмоции? Как упростить задачу?

6. Будьте сконцентрированы

Многозадачность враг продуктивности. Среднестатистический работник тратит впустую 28% своего рабочего времени, что равняется 3 годам впустую из 10, или десяти лет из 40. Уберите все, что вас отвлекает, и делайте ровно то, что вам нужно, на что вы уделите свой блок времени

7. Чувствуйте себя хорошо

"Секрет продуктивности не в дисциплине, а в удовольствии". Что нужно сделать, чтобы работа приносила удовольствие? Может стоит уменьшить серьезность задачи? Изменить отношение, превратив выполнение задач в приключение? Может стоит заниматься с друзьями?

8. Зарядиться энергией

Делать перерывы, чтобы не перегореть. После часа работы можно немного пройтись или поболтать с приятными людьми. Или сделать небольшую растяжку. А лучше составьте список вещей, которые вас заряжают, и что не менее важно, а что вы действительно делаете, когда истощены. Скорее всего, списки будут кардинально отличаться и вы заметите, что вещи, которые вы делаете, они не заряжают вас, а лишь отнимают силы.

9. Рефлексия

Что я сделал/не сделал за сегодняшний день? Сделал ли главную задачу? Как я приступал к выполнению своих задач? С какими трудностями сталкивался? Чему я научился за эту неделю? Что стоит предпринять в будущем? Проверяйте актуальность ваших целей. Эти цели действительно то, чего я хочу добиться? Они все еще актуальны для меня?

И самый главный вопрос из видео: Какой смысл для меня имеет та или иная задача?

Автор заметки: Леша С.

Revision #1

Created 12 August 2023 18:30:28 by matvey033

Updated 12 August 2023 18:32:03 by matvey033