

Исходная статья: <https://wakeupproductive.wordpress.com/2010/02/19/how-do-i-take-more-time-off-wake-up-productive-by-eben-pagan/>

Как находить больше свободного времени?

Тема нашего сегодняшнего разговора — свободное время, почему оно имеет такое значение и что сделать для того, чтобы свободного времени оставалось больше. Благодаря общению с экспертами по тайм-менеджменту, я узнал, что чем больше у человека свободного времени, тем более продуктивно он трудится в рабочее время. Знаю, это звучит почти невероятно, но давайте вместе порассуждаем. Известно, что организм человека, его умственное и эмоциональное состояние меняются в соответствии с естественным циклом: периоды интенсивной продуктивной работы должны чередоваться с периодами восстановления сил. Мы должны уважать свои биоритмы. Таков естественный порядок вещей. По этому принципу существует всё живое на земле.

Несмотря на это, в современную эпоху большинство людей изматывает себя, напряженно работая изо дня в день, без передышки и подзарядки. Мы не замечаем (поскольку это не слишком бросается в глаза), что эффективность наших усилий и качество получаемых результатов при этом снижаются. Как же находить больше свободного времени? Возможно, ответ покажется слишком простым, но секрет в том, чтобы научиться планировать свободное время заранее и сделать это своим высочайшим приоритетом.

Несколько лет назад я и сам стал планировать свое свободное время. Я научился отделять время, посвященное сосредоточенной работе, от времени, посвященного отдыху и восстановлению сил. За эти годы я усвоил одну закономерность: когда я куда-нибудь уезжаю или просто несколько дней отдыхаю от работы, то потом начинаю видеть всё в другом свете. Достаточно отлучиться всего на неделю и полностью отключиться от всего (Интернета, телефона и т.д.), и тогда по возвращении обретаешь свежий взгляд на вещи.

Не случайно Леонардо да Винчи считал, что важно периодически отрываться от работы, чтобы через какое-то время взглянуть на нее свежим взглядом, как бы со стороны. По себе знаю: зачастую всего одного дня — полноценного «разгрузочного» дня, свободного от каких-либо рабочих забот, — бывает достаточно, чтобы найти ответ на вопрос, мучивший тебя долгое время. А всё благодаря тому, что выход за привычные рамки позволяет увидеть картину в целом.

Итак, чтобы находить больше свободного времени, планируйте его заранее. Вскоре вы сами увидите, насколько возросла продуктивность вашей работы. Пролистайте свой календарь прямо сейчас и отметьте в нем несколько дней для отдыха. В зависимости от вашего графика, это могут быть обычные выходные или же пара дней посреди недели. Главное — четко определиться с этими днями и обязательно посвятить их отдыху, полностью отключиться от рабочих проблем. Сделайте всё необходимое, чтобы это время принадлежало вам и только вам.

В своей книге «Как работать по 4 часа в неделю» Тимоти Феррис рассказывает о том, как однажды решил оставить свою компанию, укатил за тридевять земель и не проверял электронную почту чуть ли не месяц. Но за счет правильной организации бизнеса его отъезд не только не пошел во вред, но оказался полезен, поскольку помог избавиться от оков привычного мышления, а бизнес во время его отсутствия начал приносить даже больше прибыли! Этот урок стоит усвоить каждому. Нужно только заставить себя найти свободное время и заранее его спланировать, — и это поможет посмотреть на мир другими глазами. Всё встанет на свои места и ляжет по полочкам. Вы сможете реально повысить свою результативность. Так что призываю вас находить больше свободного

времени. Начните планировать свой отдых и отмечать его в календаре. Сами убедитесь: ваша продуктивность резко устремится вверх.

В заключение — полезная информация. Если вы хотите освоить методики эффективного управления временем и повышения производительности, научиться не терять концентрации, перестать откладывать дела на потом, избавиться от вредных привычек и выработать вместо них продуктивные, рекомендую зайти на сайт WakeUpProductive.com и посмотреть видеоурок продолжительностью 47 минут. Этот материал посвящен тому, как научиться управлять собой и своим временем и добиться существенного роста личной продуктивности. Стоимость урока составляет 100 долларов, но вы можете посмотреть его бесплатно: достаточно зайти на сайт WakeUpProductive.com, указать свое имя и адрес электронной почты и подписаться на рассылку.

Одновременно с этим вы получите доступ ко множеству других полезных и бесплатных видеотренингов; также я буду присылать вам эксклюзивные ссылки на свои интервью с ведущими мировыми экспертами по вопросам бизнеса, маркетинга, личной продуктивности и успеха. И всё это бесплатно! Просто зайдите на WakeUpProductive.com, введите свое имя и e-mail — и начните получать полезные материалы прямо сейчас.