

Как бороться с привычкой откладывать дела на потом

- Продуктивность — это просто получение желаемого результата. Если вы добились того, к чему стремились, значит, вы продуктивны! Если же нет — непродуктивны. Такой взгляд на продуктивность полезен, поскольку помогает не смешивать ее с «занятостью».
- Главным условием, необходимым для построения счастливой и успешной жизни, является умение достигать желаемых результатов — то есть результатов, которые нужны лично вам, а не кому-то другому! Благодаря системе “*Wake Up Productive*” вы научитесь строить свою жизнь так, что это будет происходить *автоматически*.
- Вкладывайте силу воли в выработку новых привычек. Когда вы воспитаете в себе новую продуктивную привычку, вам уже не понадобится расходовать силу воли на выполнение соответствующих действий, поскольку вы будете выполнять их естественно, автоматически.
- Нашим поведением, так уж мы устроены, управляют привычки. Мы думаем, чувствуем и делаем изо дня в день одно и то же — возможно, в несколько иной последовательности, но, по сути дела, ежедневно выполняем одни и те же действия, придерживаемся привычных поведенческих шаблонов и комбинаций. Именно привычки являются нашими внутренними путями наименьшего сопротивления.
- Во что стоит вкладывать силы, если мы хотим получить максимальную отдачу? Ответ прост: в выработку новых привычек — в первую очередь таких, которые способны принести нам наибольший успех, наибольшую отдачу. В этом и состоит путь к быстрому достижению успеха.
- На начальном этапе формирования новой привычки требуется огромное количество энергии, чтобы вырваться из сферы притяжения старых привычек. На этом этапе мы сталкиваемся с «гравитационной силой» старых привычек, а на этапе освобождения от них достигаем «скорости отрыва».
- При освоении новой привычки в течение первых двух дней всё дается легко, поскольку вы полны энтузиазма и оптимизма, но вскоре подъем духа сменяется внутренним сопротивлением.
- Дни с 1 по 10: оптимизм быстро переходит в отчаяние, ощущение беспомощности и желание махнуть на всё рукой.
- Дни с 10 по 20: активное сопротивление постепенно отступает, и вы начинаете видеть свет в конце тоннеля.
- Дни с 20 по 30: адаптация и рост продуктивности, новый образ жизни становится органической частью вашей личности.
- Для полного закрепления новой привычки важно *практиковать* ее ежедневно. Только тогда она укоренится и станет частью вашей личности.
- Полезный совет: выработкой новых привычек желательно заниматься в начале дня, пока у вас еще есть сила воли.
- «Неизбежность успеха»: создайте необходимые условия, чтобы успех приходил автоматически — и неизбежно.
- «Начни прямо сейчас и не отступай!»
- Пометите эту шпаргалку на видное место, чтобы она попадалась вам на глаза перед отходом ко сну и сразу после пробуждения, — и всегда будете помнить об этих правилах.