

# Принципы повышения продуктивности

- Как повысить производительность, если человек уже и так работает на пределе возможностей? Как при столь высокой загрузке увеличить количество свободного времени, которое нам так необходимо для восстановления сил? Как справиться с валом посторонних дел и отвлекающих факторов, которые мешают нам сосредоточиться и отрывают от работы, приносящей наибольший доход? Как рационально спланировать свое время для достижения максимальной результативности и выработать привычек, которые помогут нам совершенно естественно, автоматически изо дня в день соблюдать нужный распорядок? Как определить, какие виды деятельности — в бизнесе и жизни в целом — приносят нам наибольшую отдачу, обеспечивают максимально возможную прибыль?
- Сила воли каждого человека — ограниченный ресурс, и в течение дня у нас в распоряжении есть лишь незначительный запас этого ресурса. Принимая решения, мы «сжигаем» эту ежедневную порцию дарованной нам энергии. Мы истощаем этот резерв, даже не успев опомниться.
- Моя жизнь кардинально изменилась, когда я перестал начинать день с проверки электронной почты и других сообщений и начал каждое утро примерно час уделять зарядке, медитации и выработке *собственной* программы действий на день — вместо того, чтобы озадачиваться тем, чего хотят от меня другие.
- Также я стал выделять в рабочем дне несколько «блоков» времени, в течение которых, ни на что не отвлекаясь, занимался самыми главными, наиболее прибыльными аспектами бизнеса. Это привело к огромному росту эффективности.
- Совет от Стивена Кови: закладывайте «большие камни» (приоритетные задачи, которые надо решить в течение дня) первыми, иначе для них просто не останется места.
- Оцените первым делом издержки упущенных возможностей: не могу ли я найти своим силам и времени лучшее применение? Какой вид деятельности приносит максимальную отдачу? Что нужно для того, чтобы я мог уделять ему больше времени?
- Распространенная ошибка: принимать решение о выполнении той или иной задачи, не проанализировав ее долгосрочную *ценность*, не видеть разницы между той деятельностью, которая принесет лишь незначительный результат, и той, которая позволит увеличить стоимость предприятия и обеспечит хорошие дивиденды и прибыль в долгосрочной перспективе.
- Большинство людей не имеют достаточно четкого представления о том, какие виды деятельности приносят им максимальную отдачу, являются наиболее выгодными, и это мешает им планировать свой рабочий день, неделю и жизнь в целом с прицелом на приоритетное выполнение именно этих, самых важных задач.
- Используйте «пирамиду продуктивности», чтобы определить, какие виды деятельности приносят вам наибольшую пользу в кратко- и долгосрочной перспективе. Выполняйте это упражнение регулярно, чтобы четко понять, какие занятия обеспечивают максимальную отдачу и, соответственно, чему стоит *в первую очередь* уделять внимание в течение дня.
- Пусть эти правила будут под рукой, чтобы вы могли пробежать их глазами с утра и перед сном — это позволит всегда держать в уме!

## Упражнение «Пирамида продуктивности»

Для начала разделите дела, которыми занимаетесь каждый день, на следующие четыре категории. Определив, какие виды деятельности приносят значительную отдачу на час затраченного времени или обладают высокой «пожизненной ценностью», перестройте свой распорядок дня так, чтобы заниматься ими в первую очередь. Это позволит вам стать результативнее и успешнее. Полезный совет: сократите время, расходуемое на дела, которые имеют нулевую/отрицательную ценность или приносят низкую отдачу, — и уделите его лучше занятиям, по-настоящему важным для бизнеса или личной жизни. Так вы сможете существенно повысить свою продуктивность в короткие сроки!



**Занятия с высокой «пожизненной ценностью»:**

**Занятия с высокой отдачей на час затраченного времени:**

**Занятия с низкой отдачей на час затраченного времени:**

**Занятия с нулевой или отрицательной ценностью:**