

Привет! С вами Эбен Пэган. В этом цикле видеоуроков мы говорим о том, как повысить продуктивность и результативность в бизнесе и личной жизни.

В данном уроке я познакомлю вас с еще одним методом, с помощью которого можно добиться гораздо большего успеха в профессиональной и личной жизни. Мы также научимся бороться с промедлением — привычкой откладывать важные дела на потом. По-научному такая непроизводительная трата времени называется *«прокрастинация»*. Сурово звучит, да?

Борьба с промедлением — один из важнейших столпов моей авторской системы повышения продуктивности *“Wake Up Productive”*. Ваша жизнь может совершенно преобразиться, достаточно только освоить эту систему, внедрить ее принципы в свою ежедневную деятельность.

Если вы еще не смотрели два первых урока, рекомендую сделать это прежде, чем переходить к третьему. Тогда вы сможете извлечь из обучения гораздо больше пользы и получить более ощутимые результаты.

Для начала поговорим о том, что такое продуктивность. Я определяю продуктивность просто как 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* и *деятельностью* вообще. Вы можете быть чем-то заняты, но фактически ничего не делать. А можете развить активную деятельность, но при этом не заниматься ни одним по-настоящему важным вопросом, способным повысить успешность и финансовую отдачу от бизнеса. Итак, мы понимаем продуктивность как получение желаемого результата, и благодаря системе *“Wake Up Productive”* вы научитесь строить свою жизнь так, что это будет происходить *автоматически*.

Пожалуй, можно и не говорить (но я всё же скажу), что 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! Именно этому мы и учимся в рамках настоящего курса.

Для начала поговорим о том, как бороться с промедлением и стабильно получать желаемый результат.

Остановимся сперва на таком понятии, как «сила воли». Одно любопытное исследование показало, что, оказывается, сила воли каждого человека — ограниченный ресурс, и в течение дня нам дается лишь незначительный запас этого ресурса. То есть у нас есть некоторое количество силы воли для того, чтобы устоять перед вредной, но аппетитной пищей, не отвлекаться на посторонние дела, принимать сложные решения и заставлять себя выполнять необходимую работу. Но на всё это дается лишь небольшая порция энергии! А люди чаще всего не осознают, что их резерв силы воли ограничен, и растрачивают его на необязательные дела, которые в долгосрочной перспективе не приносят никакой пользы. В итоге у них не остаётся энергии на по-настоящему важные задачи.

Истощение силы воли можно распознать по определенному признаку: когда наступает момент принять решение по поводу дальнейших действий, вы, вместо того чтобы приступить к работе над приоритетными задачами, попросту отключаетесь и «зависаете» на каких-то пассивных занятиях. К ним обычно относится проверка электронной почты или сообщений на телефоне, чтение новостей и т.п. Вам хорошо знакома такая ситуация, и вы прекрасно знаете, что подобные занятия ни к чему толковому не приводят.

Так на что же лучше всего расходовать ежедневную порцию силы воли? Заставлять себя заниматься или не заниматься определенными видами деятельности — не лучший способ использовать этот ценный ресурс. Правильнее всего вложить его 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. Это же привычка! Не нужно будет специально об этом думать: всё будет происходить само собой. Таким образом, у вас останется свободный запас силы воли, который вы сможете использовать на то, чтобы... — правильно! — выработать еще одну полезную привычку.

Люди интуитивно склонны мыслить категориями конкретных действий, поступков. Нам кажется, что так проще заставить себя делать то, что нужно. Однако такой подход оказывается чрезвычайно трудоемким и затратным с точки зрения силы воли. Слишком много энергии расходуется на то, чтобы заставить себя совершать «правильные» действия и противостоять соблазнам, которые во множестве нас окружают. А соблазнов и правда хватает: это и посторонние дела, и различные отвлекающие факторы, не говоря уже о разных лакомствах, от которых так трудно отказаться.

В своей книге «Путь наименьшего сопротивления» Роберт Фритц рассказывает о том, как в свое время прокладывались дороги в Бостоне, как формировалась городская уличная система. Если вы когда-нибудь бывали в Бостоне, то знаете, что улицы там проложены, мягко говоря, беспорядочно и совершенно нелогично. Откуда взялась такая дорожная система, как она была разработана? Оказывается, те, кто прокладывал дороги, ориентировались на тропы, по которым бродили коровы. Просто взяли и замостили коровьи пути, которые к тому времени уже были протоптаны. То есть, по сути дела, планировка уличной сети в Бостоне создана по коровьей, а не человеческой логике! Почему так вышло? Да потому что люди пошли по пути наименьшего сопротивления. Собственно, это произошло на двух уровнях: сначала коровы, бродившие по этой холмистой местности, выбрали путь наименьшего сопротивления, а затем тот же подход продемонстрировали люди, когда вместо прокладки новой дорожной сети просто замостили коровьи тропы.

Если вы проанализируете собственную жизнь, то убедитесь, что и сами обычно следуете по пути наименьшего сопротивления. А не по пути выдающегося успеха. Если же эти пути совпадают, то есть путь наименьшего сопротивления составляет одно целое с дорогой выдающегося успеха, тогда как раз и можно говорить о продуктивности! В этом случае вы занимаетесь теми видами деятельности, которые приносят хорошую отдачу, а ваша жизнь идет по налаженным рельсам, так что вы занимаетесь приоритетными задачами не насильственно, а в естественном, автоматическом режиме.

Приведу пример. Каждое утро я делаю протеиновый коктейль с добавлением натуральных овощей и фруктов. Взбиваю его в таком большом кувшине. Часть коктейля выпиваю на завтрак, а оставшуюся часть ставлю в холодильник, на будущее. Позднее, когда я начинаю испытывать голод, я открываю холодильник, и если там нет моего коктейля, я переключаюсь на менее полезную еду. Решив не хранить дома нездоровую пищу для быстрого перекуса, я пошел на важный шаг. Я знаю: уж если дома есть какие-нибудь снеки, то я обязательно их найду и съем. Понимаю, что это вредно, но вот уже открываю пачку и начинаю непроизвольно набивать рот. Когда я себя на этом ловлю, то думаю: боже, как это случилось? Поэтому теперь я стараюсь делать так, чтобы путем наименьшего сопротивления для меня была полезная пища, то есть чтобы

именно ее было проще и удобнее достать. И этот фактор чуть большей доступности помогает мне придерживаться здорового рациона.

К этому же я призываю вас и в жизни в целом. Не стоит мостить коровьи тропы. Лучше построить современную четырёхрядную автостраду, мощное супершоссе продуктивности. Организуйте свою жизнь так, чтобы путь наименьшего сопротивления состоял как раз в выполнении тех задач, которые приносят наибольшую отдачу, дают наиболее весомый результат.

Что является самым очевидным путем наименьшего сопротивления? Конечно же, *привычка*! 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. Привычки формируют наши мысленные, эмоциональные и поведенческие реакции, доводя их до автоматизма. 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 и финансовую выгоду. Тут уместно вспомнить одну мудрую мысль, которую я вынес из книги Джима Лоэра и Тони Шварца «Жизнь на полной мощности»: вместо того, чтобы попусту растрачивать силу воли, лучше используйте ее для формирования новых продуктивных привычек. В этом и состоит путь к быстрому достижению успеха.

Все эти советы могут показаться элементарными, но на самом деле всё немного сложнее. На этом пути нас подстерегает ряд опасностей, которых важно избегать. Одна из них состоит в том, чтобы начать воспитывать в себе новую привычку, а потом махнуть на всё рукой, отвлечься на посторонние дела, — и тогда продолжать начатое становится крайне сложно. В итоге человек утрачивает энергетический тонус и уверенность в себе. А это ни к чему хорошему не приводит. Чтобы не попасть в эту западню, нужно понимать механизм формирования новых привычек.

Вы когда-нибудь видели, как происходит запуск шаттла — космического челнока? Шаттл запускается в космос при помощи гигантской ракеты, масса которой примерно в 5 раз превосходит массу собственно шаттла. Ракета (то есть, по сути дела, большая бомба) предназначена для того, чтобы помочь шаттлу подняться, разогнаться и набрать скорость, необходимую для выхода в космос, — скорость, которая нужна для преодоления величайшей силы гравитационного притяжения Земли. Так вот эта огромная ракета работает лишь в течение пары минут, но благодаря ей шаттл выводится на высоту около 45 километров! Особенно важно, чтобы система хорошо разогналась и могла затем выйти на орбиту. По достижении определенной высоты ракета отделяется от системы. После этого шаттлу нужно совсем немного дополнительной энергии — для этого используются небольшие собственные двигатели — для маневрирования, выполнения миссии и возвращения домой. На этом этапе аппарату уже не требуется преодолевать мощные гравитационные силы Земли, и он может сосредоточиться на своих главных задачах, для чего требуется гораздо меньше энергии.

Аналогичным образом работает и механизм формирования привычек. Сейчас я проиллюстрирую это на доске.

Речь пойдет о таких понятиях, как «притяжение привычек» и «скорость отрыва». Когда вот здесь, в стартовой точке вы начинаете вырабатывать новую привычку, то в течение первых нескольких дней всё получается достаточно легко, поскольку вы полны энтузиазма, оптимизма, и вам помогает высокая мотивация. Но достаточно быстро вы достигаете следующего отрезка кривой, на котором придерживаться нового образа жизни становится гораздо труднее. Тут-то и начинаются проблемы: включается внутреннее сопротивление, вы теряете веру в свои силы и хотите всё бросить. Этот период продолжается примерно в течение 10 дней: первые два дня всё идет хорошо, но очень скоро в действие вступает внутреннее сопротивление. Оно тормозит ваше продвижение вверх. «Гравитационная сила» старых привычек тянет вас назад. Если вы всё же не отказались от задуманного, начинается следующий этап, который тоже длится около 10 дней. Это фаза наиболее активного сопротивления. Вы уже преодолели этап отчаяния и беспомощности, но по-прежнему испытываете сильное внутреннее сопротивление. Таким образом, необходимо продержаться еще примерно 10 дней. Наконец, наступает последний десятидневный отрезок. На этом этапе вы достигаете так называемой «скорости отрыва». Поскольку вы соблюдаете дисциплину уже достаточно долго, вам удаётся выйти вот на этот холмистый участок. Дальше график идет вниз, под горку: с этого момента соблюдать новый режим становится намного проще.

Такова в общих чертах концепция «притяжения привычек» и «скорости отрыва». Если вы решили выработать новую привычку, то должны быть готовы пройти весь этот путь — очень трудный путь, на котором так легко дать слабину и сдаться.

Как видите, на начальном этапе формирования новой привычки требуется огромное количество энергии, чтобы вырваться из сферы притяжения старых привычек. Да, в самом начале всё идет отлично, поскольку вас подстегивает энтузиазм и оптимизм. Трудности начинаются потом. Следующие дни (примерно неделя) — это самый сложный этап. Вам приходится бороться с «гравитационной силой» старых привычек, которая тянет вас назад. Наконец, вы добиваетесь до вершины холма и достигаете «скорости отрыва». И тогда в действие вступает волшебная сила привычки! Вам уже не приходится задумываться над каждым своим шагом: вы начинаете выполнять необходимые действия *автоматически*. Итак, на старте вам помогает оптимизм, но он быстро сменяется упадком духа, отчаянием и даже желанием махнуть на всё рукой. В течение следующих 10 дней продолжается фаза наиболее активного внутреннего сопротивления, которое в конце постепенно отступает: вы начинаете видеть свет в конце тоннеля. И наконец, в последние 10 дней вы начинаете адаптироваться к новому укладу. Ваша продуктивность возрастает, и новый образ жизни становится органической частью вашей личности, превращается в привычку. Однако для полного закрепления новой привычки важно практиковать ее ежедневно. Только тогда она укоренится и станет частью вашей личности.

И вот, кстати, полезный совет. В предыдущих уроках мы уже говорили о том, что человек склонен слишком быстро «сжигать» свой запас силы воли. Поэтому выработкой новых привычек желательно заниматься в начале дня. Вероятно, вы и в долгосрочной перспективе будете выполнять эти действия именно в начале дня, так что практикуйте новые привычки с утра, пока у вас еще есть сила воли.

Советую вам также развить в себе установку на «неизбежность успеха». Задайте себе вопрос: какие условия, внешние и внутренние, я должен создать для того, чтобы получать желаемый результат *автоматически*? Как я должен построить свою жизнь, чтобы стабильно придерживаться плодотворных привычек?

А вот еще один полезный принцип, которому я научился у своего друга и наставника Уайатта Вудсмолла. Он сформулировал самое главное правило для успешного формирования новых привычек: «Начни прямо сейчас и не отступай!» Вот они, два важнейших закона выработки привычки: начни сейчас и не отклоняйся от намеченного курса.

Тот же принцип поможет вам преодолеть склонность постоянно откладывать важные дела на потом. Если вы начнете воспитывать в себе новые привычки прямо сейчас и не позволите себе отклониться от намеченного курса, то к моменту формирования трех-четырех-пяти эффективных, полезных, позитивных привычек вам уже не придется беспокоиться о борьбе с промедлением. Ведь вы будете выполнять самые важные задачи *автоматически*. Продуктивность буквально войдет в вашу плоть и кровь.

Перейдем теперь к упражнению, которое называется «Формирование привычек». Предлагаю вам скачать соответствующий файл и выполнить это упражнение, пункт за пунктом. Так вы научитесь вырабатывать новые привычки, преодолевать «притяжение» старых привычек и достигать «скорости отрыва». Итак, приступайте к упражнению. Начните прямо сейчас и не отступайте!

Вы также можете скачать еще один файл, *Productivity Tips #3*. В нем содержится резюме сегодняшнего материала. Всего на одной странице дано краткое изложение всех основных положений третьего видеоурока. Как и в случае с двумя первыми уроками, я советую вам распечатать эту шпаргалку и закрепить где-то на видном месте, чтобы она непременно попадалась вам на глаза перед отходом ко сну и сразу после пробуждения. Достаточно пары минут, чтобы пробежать глазами этот список и освежить его в памяти.

Ну что ж, я рад, что вы серьезно работаете над собой, осваивая методы эффективного управления временем и повышения продуктивности, которые позволят вам добиться в жизни большего успеха. В четвертом уроке речь пойдет о том, как важно свести все эти приемы воедино и построить целостную систему, благодаря которой вы будете входить в продуктивный режим буквально сразу после пробуждения! О том, что это за система, я расскажу в следующий раз. Вы можете использовать все те методы, о которых узнали из предыдущих уроков, добросовестно выполнять все правила — и при этом всё равно не достигнете желаемого уровня продуктивности в долгосрочной перспективе. В четвертом уроке мы поговорим о том, почему так происходит и как с этим бороться.

В следующий раз я также расскажу подробнее о моей программе тренировок. Приглашаю каждого из вас принять в ней участие. На протяжении 3 месяцев мы будем работать по программе “*Wake Up Productive*”, которая поможет вам сформировать устойчиво высокий уровень личной и деловой продуктивности. Вы сможете добиться успеха в бизнесе и личной жизни, получить те результаты, к которым стремитесь. Мы вместе будем над этим работать. Еще раз напоминаю, что эта программа не относится к числу дорогостоящих бизнес-курсов. Она вполне доступна по цене и при этом весьма эффективна.

Рекомендую также подписаться на мою рассылку (если вы еще этого не сделали). Тогда вы сможете узнавать о появлении новых бесплатных видеоуроков и получать доступ к массе других полезных материалов по вопросам развития бизнеса. Чтобы добавить себя в список рассылки, достаточно нажать на кнопку *Subscribe* («Подписаться») в верхнем правом углу экрана и ввести свой адрес электронной почты, чтобы я мог отправлять вам полезную информацию.

А теперь я прощаюсь с вами до следующего урока. Продолжайте работать над воспитанием полезных привычек, чтобы продуктивность стала органической частью вашей жизни!