

Как повысить продуктивность в 10 раз?

- Методы повышения продуктивности дают невероятно мощный эффект. В большинстве сфер жизни можно рассчитывать на улучшение показателей на уровне разве что 10 или 20%. Но продуктивность — одна из тех редчайших сфер жизни, в которой можно добиться улучшения показателей в несколько раз: не на 10-20%, а на 100%, 200%... или даже на порядок.
- С точки зрения развития предприятия выгоднее всего заниматься двумя вещами: разработкой продукта и маркетингом. Почему? Да потому, что именно продукт в совокупности с маркетингом составляют двигатель той экономической машины, которая именуется вашим *бизнесом*. Ценность этих видов деятельности многократно (десятикратно, а может и в сто раз!) превышает ценность «обычных» дел, таких как проверка почты или выполнение текущих поручений. Разница кардинальная: речь идет не о 10 или 20%, а скорее о 100% или даже 1000%.
- Если вы будете, ни на что не отвлекаясь, предельно сосредоточенно заниматься лишь самыми прибыльными аспектами бизнеса, ваша эффективность увеличится в 10 раз. Другими словами, если вы всего 20% своего времени будете уделять приоритетным задачам, то сможете удвоить свою продуктивность.
- «Глубокая релаксация»: если вы сумеете полностью расслабиться, отключиться от повседневных забот и уйти в состояние глубокого покоя, это даст гораздо больший эффект, чем большинство видов занятий на досуге, в свободное от работы время.
- Отдых является для организма «топливом», важнейшим «кирпичиком», необходимым для поддержания жизненного тонуса и способности к полной сосредоточенности — тому, что называется «состоянием потока».
- Если вы не отдыхаете, то у вас не будет энергии, а отсутствие энергии — это отсутствие концентрации, собранности и, как итог, отсутствие продуктивности.
- Если вы найдете 30 свободных минут для полного восстановления сил, глубокой релаксации, это позволит вам зарядиться энергией и вновь обрести способность к концентрации, чтобы плодотворно работать в течение следующих нескольких часов. Отдача от такого вида отдыха составляет не 10 или 20%, а 100%, 1000% или даже больше.
- Работа в многозадачном режиме крайне неэффективна. Именно поэтому привычка отвлекаться на посторонние дела так губительна. Когда человека отвлекают, ему потом требуется 20 минут для того, чтобы снова настроиться на работу и войти в прежний ритм. Если вас отвлекают буквально каждые 20 минут, то за весь день вы не сможете сделать вообще *ничего* стоящего.
- Метод «регламентации помех»: настройте голосовую почту и автоответчик для электронной почты таким образом, чтобы люди понимали, что вас не всегда можно беспокоить. Не отвечайте на электронные письма немедленно. Метод «грамотной многозадачности»: выделите для решения разнородных задач два-три «блока» времени в день, но обязательно планируйте эти «сеансы» заранее.
- Работайте по схеме «60-60-30»: два часовых «блока» сосредоточенной напряженной работы над самыми важными задачами должны сменяться полчасовым перерывом.
- Полезный совет: используйте таймер, задавая на нем время, отведенное для сосредоточенной работы над приоритетными задачами. Это помогает настроиться и освободить голову от всего лишнего.
- Пусть эти правила всегда будут рядом, чтобы вы могли освежать их в памяти каждое утро и перед сном!