ЧАС ТИШИНЫ

И еще 34 инструмента, которые сохранят

ваше время и энергию

Дэвид Хорсагер

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Простые стратегии

Совет № 1. Преимущества 90-дневных планов 13

Совет № 2. СВД — самые важные дела дня 21

Совет № 3. Час тишины 29

Совет № 4. Сосредоточьтесь 35

Совет № 5. Решайте немедленно 41

Совет № 6. Сначала зерна 45

Совет № 7. Управляйте своей энергией 51

Совет № 8. Записывайте всё 57

Совет № 9. Совершенство, но не перфекционизм 63

Совет № 10. Планируйте будущее сегодня 67

Совет № 11. Будьте энергичными 73

Совет № 12. Будьте всегда наготове 79

Совет № 13. Эффективная электронная почта 85

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Совет № 14. Телефонные привычки 91

Совет № 15. Добивайтесь от совещаний максимума 97

Совет № 16. Ваш «полетный план» 103

Совет № 17. Вставайте пораньше 109

Совет № 18. Наведите порядок на рабочем столе 115

Совет № 19. Не стесняйтесь использовать в переписке готовые образцы 123

Совет № 20. Азбука планирования 129

Совет № 21. Делайте всё быстрее 133

Совет № 22. Диаграмма связей, или Интеллект-карта . . . 139

Совет № 23. Сохраняйте и обновляйте данные 145

Совет № 24. Освобождайтесь от бумаг 149

Совет № 25. Пользуйтесь горячими клавишами 155

Совет № 26. Не будьте заложниками устройств 159

Совет № 27. Не попадайтесь на крючок телевизора 163

Совет № 28. Оптимизируйте работу компьютера 169

Совет № 29. Объединяйте дела 175

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Совет № 30. Не зацикливайтесь на сложности своих проблем 181

Совет № 31. Держите всё по рукой 187

Совет № 32. Умейте сказать «нет» 193

Совет № 33. Больше размышляйте о жизни 199

Совет № 34. Меняйте свои привычки 205

Совет № 35. Помните: главное — окружающие вас люди . 211

Ваша очередь! 215

Благодарности 216

Об авторе 218

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Совет № 2

СВД — самые важные дела дня

Бывало у вас так: весь день трудились засучив рукава, но ничего не сделали? Многие смотрят на свои списки дел и так подавлены, что все заканчивается ничем. Тактика СВД — самых важных дел — дает замечательную ясность. Она особенно хороша в случаях, когда у вас есть 90-дневные планы действий. Тактика СВД успешно применялась Чарльзом Швабом, одним из руководителей металлургического гиганта Bethlehem Steel Company и первым американцем, получившим ежегодную заработную плату в 1 млн долл.

Эта стратегия предполагает максимальную сосредоточенность на главном. Она поможет повысить результативность вашей деятельности больше, чем что бы то ни было. Заведите себе привычку следовать стратегии СВД каждый день, и она серьезно повлияет на всю вашу жизнь.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Вот как она работает.

Стратегия СВД

1. Утром первым делом возьмите в руки стикер.
2. Вверху напишите самую важную для вас текущую цель.
3. Ниже расставьте номера от 1 до 5.
4. Рядом с цифрами запишите самые важные сегодняшние дела, которые помогают достижению вышеизложенной цели.
5. Теперь у вас есть план из пяти пунктов по самым важным делам на сегодня, которые приблизят вас к решению стратегической задачи.

Когда вы будете составлять список самых важных дел дня, постарайтесь учесть следующее.

Он должен строиться по принципу «сначала самое важное». Расставьте приоритеты и работайте именно в таком порядке. Не начинайте второго дела, пока не закончили первое. Иначе не исключены серьезные трудности, и вам может потребоваться помощь. Ваши СВД — самое важное, что предстоит сделать в течение дня! Не намечайте

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

более пяти важнейших дел, иначе они вас захлестнут и в итоге вы не сделаете ничего. Если вы не можете выделить пять простых и ясных задач, тогда, возможно, лучше переосмыслить и переформулировать вашу стратегическую цель.

Он должен включать стратегическое ви́дение и понимание важнейших текущих задач. СВД — план пяти конкретных дел, которые вы должны завершить сегодня, чтобы продвинуться вперед. Они должны быть объединены одним ви́дением вашей стратегической цели и помочь добиться важнейших текущих приоритетов.

Он должен сопровождаться цифрами. СВД не будет настоящим списком важных дел без конкретных цифр. Иными словами, «Позвонить перспективным клиентам» — не СВД, а «Сделать 10 звонков перспективным покупателям» — это СВД. «Привести в порядок рабочее место» — тоже не СВД, а «Потратить на уборку на рабочем месте 20 минут» или «Разобрать два письменных ящика» — СВД.

Особо подчеркну: *список важных дел дня должен основываться исключительно на том, что можете сделать лично вы.* «Сделать три звонка трем разным людям» — это СВД, поскольку эти действия не зависят от того, ответят вам или нет. А вот «Продать пять устройств» — не СВД: тут многое зависит от других людей и их готовности купить. Если в составлении списков вы будете последовательны, то добьетесь хороших результатов.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Каждый раз, когда вы полностью выполняете свой СВД, вычеркните завершенные дела. Сам вид списка с зачеркнутыми пунктами доставит вам удовольствие. В нашей консалтинговой компании когда-то работал молодой стажер, который пришел к нам сразу после колледжа. Каждый день он аккуратно зачеркивал выполненные пункты в своем СВД и приклеивал стикер к стенке над своим столом. На следующий день он делал то же. Думаете, кому-то приходило в голову его контролировать? Никогда! На стене перед его рабочим местом всегда красовалось свидетельство того, что он неукоснительно выполняет свои СВД в движении к общей цели.

Советы по составлению СВД

Будьте сосредоточенны. Когда вы составляете списки важных дел, будьте конкретнее. СВД — самое важное для вас руководство к действию на день. Никогда не составляйте больше трех СВД одновременно. Если вам не удается свести их к нескольким простым пунктам, еще раз обдумайте стратегическую цель, которой вы хотите добиться в перспективе.

Списки должны быть ясными. Ваши СВД должны быть четкими и количественно измеримыми. В центре внимания — ваши действия, а не результаты. Вам нужно точно знать, что именно вы делаете. «Сделать 10 звонков» или «Поработать час в интернете» гораздо лучше, чем

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

«Больше продать» или «Поработать над предложениями клиентам».

Будьте реалистом. Ваши СВД не дадут результата, если вы не сможете выполнять внесенные в них пункты. Не вносите в список каждый день по пять пунктов, если твердо знаете, что не выполните больше двух.

Будьте ответственны перед собой. Постарайтесь выстраивать свой день с учетом списка. Если уж вы взялись за СВД, то сделайте записанные в нем дела приоритетными по отношению ко всем другим, вроде встреч, чтения и написания электронных писем и других менее важных занятий. Я часто заканчиваю выполнение своих СВД к 11 утра, потому что занимаюсь ими в первую очередь. Распорядок остатка дня определяется текущими нуждами, но, выполнив СВД, я уже совершаю нечто весьма полезное для себя и своей компании, а также тех, кому мы служим.

Пример. *Менеджер по продажам, который хочет зарабатывать на комиссионных 10 тыс. долл. в месяц, должен понимать, что для этого каждый месяц ему необходимо находить четырех новых клиентов. Он должен договариваться об одной встрече в день, а значит, совершать 20 звонков с предложениями ежедневно. Теперь у него есть четкий пункт его СВД на каждый день: совершить 20 звонков, желательно в первой половине дня. Сделав этот*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

пункт важнейшей составляющей рабочего дня, менеджер может больше не отвлекаться на текущие входящие звонки, встречи и другие дела — может, и срочные, но не такие важные.

Никогда не путайте движение
с действием.

Эрнест Хемингуэй

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Простота
сводится к двум шагам:
определите для себя
главное
и откажитесь
от всего остального.

Лео Бабаута*

* Лео Бабаута (род. 1973) — популярный американский писатель и блогер, занимающийся темой саморазвития, улучшения качества жизни, воспитания полезных привычек и навыков. Активно внедряет в свои работы учение дзен-буддизма. *Прим. перев.*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание и заказать в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги: Проза: Детские книги:

МИФ