

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЭНЕРГИЯ

Для продуктивной и ритмичной работы стоит беречь внимание и эмоциональную энергию — здесь приведем несколько лайфхаков для этого.

БЕЗ НОВОСТЕЙ

Про медиадетокс в 2015 и 2016 годах вышли несколько хороших книг («Цифровая диета»^{*}, «Интеллектуальный инсульт»^{**}), но Нассим Талеб^{***} писал про важность отказа от новостей еще в «Черном лебеде»^{****}. И пришел к очень интересному выводу: чем дольше живет идея, тем выше вероятность, что она продолжит жить.

^{*} Издана на русском языке: Сиберг Д. Цифровая диета. Как победить зависимость от гаджетов и технологий. М. : Альпина Паблишер, 2015.

^{**} Николаев К., Абдуллаева Ш. Интеллектуальный инсульт. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2016.

^{***} Нассим Талеб (1960 г. р.) — американский экономист и трейдер. Основная сфера научных интересов — изучение влияния случайных и непредсказуемых событий на мировую экономику и биржевую торговлю, а также механизмы торговли производными финансовыми инструментами. *Прим. ред.*

^{****} Издана на русском языке: Талеб Н. Черный лебедь. Под знаком непредсказуемости. М. : КоЛибри, 2015.

Незачем тонуть в потоках некачественного контента и отсеивать его, когда есть фундаментальные книги, авторы, пресса и концепции. Их значимость вечна или долгосрочна. Даже на них у нас не хватает времени, поэтому изучать информацию, значимость которой сохраняется от пяти до ста минут, обидно. Бесценный и ограниченный ресурс — внимание — может тратиться на генерирование знаний (написание статьи, чтение учебника, посещение тренинга) или на генерирование эмоций (чтение новостей в Сети).

Условно говоря, лучше читать Бертрана Рассела*, которого изучают и издают уже очень давно. А новость про скачок курса акций компании N на 0,3% будет значимой в течение 15 минут и забудется. Но потраченное на нее время (внимание) не вернешь.

Еще один важный аргумент для отказа от новостей (во всяком случае, от тех, которые не важны для профессиональной деятельности): негативные новости привлекают больше внимания и способствуют повышению рейтинга. Про авиакатастрофу или другое печальное событие говорят несколько дней в подавляющем большинстве СМИ. Получается, что такой негативный отбор формирует не очень веселую новостную картинку, хотя мы живем в один из самых благополучных и безопасных периодов истории.

Крайний случай — можно просматривать одно любимое деловое СМИ раз в неделю, как рекомендует Рольф Добелли, основатель сервиса getAbstract.

Еще вариант — использовать принцип 80/20: оставить для периодического просмотра 20% СМИ, в которых, как вам кажется, вы находите до 80% важной или интересной информации.

ОГРАНИЧЕНИЕ СОЦСЕТЕЙ

StayFocusd — это надстройка для браузера, которая ограничивает время, проведенное на бесполезных сайтах.

* Бертран Рассел (1872–1970) — британский философ, общественный деятель и математик. *Прим. ред.*

Вы можете самостоятельно решить, сколько минут в день готовы потерять на развлекательных порталах (и определить их список). Время, установленное вами, отводится на все сайты из списка, его нельзя разделить между ними.

Во время пользования запрещенными сайтами иконка приложения в правом верхнем углу браузера будет становиться красной. Когда до конца отведенного на развлечения времени останется пять минут или одна, программа оповестит вас об этом.

Как только вы исчерпаете время, сайты станут недоступными до конца дня.

Программу можно активировать только на будни.

УМЕНИЕ ГОВОРИТЬ «НЕТ»

*Самое смешное желание —
это желание нравиться всем.*

Гете

Если вы уже читали книгу «Номер 1»*, то знакомы с этим навыком. Впрочем, и в других хороших книгах по личному развитию он упоминается часто — и не зря!

Это очень важное и непростое умение — говорить «нет».

Что оно даст?

- Вы будете отказываться от мероприятий и встреч, которые не имеют для вас ценности, но от участия в которых неудобно отказываться.
- Вы не станете общаться с теми, кто вам неприятен, кто жалуется на жизнь и свои проблемы вместо того, чтобы их решать.
- Откажетесь от вредных привычек и бессмысленного времяпрепровождения.

* Манн И. Номер 1. Как стать лучшим в том, что ты делаешь. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014.

Всегда делайте осознанный выбор, не пытайтесь угодить всем. Как и в любом деле, самое сложное здесь — начать, а лучшая тренировка — практика.

В первые разы бывает тяжело. Так, в своей книге «Инструменты развития»* Алан Фокс рассказывает, как вежливо, но твердо отказал незнакомке, попросившей его бинокль на баскетбольном матче. Он пишет: «Мне было приятно, но не по себе, потому что я разочаровал человека, который мог в ответ испытать ко мне неприязнь или разочаровать меня. Я знал, что эта тревога абсурдна, но какой-то древний призрак все еще нашептывал мне свою устаревшую „мудрость“».

Нам всем тяжело отказывать. Но этому нужно учиться. Вам наверняка приходилось слышать что-то подобное от друзей, коллег, родных:

- «Одолжи денег до зарплаты»;
- «Помоги мне с компьютером»;
- «Заполните анкету, пожалуйста»;
- «Купите еще вот это, отлично подойдет»;
- «Сходим сегодня в бар?».

В следующий раз попробуйте вежливо отказаться. Помните, что люди гораздо легче воспринимают отказ, если слышат причину, и она не обязательно должна быть веской.

* Издана на русском языке: Фокс А. Инструменты развития. Правила счастливой жизни, успеха и крепких отношений. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

