

Игорь Манн

Ренат Шагабутдинов

# Бизнесхак

на каждый день



Экономьте время,  
деньги и силы

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

# СОДЕРЖАНИЕ

От авторов .....	7
Продуктивность .....	13
Управление энергией .....	41
Чтение .....	51
Переговоры и деловые встречи .....	59
Принятие решений .....	75
Электронная почта .....	87
Командировки .....	101
Презентации и выступления .....	115
HR, наем и увольнение .....	125
Мотивация и управление .....	137
Маркетинг и продажи .....	151
IT .....	189
Small and Big Data .....	207
Приложения .....	225
Книги по Excel и статистике .....	291
Благодарности .....	293

# УПРАВЛЕНИЕ ЭНЕРГИЕЙ

Нехватка времени не всегда становится главным ограничителем на пути к новым победам. У вас может оставаться еще несколько часов на ту или иную задачу — а вот сил может и не быть. К счастью, существуют проверенные и эффективные приемы, позволяющие жить на полную — и успевать больше за то же время.

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

## 33. ЗАКОН УБЫВАЮЩЕЙ ЭНЕРГИИ

В своей статье в Harvard Business Review\* Тони Шварц сформулировал закон убывающей отдачи: если не соблюдать ритмичность и не восстанавливать энергию в рамках одного рабочего дня, то вы будете становиться все менее продуктивными.

В качестве примера он приводит двух условных сотрудников: оба работают с девяти до семи часов вечера.

Первый отдыхает только 20 минут во время обеда.

Второй обедает 40 минут, после обеда спит 15 минут, ближе к пяти часам дня выходит на короткую прогулку и делает короткие перерывы в остальное время.

То есть работает он почти на два часа меньше. Но успевает гораздо больше, потому что первый часам к четырем уже настолько устает, что его продуктивность очень сильно падает, внимание рассеивается, и он легко отвлекается.

Работа превращается в видимость.

Не пытайтесь работать «на убой», делайте больше перерывов. Абсолютная длительность вашего рабочего времени уменьшится, но его качество значительно возрастет, особенно в конце дня.

Прогуливайтесь, выходите подышать воздухом (на балкон или на улицу). Пусть перерывы будут приятными, хотя бы чуть-чуть: так вы будете их больше ждать и плодотворнее работать между ними (вы же помните о приливе сил перед отпуском?).

Не пользуйтесь социальными сетями во время работы, но — если они вам интересны — заходите туда на пять

\* How to Accomplish More by Doing Less, <https://goo.gl/42E1ny>.

минут во время перерыва. Не читайте статей не по работе — отложите их, чтобы пролистать, когда наступит перерыв.

Для короткого перерыва в условиях цейтнота прямо за компьютером вы можете воспользоваться сайтом <http://www.donothingfor2minutes.com>.

На сайте нет ничего, кроме умиротворяющей картинки, шума волн и таймера на две минуты, который обнуляется, если вы будете производить какие-то действия (двигать мышью или нажимать клавиши).

Не пейте чай или кофе прямо во время работы — насладитесь напитком во время короткого перерыва.

Это не потерянное время, а инвестиция, которая позволит полезнее провести остаток дня.

## 34. БЕЗ САХАРА

Старайтесь не употреблять много сладкого и не пить газированную воду в течение рабочего дня. Большое количество сахара приводит к резким скачкам энергии — и за временным всплеском может последовать слабость и апатия. Если очень хочется перекусить между основными приемами пищи — ешьте фрукты, орехи, мюсли, пейте чистую воду.

Чтобы вы могли наглядно представить (и ужаснуться), сколько сахара содержится в продуктах, которыми мы привыкли перекусывать, — зайдите на сайт <http://sugarstacks.com>.

## 35. ОТСЛЕЖИВАЙТЕ ФАЗЫ СНА

Если следишь за показателем — то, как известно, он начинает улучшаться как бы «сам собой».

Фитнес-браслеты — которых на рынке сейчас много, на любой вкус и кошелек — анализируют и объемы сна, и его качество (разбивку по глубоким и легким фазам).

Экспериментируйте, отслеживайте:

- в каких условиях вам лучше спится;
- в какое время;
- за сколько часов до сна вам лучше всего закончить последний прием пищи.

И так далее. Постепенно вы выработаете привычки, которые позволят вам спать лучше. И пожалуйста, не экономьте на сне — он жизненно необходим для здоровья и вашей продуктивности. Если же со временем совсем тяжело и после обеда вы начинаете засыпать — не спешите налегать на колу, кофе и другие источники сахара и кофеина. Обратите внимание на следующий лайфхак.

## 36. СИЕСТА

С ночным сном все более-менее очевидно: желательно спать по семь-восемь часов в сутки и учитывать свои предпочтения и особенности (кто-то проводит очень продуктивные часы работы утром, а кто-то ночью). И хорошо бы проанализировать качество сна — см. предыдущий лайфхак.

Но есть одна потребность:

- она свойственна всем (и совам, и жаворонкам);
- редко удовлетворяется;
- сильно повышает продуктивность;
- позволяет отчасти компенсировать ночной недосып (в разумных пределах).

Это дневной сон. Исследования НАСА о влиянии дневного сна на работу пилотов показали, что 26 минут сна повышают работоспособность на 34%\*.

---

\* Медина Дж. Правила мозга. Что стоит знать о мозге вам и вашим детям. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014. С. 166.

Точные цифры звучат убедительно, но суть не в них. Это действительно работает — и проверено очень многими людьми.

Даже 10–12 минут сна делают из одного рабочего дня два. Причем без них вторая половина обычного рабочего дня становится не очень продуктивной — после обеда в районе двух часов активность снижается, клонит в сон.

Но после короткого сна начинается новый рабочий день.

Да, первые минут пятнадцать после пробуждения чувствуется легкая сонливость. Мне в таких случаях помогает кофе.

Некоторые выпивают кофе *перед* дневным сном, ставят будильник на 15–20 минут и просыпаются как раз тогда, когда кофеин попадает в кровь. Это высший пилотаж, но попробовать стоит — ученые доказали\*, что так называемый coffee nap (то есть сочетание дневного сна в течение 20 минут и кофе) бодрит лучше, чем кофе или дневной сон по отдельности.

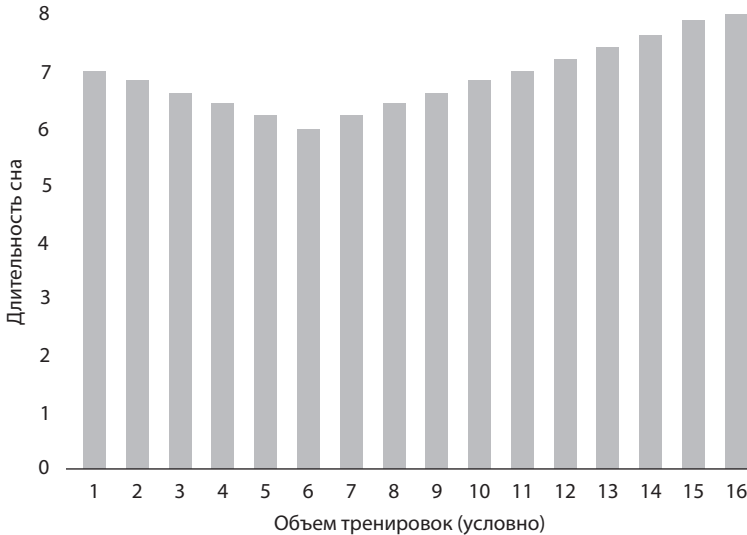
## 37. О СПОРТ, ТЫ МИР. И ПРОДУКТИВНОСТЬ. И БОДРОСТЬ...

Существует серьезное заблуждение относительно спорта: якобы он отбирает энергию, которой и так не хватает — я, мол, после работы устаю, куда еще бегать, какой еще зал?

Но на самом деле спорт энергию дает, а не отбирает. Во всяком случае, до определенного предела. Если вы не ставите серьезных целей и не тренируетесь по 10–15 часов в неделю, то спорт не будет требовать специального режима питания и отдыха.

---

\* Science Says Coffee Naps Are Better Than Coffee Or Nap Alone, <http://goo.gl/odldk3>.



(Шкалы на графике условные; его цель — передать суть этого «перелома».)

Конечно, заниматься спортом много и серьезно в любом случае лучше, чем не заниматься вовсе, но надо понимать, что многочасовые тренировки, марафоны и длинные триатлоны требуют восстановления, хорошего сна и отдыха.

А вот хотя бы две—четыре тренировки в неделю (беговые, велосипедные, плавательные, другие аэробные нагрузки) дадут вам бодрость, силы, хорошее настроение, возможность держать рабочий темп гораздо дольше, чем раньше. И сон станет гораздо крепче.

Кроме того, физические упражнения повышают производительность вашего мозга — об этом говорят многие ученые, в том числе известный нейробиолог Джон Медина, автор книги «Правила мозга», о которой мы уже упоминали выше.



## 38. ФИЗКУЛЬТМИНУТКА

Во время коротких рабочих перерывов по возможности делайте короткие физические упражнения (планку, отжимания, приседания).

Хорош и турник — знаю, что у некоторых он есть в офисе (на улице или в помещении). Если вы работаете дома, все еще проще: можно установить турник в дверном проеме или купить такой, который не крепится к стенам, а просто устанавливается на полу.

Физкульт-минутка лучше пассивного перерыва, когда вы продолжаете оставаться за компьютером, но переключаетесь с работы на развлекательный контент.

См. также бизнесхак «Семь минут на фитнес».

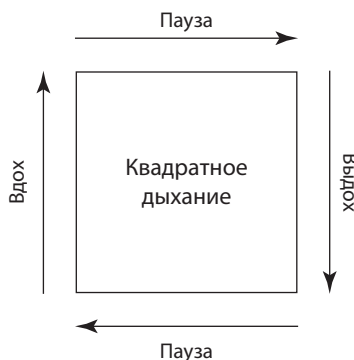
## 39. КВАДРАТНОЕ ДЫХАНИЕ

Бизнесхак от Михаила Шведа.

Прием «Квадратное дыхание» может быть весьма полезным для менеджеров, чья работа предполагает сложные переговоры, частые встречи и публичные выступления, а также для всех, чья деятельность связана с периодическим стрессом. Эта техника используется для быстрого перехода

в спокойное состояние — всего за пару минут она позволяет снять излишнее волнение и напряжение.

Квадратное дыхание выполняется крайне просто и не требует особых навыков. Сядьте или встаньте наиболее удобно, закройте глаза, а далее:



- 1) сделайте вдох, одновременно считая про себя до пяти;
- 2) задержите воздух в себе, одновременно считая про себя до пяти;
- 3) сделайте выдох, одновременно считая про себя до пяти;
- 4) задержите дыхание, одновременно считая про себя до пяти.

Повторите этот цикл несколько раз, пока не почувствуете расслабление.

## 40. РАБОТАТЬ СТОЯ

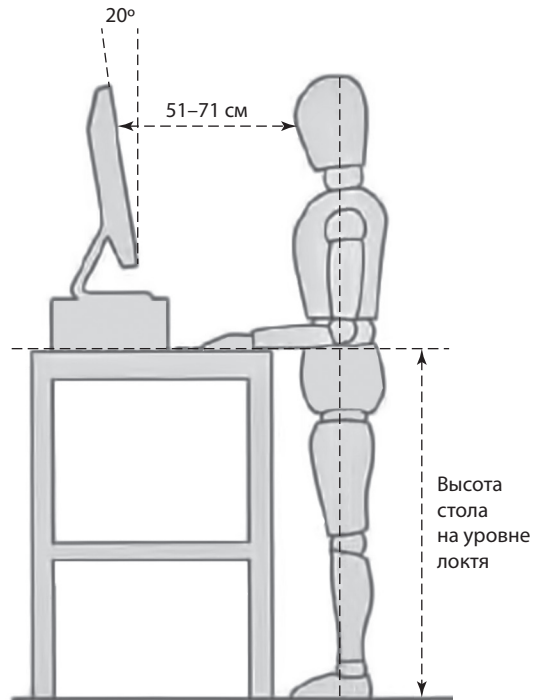
Стоя люди работали издревле. Для этой цели был придуман даже специальный стол — конторка.

Хемингуэй (нобелевский лауреат в области литературы) однажды заметил: «Возможно, писательство и путешествия расширяют кругозор, но однозначно можно получить и широкую задницу. Поэтому я пишу стоя».

Лайфхак: заведите себе стол для работы стоя.

Купите конторку или стол-трансформер, у которого столешница поднимается и опускается. Можно обойтись и подручными средствами: водрузить на стол картонную коробку, а сверху поставить компьютер или положить тетрадь.

Важно! Отрегулируйте высоту стола по росту, чтобы не уставать и не портить осанку. Вот так это должно выглядеть в идеале.



По данным сайта iamnotaprogrammer.com.

*Игорь Манн:*  
 В процессе работы не стойте столбом, переминайтесь с ноги на ногу, покачивайтесь. Тогда вы не устанете. А если уж такое случилось, можно присесть на стул или прилечь на диван.

## 41. МАССАЖ ЗА ПАРУ МИНУТ — BLACKROLL

Хорошо бы всегда иметь доступ к массажисту — и дома, и в командировках. Увы, это удовольствие доступно немногим — в основном профессиональным спортсменам ☺.

Но есть простой и доступный инструмент, позволяющий сделать быстрый самомассаж и прийти в тонус. Это массажные ролики. Я (Ренат) использую ролики бренда Blackroll, но на рынке представлены и другие бренды.

Для начала рекомендую брать ролик минимальной жесткости (у Blackroll это зеленый или оранжевый цвет).

Для поездок можно приобрести мини-ролл, который практически не займет места в чемодане.

## 42. ЛЮБОВАТЬСЯ ПРИРОДОЙ... ДАЖЕ В ОФИСЕ

Многие исследования подтверждали то, что понятно интуитивно: пребывание на природе (и любование ею) улучшает здоровье, фокус, концентрацию. А как попасть на природу посреди рабочего дня, да еще в центре большого города?

Исследование, результаты которого были опубликованы в научном журнале *Environmental Psychology*<sup>\*</sup>, показало, что люди, просто смотревшие на фотографии природы в течение 40 секунд, улучшали фокус и снижали уровень стресса. Им даже не пришлось выходить. Конечно, побывать на природе лучше, но на безрыбье (в офисе) и хорошая фотография сойдет. Поставьте себе любимый вид в качестве обоев рабочего стола — и заводите таймер на 40–60 секунд, когда нужно расслабиться.

<sup>\*</sup> 40-second green roof views sustain attention: The role of micro-breaks in attention restoration. *Journal of Environmental Psychology*, Volume 42, June 2015, Pages 182–189.

# ЧТЕНИЕ

Чтение деловой, научно-популярной и художественной литературы — бюджетный, интересный, доступный и мощный инструмент для развития бизнеса и самих себя. Читать можно больше, а усваивать информацию эффективнее — бизнесхаки из этого раздела вам в помощь!

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



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

