Дэвид Аллен

ПРИВОДИМ ЖИЗНЬ В ПОРЯДОК

Экспресс-курс
по методике GTD

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

David Allen

Ready for Anything

52 Productivity Principles
for Getting Things Done

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Дэвид Аллен

Приводим жизнь в порядок

Экспресс-курс по методике GTD

Перевод с английского Сергея Филина

АЛЬПИНА БИЗНЕС БУКС

Москва

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

УДК 316.477
ББК (Ю)88.52
А50

Аллен, Д.
А50 Приводим жизнь в порядок. Экспресс-курс по методике GTD / Дэвид Аллен ; пер. с англ. С. Филина. — М. : Альпина Бизнес Букс, 2012. — 224 с.

ISBN 978-5-91657-470-8

Эффективное использование времени и сил, пожалуй, главная проблема современного занятого человека. Дэвид Аллен, создатель легендарной системы Getting Things Done и автор бестселлеров «Как привести дела в порядок» и «Как поддерживать дела в порядке», выбрал делом своей жизни разработку методов повышения эффективности без стресса.

Эта книга не только отличный старт для тех, кто только-только решил привести дела в порядок и напуган масштабом работ, но и для опытных пользователей GTD, которым нужно быстро проверить состояние дел и вовремя скорректировать курс. Ранее книга выходила под названием «Как быстро привести дела в порядок». Пятьдесят две короткие главы книги — «эффективные точки зрения и способы поведения, применимые повсюду и всегда» и делающие жизнь лучше.

Книга для всех, кто хочет жить максимально эффективно без лишних усилий.

УДК 316.477
ББК (Ю)88.52

Все права защищены. Никакая часть настоящего издания ни в каких целях не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, будь то электронные или механические, включая фотокопирование и запись на магнитный носитель, если на это нет письменного разрешения издателя.

© David Allen, 2003.
© Перевод на русский язык, издание на русском языке.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Содержание

Введение. Действовать легче, чтобы легче жить 9

Часть первая. Освободите мозг для творчества, или Завершение незавершенного, чтобы оно оставило вас в покое 17

1. Завершение начатого — старт нового 19
2. Не переживают о несделанном, когда знают, что именно не сделано 23
3. Оценивайте свои возможности исходя из имеющихся обязательств 26
4. Чтобы попасть в намеченное место, нужно понять, где находишься 30
5. Неограниченные возможности реализуются ограниченными средствами 34
6. Больше одного обязательства в голове — причина стресса и неудач 38
7. Приоритеты работают только на сознательном уровне 42
8. Завершение незавершенного высвобождает энергию 46
9. Если дело занимает ваши мысли, вероятно, с ним не все в порядке 49
10. Креативность проявляется тогда, когда для нее есть место 52
11. Чем глубже русло, тем мощнее поток 55
12. Беспокойство — ненужная трата сил 59
13. Ваша работа — это не вы 62

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Часть вторая. Фокусируйтесь продуктивно, или Насколько важна точка зрения? 65

14. Чтобы видеть дальше, заберитесь повыше 67
15. Чтобы сделать что-то, вначале представьте, как вы это делаете 71
16. Невозможно работать «достаточно усердно» 75
17. Энергия следует за мыслями 78
18. Чем яснее ваша цель, тем больше способов ее достичь . . . 81
19. Лучшее намного лучше хорошего. 85
20. Изменение фокуса равнозначно изменению результата 88
21. Перспектива — самый ценный товар на планете 91
22. Вам нужно думать о своих делах больше, чем сейчас 94
23. Не думайте о своих делах больше, чем нужно. 98
24. Когда вы понимаете, что делаете, остается только повышать эффективность 101
25. Ваш ум может удерживать «в зоне ожидания» только одно дело 105
26. Будущая цель изменяет настоящее — и в этом ее ценность. 109

Часть третья. Создавайте работающую систему, или Поезду трудно двигаться без рельсов 113

27. Стабильность на одном уровне означает креативность на другом 115
28. Соответствие формы и функции — залог максимальной продуктивности 118
29. Чтобы освободить ваш ум, система должна его превосходить 121
30. Хорошая реакция повышает жизнеспособность 125
31. Ваша система хороша настолько, насколько хорошо ее слабейшее звено 128

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

32. Эффективность вашей системы обратно пропорциональна вашему вниманию к ней 132
33. Форма — фундамент функции 135
34. Вы не победите в игре, правил которой не понимаете . . 138
35. Если за что-то отвечают два человека и больше — не отвечает никто 141
36. Применяйте принципы. Не полируйте политики 144
37. Используйте ум для работы, а не для мыслей о работе . . 147
38. Лучше думается тогда, когда вы в состоянии думать. . . . 150
39. Необходимость планировать и предпринимать обратно пропорциональна имеющимся у вас ресурсам 154

Часть четвертая. Расслабьтесь и начинайте движение, или Как быть там, где действие 159

40. В вашей игре вы единственный игрок 161
41. Кого слишком контролируют, тот вне контроля. 164
42. Чем лучше вы делаете, тем легче делать лучше 167
43. Доверие к выбору действия требует управления собой на различных уровнях 170
44. Ваша сила пропорциональна вашей способности расслабляться 174
45. Ожидаемый сюрприз — не сюрприз 178
46. Чем шире ваш горизонт, тем более плавным будет движение 182
47. Замедляясь, вы ускоряетесь. 186
48. У вас нет времени ни на один проект 189
49. Мелочи, если делать их постоянно, дают огромный эффект 192
50. Не узнаешь, пока не сделаешь. 195
51. Легче двигаться, когда вы уже в движении 199
52. Величайший успех обычно приходит в результате крупной неудачи 202

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Напоминание о главном, или Здравый смысл не все считают здравым 205

Пять уровней мастерского управления потоками работ. . . . 207
Схема обработки и организации потока работ 211
Модель естественного планирования 212
Еженедельная ревизия 215
Послесловие 218

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Введение. Действовать легче, чтобы легче жить

Максимальная продуктивность означает, что вы делаете свое дело (торгуете, таксуете или танцуете), затрачивая минимально возможные *усилия*. Если при этом требуется прилагать усилия и преодолевать сопротивление, значит, на вашем пути существуют преграды и барьеры. Во владении способами преодоления препятствий и помех, то есть всего, что мешает нам или затрудняет движение вперед, и заключается секрет повышения продуктивности. В мире, лишенном силы трения, где все возникает благодаря силе мысли, не нужно учиться большей гибкости и концентрации, изобретая оптимальные системы и подходы. Чтобы с меньшими усилиями получить желаемое, надо быть готовым ко всему и помнить: *всегда существует* какой-то шаг, который можно сделать, чтобы облегчить себе весь последующий путь в целом.

На поиск оптимальных методов, помогающих жить и работать более расслабленно, позитивно и органично, у меня ушло более двадцати лет. Как консультант в вопросах управления и продуктивности я помог тысячам профессионалов освоить самые эффективные способы работать более продуктивно *и* радостно. Когда люди постигают суть метода достижения такого баланса в повседневной жизни, они легче находят творческие решения и больше полагаются на интуицию, независимо от своей профессии. Они успешнее справляются с обработкой информации, лучше управляют своими мыслями и чувствами, четче концентрируются на результатах и становятся более самостоятельными в действиях. У них появляется *системный*

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

подход к жизни и работе, что в ситуации постоянного прессинга внешней среды гораздо полезнее спонтанного поведения. Если люди знают, что могут справиться с любой ситуацией, они чувствуют себя более расслабленными. Если они расслаблены, им все удается. Они могут сделать больший объем работы с меньшими усилиями, не говоря уже о том, что при этом возникает масса чудесных побочных эффектов, которые умножают результат подобных усилий и повышают качество жизни в целом.

Я обучаю людей оптимальным методам поведения, основанным на тщательно разработанной системе. Они созданы для того, чтобы все мы чувствовали себя лучше. С начала 1980-х годов эти методы прошли всестороннюю проверку, доказав свою эффективность — и для людей, и для компаний. Этапы их создания и тестирования описаны в моей первой книге *Getting Things Done: The Art of Stress-Free Productivity**. Ее успех подтвердил со всей очевидностью: люди самых разных культур и профессий в самых разных странах нуждались в такой информации и жаждали перемен. Они устали чувствовать себя придавленными работой и жизнью в целом. Они хотели вернуть себе утраченную возможность мыслить творчески и жить легко. Они искали новый подход, *систему,* на которую могли бы положиться независимо от того, над чем работают и как складывается их день. Им нужна была естественная структура, которая соответствовала бы их активному образу жизни и помогала нейтрализовать любые ограничения.

Подробно описав ключевые аспекты моей программы — «что, когда и как», — я перешел к следующему этапу: начал объяснять, *зачем* нужно делать эти шаги. Почему они так эффективны? Почему они всегда помогают людям действовать с максимальной производительностью и дают ощущение комфорта? Что стоит за ними? В чем причины успеха? Похоже, что

* Аллен Д. Как привести дела в порядок: Искусство продуктивности без стресса. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2010

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

есть некий главный принцип, вплетенный в методологию; фактор, остающийся истинным независимо от того, когда, где и кем он используется.

Человек может быть отличным автогонщиком, ничего не зная о гравитации, несмотря на то, что сила тяжести — это основополагающий фактор, воздействующий на сидящего за рулем. Чтобы победить в гонке, водителю нужно мастерски рулить, ускоряться на прямых отрезках, знать технику прохождения поворотов и помнить о необходимости постоянно контролировать автомобиль. Вы делаете свою работу, а гравитация — свою. Управляйте собой — и справитесь с машиной. Но что если через некоторое время способность просто быстро двигаться перестанет удовлетворять вас? Что если вы захотите больше знать о том, почему ваши навыки так хороши, как именно они оберегают вас от аварии и не дают погибнуть? Что если вы захотите попытаться раскрыть секрет вашего собственного успеха? И что если понимание этого секрета повысит вашу продуктивность и приведет к удивительным свершениям?

Ответы на эти вопросы я ищу с 1997 года, постепенно формируя набор принципов, которые, как мне кажется, лежат в основе продуктивного поведения. Я стараюсь излагать их в виде удобных для чтения эссе, посвященных применению данных истин в повседневной жизни. В этих эссе я подробно раскрываю свою главную мысль о том, что способность человека быть продуктивным напрямую зависит от его способности расслабляться, и детально анализирую четыре основные области продуктивного поведения:

1) анализ всех наших внутренних и внешних незавершенных «проектов», их правильное «обуздание» для обретения ясности и энергии;

2) сознательное управление концентрацией на разных уровнях достижения результатов и обретения обязанностей, за которые мы отвечаем;

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

3) создание вызывающей доверие структуры и постоянное ее использование для оптимального переключения концентрации и — при необходимости — получения нужных напоминаний;

4) «заземление», то есть адаптация всех полученных навыков на физическом уровне в виде создания цикла гибких действий, направленных на реальное продвижение.

Я понял, что людям не нужно больше дисциплины как таковой — им нужен дисциплинированный подход. Им не требуется работать усерднее — они хотят более четко определять уровни детализации своей работы и последовательно концентрироваться на них.

За всем этим стоит моя любимая концепция — «ум как вода». Этот образ я храню в активной памяти многие годы с тех пор, как начал заниматься карате. Если бросить в пруд булыжник, как отреагирует вода? Ее реакция будет абсолютно адекватна силе броска и массе камня. Не больше и не меньше. Она не будет ни чрезмерной, ни недостаточной. Скажем так: реакции вообще не будет. Вода просто взаимодействует с тем, что падает в нее, и возвращается в свое естественное состояние. Но вода изначально имеет такие свойства. Человек же может действовать так только в том случае, если сознательно придерживается системы, которая построена на принципах, позволяющих противостоять хаосу и стрессу. Эти принципы должны соответствовать нашей глубинной природе.

Через два года темы моих эссе получили дальнейшее развитие в виде информационного бюллетеня для тех, кто уже был знаком с этими методами. Я надеялся побудить своих читателей к действию и хотел построить сообщество людей, ориентированных на то, чтобы хорошо выполнять свою работу, делиться опытом и радоваться жизни. Каждый выпуск бюллетеня должен был развивать идеи, лежащие в основе понятий расслабленного контроля и отличной производительности.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Было очень интересно, как отреагируют на подобные мысли мои читатели.

Реакция превзошла все мои ожидания. В течение двух лет читательская аудитория выросла в десять раз — с двух тысяч до двадцати тысяч подписчиков. Еще через год их число достигло тридцати пяти тысяч и продолжало расти. Люди пересылали друг другу эти информационные бюллетени по внутренним корпоративным сетям, отправляли по электронной почте во все уголки мира, печатали на бумаге, брошюровали и распространяли среди друзей и коллег. Были и те, кто крепил распечатанные тексты бюллетеней на стены своих офисных лифтов. Эти эссе можно было увидеть повсюду. В некоторых из них содержались практические советы, в других затрагивались основные теоретические вопросы. Более детально освещая ранее опубликованные материалы, эссе добавляли им ценности, заставляли задуматься и отвечали на извечный вопрос «зачем?».

Отклик на них был удивительно позитивным — людям, похоже, хотелось вспомнить основы и изучить тонкости, им нравилось получать результаты от использования, казалось бы, простых техник, инструментов и знаний. Среди этих людей было мало «отстающих» по предмету «Жизнь»: методиками с удовольствием пользовались умнейшие люди планеты, несмотря на то что и без того, по общепринятым стандартам, уже давно находились на вершине производительности.

Я понял, что пришло время собрать все материалы в отдельную книгу.

Надеюсь, что изложенные в ней принципы станут для вас чем-то бóльшим, нежели простые подсказки или хитрости. Возможно, не все из вас будут использовать систему, описанную мной в *Getting Things Done,* целиком. Но каждый найдет здесь элементы, которые помогут ему улучшить свое самоощущение, начать действовать последовательнее и продуктивнее. Эти элементы, рассмотренные по отдельности, вы найдете в принципах и эссе, из которых и состоит данная книга.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Информационные бюллетени посвящены продуктивному поведению и структурированы по четырем основным областям: завершение начатого, концентрация, структура и действие. Систематизация принципов и эссе по темам не означает того, что они ограничиваются этими темами или, напротив, исчерпывающим образом данные темы раскрывают. Их задача — стимулировать ваши размышления и содействовать поиску оптимальных способов выполнения тех или иных дел.

В определенные периоды жизни и деятельности читателям (или компаниям) рекомендуется завершать начатые дела и «расчищать площадку» (часть I). В другое время ключевой задачей становится необходимость сосредоточиться на концентрации (часть II). А в каких-то ситуациях для роста важнее всего направить все усилия на структуру и систему (часть III). И наконец, иногда нужно просто двигаться вперед, прекратив погоню за идеалом (часть IV). Все эти аспекты важны, но зачастую лишь один из них становится главным спусковым крючком для прорыва на следующий уровень продуктивности. В качестве напоминания об этом вы найдете в книге список основных практических мер, которые помогут вам всегда оставаться в потоке (часть V).

В процессе чтения вы поймете, что мои эссе никоим образом не являются простым описанием принципа, которому посвящены. Скорее это пища для ума, повод поразмышлять о предмете*. А завершающие вопросы в разделе «Кстати…» станут катализатором ваших размышлений об их возможном применении «после возвращения на ранчо». Поведение человека и его представления о мире могут быть одновременно очень простыми и очень сложными, их можно изучать бесконечно, а потому я пытался не погружаться слишком глубоко в эту тему. Но в данной книге вы как минимум получите подсказки о том, как устроена наша

* Нумерация принципов в книге не совпадает с нумерацией в информационных бюллетенях (впрочем, также произвольной). Кроме того, некоторые эссе привязаны не к тем принципам, которых касались изначально.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

работа, мы сами и мир в целом. Прочитав о принципах и воплотив их на практике, вы личностно и профессионально станете более продуктивны. Чтение этой книги наверняка повлечет за собой определенные изменения в вашем мировосприятии, что вызовет перемены в поведении. Эти перемены, в свою очередь, приведут к изменениям в действиях и результатах. Спираль станет раскручиваться все сильнее и сильнее. Произойдут дальнейшие изменения, последуют позитивные сдвиги. Ведь чаще всего большие перемены происходят в результате незаметных шагов, сделанных в стратегически важных направлениях.

Как я уже сказал, вам, скорее всего, не придется работать усерднее и, возможно, не захочется скрупулезно выстраивать собственную систему из всех составляющих и процессов, о которых говорится в *Getting Things Done*. Но временами все же необходимо будет справляться с незавершенными делами, мыслить творчески, концентрироваться более четко на происходящем, давать волю интуиции, быть организованными, гибкими и расслабленными или просто делать следующий шаг. Все это повышает нашу продуктивность. В книге содержатся соображения обо всех этих темах. Она может оказаться именно тем импульсом, который позволит вам выйти на новые уровни самовыражения.

Возможно, что-то в этих материалах покажется вам знакомым. Вряд ли вы читали об этом где-то еще — скорее всего, просто узнали уже и так интуитивно понятное. Ценность данной книги, конечно же, не в том, что вы разовьете в себе новые способности или изучите большой объем сложной информации. Чтение лишь подтвердит то, что вы уже знаете, и заставит работать эти знания на вас. Но вы поймете, что свою осведомленность нужно сознательно и последовательно применять на практике — это и дает реальную силу. Поэтому в данной книге скомпилированы эффективные точки зрения и способы поведения, применимые повсюду и всегда. Конечно, они ценны и сами по себе, но их совокупность — существенно больше, чем

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

сумма составляющих за счет общего контекста. Решайте сами: вы можете открыть книгу произвольно, на случайно выбранной странице, или прочесть ее от начала и до конца, — но я призываю вас позволить себе расти, чтобы выпестовать в своей душе динамичное, позитивное чувство готовности к жизни.

Похоже, проявление принципов личной эффективности бесконечно, и их можно применять невообразимым количеством способов. Это никогда не перестает меня удивлять. В своем путешествии мы всегда возвращаемся к одним и тем же базовым истинам, но благодаря пережитому опыту знания обогащаются новыми оттенками и становятся полнее. Мысли, содержащиеся в этой книге, без сомнения, откроют вам больше незнакомых дверей и приведут к новым волнующим открытиям. За первым слоем значений появится второй, потом еще один, и еще, и еще. Спираль продолжит раскручиваться. Для меня одинаково интересно размышлять как о том, что уже говорится в книге, так и о том, что пока не сказано в ней. Я надеюсь, что вы будете солидарны со мной и сочтете ее скорее началом, чем финалом.

«Состояние готовности» человека, занимающегося боевыми искусствами, — отнюдь не пассивное ожидание, не готовность должным образом отреагировать на что-то. Это динамичное, живое, творческое состояние, при котором человек способен взорваться в любой момент. Но оно не приходит просто так. Его можно достичь только при помощи все более углубленных тренировок, только в результате накапливания и вдумчивого анализа жизненного и профессионального опыта. Так пусть же принципы, изложенные в книге, послужат путеводными знаками на вашем пути.

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