

Глава 6

Десять шагов к отличному дню

Итак, теперь вы знаете о том, как лучше выспаться, пополнить запасы энергии, снимать стресс и управлять своим разумом, чтобы лучше концентрироваться. Пришло время рассказать вам о том, как применить эти знания на практике.

В идеале описанные в книге концепции должны стать для вас второй натурой. Но вы можете создать отличный день, просто сделав десять шагов. Вам не обязательно всегда выполнять все пункты, но именно они обеспечат наилучший результат.

1. Начните утро с освобождения от внутреннего диалога. Наполните тело энергией и представьте, как должен пройти ваш день.
2. Добравшись до работы, сразу приступайте к решению запланированных задач, сосредоточившись на результатах, которых вы хотите достичь к концу дня.
3. Сформируйте намерение для каждой задачи. В процессе работы используйте «всплески» концентрации.
4. Поддерживайте рабочий ритм, управляя своей энергией и минимизировав число отвлекающих факторов.
5. Не забывайте про отдых, особенно про перерыв на обед.

6. При необходимости восстанавливайте запасы энергии.
7. Последний час рабочего дня тратьте на то, чтобы доделать дела.
8. После работы снимите стресс, признайте свои достижения и освободите свой разум.
9. Вечером развлекайтесь и наслаждайтесь жизнью.
10. Хорошо выспитесь.

Теперь давайте подробнее остановимся на каждом пункте.

1. Остановите внутренний диалог и зарядитесь энергией

Утро — самая важная часть дня, когда вам необходимо настроиться на работу и подготовиться к предстоящим делам. В предыдущей главе я рассказывал о Салли, которая служит ярким примером того, с каким настроением не стоит начинать новый день. Скорее всего, вы тоже хотя бы один раз в жизни начинали утро подобно Салли — так, что весь день шел насмарку. Вы проснулись уставшими и опустошенными, затем попали в пробку, затем случилось еще несколько инцидентов — и к вечеру вы уже считали день безнадежно испорченным.

Я практически уверен, что в вашей жизни было и хорошее утро, и тогда днем все шло как по маслу. Люди были исключительно дружелюбными, вы легко нашли место для парковки, поезд пришел точно по расписанию, задачи решались сами собой — словом, «везло» весь день. Вселенная позаботилась о том, чтобы день был отличным.

Если раньше вы не задумывались, как начинаете свое утро, то пришло время это делать. Каждое утро вам следует

остановить внутренний диалог, используя описанные в предыдущей главе методики, а затем решить, как вы проведете день. Это самый простой способ избавиться от негативного настроения, если вам трудно было проснуться.

Помните, что, даже если вы проснулись с чувством усталости, ваше тело может восстановиться. Чтобы избавиться от последствий недосыпания или любой другой остаточной усталости, используйте энергетические упражнения из главы 2. Их выполнение займет около пятнадцати минут. Если у вас нет этого времени, просто сядьте поудобнее и глубоко дышите в течение нескольких минут (вы можете выполнять это упражнение в транспорте по дороге на работу).

Хорошее начало дня

Для того чтобы ваш день был отличным, нужно сформировать четкое намерение, как вы хотите его провести. Главное — поверить в то, что ваш психологический настрой способен создать отличный день. Иногда даже самые лучшие намерения не помогают избежать проблем, которые, несомненно, омрачают ваш день, но если вы настроены провести его хорошо, то проблемы предстают в другом свете и вы лучше с ними справляетесь.

Создавая свой день, учитывайте две важные составляющие:

1. Цель на день: результат, которого вы хотите сегодня достичь.
2. Контекст или тема: то, как вы намерены воспринимать свой день.

Пересматривая взгляды на вещи и корректируя ожидания, мы меняем свое отношение к происходящему, поддерживаем позитивный настрой и смотрим на проблемы как

на незначительные препятствия. Если мы перегружены или испытываем стресс, то, как правило, негативно воспринимаем жизнь, что не дает нам избавиться от напряжения, усталости и ощущения опустошенности. Создавая контекст или тему, мы можем изменить свою точку зрения, обеспечить более сильную мотивацию и получить больше энергии. Найдите время на то, чтобы освободить свой разум и создать свой день. Потратьте на это хотя бы пять минут по дороге на работу.

Постановка цели

Поставьте цель, которую вы можете достичь в течение дня. Цель не обязательно должна быть крупной или иметь отношение к работе, она просто должна вас мотивировать. Если цель слишком труднодостижимая, разбейте ее на несколько легкодостижимых целей. Если вы решите не ставить цель, то создайте тему дня и посмотрите, что произойдет. Результат может вас приятно удивить.

Темы — создание контекста дня

Создавая тему, вы помогаете себе сконцентрироваться на достижении желаемого результата. В качестве темы может выступать отношение к действительности или утверждение о том, как вы проведете свой день. Например: «Сегодня я буду замечать и использовать любые возможности».

Вы можете провести аналогию с кем-то или с чем-то, чтобы, руководствуясь ею, реагировать на события дня. Я часто прибегаю к аналогии с боевыми искусствами: мне нравится представлять себя искусным бойцом, который на любые обстоятельства отвечает спокойными и решительными действиями, обеспечивая максимальный результат при минимальных усилиях. Найдите то, что будет мотивировать или вдохновлять именно вас. Но тема — это еще не истина. Это всего лишь

новая перспектива, которая позволяет вам выбраться из ежедневной рутины. Мой совет: меняйте тему как можно чаще. Ниже я привожу некоторые темы, которые я создавал.

Общие темы дня

Веселье

Мир

Скорость — делаю дела быстро и просто

Все, что я делаю, готовит меня к чему-то большему

Внимание к деталям

Вокруг множество возможностей

Ясность

Любовь вокруг нас

Благодарность за свою жизнь

Как я проведу этот день

Сегодня я буду видеть в других людях только хорошее

Я прикоснусь ко всем необыкновенным сторонам жизни

Сегодня — первый день моей оставшейся жизни

Я ищу мудрость во всем

Я — звезда в собственном шоу

Я великолепен (великолепна)

Все, чего я касаюсь, превращается в золото

Жизнь и люди поддерживают меня

Все препятствия — это жизненные уроки

Я — оазис спокойствия посреди хаоса

Метафоры жизни

Весь мир — театр, а люди в нем — актеры

Можно сгибаться под тяжестью жизненных обстоятельств,
но не ломаться

Вся жизнь — игра

Например, если вы воспользуетесь темой «Веселье», то начнете замечать забавные стороны жизни, находить возможности для развлечений и благосклонно относиться к тому, что люди вокруг вас радуются и веселятся. А теперь представьте, что вы выбрали тему «Сегодня — первый день моей оставшейся жизни». Каким вам покажется мир?

Потеря фокуса

Даже с позитивным настроем всегда существует вероятность, что ваше намерение прожить отличный день будет нарушено. Если в течение дня вы часто наталкиваетесь на препятствия или попадаете в ситуации, подрывающие спокойствие и отдаляющие вас от цели, не позволяйте себе выбиваться из колеи. Чаще всего в качестве таких раздражителей выступают переполненный транспорт, критические ситуации на работе или необходимость отвечать на огромное количество электронных писем.

Позвольте этим факторам существовать, не сопротивляйтесь им. Признайте, что эти события происходят, но не реагируйте на них. Пусть ваш разум продолжает пребывать в умиротворенном состоянии. А время ожидания транспорта или задержки в дороге можно использовать для того, чтобы попрактиковать упражнения на повышение осознанности и накопление энергии.

2. Приступайте к работе не откладывая

Итак, вы создали свой день — теперь пора приниматься за работу. Точно определите, когда вы возьметесь за основной объем: сразу или после того, как проверите электронную почту. Я рекомендую тратить на проверку электронной

почты и написание ответов не более пятнадцати минут. Затем оцените, не вступают ли ваши действия в противоречие с тем, что вы уже запланировали.

На «поедание лягушки» — выполнение основного объема работы — выделите по крайней мере один час (а лучше два). Лягушка — это та часть вашего труда, которая по-настоящему двигает вас вперед. Даже если в этот день ничего больше не успеете сделать, осознание того, что вы решили главную задачу, обеспечит чувство удовлетворения. «Съев лягушку», принимайтесь за решение оставшихся вопросов. Если на утро у вас были запланированы какие-то неотложные дела, беритесь за них не откладывая. Если вы «сова», то, скорее всего, наиболее продуктивный период для вас — вторая половина дня. Тогда утром займитесь тем, что не требует максимальной эффективности.

Кстати, вы вполне можете стать «жаворонком» или просто человеком, способным продуктивно работать в любое время. Все зависит от ваших убеждений и умения управлять своей энергией. Раньше я считал себя «жаворонком», и почти всегда мой день был испорчен, если не удавалось закончить основную часть работы к его середине. Но я смог научиться продуктивно работать как утром, так и вечером.

3. Используйте намерение и всплески концентрации

Перед тем как приступить к решению задачи, сформируйте свое намерение. Так вы сможете настроить свой мозг на достижение цели и избежать прокрастинации. Запишите намерение на листок бумаги и обращайтесь к нему по мере необходимости.

Определите предел своей концентрации — время, в течение которого вы способны сосредоточиться на эффективном выполнении одной задачи. Этот период может составлять от тридцати минут до двух часов. Большинство из нас способны сохранять концентрацию в течение одного-двух часов. Исследования показывают, что оптимальная продолжительность работы составляет около девяноста минут, что соответствует циркадным ритмам*.

После окончания периода концентрации сделайте перерыв на десять-пятнадцать минут. Выполните упражнения на растяжку, чтобы снять напряжение и улучшить кровообращение. Вернувшись к работе, напомните себе о своем намерении и продолжайте заниматься начатым делом.

4. Поддерживайте рабочий темп

Далее приведены несколько советов, позволяющих поддерживать рабочий темп, когда вы находитесь в состоянии потока.

Управляйте отвлекающими факторами. Отвлекающие факторы — наиболее раздражающие барьеры на пути к достижению максимальной производительности. Они — часть нашей жизни и неизбежное зло на работе. Доказано, что каждый раз, когда нас что-то отвлекает, нам требуется около пяти-шести минут, чтобы вернуться к своему занятию

* Циркадные (циркадианные) ритмы (от лат. *circa* — около, кругом и лат. *dies* — день) — циклические колебания интенсивности различных биологических процессов, связанные со сменой дня и ночи. Несмотря на связь с внешними стимулами, циркадные ритмы имеют эндогенное происхождение, играя роль внутренних часов организма.
Прим. ред.

и набрать предыдущий темп работы. Если вы работаете там, где много отвлекающих факторов, то они легко могут добавить к вашему рабочему дню дополнительный час или два. Поэтому чем эффективнее вы будете контролировать отвлекающие факторы, тем лучше. Попробуйте выделить некоторое время, пусть это будет всего тридцать минут, в течение которых вас ничто не должно отрывать от работы. Лучший способ отгородиться — закрыть электронную почту и интернет-браузер, отключить телефон или хотя бы активировать режим переадресации звонков. Повесьте табличку «Не беспокоить» на дверь кабинета или на стену рабочей кабинки, наденьте наушники и сконцентрируйтесь на текущей задаче. Возможно, придется убедить своего руководителя в том, что вам необходимо время, свободное от контактов.

Но бывают периоды, когда мы просто не можем избежать отвлекающих факторов и нам приходится справляться с тем, что встает на нашем пути. Как правило, если нас прерывают, бывает трудно вернуться к работе и продолжить с того места, где остановились. Часто мы забываем, на чем остановились, или теряем рабочий темп. Чтобы быстро набрать обороты после вынужденного перерыва, отметьте этап, на котором находилась работа в тот момент, когда вас отвлекли. Для этого выделите в программе текст, над которым вы работали, и снабдите его примечанием либо запишите на листе бумаги, что вы только что сделали и что собирались делать дальше, отметьте моменты, о которых вам нужно помнить.

Минимизируйте количество собственных отвлекающих факторов или проявлений синдрома дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). В качестве поставщика отвлекающих факторов может выступить собственный

разум. Если ваша голова занята множеством задач, вы, скорее всего, будете переключаться на то, что забыли сделать или что предстоит еще сделать. Если не можете полностью сконцентрироваться на решении текущей задачи, возьмите блокнот и запишите в него все нерешенные вопросы. Так вы дадите мозгу установку, что подумали обо всех делах, и вернетесь к ним в более удобное время. В противном случае рискуете не добиться желаемого результата, так как большая часть вашего времени будет потрачена не на выполнение важной работы, а на метания от одного дела к другому.

Еще один отличный способ поддерживать концентрацию — использовать таймер продуктивности. Найдите таймер обратного отсчета — это может быть таймер в телефоне, в компьютере или любой другой бытовой таймер. Запрограммируйте его так, чтобы он срабатывал каждые пять-десять минут. Сигнал будет возвращать ваше внимание к тому, что вы делаете. Это особенно полезно во время работы над крупным проектом, так как использование таймера позволит вам сохранять концентрацию. Если же ваша работа состоит из решения множества небольших задач, поставьте перед собой цель завершать одну задачу до сигнала таймера. Например: тратить на написание электронного письма не более пяти минут.

Поддерживайте энергию на достаточном уровне. Лучший способ — наслаждаться жизнью, получать от нее максимум удовольствия и не поддаваться стрессу. Если вам выдался тяжелый день, постарайтесь справиться со стрессом сразу, как только почувствуете напряжение. Используйте для этого упражнения, описанные в главе 2. Всего двух минут правильного дыхания может быть достаточно, чтобы почувствовать себя лучше.

5. Разделите свой день — сделайте перерыв на обед

Выйдите на улицу — прогуляться и подышать свежим воздухом, особенно если большую часть дня вам приходится сидеть за столом. Это будет не только полезно для вашей спины и глаз, но и позволит избежать негативных последствий постоянного напряжения. И главное — не забывайте об обеденном перерыве.

Многие люди тратят время обеда на работу, перекусывая на скорую руку. Не делайте этого, избавьтесь от иллюзии экономии времени. Пропустив тридцатиминутный перерыв на обед, вы, вероятно, сможете уйти с работы на тридцать минут раньше, но к концу дня запасы вашей энергии иссякнут.

Поэтому поставьте перед собой цель провести время обеденного перерыва так, чтобы вернуться к работе отдохнувшими и восстановившимися. Помните о том, что если во время перерыва на обед вы будете расслаблены, то пища хорошо переварится и усвоится.

6. Не забывайте об энергетическом уровне

Как правило, после обеда энергетический уровень снижается, так как организм начинает переваривать пищу. Поэтому отведите это время на выполнение работы, не требующей больших умственных усилий, например на телефонные звонки.

Для повышения энергетического уровня используйте упражнения, описанные в главе 2, или, если у вас есть возможность, попытайтесь немного поспать.

7. Вовремя уходите с работы домой

Одна из самых распространенных ловушек, подстерегающих нас в конце рабочего дня, — взяться за новую задачу незадолго до его окончания и... задержаться. Определите для себя границы и не позволяйте новым задачам их нарушить. Например, последний час своего рабочего дня я трачу на подведение итогов, завершение текущих дел и составление плана на следующий день. При необходимости сообщите коллегам о том, что у вас срочная работа и вы не можете отвлекаться на дополнительные задачи, или уйдите в конференц-зал.

8. Снимите стресс в конце рабочего дня

В конце рабочего дня выделите хотя бы десять минут на то, чтобы оценить проделанную работу: каких результатов достигли, какие вопросы не решились и какие дела следует запланировать на следующий день. Вы должны четко понимать, что сделали, что не сделали и что предстоит сделать на следующий день. Это отличный способ завершить рабочий день и отпустить его. Если вы чувствуете себя перегруженными, воспользуйтесь техникой снятия стресса, описанной в главе 3.

Признавайте свои достижения. Потратьте пару минут на то, чтобы признать свои достижения за день, даже если их не слишком много. Очень важно хвалить себя за то, что вы сделали. Довольно часто целеустремленные люди сфокусированы на предстоящих задачах и забывают о выполненных. Если вы из их числа, избавьтесь от этой привычки, иначе так и будете создавать бесконечный список дел. Я знаю, о чем

говору! Я — всегда недовольная результатом, сосредоточенная на цели машина, которая замечает только то, что предстоит сделать. Мне часто приходится напоминать себе о своих достижениях: ведь только признав результаты, я могу оценить свою продуктивность.

9. Наслаждайтесь вечером

На предыдущем этапе вы провели психологический рубеж между работой и оставшейся частью дня. Поэтому, вернувшись домой, не бросайтесь сразу проверять электронную почту, а займитесь тем, что заставляет вас чувствовать себя замечательно. Развлекитесь, побалуйте себя, проведите время с близкими людьми... К сожалению, многие люди приходят с работы домой неудовлетворенными, раздраженными или разочарованными. Если это происходит и с вами, то хороший вечер станет своеобразным буфером между работой и ночным отдыхом — он не позволит переживаниям рабочего дня нарушить ваш сон. Если после работы вы чувствуете себя уставшими, выполните упражнения, помогающие восполнить запасы энергии.

10. Хорошо высыпайтесь

Отведите часть времени перед сном на то, чтобы расслабиться. Выпейте горячего чая, почитайте книгу или примите ванну. Избегайте работы за компьютером, которая обычно переводит ваш мозг в состояние высокой активности. Если после работы вы столкнулись с какой-то задачей, рассмотрите ее и отпустите, чтобы лечь спать с ясной головой. Для того чтобы освободить свой разум, используйте упражнения, приведенные в главе 4. Формировать намерение полезно

не только на работе: намерение хорошо выспаться позволит вам как следует отдохнуть.

Резюме

Используйте описанные выше десять шагов для создания отличного дня. Начните утро с хорошего самочувствия, в течение дня поддерживайте рабочий ритм и управляйте своей энергией, а после работы расслабьтесь. Так вы сможете закончить день с чувством удовлетворения и выполненного долга.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

