18 минут. Как повысить концентрацию, перестать отвлекаться и сделать действительно важные дела

Автор:
Питер Брегман

18 минут. Как повысить концентрацию, перестать отвлекаться и сделать действительно важные дела

Питер Брегман

«18 минут» – это невероятно умное и бесконечно практичное руководство, объясняющее, как принимать обоснованные и обдуманные решения, что стоит и чего не стоит делать, как справляться с отвлекающими факторами – иногда используя их, а иногда избегая, – как структурировать время, чтобы добиться максимальной эффективности, как понять, кто вы, и как лучше использовать ваши способности, чтобы достичь счастья, продуктивности и успеха. С его помощью вы научитесь составлять план на каждый день, гарантирующий, что отныне все ваши самые важные дела будут сделаны.

Питер Брегман

18 минут. Как повысить концентрацию, перестать отвлекаться и сделать действительно важные дела

© Peter Bregman, 2011

© Перевод на русский язык, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

© Электронная версия книги подготовлена компанией ЛитРес (www.litres.ru (http://www.litres.ru/))

Моей жене Элинор и детям Изабель,

Софии и Дэниелу.

Вы мое вдохновение.

Введение

Молли[1 - Здесь и далее, если не упоминается фамилия человека, имя и некоторые детали могут быть изменены.] получила новую работу – возглавила отдел обучения и повышения квалификации в инвестиционном банке средних размеров. В первый день она включила компьютер, ввела пароль, открыла почтовую программу и ахнула.

Она проработала меньше минуты – и уже получила 385 сообщений. Чтобы разобраться в них, потребуется не один день. И к тому времени накопятся сотни новых.

С утра мы начинаем работу, зная, что не успеем сделать все задуманное. И оглядываемся на прошедшие годы, спрашивая себя: куда они ушли и почему мечты не стали былью.

Время – единственное, что нельзя вернуть. Потеряли деньги? Заработаете еще. Потеряли друга? Можно помириться. Потеряли работу? Найдете другую. Со временем этот номер не пройдет.

Мой друг, раввин Хаим Энджел, отправляясь на встречу, всегда берет что-нибудь почитать. Почему? «Потому что, – сказал он мне, – согласно Талмуду (своду иудейских законов), опоздавший на встречу совершает грех воровства – крадет время другого человека. И это самая серьезная кража, ведь время нельзя вернуть. Я не хочу, чтобы из-за меня кто-то согрешил, поэтому на случай, если придется ждать, забочусь, чтобы другой человек не оказался в роли вора».

И все же мы постоянно крадем время у себя. Вот три истории в тему.

Билл не сомневался, что нужно идти на встречу, когда секретарь внесла его в список. Но она оказалась скучной, и теперь, сидя в конференц-зале, Билл жалел, что не отказался. Он вытащил смартфон и занялся электронной почтой. Вдруг он услышал свое имя. К нему обращалась начальница Летиция. Он поднял взгляд, и та продолжила: «Как ты считаешь, что нам делать?» Билл не понимал, о чем речь. Куда ушло мгновение?

Раджит сел за ноутбук в среду утром, в девять часов. Он хотел только написать предложение для клиента, которое надо было отправить через два дня. Но после трех звонков, пятнадцати электронных писем, двух походов в туалет, получасовой покупки авиабилетов для семейного отпуска и четырех спонтанных разговоров с коллегами он получил сообщение от помощника: через пятнадцать минут у него начнется деловой обед. Куда ушел день?

Мари пришла на встречу выпускников в честь двадцатипятилетия со дня окончания школы, и я сразу вспомнил ее в семнадцать лет. Мы разговорились, и оказалось, что она ни капельки не изменилась с того времени: осталась

красивой, умной, талантливой, смелой и честной. За одним исключением. Погасла искра. «Не могу назвать себя несчастной, – сказала она. – Я люблю мужа и детей, у меня вполне нормальная работа. И вообще, вполне нормальная жизнь. Вот и все. Я ничего толком не сделала. Каждый год строю планы, но всегда что-нибудь мешает». Мари ощущает свой нереализованный потенциал. Ей хочется что-то сделать. Но почему-то не удается. Куда ушли все эти годы?

Согласно первому закону Ньютона, тело продолжает двигаться с постоянной скоростью, пока на него не действует внешняя сила. Этот закон распространяется и на людей. Либо мы продолжаем двигаться по траектории, которая не вполне нам подходит, не в силах свернуть, либо осознанно выбираем верную, но что-то не дает на ней удержаться. Чтобы мы могли с удовлетворением оглянуться на сделанное – за день, год или секунду, – нужно изменить сценарий. Перестать двигаться по инерции, отвлекаться на рутину и реагировать инстинктивно. Надо управлять собственной жизнью.

Но знать мало – надо действовать, а это нелегко. Проблема Мари не в том, что ей не нравится семейная жизнь. Очень нравится. И она не променяла бы ее ни на что. Просто семья затмила все остальное в ее жизни, и, подводя итоги в конце года, она ощущает разочарование. А что нужно изменить в следующем году, она не знает.

Раджит действительно планировал написать предложение. Но из-за других дел отклонился от нужной траектории. Возможно, они были достойны его внимания, но в итоге предложения он так и не написал.

И Билл, конечно, не собирался с головой погружаться в электронную почту, да и не было там ничего важного. Но он полностью сосредоточился на ней, и в момент, когда было очень нужно его мнение, посмотрел на начальницу пустым взглядом.

Я расскажу, как решить эти проблемы и избежать разочарований. Покажу комплексный подход к управлению временем, который позволит сосредоточиться на главном. Это важный первый шаг в возвращении к себе.

В части I я покажу вам, как создать почву для дальнейших действий. Я расскажу о привычках и мышлении, помогающих увидеть скрытые возможности. Вы

сосредоточитесь на главном, составите ежедневный план, будете ему следовать и справляться с отвлекающими факторами, которые негативно влияют на результат.

В части II я покажу, как организовать жизнь вокруг того, что важно для вас, делает вас счастливыми, помогает реализовать ваши таланты и приблизиться к цели. Я расскажу о четырех элементах, на которых стоит сосредоточиться. Мы увидим, как люди сами мешают себе фокусироваться на приоритетах и как можно этого избежать. В последней главе части я подведу итог и помогу определить, на чем стоит сосредоточиться в этом году: пяти областях, на которые вы потратите большую часть своего времени.

В части III я научу вас на основе годовых приоритетов создавать восемнадцатиминутный план на каждый день, гарантирующий, что самые важные дела будут сделаны. Вы будете структурировать время, чтобы добиться эффективности и плодотворности, приблизиться к выполнению главных задач года.

Из части IV вы узнаете, как справляться с отвлекающими факторами – иногда используя их, а иногда избегая. Вы научитесь не бросать дело на полпути, даже если хочется о нем забыть, и правильно устанавливать границы. Часть включает три раздела – «Как начинать», «Как устанавливать границы» и «Как управлять собой». В ней много простых приемов, советов и правил, которые помогут не сбиться с пути.

Наконец, в заключении я покажу, как двинуться в нужном направлении.

Есть много книг о тайм-менеджменте, авторы которых учат, как сделать все. Но в этом и кроется ошибка. Невозможно сделать все. И даже пытаться опасно. Тогда вы не сможете сосредоточиться на главном.

Эта книга поможет принять обоснованные и обдуманные решения о том, что стоит и чего не стоит делать. Вы найдете в ней простые инструменты и приемы, которые помогут добиться цели, сосредоточиться на главном и не растрачиваться по пустякам. А еще я научу вас получать удовольствие от процесса. Управление собственной жизнью не должно быть тяжким бременем. И книга об управлении жизнью – тоже.

Недавно я в своей нью-йоркской квартире открыл приложение Google Earth на iPhone. Оно дает доступ к спутниковым картам всего мира. Сначала вы видите Землю, которая вращается в космосе, как будто экран телефона – иллюминатор космического корабля. Потом вы постепенно приближаетесь к месту, где сейчас находитесь. Картинка становится четче, как будто вы приземляетесь. Сначала вы видите страну, потом город – и, наконец, улицу.

Однако на этот раз приложение показало мне город Саванну в штате Джорджия, где, видимо, я использовал его незадолго до того. Тогда я коснулся кружочка в нижнем левом углу – кнопки «Найти меня» – и снова поднялся в воздух, перенесся в Нью-Йорк и оказался на своей улице. А потом за несколько секунд программа обнаружила мое точное положение, и картинка стала четкой.

Рассматривайте книгу «18 минут» как кнопку поиска вашей жизни. С ее помощью вы добьетесь максимальной эффективности, четко увидите себя и окружение. Это карта, с которой можно отправиться в любое путешествие. Вы сможете снова жить собственной жизнью: ориентироваться не на то, где вы были когда-то или где хотят вас видеть другие, а на то, где вы сейчас и где хотите оказаться.

Я помогу вам понять, кто вы и как лучше использовать ваши способности, чтобы достичь счастья, продуктивности и успеха. И даже если вы слегка – или сильно – отвлеклись от главного, не беспокойтесь: книга поможет сосредоточиться на нем. Я написал ее, чтобы Молли, Билл, Мари и вы могли оглянуться назад и с полным правом сказать: «Жизнь прожита не зря».

Часть I

Пауза

Воспарите над своим миром

Я начал свое дело в 1998 году, в двухкомнатной квартире на четвертом этаже, в доме без лифта. У меня была мечта: создать международную консалтинговую

компанию с многомиллионными оборотами. И чтобы в ней работало много консультантов, инструкторов и коучей, которые помогали бы людям управлять, работать и жить успешнее. Вот такая большая мечта.

Но клиентов еще не было, и единственным физическим активом компании оказался компьютер. Первые полгода, пока бизнес практически не приносил дохода, я существовал на сбережения. Работы не хватало, чтобы обеспечить меня одного, не говоря уж о команде консультантов.

Потом я выиграл крупный контракт с известным инвестиционным банком. Это был большой прорыв – проект, на котором можно построить бизнес. Возникла необходимость быстро собрать команду – сначала шесть консультантов, а потом, если все пойдет по плану, еще пятьдесят. Помню, как я сидел в восемнадцатиметровой гостиной/столовой/кухне с подругой Элинор, и у меня голова шла кругом от возможностей и тревоги: справлюсь ли?

И я собрал первую команду, которая провела гигантскую работу и смогла удовлетворить клиента. По мере расширения проекта рос и коллектив. Открылись офисы в Чикаго, Сан-Франциско, Париже, Лондоне, Токио и Гонконге. Росла и клиентская база.

Я создал компанию мечты за невообразимо короткий срок. Это было все, на что я надеялся и что планировал. В первый год я заработал больше денег, чем за три предыдущих. За второй год я удвоил доход, а на третий начал фантазировать о выходе на пенсию через десять лет. Однако, несмотря на этот успех, я понял, что не запланировал одно: свое счастье.

Почему-то у меня не было ощущения, что мои действия, способ их выполнения и люди, с которыми я работаю, помогут мне максимально реализовать свой потенциал. В то время я не знал причин и был слишком занят, чтобы разбираться. Все вроде бы шло хорошо, так зачем мешать? И я не менял тактику.

А потом все рухнуло: революция доткомов, индустрия финансовых услуг, спрос на консалтинг и вместе с ними мой бизнес.

К тому времени мы с Элинор поженились, уже родилась Изабель, ситуация была трудная. Счета копились, а доход быстро сокращался. Я испытывал стресс, но одновременно странное чувство облегчения. Теперь я начал фантазировать

не о пенсии, а о совершенно новом деле. О собственной жизни.

И я записался на актерские курсы, задумался, не пойти ли в медицинский институт, подал документы в раввинскую семинарию, запустил ненастоящий инвестиционный фонд (с игрушечными деньгами – чтобы понять, понравится ли мне и как пойдут дела) и продолжил консультировать индивидуально. Я был в поиске.

Я замедлился, обуздал инерцию, начал задумываться перед выбором, стал больше отдыхать и расслабился. Я стал внимательнее приглядываться к себе и окружающему миру – и стал замечать свои качества, которые не использовались оптимально. Я чувствовал, что во мне растет сила. Нераскрытый потенциал.

Пока я не знал, что это за потенциал, но был абсолютно уверен: его стоит развивать. Поэтому я продолжил эксперименты и наблюдения.

Получается, я нажал кнопку «Найти меня». Потом взлетел в небо и увидел свой мир с высоты птичьего полета.

Я сделал паузу, осмотрелся и понял, что происходит. Я сошел с пути, но не слишком далеко, и спокойно мог найти дорогу. Я понял, где нужно спуститься, чтобы стать собой и полностью погрузиться в работу и жизнь. И тратить время на главное, что получается у меня хорошо и доставляет удовольствие.

Но я забегаю вперед. В первой части книги я помогу вам взмыть в небо. Вам нужен взгляд с высоты птичьего полета. Для этого надо нажать кнопку «Найти меня», а потом сделать паузу – чтобы, взлетев над собственным миром, приземлиться там, где вам хочется.

Глава 1

Замедляем вращение

Как уменьшить силу инерции

Я мчался на полной скорости, не приближаясь ни к какой цели. Хорошо знакомое чувство – но на сей раз я действовал сознательно: крутил педали велотренажера.

Когда полотенце упало с руля на пол, я попытался остановиться и слезть. Ключевое слово – «попытался». Сразу не получилось, потому что сила инерции была слишком велика и педали крутились сами по себе. Чтобы снизить скорость, потребовалось несколько минут.

Инерции трудно сопротивляться.

Например, пятнадцать минут проспорив с другом о политике, я понял, что сам уже не уверен в собственной правоте. Но он яростно защищал свое мнение, и вдруг оказалось, что я с жаром отстаиваю противоположную точку зрения, о которой не так уж много знаю. А остановиться было трудно. Особенно тяжело, если вы уже потратили время, энергию, эмоции, а иногда и деньги на отстаивание своей точки зрения.

Несколько моих друзей поженились и развелись через пару лет. И потом все они говорили, что, когда вступали в брак, уже представляли, чем он закончится. Но они зашли слишком далеко и не знали, как остановиться. То же происходило с моими знакомыми, которые вложили деньги в компании, оказавшиеся убыточными. Они понимали, что происходит, но уже отдали столько, что им было трудно остановиться. Порой они даже увеличивали инвестиции и теряли все.

Иногда все не так серьезно. Например, надо распределить ресурсы на проекты или решить, стоит ли дальше разрабатывать ту или иную идею.

Как дать задний ход, если вы видите свою ошибку, но уже приложили много сил и не хотите отступать? Есть две стратегии противостояния инерции: замедлиться и начать сначала.

1. Замедлиться. Как показал пример с велотренажером, невозможно сразу поехать в обратную сторону. Относитесь к этому как к процессу. Во-первых, прекратите с силой крутить педали. Во-вторых, как только инерция уменьшится, начните медленно двигаться назад.

Если вы яростно отстаивали свои аргументы, но поняли, что были неправы, старайтесь меньше говорить и больше слушать. Скажите, например: «Интересная мысль, надо ее обдумать» или: «Можно об этом поподробнее?» Так вы выиграете время. Слушание – прекрасное средство от инерции: не нужно выбирать ту или иную точку зрения.

Если вы не уверены в финансовом вложении, сократите его, не отказываясь полностью. Тогда вы, по сути, уменьшите ставку на собственную правоту.

2. Начать сначала. Один мой друг, успешный инвестор, научил меня игре. Я думал отказаться от инвестиции, которая не давала отдачи. Друг задал вопрос: если бы я начинал с нуля при сегодняшней цене, сделал бы я это вложение? В тот же день я продал актив.

Наша жизнь влияет на новые решения. Если я нанял сотрудника и вложился в его успех, мне трудно признать, что он не справляется. Но принял бы я его на работу тогда, если бы знал о нем все, что знаю сейчас? Если нет, то с ним стоит расстаться. То же справедливо и для проекта, который я поддерживал, или решения, которое защищал. Я представляю себя в роли нового менеджера, который приходит в проект. Стоит ли и дальше вкладывать средства в дополнительные ресурсы? Или лучше закрыть его и двинуться дальше?

Неспособность людей признать свою неправоту не раз рушила браки, наносила урон бизнесу и карьере. По их словам, причина была в нежелании показаться слабыми. Но чтобы признать ошибки или даже пересмотреть свои взгляды, требуется сила воли. И окружающие тоже считают это проявлением силы.

Великим лидерам хватало уверенности, чтобы критически взглянуть на собственную точку зрения и принять мнения других людей с помощью техники замедления. Даже если они знали, что правы.

Доктор Аллан Розенфилд, ныне покойный декан факультета здравоохранения Колумбийского университета, был именно таким лидером. Он более 40 лет трудился в государственной системе здравоохранения. Умер в 2008 году. Его работа существенно повлияла на жизнь женщин и носителей ВИЧ. В его честь

названо здание Школы здравоохранения Колумбийского университета.

Однажды я слышал, как Аллан и его друг Ли обсуждали, надо ли делать детям прививки. Первый был экспертом в этом вопросе и имел четкую позицию, а второй высказывал противоположные аргументы. Аллан привел статистику, согласно которой за последние 40 лет прививки от полиомиелита, свинки, кори и т. д. помогли предотвратить миллионы смертей и тяжелых болезней.

Ли сослался на исследование из неизвестного источника в интернете, где утверждалось, что прививки приносят больше вреда, чем пользы. Аллан, один из виднейших экспертов по здравоохранению всех времен, имел полное право рассмеяться и сказать Ли, что информацию надо брать из надежных и проверенных источников. А потом повторить свои аргументы о пользе прививок. Но он ничего такого не сделал.

Он просто посмотрел на Ли, помолчал и сказал: «Я не читал этого исследования. Пришли мне ссылку. Я посмотрю и выскажу свое мнение».

Уменьшение инерции – первый шаг к освобождению от убеждений, привычек, эмоций и дел, которые могут вас ограничивать.

Глава 2

Девочка, которая остановила Человека-крокодила

Поразительный эффект короткой паузы

Я – Человек-крокодил, опасный водоплавающий монстр. Я тихо подплываю к жертве – семилетней девочке по имени Изабель, которая приходится мне дочерью. Чувствуя опасность, она нервно оглядывает бассейн и замечает меня. На секунду мы встречаемся взглядами. Она улыбается, визжит и со смехом бросается в противоположном направлении. Но я слишком быстр.
Я отталкиваюсь от дна и нападаю. Но когда я появляюсь в считаных сантиметрах

от Изабель, она поворачивается ко мне, хватая ртом воздух, и поднимает руку.

– СТОП! – кричит она.

– Что случилось?

– Наглоталась воды.

Конечно, мы делаем паузу.

В эти несколько секунд я думаю: «Почему мы не поступаем так в обычной жизни?»

Всем нам случалось нажать кнопку «Отправить» и тут же об этом пожалеть. Это бывает так часто, что Google добавил в Gmail функцию «Отмена отправки сообщения», которую можно включить в настройках. Когда вы нажимаете «Отправить», Gmail задерживает сообщение на пять секунд. За это время вы можете передумать.

Похоже, большинству людей достаточно этого времени, чтобы осознать ошибку.

В случае с электронной почтой кнопка «Отмена» может сэкономить нам очень много времени и сил – не придется крутить педали назад. Но когда мы общаемся лично или по телефону, такой кнопки нет. Иногда мы пытаемся отменить отправку – как судья, который велит присяжным игнорировать показания свидетеля. Однако сказанного не воротишь. Как любит говорить моя мама, «я прощаю… но не забываю».

Проще изначально избегать непродуктивной «отправки».

Google дает нам пять секунд. Но ведь подумать можно до отправки. Чтобы не совершить ошибку, иногда достаточно всего пяти секунд.

– Стоп! – закричала Изабель, наглотавшись воды. – Остановись на несколько секунд и дай мне перевести дыхание.

Мы не обязаны реагировать сразу – такого правила нет. Поэтому остановитесь. Сделайте несколько глубоких вдохов.

Однажды из-за недоразумения я пропустил встречу с Луиджи, одним из клиентов. В тот же день я шел по коридору его офиса, и вдруг меня окрикнули:

– Эй, Брегман, где ты был?

Пульс остановился. В кровь хлынул адреналин. Накатили эмоции. Смущение. Злость. Защитная реакция. Как Луиджи смеет кричать на меня в коридоре, в присутствии других людей?

Потом я обсудил эту реакцию с Джошуа Гордоном, нейробиологом и преподавателем Колумбийского университета.

– Сенсорные стимулы идут прямо в миндалевидную железу, – сказал он.

Что-что?

– Миндалевидная железа отвечает за эмоциональную реакцию в мозге, – объяснил Джошуа. – Когда человека что-то беспокоит, эта железа тут же «выдает» эмоциональный отклик.

Хорошо. Но голые, примитивные, незамутненные эмоции – не лучшая основа для принятия решений. Как же перейти от эмоций к рациональному мышлению?

Оказывается, пока вы ведете бой с другим человеком, параллельно идет война в мозге – с самим собой. Это тихая внутренняя борьба между префронтальной корой и миндалевидной железой.

Представьте, что миндалевидная железа – маленькое красное существо с вилами, которое сидит в вашей голове и говорит: «Давай пырнем этого мужика!» – а префронтальная кора – маленькое существо в белом, возражающее: «Ну, может, не стоит орать на него в ответ. Он, в конце концов, наш клиент».

– Необходим когнитивный контроль префронтальной коры над миндалевидной железой, – объяснил доктор Гордон.

Тогда я спросил, что делать. Он минуту подумал и ответил:

– Если сделать вдох и расслабиться, префронтальная кора успеет взять эмоциональную реакцию под контроль.

Почему?

– Когда мы начинаем дышать медленнее, мозг успокаивается.

– И сколько должна длиться пауза, чтобы префронтальная кора одолела миндалевидную железу?

– Немного. Секунду или две.

Вот. Пять секунд Google – хорошее общее правило. Когда Луиджи начал кричать на меня в коридоре, я сделал глубокий вдох и дал префронтальной коре время, чтобы взять верх. Я знал, что мы не поняли друг друга, и понимал, насколько отношения с Луиджи важны для меня. Поэтому я не закричал в ответ, а подошел к нему. Это заняло несколько секунд. Но у нас обоих появилось время, чтобы одуматься.

Сделайте паузу. Вдохните. И действуйте.

Получается, реакция Изабель может стать хорошей стратегией для всех нас.

– На старт? – спрашиваю я, когда она вроде бы восстановилась.

– Внимание, марш! – кричит Изабель и бросается в воду со свежими силами, сосредоточившись на лесенке, до которой надо доплыть.

Я даю дочери пятисекундную фору и ныряю вслед за ней.

Несколько секунд. Этого достаточно, чтобы осознанно выбрать направление и не сходить с пути. А потом периодически проверять, движемся ли мы в нужную сторону.

Сделайте короткую паузу – и ваш следующий ход будет умнее.

Глава 3

День, когда Энди ушел с работы пораньше

Остановитесь, чтобы ускориться

Почти двадцать лет назад, когда я только начал работать в одной нью-йоркской консалтинговой компании, мы с директором, доктором Энди Геллером, готовили важную презентацию. Мы обещали сдать ее утром в понедельник и уже отставали от графика.

В два часа Энди сказал, что ему надо уходить.

– Но мы не закончили, – робко возразил я.

Ни Энди, ни я не имели привычки оставлять работу незаконченной.

– Я знаю, – сказал он и посмотрел на часы. – Но скоро начнется Шаббат, и мне нужно домой. Я вернусь в субботу вечером. Если вы тоже сможете прийти, мы продолжим вместе. Или поработайте сегодня до упора, а завтра вечером я начну с того, на чем вы остановились.

Я решил тоже уйти, и мы снова встретились в восемь часов вечера в субботу. Бодрые и полные сил, мы вместе закончили работу в рекордные сроки.

Небольшая справка: иудейский Шаббат начинается на закате в пятницу и заканчивается в субботу с наступлением темноты – раньше зимой и позже летом, время зависит от захода солнца. Для правоверных иудеев это время отдыха. Никакой работы, путешествий, компьютеров, телефона или телевизора. Я слышал такое объяснение: шесть дней мы меняем мир. На седьмой день наша цель – просто наблюдать и наслаждаться тем миром, какой есть, ничего не меняя.

Правоверные иудеи в Шаббат молятся, гуляют и общаются с семьей и друзьями. Они поняли кое-что важное.

Наша жизнь – марафон, а не спринтерский забег. Более того, каждый день – марафон. Мало кто ходит на работу на двадцать минут в день, бежит изо всех сил, а потом отдыхает до следующей гонки. Мы приходим на работу рано утром, усердно трудимся восемь, десять, двенадцать часов, а потом возвращаемся домой и снова трудимся: занимаемся личными делами, а иногда какой-нибудь работой, потом немного спим – и снова все сначала.

Вот почему я убежден: надо делать то, что действительно любишь. Но даже если вы любите свою работу, то быстро утомитесь. Ни один спортсмен не смог бы трудиться без отдыха. А большинство берет паузы на целые сезоны.

Если вы бежите марафон каждый день, возможно, стоит поучиться у людей, которые специально к этому готовятся. Например, у моей подруги Аманды Кравaт, которая рассказала мне, как тренировалась перед Нью-йоркским городским марафоном. До этого она никогда не занималась бегом. Я спросил, как она собирается совершить этот гераклов подвиг, не имея никакого опыта.

– Возьму официальный план тренировок и буду ему следовать, – сказала Аманда.

Я попросил ее прислать мне план и узнал вот что: если вы хотите пройти марафон и не навредить себе, надо четыре раза в неделю бегать на короткие дистанции, раз в неделю с максимальной скоростью пробегать длинную дистанцию, а два дня не бегать вообще.

Мне кажется, это разумное расписание для подготовки к любому сложному мероприятию. Несколько умеренных тренировок, одна сложная и еще пару дней на отдых.

А ведь столько людей работают без перерывов день за днем. Кажется, что мы продвигаемся вперед, но такое расписание определенно нам вредит.

Однако если мы все же находим время на отдых, мы находим новые способы повысить производительность. Лучшие идеи приходят ко мне, когда я не за компьютером: гуляю, бегаю или болтаю с другом.

В выходные появляется время на раздумья – и это одно из преимуществ отдыха. Но есть и недостаток – настолько серьезный, что, думаю, многие неосознанно отказываются от пауз именно из-за него: появляется время подумать.

Моя подруга Хиллари Смолл сломала ногу и на несколько недель оказалась прикованной к кровати.

– Из-за гипса я взяла вынужденный тайм-аут, на который никогда не пошла бы по своей воле, – сказала она мне. – Когда я сбавила обороты, мне стало очень грустно. Ничто не отвлекало от мысли, что мои потребности никогда не оказываются приоритетными.

Ей было тяжело. Но потом она смогла сосредоточиться на личных приоритетах. После отдыха мы становимся сильнее. Сейчас популярен метод прохождения длинных дистанций – чередование бега с ходьбой. Вы бежите несколько минут, а потом идете минуту. Интересно, что этот метод используют не только во время тренировок, но и во время гонок. При этом спортсмены показывают лучшие результаты, чем тогда, когда они бегут дистанцию «по старинке».

Время от времени замедляясь хотя бы на несколько минут, вы в итоге бежите быстрее и правильнее. Приверженцы метода также отмечают дополнительное преимущество: бегать гораздо приятнее.

Жизнь тоже гораздо приятнее, когда в ней есть перерывы на отдых. Небольшая прогулка во время гонки. Пауза. Вдох. Момент, чтобы подвести итоги. Оценить ваше состояние. Вашу цель. Ваши приоритеты.

Я говорю не столько об остановке, сколько о ритуале коротких стратегических перерывов, который вы сами устанавливаете для себя. О паузах, когда вы задаете себе важные вопросы, слушаете ответы и готовы к переменам –

большим или маленьким, – которые помогают бежать уверенно, убедиться, что все не зря и вы движетесь в верном направлении. Эти перерывы – залог победы.

Быстрее, лучше, приятнее? И единственный недостаток – время, чтобы подумать? Не надо верить в Бога, чтобы понять: это хорошая идея. Однако необходимо следовать этому принципу безоговорочно.

Регулярные остановки на отдых полезны. Вы сможете восстановить тело и дух, сосредоточиться на приоритетах и точнее двигаться к цели.

Глава 4

Весеннее обморожение

Реальность, а не ожидания

В самом конце лыжного сезона, когда ярко светило солнце и на деревьях набухли маленькие почки, я отморозил пальцы на ногах. И довольно серьезно: некоторые побелели. К счастью, я их не потерял, но на медленное и болезненное возвращение к нормальному цвету ушло минут десять.

И вот что удивительно: я всегда катаюсь на лыжах зимой, при температуре гораздо ниже нуля, и никогда не получаю обморожений. Что же произошло?

Оказалось, причиной была весна.

Зимой, когда холодно, я надеваю пуховую куртку и несколько слоев термобелья. А главное, использую грелки для ног – тоненькие пакетики с особым химическим веществом, которое выделяет тепло в течение шести часов. Они необходимы, потому что у меня очень широкие стопы и тесные ботинки. Из-за этого в ногах нарушается кровообращение и в холодную погоду повышается вероятность обморожения.

Но на этот раз, в последние выходные сезона, я надел легкую куртку и не положил в ботинки грелки.

Только на градуснике было ниже нуля. А точнее, минус семь.

Проверил ли я температуру перед выходом? Конечно. Я знал, что на улице холодно. Ноги заболели уже через час после начала катания, но я решил не обращать на это внимания и продолжать. Почему? Потому что весна! А весной не бывает холодно. По прошлому опыту я знал, что в это время года солнечно и жарко. Раз в два года я закрываю сезон в футболке. А в прошлые выходные было плюс пятнадцать и я на самом деле катался в футболке.

Все это заслонило от меня реальность: было достаточно холодно, чтобы отморозить пальцы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (http://www.litres.ru/piter-bregman/18-minut-kak-povysit-koncentraciu-perestat-otvlekatsya-i-sdelat-deystvitelno-vazhnye-dela/?lfrom=201227127) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.

notes

Примечания

1

Здесь и далее, если не упоминается фамилия человека, имя и некоторые детали могут быть изменены.

Купить: https://tellnovel.com/ru/piter-bregman/18-minut-kupit

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить