

ПІВ ГОДИНИ СИЛИ

Чи бувало у вас відчуття, що шум навколо просто перебиває собою геть усе? Мова не про буквальний шум, а про цифровий, внутрішній і шум між людьми, з яким нам важко зрозуміти, про що думають інші. У світі постійної метушні й відволікань надважливо вміти прибирати шум, щоб краще чути той сигнал, який веде до найкращого прояву нашого потенціалу.

Ось ідея: пів години сили*, початок кожної сторінки цього плану. Протягом цього проміжку ви синтезуватимете думки, досягатимете ясності й глибше розумітимете складні питання. Цей час допоможе вам зосередитися на справді важливому. А особливо ефективним буде, коли перед вами стоять складні рішення чи треба дійти до самої суті ситуації.

Одна проста структура допоможе вам планувати, розмірковувати й синтезувати все, що відбувається у вашому житті.

ЩО? Що відбувається в моєму житті?

Випишіть усі важливі проєкти, завдання і зони відповідальності. Якщо складно почати, поміркуйте над одним запитанням, яке хочете дослідити: професійний виклик, особисте рішення, філософське питання.

І ЩО? Чому все це важливо?

Тут ви поєднуєте крапочки: що все це означає? Уявіть, що ви журналіст і маєте написати заголовок до вашого життя. Які у вас новини? Як звучатиме заголовок? Одного разу я написав тут: «Ти перевантажений. Час подихати». Іншого — слово «робота», бо ясно розумів, що наразі найважливіше, і тепер настав час втілити це в життя.

ЩО ТЕПЕР? Що важливо зараз?

Зрозумівши, що важливо і чому, починайте планувати день. Метод 1-2-3® допоможе зробити це максимально без зусиль.

* Протягом цього півгодинного проміжку відключіть всі сповіщення. Так ви не поринете з головою в шум дня і зможете заглибитися в себе більше.

МЕТОД 1-2-3®

Чи буває у вас відчуття, що життя живе вас, а не ви — його? Життя нерідко скидається на величезну гру в реакцію. Доводиться стрибати від завдання до завдання, та ще й намагатися зробити щось важливе. Ми чомусь віримо, що коли просто оптимізуємо графік, менше відпочиватимемо і будемо мультизадачними, усе вдасться. Насправді ж таке жонгливання не вдається нікому з нас.

Парадоксально, та відповідь — не вигадати, як робити найбільше справ за найкоротший проміжок. Вона інша: придумати, як робити менше і краще. Коли ви чітко бачите всі свої справи й умієте визначати в них пріоритети, вибудовується ритм, що дає вам контроль і порядок. Ви можете жити життям, яке створили.

Метод 1-2-3® допомагає відповісти на запитання «Що тепер?». Це інструмент на щодень. З його допомогою можна взяти контроль над власним днем, спростити складний танець між терміновим і важливим. На перший погляд він здається простим, але вплив його — величезний. У цьому планері ми користуватимемося методом щодня.

Ось як це працює. Визначте:

Один

ключовий проєкт
і працюйте над ним
три години.
Це пріоритет
на сьогодні.

Два

термінові
й важливі
завдання,
які обов'язково
треба виконати,
щоб не відставати.

Три

поточні справи,
які слід зробити,
щоб не втрачати
організованість
і запобігти
проблемам.

Ритм наших життів і вага кожного вибору залежать від чого простого: ясності пріоритетів. Однак вимоги сучасного світу постійно зростають і ми часто опиняємося в ситуації, коли доводиться жонгливати важливим і терміновим. Цей танець, хоч він і складний, простішає, якщо застосовувати Метод 1-2-3®.

Щоб дізнатися більше про пів години сили, послухайте випуск 223 мого подкасту. Докладніше про Метод 1-2-3® йдеться у випуску 225.

Що? Що відбувається в моєму житті?

І що? Чому все це важливо?

Якщо ви самі не визначите пріоритетів —
це зроблять за вас.

«Есенціалізм», с. 16

ЩО ТЕПЕР? Що важливо зараз?

1 ключовий проєкт

- _____

2 термінові й важливі завдання

- _____
- _____

3 поточні справи

- _____
- _____
- _____

Інші завдання чи примітки

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

КРОК 1

АБСОЛЮТНА ВДЯЧНІСТЬ

Пригадайте минулий тиждень і запишіть п'ять речей, за які ви вдячні (включно з тими, що далися складно).

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

КРОК 2

ПІДСУМКИ ТИЖНЯ

Прогляньте календар і випишіть основні заходи чи справи, які вже заплановані на наступний тиждень.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

КРОК 3

СВІДОМЕ ІНВЕСТИВАННЯ ЧАСУ

Випишіть дві-три важливі справи, у які ви наразі вкладаєтеся недостатньо.

- _____
- _____
- _____

Випишіть дві-три неважливі справи, у які ви наразі вкладаєтеся надміру.

- _____
- _____
- _____

КРОК 4

ЦІЛІ НА ТИЖДЕНЬ

Випишіть три ключові справи, які хочете зробити наступного тижня.

- _____
- _____
- _____