Гайд по продуктивности и становлению продуктивным человеком

Самое время внести ясность, потому что вот истина: **продуктивность является жизненно важной частью создания общего успеха, и это единственный способ полностью раскрыть свой потенциал.**

Итак, давайте перейдем к сути вопроса: Что *такое* эффективность и как вы можете стать более продуктивным человеком?

**И вообще, что такое активность?**

Давайте начнем с основ: что *значит* быть активным? Согласно Мерриам-Уэбстеру, это означает: "действовать сейчас в ожидании будущих проблем, потребностей или изменений”.

Иначе говоря, **активность означает выполнение хорошо спланированных действий для достижения целей, которые дают хороший толчок для вашего бизнеса**. Это значит сосредоточиться на том, *что важно, а не только на том, что срочно*.

Звучит как хорошая мысль, не так ли? Проблема в том, что наш мир становится скорее *реактивным*, а не *активным*. Согласно Мерриам-Уэбстеру, реактивный человек - это тот, кто "легко реагирует на стимул".

Точнее сказать, реактивный человек руководствуется срочностью и внешним влиянием. Поскольку чувство срочности часто превосходит чувство важности, многие из нас проводят свои дни, застряв в бесконечном круговороте событий:

* Новое письмо? Лучше ответить сразу же.
* Просьба о встрече? На это я не могу сказать "нет".
* Вялое уведомление? Лучше ответить, пока он не потерялся в бесконечном потоке сообщений.

Затем, в конце дня, мы задаемся вопросом, куда же ушло наше время.

Что делает реактивность настолько опасной, так это то, что она является мнимой продуктивностью. Ведь вы только что ответили на 47 сообщений, верно? Конечно, но есть большая разница между тем, чтобы «сделать что-то», и тем, чтобы действительно добиться прогресса.

Подумайте об этом так: активный человек подобен жеребцу, а реактивный – старой лошади. Оба движутся, но только один движется вперед. Как вы думаете, кто победит в гонке?

Как вы уже догадались: **активность всегда превосходит реактивность.** Скоро вы поймете, почему это происходит, но вначале давайте посмотрим на практические задачи продуктивного характера.

**Что такое продуктивность?**

Хорошо, мы знаем, что такое активность. Следующий вопрос – на что это похоже?

Во всяком случае, реактивные задачи довольно очевидны; они являются срочными однотипными делами, которые большинство людей делают по привычке. И дело не в том, что реактивные задачи не нужно выполнять; дело в том, что они не должны быть на первом плане, и они **не всегда должны выполняться вами**.

«Активные» же задачи требуют больше размышлений и участия. Это проекты, которые больше всего направлены на достижении цели в вашем бизнесе; великие идеи, которые вы откладывали до тех пор, пока у вас не ”будет больше времени”.

Например:

* Составление плана со стратегически важными целями для успешного и продуктивного проведения предстоящего года,
* Создание убедительного списка причин, по которым конкретная цель важна для вашего продукта, чтобы продвинуть компанию в этом направлении,
* Написание поста в блоге для развития лидерства мысли на вашем рынке.

Другими словами**: продуктивные задачи - это стратегические планы, которые значительно приближают вас к воплощению желаний в реальность.**

**Принятие активности: самая важная черта активных людей**

Так что же нужно для того, чтобы быть активным? Одним словом, *дисциплина*.

Вот почему самодисциплина так важна: в тот момент, когда вы начинаете вводить активность свою жизнь, мир *будет* проверять вашу решимость. Возникнут чрезвычайные ситуации, требования возрастут, и вас настигнет искушение вернуться к непродуктивному поведению.

**Чтобы оставаться активным в реактивном мире, вам нужна железная самодисциплина**; потому что обстоятельства не всегда находятся под вашим контролем, но вы можете контролировать свою реакцию. Всегда можно сделать *выбор ЗА* то, чтобы оставаться активным.

Потому что, в конечном счете, **успех-это не результат обстоятельств, а результат реакции на обстоятельства.** И это *основы* самодисциплины.

Вот три лучшие вещи, которые вы можете сделать, чтобы укрепить свою самодисциплину уже сегодня.

1. **Создайте убедительную причину оставаться дисциплинированным**.

Когда возникают реактивные искушения, вам нужна причина, чтобы оставаться дисциплинированным. Вы можете попытаться побелить костяшки пальцев, но вы можете делать это только так долго, прежде чем истощите свою решимость.

Вы гораздо более склонны оставаться дисциплинированным, если у вас есть убедительная причина для этого; четкая и мотивирующая картина того, к чему вы работаете. Вот тут-то и появляются цели.

Согласно исследованиям Гарварда (и многих других), “ ... люди с ясными, записанными целями более склонны к успеху, чем те, кто не имеет четко определенных целей”.

Подумайте об этом так: если бы вы хотели отправиться в новое место, что бы вы сделали в первую очередь? Возможно, найдете его на карте. Затем, как только вы узнаете, куда направляетесь, вы разработаете план, как туда добраться. И только после того, как вы это сделаете, вы действительно начнете путешествовать.

Перед лицом отвлечения внимания и соблазна, цели являются жизненно важным инструментом для того, чтобы оставаться активным, дисциплинированным и уверенно идти к успеху.

1. **Устранить прокрастинцию**

Прокрастинация создает давление, давление создает стресс, а **стресс серьезно ограничивает творческие способности вашего мозга.**

Ни для кого не секрет, что креативность - это жизненно важный аспект жизни активных людей; поэтому не будет преувеличением сказать, что, когда вы откладываете на потом, вы становитесь неспособным действительно быть продуктивным.

По данным HarvardBusiness Review вот пять шагов, чтобы направить самодисциплину и победить прокрастинацию:

* Представьте себе, каково будет выполнить задачу, которую вы откладываете
* Визуализируйте последствия невыполнения этой задачи,
* Публично взять на себя обязательство завершить его к четкому сроку,
* Определите первый шаг для начала работы и
* **Вознаградите себя за выполнение первого шага**

Как только вы сделаете этот первый шаг, **импульс и последующее действие часто позаботятся о себе сами.**

1. **Сказать нет**

В любой момент у вас есть почти бесконечные требования к вашему времени. От электронной почты до масштабных звонков на встречи кому-то всегда нужно “быстро” 15 минут от вас.

Но эти " быстрые " запросы стремительно накапливаются, и не проходит и месяца, как вы осознаете, что вы укоренились в реактивности и не добились никакого реального прогресса.

Сейчас лучший момент, чтобы вернуть контроль над своим временем, и это начинается со слов " нет”.

В следующий раз, когда вы получите запрос на свое время, спросите себя: "соответствует ли это тому, что я решил активно работать на этой неделе?” Если ответ "нет", то **ваш ответ, вероятно, должен быть "нет".**

Не знаете, как отказать другому человеку? Боитесь задеть их чувства? Исследование Journal of Consumer Research показало, что **простое изменение вашей формулировки может изменить негативные ассоциации к отказу**, как для вас, так и для человека, которого вы отвергли.

Вот как это работает: вместо слов “я не могу ... ” или “я не буду... “, которые воспринимаются как негативные и личные, скажите: "Я не...", что является более общим и создает прецедент для будущих запросов.

При таком подходе вы отвергаете не человека, а событие.

Например:

* Я не отвечаю на электронные письма после 8: 00 вечера,
* ,Я не встречаюсь вне офиса,
* Я не отвечаю на вялые сообщения в выходные дни.

Дополнительный бонус: когда вы делаете заявление “я не хочу", вы устанавливаете правило. По мере того как люди знакомятся с этим правилом, вы будете сталкиваться с меньшим количеством подобных требований в будущем.

**Введение продуктивности в вашу жизнь**

Хорошо, вы знаете, что такое активность, вы знаете, как она выглядит, вы знаете, почему она важна, и вы знаете, как защитить ее с помощью самодисциплины.

И я думаю, вы согласитесь: когда вы убираете все лишние элементы, вы остаетесь с очень простой концепцией**: быть активным - значит инвестировать в свое будущее**

Итак, вот вопрос: вы на 100% довольны настоящим? Вы выполнили все, что намеревались сделать? Ваш список целей пуст? Или вы чувствуете, что есть еще к чему стремиться?

Есть. Независимо от того, насколько все хорошо сейчас, всегда есть потенциал для чего-то еще большего. И это будущее может быть вашим, *если* вы готовы инвестировать в него.