

УДК 159.947.3

ББК 88.5

К53

Переводчик А. Капанадзе

Редактор Л. Мамедова

Кнапп Дж.

К53 Найди время: Как фокусироваться на Главном / Джейк Кнапп, Джон Зерацки ; Пер. с англ. — М. : Альпина Паблишер, 2018. — 312 с.

ISBN 978-5-9614-1489-9

У вас бывают дни, когда вы работаете без отдыха, но чувствуете, что все равно ничего не успеваете? Вы мечтаете о проектах и занятиях, до которых у вас когда-нибудь обязательно дойдут руки, но это «когда-нибудь» так и не наступает?

Перед вами книга о том, как замедлить эту безумную гонку и как находить время на то, что по-настоящему важно. Авторы убеждены: вы сможете чувствовать себя менее занятым, меньше отвлекаться и больше радоваться происходящему. «Найди время» — не о производительности труда. И не о том, как успевать делать больше, быстрее заканчивать намеченное и эффективнее перепоручать дела. Это целая система, которая поможет вам находить больше времени на важные именно для вас вещи.

УДК 159.947.3

ББК 88.5

Все права защищены. Никакая часть 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, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alpina.ru.

© 2018 by John Knapp and John Zeratsky

© Издание на русском языке,

перевод, оформление.

ООО «Альпина Паблишер», 2019

ISBN 978-5-9614-1489-9 (рус.)

ISBN 978-0525572428 (англ.)

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	13
Почти все наше время тратится в режиме по умолчанию	16
Знакомьтесь — сумасшедшие, одержимые временем	20
Четыре урока, вынесенные из лаборатории дизайнерского спринта	28
 КАК РАБОТАЕТ СИСТЕМА	
«НАЙДИ ВРЕМЯ»	33
«Найди время» — это всего четыре шага, которые надо повторять каждый день	33
Главное: начинайте каждый день с выбора точки фокусировки	34
Лазер: победить отвлечения, чтобы высвободить время для Главного	35
Подпитка энергией: пусть ваше тело служит для подзарядки мозга	36
Осмысление: адаптируйте и совершенствуйте систему	37
Тактики системы «Найди время»: выбери, проверь, повтори	37
Совершенства не требуется	38
Установка на повседневность	40

Высвечивайте Главное41

Потерянные месяцы.	44
Ваш день: что станет Главным?	48
Три способа выбрать Главное	50
Доверяйте интуиции, выбирая лучшее Главное	53

Главное: тактические приемы

ВЫБЕРИТЕ ГЛАВНОЕ57

1. Запишите Главное	59
2. Устройте День сурка («Пусть снова настанет вчера»)	60
3. Расставьте жизненные приоритеты	61
4. Объедините мелочи	64
5. Составьте список «Это можно бы сделать»	66
6. Составьте список «Основная и вспомогательная горелки»	68
7. Проведите персональный спринт.....	71

НАЙДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВАШЕГО ГЛАВНОГО75

8. Внесите Главное в расписание	77
9. Блокируйте свой календарь	79
10. Пройдитесь по календарю бульдозером	81
11. Побудьте разгильдяем — для пользы дела	82
12. Просто скажите «нет»	83
13. Конструируйте свой день	85
14. Станьте жаворонком	89
15. Поздний вечер — время для Главного	93
16. Остановитесь, пока не поздно	95



*Более 80 тактик
на выбор —
мы поможем отыскать
наиболее подходящие
именно вам!*

Фокусируйтесь, как лазер99

О влюбленности в электронную почту	103
Реорганизация YouTube	105
Почему так трудно устоять перед Бассейнами Бесконечности	107
Не ждите, что технология вернет вам украденное время .	110
Преграждайте путь отвлечениям	112

Лазерные тактики

СТАНЬТЕ ВЛАСТЕЛИНОМ СВОЕГО ТЕЛЕФОНА115

17. Освободите телефон от отвлечений	117
18. Разлогинивайтесь	122
19. Отключите уведомления	123
20. Очистите первый экран	124
21. Носите наручные часы	126
22. Ходите без гаджетов	127

ДЕРЖИТЕСЬ ПОДАЛЬШЕ ОТ БАССЕЙНОВ

БЕСКОНЕЧНОСТИ129

23. Пропускайте утреннюю проверку	131
24. Заблокируйте отвлекающий криптонит	132
25. Игнорируйте новости	134
26. Убирайте игрушки	137
27. Не подключайтесь к Wi-Fi в самолете	138
28. Снабдите интернет таймером	140
29. Откажитесь от интернета	142
30. Остерегайтесь кратеров во времени	143
31. Обменяйте фальшивые победы на реальные	145
32. Сделайте отвлечения своим инструментом	146
33. Станьте «фанатом-флюгером»	148

ЗАМЕДЛИТЕ ПОТОК ПОЧТЫ151

34. Занимайтесь почтой в конце рабочего дня	154
35. Вносите в расписание время для работы с почтой ...	155
36. Опустошайте папку «Входящие» раз в неделю	155

37. Представьте себе, что электронные письма — бумажные	156
38. Не спешите отвечать	156
39. Измените характер коммуникативных ожиданий	158
40. Установите почтовый режим «Только отправка»	160
41. Отпуск вне зоны доступа	161
42. Не пускайте себя в почту	162

СДЕЛАЙТЕ ТЕЛЕВИЗОР «РЕДКИМ ЛАКОМСТВОМ».....165

43. Не смотрите новости	168
44. Поставьте телевизор в угол	169
45. Замените обычный телевизор проектором	170
46. Лучше «а-ля карт», чем «ешь, сколько сможешь»	170
47. Если любишь — отпусти	171

ВОЙДИТЕ В ПОТОК

48. Закрывайте дверь	175
49. Установите дедлайн	175
50. Взорвите Главное	177
51. Используйте саундтрек для лазерного режима	178
52. Поставьте видимый таймер	180
53. Избегайте навороченных инструментов	181
54. Начинайте с бумаги	183

ОСТАВАЙТЕСЬ В РАБОЧЕЙ ЗОНЕ

55. Составьте перечень «случайных вопросов»	187
56. Сделайте осознанный вдох-выдох	187
57. Скучайте	188
58. Умейте застревать	188
59. Отдохните денек	189
60. Погружайтесь полностью	189

Подзаряжайтесь энергией

Вы не только мозг	195
Когда просыпаешься под рев саблезубого тигра	198
Современный образ жизни — результат случайности ...	202

Ведите себя как пещерный человек,
чтобы наращивать энергию204

Тактики для энергии

ПОСТОЯННО ДВИГАЙТЕСЬ207

- 61. Делайте физические упражнения
каждый день (но героем быть незачем) 209
- 62. Шире шаг213
- 63. Создавайте себе неудобства215
- 64. Втисните в свое расписание
суперкороткую зарядку217

ПИТАЙТЕСЬ НАСТОЯЩЕЙ ЕДОЙ.....221

- 65. Ешьте как охотники и собиратели223
- 66. Превратите свою тарелку в Центральный парк225
- 67. Оставайтесь голодным226
- 68. Устраивайте себе детские перекусы228
- 69. Примените план «Темный шоколад»229

ОПТИМИЗИРУЙТЕ ПРИЕМ КОФЕИНА233

- 70. Просыпайтесь *до того*, как примете дозу кофеина ... 238
- 71. Примите дозу кофеина *до того*, как свалитесь238
- 72. Вздремните после приема кофеина239
- 73. Сохраняйте тонус с помощью зеленого чая240
- 74. Устраивайте турбонаддув вашего Главного240
- 75. Определите последний момент приема кофеина ...241
- 76. Разлучите кофеин и сахар242

ПОКИНЬТЕ ЗОНУ ДОСТУПА243

- 77. Удаляйтесь в леса245
- 78. Обманом заставьте себя медитировать247
- 79. Оставляйте наушники дома251
- 80. Устраивайте себе настоящие перерывы252

СТРЕМИТЕСЬ К ЛИЧНОМУ ОБЩЕНИЮ255

- 81. Проводите время со своим племенем257
- 82. Ешьте без экранов259

СПИТЕ В ПЕЩЕРЕ	261
83. Сделайте свою спальню настоящей комнатой для сна	263
84. Подделайте закат	264
85. Успевайте вздремнуть	266
86. Не сбивайте свой суточный ритм	268
87. Сначала наденьте кислородную маску на себя	269

Осмысливайте происходящее.....271

Осуществляйте тонкую настройку вашего дня с помощью научного метода	273
Ведите заметки, чтобы отслеживать результаты (и оставаться честным)	275
Маленькие сдвиги рожают большие результаты	278

Не откладывайте на потом – начните сегодня же283

СИСТЕМА «НАЙДИ ВРЕМЯ»:	
РУКОВОДСТВО ДЛЯ БЫСТРОГО СТАРТА	291
ОБРАЗЦЫ ПОВЕСТКИ ДНЯ	293
ОДЕРЖИМЫМ ВРЕМЕНЕМ: МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ЧТЕНИЯ	297
ЖДЕМ ВАШИХ ОТЗЫВОВ ОБ ЭТОЙ КНИГЕ	302
ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ ТАКТИКАМИ, НАЙДИТЕ ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ, ПОДДЕРЖИВАЙТЕ КОНТАКТ С НАМИ	303
БЛАГОДАРНОСТИ	304
ИСТОЧНИКИ ИЛЛЮСТРАЦИЙ	309