

detkityumen.ru

Как добиваться большего, тратя в 5 раз меньше сил

Чтобы работать продуктивнее и быть довольным жизнью, нужно выкладываться не на 100%, а всего лишь на 20. Скорее всего, вы уже знакомы с законом Парето, который гласит, что 20% усилий дают 80% результатов. Задумавшись, вы наверняка заметите, что правило работает и в вашей жизни.

Например, 20% людей, с которыми вы близко общаетесь, оказывают 80% влияния на ваше поведение и отношение к жизни. Они либо вдохновляют вас двигаться вперёд, либо тормозят ваш прогресс. В бизнесе 20% клиентов приносят 80% прибыли.

Определите, какие 20% действий для вас важнее всего. Важно понять, что в вашей жизни есть некоторые действия (те самые 20%), которые в ответе за большую часть (80%) ваших успехов.

Постарайтесь в каждой сфере жизни определить самые важные для вас цели и разработать несколько способов их достижения. Но для начала нужно разобраться, на что вы тратите свои силы сейчас.

Ваше время уходит на 80% действий, которые приносят 20% результатов, если:

1. Вы занимаетесь теми задачами, которые поручают вам другие и которые для вас не имеют ценности.
2. У вас много "срочных" дел.
3. Вы тратите время на то, что у вас обычно получается не очень хорошо.
4. Все дела у вас занимают больше времени, чем вы рассчитываете.
5. Вы замечаете, что постоянно жалуетесь.

Ваше время уходит на 20% действий, которые приносят 80% результатов, если:

1. Вы делаете то, что помогает вам двигаться к вашей главной жизненной цели (если, конечно, она у вас есть).
2. Вы занимаетесь тем, чем всегда хотели, и вы довольны собой.
3. Вы выполняете задачи, которые вам не нравятся, зная, что они помогают вам двигаться к цели.
4. Вы нанимаете других людей для выполнения того, что вы не умеете или не хотите делать сами.
5. Вы улыбаетесь.

Научитесь говорить "нет" и ценить своё время

Стивен Кови, оратор, бизнесмен, специалист в области лидерства и достижения успеха. *Нужно определить свои приоритеты и иметь мужество вежливо, с улыбкой и не оправдываясь сказать "нет" всему остальному. А для этого нужно, чтобы внутри у вас загорелось большое пламенеющее "да".*

Нас не учат говорить "нет". Даже наоборот: нас учат не говорить "нет". Само слово "нет" обычно принимается за грубость. Но ведь "нет" — это больше времени для продуктивной работы и творчества.

Говоря "нет", вы даёте себе время и возможность сосредоточиться на задачах и проектах, важных лично для вас. Так что разрешите себе говорить "нет" в ответ на чужие просьбы и предложения и не чувствуйте себя при этом виноватым или эгоистичным.

Следите за тем, на что уходит ваше время

Спросите себя: "Чего я действительно хочу от жизни? На каких 20% работы мне нужно сосредоточиться?" Тщательнейшим образом проанализируйте свои усилия и результаты.

Начав отслеживать свои усилия, вы научитесь концентрироваться на том, что больше всего помогает вам двигаться к цели.

Записывайте, на что вы тратите своё время. Сначала это может показаться бессмысленным, но потом вы увидите, что это помогает лучше понять себя и правильно структурировать день.

С чего начать

Выделите время, чтобы сравнить затрачиваемые усилия с полученными результатами. Ответьте на такие вопросы:

1. Помогают ли вам прилагаемые усилия в достижении целей и выполнении заданий?
2. Число каких действий нужно сократить? От чего надо полностью отказаться?
3. Что нужно увеличить или усовершенствовать?

Если вы мечтаете о других результатах, но продолжаете делать то же, что и прежде, вы никогда не добьётесь желаемого.

Всё просто: сосредоточьтесь на тех действиях, которые приносят больше всего пользы. А чтобы не ошибиться, каждый день или хотя бы раз в неделю сравнивайте затраченные усилия с полученными результатами.

<https://lifehacker.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category144/category147/5094/