

Тестовые задачи.

Человечество добралось до далёкого Марса, расщепило атомное ядро и заменило резиновые кнопки на телефоне стеклянным экраном. В супермаркетах вы можете купить практически всё – от фруктов, привезённых из далёких стран, до стиральных порошков, придуманных лучшими химиками.

Однако что у вас не получится купить, так это время. Никто ещё не придумал, как залить время в бутылку, как сок. Представьте – вы заходите в магазин и говорите: «Мне двухчасовую бутылку, пожалуйста». Звучит отлично, правда? Пожалуй, даже не столь важно, сколько будет стоить такое удовольствие. Однако реальность в том, что время не купить ни за какие деньги – ни в бутылке, ни в консервной банке.



Деньги – ваши друзья: несмотря ни на что, они приходят, уходят, вновь приходят. Время же не на вашей стороне: оно лишь уходит и не возвращается назад.

ключевая мысль!

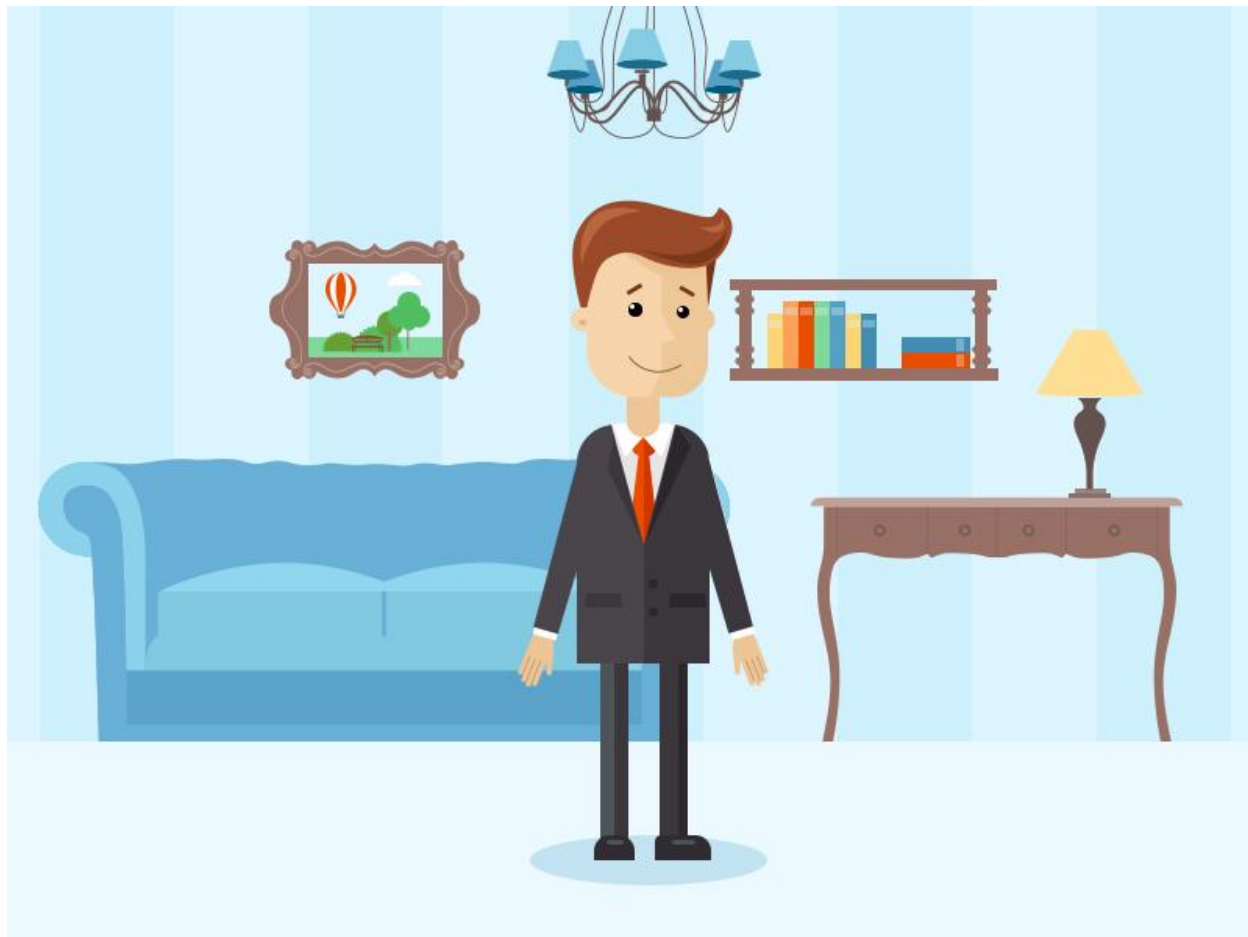
В отличие от денег, **время – невозполнимый ресурс.**

Можно пытаться обхитрить время, продляя свой век, например, бегая по утрам (довольно утомительно) или поддерживая здоровье в лучших клиниках (весьма недёшево). Тем не менее, статистика отрезвляет: на этой планете люди живут в среднем лишь **около 70 лет**.

70 лет – вот, скорее всего, и всё, что у вас есть с момента рождения, чтобы осуществить свои планы. На первый взгляд вам может показаться, что 70 лет вам с лихвой хватит на любые

достижения – построение карьеры, обустройство личной жизни, написание своей книги – словом, на все те цели, которых вы хотели бы достичь. Давайте разберёмся, действительно ли это так.

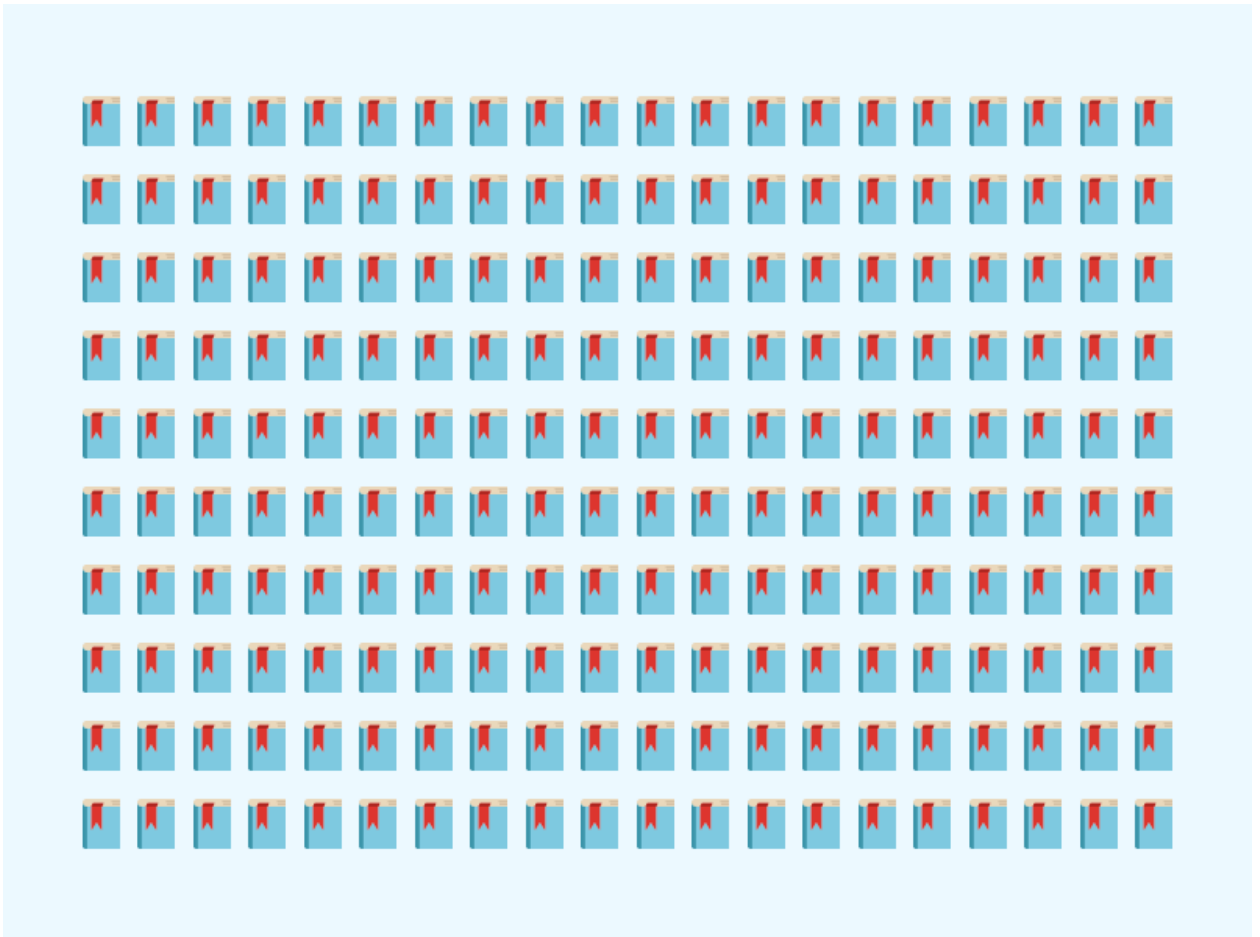
Вместо того, чтобы измерять жизнь в абстрактных годах, давайте измерим её в конкретных событиях на конкретном примере. Познакомьтесь поближе с Джимом.



Джиму 30 лет и он руководитель небольшой, но стабильно развивающейся компании по производству программного обеспечения. Будем оптимистичны и решим, что наш герой благополучно проживёт среднестатистические 70 лет. Это значит, что Новый год ему осталось праздновать лишь 40 раз.



Джим очень любит читать книги, но из-за постоянных проблем с тайм-менеджментом и последующих переработок едва находит на это время. В среднем за год он прочитывает около 5 книг. Получается, что из всей существующей литературы – признанной классики, бульварных романов и специальной литературы – ему придётся выбрать лишь 200 книг и смириться с тем, что он никогда не узнает, что написано во всех остальных.

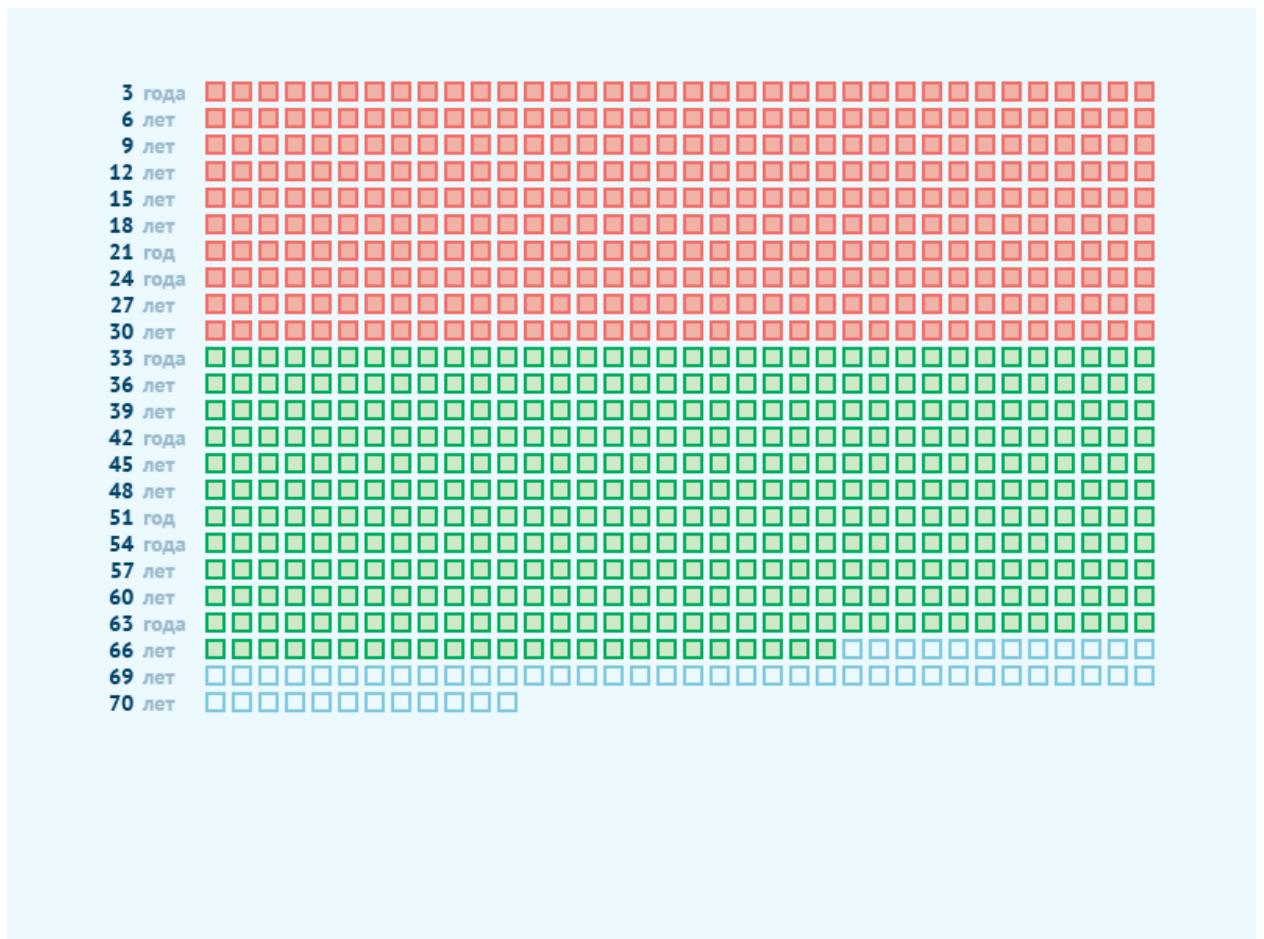


А как насчёт развития бизнеса или построения карьеры? В 65 лет Джим хочет уйти на пенсию, и не просто так, а открыв офисы своей компании в нескольких странах и передав свой бизнес по наследству. Получается, что у Джима осталось 35 лет на профессиональный рост. 35 лет для построения серьёзного бизнеса – это много или мало? Чтобы ответить на этот вопрос, измерим жизнь в более малых временных интервалах – месяцах. Так как в году 12 месяцев, 35 лет – это 420 месяцев жизни.

Внимание!

Среднестатистическая жизнь человека состоит из **840 месяцев**.

Представим каждый месяц жизни Джима в виде квадрата. Красные квадраты – это прожитые Джимом месяцы, зелёные квадраты – это доступные для достижений «карьерные» месяцы Джима, а пустые квадраты – это пенсионные месяцы Джима.



Не так уж и много у Джима осталось месяцев для достижений, верно? Иногда жизнь кажется очень короткой, иногда – невероятно длинной. Однако подобная визуализация позволяет понять, что жизнь, определённо, конечна.

Инструмент **Жизненный Календарь** позволит вам визуализировать свой временной ресурс.

Временной интервал	Занятие
00:00 – 01:00	
01:00 – 02:00	
02:00 – 03:00	
03:00 – 04:00	
04:00 – 05:00	
05:00 – 06:00	
06:00 – 07:00	
07:00 – 08:00	
08:00 – 09:00	
09:00 – 10:00	
10:00 – 11:00	
11:00 – 12:00	
12:00 – 13:00	
13:00 – 14:00	
14:00 – 15:00	
15:00 – 16:00	
16:00 – 17:00	
17:00 – 18:00	
18:00 – 19:00	
19:00 – 20:00	
20:00 – 21:00	
21:00 – 22:00	
22:00 – 23:00	
23:00 – 00:00	

Итак, сколько из 24 часов в сутках доступны вам для продуктивной деятельности? Давайте начнём анализ вашего времени со сна и других похожих задач, которые вы выполняете день ото дня. Такие задачи называются **обязательными рутинными задачами**, и они могут быть связаны либо с поддержанием жизнедеятельности, либо с поддержанием качества жизни.

Обязательные рутинные задачи, связанные с поддержанием жизнедеятельности, вы выполняете в любом случае. Чтобы поддерживать работу своего организма, вы должны тратить время как минимум на сон, принятие пищи и личную гигиену. Получается, что в сутках вовсе не 24 часа, доступных для продуктивной деятельности, а гораздо меньше. Наш знакомый Джим тратит 7 часов в день на сон, 1 час – на принятие пищи и 1 час – на личную гигиену. Довольно эффективно. Однако у него уже осталось всего 15 часов в день для других занятий.

Обязательные рутинные задачи, связанные с поддержанием качества жизни, вы выполняете, чтобы обеспечивать себе достойное существование. Когда вы работаете, вы рутинно тратите время на поездки из дома на работу и обратно. Даже после работы вы тратите время на подобные рутинные задачи – например, на поддержание домашнего хозяйства. Джим проводит 2 часа в дороге и 1 час уделяет домашнему хозяйству. Неплохо. Но теперь у него остаётся всего 12 часов в день для всех остальных занятий. А у вас?



Можно находить **пути сокращения временных затрат** на обязательные рутинные задачи, связанные с поддержанием качества жизни: например, и вы, и Джим можете переехать жить поближе к работе и нанять домработницу. Временные затраты на обязательные рутинные задачи, связанные с поддержанием жизнедеятельности, также можно попробовать сократить: например, вы оба можете меньше спать, питаться в заведениях быстрого питания и уделять своему внешнему виду меньше внимания. Однако учтите: сократив временные затраты на такие рутинные задачи, вы снизите свою продуктивность в остальное время и начнёте выполнять важные для вас задачи всё менее и менее эффективно. Ваша концентрация начнёт падать, у вас будет оставаться всё меньше и меньше энергии, и в итоге вы потратите больше времени на восстановление сил, чем изначально надеялись сэкономить.

Таким образом, если по тем или иным причинам вы сократили временные затраты на обязательные рутинные задачи, связанные с поддержанием жизнедеятельности, **как можно скорее восстановите свои силы**, уделив требуемое время таким задачам.



Внимание!

Несмотря ни на что, **уделяйте должное внимание обязательным рутинным задачам, связанным с поддержанием жизнедеятельности.** Уделяя им меньше внимания, вы можете выиграть время в краткосрочной перспективе, но потеряете гораздо больше в долгосрочной.

Итак, после выполнения всех обязательных рутинных задач у нашего героя Джима остаётся 12 часов в день для продуктивной деятельности. К сожалению, деятельность Джима не всегда можно назвать продуктивной. Джим любит начинать свой рабочий день с просмотра новостей в интернете, после чего он проверяет свои аккаунты в социальных сетях. Лишь после этого он приступает к работе, однако вскоре приходит в отчаяние от количества скопившихся задач и отвлекается то на разговор с коллегами, не имеющий отношение к работе, то на очередное бесполезное совещание, то на очередной пост в своей любимой социальной сети. В конце рабочего дня Джим обнаруживает, что успел сделать только половину из того, что хотел, и переносит важные задачи на следующий день. Приезжая домой, горе-музыкант Джим не садится за пылящееся пианино, на котором он хочет научиться играть уже несколько лет, а включает телевизор и смотрит очередную мыльную оперу. На следующий день Джим уже не может вспомнить, чему именно он посвятил значительную часть своего предыдущего дня.



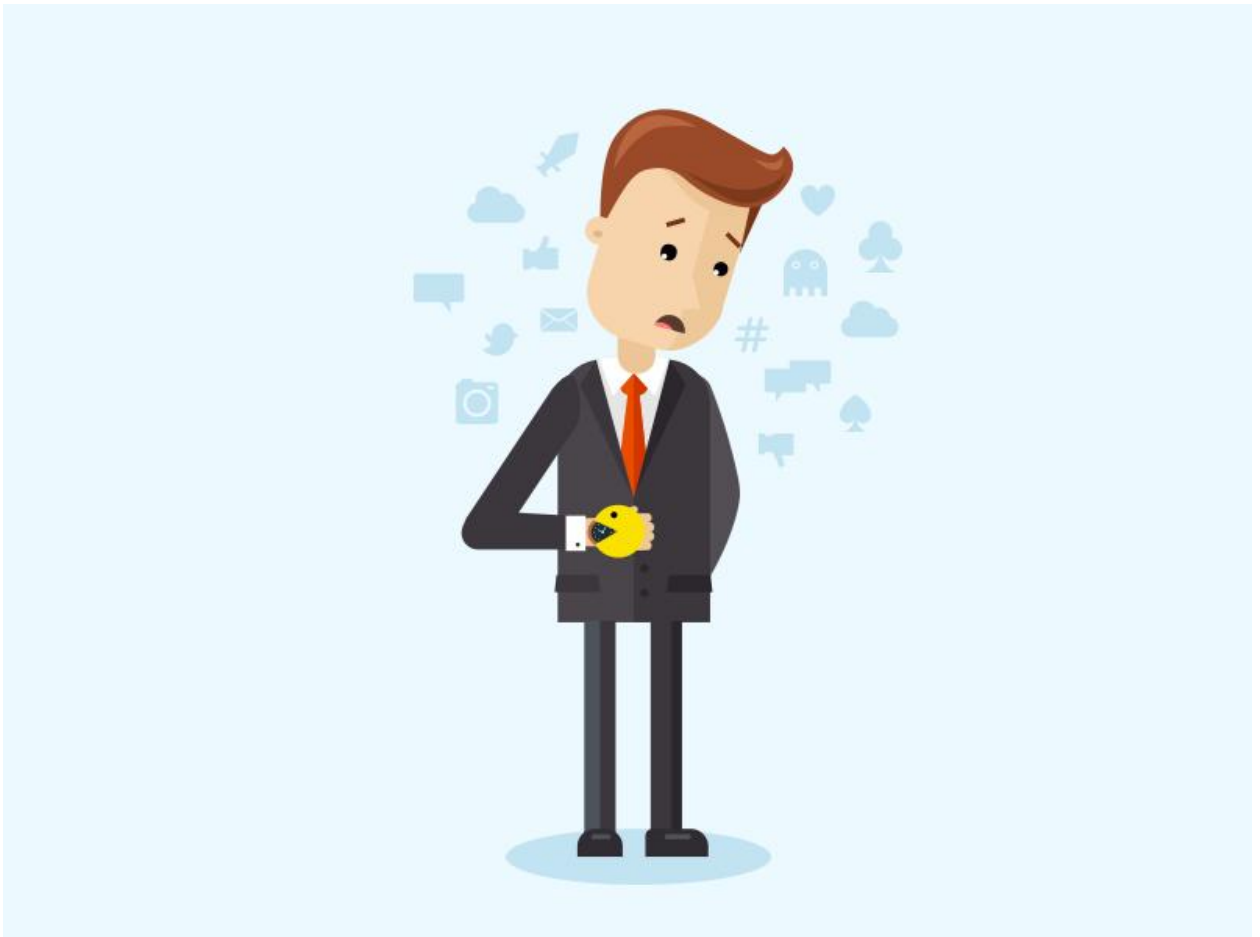
Наверняка и у вас в **Хронометраже** оказались интервалы времени, о которых вы ничего не помните. Проведите небольшое упражнение: сложите это «потерянное» время и умножьте его на 30. Примерно столько времени в месяц вы тратите на пустые занятия. Ваша память обязательно подсказала бы вам, чем конкретно вы занимались, если бы занятие имело отношение к осуществлению ваших планов и достижению ваших целей – как на работе, так и в личной жизни.

Что же это за занятия, которые отнимают столько времени, но результативность которых столь низка, что о них ничего не вспомнить на следующий день? Такие задачи называются поглотителями времени.

ключевая мысль!

Поглотители времени – это занятия, которые никак не приближают вас к осуществлению ваших планов и достижению ваших целей, тратя ваше время впустую.

Поглотители времени принимают разные формы. Самые очевидные поглотители времени – это социальные сети, политические новости и офисные мини-игры. Менее очевидные поглотители – это нерезультативные переговоры с клиентами, неэффективный разбор почтового ящика и непродуктивные совещания. Однако все перечисленные поглотители времени – лишь внешние симптомы более серьёзных проблем, таких как отсутствие приоритизации, неприменение практик делегирования, неправильное планирование и неэффективное выполнение задач.



Так как время – это ресурс, любая трата вашего времени – это ваша личная инвестиция. Согласитесь, неразумно инвестировать в то, что не принесёт никаких дивидендов. Поэтому главная цель тайм-менеджмента – свести к минимуму количество поглотителей времени в вашей жизни, повысив эффективность использования своего временного ресурса для достижения поставленных целей. Применяя лучшие практики тайм-менеджмента и регулярно проводя **Хронометраж**, вы сможете отслеживать свой прогресс. Когда из вашего **Хронометража** исчезнут пустые поля, а выполнение важных задач начнёт занимать всё меньше и меньше времени, вы выйдете на новый уровень личной эффективности и направитесь по прямой дороге к счастливой осени жизни.

Эта дорога начинается с расстановки жизненных приоритетов.

Прочитайте о том, как день Томми, друга Джима, не задался с самого утра.

Томми гордится тем, как он распоряжается своим временем. В свои 30 лет Томми уже владелец собственного дома в пригороде Лондона.



На работу он ездит с ветерком, на отличной спортивной машине. Томми – начальник отдела в крупной международной корпорации и, он планирует стать начальником всего лондонского офиса через три года. Каждый день нашего героя расписан по часам. Укладываясь спать вчера, Томми точно знал, чем и когда будет заниматься сегодня.

Однако сегодня день Томми не задался с самого утра. Впервые за последние два года он проснулся на час позже обычного.



Будильник, доставшийся Томми в наследство от бабушки, наконец, приказал долго жить и не прозвонил. Не успев погладить постиранный накануне свитер и сделать кофе, Томми на ходу надел рубашку и выпил стакан воды. В машину Томми сел в запланированное время, но с ощущением легкой усталости.

Как и будильник, погода оказалась не на стороне Томми: мартовское солнце спряталось за облаками, и пошел сильный дождь.



От недостатка кофеина в крови Томми едва не заснул за рулем и, неудачно войдя в поворот на скользкой дороге, въехал в столб. Пока он заказывал эвакуатор и разбирался с полицией, дождь насквозь вымочил его тонкую рубашку. На работу наш герой пришел сердитый и с опозданием на три часа.

Вместо того, чтобы сходить пообедать в корпоративную столовую, Томми решил наверстать упущенное время и сел разбирать почтовый ящик.



Как выяснилось, сегодня Томми прислали особенно много спама. Голодный Томми весьма заинтересовался бесчисленными письмами от пиццерий и прочих заведений быстрого питания и потратил целый час на выбор и сравнение различных предложений.

Пока Томми сидел за столом и разбирал почту, его продуло кондиционером сквозь мокрую одежду. От оперативно доставленной пиццы Томми начало с непривычки мутить.



Решив, что на сегодня с него хватит, наш герой вызвал такси до дома и попросил знакомую домработницу заехать к нему и позаботиться о стирке одежды. Добравшись до кровати, Томми решил лечь спать раньше обычного, хотя и завел будильник в телефоне на привычные 07:00...

А теперь ответьте на несколько вопросов.

1. Не успев погладить свитер и привести себя в порядок, Томми...

1. Не выполнил обязательную рутинную задачу, связанную с поддержанием жизнедеятельности.
2. Не выполнил обязательную рутинную задачу, связанную с поддержанием качества жизни.
3. Стал жертвой поглотителя времени.

2. Не успев выпить кофе и позавтракать, Томми...

1. Не выполнил обязательную рутинную задачу, связанную с поддержанием жизнедеятельности.
2. Не выполнил обязательную рутинную задачу, связанную с поддержанием качества жизни.
3. Стал жертвой поглотителя времени.

3. Потратив час на выбор и сравнение различных предложений от заведений быстрого питания, Томми...

1. Приступил к выполнению обязательной рутинной задачи, связанной с поддержанием жизнедеятельности.

2. Приступил к выполнению обязательной рутинной задачи, связанной с поддержанием качества жизни.

3. Стал жертвой поглотителя времени.

4. Перекусив пищей вместо того, чтобы пообедать в столовой, Томми...

1. Поступил правильно, сократив временные затраты на обязательную рутинную задачу.

2. Поступил неправильно, сократив временные затраты на обязательную рутинную задачу.

3. Поступил правильно, решив как можно скорее восстановить силы.

5. Правильно ли поступил Томми, уехав с работы раньше времени на такси и вызвав домработницу?

1. Да, после череды принятых решений Томми нужно было как можно скорее восстановить свои силы.

2. Нет, Томми нужно было отложить восстановление своих сил на более поздний период.

3. Да, но Томми не нужно было пользоваться услугами такси и вызывать домработницу.

1.1 Жизненный Календарь.

Задание 2. Рутинные задачи



Помогите Томми классифицировать свои рутинные задачи, чтобы он больше не совершал очевидных ошибок, неправильно сокращая свои временные затраты.

Рутинные задачи, связанные с поддержанием жизнедеятельности

Ночной сон

Чистка зубов

Завтрак

Ужин

Обеденный сон

Рутинные задачи, связанные с поддержанием качества жизни

Уборка квартиры

Душ

Стирка одежды

Поездка на работу

Поездка с работы

Тестовое задание.

Пройдите тестирование, чтобы оценить, насколько хорошо вы разобрались в практиках аудита времени.

1. Время – это...

1. Неограниченный ресурс.

2. Ограниченный ресурс.

3. Ресурс, ограниченный только возможностями его обладателя.

4. Не ресурс.

2. Среднестатистическая жизнь человека состоит из...

1. 1840 месяцев.

2. 480 месяцев.

3. 840 месяцев.

4. 1460 месяцев.

3. Сон – это...

1. Обязательная рутинная задача, связанная с поддержанием жизнедеятельности.

2. Поглотитель времени.

3. Обязательная рутинная задача, связанная с поддержанием качества жизни.

4. Важная задача.

4. Поддержание домашнего хозяйства – это...

1. Обязательная рутинная задача, связанная с поддержанием жизнедеятельности.

2. Поглотитель времени.

3. Важная задача.

4. Обязательная рутинная задача, связанная с поддержанием качества жизни.

5. Временные затраты на обязательные рутинные задачи, связанные с поддержанием жизнедеятельности...

1. Можно сокращать.

2. Нельзя сокращать.

3. Нужно сокращать.

4. Невозможно сократить.

6. Временные затраты на обязательные рутинные задачи, связанные с поддержанием качества жизни...

1. Невозможно сократить.

2. Можно сокращать.

3. Нельзя сокращать.
4. Нужно сокращать.
7. Нужно как можно скорее восстановить силы, если вы...
 1. Сократили временные затраты на обязательные рутинные задачи, связанные с поддержанием качества жизни.
 2. Уделили должное внимание важным задачам.
 3. Сократили временные затраты на обязательные рутинные задачи, связанные с поддержанием жизнедеятельности.
 4. Стали жертвой поглотителя времени.
8. Поглотители времени – это...
 1. Занятия, поглощающие время других людей впустую.
 2. Занятия, поглощающие ваше время впустую.
 3. Занятия, поглощающие ваше время и дающие значимые результаты другим людям.
 4. Занятия, поглощающие время других людей впустую и дающие значимые результаты вам.
9. Вы выйдете на новый уровень личной эффективности, когда...
 1. В вашем Хронометраже появятся пустые поля.
 2. Из вашего Хронометража исчезнут пустые поля.
 3. Вам не нужно будет пользоваться Хронометражем.
 4. В вашем Хронометраже появится максимум поглотителей времени.
10. Когда выполнение важных задач начнёт занимать у вас всё меньше и меньше времени...
 1. Вы станете жертвой поглотителей времени.
 2. Вы выйдете на новый уровень личной эффективности.
 3. Вы понизите свою личную эффективность.
 4. Вы сможете уделять требуемое внимание поглотителям времени.