

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	5
Сила записаних цілей	6
Успіх можна передбачити	7
Проста істина.....	8
ВСТУП: З'ІЖТЕ ЦЮ ЖАБУ	10
Необхідність робити вибір.....	10
Правда про жаб.....	11
Одразу беріться до справи	12
Розвинуйте звичку бути успішним	12
Розвинуйте в себе залежність від позитиву	13
Ніяких полегшень.....	14
Три Р формування нової звички.....	14
Чітко уявляйте образ того, ким хочете стати	14
1. НАКРИЙТЕ НА СТІЛ	16
Сила записаних цілей	19
2. ЗАЗДАЛЕГІДЬ ПЛАНУЙТЕ КОЖЕН ДЕНЬ	20
Збільште віддачу енергії.....	21
Дві додаткові години на день.....	21
Різні переліки для різних потреб	22
Планування проекту	23

3. ДО ВСЬОГО ЗАСТОСОВУЙТЕ ПРАВИЛО 80/20	25
Кількість завдань чи важливість завдань	26
Зосередьтесь на діяльності, а не виконанні	26
Мотивуйте себе	27
4. ДУМАЙТЕ ПРО НАСЛІДКИ	29
Приймайте кращі рішення стосовно часу	30
Думайте про далеку перспективу	31
Чиніть за законом форсованої ефективності	32
Дедлайн — це виправдання	33
Три питання для максимальної продуктивності	33
5. ЗАЙМАЙТЕСЬ ТВОРЧОЮ ПРОКРАСТИНАЦІЄЮ	36
Пріоритети і другорядні завдання	37
Зволікайте свідомо	38
Другорядна діяльність, що вимагає багато часу	38
6. ПОСТІЙНО ВИКОРИСТОВУЙТЕ МЕТОД АБВГД	40
Думайте на папері	40
«Слід» чи «повинен»?	41
Негайно беріться до справи	42
7. ЗОСЕРЕДЬТЕСЬ НА СФЕРАХ КЛЮЧОВИХ РЕЗУЛЬТАТІВ	43
Велика сімка в менеджменті та продажах	44
Чіткість дуже важлива	45
Оцініть себе	45
Погана робота спричиняє прокрастинацію	46
Важливе питання	47
8. СКОРИСТАЙТЕСЯ ЗАКОНОМ ТРЬОХ	49
Один день — одна справа	50
Почніть діяти негайно	50
Змініть своє життя	51
Метод створення швидкого переліку	52
Тайм-менеджмент — засіб завершувати	53
На роботі весь час працюйте	53
Баланс є обов'язковим	54
9. ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РЕТЕЛЬНО ГОТУЙТЕСЬ	56
Створіть зручне робоче місце	57

Починайте працювати.....	57
Прямуйте до своєї мрії.....	58
Зробіть перший крок.....	58
10. РУХАЙТЕСЬ ВІД БОЧКИ ДО БОЧКИ.....	60
Перейти велику пустелю.....	60
Робіть один крок за раз.....	61
11. УДОСКОНАЛЮЙТЕ СВОЇ КЛЮЧОВІ НАВИЧКИ.....	63
Ніколи не припиняйте вчитись.....	64
Три кроки до майстерності.....	65
12. ВИКОРИСТОВУЙТЕ СВОЇ ОСОБЛИВІ ТАЛАНТИ.....	67
Збільште свою здатність заробляти.....	67
Робіть те, що любите.....	68
13. ВИЗНАЧТЕ ОСНОВНІ ПЕРЕПОНИ.....	70
Визначте чинник обмеження.....	71
Застосовуйте правило 80/20 до подолання перепон.....	71
Заирніть у себе.....	72
Намагайтеся досягти точності.....	72
14. ТИСНІТЬ НА СЕБЕ.....	74
Докладайте зусиль.....	75
Створюйте уявні дедлайни.....	75
15. МАКСИМІЗУЙТЕ СВОЇ ОСОБИСТІ СИЛИ.....	77
Коли ви перепрацьовуєте, то не викладаєтесь на повну.....	77
Працуйте у своєму темпі.....	78
Спіть достатньо.....	78
Дбайте про своє фізичне здоров'я.....	79
16. МОТИВУЙТЕ СЕБЕ ДІЯТИ.....	81
Контролюйте свій внутрішній діалог.....	82
Розвивайте позитивне мислення.....	82
17. ПОЗБУДЬТЕСЬ ТЕХНОЛОГІЧНОГО РАБСТВА.....	84
У вас є вибір.....	84
Не ставайте залежним.....	85
Технологія — ваш друг.....	86
Поверніть свій час.....	86

Стандартизуйте і передоручайте	87
Відмовтесь бути рабом	87
Слуга, а не господар	88
Постійний контакт не є життєво важливим	89
18. ДІЛІТЬ ЗАВДАННЯ НА ЧАСТИНИ	90
Вимагайте від себе закінчувати роботу	91
Швейцарський сир	91
19. СТВОРЮЙТЕ ВЕЛИКІ БЛОКИ ЧАСУ	93
Часові блоки за розкладом	94
Використовуйте органайзер	94
Рахуйте кожен хвилину	95
20. РОЗВИНЬТЕ ВІДЧУТТЯ КРАЙНЬОЇ НЕОБХІДНОСТІ	96
Спіймайте кураж	96
Стимулюйте високоефективне виконання	97
Створіть відчуття рушійної сили	98
Зробіть це негайно!	98
21. ВИКОНУЙТЕ ЗАВДАННЯ ПО ОДНОМУ	100
Якщо ви почали, не спиняйтесь	100
Не марнуйте часу	101
Самодисципліна є визначальною	101
ВИСНОВКИ	103
ПРО АВТОРА	106

ВСТУП: З'ЇЖТЕ ЦЮ ЖАБУ

Нині чудовий час для життя. Ще ніколи людина не мала стільки можливостей та шансів отримати саме те, чого прагне, а іноді й більше. Мабуть, уперше в історії ми просто-таки потопаємо в можливостях. І взагалі, на світі так багато хороших речей, що ваша здатність обирати визначає те, чого ви можете досягти в житті.

Як і в усіх інших людей, сьогодні у вас купа справ та обмаль часу. Ледве впоравшись із попередніми завданнями та справами, ви одразу помічаєте, як наступні проблеми навалюються на вас, наче хвилі безмежного океану. Саме через це ви ніколи не зможете виконати всі завдання, поставлені перед вами. Можливо, ви ніколи не встигатимете й будете постійно відставати у виконанні деяких завдань та обов'язків, а то й багатьох.

НЕОБХІДНІСТЬ РОБИТИ ВИБІР

Саме з цієї причини ваше вміння в потрібний момент обирати найважливіше завдання, розпочинати та завершувати його швидко і якісно матиме, ймовірно, більший вплив на ваш успіх, ніж будь-яка інша ваша риса чи вміння.

Звичайна людина, яка розвине в собі звичку чітко виставляти пріоритети та швидко виконувати найважливіші завдання, легко випередить генія, який багато розмовляє і будує чудові плани, але нічого ніколи не робить.

ПРАВДА ПРО ЖАБ

Якось Марк Твен сказав, що якщо першою справою з самого ранку у вас буде поїдання живої жаби, то весь день ви зможете прожити з задоволенням і полегкістю, знаючи, що це, напевне, *найжахливіше*, що може з вами трапитися за весь день.

Для вас «жаба» — це найбільше, найважливіше завдання, виконання якого ви будете щоразу відтягувати, якщо нічого не зміните в собі. Це завдання також може мати найбільш значний і позитивний вплив на ваше життя та результати саме зараз.

Отже, перше правило поїдання жаб таке:

Якщо мусите з'їсти двох жаб, з'їжте спершу бридкішу.

Іншими словами, якщо перед вами два важливих завдання, то почніть із більшого, складнішого й важливішого. Привчіть себе починати не зволікаючи, завершуйте роботу й лише тоді переходьте до наступного завдання.

Сприймайте це як тест. Нехай для вас це буде особистим випробуванням. Поборіть у собі спокусу починати з легшого завдання. Нагадуйте собі про те, що одне з найважливіших рішень дня — це те, яку справу ви виконуєте негайно, а яку — пізніше. Звісно, якщо взагалі виконуватимете.

Друге правило поїдання жаб:

Якщо вам усе одно доведеться з'їсти живу жабу, то довго сидіти й дивитись на неї — це нічим не допоможе.

Ключем до досягнення високого рівня виконання й продуктивності є розвиток звички щоразу братися за найскладніше завдання з самого ранку. Ви повинні довести до автоматизму «поїдання жаби», перш ніж переходити до чогось іншого, і при цьому не надто довго про це думати.

ОДРАЗУ БЕРІТЬСЯ ДО СПРАВИ

У кожному дослідженні про людей, які заробляють більше й роблять кар'єру швидше, риса «орієнтації на справу» є найпомітнішим і найважливішим елементом поведінки в усьому, за що вони беруться. Успішні, ефективні люди — це ті, хто відразу поринає у виконання найсуттєвішого завдання й привчає себе ретельно та зосереджено працювати над ним аж до завершення.

У нашому світі, особливо у світі бізнесу, ви отримуєте гроші та підвищення за досягнення конкретних, відчутних результатів. Вам платять за значний внесок, особливо в тому, чого від вас очікують.

Невиконання нині є однією з найбільших проблем в організаціях. Багато хто плутає діяльність із виконанням. Такі люди довго говорять, улаштовують тривалі наради й будують чудові плани, проте зрештою ніхто не виконує роботи й не досягає потрібного результату.

РОЗВИНЬТЕ ЗВИЧКУ БУТИ УСПІШНИМ

Ваш успіх у роботі та житті визначатиметься тими звичками, які ви зможете розвинути в себе з часом. Розставляти пріоритети, перемагати прокрастинацію, давати раду з найважливішими завданнями — це розумова та фізична навичка. Навичку цю можна розвинути практикою і повторюванням, аж поки вона ввійде до

вашої підсвідомості й стане невід'ємною частиною поведінки. А вже перетворившись на звичку, буде автоматичною та виконуватиметься з легкістю.

Звичка починати й закінчувати важливі завдання матиме негайні і тривалі наслідки. Розум та емоції людини влаштовані так, що виконання завдання дарує позитивні відчуття. У цей момент ви відчуваєте щастя. Ви почуваетесь переможцем.

Щоразу, виконавши завдання будь-якої складності чи важливості, ви відчуваєте приплив енергії, ентузіазму та підвищення самооцінки. І що важливішим є виконане завдання, то щасливішою та сильнішою почуваеться людина, а також упевненішою в собі і своєму світі.

Завершення важливого завдання провокує викид *ендорфінів* у мозок, і вони дарують вам природний «кайф». Викид ендорфінів після успішного виконання завдання дозволяє почуватися більш позитивним, привабливим, творчим і впевненим.

РОЗВИНЬТЕ В СЕБЕ ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД ПОЗИТИВУ

Ось один із найважливіших секретів успіху: можна фактично розвинути «позитивну залежність» від викиду ендорфінів та особливої чіткості, впевненості й компетентності, які вони дарують. А розвинувши цю залежність, ви навіть на підсвідомому рівні почнете організовувати своє життя таким чином, що будете постійно починати й завершувати навіть найскладніші завдання та проекти. Фактично будете залежні — у позитивному значенні цього слова — від успіху та власних досягнень.

Ключем до щасливого життя, успішної кар'єри та високої самооцінки якраз і є розвиток звички починати й завершувати важливу роботу. Можна сказати, що розвинена звичка сама керуватиме вами, і вам набагато легше буде завершити важливе завдання, ніж кинути його.

НІЯКИХ ПОЛЕГШЕНЬ

Є така історія про чоловіка, який зупинив музиканта на вулиці в Нью-Йорку й запитав, як потрапити до Карнегі-холу¹. «Працею, лише працею», — відповів на те музикант.

Праця — ключ до опанування будь-якого вміння. На щастя, наш мозок схожий на м'яз, а тому використання мозку неминуче веде до його розвитку. Тренуючись та працюючи над собою, ви можете навчитися будь-якої поведінки або розвинути звичку, яку вважаєте необхідною чи бажаною.

ТРИ Р ФОРМУВАННЯ НОВОЇ ЗВИЧКИ

Для розвитку звички зосереджуватись та концентруватись вам необхідно засвоїти три основні якості, а саме: рішення, режим і рішучість.

По-перше, прийміть *рішення* про розвиток звички завершувати почате завдання. По-друге, виробіть *режим* практикування, аж доки бажане не стане автоматичним. І по-третє, усе виконуйте з *рішучістю*, доки звичка не стане притаманною вашій особистості.

ЧІТКО УЯВЛЯЙТЕ ОБРАЗ ТОГО, КИМ ХОЧЕТЕ СТАТИ

Є особливий спосіб прискорити рух до того, щоб стати набагато більш продуктивною, ефективною людиною. Спосіб цей полягає в тому, щоб часто думати про те, яку винагороду та перевагу обіцяє дієвість і зосередженість. Побачте себе як людину, яка постійно швидко і якісно виконує важливі завдання.

¹ Концертна зала в Нью-Йорку. (Тут і далі прим. пер.)

Оцей уявний образ має сильний вплив на вашу поведінку. Чітко уявіть і побачте себе тим, ким хочете бути в майбутньому. Ваше бачення самого себе, тобто внутрішній образ своєї особистості, багато в чому визначатиме зовнішні вияви. Будь-яке покращення життя *навколо* вас починається з покращення *всередині*, у ваших ментальних картинах.

Ваші можливості опанувати й розвивати нові навички та вміння практично безмежні. Коли ви тренуєте себе шляхом повторення та практики, щоб перемогти прокрастинацію і швидко завершити важливі завдання, ви швидше рухаєтесь уперед в особистому житті й кар'єрі, буквально тиснете на газ.

З'їжте цю жабу!