

УДК 159.98  
ББК 88.4  
3-91

Зуб О. В.

3-91 Формула Продуктивності : понад 100 прийомів, методів, технік та інших фішок із тайм-менеджменту, самомотивації, а також персональної продуктивності / О. Зуб. — Тернопіль : Мандрівець, 2017. — 136 с.

ISBN 978-966-634-979-1

На сторінках цієї книги зібрано понад 100 прийомів, методів, технік та інших фішок із тайм-менеджменту, самомотивації, а також персональної продуктивності, покликаних допомогти вам упорядкувати всі накопичені справи, визначитися з пріоритетами, реалізувати заповітні мрії та й загалом організувати собі найяскравіше життя.

Під час читання вам відкриватимуться нові горизонти, а коли перегорнете останню сторінку, то будете готові написати власну Формулу Продуктивності. Вона стане дорожньою картою і провідником у світ реалізованих цілей та здійснення мрій. Просто спробуйте, і ви самі у цьому переконаєтесь.

Для широкого загалу.

УДК 159.98  
ББК 88.4

## ЗМІСТ

Від автора .....	6
Передмова .....	10
Як працювати з цією книгою .....	13
ПЛАНУВАННЯ.....	15
Усі справи .....	15
Журнал успіху .....	18
Жертва .....	20
Дрібні, середні й великі справи .....	22
Ріжемо китів заживо .....	24
Мрія + дата = план.....	28
Ідеальний день .....	29
Колесо життя .....	36
Гармати заряджені .....	40
ФІЗІОЛОГІЯ .....	42
У здоровому тілі – здоровий дух .....	42
Sweet dreams.....	43
Як регулярні ранкові прокидання врятували мені життя....	44
Aqua vitae.....	47
Ви те, що їсте.....	48
Змусьте себе попітніти .....	51
Як приборкати “зеленого змія”.....	54
АКТИВНІ ДІЇ .....	57
Найперше – з’їжте жабу із самого ранку .....	57
Неочевидний секрет мультизадачності .....	59
Як жонглер навчив мене керувати кількома проектами водночас .....	61
Show me the money.....	64

Як розібратися в будь-чому, навіть якщо ви повний ламер .....	66
Додаткові фішки продуктивності, без яких далі ніяк .....	68
Keep calm and carry on .....	71
<b>ЗАХИСТ І ОБОРОНА ЧАСУ .....</b>	<b>73</b>
Інформаційна дієта, або Чому не варто читати новини і бути в курсі всіх подій.....	73
№ 1 пожирач часу в сучасному світі.....	78
Зуб, ти не вмієш говорити “ні”. Добре, що ти не жінка!.....	82
Толока .....	86
<b>МОТИВАЦІЯ .....</b>	<b>90</b>
Плюс і мінус .....	90
Як світ “прогинається” під вас .....	91
Штучна мотивація.....	95
Як подолати персональну кризу і не допустити депресії? ...	98
Золоте правило “100” .....	101
Найліпший відпочинок – це зміна виду діяльності.....	106
Шабат .....	109
Дідусь має рацію .....	110
<b>ЯК ЖИТИ ДАЛІ.....</b>	<b>112</b>
Скажи мені, хто твій друг, і я скажу, хто ти .....	112
Найдавніша професія.....	114
Злети і падіння.....	117
Ваша Формула Продуктивності .....	120
Байка про Змія Горинича .....	123
<b>ШПАРГАЛКА .....</b>	<b>125</b>
<b>Спеціальне завдання .....</b>	<b>131</b>

Присвячується моєму дідусеві Віктору,  
хто був яскравим прикладом людини  
з незгасною енергією, запалом до життя  
і вічно молодими серцем та свідомістю

## ВІД АВТОРА

Привіт!

Мене звати Орест Зуб.

Я мандрівник, блогер та онлайн-підприємець.

Активно займаюся різними видами діяльності у трьох нішах: самостійні подорожі, персональна продуктивність, а також онлайн-бізнес.

Мені вдається поєднувати шалені далекі подорожі з роботою і дистанційним заробітком, займаючись тим, що мені подобається і приносить користь іншим.

Більшість моїх особистих і ділових справ обертаються навколо трьох популярних сайтів: [openmind.com.ua](http://openmind.com.ua) – персональний блог про подорожі, саморозвиток і онлайн-бізнес; [unistudy.org.ua](http://unistudy.org.ua) – онлайн-платформа про міжнародні програми і стажування за кордоном, а також [ukraine-travel-secrets.com](http://ukraine-travel-secrets.com) – англомовний онлайн-путівник по Україні.

Завдяки цьому всьому мені вдалося відвідати понад 70 країн світу, а загалом моя особиста мета – побувати абсолютно в усіх країнах.

Однак моєю професійною місією є допомогти почати або розвинути бізнес щонайменше 1930 особам. Чому саме такій кількості, запитаєте! Нехай наразі це буде для вас загадкою. Просто полистайте мій блог [openmind.com.ua](http://openmind.com.ua) і ви відразу все зрозумієте.

Також пропагую активний спосіб життя, показуючи безмежні можливості у ньому для сучасних молодих людей і не тільки.

Мене часто запрошують на різноманітні конференції чи беруть інтерв'ю, але я простий чувак, який дуже любить займатися різноманітними корисними та шкідливими цікавими для мене справами. Головне – довести справу до кінця, щоб отримати позитивний результат...

Але одне мене заводить понад усе – це перелічена вище діяльність у різних куточках світу, що я і намагаюся робити у цей момент, від чого отримую масу задоволення та неоцінений життєвий досвід.

Проте так було не завжди...

...Я виріс у Львові, навчався на юрфаку Львівського національного університету імені Івана Франка, вів активне студентське та громадське молодіжне життя. Після завершення навчання проживав та працював у декількох країнах.

У якийсь момент зрозумів, що мандри – це вже не досягнення, хоча, звичайно, й далі активно подорожую. Тож треба ставити планку вище.

Мені насправді пощастило мати класне життя. Тому, повернувшись в Україну, я зіштовхнувся з проблемою більшості молодих людей. Робота, самореалізація і здійснення мрій...

Я почав усвідомлювати, що криза неминуча: кожен тиждень закінчується у барі, а щорічною мегамандрівкою буде прогулянка парком, що неподалік.

Тож я почав протидіяти системі й шукати шляхи до контратаки.

Перечитавши сотні сторінок мотивувальної та бізнес-орієнтованої літератури, прослухавши десятки подкастів і відвідавши багато семінарів, конференцій та інших подій навчально-практичного характеру, здалося, що ні на крок не наблизився до мети.

І ось в один момент у мене щось клацнуло в мозку. Я почав розвивати власну справу – туристичний англомовний сайт [ukraine-travel-secrets.com](http://ukraine-travel-secrets.com).

Спочатку це було зовсім не просто. В той момент я ще працював за основним місцем роботи. Проте після першого прориву, коли трафік почав рости, а численні відвідувачі почали залишати відгуки, підбадьорення і споживали результати моєї важкої праці, я чітко зрозумів, що робитиму далі.

Я звільнився і почав займатися лише своїм сайтом. На четвертий місяць UTS почав приносити гроші. Однак це не кінець історії, друзі!

Надихнувшись із прикладів багатьох успішних людей і власного досвіду, невдовзі я запустив ще один сайт – [openmind.com.ua](http://openmind.com.ua).

Це мотиваційний бізнес-тревел блог для моїх українських колег. Я ділюся історіями про свої подорожі, трішки філософствую і наводжу реальні приклади та робочі моделі, щоб показати, що мрії здійснюються.

Згодом я почав займатися переліченим вище професійно. Мене запрошують виступати на цікавих заходах і часто беруть інтерв'ю.

Хіба ж це не чудово? Я займаюся тим, що люблю, допомагаю людям, маю три прибуткові сайти, подорожую коли хочу і куди хочу! І найголовніше – я щасливий! Це вічний двигун, який постійно набирає обертів. Хіба саме не цього ми прагнемо?

Усе можливо, якщо цього насправді сильно захотіти і робити реальні кроки у напрямку реалізації мрії. Тож не чекайте – дійте вже!

## Звідки ж почати, запитаєте ви

У мене завжди одна відповідь – з тайм-менеджменту. Як виявилося, це основа основ. Саме завдяки внутрішньому самоконтролю, незламному бажанню розвиватися і навіть деяким жертвам мені вдалося вирватися з дня бабака і почати рухатися семимильними кроками у напрямку реалізації власної мрії.

Свого часу тайм-менеджмент врятував мене від тої посередності, в якій більшість людей проживають все своє життя.

І сподіваюся, що мій приклад покаже вам альтернативу і надихне на позитивні рушійні зміни. Відколи я почав практикувати подані у цій книзі принципи, мое життя кардинально змінилося.

Я запустив три прибуткові онлайн-бізнеси, що не вимагають моєї фізичної присутності, хоча пахати мені доводиться немало. Важливо те, що справа, якою займаюся, приносить мені не лише гроші, а й задоволення.

Я знайшов дівчину своєї мрії, з якою згодом одружився. Перший рік був напрочуд складним і переломним, але зараз ми подорожуємо по 150–200 днів на рік та залюбки повертаємося в Україну.

Такі обставини можуть здаватися для більшості українців недосяжною мрією, але я твердо переконаний, що це під силу всім. Проблема в тому, що не всі це зроблять. Вирішувати вам. Мое завдання – показати вам ці можливості й дати дієві інструменти для їх реалізації.

То як? Ви готові?

## ПЕРЕДМОВА

Багато людей мають купу планів, але нічого не роблять для здійснення мрій та реалізації власних завдань. Біда в тому, що практично кожен склав план ще 1 січня, проте ніяк не може приступити до його реалізації. Так стається з більшістю. Це життя.

Хтось складає величезний список відразу після свят із похмілля. Хтось демонстративно викидає запальничку з балкона. А ще хтось усім розповідає, що цього року напише книжку.

Однак, здійнявши руки над клавіатурою, будучи готовим барабанити клавішами, пальці залишаються тремтіти у повітрі.

**У чому ж проблема? Чому справи не рухаються?** Чому ви не можете зробити того, що насправді потрібно? Того, що реально підніме вас на сходинку вище і розкриє нові горизонти? Того, що потрібно саме вам, а не комусь іншому?

Насправді, більшість людей застигають на цьому початковому етапі, так і не спробувавши своїх сил. Замість того, щоб зробити реальний крок для досягнення своєї мрії чи реалізації планів, кажуть “*Exxxxx*” і, махнувши рукою на все, йдуть далі, сподіваючись, що розрулиться якось само.

Однак так не буває!!!

Люди без власної мети підсвідомо працюють на реалізацію мрій інших людей. Тих, у кого мета €...

Друзі, відкрию вам цілком очевидну річ:

*Для того щоб справи зарухалися, їх треба порухати*

Я дуже добре засвоїв цю просту, але зовсім не легку у виконанні життєву істину.

Ви лише погляньте:

Для того щоб прокидатися щодня вранці за будильником, треба просто вставати, коли зазвучить сигнал! Для того щоб написати книжку, треба щодня друкувати, і в результаті з'явиться цілий альманах. Для того щоб реалізувати свою мрію, треба щодня робити маленькі кроки в напрямку її здійснення. Щоб стати сильнішим, треба постійно додавати собі ваги

Це ж так просто!!!

То чому ж більшість людей не може впоратися зі своїми справами? Чому 90 % населення Землі рубають гілку, на якій сидять?

Ось до якого висновку я дійшов:

**Самої мегамотивації і нестримного бажання замало!!!**

Дуже складно з одного розгону забігти на високу гору. Навіть найнадійнішій машині треба заправлятися і регулярно проходити технічний огляд.

Так відбувається і з людьми.

Тут потрібен інший підхід.

Як каже Тоні Робінс:

**Massive Action Plan (MAP) – Масивний План Дій**