

# ПЕРЕДМОВА

Від імені авторів дякуємо, що обрали цю книжку. Гадаємо, що думки, висловлені в ній, допоможуть вам так само, як допомогли нам і тисячам інших людей. Сподіваємося, що завдяки цій книжці ваше життя стане щасливішим. Можливо, вам дав її хтось із ваших батьків або вчитель, тож дякуємо, що скористалися цією нагодою — змінити своє майбутнє на краще!

Студентські роки — неймовірний час. Ще ніколи раніше не існувало такої кількості доступних ресурсів, чудових можливостей і такого потенціалу в здобуванні знань, як сьогодні. Колись єдиним ресурсом, доступним для студентів, був їхній викладач — ну і, можливо, бібліотека, якщо пощастить. І все, що тільки й залишалося робити молоді, — це вчитися у свого викладача та дізнаватися про щось нове в читальній залі з її обмеженим набором книжок.

Сучасне навчання обмежується лише тим, наскільки вам самим вистачить бажання та терпіння для цієї справи. Завдяки будь-якому комп'ютеру — своєму власному, бібліотечному чи тому, що видають у навчальному закладі, — ви маєте доступ до освітніх ресурсів, про які ваші батьки могли лише мріяти. Нині, як ніколи раніше, ви маєте змогу самостійно контролювати власне навчання.

Якщо ви читаєте цю книжку, навчаючись у середній школі, університеті чи навіть уже в аспірантурі, — це зламний момент вашого життя; це той час, коли ваші батьки вирішують за вас усе менше й менше проблем, а ви все частіше й частіше приймаєте рішення самостійно. Отже, ви перебуваєте на порозі дивовижного життя — якщо тільки скористаєтеся цією нагодою.

## ПОЧИНАЙТЕ НЕГАЙНО, БО ЧАСУ ЗАВЖДИ НЕ ВИСТАЧАЄ

Напевне, ви вже не раз мали нагоду переконалися, як важко правильно розпланувати свій розклад у навчальному закладі та поза ним. Але реальність така, що вам ніколи не вистачатиме часу на все те, що плануєте зробити. Ідеться не лише про навчання, а більше про час, коли після занять вам потрібно, наприклад, працювати. Наче занять не досить, і на вас тепер навалюються й інші обов'язки, що супроводжують життя нинішніх студентів: це й підробіток після лекцій або стажування, і заняття спортом, і волонтерство, і різноманітні гуртки, а також безліч інших занять та сприятливих для вас нагод виявити свої лідерські якості, — і все це на повний голос вимагає від вас приділити кожній справі достатньо уваги.

А отже, реальність така: ви можете навчитися контролювати свій час і своє життя, лише змінивши спосіб мислення, підхід до роботи, а також манеру вирішувати нескінченний потік обов'язків, у який ви щодня занурюєтеся з головою. Ви повністю контролюватимете свої справи лише тоді, коли припините займатися неважливими речами й почнете більше часу приділяти тому, що дійсно змінить ваше життя на краще...

Я, Брайан Трейсі, вивчаю тайм-менеджмент (керування часом) уже понад сорок років. І за цей період добре ознайомився з працями Пітера Друкера, Алека Маккензі, Алана Лейкейна, Стівена Кові та багатьох інших. Я прочитав сотні книжок і тисячі статей про особисту ефективність та результативність. І, як наслідок, з'явилася ця книжка.

Щоразу, коли мені траплялася якась цікава ідея, я обкатував її у своїй власній роботі та в особистому житті. І якщо це спрацювало, відразу ж вводив нову ідею у свої лекції та семінари й викладав її іншим.

Галілей сказав якимось: «Ви нічого не зможете навчити людину — ви зможете лише допомогти їй знайти це в собі».

## НАВЧАЙТЕСЯ В УСПІШНИХ ЛЮДЕЙ

Якщо сказати просто, деякі люди роблять якісь речі краще за інших, бо роблять це по-своєму й до того ж роблять правильні речі по-справжньому правильними. Насамперед варто зазначити, що в успішних, щасливих та заможних людей розпоряджатися власним часом вдається набагато краще, ніж у людей звичайних.

Колись я був звичайнісіньким невдахою. Іще на початку життя в мене виникло глибоке відчуття неповноцінності та обмеженості. Тоді я втратив душевний спокій, оскільки вірив, що люди, які працювали краще за мене, і справді були в усьому талановитіші, ніж я. Та потім я дізнався, що це не завжди так. Адже деякі речі люди робили по-своєму, і те, чого навчилися робити вони, як виявилось, я також міг навчитися.

Тож це стало для мене справжнім одкровенням. Я був і вражений, і схвилюваний цим відкриттям. Як тоді, так і тепер. Я зрозумів, що здатен змінити власне життя й досягти будь-якої мети. І для

цього потрібно було лише дізнатися, як саме інші люди роблять оті фантастичні речі, що ведуть їх до успіху, та повторювати їхні дії, допоки не досягну таких саме високих результатів, що й вони.

І протягом одного року я став одним із найкращих продавців. А ще за рік мене зробили менеджером із продажів. Минуло три роки, і я став віце-президентом, якому підпорядковувалось аж дев'яносто п'ять менеджерів у шести країнах світу. Мені було тоді двадцять п'ять років.

## ПРОСТА ІСТИНА

Упродовж своєї кар'єри я знову й знову відкриваю для себе одну просту істину: здатність цілеспрямовано концентруватися на найважливішому для себе завданні, виконувати його добре та повністю — це запорука великого успіху, досягнень, поваги, статусу та щастя в житті. Це ключове розуміння і є серцем та душею книжки, яку ви читаете.

Книжку «Зроби це зараз!» написано, щоб показати способи, які допоможуть вам швидше досягти прогресу у вашому навчанні. На її сторінках я розповім про найдієвіші (які я знаю на цей момент) принципи вдосконалення особистої ефективності.

Ці методи, прийоми та стратегії є практичними, перевіреними та результативними. Щоб не бути багатослівним, я не стану докладно пояснювати різноманітні психологічні та емоційні причини гаюння часу чи невмілого керування ним. Не будемо відволікатися на заглиблення в теорію або дослідження цих процесів. Те, чого ви навчитеся з цієї книжки, — конкретні дії, які можна застосувати негайно, щоб якнайшвидше досягти найкращих результатів у роботі та привабити до себе удачу.

Кожна описана ідея спрямована на підвищення загального рівня вашої продуктивності, працездатності та самовіддачі, а також



на те, щоб зробити вас більш цінною особистістю в царині вашої діяльності. Ці ідеї ви зможете застосувати для виконання будь-якого поставленого перед вами завдання. Вони насамперед орієнтовані на студентів і викладачів, але також можуть бути використані, щоб ви могли мотивуватися для занять спортом, організовувати свій робочий час після уроків і знайти час на дозвілля. Викладені в книжці ідеї допоможуть гармонійно розподілити час поміж усякими видами вашої діяльності.

Цю книжку було написано, щоб вона стала для вас справжнім помічником у вирішенні непростих питань, із якими будете стикатися у всіх сферах свого життя. Її не обов'язково читати від палітурки до палітурки. Уже ознайомившись із першими трьома розділами, ви зможете подивитися зміст і перейти безпосередньо до будь-якої частини або розділу, що здаватимуться вам найбільш корисними. Книжку укладено так, щоб вона допомогла вам упоратись із тим, що сучасні студенти вважають справжнім випробуванням. Зверніть увагу, що деякі із пропонованих методів можуть бути ефективними в багатьох сферах діяльності людини, — і тому, хоча кожен розділ і пропонує щось своє, схожі між собою методи будуть описані в декількох частинах книжки.

Однак у будь-якій царині надважливим ключем до успіху є дія. Усі ці принципи працюють на швидке, прогнозоване поліпшення продуктивності та результатів. І що швидше ви засвоїте та застосуєте ці принципи на практиці, то стрімкіше досягнете прогресу в освіті — це гарантовано! І коли ви навчитеся їсти цю жабу<sup>1</sup>, то не існуватиме в усьому світі нічого такого, чого б ви не змогли досягти!

---

<sup>1</sup> Посилання на вислів Марка Твена, який порівнював складне завдання із жабою, яку треба проковтнути якомога швидше, щоб потім про неї вже взагалі не думати; а якщо потрібно обирати між двома жабами, то варто починати з найбридкішої (тобто з найважчого завдання). (Тут і далі прим. перекл.)

# ВСТУП

## ЗРОБІТЬ ЦЕ ЗАРАЗ — З'ЇЖТЕ ЦЮ ЖАБУ

Метод, який і дав назву цій книзі, є одним із найпотужніших для підвищення особистої продуктивності. Навряд чи ви коли-небудь і де-небудь ще почувєте про більш ефективний метод, ніж цей. Власне, якщо ви все життя щодня будете дотримуватися цієї та лише цієї тактики, то збільшите свою результативність приблизно вдесятеро. Тільки від одного читання про чудовий метод ви отримаєте такі дивіденди, про які навіть не мали уявлення.

Якщо ви схожі на більшість сучасних студентів, то це означає, що у вас безліч справ та надто мало часу. Щойно ви встигаєте впоратися з чимось одним, як на вас, наче океанські хвилі, відразу ж накочуються нові завдання та обов'язки.

На сьогодні вступ до університету став для молоді настільки доступним, як ніколи раніше. Та хоча для цього, звісно ж, необхідні хороші оцінки в атестаті, лише їх недостатньо. Майбутнім студентам потрібно мати лідерські якості, займатися волонтер-

ською діяльністю та повсякчас демонструвати гармонійно збалансовану сукупність своїх інтересів і досягнень. Але якщо університет не є вашою метою, то навіть звичайна робота після закінчення школи забиратиме у вас весь час — і ви нічого не встигатимете.

Я хочу відкрити вам одну велику таємницю, про яку більшість людей дізнається лише в старшому віці. Вона полягає в тому, що хай скільки зусиль ви доклали, однаково ніколи не зможете переробити все, що планували. Вам не під силу скористатися абсолютно всіма нагодами чи взяти участь у всіх подіях, які траплятимуться у вашому житті.

Чимала кількість із тих позааудиторних видів діяльності, якими ви займаєтеся нині, матиме важливий вплив на ваше майбутнє. Багато з них стануть вагомим додатком до вашої заяви на навчання в університеті або допоможуть набутти необхідного для майбутньої роботи досвіду. Нині ви маєте доступ до величезного переліку різноманітних видів діяльності, якими зможете зайнятися, — але це водночас і чудово, і ризиковано. Бо вся ця позааудиторна діяльність для багатьох школярів і студентів, імовірно, стане джерелом нездоланих проблем, які призводитимуть до постійного браку часу, до необхідності робити хибний вибір та заважатимуть навчанню.

Ці можливості, звісно, є чудовими, оскільки дають вам шанс показати свої лідерські здібності. Вони дарують вам нагоду пропонувати свої ідеї, керувати власними проєктами, стати успішним спортсменом, капітаном команди, музикантом, редактором шкільної стінгазети чи волонтером — перспективи безмежні.

Але всі ті чудові перспективи мають також і певний ризик. Дуже легко потрапити на принади захопливих можливостей і постійно казати «так» кожному заняттю, що вам пропонують, будь-якому

клубу за інтересами, кожній спортивній секції. Та зрештою ви лише потонете в океані зобов'язань. Тож, обираючи собі заняття, станьте стратегом: робіть свій вибір цілеспрямовано й будьте впевненими, що отримаєте від цієї діяльності максимум користі в майбутньому.

## НЕОБХІДНІСТЬ РОБИТИ ВИБІР

От саме *тому* вміння обирати з-поміж усіх завдань те, що наразі є найважливішим, а потім швидко та якісно розпочинати й завершувати його виконання, імовірно, вплине на ваш кар'єрний успіх і ваше життя *більше*, ніж будь-яка інша ваша якість або навичка.

Пересічна людина, яка виробить звичку визначати чіткі пріоритети та швидко виконувати важливі завдання, перевершить навіть генія, який багато говорить і будує дивовижні плани, але насправді робить надто мало.

## ПРАВДА ПРО ЖАБ

Як було сказано в попередній книжці, якщо перше, що ви маєте робити щоранку, — це з'їдати живу жабу, то решту дня ви будете проживати, утішаючись усвідомленням того, що найгірше, що могло з вами трапитися за день, уже позаду.

Ваша жаба — це найбільше, найважливіше завдання, але з вирішенням якого ви будете зволікати до останнього, якщо пустите все на самоплив. А ще це таке завдання, що, можливо, найпозитивніше позначиться на вашому подальшому житті та кар'єрі.



Зрештою, коли у вас з'явиться якась постійна (та непроста) робота, ви матимете нагоду постійно розбиратися з вашою жабкою рано-вранці. Однак якщо ви студент, то зранку зазвичай сидітимете в аудиторії, а весь час буде розплановано наперед. І вам доведеться їсти своїх жаб за розкладом занять.

Отже, перше правило поїдання жаб для студентів (та школярів) таке: думайте про своїх жаб у контексті часу, необхідного для аудиторних занять. На вихідні ви можете з'їдати жабку рано-вранці. В інших випадках завжди їжте свою жабу на початку кожної навчальної сесії. Коли ви виконуєте домашнє завдання ввечері, завжди їжте жабку першою. І щоразу, коли ви самостійно займаєтеся в читальній залі, з'їдайте свою жабку першою.

## ТОЖ, ЯКА ТАМ ЖАБКА НАСТУПНА?

Друге правило поїдання жаб таке: якщо ви маєте з'їсти *дві* жаби, спершу з'їжте найогиднішу.

Інакше кажучи, якщо перед вами два завдання, почніть із важчого та важливішого. Привчіть себе починати негайно, а потім невтомно продовжуйте, аж поки перше завдання не буде виконано повністю, і тільки після цього беріться за наступне.

Сприймайте це завдання як тест. Ставтеся до нього як до вашого особистого випробування. Опирайтеся спокусі розпочати з легшої справи. Постійно пам'ятайте: одним із найважливіших рішень, яке ви прийматимете щодня, — це те, що ви робитимете негайно, а що — пізніше (якщо, взагалі, будете це робити).

Третє правило поїдання жаб таке: якщо вам однаково доведеться їсти живу жабу, то від надто тривалого сидіння та милування нею жодної користі вам не буде.

# ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	5
Починайте негайно, бо часу завжди не вистачає.....	6
Навчайтеся в успішних людей.....	7
Проста істина.....	8
<b>ВСТУП. ЗРОБІТЬ ЦЕ ЗАРАЗ — З'ЇЖТЕ ЦЮ ЖАБУ</b> .....	10
Необхідність робити вибір.....	12
Правда про жаб.....	12
Тож, яка там жабка наступна?.....	13
Одразу беріться до справи.....	14
Кілька слів про високі технології.....	14
Керуйте своєю освітою самі.....	16
Візуалізуйте себе такими, якими хочете стати.....	17
<b>ЧАСТИНА ПЕРША. ТРИ СТОВПИ УСПІХУ</b> .....	19
<b>1. ВІДЧУТТЯ ВЛАСНОЇ ГІДНОСТІ</b> .....	21
Звідки береться страх.....	22
Візуалізація «без обмежень».....	23
Спершу задум, потім утілення.....	23
Визначтеся зі своїми пріоритетами.....	24
Вийдіть зі своєї зони комфорту.....	26
Завжди обирайте рух уперед.....	26
<b>2. ОСОБИСТА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ</b> .....	28
Усе залежить від вас.....	29
Самі керуйте власною освітою.....	30
Ніколи не звинувачуйте інших.....	31
Контролюйте власне життя.....	32
<b>3. ЦІЛІ</b> .....	34
Що таке мета?.....	35
Як правильно записувати свої цілі. Формула ТПП.....	36
Вправа на десять цілей.....	37
Цілі обов'язково мають бути розумними.....	37
Контролюйте свої почуття самі. Прийом «діяти наче».....	38
Будьте наполегливі, байдуже в чому.....	39

<b>ЧАСТИНА ДРУГА. НАВЧИТЬСЯ ОРГАНІЗОВУВАТИ СВІЙ ЧАС</b> .....	41
<b>4. НАКРИЙТЕ НА СТИЛ</b> .....	43
Створіть собі власну «дорожню карту».....	44
Сила записаних цілей.....	49
<b>5. ЗАЗДАЛЕГІДЬ ПЛАНУЙТЕ КОЖЕН ДЕНЬ</b> .....	51
Збільште віддачу енергії.....	52
Дві додаткові години щодня.....	53
Різні переліки для різних потреб.....	53
Планування проєкту.....	55
<b>6. НАВЧИТЬСЯ ЕФЕКТИВНО РОЗПОРЯДЖАТИСЯ ТРИВАЛИМИ Й КОРОТКИМИ ПРОМІЖКАМИ ЧАСУ</b> .....	57
Велика риба.....	58
Розплануйте наперед великі блоки свого часу.....	58
Використовуйте планувальник часу.....	59
Безліч дрібної рибки.....	60
<b>7. ДО ВСЬОГО ЗАСТОСОВУЙТЕ ПРАВИЛО 80/20</b> .....	63
Кількість завдань проти їхньої важливості.....	64
Зосередьтеся на діяльності, а не на виконанні.....	65
Навчіться правильно обирати, чим займатиметесь.....	66
Мотивуйте себе.....	67
<b>8. ДІЛІТЬ ЗАВДАННЯ НА ЧАСТИНИ</b> .....	69
Застосовуйте метод «нарізаної шматочками саямі».....	69
Вимагайте від себе завершувати роботу.....	70
Швейцарський сир.....	71
<b>ЧАСТИНА ТРЕТЯ. ЯК ВИВЧИТИ ТЕ, ЩО ВАМ НЕ ЦІКАВЕ, І ВОДНОЧАС ПОЧУВАТИСЯ ДОБРЕ</b> .....	73
<b>9. ЗВАЖАЙТЕ НА МОЖЛИВІ НАСЛІДКИ</b> .....	75
Приймайте більш зважені рішення щодо свого часу.....	77
Думайте про далеку перспективу.....	77
Керуйтеся законом вимушеної рентабельності.....	79
Дедлайн — непереконливе виправдання.....	80
Два запитання для максимальної результативності.....	81
<b>10. РУХАЙТЕСЯ ВІД БОЧКИ ДО БОЧКИ</b> .....	84
Перехід через велику пустелю.....	85
Робіть один крок за раз.....	86
<b>11. МОТИВУЙТЕ СЕБЕ ДІЯТИ</b> .....	88
Контролюйте свій внутрішній діалог.....	89
Розвивайте позитивне мислення.....	90
<b>12. ВИКОНУЙТЕ ЗАВДАННЯ ПО ОДНОМУ</b> .....	92
Якщо ви почали, не спиняйтеся.....	93
Не марнуйте часу.....	94
Самодисципліна є визначальною.....	94
<b>ЧАСТИНА ЧЕТВЕРТА. САМОПРИМУС ЯК СПОСІБ ДОСЯГТИ МЕТИ</b> .....	97
<b>13. РОЗВИНЬТЕ ВІДЧУТТЯ КРАЙНЬОЇ НЕОБХІДНОСТІ</b> .....	99
Спіймайте кураж.....	100
Стимулюйте в собі ефективне виконання завдань.....	100

Створіть відчуття рушійної сили .....	101
Зробіть це негайно! .....	102
<b>14. ЗМУШУЙТЕ СЕБЕ</b> .....	104
Докладайте зусиль .....	105
Створюйте уявні дедлайни .....	106
<b>15. УЧІТЬСЯ ВЧИТИСЯ</b> .....	108
Контролюйте своє навчання .....	109
Ніколи не припиняйте вчитися .....	110
<b>16. ВИЗНАЧТЕ ОСНОВНІ ПЕРЕПОНИ</b> .....	113
Визначте, що вам заважає найбільше .....	114
Застосовуйте правило 80/20 до подолання перепон .....	115
Ідіть за своїм внутрішнім компасом .....	117
Зазирніть у себе .....	118
Намагайтеся досягти точності .....	119
<b>17. ЗОСЕРЕДЬТЕСЯ НА ТОМУ, ЩО ВМІЄТЕ РОБИТИ НАЙКРАЩЕ</b> .....	121
Оцініть себе .....	122
Погана робота спричиняє прокрастинацію .....	123
Важливе запитання .....	124
Для вдосконалення своїх навичок застосовуйте принципи метазнання .....	125
<b>ЧАСТИНА П'ЯТА. ПРЕВЕНТИВНА БОРОТЬБА ЗІ СТРЕСОМ І ПРИЧИНАМИ ЙОГО ВИНИКНЕННЯ</b> .....	129
<b>18. ПЕРЕД ПОЧАТКОМ РЕТЕЛЬНО ГОТУЙТЕСЯ</b> .....	131
Оптимізуйте свій робочий простір .....	132
Розберіться зі своєю жабкою .....	133
Зробіть перший крок .....	134
<b>19. ЗОСЕРЕДЖУЙТЕ СВОЮ УВАГУ</b> .....	136
Три Р формування нової звички .....	137
Як виникають згубні звички .....	137
Ілюзія багатозадачності .....	138
Перевірені способи вирішення проблем .....	139
Подвійте свою результативність .....	142
<b>20. ВИСОКІ ТЕХНОЛОГІЇ — ПРЕПОГАНІ БОГИ</b> .....	144
У вас є вибір .....	145
Керуйте своїми сповіщеннями .....	146
Не піддавайтеся спокусі .....	147
Боріться із СУМ .....	148
<b>21. ВИСОКІ ТЕХНОЛОГІЇ — ПРЕЧУДОВІ ПОМІЧНИКИ</b> .....	151
Дійте оперативно .....	152
Контролюйте ваші канали зв'язку .....	154
А як щодо надзвичайних ситуацій? .....	154
Територія безмежних можливостей .....	156
Учіться вчитися — досконалість меж не має .....	157
<b>22. ГАЙТЕ ЧАС КРЕАТИВНО</b> .....	160
Пріоритети й другорядні завдання .....	161
Зволікайте з метою .....	162
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	164
<b>ПРИМІТКИ</b> .....	169
<b>ПРО АВТОРІВ</b> .....	171