

36 часов в сутках.

Многим из нас хотелось бы иметь больше часов в сутках. Но их всего 24. И то, как мы их проводим, целиком зависит от нас. Как ни банально звучит, но наши 24 часа — это те же самые 24 часа, что были у Томаса Эдисона и матери Терезы и Билла Гейтса.

Но как насчёт больше 24 часов в сутках?

Невозможно? Я не согласен. Мы не сможем получить больше 24 астрономических часов, но получить больше функционального времени — вполне возможно. На самом деле, при помощи относительно простых принципов можно получить до 36 часов полезного времени. Итак, вот мой рецепт 36-часового дня.

Это список способов экономить время. Некоторые уже могут быть вам известны, о других вы, вероятно, даже не задумывались. Выполняя несколько из них, можно освободить пару часов. Выполняя все, можно получить довольно много времени в своё распоряжение. Здорово, правда?

Стратегия № 1: Оптимизируйте свой сон.

Некоторым из нас достаточно всего 3—5 часов сна в сутки, в то время как остальные «вынуждены» спать больше 9 часов, чтобы отдохнуть. Это зависит от предрасположенности, а также, возможно, окружения. Думаю, всё же есть способы спать меньше, а отдыхать лучше. Вот несколько вариантов:

Просыпайтесь в одно и то же время каждое утро.

Станьте «ранней пташкой».

Идея проста. Ставьте будильник на одно и то же время, вставайте в это время, а спать ложитесь, только когда устанете — не раньше. Это может освободить 10—15 часов в неделю. Сделайте спальню тихим и спокойным местом. Примите меры, чтобы в спальне было меньше света во время сна (помогут, например, плотные занавески). И сделайте всё возможное, чтобы убрать из спальни раздражители (телевизор, хлам и т.д.)

Попробуйте многофазный сон.

Стратегия № 2: Оптимизируйте своё питание

Тело человека тратит большую часть энергии на усвоение пищи. То, что попадает внутрь в качестве еды и питья, определённо влияет на уровень энергии и необходимое количество сна. Любители тяжёлой атлетики употребляют каждый день множество калорий и белков. В результате им нужно было очень много спать, чтобы отдохнуть — иногда 10—11 часов в сутки. Измените диету и питайтесь рыбой, овощами, фруктами, хлебом с отрубями и растительным маслом. Энергии станет больше, а спать станете меньше, чем раньше. Экономия времени благодаря оптимизации питания = примерно 1.5 часа

Стратегия № 3: Делайте несколько дел одновременно

Делая одновременно две вещи, за день можно сделать гораздо больше. Но не принесёт ли это вреда? Женщина за рулём на шоссе, разговаривающая по телефону, — наверное, не самый лучший пример многозадачности. Парень в ресторане, 17 раз проверяющий почту на КПК перед тем, как принесут горячее, наверняка страдает синдромом дефицита внимания.

Но я считаю, что при правильном применении многозадачность — один из лучших способов экономить время в течение дня. Например, можно говорить по телефону и делать вещи, где не нужно думать. Как правило, такими занятиями являются стирка или мытьё посуды. Почему бы не сделать в это время пару звонков, чтобы убить сразу двух зайцев? Но помните: во время проверки почты или просмотра передач приходится думать. И разговаривать с человеком, который невнимательно вас слушает, не очень приятно.

Ещё один хороший способ делать несколько дел — соединить физические упражнения с обычной деятельностью. Собираетесь встретиться с друзьями? Сходите вместе в тренажёрный зал. Есть множество способов внедрить упражнения в свою повседневную деятельность без ущерба для времени. Это действенный способ освободить расписание и поддерживать тело в хорошей форме. Экономия времени благодаря многозадачности = примерно 2 часа

Стратегия № 4: Будьте организованны

Быть организованным — очень важно. Это поможет и сэкономить время, и избавиться от стресса. Есть различные способы научиться организованности. Лучшее из всего, что я знаю (и лично использую) — это методика Дэвида Аллена «Как разобраться с делами». GTD — это система управления вещами, которые нужно сделать. Эффективность системы заключается в том, что она помогает освободить голову от мелких задач и использовать «ментальную оперативную память» для продуктивных мыслей и творчества. Система Дэвида Аллена — не единственная. Известны также системы Франклина-Кови, Тони Роббинса и другие. Не думаю, что существует универсальная система на все случаи жизни, но если каждый будет использовать то, что подходит ему, то мы не будем тратить энергию на то, чтобы «не забыть купить зубную пасту».

Экономия времени благодаря организованности = примерно 1 час

Стратегия № 5: Научитесь быстро печатать

Клавиатура часто играет роль основного средства общения. Рискну предположить, что в среднем человек проводит 1—2 часа в день, набирая текст. Это могут быть электронные письма, мгновенные сообщения (ICQ), заметки, отчёты и т.д. Конечно, для одних людей это число намного больше, для других — наоборот, меньше. Пусть в среднем будет 1.5 часа. Теперь предположим, что сейчас вы набираете 40 слов в минуту. Если бы вам удалось увеличить скорость до 60 слов в минуту, вы сэкономили бы 33% времени, которое сейчас уходит на набор текстов. 80 слов в минуту — сэкономите 50%. В день экономится от получаса до 45 минут. Лет за десять (не говоря уже обо всей жизни) можно сэкономить огромное количество времени. Забавно наблюдать за внедрением эффективных бизнес-приложений, в то время как многие сотрудники до сих пор набирают тексты двумя пальцами. Чем быстрее вы умеете печатать — тем проще общаться друг с другом. Клавиатура превращается из костыля в естественное дополнение организма для обмена информацией и явления себя миру.

Экономия времени благодаря быстрой печати = примерно 0.75 часа

Стратегия № 6: Научитесь быстро читать

Аналогично набору текстов, увеличение скорости чтения способствует продуктивности и экономии времени. Многие из нас проводят один—два часа в день, читая утренние газеты, электронные письма на работе, учебные материалы и т.д..

Проблема в том, что мы читаем не так быстро, как хотелось бы, и часто нужно прочитать одно и то же несколько раз, чтобы понять. Это приводит либо к тому, что мы начинаем меньше читать (потеряв интерес), либо тратим на чтение больше времени, чем нужно.

Существуют различные способы увеличить скорость чтения. например, активное чтение. Одна из причин неудовлетворительного чтения — его пассивность. Мозг работает гораздо лучше в состоянии активности, поэтому при чтении полезно делать пометки. Во время чтения делайте пометки. Подчёркивайте ключевые слова, конспектируйте, и т.д. Улучшится и способность понимать прочитанное, и скорость самого чтения (даже с учётом времени на заметки). Кроме того, если делать заметки, вы всегда сможете вернуться к материалу позже и вспомнить его намного быстрее.

Экономия времени благодаря быстрому чтению = примерно 0.75 часа

Стратегия № 7: Слушайте подкасты и аудиокниги

При обучении с помощью аудиоматериалов можно сэкономить целые часы и наполнить смыслом и удовольствием то время, которое традиционно считается бесполезным и непродуктивным — например, время по дороге на работу или учёбу.

Обучение средствами аудио — отличный пример многозадачности. За рулём, во время зарядки, во время уборки... За это время вы сможете «проглотить» огромное число книг. Я никогда не смог бы найти время, чтобы прочитать их традиционным образом. Кроме того, я виртуально «посещал» конференции благодаря чудесам подкастинга.

Я считаю, что обучение средствами аудиоматериалов станет настоящей революцией в ближайшие несколько лет. Люди начинают всё больше ценить время, и возможность прослушать информацию вместо прочтения открывает многие пути. Это отличный способ получать нужную информацию и быть в курсе важных для вас тенденций.

Экономия времени благодаря подкастам и аудиокнигам = примерно 1.5 часа

Стратегия № 8: Меньше смотрите телевизор

Обычный человек смотрит телевизор около четырёх часов в день. Меня это поражает. Мы говорим, что очень заняты, и в то же время находим четыре часа в день на просмотр телевизора?! Нет, я не считаю, что от телевизора один вред, или что бездумное времяпрепровождение всегда бесполезно. Есть интересные передачи, а иногда хочется отключить голову и отдохнуть от всего. Я говорю о том, что люди посвящают значительную часть своей жизни занятию, которое не приносит заметной пользы.

Полтора года назад я отключил кабельное телевидение и с тех пор ни разу не пожалел об этом. Если намечается интересное спортивное мероприятие — я обычно нахожу возможность посмотреть его вместе с друзьями. Я потерял интерес к тому, чтобы просто сидеть и смотреть всё подряд, «что будет дальше». Думаю, это к лучшему.

Я не говорю, что нужно вообще отказаться от телевизора. Просто нужно всегда помнить, что и с какой целью вы смотрите. Подумайте — может быть, вам удастся сократить время просмотра на 50%. Интересные передачи есть, но их не так много...

Экономия времени благодаря сокращению времени просмотра = примерно 2 часа

Стратегия № 9: Не отказывайтесь от помощи

Последний способ — искать людей, которые могли бы вам помочь. Конечно, это зависит от того, какую должность вы занимаете, и сколько у вас денег. Если вы директор компании, входящей в Fortune 500 — вероятно, на вас будет работать много людей. Но как насчёт всех остальных?

Не отказывайтесь от предложений помощи. Допустим, через пару недель вы переезжаете. С помощью друзей этот процесс пройдёт гораздо быстрее и веселее.

Другой вариант — бартерный обмен. Вы делаете то, что хорошо умеете, в обмен на то, что вам нужно. Например, если вам нужна помощь в уборке дома, вы могли бы найти того, кто плохо знает язык, и позаниматься с ним в обмен на уборку. Вы сэкономите время, и сотрудничество будет взаимовыгодным.

Таких возможностей вокруг очень много, если присмотреться. Конечно, если вам кто-то помог, будьте готовы к тому, что вас тоже попросят помочь. Но теперь, когда вы умеете экономить время, это не проблема, верно?

Экономия времени благодаря помощи других людей = примерно 0.5 часа

Подводя итоги, замечу, что у нас есть потенциальная возможность увеличить каждые сутки примерно на 12 часов. Круто

Конечно, это количество зависит от используемых стратегий.

Надеюсь, вам удастся применять хотя бы несколько из них в повседневной жизни.

Время — самый ценный ресурс на планете. Сэкономив время на одном, можно использовать его на то, что действительно важно для вас, что отвечает вашим целям и приносит радость. И если каждый сделает то же самое... Думаю, мир изменится.

Неизвестный автор из интернета.