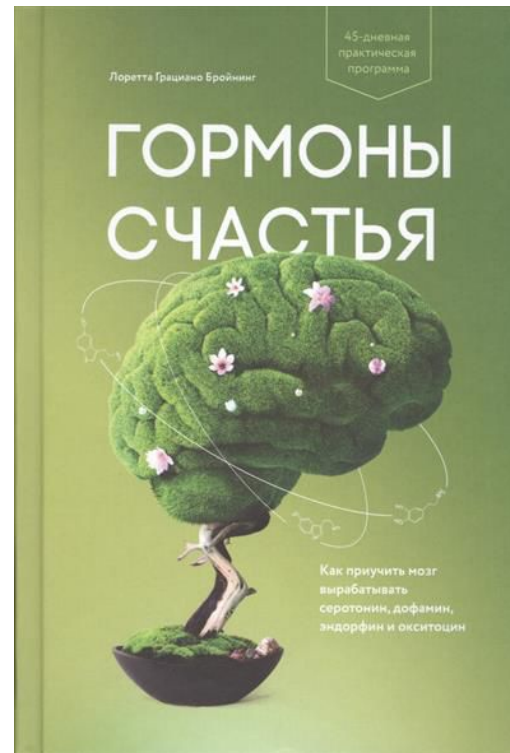
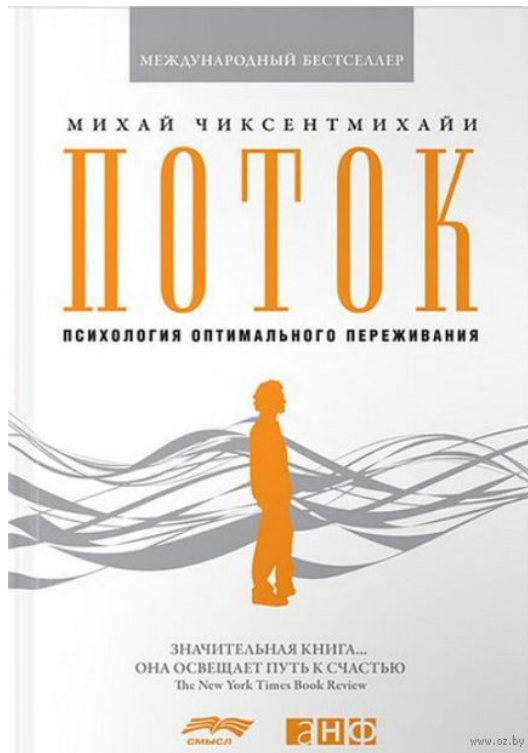


# ВЫДАЮЩАЯСЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Небольшой курсик

# НА ЧЁМ БАЗИРУЕТСЯ КУРС?



# КТО ХОЗЯИН ВАШЕЙ ЖИЗНИ?

- Работодатель?
- Налоговая?
- Семья?
- Власть?
- Реклама?
- Вредные привычки?
- ...

# ТРИ КЛЮЧЕВЫЕ ПРОБЛЕМЫ

1. Больше решений, чем прежде
2. Внимание чрезвычайно рассеивается
3. Нехватка ментальной энергии

# ВЫДАЮЩАЯСЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ



# ПРАВИЛА ЭФФЕКТИВНОСТИ



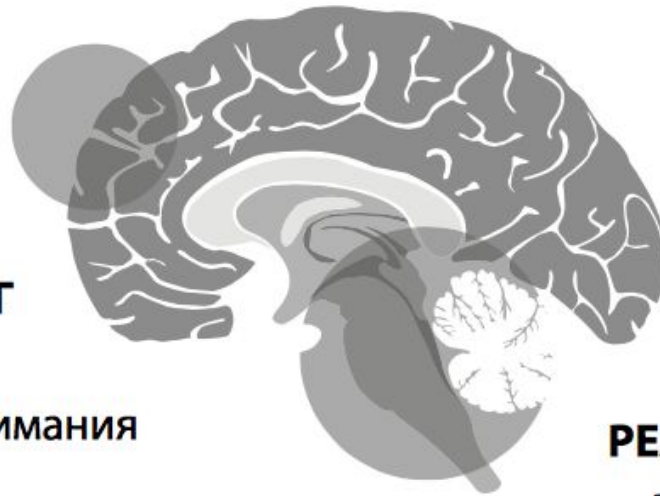
# 1

**ВОЗДЕЙСТВУЙТЕ  
НА ВАЖНОЕ**

**НЕ БУДЬТЕ  
РЕАКТИВНЫ  
К СРОЧНОСТИ**

*Если мы не делаем осознанный выбор в пользу  
важного,  
то подсознательно выбираем несущественное.*

***Стивен Кови***



## **ЛОГИЧЕСКИЙ МОЗГ**

- Планирование
- Концентрация внимания
- Самоконтроль
- Принятие решений
- Доведение дел до конца

## **РЕАКТИВНЫЙ МОЗГ**

- Рефлексы
- Инстинкты
- Эмоции
- Реакции
- Импульсивное поведение



# ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОСТЬ

*Есть ли у вас видение проблем, чтобы в условиях дефицита времени, внимания и энергии осознанно выделять наиболее важные решения, которые позволяют в конце дня чувствовать настоящее удовлетворение*

ВАЖНО



## Квадрат 1

НЕОБХОДИМОСТЬ

Критические ситуации  
Экстренные совещания  
Горящие проекты  
Неотложные проблемы  
Непредвиденные события

## Квадрат 2

ВЫДАЮЩАЯСЯ  
ЭФФЕКТИВНОСТЬ

Проактивная работа  
Высокоэффективные цели  
Творческое мышление  
Планирование  
Предупреждение проблем  
Выстраивание отношений  
Обучение и восстановление сил

НЕВАЖНО



## Квадрат 3

ОТВЛЕЧЕНИЕ

Неоправданные отвлечения  
Ненужные отчеты  
Бесполезные совещания  
Незначительные проблемы  
других людей  
Несущественные электронные  
письма, задачи, телефонные  
звонки, размещение постов  
в социальных сетях и т.д.

## Квадрат 4

БЕСПОЛЕЗНАЯ ТРАТА

Пустая работа  
Уклонение от работы  
Излишнее расслабление,  
просмотр телепередач, игры,  
сидение в Интернете  
Занятия — пожиратели  
времени  
Сплетни

СРОЧНО



НЕСРОЧНО



Квадрат 1

27,6%

Квадрат 2

30,8%

Квадрат 3

23,6%

Квадрат 4

17,9%



ВАЖНО



НЕВАЖНО

### Квадрат 1 НЕОБХОДИМОСТЬ



Время +  
энергия

Отдача

### Квадрат 2 ВЫДАЮЩАЯСЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ



Время +  
энергия

Отдача

### Квадрат 3 ОТВЛечение



Время +  
энергия

Отдача

### Квадрат 4 БЕСПОЛЕЗНАЯ ТРАТА



Время +  
энергия

Отдача

СРОЧНО



НЕСРОЧНО

# ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СРОЧНЫХ ДЕЛ

*Если оставаться постоянно  
занятым,  
то правда жизни нас не застанет.  
Иллюзия современной культуры*

- Дофамин – нейромедиатор  
удовольствия
- Изначально - это награда за  
достижения
- Срочное дело -> **«галочка»** -> дофамин

# ПЛОХО ЛИ БЫТЬ ЗАНЯТЫМ?

- **ОТЛИЧНО:**

занятие важными делами ->

выдающиеся результаты ->

удовольствие от «созидательной» жизни

- **ПЛОХО:**

занятость становится самоцелью ->

посредственные результаты ->

апатия от жизни в «море проблем»

# КАКИЕ ДЕЙСТВИЯ ВЕДУТ В КВАДРАТЫ 1 и 3

- «Лучше всего я работаю в стрессовой ситуации!»
- Мы откладываем выполнение работы
- Мы становимся добровольными помощниками
- Мы боимся сказать «нет»

# ЧТО ВЕДЁТ В КВАДРАТ 4?

*Всё, что я люблю является  
противозаконным, аморальным и  
способствующим ожирению*





Ощущение удовлетворения возникает, когда запускается процесс производства «гормонов счастья».



Система запуска их производства зависит от нейронных связей, которые возникли в прошлом.



Одновременно с производством «гормонов счастья» организм постоянно производит и «гормоны стресса».



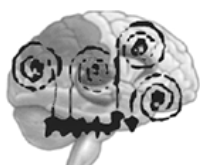
«Гормоны счастья» отвлекают от эффекта действия «гормонов стресса».



Ощущение комфорта провоцирует «включать» принесшую его нейронную связь снова и снова.



В результате возникают побочные эффекты, которые вызывают приливы большего количества «гормонов стресса».



Решением является формирование новых нейронных связей. Ниже будет рассказано, как этого добиться.

# ПРИМЕР ПОРОЧНОГО КРУГА

- Зарплаты не хватает
- Кортизол мотивирует что-то предпринять
- Вместо решения я «заедаю» проблему сладким
- На это я трачу лишние деньги, а также толстею
- Зарплаты не хватает, да ещё и толстый...



# КАК ПОПАСТЬ В КВАДРАТ 2?



**ЭТО ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНО?**

(ПАУЗА-ПРОЯСНЕНИЕ-РЕШЕНИЕ)

# ВОПРОСЫ ДЛЯ ЛОГИКИ

- К какому квадрату это относится?
- Когда это реально необходимо сделать?
- Как это повлияет на конечную цель?
- Можно ли это сделать иначе?
- Как это влияет на другие приоритеты?



# ЗАДАНИЕ 1

- Запишите отвлекающее дело из квадрата 3, которое вы взяли на себя.
- Разработайте стратегию работы с ним.

# ЗАДАНИЕ 2

- Запишите типичный для вас «порочный круг» из квадрата 4.
- Разработайте стратегию работы с ним.

# ЗАДАНИЕ 3

- Запишите 1 дело из квадрата 2 на следующую неделю.
- Разработайте стратегию работы с ним.





2

СТРЕМИТЕСЬ  
К ВЫДАЮЩЕМУСЯ

НЕ  
ДОВОЛЬСТВУЙТЕС  
Ь

ПОСРЕДСТВЕННЫ

М

*Каждый может жить  
полноценной жизнью.*

*Уильям Пауэрс*