

# Как привести дела в порядок — в школе и не только

Дэвид Аллен, Майк Уильямс, Марк Уоллас

**Дэвид Аллен** — автор международных бестселлеров, эксперт с мировым именем в области личной и организационной производительности. Журнал Time назвал его бестселлер «Как привести дела в порядок» «главной книгой десятилетия о саморазвитии в бизнесе».

**Майк Уильямс** был президентом и генеральным директором David Allen Company с 2011 по 2016 год. Сейчас состоит в совете директоров Ассоциации развития талантов (td.org), корпоративный архитектор Getting Things Done на Zappos.com.

**Марк Уоллас** более двадцати лет преподавал в средней школе в Миннесоте и получил награду TIES (Teaching Institute for Excellence in STEM) как выдающийся педагог.

**Дэвид Аллен**

Посвящается новому поколению молодых людей, которые научатся относиться к задачам как к проектам раньше, чем это сделали мы

**Майк Уильямс**

Посвящается Арианне, Ханне и Конраду. Вы меня вдохновляете, подбадриваете и учите. Для заботливых родителей, которые стремятся изменить жизнь к лучшему

**Марк Уоллас**

Посвящается моей замечательной жене, прекрасным детям, самоотверженной семье, участливым друзьям и всем, кому хватает смелости предпринять самое важное следующее действие

# Содержание

Предисловие к российскому изданию 9

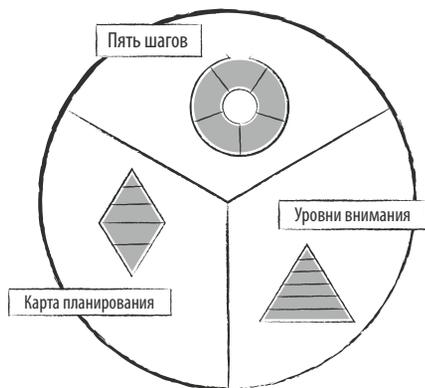
Предисловие 11

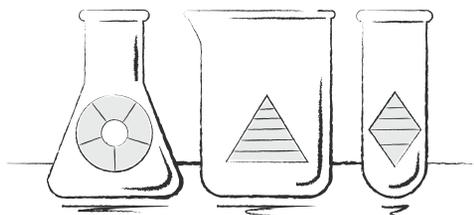
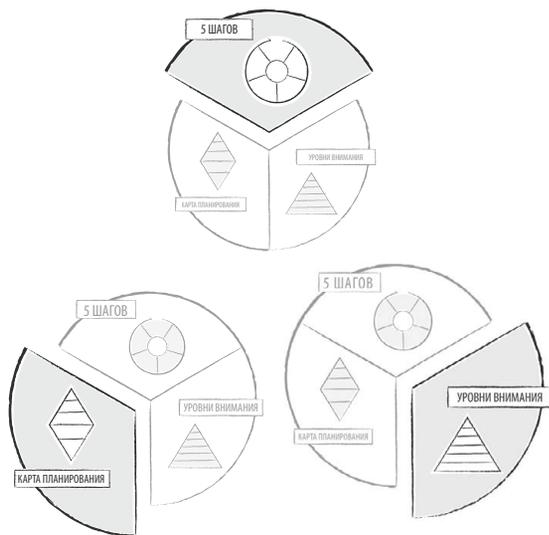
Родителям, учителям и другим неравнодушным взрослым 13

Подросткам 15

Прежде чем мы начнем 16

Часть I. Искусство получать результат 25





Словарь	221
Благодарности	224
Алфавитный указатель	225
Визуальный обзор	233

# Предисловие к российскому изданию

Про мощную систему самоорганизации под названием Getting Things Done (GTD) я услышал впервые в 2005 году. Я был уже не подростком, но самым молодым руководителем в компании, где тогда работал. В новой для себя роли я буквально разрывался между сотнями мелких дел, необходимостью управлять департаментом, состоящим из 45 сотрудников, работающих удаленно, и недавно появившейся семьей. Иностраный коллега порекомендовал мне невероятно популярную книгу на тему продуктивности, которая набирала всё больше поклонников по всему миру. Описанный в ней подход перевернул мое представление о том, как нужно работать, чтобы успевать выполнять важные дела и не испытывать постоянное напряжение и тревогу.

Несколько лет я методом проб и ошибок внедрял GTD для себя, проводя эксперименты, что работает, а что нет. Однако, доведя свою личную систему до совершенства, я столкнулся с такой ситуацией: как только ты начинаешь по-настоящему применять GTD, тебе хочется, чтобы люди вокруг тоже следовали этим принципам. Проверив на себе, что методика работает, ты понимаешь: жизнь в целом станет лучше и проще, если ближайшее окружение также будет использовать систему GTD.

За много лет работы в России мы заметили, что компании, обучившие своих сотрудников принципам и практикам GTD, в целом становятся более спокойными, быстрыми и гибкими. Люди выкарабкиваются из постоянных авралов, учатся справляться с ежедневной информационной перегрузкой, развивают творческий подход, стратегическое видение и в целом повышают качество своей жизни и работы. Изменив себя, мы начинаем оказывать на окружающих больше влияния и таким образом запускаем позитивную цепную реакцию — сначала на работе, а затем в семье.

Многие участники моих семинаров по GTD приводили к нам на обучение своих детей. Они понимали, что для успешного завтра детям нужны базовые навыки управления вниманием, временем и энергией уже сегодня, а ведь этому не учат в школах и университетах. Подразумевается (и это ошибка), что такие знания и опыт появляются сами по себе.

Я вспоминаю наш первый публичный тренинг в Москве в 2015 году, на который пришли два предпринимателя вместе со своими сыновьями. Тогда я увидел, что младшие участники проявили большую заинтересованность и охотно делились своими лайфхаками, например, как использовать геолокацию для планирования дел по контекстам. Другой участник нашего тренинга рассказывал, как приучает четырехлетнюю дочь завершать начатые дела с помощью наглядных ежедневных чек-листов. Заправила постель — получи наклейку в виде звездочки, можешь вклеить ее в чек-лист. Соберешь нужное количество наклеек — получишь обещанное вознаграждение. Конечно, одних наклеек мало: ребенку надо объяснить, зачем нужно что-то делать. Но это помогает сформировать правильные привычки. Ежедневная практика приносит гораздо большие результаты, когда превращается в интересную игру, в которой ведется счет и есть приз.

У меня две дочери — подросткового и младшего дошкольного возраста, и я вижу, как их реальность отличается от той, в которой рос я. Они живут в мире цифровой информации, постоянной включенности, отвлечений, быстрых перемен. Требования, предъявляемые к ним в школе, в несколько раз выше, чем 20 лет назад.

Моя старшая дочь Настя приняла участие в тренинге GTD, когда ей было 13 лет. Она училась, практиковалась, настраивала свою личную систему продуктивности вместе с директорами и собственниками компаний.

Я бы рекомендовал эту книгу не только подросткам, но и их родителям. В ней простым языком рассказаны сложные вещи, которые помогают лучше понять принципы и правила, сформулированные Дэвидом Алленом в его первой книге в 2001 году. Даже после 14 лет применения GTD, редактируя эту книгу, я смог по-новому посмотреть на некоторые понятия, и вся методология уложилась в моей голове по полочкам.

Читайте книгу, применяйте сами, заражайте своим примером других. Беритесь за большие цели и будьте готовы ко всему!

*Искренне ваш,  
Дмитрий Иншаков,  
глава представительства Getting Things Done® в России  
[www.gtdrussia.ru](http://www.gtdrussia.ru)*

# Предисловие

«Жалко, что меня не научили этому в школе. Мне бы это так помогло!»

«Как мне объяснить это своим детям?»

Последние три десятка лет я обучал людей методике, известной сегодня во всём мире под аббревиатурой GTD и описанной в моей книге «Как привести дела в порядок». За это время я не раз слышал подобные восклицания.

Те, кто знаком с GTD, скорее всего, всё поняли. Если же вы ничего не слышали о моем методе, то в книге вы найдете приемы, которые нам всем стоило бы освоить в юности. Это простой, но надежный способ справляться с делами, которые требуют внимания. Причем управляя ими, а не позволяя им рулить нами.

Родители, учителя, работники школ, священники и социальные педагоги — все, кто помогает детям подготовиться к будущему, — часто просили меня адаптировать методику GTD для молодежи.

У меня нет детей, я не преподаю в школе. Но за несколько лет я создал модель, ставшую основой моей профессии бизнес-тренера. Ко мне приходили те, кто тонул под валом электронной почты, интернета и новостей о резких переменах в мире. Они жаждали помощи.

Я сразу понял, что открыл нечто сверхполезное для всех очень занятых людей — от студентов и художников до родителей, сидящих дома с ребенком. Но я понятия не имел, как эффективно завоевать эту аудиторию, поскольку сам пытался строить карьеру. И уж тем более я не знал, как преобразовать эту методику в понятный и удобный для подростков формат.

Однако я всегда считал: если моя работа действительно принесет долгосрочную пользу, то ключом станут дети. Чтобы поддерживать эффективность без стресса, нужны привычки, которые во взрослом возрасте тяжело изменить. Например, надо вести учет обязательств, больших и малых, в надежной внешней системе,

а не в голове. Прием простой, но позволяет оптимально размышлять и фокусировать внимание. Многие взрослые не станут этим заниматься, даже понимая необходимость записывать. Я в этом убедился. Дети же могут очень быстро усвоить такую привычку. В этом я тоже убедился.

Многие взрослые считают, будто знают, как нужно думать. Дети же еще способны учиться.

Я не знал, смогу ли завоевать юную аудиторию (и как), хотя эта цель всегда была в моем списке «Когда-нибудь / может быть». Мои мечты воплотились в жизнь после знакомства с Майком Уильямсом и Марком Уолласом.

Майк работал в General Electric и успешно применял мои методы, внедряя важные перемены. Потом я обнаружил, что он вел блог, где рассказывал, как адаптирует GTD для своих детей! Мы пообщались, и Майк пришел работать ко мне. (Мои сотрудники, знакомые с ним, говорили: «Хочу такого отца, как Майк!») Мы решили, что пора написать эту книгу. Я знал, что могу на него положиться в решении самых сложных задач.

Затем я узнал о Марке Уолласе, школьном учителе из Миннеаполиса, которому настолько понравились методы GTD, что он начал внедрять их при работе с детьми в своей школе. Я побывал на его занятиях и увидел, как ученики выполняли главное упражнение продуктивности без стресса — еженедельный обзор. Люди, знакомые с моими методами, в курсе, что это главное в GTD. Но очень немногие последовательно выполняют эту задачу. В классе Марка все тридцать детей были полностью вовлечены, а им не было и двенадцати лет! Конечно, мы обязаны были пригласить его в нашу команду.

Майк и Марк сами расскажут свои истории. Они добавили этой книге авторитетности своей работой с детьми (у меня такого опыта нет). К тому же они применили свои экспертные знания, чтобы мы могли создать прекрасную образовательную программу для всех, кто желает освоить методику GTD, — независимо от возраста.

Эта книга — идеал «простоты за границами сложности», которую восхвалял американский правовед Оливер Уэнделл Холмс. Готовы к путешествию? Тогда используйте эту методику, чтобы круто изменить свою жизнь и хорошенько «подзарядиться». Думаете, вы выше этого? Ошибаетесь.

*Дэвид Аллен*

# Родителям, учителям и другим неравнодушным взрослым

**Добро пожаловать!** Если вы читаете эту книгу, то вы, скорее всего, неравнодушный взрослый — родитель, учитель, родственник, друг или наставник, который хочет поддержать подростков.

Что вы заметили в них?

- Их рассеянность, стресс или тревога растут или снижаются?
- Что привлекает их внимание?
- Поняли ли вы, что их тревожит (например, что происходит в школьной столовой, автобусе, соцсетях) и в чем им еще предстоит разобраться?
- Заметили ли вы в них зарождающийся талант или страсть, которые нужно направить или сфокусировать?

Сегодня вы, возможно, помогаете подростку в учебе и жизни. Но совсем скоро им понадобится база, чтобы самим управляться со свободой, растущими сложностями и непредсказуемостью жизни. И вам наверняка хочется научить их техникам и привычкам, которые помогут им найти путь, — как вы научили их ездить на велосипеде, заниматься спортом, играть на музыкальном инструменте или водить автомобиль.

Отличные новости! Эта книга поможет подросткам отточить основные навыки для поиска своего пути. Они смогут ограничить отвлекающие факторы, избавиться от перегруженности и стресса, повысить уверенность в себе, развить харизму, продуктивность, изобретательность и получать больше удовольствия от жизни.

Методика GTD применяется во всём мире. Первыми испытателями были взрослые: художники, руководители, бизнесмены, ученые, врачи, учителя, священники, родители и многие другие. Они научились искоренять неэффективные привычки и заменять их продуктивными. Многие, познакоившись с GTD, замечали: «Жалко, что меня не учили этому в школе!» Наша книга — учебник, помогающий развить жизненные навыки.

Прежде чем начать путешествие с подростком (или подростками), на минуту вернитесь в прошлое. Помните первый раз, когда...

- вы работали над важным школьным проектом;
- вам нужно было следить за выполнением домашней работы и сроками сдачи;
- вы проходили отбор в команду или для участия в каком-то мероприятии;
- вы учились водить;
- вы ощутили свободу, покинув дом, — возможно, поступили в университет в другом городе или сняли свою квартиру?

Как это было в первый раз? У большинства всё проходит не слишком гладко. Но со временем, когда человек набирается опыта, ему становится легче.

Когда вы будете работать по этой книге с подростками, они наверняка не раз столкнутся с «первыми разами». Придется их пережить. Как равнодушный взрослый, вы, возможно, ощутите порыв вмешаться и всё исправить. Но нужно проявить мудрость, терпение и позволить детям разобраться во всём самим. Эта книга поможет вам справиться с преходящими потребностями и познакомить подростков с приемами и моделями поведения, которые пригодятся им в будущем.

Считайте эту книгу набором инструментов, основных принципов и методов, которые пригодятся на протяжении всей жизни. Они просты. Им можно научиться. Они неподвластны времени.

Если вы незнакомы с GTD, советуем полистать эту книгу вместе с подростком: она поможет и вам.

Мы надеемся, что эта книга станет для вас и вашего подростка надежным источником мудрости на всю жизнь. Желаем, чтобы, повзрослев, ваши знакомые подростки накопили знания, которые помогут им следовать за мечтой и справляться с любыми трудностями. Счастливого пути!

# Подросткам

**Добро пожаловать!** Каким-то образом тебе удалось найти эту книгу (или она нашла тебя).

Полистай ее, хотя бы несколько секунд. Это не обычная книга. Это путеводитель и набор инструментов.

В твоей жизни настал очень интересный период. Но и проблем у тебя немало. Возможно, твои родители или учителя кое-что знают об этом, но только ты в курсе всего. Ты мечешься между уроками, тренировками, дополнительными занятиями, семьей, друзьями и прочим. Ты живешь в гиперподключенном мире. Только что всё было хорошо, но один звонок (или комментарий, или фотография в телефоне) способен кардинально изменить твоё настроение. Событие может быть захватывающим или пугающим — не в этом суть. Оно привлекает твоё внимание, тебе приходится как-то с ним справляться — вдобавок ко всему, что тебе и так нужно сделать. Как тебе это удается?

В этой книге даны полезные советы и инструменты, которые повысят твою продуктивность. Она поможет снизить уровень стресса и беспокойства. Она научит тебя справляться с проблемами, и у тебя появится больше времени на то, чтобы общаться с друзьями или отдохнуть.

Можешь читать эту книгу самостоятельно либо вместе с другом, наставником или родителем. Опробуй разные идеи. Пойми, что лучше всего подходит тебе сейчас. Работай в этом направлении. Когда твой мир обретет новые грани, перечитай книгу. В ней много идей, которые помогут тебе на любых этапах жизни.

Наслаждайся приключением!

# Методика GTD

GTD — сокращение от Getting Things Done («Как привести дела в порядок»). Оно обозначает образ мышления, который помогает лучше контролировать свою жизнь и уметь фокусироваться на любом деле. GTD — это не совсем способ работы. Скорее это способ сосредоточиться на настоящем, понять, что делать дальше, найти стабильность, когда дела выходят из-под контроля, и подойти творчески ко всему, что предлагает жизнь: к школе, работе, отношениям, спорту, твоим целям, мечтам и даже видеоиграм. GTD поможет **подготовиться** ко всему.

Эта методика уже принесла пользу людям с разных концов света в возрасте от 8 до 80, плюс-минус несколько лет. GTD доступна всем, независимо от происхождения, пола, религии, культуры, в любое время и в любой ситуации. Освоив этот подход, ты сможешь развить его, адаптировать под себя и применять всю жизнь. Как музыка, танец и спорт, это искусство, которое будет оказывать влияние на всю твою жизнь.

GTD делится на три основные части.

- 1. Пять шагов** помогут обрести контроль.
- 2. Уровни внимания** помогут оценить перспективу.
- 3. Карта планирования** поможет обрести контроль и оценить перспективу в ситуациях, требующих глубоких размышлений.

Исследуй каждый из этих инструментов и реши, что лучше всего подойдет тебе. Опробовав GTD, ты поймешь, что эта методика помогает добиться успеха, и захочешь узнать, как освоить ее инструменты и стратегии.

У тебя может возникнуть несколько вопросов.

«Зачем мне этому учиться?»

«Почему родители и учителя никогда мне об этом не рассказывали?»

«Мне придется больше работать?»

«Почему я не могу и дальше действовать как обычно, ведь это всегда работало?»

«Что \_\_\_\_\_?»

«Почему \_\_\_\_\_?»

Всё это естественные и верные сомнения. Но попробуем понять, *зачем* твоему уникальному поколению нужны новые навыки и образ мышления.



# Проблема

## Растущая сложность

Ты замечаешь, насколько более сложным становится мир? А лично *твой* мир?

Совсем недавно *казалось*, будто тебе задают много уроков? Скорее всего, тот объем выглядит смешным по сравнению с тем, сколько их сейчас. Что еще в твоём прошлом кажется проще или яснее, чем сегодня?

А может, ты иногда заглядываешь в будущее и хочешь «перемотать пленку» чуть вперед, к следующему этапу твоей жизни? Например, обрести свободу, получить водительские права и свою машину? Побыстрее перейти в старшие классы или поступить в университет?

Видишь что-нибудь? Какую-то закономерность?

С каждым годом жизнь становится всё сложнее. И ты тоже меняешься, растешь и реагируешь на новые вызовы. Иногда ты можешь с ними справиться. Иногда нет.

Когда проблемы возникают в нужный момент, они побуждают тебя развиваться в интересных и захватывающих направлениях. Новый уровень независимости, новые отношения, знания и конкуренция дарят особый азарт. Когда случается такое идеальное совпадение, у тебя возникает приятное ощущение гармонии и роста.

Когда у тебя были такие чувства? Когда уровень сложности менялся в самый подходящий момент?

Однако иногда осложнения возникают *быстрее*, чем ты успеваешь к ним подготовиться. Тогда ты ощущаешь стресс и тревогу, поскольку не можешь справиться с таким количеством перемен, или уроков, или занятий, или работы. Тебе доводилось с таким сталкиваться? И какой была твоя реакция?

Иногда ты даже стремишься к *новой* сложности — в любом виде. Например, если чувствуешь недостаток вдохновения, а то и скуку, и веришь, что готов к чему-то *большему*. Ты жаждешь испытаний.

В такие моменты тебя терзает беспокойство, пока что-то не изменится, не появится новый объект исследования: предмет, хобби, отношения и т. д.

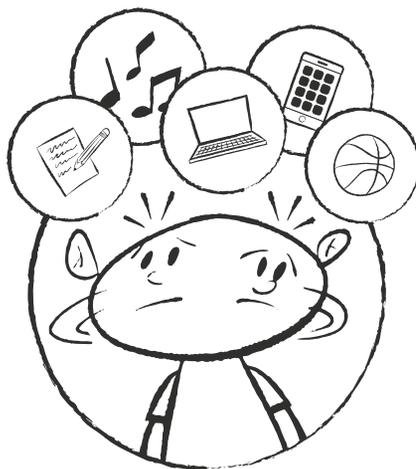
Бывало ли у тебя чувство, будто ты топчешься на месте и ждешь чего-то неожиданного, другого, большего? И как тебе удалось с ним справиться?

Управление жизненными сложностями — процесс динамичный. Жизнь эволюционирует, меняется и движется — как и ты. Иногда ритм перемен комфортен для тебя, иногда не очень.

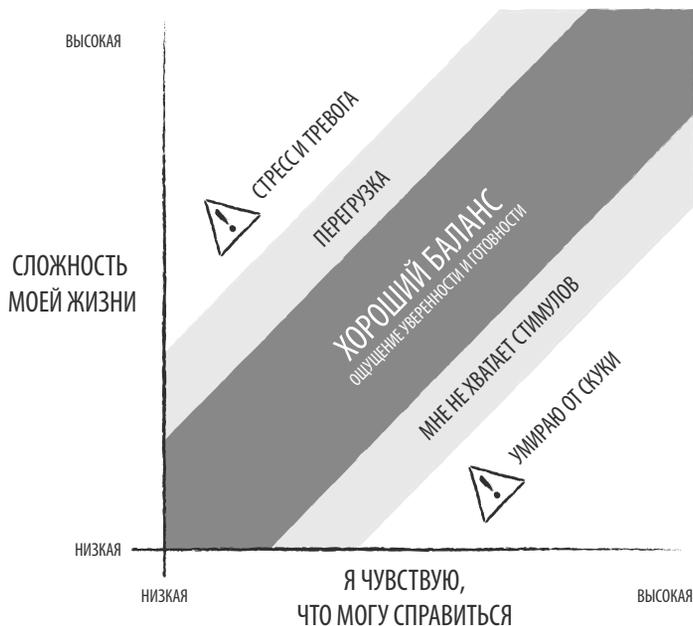
В начале путешествия по этой книге спроси себя: «Насколько сложна моя жизнь *сегодня*?» Ощущаешь перенапряжение? Может, стресс? Недостаток стимулов? Умираешь от скуки? Или загрузка такая, что в некоторых областях ты уже на грани истощения, а в других тишь да гладь?

На графике поставь крестик рядом с фразой, которая точнее всего описывает твою ситуацию сегодня.

Скорее всего, тебе уже довелось испытать все эти ощущения в той или иной форме. Каким бы ни был твой баланс *сегодня*, перемены неизбежны. Смена уровней сложности и чувств, которые их сопровождают, естественна. Когда-нибудь ты окончишь школу, поступишь в вуз или устроишься на работу. Ты решишь, где будешь



жить, как зарабатывать и как влиять на мир. Создашь свою семью. С каждым новым переходом твоя жизнь будет становиться всё сложнее, и нужно реагировать на это.



Все, в том числе твои родители и учителя, прошли через эти перемены, но твой опыт будет другим, и тебе важно понять почему.

---

Чем больше вы стараетесь, тем больше вам следует стараться.

Дэвид Аллен, автор этой книги

---

## Подключенность и поток информации

Мир каждого нового поколения не похож на мир его предшественников. У тебя ситуация особая: твой мир *принципиально* иной. То, что было эффективно в прошлом, может не сработать сейчас. Появилось нечто новое, изменившее всё.

Знаешь, что это? Масштабная подключенность к сети. *Масштабная.*

Мы взаимосвязаны, как никогда раньше. Интернет повлиял на то, как мы учимся, работаем, играем, покупаем, путешествуем и общаемся. Он изменил и наш мозг, и даже образ мышления.

Многие молодые люди так вовлечены в виртуальный мир, что даже не осознают этого. Они всегда носят с собой телефон и кладут его рядом, ложась спать. Звонки, сигналы и уведомления постоянно борются за их внимание — некоторые даже ощущают «фантомную» вибрацию телефона, когда он молчит. Приложения специально разработаны так, чтобы привлекать и удерживать внимание. (Насколько длинный поток твоего Snapchat? Сколько у тебя подписчиков в Instagram? Сколько лайков у твоей фотографии?) Как часто ты проверяешь телефон?

Положи телефон. Как скоро тебе захочется снова его взять? Был ли у тебя соблазн проверить телефон или другой гаджет, пока ты читаешь эту книгу? *Отвлекал* ли тебя телефон?

Попробуй вот что. Возьми свое мобильное устройство. Выключи его — не просто переведи в спящий режим, а отключи совсем. Прервись на несколько минут. Что ты замечаешь? Как себя чувствуешь?

Если ты читаешь эти строки в общественном месте, остановись и оглянись вокруг. Что ты видишь? Ответ ясен: мы все похожи на белок, только вместо орехов у нас в руках телефоны.

Цифровые привычки, как и любые другие, влияют на мозг и нервную систему. Информация поступает быстрее, и ее больше, чем раньше. Часть мозга, реагирующая на раздражители, крайне активна. В экстремальных ситуациях она возбуждается так сильно, что может возникнуть зависимость от цифровой стимуляции. Задача миндалины — справляться только с краткосрочными вспышками стимулов. Она не должна всегда быть в состоянии готовности.

Твое поколение — первое, которое вырастет в мире, где люди *постоянно* на связи друг с другом, другими культурами и странами. Ты на неизведанной территории. У тебя есть свободы и преимущества, о которых предыдущие поколения и не мечтали. В твоем распоряжении информация всего мира, и у тебя больше возможностей, чем у кого-либо в истории человечества.

Что же таит в себе следующее десятилетие, *твое* взрослое будущее?



# Что тебе нужно для успеха?

Никто не знает точно, куда мы движемся. Никто не может предсказать, какие именно знания и навыки потребуются, чтобы достичь успеха в новом гиперподключенном мире.

Твои родители, учителя и наставники делают всё возможное, чтобы помочь тебе встретиться с ним. Школа старается подготовить тебя, но правда в том, что она сильно отстала. Школы во всём мире стараются модернизироваться и изменить стиль работы, но чаще всего делают это слишком медленно.

Ничего подобного раньше не было. Поэтому во многом ты останешься в одиночестве и будешь готовиться к будущему самостоятельно. Но всё-таки есть один универсальный навык. Мы верим, что он всегда останется ценным и никогда не будет автоматизирован. Это способность *думать*, рождать новые идеи и претворять их в жизнь.

*Способность думать* всегда будет востребована. Она пригодится тебе сейчас и подскажет, что делать дальше. Через несколько лет она поможет тебе найти работу. Благодаря ей ты справишься с ситуациями, в которых нет прямых ответов, направлений или инструкций. Она позволит преодолеть любые трудности, которые подкинет тебе жизнь.

Но есть одна проблема: эта важнейшая человеческая способность сейчас под угрозой.

---

Попав в яму, перестаньте копать.

Уилл Роджерс, американский актер

---

## Думать?

Способности думать — глубоко, вдохновенно и оригинально размышлять — угрожает беспрецедентный вал информации из разных источников. Данные поступают к нам новыми способами и по множеству новых каналов. Всё это может подорвать или даже уничтожить процесс размышлений.

Ты живешь в мире, где такой уровень стимуляции кажется нормальным. Возможно, ты даже думаешь, что он для тебя уже привычен. Но всё не так просто. Пытаясь

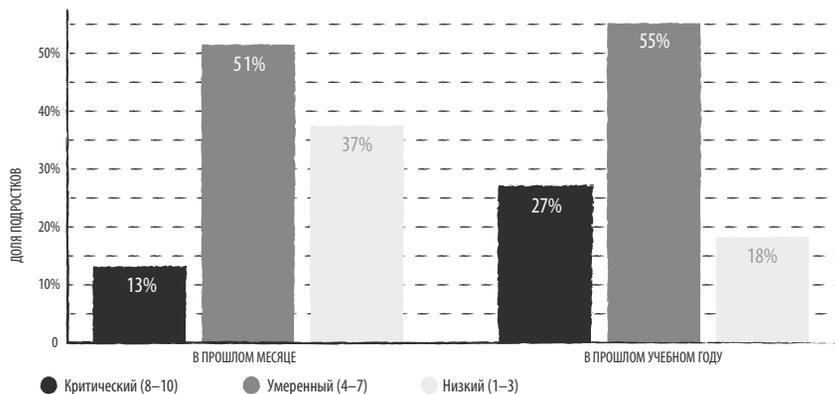
научиться справляться с ним, ты вырабатываешь нездоровые привычки — или не приобретаешь никаких. Ты можешь и не осознавать, насколько они мешают думать и эффективно действовать. У многих молодых людей отмечаются более высокий уровень стресса и тревоги, чем когда-либо раньше.

Данные для следующего графика получены от Американской психологической ассоциации, которая проводила исследования с участием подростков, измеряя уровень их стресса\*.



### С КАКИМ УРОВНЕМ СТРЕССА СТАЛКИВАЮТСЯ ПОДРОСТКИ?

Средний уровень стресса по шкале от 1 до 10



Согласно этому исследованию, около двух третей школьников испытывают умеренный или критический уровень стресса. Даже человеку, не разбирающемуся в статистике, понятно, что это много.

При этом молодые люди не только должны справляться с огромным количеством информации, ежедневно наполняющей их мир. Давление всё сильнее: нужно хорошо учиться, успешно сдать экзамены, поступить в университет, найти работу, завести

\* Источник: Are Teens Adopting Adults' Stress Habits? / American Psychological Association, 2014 // <http://www.apa.org/news/press/releases/stress/2013/stress-report.pdf>.

отношения и сохранить их, чувствовать себя частью общества, выделять время на друзей, добиться хорошей физической формы и поддерживать ее, заниматься спортом, музыкой, факультативами... Предполагается, что с большей частью давления подростки должны справиться сами. У многих дни расписаны с утра до вечера и вообще нет свободного времени.

Конкретные источники стресса могут быть самыми разными.

Какие из этих областей ближе всего лично тебе?



Стрессовые ситуации ограничивают способность размышлять. Чтобы думать — рождать идеи и претворять их в жизнь, — необходимо *пространство* для размышлений. Научившись создавать его, ты сможешь добиться намного большего меньшими усилиями и за меньшее время.

Ты первопроходец в новом мире. Когда ты будешь исследовать его, тебе наверняка понадобятся новые инструменты, навыки и образ мышления. Прежде чем знакомить тебя с нашей методикой, мы назовем некоторые ловушки, которые могут тебе помешать.

---

Мы не можем решить проблемы, используя тот же тип мышления, который мы использовали, когда создавали их.

Альберт Эйнштейн, ученый

---

# Ловушки

Ловушка — тайная или неявная опасность либо трудность.

Если рассматривать готовность как цель в игре, ловушки расставляются по пути, чтобы сделать твою задачу сложнее или опаснее. Это же верно и в жизни: они стараются поймать тебя. В окружающем мире много ловушек, они могут тебе помешать. Возможно, ты не обращаешь на них особого внимания. Бывало ли так: ты достанешь смартфон, чтобы быстро проверить что-то одно, замечаешь уведомление другого приложения и в результате копаешься в телефоне еще минут двадцать?

Дав название самым распространенным **ловушкам** или навесив на них ярлык, ты можешь быстрее распознать их и справиться с ними. Есть две основные ловушки, которые сегодня влияют на многих, проникая в нашу жизнь самыми хитрыми способами.

## Ловушка 1: перегрузка и перенапряжение

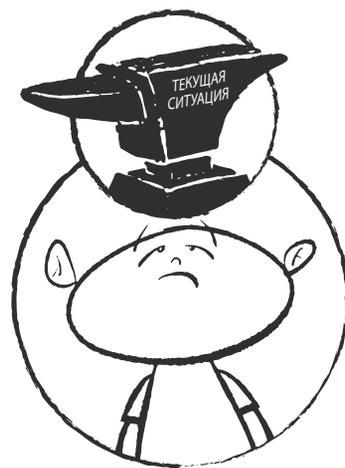
**Перегрузка:** слишком тяжелая нагрузка

**Перенапряжение:** слишком много мыслей или чувств

Нередко кажется, что в нашей жизни происходит слишком много всего, чересчур быстро, слишком часто — и всё это ну очень сложно. Такое ощущение «избытка» указывает на ловушку под названием **«перегрузка»**.

Она может застать тебя врасплох. Сегодня ты в идеальном равновесии, а два дня спустя в школе разразилась катастрофа. Все учителя задали большую домашнюю работу, а вечером тебя ждут дополнительные занятия. Если ты вовремя не справишься с перегрузкой, она может привести к стрессу и нарастающему ощущению **перенапряжения**.

Рост перегрузки и перенапряжения вызван разными факторами. Школа за последнее время сильно изменилась: это уже не просто конкретное здание, и даже



учебники теперь не всегда нужны. Уроки, проекты и домашняя работа продолжают- ся в цифровом мире, даже за дверями школы. Школьная работа и обязанности мо- гут занять весь твой день.

С друзьями ты тоже не расстанешься сразу после школы. Можно посмотреть, чем они занимаются, узнать, о чем говорят, и общаться 24 часа в сутки, 7 дней в неделю. Управляя постоянным потоком информации и стараясь оставаться в курсе всех дел, ты как будто пытаешься попить воды из пожарного шланга.

## У меня перегрузка?

Как выглядит и ощущается перегрузка? Как *ты* поймешь, что она наступила? У раз- ных людей она выражается по-разному:

«Я не могу заснуть. Мой мозг не перестает работать».

«Я постоянно забываю \_\_\_\_\_».

«Мне кажется, что у меня так много дел».

«Я знаю, что надо делать \_\_\_\_\_, но я \_\_\_\_\_».

«У меня слишком много дел, я не знаю, с чего начать».

«Я не могу найти что-то, именно когда мне это очень нужно, и поэтому испыты- ваю стресс».

«Иногда я чувствую тревогу и перенапряжение».

«Я ничего не успеваю».

Что делать, если ты найдешь у себя приметы перегрузки? Здесь помогут инстру- менты и стратегии, описанные в этой книге.

---

Вам не нужно больше гениальности. Вам нужно меньше сопротивления.

Сет Годин, американский предприниматель

---

## Ловушка 2: отвлекающие факторы

«Не отвлекайся!»

«Сосредоточься!»

Приходилось ли тебе слышать подобное от родителей или учителей?

В XXI веке, когда информация льется отовсюду и ты постоянно на связи, способность фокусировать внимание под угрозой. Тебе придется защищаться от постоянных **отвлекающих факторов**.

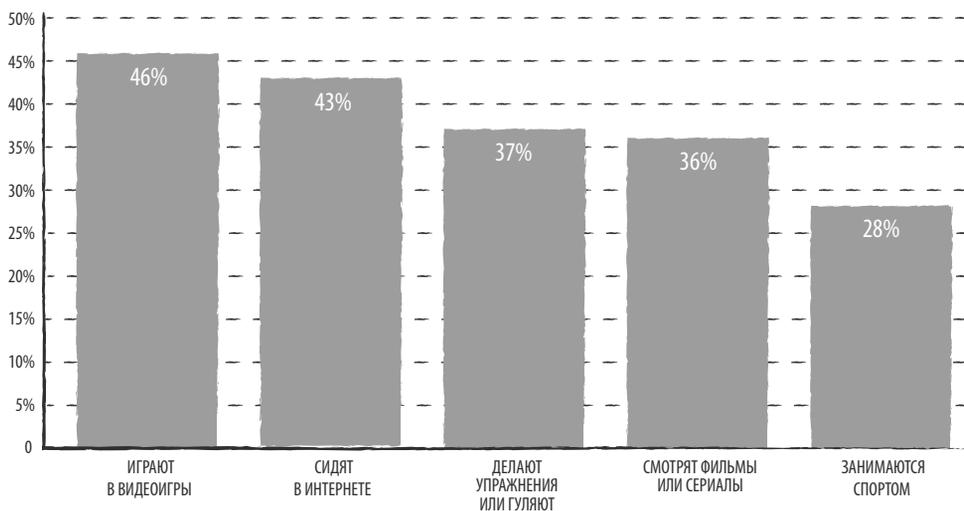
Что ты обычно делаешь, когда выпадает свободная минутка? На что обращаешь внимание?

Есть живучий миф, что люди хорошо справляются с многозадачностью — выполнением нескольких дел одновременно. Ты *можешь* слушать музыку, набирая сообщение, смотря видео на YouTube, общаясь с друзьями, обновляя соцсети, но приходится платить за это — ценой твоего внимания. Если ты хорошо умеешь концентрироваться, стоит избегать всего, что *снижает* эту способность.

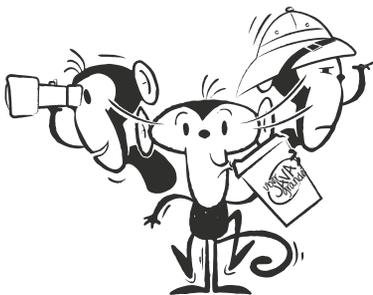
Отвлекающие факторы очень сильны. Если ты не будешь бороться с ними, они украдут у тебя часы, дни, месяцы и даже годы жизни. Чаще всего мы отвлекаемся в состоянии стресса, ведь это быстрый способ убежать от переживаний. Так можно уйти из реальности, хотя бы на время.

Изучи статистику, связанную со стрессом.

### КАК ПОДРОСТКИ СПРАВЛЯЮТСЯ СО СТРЕССОМ?



Как ты думаешь, какую роль в каждом случае играют отвлекающие факторы? Действительно ли твоя стратегия преодоления стресса эффективна или на самом деле это ловушка?



Когда еще ты отвлекаешься? И на что? Какую роль играют телефон и другие мобильные устройства?

Вспомни: миндалина настроена на раздражители. Она должна сканировать примитивный мир и реагировать на него. Она позволяла нашим далеким предкам замечать неуловимые движения, например шорох травы или веток. Ведь там может шевелиться твой ужин — или тот, кто хочет съесть на ужин тебя! В современном мире аналог колыхания ве-

ток — цифровые джунгли в телефонах и компьютерах.

Если ты выберешь отвлекающие факторы, то действительно важные и ценные вещи останутся без твоего внимания. Ты не сможешь проявить в них свои лучшие качества. Ты будешь *реагировать*, постепенно скатываясь к эгоцентризму. Ты превратишься в стремительного переключателя случайных задач, и отвлекающие факторы победят.

Но если обращать внимание на по-настоящему важные вещи, то победителем станешь именно *ты*. Ты избежишь ловушки отвлекающих факторов и сможешь думать, создавать, воображать и прыгнуть выше головы.

GTD поможет тебе сосредоточиться на главном.

## В этом все мы схожи

Эти ловушки, чувства и переживания не уникальны. Если тебе они знакомы, *ты обычный человек*. И дети, и взрослые сталкиваются с новыми возможностями и непростыми препятствиями.

В этой книге ты найдешь инструменты, которые помогут избежать таких ловушек. Ты будешь их замечать, классифицировать, просчитывать последствия попадания в них и научишься управлять своим вниманием. Мы покажем тебе, как достичь **состояния готовности** и сохранять его.

---

Если бы всё было идеально, вы бы никогда не учились и не росли.

Бейонсе Ноулз, певица и актриса

---