



# Содержание

1. Важное введение .....	13
1.1. Изменит ли эта книга мою жизнь? .....	18
2. Мысли из «Джедайских техник», необходимые для этой книги .....	21
2.1. Надо ли мне вообще читать первую книгу? .....	22
2.2. А почему такое название — «Джедайские техники»? .....	23
2.3. Обезьяна в моей голове .....	25
2.4. Нехватка времени и нехватка ума .....	28
3. Чего не хватило в «Джедайских техниках» .....	35
3.1. «Знать» не равно «делать» .....	36
3.2. Мы не видим вещи такими, какие они есть .....	48
3.3. Эмоции жрут мыслетопливо .....	60
3.4. Модель двойных убеждений .....	67
4. Мир без готовых ответов .....	75
4.1. Вероятностная природа мира .....	77
4.2. О том, насколько в реальности полезны научные исследования .....	83
4.3. О заземлении и структуре научного познания .....	92
4.4. Люди очень разные .....	98
4.5. Нелинейность .....	100
4.6. Волшебной таблетки нет .....	103
4.7. Почему опасно равняться на великих .....	107
4.8. О сложности нашего мира .....	112
4.9. Основания уверенности .....	114

5. Взращиваем свое будущее поведение .....	117
5.1. Бизнес-тренер по боксу .....	118
5.2. Имплантация знаний в образ жизни .....	121
5.3. Об опыте и самонаблюдении (если ученые не помогут, то кто?) .....	125
5.4. Дневник самонаблюдения, или Как тренируются буддийские монахи .....	131
5.5. Ежедневный чек-лист .....	138
5.6. О маленьких рецептах (для результата, будь готов к его отсутствию) .....	140
5.7. Закон фастфуда .....	142
5.8. Как работать с этой книгой дальше .....	145
6. Вакцины, практики, индикаторы и уровни джедайской зрелости .....	151
6.1. Первый уровень. Все горит... И ты в аду... .....	159
6.1.1. Мысль: лень, усталость и «заставить себя» .....	162
6.1.2. Практика: лечь спать без экранов .....	167
6.1.3. Вакцина: установить ночной режим (фильтр синего) на экранах .....	172
6.1.4. Вакцина: провести ревизию спального места на предмет светового шума .....	175
6.1.5. Практика: спать с выключенным светом и маской на глазах .....	176
6.1.6. Вакцина: установить автоматический режим «не беспокоить» .....	176
6.1.7. Индикатор: количество часов сна (число часов в фазе глубокого сна) .....	180
6.1.8. Практика: прятал смартфон от себя (не держал его на виду) .....	183
6.1.9. Практика: две минуты ничего не делать .....	188
6.1.10. Практика: разгружать память спусковыми крючками .....	199
6.1.11. Вакцина: установить задержку для залипабельных сайтов .....	207

6.1.12. Вакцина: вычистить залипабельные ресурсы из закладок браузера .....	210
6.1.13. Вакцина: спрятать залипабельные приложения в глубину смартфона .....	213
6.1.14. Вакцина: установить пустоту на новую вкладку в браузере .....	215
6.1.15. Вакцина: установить плагин против рекламы .....	219
6.1.16. Мысль: о зависимости (в том числе от смартфона) .....	222
6.1.17. Индикатор: количество разблокировок смартфона .....	224
6.1.18. Индикатор: экранное время .....	226
6.1.19. Мысль: смартфон... друг или враг... .....	229
6.2. Второй уровень. Ночь простоять да день продержаться .....	230
6.2.1. Мысль: о связи работы и личной жизни .....	232
6.2.2. Практика: выдергивать гвозди .....	236
6.2.3. Практика: отделять задачи от проектов, идей и встреч .....	239
6.2.4. Практика: делать задачи только из списка (хотя бы N часов) .....	249
6.2.5. Мысль: правило двух минут .....	253
6.2.6. Практика: формулировать задачи «как для обезьяны» .....	255
6.2.7. Мысль: а что делать с задачами, которые понятные, но неприятные? .....	262
6.2.8. Мысль: как сформулировать задачу, чтобы делать зарядку захотелось? .....	265
6.2.9. Мысль: план проекта — это не список задач .....	267
6.2.10. Практика: поковыряться в «Позже» .....	272
6.2.11. Мысль: а это нормально, если я не смог выполнить все задачи, запланированные на сегодня? .....	276
6.2.12. Мысль: об откладывании на потом .....	280

6.2.13. Практика: прожить N часов с выключенными средствами коммуникации .....	283
6.2.14. Практика: провести утро без смартфона .....	287
6.2.15. Практика: отказался от... .....	289
6.2.16. Вакцина: отключить лишние оповещения .....	292
6.2.17. Мысль: а зачем нам что-то улучшать, мы же и так с работой справляемся? .....	308
6.2.18. Практика: пригладить списки задач, проектов, идей .....	311
6.2.19. Практика: физическая активность .....	315
6.2.20. Практика: порадовать свою обезьянку .....	316
6.3. Третий уровень. Есть свет в конце тоннеля .....	322
6.3.1. Мысль: еще раз об обезьянке, гармонии и прокрастинационном зазоре .....	323
6.3.2. Практика: увидеть дно инбокса .....	326
6.3.3. Индикатор: количество письменной .....	332
6.3.4. Практика: тренировать силу внимания .....	334
6.3.5. Практика: работать помидорами .....	342
6.3.6. Мысль: сколько времени уйдет на эту задачу? .....	346
6.3.7. Практика: начать день с задачи из списка .....	347
6.3.8. Мысль: о срочном и важном .....	353
6.3.9. Практика: провести ревизию списка долгов .....	355
6.3.10. Практика: провести ревизию неявных списков задач .....	360
6.3.11. Вакцина: очистить смартфон от капканов внимания .....	362
6.3.12. Вакцина: удалить приложения социальных сетей со смартфона .....	364
6.3.13. Вакцина: отключить уведомление о прочтении в мессенджерах .....	366
6.3.14. Вакцина: удалить мессенджеры со смартфона .....	367

6.3.15. Мысль: об ограниченности концепции человеко-часов .....	370
6.3.16. Практика: выполнить расслабляющую рутину .....	376
6.3.17. Мысль: не доводи до предела, до предела не доводи... ..	388
6.4. Четвертый уровень.	
Планомерно к намеченным целям .....	390
6.4.1. Мысль: об идеализации, крабовых палочках, или «У меня все никак не получается запустить методiku» .....	392
6.4.2. Мысль: «зеленое», «красное», «коричневое», или «сейчас я быстро с мелочью разберусь, а потом...» .....	395
6.4.3. Мысль: а что я должен хотеть? .....	401
6.4.4. Практика: «чтобычтотор», или определять «зеленые» задачи .....	407
6.4.5. Мысль: идеальный результат — не сумма идеальных частей (принцип осознанного рукож*пия) .....	413
6.4.6. Практика: выполнить «зеленую» задачу .....	419
6.4.7. Важный индикатор: количество выполненных «зеленых» задач .....	423
6.4.8. Практика: ПХД .....	423
6.4.9. Практика: интернет-шаббат .....	424
6.4.10. Вакцина: настроить «все прочитано» для электронной почты .....	428
6.4.11. Мысль: об уровнях перспективы .....	431
6.4.12. Практика: провести N минут в инкубаторе идей .....	433
6.4.13. Мысль: механизм вытягивания, предохранительный клапан и как же все успеть? .....	436
6.5. Пятый уровень. Естественно, спонтанно и все во благо .....	441
6.5.1. Мысль: отношение к праздности и безделью .....	443

6.5.2. Практика: «кому я что-то должен, тому я все простил» .....	448
6.5.3. Мысль: так как же понять, задача «зеленая» или «красная»? .....	453
6.5.4. Практика: 20 минут наедине со своими мыслями .....	455
6.5.5. Практика: провести день, стесняясь смартфона .....	457
6.5.6. Практика: заниматься интеллектуальным фланированием .....	458
6.5.7. Мысль: удача и избирательность внимания .....	459
6.5.8. Практика: посмотреть, нет ли рядом гориллы (обратное стратегическое планирование) .....	463
6.5.9. Мысль: давление сроками и цена обязательности .....	469
6.5.10. Практика: прожить день без списка задач .....	474
6.5.11. Практика: пофантазировать над комбоцелями .....	477
7. Заключение .....	483
Список источников .....	486
Об авторе .....	494

# 1. Важное введение



Моя первая книга увидела свет в 2017 году и называлась «Джедайские техники: как воспитать свою обезьяну, опустошить инбокс и сберечь мыслетопливо» [1]. С момента ее публикации я многое понял и переосмыслил и теперь хочу как будто бы заново поделиться с вами своим видением на тему того, что принято называть продуктивностью, эффективностью, самоорганизацией, тайм-менеджментом и другими терминами, которые, на мой взгляд, весьма однобоко описывают содержание этой книги. Эта книга не является продолжением «Джедайских техник» по крайней мере в том смысле, что от читателя ожидается последовательное чтение этих книг. Скорее, это вторая попытка объяснить то же самое. Только в «Джедайских техниках» акцент был сделан на описание техник самих по себе, как должно выглядеть светлое будущее. Начинать можно с любой книги, можно с этой, можно с «Джедайских техник». Меня часто спрашивают: «А с какой книги правильнее изучать джедайские техники?» Как будто на этот вопрос есть универсальный ответ... Так вот, на этот вопрос (как и на множество других) универсального ответа нет. Но если не знаешь, какой из двух путей верный, то при прочих равных я выбираю тот, который проще, поэтому если эта книга уже оказалась у вас в руках, то начинайте с нее.

Те моменты из «Джедайских техник», на которые я буду опираться здесь, я еще раз (но немного другими словами) описал в разделе 2. Это далеко не все мысли первой книги, а лишь те, без которых

вторая может быть неправильно понята. Я бы порекомендовал этот раздел к прочтению даже тем, кто хорошо знаком с «Джедайскими техниками». В разделе 3 описаны те моменты, которых не хватило в первой книге, но они, как выяснилось, очень важны для понимания всего прочего.

Вот мысли, которые легли в основу этой книги.

1. Мы (люди) очень разные.
2. Мир вокруг нас непросто, и мы не всегда можем заранее понять, к каким результатам приведут те или иные решения и действия.
3. Научное сообщество не даст четкого ответа, что поможет **именно вам** стать лучше.
4. Универсального рецепта, помогающего всем, нет, не было и не будет.
5. Придется создавать для себя уникальный рецепт успешной и продуктивной жизни. Единственный способ сделать это — проводить эксперименты над собой\*.

Если у вас есть какие-то сомнения насчет этих тезисов, добро пожаловать в раздел 4.

Основная часть этой книги (разделы 5 и 6) описывает подход к проведению экспериментов над собой.

1. Инструмент самонаблюдения и конструирования собственного уникального рецепта.

---

\* Успех и продуктивность для разных людей могут означать совершенно разные вещи, и уже это намекает на отсутствие универсального и безотказного рецепта, применимого для всех. *Здесь и далее примечания автора.*

2. Более-менее стандартные компоненты рецепта, комбинируя которые вы сможете найти свой уникальный подход.
  - Мысли для обдумывания. Рекомендую читать не более одной мысли в день, не торопитесь. Если какая-то мысль кажется спорной или непонятной, будет разумным дать ей еще день-другой, чтобы она отлежалась в голове.
  - Вакцины — действия, которые вы совершаете один раз, а их эффект остается с вами надолго (один раз сделал и забыл).
  - Практики — действия, результат которых сохраняется, пока вы выполняете их с некой периодичностью.
  - Индикаторы — показатели, прямо или косвенно характеризующие те или иные аспекты успеха.
3. Уровни «джедаиства», которым соответствует порядок тестирования вакцин, индикаторов и практик.

Я предлагаю работать с этой книгой так.

1. Ознакомиться с разделами 1–5.
2. Определить свой уровень «джедаиства», руководствуясь инструкцией из раздела 6.
3. Проработать и опробовать элементы рецепта и ознакомиться с мыслями всех уровней, вплоть до текущего.

4. Перед переходом к изучению материала более высоких уровней «ждедайства» дать себе время (хотя бы пару-тройку недель) на сбор и осмысление собственного опыта использования практик, усвоенных на предыдущем уровне.

Не торопитесь читать эту книгу. Дальше я покажу, что скорость чтения мало влияет на скорость получения итогового результата (раздел 3.1). А еще дальше намекну, что путь к достижению некоторых результатов можно очень серьезно усложнить, если слишком быстро перейти к изучению нового материала (раздел 3.4).



Рис. 1. Медленночтение и скорочтение

Не торопитесь — так будет быстрее. Если ваша цель — изменить свое поведение или взгляды

Путь джедая

на жизнь, скорость потребления информации вряд ли будет для вас решающим параметром. Знания усваиваются медленно.

## 1.1. Изменит ли эта книга мою жизнь?

Часто бывает, что вы берете в руки книгу с надеждой, что она что-то в вас изменит. Возможно, кто-то из знакомых советовал вам: «Прочитай эту книгу! Она изменила мою жизнь!»

Может ли эта (да и какая-либо вообще) книга изменить жизнь? У меня нет готового ответа на этот счет, но есть два анекдота с намеком.

Письмо по электронной почте.

«Здравствуйте, я монгольский вирус. Ввиду бедности моего создателя и общей отсталости развития высоких технологий в нашей стране я не в силах причинить какой-либо вред вашему компьютеру. Пожалуйста, сотрите сами несколько самых нужных вам файлов, а затем разошлите меня по почте своим друзьям.

Благодарю за понимание и сотрудничество».

И еще один.

- Сколько нужно психологов, чтобы заменить лампочку?
- Достаточно одного. Но лампочка должна искренне хотеть измениться.

Думаю, намек понятен: без вашего желания ничего не получится. Важное замечание: обратное неверно. Давайте посмотрим правде в глаза: если вы хотите и стараетесь — это еще ничего не гарантирует. Я часто слышал от многих бизнес-тренеров фразу: «Если ты чего-то не достиг, ты просто недостаточно сильно этого хотел». Как будто одного желания хватит. Мой любимый контрпример — бессонница. Наверняка каждый из вас хотя бы однажды сталкивался с этим непонятным состоянием: вам надо выспаться, вы хотите спать, но полночи ворочаетесь, а уснуть не можете. Неужели это все из-за того, что вы были недостаточно мотивированы, чтобы выспаться перед очередным важным событием?

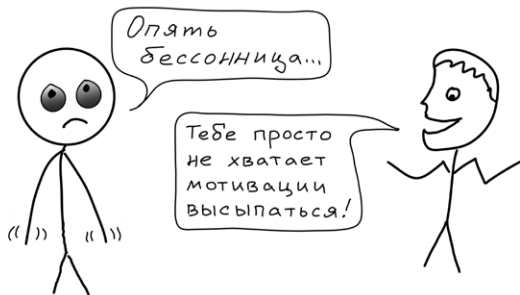


Рис. 2. Не высыпаетесь — ты просто недостаточно сильно этого хочешь...

Многие вещи (особенно те, что находятся в нашем уме) не управляются одним лишь желанием. И, как будет показано ближе к концу книги, далеко не всегда это плохо.

Путь джедая

В нашем мире нет гарантированного способа преуспеть, существуют только гарантированные способы облажаться.

Игорь Губерман писал:

Обманчива наша земная стезя,  
Идешь то туда, то обратно,  
И дважды войти в ту же реку нельзя,  
А в то же г\*\*\*о — многократно.

Другими словами (я их услышал давным-давно от Андрея Степенко), гарантированный геморрой при негарантированном результате. Наверное, хороший бы вышел из этой фразы заголовок книги... Что ж, поехали!