

ЩОДЕННИЙ ПЛАНЕР ЕСЕНЦІАЛІСТА

Понеділок ___ / ___

Що? Що відбувається у моєму житті?

І що? Чому все це важливо?

Якщо ви самі не визначите пріоритетів —
це зроблять за вас.
«Есенціалізм», с. 16

ЩО ТЕПЕР? Що важливо зараз?

1 ключовий проєкт

2 термінові й важливі завдання

3 поточні справи

Інші завдання чи примітки

Ви провели особисту щоквартальну ретрит-сесію. Настав час жити як есенціаліст. Далі на сторінках для планування буде подано два методи, що допоможуть вам прибрати зайве й у кожен окремо взятий день зосередитися на справді важливому.

ПІВ ГОДИНИ СИЛИ

Чи бувало у вас відчуття, що шум навколо просто перебиває собою геть усе? Йдеться не про буквальний шум, а про цифровий, внутрішній і шум між людьми, з яким нам важко зрозуміти, про що думають інші. У світі постійної метушні й відволікань надважливо вміти прибирати шум, щоб краще чути той сигнал, який веде до найкращого прояву нашого потенціалу.

Ось ідея: пів години сили*, початок кожної сторінки цього планера. Протягом цього проміжку ви синтезуватимете думки, досягати-мете ясності й глибше розумітимете складні питання. Цей час допоможе вам зосередитися на справді важливому. А особливо ефективним буде, коли перед вами стоять складні питання чи треба дійти до самої суті ситуації.

Одна проста структура допоможе вам планувати, розмірковувати й синтезувати все, що відбувається у вашому житті.

ЩО? Що відбувається в моєму житті?

Випишіть усі важливі проєкти, завдання і зони відповідальності. Якщо складно почати, поміркують над одним запитанням, яке хочете дослідити: професійний виклик, особисте рішення, філософське питання.

І ЩО? Чому все це важливо?

Тут ви поєднуєте крапочки: що все це означає? Уявіть, що ви журналіст і маєте написати заголовок до вашого життя. Які у вас новини? Як звучатиме заголовок? Одного разу я написав тут: «Ти перевантажений. Час подихати». Іншого — слово «робота», бо ясно розумів, що наразі найважливіше і тепер настав час утілити це в життя.

ЩО ТЕПЕР? Що важливо зараз?

Зрозумівши, що важливо і чому, починайте планувати день. Метод 1-2-3® допоможе зробити це максимально без зусиль.

* Протягом цього півгодинного проміжку вимкніть усі сповіщення. Так ви не поринете з головою в шум дня і зможете заглибитися в себе більше.

МЕТОД 1-2-3®

Чи бувало у вас відчуття, що життя живе вас, а не ви — його? Життя нерідко скидається на величезну гру в реакцію. Доводиться стрибати від завдання до завдання, та ще й намагатися зробити щось важливе. Ми чомусь віримо, що коли просто оптимізуємо графік, менше відпочиватимемо і будемо мультизадачними, то все вдасться. Насправді ж таке жонгливання не вдається нікому з нас.

Парадоксально, та відповідь — не вигадати, як робити найбільше справ за найкоротший проміжок. Вона інша: придумати, як робити менше і краще. Коли ви чітко бачите всі свої справи й умієте визначати в них пріоритети, вибудовується ритм, що дає вам контроль і порядок. Ви можете жити життям, яке створили.

Метод 1-2-3® допомагає відповісти на запитання «Що тепер?». Це інструмент на щодень. За його допомогою можна взяти контроль над власним днем, спростити складний танець між терміновим і важливим. На перший погляд він здається простим, але вплив його — величезний. У цьому планері ми користуватимемося методом щодня.

Ось як це працює. Визначте:

Один

ключовий проєкт
і працюйте над ним
три години.
Це пріоритет
на сьогодні.

ДВА

термінові
й важливі
завдання,
які обов'язково
треба виконати,
щоб не відставати.

ТРИ

поточні справи,
які слід зробити,
щоб не втрачати
організованість
і запобігти
проблемам.

Ритм наших життів і вага кожного вибору залежать від дечого простого: ясності пріоритетів. Однак вимоги сучасного світу постійно зростають, і ми часто опиняємося в ситуації, коли доводиться жонгливати важливим і терміновим. Хоч який складний, цей танець простішає, якщо застосовувати Метод 1-2-3®.

Щоб дізнатися більше про пів години сили, послухайте випуск 223 мого подкасту. Докладніше про Метод 1-2-3® йдеться у випуску 225.

Що? Що відбувається у моєму житті?

І що? Чому все це важливо?

Якщо ви самі не визначите пріоритетів —
це зроблять за вас.

«Есенціалізм», с. 16

ЩО ТЕПЕР? Що важливо зараз?

1 ключовий проєкт

- _____

2 термінові й важливі завдання

- _____

- _____

3 поточні справи

- _____

- _____

- _____

Інші завдання чи примітки

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

- _____

Що? Що відбувається у моєму житті?

І що? Чому все це важливо?

Виклик на сьогодні

Неесенціалісти нехтують своїм правом на вибір. Есенціалісти застосовують силу вибору. Сьогодні зверніть увагу, якщо скажете слова «Я мушу». Замініть їх на «Я обираю».

«Есенціалізм», с. 39

ЩО ТЕПЕР? Що важливо зараз?

1 ключовий проект

- _____

2 термінові й важливі завдання

- _____
- _____

3 поточні справи

- _____
- _____
- _____

Інші завдання чи примітки

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____