

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.

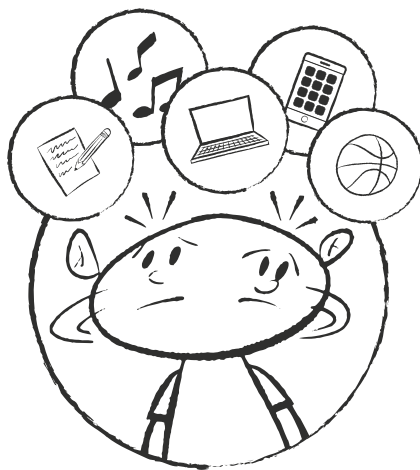
Бывало ли у тебя чувство, будто ты топчешься на месте и ждешь чего-то неожиданного, другого, большего? И как тебе удалось с ним справиться?

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

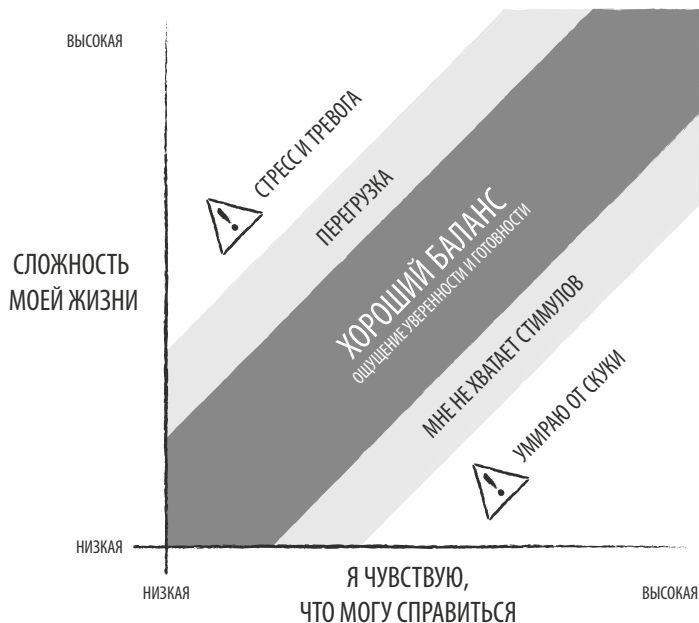
В начале путешествия по этой книге спроси себя: «Насколько сложна моя жизнь *сегодня*?» Ощущаешь перенапряжение? Может, стресс? Недостаток стимулов? Умираешь от скуки? Или нагрузка такая, что в некоторых областях ты уже на грани истощения, а в других тишь да гладь?

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

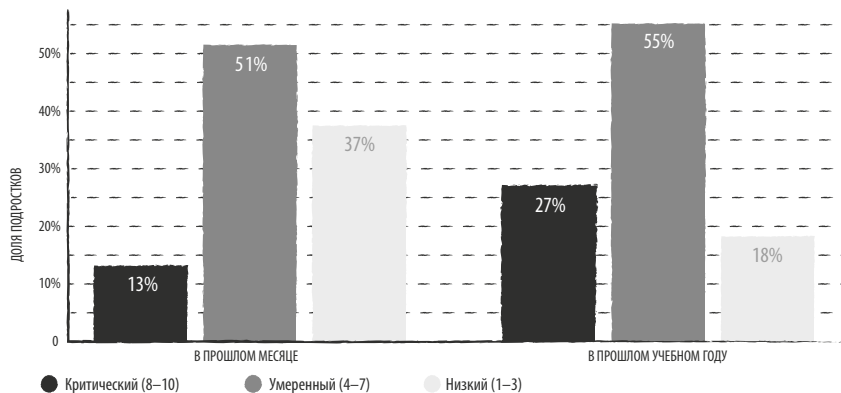
научиться справляться с ним, ты вырабатываешь нездоровые привычки — или не приобретаешь никаких. Ты можешь и не осознавать, насколько они мешают думать и эффективно действовать. У многих молодых людей отмечаются более высокий уровень стресса и тревоги, чем когда-либо раньше.

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

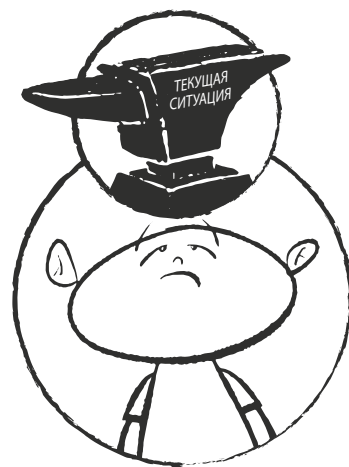
Перегрузка: слишком тяжелая нагрузка

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**.

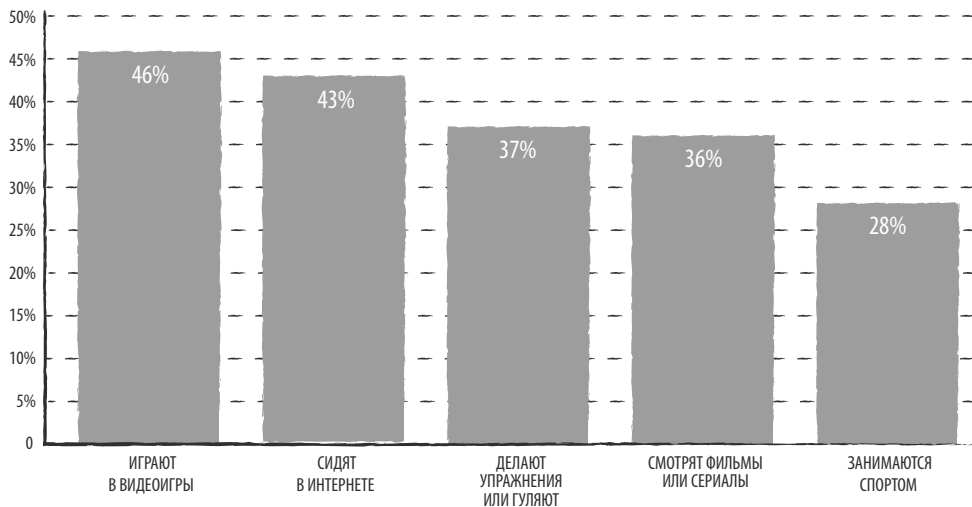
Что ты обычно делаешь, когда выпадает свободная минутка? На что обращаешь внимание?

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.

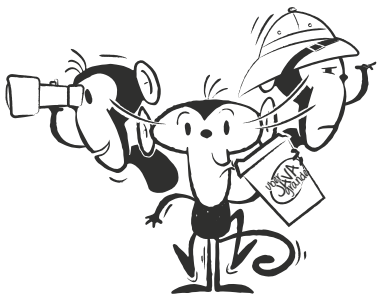
Отвлекающие факторы очень сильны. Если ты не будешь бороться с ними, они украдут у тебя часы, дни, месяцы и даже годы жизни. Чаще всего мы отвлекаемся в состоянии стресса, ведь это быстрый способ убежать от переживаний. Так можно уйти из реальности, хотя бы на время.

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
