

Шаблон освоения джедайской техники

ВЕРСИЯ 1.0 БЕТА. БЕТА ЗАН НАСИН

Максим Дорофеев
mnogodelal.ru

Оглавление

1	Описание шаблона.....	3
2	Этапы	3
2.1	Подготовка.....	3
2.2	Наведение порядка.....	3
2.3	Совершенствование техники.....	3
3	Задачи.....	3
3.1	Просмотреть видео о Micromiles	3
3.2	Настроить Micromiles на мобильном устройстве	3
3.3	Выгрузить мысли из памяти во входящие	4
3.4	Адаптировать под себя чек-лист в задаче еженедельного обзора	4
3.5	Разобрать входящие в Micromiles, выгруженные ранее из головы	4
3.6	Провести еженедельный обзор системы	4
3.7	Провести ежедневный обзор.....	4
3.8	Перенести текущие задачи из всех источников в Micromiles.....	5
3.9	Посвятить 15 минут обработке старых входящих	5
3.10	Обработать содержимое черновиков писем	5
3.11	Отписаться от лишних рассылок	5
3.12	Проверить себя по чек-листу джедая. Сформулировать задачи на дальнейшее развитие	5
3.13	Описать в социальной сети свой опыт работы с этим шаблоном (каким бы он не был)	6
3.14	Предложить другу стать своим тренером и коучем	6

1 Описание шаблона

В цифровом виде шаблон реализован в программе Micromiles¹. Если вы зарегистрированы в Micromiles, то можете создать свою личную цель по этому шаблону и тогда все задачи, описанные ниже, автоматически появятся в вашем списке задач. Для создания личной цели по этому шаблону необходимо пройти по ссылке².

Этот шаблон служит для помощи в освоении джедайских техник – сплава знаний, навыков и умений, позволяющих успевать больше, уставать меньше и при этом еще и практически перестать нервничать.

Чтобы ознакомиться с основами джедайских техник посмотрите это видео:

<http://www.youtube.com/watch?v=qDEOUKfa5go>

О том, почему нужно осваивать джедайские техники даются намеки вот в этом видео:

<https://www.youtube.com/watch?v=RbOkgLa1XjM>

2 Этапы

2.1 Подготовка

1. Установлено мобильное приложение
2. Настроен виджет Micromiles и календаря

2.2 Наведение порядка

1. Источники входящих большую часть времени находятся чистыми (нет ничего за вчера и позже)
2. Проведено 3 еженедельных обзора подряд
3. Появилась устойчива привычка фиксировать возникающие в голове мысли

2.3 Совершенствование техники

1. Результаты освоения техники описаны и опубликованы
2. Определены задачи для дальнейшего развития

3 Задачи

3.1 Просмотреть видео о Micromiles

Здесь находится видео о том, как я сам использую Micromiles: <http://cartmendum.livejournal.com/166743.html>

В начале видео даются необходимые теоретические основы, а после этого идет живая демонстрация системы.

Посмотрите это видео. Если возникнут вопросы – задавайте их в комментариях к этому посту.

3.2 Настроить Micromiles на мобильном устройстве

Ваш список задач должен быть всегда под рукой, чтобы вы могли в любой момент записать то, что появилось в вашей голове. Для этого установите мобильное приложение на ваш смартфон.

Также нам потребуется возможность понять, что же нам нужно сделать сегодня, просто стрельнув взглядом на экран смартфона. Для этого настройте виджет (если у вас Андроид).

Чек-лист

1. Установить приложение на смартфон
2. Настроить виджет для оперативного обзора

¹ <http://www.micromiles.co/>

² <https://app.micromiles.co/personal/gtemplates#view/55596f6c0cf2a5e0f4bbafa2>

3.3 Выгрузить мысли из памяти во входящие

Самый большой рассадник непринятых решений всегда с нами – это наша голова. Чтобы вытащить из нее все, что там хранится, вдумчиво просмотрите список спусковых крючков: <http://mnogodelal.ru/wp-content/uploads/2015/05/Spuskovy-e-kryuchki.pdf>

Если какой—то спусковой крючок выдирает из вашей памяти какую-то важную мысль, то добавьте ее во входящие Micromiles.

Время на выполнение: 10-15 минут

3.4 Адаптировать под себя чек-лист в задаче еженедельного обзора

В вашем списке задач уже есть периодическая задача на обзор системы личной эффективности. Эту задачу вам надо выполнять раз в неделю для поддержания списка задач в актуальном состоянии. При этом, лучше уделять ей всего 2—3 минуты в неделю, чем не выполнять вовсе.

Просмотрите чек-лист к задаче на еженедельный обзор и:

1. Добавьте пункты для обработки каждого источника входящих
2. Уберите лишние или непонятные пункты
3. Добавьте специфичные для вас пункты, которые хотелось бы выполнять раз в неделю

Выберите подходящий для себя день недели для обзора (по умолчанию это понедельник)

3.5 Разобрать входящие в Micromiles, выгруженные ранее из головы

Посмотрите фрагмент видео о диаграмме разбора входящих (с текущего момента + 10 минут): <https://www.youtube.com/watch?v=qDEOUKfa5go&feature=youtu.be&t=2080>

В соответствии с этой ссылкой обработайте ваши входящие в Micromiles (если вы уже прошли этап прочистки мозга)

3.6 Провести еженедельный обзор системы

Повторять каждую неделю³

Еженедельные обзор – залог актуальности системы. А актуальность определяет то, доверяете ли вы своему списку задач или нет.

Если проводить обзор становится сложно или вы чувствуете, что «оно превращается в помойку, надо найти время чтобы основательно все перетряхнуть, но это потом...» - это первый признак опасности!

Чек-лист

1. Опустошить входящие (уточнить какие)
2. Просмотреть список задач: выкинуть лишние, переформулировать устаревшие, добавить забытые
3. Просмотреть список целей, добавить новых задач, если необходимо
4. Просмотреть календарь на 2 недели вперед. Надо ли что-то делать в связи с этим?
5. Выбрать задачи для выполнения на этой неделе

3.7 Провести ежедневный обзор

Повторение ежедневно

Ежедневный обзор – это 2-3 минутный ритуал, позволяющий вам держать в актуальном состоянии коробочки с задачами на эту неделю и на сегодня.

³ Micromiles поможет вам автоматически создавать повторяющиеся задачи с любой периодичностью (ежедневно, еженедельно, ежемесячно)

Чек-лист

1. Вспомнить сегодняшний день, записать то, что не удалось записать во время
2. Просмотреть список выполненного сегодня. Нужно ли еще что-то сделать?
3. Переформулировать задачи, которые остались в коробочке «На сегодня»
4. Просмотреть «На неделю» и перенести необходимой в «Сегодня»

3.8 Перенести текущие задачи из всех источников в Micromiles

Если у вас были предыдущие неудачные попытки начать работать со своей личной эффективностью, в результате которых у вас появилось множество всевозможных списков, то сейчас самое время начать сводить их все в кучу для последующей обработки.

Посмотрите все ваши старые инструменты и перенесите из них то, что вы когда-то считали задачами во «Входящие» Micromiles. Больше ничего не делайте, просто свалите все в одну кучу. Обработка будет происходить в рамках выполнения отдельной задачи.

3.9 Посвятить 15 минут обработке старых входящих

Повторять минимум 2 дня в каждой неделе⁴

Скорее всего, у вас есть огромная куча старых входящих и их надо разобрать. Если вы поставите себе задачу «Разобрать всю кучу входящих одним махом» то с очень хорошей вероятностью эта задача будет прокрастинироваться бесконечно долго. Мы пойдем другим путем...

Раз в день выделяйте себе 15 минут (которые можете отмерять при помощи таймера на смартфоне) и за эти 15 минут разбирайте столько входящих, сколько сможете.

Если вдруг эта задача тоже начнет пропускаться и откладываться на потом, то переименуйте ее в «Посвятить 10 (или даже 5) минут обработке старых входящих»

Удалить эту задачу, после того, как старые долги во «входящих» будут разобраны

3.10 Обработать содержимое черновики писем

Очень часто в черновиках (особая папка в почтовом клиенте) сохраняется письмо, которое начали писать, но не дописали по той или иной причине. В этой папке могут находиться потенциально забытые дела.

Посмотрите эту папку (если она у вас есть) и сформулируйте необходимые задачи

3.11 Отписаться от лишних рассылок

Обычно в рассылках есть ссылка отписаться (unsubscribe) по этой ссылке можно отключить получение рассылки, если она больше не интересна.

3.12 Проверить себя по чек-листу джедая. Сформулировать задачи на дальнейшее развитие

Пришло время проверить, насколько хорошо вы следуете джедайским техникам.

Здесь лежит чек-лист: <http://mnogosdelal.ru/wp-content/uploads/2015/05/Kontrol-ny-e-voprosy-po-dzhedajskoj-tehnike.pdf>

Проверьте себя по пунктам. Если вам надо что-то где-то усовершенствовать, то поставьте соответствующие задачи

⁴ Micromiles поможет вам и с подобными периодическими задачами, повторяющимися еженедельно по определенным дням

3.13 Описать в социальной сети свой опыт работы с этим шаблоном (каким бы он не был)

Есть такое понятие как замыкание информационного цикла: информация из внешнего мира поступает в мозг и там усваивается. Проверкой степени усвоения является процесс выдачи этой информации опять во внешний мир.

Многие мысли могут казаться понятными, но лишь до той поры, пока не настанет час их описать или сформулировать, в этот момент становится ясно, что усвоилось, а что требует еще дополнительного усвоения.

В рамках этой задачи вам предлагается описать свой опыт освоения джедайской техники. Найдите 15-20 минут и напишите небольшой рассказ. Для ориентира, вот вам список вопросов:

1. Что побудило вас заняться освоением техники?
2. Почему и как вы выбрали Micromiles?
3. Какими были ваши первые впечатления?
4. Что нового вам удалось узнать?
5. Что пошло хорошо, а что не очень?

Мы будем благодарны, если вы опубликуете этот рассказ в любой из своих социальных сетей и пришлете мне ссылку: maxim_dorofeev@mnogosdelal.ru

Ваше мнение и Ваш опыт поможет нам в обучении людей этим полезным навыкам.

3.14 Предложить другу стать своим тренером и коучем

Если все идет правильно, то на этом этапе вы уже достигли первых успехов и джедайские техники добавили вам спокойствия и позволили успевать больше, уставая при этом меньше.

В качестве дальнейших шагов вам предлагается найти более опытного друга в Micromiles и предложить ему стать вашим коучем. О том, как это сделать рассказывается в этом видео:

<http://cartmendum.livejournal.com/184906.html>