

生産性を10倍に高めるポイント

- 生産性とは予想外に強力です：日常生活のほとんどの分野で、物事の改善として望める割合は、せいぜい10%か20%です。しかし生産性は、10%や20%どころか、100%とか200%、ときには1000%もの信じられない割合で改善が望めるものなのです。
 - ビジネスにおいて商品やマーケティングに関する仕事は、他の何よりも価値があります。なぜでしょう？それは、商品とマーケティングこそ、あなたのビジネスにおけるお金を生み出すエンジンだからです。この2つは、メールチェックやさまざまな「雑務」の、何10倍も何100倍も価値があるのです。これは大きな違いです。繰り返しますが10%や20%ではなく、100%とか1000%もの価値があるのです。
 - あなたが中断されることなく集中して一定の時間を非常に高い価値を生み出す活動に費やせば、あなたの生産性は10倍高まります。つまり、あなたが最も高い価値の仕事に自分の時間のたった20%ほどを費やすだけで、あなたは生産性を2倍以上にすることができるということです。
 - 深いレベルの回復：休憩時間には、完全に仕事から離れ、リラックスして「深いレベルの回復」をはかるべきです。通常、空き時間や自由時間に行っているようなことをするべきではありません。
 - リフレッシュは、精力的に集中したフロー状態を作り出す基礎であり燃料なのです。
 - リフレッシュしなければ、やる気がでません。やる気がでなければ、集中できません。集中できなければ、流れるように仕事ができず、生産性はゼロです。
 - 30分の休憩をとり、徹底的なリフレッシュをしてリラックスするなら、それから2時間ほどは、仕事に集中するエネルギーを補充できます。これはあなたに、10%や20%ではなく、100%とか1000%ものリターンをもたらしてくれます。
 - 複数のタスクの間を行き来することは非効率的です。中断され、気が散って、大きなロスを生じるだけです。いったん中断されると、以前の集中した状態に戻るのに約20分かかります。もし20分ごとに中断されれば、その日は何も生産的な仕事を成し遂げることなく終わるでしょう。
 - 中断をスケジュールする：留守電やメールの自動応答を設定して、あなたが応答しないことを人々に知らせましょう。メールを受信しても、すぐに返事をしてはいけません。
- 啓発されたマルチタスク：1日に2回程度は、マルチタスクの時間を設けましょう。しかし、必ずあらかじめ計画しましょう。
- 60-60-30ソリューションに従って、最も価値が高い活動に、中断されることのない集中した60分間を2回設定し、30分の休憩をとります。
 - 重要ポイント：価値が高い仕事をする集中した時間には、タイマーをセットして、時間も意識しないで済むようにしましょう。
 - これを印刷して目につくところに貼り、毎日、起床時と就寝前に目を通しましょう！