



## Содержание

Другие книги Деймона Захариадиса .....	5
Вам подарок! .....	9
Правило 80/20 и как оно может улучшить вашу жизнь .....	11
Мой опыт применения правила 80/20 (или как закон Парето изменил мою жизнь) .....	16
Десять убедительных преимуществ применения принципа 80/20 .....	22
Что вы узнаете и чему научитесь из этой книги .....	31
Как извлечь максимальную пользу из этой книги .....	36

### **ЧАСТЬ I. КАК ВЫСТРОИТЬ КАРЬЕРУ**

<b>НА ОСНОВЕ ПРАВИЛА 80/20 .....</b>	<b>41</b>
Оптимизируйте процесс поиска работы .....	43
Принцип Парето как инструмент тайм-менеджмента .....	48
Использование правила 80/20 в работе руководителя .....	54

### **ЧАСТЬ II. КАК ПРИМЕНЯТЬ ПРАВИЛО 80/20**

<b>К ДОМАШНИМ ДЕЛАМ И В БЫТУ .....</b>	<b>61</b>
Примените правило 80/20 к уборке дома .....	63
Принцип Парето может упростить процесс приготовления пищи .....	69
Находите время на любимые занятия .....	74
Используйте свободное время по максимуму .....	81

### **ЧАСТЬ III. ПРАВИЛО 80/20 И ОТНОШЕНИЯ .....** **89** |

Проводите больше времени с близкими людьми .....	91
Укрепляйте связи с (хорошими) друзьями .....	97

## ЖИЗНЕННОЕ ПРАВИЛО 80/20

Правило 80/20 при новых знакомствах .....	102
Принцип Парето применим и в отношении свиданий .....	108

### **ЧАСТЬ IV. ПРАВИЛО 80/20 В ВАШЕМ ПИТАНИИ И ПРОГРАММЕ ТРЕНИРОВОК .....**

Здоровое питание .....	118
Поддержание хорошей физической формы .....	124
Экономия времени .....	129

### **ЧАСТЬ V. КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ПРАВИЛО 80/20 В СФЕРЕ ФИНАНСОВ .....**

Оптимизируйте свой бюджет .....	137
Оптимизируйте свой инвестиционный/пенсионный портфель .....	143
Примените правило 80/20 к своим кредитным картам .....	150

### **ЧАСТЬ VI. КАК ПРИМЕНЯТЬ ПРАВИЛО 80/20 К ОБРАЗОВАНИЮ И ОБУЧЕНИЮ .....**

Максимально эффективно используйте время для учебы ....	159
Не стремитесь к идеальным результатам .....	165
Пересмотрите свое отношение к успехам и неудачам .....	171

### **ЧАСТЬ VII. ПРАВИЛО 80/20 И ВАШ БИЗНЕС .....**

Бросьте все силы на маркетинг и увеличение продаж .....	179
Создайте ультрапродуктивную, высокоэффективную команду .....	185
Развивайте свой бизнес, руководствуясь принципом Парето .....	191

Заключительные мысли о жизненном правиле 80/20 .....	197
Понравилась ли вам книга? .....	199
Об авторе .....	201

## ПРАВИЛО 80/20 И КАК ОНО МОЖЕТ УЛУЧШИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ



**П**равило 80/20, известное также как закон, или Принцип, Парето, появилось на свет благодаря итальянскому экономисту Вильфредо Парето. В 1896 году он опубликовал свои наблюдения, в которых отметил, что 20 % населения Италии владеет 80 % капитала и материальных благ. Сегодня это утверждение уже никого не удивляет, но в то время оно произвело фурор.

Парето не остановился на распределении капитала и материальных благ и выяснил, что правило 80/20 применимо и к другим сферам жизни и явлениям. Например, он отметил, что 20 % фасолевых стручков на его приусадебном участке дают 80 % всего урожая фасоли. Позже Парето и другие ученые доказали, что

принцип 80/20 работает в науке, спорте, экономике и в области разработки программного обеспечения.

Сегодня правило 80/20 обычно обсуждается в контексте бизнеса и производительности труда. Мы же с вами выберем другой подход и применим эту простую, но способную изменить жизнь концепцию ко всем аспектам вашего повседневного опыта. Вы поймете, что правило 80/20 — это мегаэффективный инструмент для получения максимального удовлетворения от карьеры, семейной жизни и отношений. Оно может существенно изменить к лучшему вашу систему питания, физическую форму, финансовое положение и образование. Руководствуясь принципом Парето, вы также сможете сделать свой малый бизнес чрезвычайно успешным за поразительно короткое время.

В общем, я собираюсь показать вам, как использовать правило 80/20 для оптимизации всех сфер вашей жизни.

### **К чему это правило не относится**

Речь не о внедрении какой-то системы. Мы не станем стараться втиснуть вашу жизнь в скучную формулу, а, скорее, поговорим о формировании передового образа мыслей с признанием огромной важности фокусирования на главном и игнорирования всего остального.

И дело не в сознательном ограничении себя. Хотя принцип Парето и может помочь вам научиться концентрироваться на главном (если это ваша цель), его практическое применение гораздо шире.

Согласно распространенному заблуждению, принцип 80/20 якобы предполагает поспешное и небрежное выполнение дел. Это не так. Следуя данному принципу, мы не пытаемся срезать углы, а просто направляем свое внимание и энергию на задачи, наиболее значимые для достижения наших целей.

Иными словами, зачем тратить время, которого и так всегда не хватает, на вещи, оказывающие мизерное влияние на то, чего мы пытаемся достичь? Если можно пройти 80 % пути, затратив всего 20 % усилий, то почему бы этого не сделать?

Идея станет кристально ясной по мере знакомства с жизненным правилом 80/20.

## **Игра под названием «Рычаг»**

Проще говоря, закон Парето — это правило использования специальных рычагов для выполнения каких-то небольших действий, которые в сумме способны преобразить вашу жизнь.

Подумайте о многообразии применения самых различных рычагов в повседневной жизни: это и открывалка для бутылок, и коготь молотка для

удаления гвоздей, и автомобильный домкрат, с помощью которого мы приподнимаем автомобиль, чтобы поменять колесо... Это и всем знакомые ножницы, представляющие собой комбинацию двух рычагов, которыми можно разрезать бумагу, картон или веревку.

Но есть другие рычаги, не требующие значительного применения физической силы, однако не менее ценные. К примеру, простой щелчок выключателем заливает всю комнату светом. Нажатие на кнопку запуска дрели позволяет выполнить массу хозяйственных и ремонтных работ.

Я собираюсь показать вам, как использовать «рычаг» правила 80/20 для того, чтобы кардинально улучшить все аспекты своей жизни.

### **Правило 80/20 ничем не ограничивается**

Повторюсь, я не имею намерения предлагать вам некий стереотипный сценарий или пошаговую инструкцию. На мой взгляд, такой подход принесет больше вреда, чем пользы. Принцип Парето должен применяться с учетом особенностей вашей сферы деятельности и ваших индивидуальных характеристик.

Ваши обстоятельства уникальны *для вас*.

Моя цель — вдохновить вас поразмыслить над способами применения принципа Парето в вашей повседневной жизни, а также поэкспериментировать

## ПРАВИЛО 80/20 И КАК ОНО МОЖЕТ УЛУЧШИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ

с ними. По ходу разговора я приведу вам ряд примеров, в том числе из собственного опыта. Вы узнаете, как я сам применял правило 80/20 и какие инструменты (рычаги) использовал для того, чтобы внести кардинальные изменения в свою жизнь.

Но эти примеры должны служить лишь основой, отправной точкой для ваших идей. Применяя правило 80/20, исходите из контекста вашей жизни и имейте в виду ваши, а не чьи-то цели.

Я искренне надеюсь, что вы, как и я, будете впечатлены и мотивированы мощным потенциалом принципа Парето. Я убежден, что, применив этот принцип к одной области своей жизни и увидев полученные результаты, вы захотите начать применять его везде!

## МОЙ ОПЫТ ПРИМЕНЕНИЯ ПРАВИЛА 80/20

(ИЛИ КАК ЗАКОН ПАРЕТО  
ИЗМЕНИЛ МОЮ ЖИЗНЬ)



**Я** наткнулся на правило 80/20, когда учился в колледже. Для меня оно стало откровением. Сегодня, по прошествии нескольких десятков лет, я до сих пор руководствуюсь им, решая, как и где мне проводить свое время.

Однако мне потребовались годы на то, чтобы раскрыть истинный потенциал правила 80/20. В колледже у меня были ограниченные представления. Почти все время я посвящал учебе: делал домашние задания, писал курсовые работы и готовился к экзаменам, то есть занимался достаточно однообразной деятельностью. Правило 80/20 я применял ко всем вещам, связанным с учебным процессом, но в силу

своего узконаправленного мышления до более широкого его применения просто не додумался.

Это произошло намного позже. Далее я вкратце расскажу, как с годами расширялось мое понимание принципа Парето и его невероятной полезности.

### **Пребывание в корпоративном мире**

Я быстро понял, что не на всех рабочих собраниях стоит присутствовать. Большинство из них были пустой тратой времени (для меня). Поэтому я стал их пропускать, бывая лишь на тех, где мое присутствие представлялось действительно необходимым.

В течение рабочего дня всегда возникало множество проблем. И меня поначалу одолевало искушение уделять им всем равноценное внимание. Но со временем я понял, что какие-то несущественные проблемы лучше игнорировать ради движения вперед.

От электронных писем и сообщений голова шла кругом — все старались «держать друг друга в курсе». Но я научился игнорировать информационный шум, тем более что письма и сообщения по работе редко требовали от меня ответа.

### **Управление собственным бизнесом**

В начале нулевых я открыл небольшой бизнес, продолжая работать на прежнем месте по 50–60 часов в неделю. Поэтому мне нужно было найти способ

развивать собственное дело с минимальными затратами времени.

Здесь мнегодились многие уроки, усвоенные в корпоративном мире. К примеру, я избегал ненужных встреч и телефонных звонков, игнорировал несущественные письма. Когда мне требовалась помощь специалистов со стороны, я избегал типичных метаний туда-сюда в поисках нужных мне людей.

Я также обнаружил, что в моем бизнесе 80 % прибыли приносят 20 % клиентов (если точнее, это соотношение было примерно 87 на 13). Я слышал о таком феномене, но теперь лично смог убедиться в его существовании. И это еще раз подтвердило то, что закон Парето реально работает.

## **Мои отношения**

Во время учебы в колледже я прочитал классическую книгу Дейла Карнеги «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей». Я жаждал общения и думал, что мне надо иметь больше друзей.

Советы Карнеги сработали сверх всяких ожиданий. Буквально за месяц мое окружение выросло в разы. К сожалению, это оказалось бессмысленным достижением. «Дружеские отношения», которые я устанавливал и развивал, были поверхностными. Следовательно, я зря потратил на них время.