

# ЕЛЕНА ОДЕССКАЯ

## Творческому человеку подвластно всё, даже время



**Елена Одесская**  
**Творческому человеку**  
**подвластно всё, даже время**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39411867](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39411867)  
ISBN 9785449373540*

**Аннотация**

Книга для вас – если вы считаете себя творческой личностью, и вам необходимо найти время на творческие (и не только) занятия. В книге доступным и максимально простым языком, без заумных теорий, на реальных примерах дается ответ на вопрос: как успевать больше?

# Содержание

Введение	5
Странное слово тайм-менеджмент	9
Календарь жизни	13
Семь раз отмерь	18
Кто провалился в плане, планирует провалиться	28
На что сливается время?	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# **Творческому человеку подвластно всё, даже время**

**Елена Одесская**

© Елена Одесская, 2018

ISBN 978-5-4493-7354-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Творческий человек всегда придумает себе занятие. Ему никогда не бывает скучно. Можно вышивать, вязать, рисовать, музицировать, плести... Да мало ли интересных занятий в жизни. Пока ты не обременен заботами, времени вагон и маленькая тележка. Делай что хочешь. Но однажды приходится вступать во взрослую жизнь и брать ответственность сначала за себя, а потом и за тех, кто рядом. И чем больше эта ответственность, тем меньше времени остается на творчество. Наши родители стареют и чаще болеют, маленькие дети требуют нашей заботы, муж или жена борется за наше внимание. Стирка, глажка, уборка... Детский сад, работа, поликлиника, аптека, магазин... Какое уж тут творчество? До кровати бы доползти. И так день за днем, неделя за неделей.

Стоп! А вы, правда, творчество любите? Просто есть люди, которые утверждают, что любят, но при первой же возможности выбирают для себя, другие занятия. Для них это дань моде, а не собственный интерес. А есть готовые пожертвовать своими желаниями в угоду другим. Вы к кому себя относите? Только честно. Обещаю, двоек ставить не буду. Отвечаете, ведь, сами себе. Я предлагаю вам пройти этот тест и сравнить его результаты со своим мнением.



Лично я очень люблю рукодельничать, но однажды... у меня появилась семья. И все – засосало мещанское боло-

то. Пока детей не было я еще находила время на то, чтобы связать пинетки или сшить распашонку и украсить ее вышивкой. Но как только в семье появился маленький ребенок, времени практически не осталось ни на что подобное, да еще и свекровь свалилась с инсультом... Когда начались проблемы со здоровьем я осознала, что что-то не так, но что именно понять сразу не смогла.



Однажды из-за капризов ребенка мы опоздали на автобус, и я начала на него кричать. Звуки собственного крика по-

вергли меня в ужас, ведь я абсолютно спокойная и уравновешенная личность. И тут пришло озарение: назрела насущная потребность найти время на рукоделие.



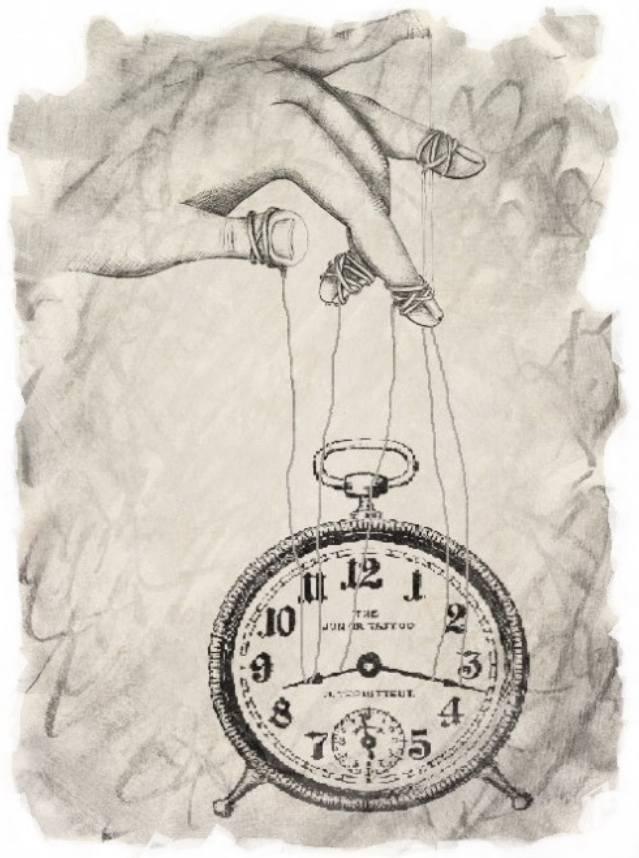
# Странное слово тайм-менеджмент

Не буду говорить, что поиски времени были простыми. В сутках 24 часа и как ни старайся до 25 часов их не растянешь. Пробовала сокращать время сна. Всех уложу по кроватям, а сама за вышивку. Вроде бы и не мешает никто, а сил уже не остается и утром как сонная муха брожу.



Вот тогда я и наткнулась на это странное слово тайм-менеджмент. Понятно, что тайм в переводе с английского время, а менеджмент – управление. Значит, тайм-менеджмент –

это управление временем. Только слово все равно странное. Разве можно управлять временем? Я даже испугалась поначалу. Ну какой из меня руководитель, а тем более времени? Но, ведь, не боги горшки обжигают, я решила попробовать.



По мере изучения материала стало понятным, что мы, действительно, не можем управлять временем, а можем руководить только собой. Необходимо оценить свои действия

в рамках времени. У каждого из нас огромный список задач, которые мы хотели бы или должны выполнить. Даже если мы не писали этот список на бумаге, он есть у каждого хотя бы в мыслях. Важно осознать, что все выполнить невозможно, как бы мы не старались. Поэтому мы должны научиться расставлять приоритеты и грамотно комбинировать выполнение поставленных задач.

Тайм-менеджмент – это наука и искусство, огромное поле деятельности для настоящего творческого человека. Освоив эту науку, вы сможете за те же 24 часа выполнять больше задач чем раньше, то есть будете более продуктивными и успешными.

# Календарь жизни

Не все готовы менять свою жизнь кардинально. Ну да, в нашей жизни бывает много проблем, она нас не устраивает. Но мы к ней привыкли. Она более или менее предсказуема. А все эти изменения еще неизвестно к чему приведут. Но вспомните, как вы заходите в озеро или речку, когда купаетесь летом. Вода кажется холодной и заходить в нее страшно. Но стоит погрузиться в нее полностью и уже не хочется выходить. Вы не подумайте, я не уговариваю. Каждый сам хозяин своей жизни. И, да, каждый сам решает, что для него правильно, а что нет.

Я просто хочу, чтобы вы задумались о времени, о своей жизни и своих желаниях. Я уже не помню где я наткнулась на этот странный календарь. В нем нет ни одной даты, зато умещается целая человеческая жизнь. Может поэтому его называют календарем жизни. Ряды маленьких квадратиков, где каждый квадратик – это неделя нашей бесценной жизни. Сто рядов – сто лет, разделенные на 52 квадратика (недели) в каждом году. Именно столько по утверждению биологов способен прожить человек в определенных условиях. В разных частях планеты встречаются долгожители, довольно активные до глубокой старости – живое доказательство правоты ученых. Однако их не так много. Большинство живет го-

раздо меньше.

# Календарь жизни

Недели года

10

20

30

40

50

52

5

10

15

20

25

30

35

40

45

50

55

60

65

70

75

80

В этом календаре я вычеркнула последние несколько рядов серым цветом. Ведь по данным Росстата средняя продолжительность жизни в России в 2017 году составила всего 72,7 года. Прекрасно, если мы проживем гораздо дольше, но я не думаю, что мы будем также активны в старости, как и в 20 лет.

Часть нашей жизни уже прошла. Сколько вам сейчас? Деятнадцать? Двадцать пять? Эти годы ушли и уже не вернутся. Вычеркните их сами в этом календаре. Посчитайте пустые квадратики календаря – сколько вам осталось активной жизни? На самом деле ее еще меньше. Ведь если вы не ведете здоровый образ жизни (правильное питание, активная двигательная нагрузка и позитивные мысли), то, вполне вероятно, уже имеете целый воз каких-то болезней. Они обязательно отразятся на нашей активности в будущем.

Продолжая вычеркивать квадратики каждую прошедшую неделю, начинаешь осознавать ценность времени. Увы, его остается все меньше и меньше.

### ***Задание***

*Найдите в книге картинку с календарем жизни. Зачеркните в ней все квадратики, символизирующие уже прошедшее время вашей жизни и продолжайте вычеркивать один квад-*



*ратик каждую неделю. Это поможет вам осознать ценность времени. Вам будет легче начать планировать свою жизнь.*

# Семь раз отмерь

Не хочется нагружать вас сложными теоретическими выкладками. По моему мнению теория вещь достаточно скучная и принимать ее нужно строго дозировано. Поэтому сразу приступим к практике. Заметили? К кому бы ни пришли со своей проблемой, все вначале делают замеры. Портной мерки снимает, врач отправляет сдавать анализы. Вот и нам тоже необходимо сделать замеры. Перед нами стоят две цели. Первая: определить сколько и каких дел мы успеваем сделать в течение дня. Вторая: сколько времени мы тратим на выполнение каждой задачи.

Замеры, которые мы будем делать называют хронометраж. Данный инструмент активно используется в различных организациях для оценки трудозатрат и планирования производственной деятельности. Мне не очень нравится, а точнее совсем не нравится, когда за мной кто-то подглядывает. Но раз надо, то надо. Ради благого дела можно и потерпеть. Тем более, что следить за собой будем сами. Хочу заметить, что от добросовестности выполнения хронометража будет зависеть конечный результат нашей эффективности.

Помните поговорку: «Семь раз замерь, один раз отрежь»? Нам тоже одного дня для замеров будет мало. Почему? Се-

годня мы не выспались, потому, что простывший сосед всю ночь кашлял и мешал нам спать или соседка глуховатая заснула у телевизора и он работал до самого утра, причины могут быть разными, а в результате мы еле шевелимся. А бывает, наоборот, у нас отличное настроение и мы полны энергии. Время на выполнение одних и тех же задач будет несколько отличаться в разные дни. Поэтому хронометраж делаем несколько дней. Семь дней – это очень хорошо, а вот двух все-таки маловато. Лично я наблюдала за собой 5 суток и считаю, что этого вполне достаточно.



Нам понадобится таблица из трех колонок. В первой колонке мы будем отмечать время начала и окончания рабо-

ты над какой-то задачей. Во второй – описываем эту задачу. В третьей колонке просчитываем время, затраченное на выполнение (время окончания работы минус время начала работы).

ДЕНЬ 1		
ВРЕМЯ	ЧТО ДЕЛАЛА?	МИНУТЫ
06.15	ПОДЪЁМ	
06.30	ЗАРЯДКА	15 мин.
06.50	ДУШ	20 мин.
07.15	ЗАВТРАК	25 мин.
07.30	ЗВОНИЛА Т. ВЕРА ИЗ МОСКВЫ	15 мин.

Зачем нам это надо? А вот зачем. По окончании хронометража мы видим количество дел, сделанных в течении дня. Это наша эффективность, начальная точка нашего движения к контролю за временем. А кроме того – это реальная возможность увидеть, чем мы в течении дня занимаем-

ся и на что тратим драгоценное время. Нам кажется, что мы только на минутку зашли в интернет, а по факту проторчали там целый час. Многие вещи мы делаем на автомате, даже не замечая, что на это тратится время. И еще, это значительно облегчит планирование. Только представьте: в сутках 24 часа или 1440 минут. Зная время выполнения каждой задачи, мы сможем определить сколько задач нам по силам за эти 1440 минут.

Все люди разные. Кто-то с легкостью встает в 6 утра, а кому-то и к обеду трудно проснуться, зато ближе к ночи могут чуть-ли не горы свернуть. Один и тот же человек в разное время суток продуктивен по-разному. Если вы будете учитывать свои личные биологические ритмы, то ваши успехи будут выше. Просто понаблюдайте за собой несколько дней подряд – проведите хронометраж.

### ***Задание***

*В течение 5 дней наблюдайте сами за собой. Фиксируйте свои занятия и результаты впишите в приведенные ниже таблицы. Обязательно просчитайте колонку 3. Проанализируйте результаты хронометража. Свои выводы запишите прямо в этой книге.*

День 1

Время	Что делал(а)?	Затраты времени
-------	---------------	--------------------

День 2

Время	Что делал(а)?	Затраты времени
-------	---------------	--------------------

День 3

Время	Что делал(а)?	Затраты времени
-------	---------------	--------------------



День 4

Время	Что делал(а)?	Затраты времени
-------	---------------	--------------------

День 5

Время	Что делал(а)?	Затраты времени
-------	---------------	--------------------

## **Анализ хронометража**

# **Кто провалился в плане, планирует провалиться**

Многие из нас не любят планировать. Планы и творчество? Кажется, это несовместимые вещи. На самом деле, нас этому никто не учил, и мы просто не умеем это делать. А, кроме того, я не видела ни одного памятника тем, кто планировал. Увековечивают деятелей: писателей, композиторов, героев... И все-таки это настоящий творческий процесс. Мы не просто записываем список дел, которые необходимо выполнить, мы творим свое будущее. А чтобы оно было прекрасным, нужно знать несколько секретов.

Составьте огромный список дел. Не жалейте на это время. Ведь в последствии оно окупится с лихвой. Впишите в него то, что вам необходимо выполнить: вынести мусор, приготовить завтрак, почистить зубы и т. д. Дополните список делами, которые вам нравятся или необходимы для какой-то цели: связать носки, сочинить стих, прочитать книгу, сходить в театр, выучить английский язык (или китайский, например), освоить компьютерную программу и т. д.

11.05 - 11.27	Сварила Татюше	22 мин.
11.27 - 11.59	Искала рецепт ухи	32 мин.
12.00 - 12.55	Готовила обед	55 мин.
12.55 - 13.45	В Контакте, проверяла почту	50 мин.

### Очень важные дела

1. Изучать английский язык
2. Вышить набор салфеток к дню рождения бабушки Варе
3. Цага

Сравните результаты хронометража с этим списком. В списке дела, которые вы должны или хотите выполнить. В результатах хронометража то, что вы реально делаете. Вы делаете то, что хотите или то что должны? Почему-то мне кажется, что ваши результаты мало отличаются от моих. А мои результаты были печальны.

Что-то я, конечно, делала: мыла посуду, варила утром кашку, гладила белье... Но это рутина, которая повторяется изо дня в день. Разница лишь в том, что сегодня гладишь

рубашку, а завтра трусики или сегодня манная кашка, а завтра геркулесовая или рисовая. Так и до депрессии недалеко. И, хотя, я целый день была чем-то занята, но при этом куча времени просто сливалась на какие-то совершенно мне ненужные занятия. Ну зачем, спрашивается, я пила чай вечером, да еще с печеньками, да еще и телевизор включила. Потратила на это целых 25 минут. Хотела поднять настроение, а подняла лишние килограммы. А телевизор веселья не прибавил: в новостях война, санкции, кризис, в кино муж изменил, лучший друг предал.



Пришло еще одно осознание. Когда человек знает, что за ним наблюдают (даже если он сам за собой следит), он пытается себя контролировать и меньше времени тратит на бесполезные занятия. Но, проблема в том, что они выполняются на автомате. В обычной жизни мы даже не замечаем, что на них тратим драгоценное время. Как бы не был вам неприятен контроль, как любому творческому человеку, он необходим если вы хотите изменить свою жизнь к лучшему.

И вовсе необязательно делать хронометраж каждый день. Научитесь планировать свою жизнь и контролируйте выполнение плана. Хотя, полезно хронометраж повторять. Например, 1 раз в 2—3 года. В идеале каждый год. Это не позволит сбиться с пути истинного.

### ***Задание***

*Подумайте, что вам необходимо сделать для себя, для семьи, для дома. Подумайте о своих желаниях и потребностях. Составьте список дел.*



## Список моих дел

## Список моих дел

# На что сливается время?

Мы понимаем ценность времени, но не ценим его. Удивительный парадокс. Огромное количество минут мы просто сливаем в никуда. Минута к минуте складывается в часы, дни и годы. И мы удивляемся, что ничего не успеваем, что не эффективны в своих начинаниях. Узнайте в «лицо» воров нашей жизни.

*Общение.* «Разве это плохо?» – спросите вы. И будете правы. Человек существо социальное и общение ему необходимо. Взаимодействуя с другими людьми, мы обмениваемся информацией, идеями, а значит развиваемся. Коммуникации могут быть не только личными, но и в социальных сетях, по телефону. Однако контакты с друзьями, коллегами, родственниками не всегда бывают продуктивными. Если общение сводится к банальным сплетням, взаимным упрекам или жалобам на свою жизнь, то ни о каком развитии и речи быть не может. Такие моменты крадут наше время, зачастую лишают нас сил и энергии и их просто необходимо сокращать до минимума.

Начинаем с социальных сетей. Изучаем настройки аккаунтов и делаем генеральную уборку. Убираем из них все, что отвлекает наше внимание от поставленных целей.

Прежде чем добавлять новых друзей, посмотрите их странички очень внимательно. Вас ничего не смущает? Если на аватарке вместо фотографии абстрактная картинка или какой-то зверь, задумайтесь о том, что хозяину этой странички есть что скрывать. Входя в свой аккаунт, чтобы отправить сообщение, мы очень легко отвлекаемся на рекламные баннеры и новостную ленту. Вместо запланированных пары минут, зависаем очень надолго даже не замечая этого. Поэтому не надо заходить в социальные сети слишком часто. Определите для себя регламент пребывания там. Звонок будильника напомнит вам о том, что у вас есть дела гораздо важнее.

Телефон будет отвлекать значительно меньше, если у вас будет несколько номеров с разными мелодиями звонка. Подписываясь на какие-нибудь рассылки или регистрируясь на сайтах может понадобиться ввести номер телефона. Позже по этому номеру вам начнут надоедать с различными рекламными предложениями и воровать ваше время. Для важных звонков лучше выделить отдельный номер. Когда телефон зазвонит вы точно будете знать насколько важен вам этот звонок и стоит ли на него отвечать.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.