

[Александр Верещагин]

КАК ВСЕ УСПЕВАТЬ?



[4 НАВЫКА ЭФФЕКТИВНОГО
УПРАВЛЕНИЯ ВРЕМЕНЕМ]

Александр Верещагин

**Как все успевать? 4
навыка эффективного
управления временем**

ИГ "Весь"

2016

УДК 159.9
ББК 86.42

Верещагин А.

Как все успевать? 4 навыка эффективного управления временем /
А. Верещагин — ИГ "Весь", 2016

ISBN 978-5-9573-3105-6

Насколько часто у вас бывает так, что вы завалены кучей дел и даже передохнуть некогда? Дела копятся и их все больше и больше, они как снежный ком: только вы успеваете разделаться с одним делом, как появляется еще несколько? За что браться в первую очередь? Можно ли выйти из этого круга бесконечных забот и посвятить себя чему-то, чего вам бы так сильно хотелось, но не записано в ежедневнике «очень важных дел»? Благодаря книге психолога Александра Верещагина вы станете настоящим «укротителем времени». Александр разработал эффективную технологию тайм-менеджмента. Она заключается в умении совмещать три навыка: хорошее внимание, планирование и отсеивание лишней информации. Прочитав книгу, вы научитесь фокусироваться на определенной задаче необходимое время, не отвлекаясь на посторонние раздражители, «фильтровать» ненужную информацию и грамотно расписывать каждый свой день. И тогда вы перестанете посвящать себя только работе и домашним обязанностям – у вас, наконец, найдется время на себя, любимые занятия, на что-то новое и на общение с близкими!

УДК 159.9
ББК 86.42

ISBN 978-5-9573-3105-6

© Верещагин А., 2016

© ИГ "Весь", 2016

Содержание

Об авторе	9
Отзывы	10
От автора	11
Очередной тайм-менеджмент?	13
Четыре навыка	14
Вступление	15
Почему я написал эту книгу	15
Конец ознакомительного фрагмента.	19



Александр Верещагин
Как все успевать? 4 навыка
эффективного управления временем

Эту книгу посвящаю всему своему роду тем, кто уже ушел, кто есть и кто будет.



Дорогой Читатель!

Искренне признателен, что Вы взяли в руки книгу нашего издательства.

Наш замечательный коллектив с большим вниманием выбирает и готовит рукописи. Они вдохновляют человека на заботливое отношение к своей жизни, жизни близких и нашей любимой Родины. Наша духовная культура берёт начало в глубине тысячелетий. Её основа – свобода, любовь и сострадание. Суровые климатические условия и большие пространства России рождают смелых людей с чуткой душой – это идеал русского человека. Будем рады, если наши книги помогут Вам стать таким человеком и укрепят Ваши добродетели.

Мы верим, что духовное стремление является прочным основанием для полноценной жизни и способно проявиться в любой области человеческой деятельности. Это может быть семья и воспитание детей, наука и культура, искусство и религиозная деятельность, предпринимательство и государственное управление. Возрождайте свет души в себе, поддерживайте его в других. Именно это усилие создаёт новые возможности, вдохновляет нас на заботу о ближних, способствуют росту как личного, так и общественного благополучия.

Приглашаю Вас принять участие в деятельности Центра сознательного развития «Автор Жизни»: www.av-z.ru

Искренне Ваш,
Владелец Издательской группы «Весь»



Пётр Лисовский

Об авторе

Александр Верещагин – эксперт в области повышения личной продуктивности. Специалист по биоэнергетике.



Участник проекта Ицхака Пинтосевича – «Академия экспертов».

Действительный член ассоциации практических психологов ГИПНАРТ.

Автор методики трехступенчатой релаксации.

Тренер личностного роста, коуч, писатель. Номинант нескольких литературных премий. Автор множества статей и книг по саморазвитию.

На данный момент проживает в Тамбове.

Свое кредо формулирует так: «Моя миссия – помогать людям в решении их проблем, самому гармонично развиваться во всех сферах жизни и обучать этому. А также увеличивать личную эффективность людей за счет моей методики управления психологическим временем».

Адрес для связи: avtrener@gmail.com

ОТЗЫВЫ

Александр Верещагин, по моему мнению, сильно отличается от обычных людей: мыслями, мнениями, идеями. Замыслы, которые он уже осуществил, идут на пользу людям, например такие проекты, как «Выскажись». Он просто помогал людям и ничего с них не брал. И они до сих пор идут к нему за помощью. Меня всегда удивляло в нем то, как он все успевает сделать быстро и вовремя. Он настоящий пример для подражания в продуктивности.

Александр Стародубцев,

глава интернет-агентства Electus, маркетолог

То, что я давно знаю этого человека, никакой роли не играет. Я его узнаю каждый день с новой стороны. Он очень открытый и искренний, но чтобы сказать про него, что он является тем-то или тем-то или занимается чем-то определенным – я не могу. Сегодня он открывает свой бизнес, завтра занимается продвижением музыкальных коллективов, а послезавтра уходит в лес и целыми днями медитирует. Про него вроде бы все знаешь, но с другой стороны – не знаешь ничего. Человек-загадка. Но главная загадка – как он все это успевает совмещать?

Ирина Коноплева,

директор сети магазинов Print Текстиль

Александр очень целеустремленный и трудолюбивый человек. Наблюдая за его творческой деятельностью, я задумалась о том, чего смогу добиться сама. Я считаю, что он своим трудолюбием и позитивным настроем вкладывает в свои работы добро, которое в нем есть. Оно толкает на занятия собой, от него будто исходит вдохновение.

Марина Громкова,

журналист

Мне везет на талантливых клиентов. Будучи коучем в проекте по написанию книги, познакомилась с Александром Верещагиным. Он меня просто поразил меня своей продуктивностью и трудоспособностью. Он реально вдохновляет своим примером и целеустремленностью. Если не срабатывает один план, у него всегда есть запасной. То, что он делает, – ценно!

Татьяна Каретникова,

тренер по Life-менеджменту и личной эффективности, коуч

От автора

Человек живет на земле не для того, чтобы стать богатым, но для того, чтобы стать счастливым.

Стендаль, писатель, один из основоположников психологического романа

Здравствуй, дорогой читатель! Меня зовут Александр Верещагин, и я автор книги, которую ты держишь в руках. Всю свою жизнь я посвящал развитию своей личности и духа. И продолжаю этим заниматься сейчас. Таков мой путь, и я очень благодарен своей семье, Богу и близким друзьям, что они меня с него не сбили. Да-да, именно за это! Осознание своего пути происходит у каждого индивидуально, но проблема в том, что порой самые близкие люди способны сбить человека с его пути возгласами: «Это не твое, займись другим», «У тебя ничего не получится», «Иди лучше на завод. Деньги получают только за физический труд». И, к сожалению, много людей ведутся на эти слова, а потом жалеют всю оставшуюся жизнь, начиная игру «Если бы не ты...» со своими близкими.

Прямо сейчас задай себе вопрос: «Кем ты хочешь стать?»

Попробуй максимально четко сформулировать ответ, например: «Я хочу стать экспертом № 1 в области отношений».

Хорошо! А теперь задай себе другой вопрос: «Кем ты еще хочешь стать, если не получится стать экспертом?» Возможно, ответ прозвучит, например, так: «Если не получится влезть в нишу отношений, так как там большая конкуренция, я стану экспертом в области внебрачных отношений». Но встает вопрос, а будет ли ниша востребована? Возможно, что да, а возможно, и нет. И если ничего не получится с этой нишей, то кем тогда ты станешь?

Появились варианты?

Скорее всего, в голове будут какие-либо мысли. Например: «Тогда я пройду какой-нибудь тренинг по бизнесу и стану бизнесменом!»

Хорошо, а есть ли еще варианты?

Нет, я не хочу тебя запутать! Я хочу намекнуть на то, что многие наши цели являются надуманными или же навязанными нам извне. Каждый человек рождается с определенным жизненным смыслом. Как сказал Э. Хемингуэй: «Каждый человек рождается для какого-то дела». Но почти никто не знает – для какого. Вот, например, когда я задавал вопросы по поводу того, кем ты хочешь стать, ты дал множество вариантов, но все они лживые. Ты их откуда-то взял или кто-то тебе на них намекнул. Если бы ты конкретно знал, кем ты хочешь стать, то у тебя не было бы других вариантов.

И, честно говоря, меня эта ситуация сильно пугает. Мы все хотим кем-то стать, но при этом не знаем, кто мы есть! Главная проблема общества, что все хотят быть богатыми и знаменитыми, но никто не хочет быть счастливым, занимаясь любимым делом, для которого он родился.

Признаюсь честно – в школе я не очень любил учиться. Не любил читать учебники и выполнять домашние задания. Хотя сейчас в моем доме не найдешь места, в котором нет книги. А если захочешь посчитать, сколько у меня их, то не сможешь – тебе просто-напросто надоест.

В университете я никогда не готовился к зачетам, экзаменам и прочим аттестациям. Когда в это время все мои одноклассники рвали волосы на голове и друг у друга переписы-

вали лекции, я же спокойно занимался своими делами – читал книги по саморазвитию, художественные книги и старался получать от жизни все. Но в пределах разумного, конечно же ©.

В конце второго курса мне прислали повестку в армию. У меня была возможность откосить, но я не стал. Несмотря на то, что мне нужно было сдать несколько экзаменов, я пошел в армию. После службы восстановился в вузе. Но там меня ждала неожиданная новость – программа, по которой я обучался, сменилась на новую. А не сданные экзамены я должен был сдать по новой программе, включая зачеты по новым предметам. Не очень радужная ситуация. Но я не стал слишком сильно загружать мозг, просто полистал страницы тетрадей с лекциями моих новых одногруппников и с успехом сдал все экзамены и зачеты. Причем опережая на несколько баллов отличников.

Так вот, я никогда не готовился к экзаменам, но всегда сдавал их лучше всех. Почему так? Отмазка, что дуракам везет, здесь не прокатит. Ответ на самом деле очень прост – хорошее внимание, умение организовывать время, отсеивать лишнюю информацию и... принимать свою лень.

Да-да, именно принимать лень, а не бороться с ней! С ней борются только лежа на диване, а принимают в деле. Например, на работе многие сотрудники не очень любят работать – но надо. Лень ему или нет, но есть задача, и ее надо выполнять.

Каждый человек в той или иной степени ленив. Все мы любим поваляться на диване. Просто нужно понять, когда это необходимо для отдыха, а когда нужно переломить себя и начать что-то делать.

Обладая ранее описанными умениями, я никогда не страдал таким частым явлением, как нехватка времени. И теперь обучаю людей с помощью книг и тренингов, как все успевать.

В этой книге я обобщаю свой личный опыт и опыт лучших экспертов, которых я изучал. Моя книга-тренинг – это вся информация, которая тебе нужна, чтобы научиться управлять своим временем. Она написана в очень легкой форме, без лишнего фанатизма.

Очередной тайм-менеджмент?

Тот, кто нам мешает, тот нам поможет.

Из к/ф «Кавказская пленница, или Новые приключения Шурика»

Ты, скорее всего, подумаешь, что перед тобой очередная книга о тайм-менеджменте. Но я тебя огорчу, а, может, и обрадую. Эта книга именно об *управлении временем*! Тайм-менеджмент – это не управление временем, это только один из его аспектов, направленный на упорядоченность (организацию) времени.

Из тайм-менеджмента я взял самые эффективные техники и описал их во втором навыке – организовывай время. Тем более, тайм-менеджмент – это скучно и муторно. Перед тем как написать книгу, я опросил всех своих знакомых и друзей и понял, что 80 % из них пробовали его освоить, но бросили это дело. Или же им понравились идеи, которые даются в книгах, но они не стали их применять в жизни.

Моя книга – это самая эффективная и при этом очень простая методика управления временем. А я твой личный тренер на страницах этой книги.

Четыре навыка

Единственный способ взобраться на вершину лестницы – преодолевать ступеньку за ступенькой, по одной за раз. И в процессе этого подъема вы внезапно обнаружите у себя все необходимые качества; навыки и умения, нужные для достижения успеха, которыми вы, вроде бы, никогда не обладали.

Маргарет Тэтчер, 71-й премьер-министр Великобритании в 1979–1990 годах

Анжелика Миропольцева сказала, что умение стоять на четырех лапах дает возможность не тащиться позади хвоста. То же самое можно сказать про систему управления временем. Если человек использует все четыре навыка, которые описаны в этой книге, то он не то что не тащится позади хвоста, но и вырывается вперед с большим преимуществом. Это как в спорте – сначала появляются навыки, потом они становятся рефлексам, а в конце ты начинаешь действовать на автомате.

Нужно освоить всего четыре навыка, чтобы эффективно управлять своим временем. Каждый навык важен не меньше и не больше другого. Это как ножки у стола – они могут существовать отдельно друг от друга, но только вместе они образуют прочную опору. Так и в управлении временем – четыре навыка образуют единое целое.

Первый навык – будь в курсе! Как говорится, предупрежден – значит, вооружен. Этот навык дает теоретическую базу, что такое время, почему оно летит и как им все-таки управлять.

Второй навык – это всем нам известный тайм-менеджмент, который направлен на организацию нашего времени. Не умея организовывать свое время, нет смысла им управлять. Когда у человека нет цели, ему незачем беспокоиться – летит время или нет. Он и так живет с мыслью: «Скорей бы день прошел».

Но ведь ты не такой? Конечно же, нет! Такой человек не то что эту книгу читать не стал, он бы и в книжный магазин не зашел. Поэтому я восхищаюсь тобой!

Третий навык – контролируй информацию! Этот навык научит тебя отсеивать всю ненужную информацию и концентрироваться на той, которая действительно тебе нужна.

Четвертый навык – управляй вниманием! Можно сказать, что этот навык самый эффективный, но в тоже время и самый сложный. Поэтому его мы рассмотрим только в конце книги. Чтобы первые три навыка ты мог хорошенько проработать, а последнему уделить чуть больше времени.

ПРИГОТОВЬСЯ! Теперь у тебя начинается новая продуктивная жизнь!



Вступление

Ни по один день не уклоняться от своей цели – вот средство продлить время, и притом очень верное средство, хотя пользоваться им и нелегко.

Георг Лихтенберг

Я наблюдал то, что большинство людей продвигались именно в то время, которое другие люди попросту тратили.

Генри Форд

«Завтра» – великий враг «сегодня»; «завтра» парализует наши силы, доводит нас до бессилия, поддерживает в нас бездействие.

Эдуард Лабуле

Почему я написал эту книгу

Вся работа выполняется хорошо и без особых трудностей, если человек работает в соответствии с его природными дарованиями, и ему никто не мешает.

Платон

Последний месяц лета был немного сумасшедшим, так как я совмещал работу в крупной торговой компании на должности маркетолога с собственным брендингом и развитием своей личности. График в компании был неудобным, я работал то до 4 часов дня, то до 8 или 10 вечера. Выходные были только в будни, а не как у нормальных людей. Но несмотря на загруженность, я за этот месяц:

Прочитал 15 научных и две художественные книги.

Провел три тренинга, в двух из которых я был организатором.

Организовал и провел со своими коллегами благотворительный фестиваль для детей. И еще планировал организовать масштабный фестиваль в другом городе в поддержку здорового образа жизни.

Провел один вебинар.

Написал 10 статей на темы саморазвития, воспитания детей, маркетинга и личной эффективности.

Написал несколько коротеньких рассказов, которые впоследствии вошли в литературный альманах «Форма слова».

Номинировался на две литературные премии «Слово-2015» и «Автор рунета». Кстати, до сих пор не интересовался, стал я лауреатом или нет.

Стал экспертом проекта Ицхака Пинтосевича «Академия экспертов» и стал публиковаться на портале «5 сфер».

Занялся продвижением своего проекта «Выскажись!».

Написал мини-книгу «Релаксация. Путь к здоровью и гармоничной жизни». В ближайшее время планирую ее дописать до полноценной книги и выпустить совместно с издательством.

Освоил графический дизайн.

И познакомился с очень хорошими и нужными людьми.

И при этом почти каждый день занимался духовным развитием и энергетическими практиками. И не стоит забывать, что я продолжал работать в торговой компании!

Ты, наверное, спросишь, спал ли я вообще? Отвечаю – спал и даже очень хорошо!

Если раньше я позволял себе такое безумие, что не спал ночами или ложился спать в 3–4 часа утра, то сейчас я стараюсь следовать своему режиму. Человек, который поздно ложится спать, очень сильно снижает свою личную эффективность, очень тяжело просыпается по утрам и плохо соображает. Так как организм получает полноценный отдых в определенные часы. Но об этом поговорим позднее.

Кстати, говоря о личной эффективности, хочу вспомнить анекдот на эту тему:

Мальчик на посылках подходит к хозяину-купцу с вопросом:

– Почему ты своему лентяю-приказчику платишь в пять раз больше, чем мне? Я ведь и быстрее, и проворнее и все точно выполняю!

– Пустое! – говорит купец, – там вон, я вижу, обоз какой-то пришел, сбегай-ка узнай – откуда?

Мальчик сбегал туда – обратно и говорит:

– Из Бухары обоз.

– А что привез? Поди узнай!

Сбегал, вернулся:

– Шелка привез.

– А какого шелка?

Сбегал, вернулся:

– Часть из Китая, часть из Индии.

– А сколько у них в наличии шелка-то?

Сбегал, вернулся:

– Двадцать тысяч аришинов, говорят, может – чуть более.

– А сколько какого... Ах, ладно, хватит – говорит купец, – Степан, рожка твоя сонная, поди сюда! Смотри, там вон обоз какой-то приехал, узнай – откуда?

Степан, зевая, пошел. Вернулся через двадцать минут и говорит:

– Из Бухары, шелков привезли, индийского, да китайского. Всего тысяч двадцать аришинов, из них – двенадцать китайского... Наших цен они не знают, поэтому договорился у них все оптом по рублю за аришин забрать. Большие шелку в городе нет пока, и не предвидится. А у нас он по пять рублей нарасхват будет. Сейчас, вон, они уже к нам заворачивают...

– Понял, дурень, – обратился купец к молодому посыльному, – почему я ему в пять раз больше плачу, чем тебе? А ежели не понял, так иди – ищи себе другую работу, я тебя не держу!

Но данным достижениям я не придавал на тот момент значения, пока меня не стали спрашивать: «Как ты все успеваешь?» Но я даже не мог ответить на этот вопрос, потому что сам не понимал, почему я успеваю так много. Хотя на самом деле мне казалось, что мало. И это

правильно. Когда человек думает, что он все успевает – он не растёт, не развивается, а стоит на месте, оставаясь довольным своей планкой эффективности.

Вторым популярным вопросом был: «Как у тебя без опыта работы получается устраиваться в любые компании на высокие должности?», но это уже совсем другая история, о которой я обязательно тебе расскажу, хотя и не в этой книге.

Работа работой, но нужны были отдых и общение с друзьями, иначе бы вся моя мотивация превратилась в самую настоящую апатию. А там до эмоционального выгорания недалеко. И тут я столкнулся с распространённой проблемой – у них не было времени. Но как? Почему я все успеваю, а они нет? Почему у меня всегда есть время, а у них оно куда-то девается?

В классической физике время называется абсолютным. И классический закон гласит, что течение времени всюду и везде в мире *одинаково* и не может изменяться. Или же, говоря иначе, стрелки идут для всех одинаково, с одной и той же скоростью.

Так в чем же проблема?

Я предположил, что все из-за того, что я пользуюсь тайм-менеджментом, где упорядочиваю задачи на несколько дней вперед. И посоветовал, чтобы они тоже начали пользоваться этой системой, но они стали отнекиваться, что у них якобы нет на это времени. Честно говоря, меня уже стала раздражать эта фраза и их нежелание изменить ситуацию. Как будто их все устраивает. Я бы отнесся к этому по-другому, если бы они были простыми рабочими на заводе, но одни владели своим бизнесом, другие занимали руководящие должности.

Я просто не мог отнестись безразлично к этой ситуации. И как человек настырный, решил, что обязательно доведу дело до конца.

Немного отойдя от основного текста, скажу, что сейчас я не так критично отношусь к людям, которые говорят, что у них нет времени. Я просто пропускаю эту фразу мимо ушей, а про себя говорю: «Неужели они еще не читали эту книгу?!»

Близкие друзья знают, что я очень люблю делать подарки не только хорошим знакомым, но и совершенно незнакомым людям. И, пользуясь своей особенностью, я купил некоторым друзьям в подарок дневник-планировщик Ицхака Пинтосевича «Полный контроль», так как сам им пользовался и считаю его одним из самых эффективных планировщиков из предложенных на рынке.

Итак, раздал, объяснил, как пользоваться, и стал ждать результат, но... так и не дождался. Точнее, результат, который дает система планирования – был, но не тот результат, которого я ожидал. На некоторые задачи у них уходило слишком много времени, когда я мог потратить его в *ТРИ* раза меньше.

В итоге эти три вопроса – «Как я все успеваю?», «Почему людям не хватает времени?» и «Почему *они* ничего не успевают?» – стали для меня самыми значимыми на ближайшие несколько месяцев. Все мое внимание было направлено только на них. Я даже уволился с работы и посвятил себя поиску ответов. И неожиданно, в медитативном состоянии я осознал ответ сразу на все три вопроса. И заключался он только в одном слове – ВНИМАНИЕ! Вот что меня отличало от них – умение управлять своим вниманием.

И тогда на радостях я написал Алексею Похабову (победителю 7-й битвы экстрасенсов, у которого я имел возможность проходить длительное обучение по его системе) о своем осознании, что в основе управления временем лежит именно умение управлять вниманием. Он полностью со мной согласился.

Осознав тот факт, что внимание является очень важным навыком в умении управлять своим временем, а именно концентрироваться на определенной задаче долгое время и не отвлекаться на посторонние раздражители, я приступил к написанию этой книги.

Чтобы освежить и дополнить знания в этой области, я стал перечитывать горы литературы. И тут столкнулся с еще одной проблемой – время вдруг стало лететь быстрее! Я не успе-

вал найти и изучить нужную информацию и написать хотя бы одну главу, как на улице уже темнело и время подходило ко сну.

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.