

# SMART ЖИЗНЬ В СТИЛЕ ВРЕМЯ

Василий  
Смоленцев

Используй свой  
самый ценный ресурс  
с максимальной выгодой



**Василий Смоленцев**  
**ЖИЗНЬ в стиле SMART:**  
**ВРЕМЯ. Используй свой**  
**самый ценный ресурс**  
**с максимальной выгодой**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=43651991](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=43651991)*  
*ISBN 9785005026712*

**Аннотация**

Если вы хотите увеличить стоимость своего времени, повысив производительность труда, результативность, эффективность или продуктивность – эта книга для вас. Изложенный в ней SMART-подход к организации собственной жизни позволит добиваться большего и превращать своё время в самый ценный капитал. В этой книге представлены и выстроены в систему как зарекомендовавшие себя методики и принципы тайм-менеджмента, так и новые современные инструменты для продуктивной работы и ЖИЗНИ в стиле SMART.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Самый ценный ресурс               | 5  |
| Сколько стоит ваше время?         | 5  |
| Исследования о долгожителях       | 13 |
| Почему именно SMART               | 15 |
| Для работы с книгой               | 18 |
| Перезагрузка и подготовка к пути  | 20 |
| Восстановление ресурса            | 24 |
| Подведение итогов                 | 27 |
| Создаём портфолио                 | 32 |
| Стена славы и вдохновения         | 36 |
| Альбомы-вдохновители              | 37 |
| Дневник и ежедневные инсайты      | 43 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 44 |

**ЖИЗНЬ в стиле  
SMART: ВРЕМЯ  
Используй свой  
самый ценный ресурс  
с максимальной выгодой**

**Василий Смоленцев**

© Василий Смоленцев, 2019

ISBN 978-5-0050-2671-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Самый ценный ресурс

*Мы знаем – время растяжимо.  
Оно зависит от того,  
Какого рода содержимым  
Вы наполняете его.  
Бывают у него застои,  
А иногда оно течёт  
Ненагруженное, пустое,  
Часов и дней напрасный счёт.  
Пусть равномерны промежутки,  
Что разделяют наши сутки,  
Но, положив их на весы,  
Находим долгие минутки  
И очень краткие часы.*

*С. Я. Маршак*

## Сколько стоит ваше время?

Для многих из нас уже становится большой сложностью представить свою жизнь без смартфона, подключенного к сети Интернет. В нём наше всё, и мы с ним проводим всё больше времени. Если посмотреть на людей вокруг, то можно увидеть, что многие буквально поглощены общением со своим смартфоном.

Большая часть коммуникаций и получаемой информации, социальные сети, мессенджеры, электронная почта, сообщения и уведомления, плюс просторы Интернета доступны через смартфон. Работодатель всё чаще ставит задачи в корпоративной системе управления, и доступны они также через мобильное приложение на вашем устройстве.

Многие начинают день с проверки уведомлений или своих профилей в социальных сетях. Интересно же, кто и что там разместил нового, кто отреагировал на ваш пост или фото. Там же храним фотографии, читаем книги и статьи, просматриваем передачи и полезное видео. Уже со смартфона мы управляем своими денежными средствами на счетах в банках и оплачиваем покупки.

А при наличии умных часов или фитнес браслета, смартфон расскажет о вашей физической активности, качестве сна прошлой ночью и многом другом. Стало проще всего следить за состоянием здоровья с персональным виртуальным помощником.

Если за каждым действием не стоит большая цель или смысл, то смартфон для многих при всех этих достоинствах, становится большим поглотителем одного из самых ценных ресурсов, которых так всегда не хватает – собственного времени.

Кто-то, вероятно, захочет поспорить со мной, действительно ли время такой ценный ресурс, как об этом пишут или говорят. Приведу простой пример, который может пока-

зять его цену.

Что будет если у человека отнять всё материальное и имеющееся окружение? Если он не глуп, не впадёт в депрессию и самобичевание, то вскоре точно найдёт чем заняться и сможет окружить себя новыми знакомствами.

А что, если отнять еду, сколько тогда проживёт человек? Неделю, может быть две, наверное. Чуть сложнее с водой, её отсутствие уже через пару дней скажется на физическом состоянии.

Недостаток сна у всех проявляется по-разному. Пару суток вообще без сна выдержать можно, конечно, но на третьи точно придётся хоть немного, да поспать.

Что с воздухом? Сколько продержитесь? Две, три, может быть пять минут? Снова зависит от тренировки, однако, это будет точно не час и не день. Всё, что мы рассмотрели выше – обычные физиологические потребности человека и те ресурсы, которые ему жизненно необходимы.

Наконец, ваше время, сколько его у вас? Какова его цена и ценность? В чём его измерить, годах, часах, минутах или других условных единицах? Что будет, если у вас отнять время? Не занять ваше время чем-то, а совсем отнять?

Одно неверное движение или решение, к примеру, на дороге или в опасной ситуации, и его может не стать вообще. В таких случаях, время измеряется в долях секунд, а ваша реакция будет незамедлительной. Понятно, что такие моменты относятся к категории критических и возникают

крайне редко, но они напоминают нам о важном.

Ведь то же самое происходит с вашим временем, когда оно исчезает из-за пустой траты, уменьшая общую полезную продолжительность. Вы на несколько минут отвлеклись от дела по пустякам, и этого времени больше нет.

Тратите время с пользой – оно приносит возможности и что-то вам даёт, поток в этом случае в вашу сторону. Тратите без пользы – оно безвозвратно от вас утекает. Вот простая теорема, которая может показать, что умение осознавать своё время и свои действия в нём – это один из важнейших навыков любого здравомыслящего человека.

Собственно, поэтому, можно считать время одним из самых ценных для человека ресурсов, который дан ему при рождении. Никто не знает, сколько его действительно осталось, и что можно успеть за оставшийся промежуток.

Чаще всего этот ресурс многими тратится не в полной мере эффективно или с не достаточно высокой долей продуктивности и результативности. Но почему?

Многие не знают ценности своего времени и тех действительных возможностей, которые оно может принести. Многие уверены, что проживут минимум шестьдесят лет, и у них ещё «вагон времени», поэтому и не считают эту потерю важной. «Не сделал сегодня, сделаю завтра», и он уверен, что завтра обязательно настанет и завтра будет время на то, что отложил со вчерашнего дня.

А ведь время – это, прежде всего, та мера, которая поз-



воляет определить насколько полно, с какой пользой и как результативно человек проживает свою жизнь. Это именно та мера, которая показывает ваши достижения в прошлом, наполнение настоящего и возможные результаты в будущем.

Понимание того, чем мы наполняем каждую минутку своего времени, и для чего это нужно, позволяет предположить, каких результатов вы сможете достигнуть в будущем.

Нужно просто научиться осознавать, на что тратится драгоценное время, и что это принесет в итоге. Будут ли достигнуты цели и исполнятся ли мечты. Нужно твёрдо решить, на что стоит тратить своё время и делать именно то, для чего мы живём, что нам действительно приносит удовольствие и радость, чему будет не стыдно и не жалко посвятить свою жизнь, что останется после нас.

Для того, чтобы ориентироваться во времени, давно придумали различные меры, однако, не все они дают оценить продуктивность или результативность того или иного промежутка, потраченного на какие-либо определенные дела или цели.

В повседневной жизни мы слышим о секундах, минутах, часах, неделях, месяцах и годах. Как правило, ими измеряется наш жизненный календарь. Заглядывая на часы, мы определяем который час и своё положение, согласно принятой в обществе системе времени. Но, чаще всего, мы не определяем, на каком именно временном промежутке находимся по отношению к результату, на пути к определенной цели.

Не всегда можно измерить жизнь или её части только часами, месяцами или годами. Для продуктивного планирования необходимо вводить дополнительные меры или оценки проведенного за тем или иным занятием времени, меры результата или продукта.

Так, мерой жизни может стать количество написанных книг или картин, воспитанных детей, построенных домов, сочиненных песен, перевезённых пассажиров, вылеченных пациентов, успешно завершённых проектов или испеченных пирогов и т. п. В основе каждой из этих оценок скрыто содержание или определенное качество, а иногда и целый смысл жизни.

Например, можно построить сотни обычных домов, помогая людям получить собственное жилье, или же всего один дом, который станет предметом искусства и вдохновения, может быть, примером нового архитектурного направления. Также можно написать всего одну книгу, которая станет бестселлером и получит множество хороших отзывов, поможет многим изменить свою жизнь, или же написать сотни книг, часть из которых не будет даже издана.

Теперь задайте себе вопрос: Где я нахожусь? На каком временном отрезке своего собственного хронометра, на пути к какой цели или завершению проекта, продукта? Чьей цели? Что даст мне достижение этой цели? Сколько будет стоить минута или час, возможно год моего времени?

Кстати, а сколько стоит один час вашего времени? Как на-

счет того, чтобы ежемесячно или ежегодно подводить итог увеличения капитализации своего времени? Зачем некоторые люди регулярно измеряют своё время конкретной стоимостью?

Не зря говорят: «время – деньги». Ведь потраченное без пользы время нельзя вернуть, его можно только купить или безвозвратно потерять. Чтобы купить время, нужно правильно делегировать имеющиеся у вас задачи и дела, освобождая при этом, собственное время для самого важного. Это обычный навык и ему можно научиться.

Если хотите сделать свою жизнь яркой и насыщенной, использовать каждое её мгновение продуктивно и результативно, с высокой долей эффективности, важно создать систему, которая позволит правильно распоряжаться выделенным вам временем. Оставить нужно только те дела, которые вам приносят радость и удовольствие, а всё остальное убрать из своей жизни или делегировать кому-нибудь.

Например, вы не любите гладить или делать уборку в доме, но должны тратить на эти заботы, по меньшей мере 5 часов в неделю, отнимая у себя время на те дела, которые приносят радость.

Поручите эти хлопоты домработнице. А если считаете, что у вас и так не хватает денег на это, тогда подумайте, что вы можете сделать за эти 5 часов в своё удовольствие для других.

Допустим, вы умеете хорошо играть на фортепиано, это

даёт вам прилив бодрости и приносит радость. И ровно также есть люди, которые любят гладить бельё и делать уборку.

Найдите такого человека и отдайте ему за вознаграждение такие дела, а сами в это время давайте уроки игры на фортепиано. Деньги, которые вы заработаете при этом, платите за уборку в доме и глажку белья.

Тем самым вы проведете те же 5 часов своей жизни, но уже за любимым занятием и не нужно будет делать то, что вам не нравится. Отличный обмен временем, не правда ли?

Таких примеров может быть сколько угодно. Важно только их найти. Уверен, вы можете поделиться с другими тем, что действительно умеете делать хорошо.

Пытайтесь превратить ваше хобби или любимое занятие в своё ремесло, пусть оно будет дополнительным на первое время к основной работе, но вы уже сможете заметно улучшить своё настроение и делегировать то, что не любите делать сами.

Возможно, со временем ваше хобби даст вам больше пользы и денег, чем даёт основная работа, и будет иметь уже не разовый характер.

# Исследования о долгожителях

Человечество постоянно волнует вопрос, почему одни живут долго и счастливо, а другие болеют и умирают быстрее. Почему те, кто соблюдает различные диеты и указания врачей живут меньше, чем те, кто всё себе позволяет? Что на самом деле даёт прожить долгую и яркую жизнь?

Результатом одного из сравнительно недавних таких исследований было изучение так называемого «Окинавского феномена». Исследователи показали, что генетика в меньшей степени влияет на продолжительность и качество жизни, а в большей – её стиль!

На протяжении пяти лет специалисты исследовали несколько «голубых зон», в которых самая высокая продолжительность жизни на Земле, и первым в списке по числу долгожителей стала Япония, а точнее острова префектуры Окинава.

Среди тех, чья жизнь стала объектом исследования, был один окинавец, который прожил 120 лет, а работал до возраста 105 лет. О пенсии или отдыхе после трудовой деятельности они редко задумываются, занимаясь тем, что для них имеет смысл, до тех пор, пока есть силы.

Подобные исследования проводились также ещё в СССР, в горных районах Абхазии и Дагестана. Примечательно то, что у горцев состояние здоровья было многим лучше, чем

у городских сограждан.

Учёные объясняют это правильным питанием здоровой пищей собственного производства, климатическими условиями, отсутствием стрессов и образом жизни.

Но если разобраться в этом серьезнее, то есть ещё несколько сильных принципов, которые дают им большой потенциал. Это семейные или общинные традиции, прежде всего, стиль и собственный для каждого смысл жизни.

Что интересно наблюдать у долгожителей, так это не сама продолжительность жизни, а её осознанность и наполненность важными событиями и мелочами. Желание жить, быть кому-то нужными и полезным, имеет для них особое значение. У японцев это даже обозначается специальным словом – «икигай».

Таким образом, **у долгожителей есть своя система и какой-то сильный смысл жизни**, которые создают им значимое преимущество перед другими.

Именно поэтому постоянно проводятся исследования успешных людей и тех, кто долго счастливо живёт, чтобы понять, как им это удаётся, раскрыть их уникальный секрет.

# Почему именно SMART

Если перевести слово smart с английского на русский, оно означает «умный», то есть обладающий более развитым умом. Именно этот перевод и берется за основу в привычных названиях, к примеру, смартфон – умный телефон. Добавляем умные функции и получаем умное устройство.

Также, в качестве аббревиатуры, SMART применяется в проектном управлении и менеджменте, используется для определения целей. А переводится с английского как:

**S** – Specific или **конкретный**;

**M** – Measurable или **измеримый**;

**A** – Attainable или **достижимый**;

**R** – Relevant или **важный, значимый**;

**T** – Time-bound или **ограниченный временем**.

Возможно, при формулировании этого подхода, аббревиатура была подстроена так, чтобы цели тоже могли стать умными.

Если совместить эти два понятия, то получится, что правильно поставив цели и заручившись помощью умных устройств и сервисов, мы можем жить более продуктивно и результативно, а значит, более качественно. Ведь именно наши цели, определяют то, на что мы направляем свои уси-

лия и нашу энергию.

Стиль нашей жизни зачастую состоит из наших привычек и устоявшихся убеждений, заложенных в нашем центральном процессоре – мозгу. Они подобно множеству небольших алгоритмов управляют нашей жизнью в ежедневных ситуациях, и если мы не достигаем желаемого, то только из-за их ограничений.

Часть таких алгоритмов мы наследуем от нашего окружения, часть – от общества, что-то выдумываем сами на основе общепринятых норм и правил. И редко задумываемся над тем, что можем попытаться перепрограммировать их и достичь большего.

У каждого человека есть свой уникальный набор талантов и возможный потенциал их развития. Уже имеются огромные ресурсы, которые можно использовать более рационально. И, самое важное – это научиться вкладывать своё время в те цели, которые принесут максимальную выгоду, пользу и удовлетворение.

Жизнь в стиле SMART – это осознанный подход к каждому своему действию, направленному на достижение какого-то важного жизненного смысла или цели по продуктивно выстроенной системе, с использованием умных помощников, позволяющей получить максимум от одной единицы времени.

Повышая личную эффективность, многим бывает сложно посчитать конкретный эффект при ежедневной работе с ти-



повыми задачами и делами. Поэтому в этой книге и своей системе я буду больше использовать такие определения, как: продуктивность и продукт, результативность и результат.

Любой созданный вами продукт или результат по цели может иметь вполне понятные и заранее определенные параметры и метрики, которые легко поддаются счёту. Не нужно пугаться этих определений в отношении личных целей. Ведь многие из тех, кто добился больших результатов, когда-то начинали создавать свой собственный продукт в небольшом стартапе, на своей кухне или в гараже. Развивая личные таланты и реализуя потенциал, они смогли выйти на вершину своего «Олимпа».

Предлагаю и вам начать или продолжить работу над тем, чтобы найти свои ключевые таланты и выстроить собственный сценарий достижения максимального результата, сделать первые шаги к своему продукту. Ваш «Олимп» уже ждёт вас!

# Для работы с книгой

Чтобы читатель мог получить практический результат от представленной в книге информации, в неё помещены упражнения и ряд полезных привычек. Эти блоки выделены курсивным шрифтом и специальным значком.



Упражнение < > Полезная привычка

Ещё, за многие годы работы, я собрал множество полезной информации. В книге представлена лишь её основная часть, касающаяся системы и полезных инструментов, которые позволят повысить свою продуктивность и начать работу над продуктом.

Больше информации о приложениях, умных устройствах, а также полезные материалы, можно получить на моём персональном сайте [smolentsev.ru](http://smolentsev.ru).

Для удобства в работе над книгой, я поместил в неё ссылки в виде QR-кодов (как на примере далее), сканируйте их с помощью своего смартфона (для некоторых моделей требуется установка дополнительного приложения – сканер QR-кодов) и переходите на нужную страницу сайта.

Там вы найдёте краткое описание, дополнительную информацию и ссылки для скачивания полезных приложений, а также переходы на онлайн-сервисы.



[smolentsev.ru/timebookapps](http://smolentsev.ru/timebookapps)

Если на момент прочтения книги какое-то приложение будет недоступно или появится более совершенное, альтернативное, в разделе сайта по указанному QR-коду я размещу информацию о нём и заменю ссылку для скачивания. Именно поэтому все ссылки сначала ведут на мой сайт, с которого вы сможете перейти к доступному и актуальному в данный момент приложению.

В книге приведены мобильные приложения и программы для персонального компьютера, с которыми я активно работаю и рекомендую их. Однако, к моменту вашего чтения и ознакомления с ними, условия использования приложений и какие-либо ограничения для бесплатных функций, указанные в книге могут быть изменены разработчиками. При установке приложений, обязательно ознакомьтесь с актуальными возможностями и ограничениями, а также тарифами.

# Перезагрузка и подготовка к пути

*Не важно, сколько раз вы упали.*

*Важно, сколько раз вы сумели подняться.*

*Винсент Ломбардия*



Как у каждой системы наступает время перезагрузки, так и человеку стоит делать паузы и перезагружать свою систему мышления, чтобы подтвердить правильность выбранного ранее пути и кратко увеличить собственную производительность или продуктивность. Вполне вероятно, что вы захотите полностью сменить выбранный ранее вектор и найти новое направление.

Эта книга не совсем похожа на классические труды

по тайм-менеджменту, которые дают инструменты для повышения эффективности управления временем и задачами. Она даёт методики трансформационного типа, которые могут поменять представление о жизни и её смысле, в перспективе до последнего дня, с ориентацией на ценность единицы собственного времени и понимание, что именно является продуктом вашей деятельности.

Иногда переполненное сознание человека блокирует возможность принятия новых знаний. Информация просто переливается через край, как в полной до краёв чашке чая, если накопленные убеждения и пережитый опыт занимают весь объём вашего сосуда.

В полной мере насладиться новым и решить подойдет оно вам или нет, увеличить свою продуктивность, продвинуться вперед можно лишь тогда, когда вы будете наполнены новым вкусом. Это метафорическое объяснение взято из известной притчи: «О мастере Дзен и чашке чая».

Помните, мы имеем сейчас то, что имеем, и представляем того, кем являемся, благодаря своим текущим знаниям, опыту и убеждениям, а также постоянно ищем что-то новое, чтобы улучшить свои результаты. Чтобы улучшить результат, нужно что-то изменить в своей действующей системе, возможно, именно потому вы и нашли время на эту книгу.

Если действительно страстно желаете изменений в своей жизни, мысленно представьте, что нажимаете кнопку перезагрузки и вся ваша система мышления, как операционная

система персонального компьютера перезагружается, чтобы работать ещё быстрее и продуктивнее.

перезагрузка  
системы

Для дальнейшей работы вам потребуется составить детальное представление о себе и своей будущей жизни, всё описать, составить несколько немалых списков, даже немного порисовать. Чтобы собрать всё в одном месте и иметь при себе в первое время, заведите рабочую тетрадь.

Пользуясь множеством электронных помощников, для быстрых и временных записей, я всё ещё использую тетрадь формата А5, на кольцах со сменными блоками. Если что-то будет не нужно, можно легко удалить, если листов будет мало, можно добавить несколько новых. В неё также помещается небольшой восьмидюймовый планшет. Пользуюсь ей тогда, когда неудобно наговорить заметку или задачу голосом в смартфон. А ещё в ней удобно рисовать.

Кстати, Ричард Брэнсон – известный британский предприниматель и миллиардер – носит небольшой блокнот в заднем кармане джинсов, чтобы записывать туда идеи для множества своих компаний.

Для большего удобства в работе, при выполнении некоторых упражнений и наглядности, я подготовил рабочую тет-

радъ в электронном виде с несколькими полезными приложениями.



[smolentsev.ru/timebookadds](http://smolentsev.ru/timebookadds)

*Сканируйте QR-код или перейдите на сайт по ссылке, ознакомьтесь с дополнительными материалами.*

# Восстановление ресурса

Для того, чтобы наиболее результативно внедрить предложенные инструменты и системно подойти к выбору своего пути, нужен отличный энергетический потенциал, ясность ума и жажда серьёзных изменений. Даже если вы считаете, что полны энергии и готовы взяться за дело прямо сейчас, настоятельно рекомендую замедлить темп на время и очистить ваш разум от накопившихся забот и хлопот.

Хорошо выспитесь, проведите ближайшие дни или выходные на природе, может быть, в кругу хороших друзей, сходите в баню, в общем, дайте себе хорошо отдохнуть душой и телом. Пару дней, при наличии хорошего энергетического потенциала, вполне достаточно.

Утром следующего за этим дня проанализируйте своё состояние. Если вы бодры, веселы и энергичны, значит, можно приниматься за работу над собой. При наличии вялости и чувства, что совсем не отдохнули за выходные, придётся задуматься всерьёз о законном отпуске или неделе-другой за свой счёт.

Если вы устали от всего, и часто чувствуете нехватку сил, необходимо восстановить один из своих главных ресурсов — **энергию**. Без неё у вас точно не будет желания начинать что-то новое и создавать вашу новую или обновлённую систему.



Очень важно именно восстановить силы, а, значит, на время придётся отключиться от всего. Совсем не думать о работе, проектах, бизнесе или тех вещах, которые напрягают. Нужно полноценно снять накопившийся стресс. Подумайте, как сделать так, чтобы от отдыха был действительно хороший результат.

Бывает даже так, что отдохнув законные 14 дней, на белоснежных пляжах тропических островов, человек возвращается вялым и жалуется на нехватку энергии. В таком случае важно выяснить, та ли это усталость, которую можно легко победить за несколько дней, либо наступил период так называемого «выгорания». То есть, тот период, когда уже ничего не радует и ничего не хочется, а, самое главное, ничего из известных методов не помогает выйти из этого состояния.

Такой синдром отсутствия желаний, как правило, вызван продолжительным стрессом и физической усталостью. Этим нужно заниматься уже более серьёзно. Бывает ли у вас чувство, что хочется все бросить? Если ответ «да», и это бывает часто, значит, это оно – психоэмоциональное переутомление на фоне сильной физической перегрузки.

Как это получилось? Да легко! Плохой или совсем короткий сон, питание тем, что было и когда получилось, отсутствие полноценных физических нагрузок, слишком напряженный график работы, эмоциональное переутомление и тому подобное. Всё из-за того, что не дали организму восстановить силы и пополнить их запас, допустили снижение энер-

гии ниже критической отметки.

Это сравнимо с тем, как не доливать масло в двигатель автомобиля, не заправлять его вовремя хорошим топливом, и при этом долго гонять на большой скорости. Если автомобилю не хватит технического ресурса, он просто сломается, и может быть заменен. А вот к собственному телу так относиться, точно не стоит. Замена деталей, в этом случае, очень хлопотное занятие. В общем, чтобы выдержать дальнюю дорогу, вашему телу и мыслям нужно восстановление и своевременное техническое обслуживание.

Кстати, если пару недель отпуска на восстановление мало, а после ещё одной недели за свой счет все равно не удастся почувствовать особые изменения, стоит задуматься о годовом отпуске. Да именно, об отпуске на целый год.

Я лично знаю примеры, когда люди настолько уставали от монотонной жизни, что спасти их мог только годовой отпуск. Кто-то едет в путешествие, кто-то живет в полном уединении, кто-то учится новому и пытается изменить свою жизнь, любой вариант приемлем. Основная задача – освободиться от накопившегося груза и почувствовать желание жить дальше, с ещё большим удовольствием, найти новый **«вкус жизни»**.

# Подведение итогов

Теперь, когда вы уже подготовились и полны сил, и есть желание двинуться в путь, нужно понять в какой точке этого пути вы находитесь, оценить текущее состояние и имеющиеся ресурсы. Многие обладают большим числом скрытых ресурсов и даже сами не осознают, что у них лежит под ногами или пылится в шкафу.

Итак, вами уже пройдена какая-то часть жизни, уже есть достаточно полный багаж различных умений, знаний и достижений. И не важно, какой у вас возраст. Даже в 18 лет уже может быть множество достижений и наград, например, в соревнованиях по какому-либо виду спорта. Это почётные грамоты и благодарности, умение хорошо рисовать, плавать, программировать или играть в шахматы, и так далее.

Представьте, что у вас за спиной большой рюкзак, он полон всего, и вы уже точно не помните, что там лежит, зачем оно вам нужно, но продолжаете нести эту «тяжесть». Остановитесь, выньте всё из рюкзака и посмотрите, что там есть действительно ценного, а что уже нужно выложить и освободить место для нового. Этот метод всегда хорошо помогает взвесить то, что имеешь. Его я впервые увидел в фильме «Мне бы в небо».

Сначала всё постепенно выкладываем из рюкзака жизни, что есть из материального и тяжелее всего: дом, квартира,

машина, земельный участок, дача, сбережения в банке. А если этого ещё пока нет, тогда выложите то, что есть сейчас, например, смартфон или телевизор.

Дальше выкладываем своё окружение и отношения: члены семьи, родственники, друзья, коллеги, те, с кем есть контакты, встречи и времяпровождение, те, перед кем есть обязательства. Вспомните все знакомства и связи, а также тех, кто вам когда-либо помогал, что каждый из них может или умеет.

А теперь вспоминаем самое ценное, все свои навыки и умения. Достаём то, что можем делать очень хорошо, один навык за другим, всё до мелочей. Например, вы хорошо играете в шахматы или рисуете, вышиваете или делаете презентации, ладите с людьми или классно организуете мероприятия. Далее – всё, что подтверждает эти умения и знания: дипломы, сертификаты, грамоты и благодарности. Мысленно их раскладываем и аккуратно записываем в список. А ещё лучше будет найти их, достать из шкафа или с полки, разложить в хронологическом порядке.

Затем вспоминаем все свои достижения и успехи. Всё то, чем вы по-настоящему можете гордиться, и что вызывает «мурашки» по коже от воспоминаний пережитых минут счастья: успешно завершённый проект, проведённое мероприятие, победа в конкурсе, созданная программа или что-то подобное.

Загляните в рюкзак, осталось ещё что-нибудь?



## Рюкзак

*Воспользуйтесь рабочей тетрадью, мысленно представьте свой большой рюкзак и постепенно начинайте доставать из него всё, что у вас есть сейчас в жизни, записывая это в список.*



## Тупой карандаш лучше самой острой памяти

*Любого человека ежедневно посещает множество идей, вариантов решения каких-либо задач и прочих мыслей. Как только вас посетила какая-либо умная и требующая внимания мысль, сразу сделайте запись в специальной записной книжке или приложении на смартфоне. Любая мысль, которая приходит к вам в голову, адресом не ошибается. Значит, сознание намеренно подсказывает вам какое-то решение для одной из ваших задач. Просто запишите его, а нужно оно вам или нет, решите позднее. Попробуйте уже завтра внедрить эту привычку в свою жизнь.*



## Голосовой ассистент

*Сейчас уже никого не удивить этим инструментом, но всё же, постоянно им пользуются пока ещё немногие. Голосовой ассистент не только поможет найти нужную информацию, но и быстро поставит задачу, сделать заметку, записать идею в специальный электронный альбом или дневник. Для начала научимся быстро делать заметки и фиксировать идеи на ходу. Найдите подходящий для вас вариант голосового ассистента и начните им пользоваться, если ещё этого не делаете.*

**Apple Siri** – один из первых голосовых помощников. Siri поможет вам на iOS-устройствах: iPhone, iPad или Apple Watch. Чтобы активировать его на своем смартфоне или планшете, достаточно нажать кнопку «Домой» или специально настроенную на последних версиях устройств.

**Google Assistant** – ассистент от известного разработчика одноименной поисковой системы. Его устанавливают, как правило, на устройствах с операционной системой Android, а также в качестве дополнительного приложения на iPhone. Наверное, вам уже приходилось слышать фразу: «Окей, Гугл». Именно она используется для активации этого ассистента.

**Яндекс Алиса** – один из лучших русскоязычных ассистентов. Алиса стала популярной сравнительно недавно, но уже является достаточно сильным помощником для пользователей iOS и Android.

Если вы много времени проводите за персональным компьютером, также используйте голосового помощника. Управлять компьютером через голосового ассистента проще и быстрее. Кроме того, он поможет набрать простой текст без использования клавиатуры. Для этого вам потребуется специальное приложение и микрофон.

Начните использовать голосового ассистента для быстрого создания заметок, постановки задач и диктовки текста .



[smolentsev.ru/voiceassistants](http://smolentsev.ru/voiceassistants)

Надеюсь, у вас получилось разобрать свой «Рюкзак» и записать в список всё, что в нём есть. Это пригодится, так как сейчас самое время перейти к одному из очень важных инструментов вашей жизни, который должен быть у каждого.

# Создаём портфолио

Каждый художник, портной или дизайнер имеет своё портфолио, в котором собраны все его работы. Например, при решении создать в своей квартире уют и красивую обстановку, вы отправляетесь к дизайнеру интерьера и просите показать возможные решения. Он показывает своё портфолио, которое содержит эскизы выполненных проектов, варианты, предложения. Если вам нравятся его работы, заказываете ему свой будущий интерьер.

Подобно дизайнеру, и у вас должно быть своё портфолио, в котором будет собрано всё, что уже сделали и чего достигли. Возьмите всё, что получилось вспомнить при выполнении упражнения «Рюкзак». Также найдите последнюю версию вашего резюме с указанием мест работы и достижений.

Затем вам понадобится красивый альбом или папка с прозрачными файлами, подпишите его «Моё портфолио». Сначала вложите в него дипломы, сертификаты и благодарности, поместив по одному документу на каждой странице справа. А на странице слева подпишите, кто и за что вам их выдал, какие самые яркие воспоминания есть у вас, связанные с этими документами, как вы их получали, какие чувства испытывали. Обязательно внесите всё, чего достигли и чему научились.

Затем впишите в этот альбом все успешные проекты,



в которых вы участвовали или которые сами вели. Составьте краткое описание проекта, что делали и каких результатов добились. Вспомните, какие крупные мероприятия вы проводили или участвовали в их организации, укажите это также в своём портфолио.

Далее запишите все свои умения и навыки, что делаете очень хорошо, в чём разбираетесь или в чём являетесь экспертом. Если имеется подтверждающий документ, приложите его. Попробуйте затем пролистать то, что получилось, а после систематизируйте в хронологическом порядке или по сферам деятельности.

Если сразу ничего в голову не приходит, или вы считаете, достойного, чтобы положить в этот альбом, мало, – это совсем не повод расстроиться. Поставьте себе задачу, переживите с этой мыслью несколько дней, и вы точно что-то вспомните, постепенно начнёте наполнять свой портфель достижениями, успехами и навыками.

Вспомните про благодарность или грамоту от руководителя компании, в которой вы когда-то работали. Ту, что давно пылится в шкафу и не попадает на вид. А так же проект, который вы с успехом завершили несколько лет назад, за что, собственно, и получили в награду благодарность.

Дальше будет проще, и вспомнится больше таких достижений. Со временем, у вас должен получиться весьма объёмный список и альбом. Для тех, кто только начинает свою профессиональную деятельность, имеет мало достижений

и компетенций, самое время начать работу по созданию и наполнению своего портфолио. С ним вам будет приятно и полезно прийти на собеседование, показать свои результаты.



## Моё портфолио

*Воспользуйтесь рабочей тетрадью и альбомом. Сначала выпишите в тетрадь список всех своих достижений и успехов, дополнив ранее составленный. А затем в альбом вложите все дипломы, сертификаты, грамоты, благодарности и тому подобное. Выделите целую страницу под каждое достижение и запишите коротко то, что вы делали, в чём была суть проекта, разработки или мероприятия, каких ключевых результатов вы добились. В дополнение к этому, обязательно напишите свои воспоминания и чувства, которые были у вас в тот момент, вручения, получения или достижения. Это очень важно и пригодится дальше для работы.*

Если ваше портфолио уже готово, прочитайте всё, что накопили к этому времени, какие есть достижения, в чём ваша экспертность, кто и когда её оценил и подтвердил, какая у вас есть специализация, какие есть резервы и какой потенциал в той или иной сфере деятельности.

Кстати, не останавливайтесь на том, что единожды соберете. Возьмите себе за правило в конце каждой недели, месяца или года, как будет удобно, записывать в портфолио все свои новые успехи и достижения, а также не забывайте прикладывать подтверждающие документы. Это важно!

# Стена славы и вдохновения

Если у вас в доме есть стена, на которую можно повесить в рамки все свои достижения, сертификаты и благодарности, сделать полки и поставить кубки, обязательно организуйте там особое место. Пусть у вас будет такая стена «Славы и вдохновения», глядя на которую вы захотите добиться ещё большего. Можете также поместить туда достижения членов вашей семьи, если они уже есть.

Будет очень здорово, если в этом месте вы ещё поставите мягкое кресло, в котором сможете проводить немного времени, и отдыхать, глядя на свои достижения. Заварите свежий чай, нальёте его в кружку, сядете поудобнее в кресло и, отхлёбывая небольшими глотками, будете наслаждаться воспоминаниями, вновь испытывая те чувства, что были у вас в минуты славы или почёта.

Созерцание своих достижений вдохновляет, мотивирует и заряжает эмоционально. Ведь это – результаты работы над собой и своими целями, мощный способ повысить, а также сохранить свою самооценку на высоком уровне.

Дополняя портфолио новыми достижениями, не забывайте делать цветную копию документа и помещать его в рамку на стену славы. На свету оригиналы часто выцветают, поэтому важно сохранить изначальный вид документа в папке.

# **Альбомы-вдохновители**

Чтобы постоянно пополнять список своих достижений, получать поводы для вдохновения и дополнительную мотивацию, рекомендуем вам завести дневник и несколько альбомов, в которые вы будете записывать или сохранять в электронном виде все свои достижения и успехи, мечты и цели, новые идеи и заметки, а также ценные выводы и инсайты.

Любое дерево или красивый цветок начинается с семени. Сначала его сажают в специальный грунт, затем поливают, удобряют, ухаживают, и со временем вырастает то, что вы планировали вырастить. Точно также рождаются смелые мечты и цели, а в итоге их воплощения – новые успехи и достижения.

Когда вы видите что-то или слышите о чём-то, у вас появляется идея, желание или просто мысль. Вы запоминаете её и живёте дальше. Через некоторое время к ней присоединяется ещё одна, затем другая, и понемногу вычерчивается некий образ того, что вас интересует или становится объектом желания, либо решением какой-то задачи для важного проекта.

Помню, в моей юности были популярны газеты и журналы. Представьте, их тогда выписывали и читали. Мы выстригали красивые и полезные картинки или нужные тексты, клеили их в специальные тетради или альбомы, записывали

понравившиеся стихи и рассказы. Получались своеобразные вдохновители. Когда было грустно или возникали какие-нибудь сложности, стоило посмотреть в альбом немного времени, и сразу появлялось желание что-то делать, творить и создавать, преодолевать трудности и не сдаваться.

Современные технологии позволяют это делать с лёгкостью взмаха руки, в которой есть смартфон с хорошей камерой. Делаете фотографию любого понравившегося предмета, объекта или копируете нужное изображение, добавляете к нему текст заметки. Это в будущем даст возможность начать строить ассоциации и визуализировать варианты решений, найти несколько полезных идей, которые легко забудутся, если их вовремя не зафиксировать.

А ведь каждая вовремя подхваченная мысль может решить какую-то задачу или подсказать хороший вариант достижения цели. Если вовремя фиксировать информацию, скажем в электронном альбоме, каждое фото снабжать комментариями из появившихся в тот момент времени ассоциаций, и делать это предметно, по какой-либо поставленной перед вами задаче, ваше время будет использоваться максимально продуктивно.

Замечали ли вы, что по дороге с работы домой начинают приходить мысли с решениями, которые почему-то никак не приходили в офисе в положенное для этого время? Или как в отпуске вас накрывает волной новых идей по важному проекту. Чаще всего, многие от этих мыслей просто отмахив-

ваются и пытаются переключиться на отдых, а это есть потеря важного ресурса.

Большая практическая польза альбомов, а также необходимых инструментов под рукой для их формирования, даёт качественное увеличение продуктивности. Альбомы могут не только мотивировать и вдохновлять нас, но и помогают в формировании потока идей по проектам и продуктам.

Одним из самых любимых и вдохновляющих для многих, кто ведет альбомы, является **Альбом Мечты**. Помещайте в него всё, о чём мечтаете, растите свои мечты и приближайте их. В моменты эмоционального переполнения откройте свой Альбом Мечты и просто полистайте его, отвлекитесь и, вероятнее всего, у вас появится хорошее решение для сложившейся ситуации.

Большинство целей начинается с красивой мечты. Вы увидели красивый дом на картинке журнала и подумали: «Вот бы было круто жить в таком доме». Сохраните фото понравившегося дома в Альбом Мечты. Опишите свои эмоции, снабдите фото нужными комментариями, возможно, текстом из статьи об этом доме.

Время от времени, вы заглядываетесь на эту картинку дома в своём альбоме, добавляете к ней другие фото и новые комментарии. И так начинаете выращивать свою большую мечту.

Посмотрите через пару месяцев на свои эмоции от этих фото, определите, вдохновляют они вас или приелись.

Во втором случае, вероятно, это не ваша настоящая мечта. Оставьте записи, не удаляйте сразу, вдруг в следующий раз всё изменится.

Если с каждым взглядом, этот дом вас будет манить ещё больше, то пора дополнять мечту любимыми деталями. Например, большой гостиной с камином, или террасой с видом на море, или задним двором с зоной барбекю и так далее. Со временем, ваша мечта начнет материализовываться, и вы сможете оценить её воплощение.

Как только эта мечта станет вам доступной или ваше жгучее желание будет сильнее имеющихся возможностей, вы сможете установить срок реализации и превратить вашу мечту в цель, для которой найдутся и средства.

Всё, что вам очень сильно понравится, вносите в свой Альбом Мечты, это будет напоминать о том, чего вы действительно хотите, на что готовы потратить своё время и средства. Также он будет вас мотивировать к действию в те моменты, когда руки опускаются и сложно двигаться дальше.

«Стена славы и вдохновения» и портфолио не всегда бывают рядом. А сформированный в вашем смартфоне **Альбом Достижений и успехов**, всегда будет под рукой. В него можно записывать всё, что вам удалось достичь, все успехи, в том числе фото всех ваших грамот, благодарностей, сертификатов, наград, кубков и медалей.

Если вдруг кто-то сможет понизить вашу самооценку, или вам нужна будет дополнительная мотивация, этот альбом бу-



дет очень важным инструментом и помощником. Он поможет вернуть силы и эмоционально подзарядит вас. Также его можно использовать перед выступлениями и докладами, для повышения уверенности в себе.

Ещё один очень полезный альбом – мотиватор, который будет напоминать о том, для чего вы ежедневно встаёте по утрам – **Альбом смыслов, ценностей и целей**. Поместите туда лучшие фотографии близких людей или событий с ними, аудиозаписи, ссылки на короткие видео, тексты с высказываниями или мудрыми мыслями, всё то, что может быть источником вдохновения и стимулом к действию тогда, когда не будет хватать собственной энергии или мотивации.

Если уже есть большие жизненные цели, что-то очень мощное, облачите их в визуальный образ и поместите в альбом. Когда будете смотреть на эти смыслы и большие цели, у вас должно появляться особое чувство, которое замотивирует, даже если уже не будет сил.

Ежедневно, выполняя дела, или даже просто во время прогулки у нас появляются идеи. Иногда, на первый взгляд, это просто поток мыслей, но в них могут быть скрыты отличные решения, которые нужно зафиксировать в **Альбом идей**, чтобы не пропустить мимо.

Как только вы увидите что-то полезное или интересное и подумаете, что это хорошая идея, сделайте фото на смартфон и с помощью голосового помощника надиктуйте небольшую заметку о том, что пришло в голову в момент,

когда вы смотрели на объект из фотографии.

Этот альбом является основным рабочим инструментом, местом, в которое по умолчанию попадают все ваши мысли, идеи и заметки, до того, как они будут обработаны и систематизированы в другие альбомы или систему планирования. Просматривайте альбом идей по мере его наполнения.

# **Дневник и ежедневные инсайты**

Каждый день в нашей жизни происходит много интересного и полезного, любая ситуация учит нас чему-то и оставляет определенный итог, либо сформированное убеждение на будущее. Заведите дневник и правило – ежедневно записывать в него всё самое полезное.

# 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.