

ПОГОДИЧЕВА АЛЕНА | БАРАНОВА ОЛЬГА

# Я НИЧЕГО НЕ УСПЕВАЮ!



КАК ПРОВЕСТИ  
АУДИТ СВОЕЙ ЖИЗНИ  
И РАССТАВИТЬ ПРИОРИТЕТЫ



**Елена Аркадьевна Погодичева  
Ольга Андреевна Баранова  
Я ничего не успеваю! Как  
провести аудит своей жизни  
и расставить приоритеты  
Серия «Бизнес. Как  
это работает в России»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48791701](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48791701)*

*Я ничего не успеваю! Как провести аудит своей жизни и расставить  
приоритеты: Эксмо; Москва; 2020  
ISBN 978-5-04-104764-1*

### **Аннотация**

Тайм-менеджмент придумали в индустриальную эпоху: от людей требовалась небывалая производительность. Теперь многие вещи за нас делают машины, а мы наконец можем замедлиться и жить яркой насыщенной жизнью. Но почему нам по-прежнему кажется, что мы ничего не успеваем? И что мы на самом деле хотим успеть?

Бизнес-тренеры, преподаватели ведущих российских вузов Елена Погодичева и Ольга Баранова предлагают посмотреть на вашу жизнь через микроскоп и без сожаления отсечь лишние

хлопоты. Чтобы найти время для важных целей было проще, авторы объясняют этот процесс с помощью науки и приводят примеры реальных участников их тренингов по управлению временем.

# Содержание

Полезные книги для успешного бизнеса	6
От авторов	9
Введение	11
Раздел 1. Мы все разные	13
Про восприятие времени и биоритмы	13
Упражнение: почувствовать время	15
Сквозное и включенное восприятие времени	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

**Ольга Баранова**  
**Я ничего не успеваю!**  
**Как провести аудит**  
**своей жизни и**  
**расставить приоритеты**

В оформлении обложки использованы фотографии: Ivan Lukyanchuk, conrado, pogonici / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

© Текст. Погодичева Е. А., Баранова О. А., 2019

© Иллюстрации. Елизавета Кирова, 2019

© ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# Полезные книги для успешного бизнеса



## **Энергия Цели. Как построить бизнес, жить с удовольствием, заботиться о себе и ничем не жертвовать**

Елена Чернышова откровенно и просто делится деловым и жизненным опытом женщины, отважившейся развивать мужской бизнес в российском регионе. Автор затрагивает темы, о которых не говорят публично, но которые волнуют многих женщин-предпринимателей. Прочитав эту книгу, вы узнаете: что нужно женщине, чтобы быть успешной в традиционно «мужском» бизнесе, как по-настоящему заботиться о себе, чтобы быть в отличной форме; и как собрать вокруг себя преданных людей, чтобы работа с ними была в радость.

## **Это ее дело. 10 историй о том, как делать бизнес красиво**

10 вдохновляющих историй о женщинах, которые добились исключительного успеха в бизнесе. Раиса Демина, прошедшая путь от мастера цеха Микояновского мясокомбината в эпоху перемен до совладелицы «Велком»; Ольга Муравьева, бывшая учительница по физике, а ныне владелица кондитерской фабрики с оборотом в 100 млн долларов, и другие выдающиеся женщины российского бизнеса расскажут, как открыть свое дело и достичь всего, о чем мечтаешь.

## **Тайм-серфинг. Технология управления волнами эмоций и времени**

Перед вами принципиально новый взгляд на тайм-менеджмент. Уникальный подход к управлению временем, ко-

торый поможет прийти к гибкому планированию дел и более эффективному решению задач. Тайм-серфинг откроет путь, где вместо преодоления себя, вы станете своим союзником в решении задач и реализации целей. Автор этой книги – Пол Луманс – бизнес-коуч, который уже более 30 лет обучает ведущие компании и руководителей восточным техникам управления временем.

## **Эффект ореола и другие заблуждения каждого менеджера**

Как добиться успехов в бизнесе? Ответ на этот вопрос ищут профессора, знаменитые бизнесмены и предприниматели. Но изучение опыта компаний, которые достигли больших высот в своей сфере, может завести любого менеджера в тупик. Автор предлагает свой анализ деятельности и эффективности больших компаний. Он не обещает читателям стопроцентный успех, но дает понимание придиричивого, грамотного анализа данных, приводит примеры, которые действительно помогут продвинуться в вопросе построения собственного бизнеса.



# От авторов

В книге мы постарались рассказать, что такое тайм-менеджмент для человека XXI века, как самостоятельно определить и осознать свое отношение ко времени и научиться пользоваться эффективными инструментами планирования, при этом оставаясь в балансе, гармонии и экологии с собой и своим окружением. Мы намеренно вплели в эту историю коучинговый подход и инструменты коучинга, так как считаем важным говорить и обучать людей не просто правильному эффективному планированию и поиску скрытых резервов, а еще и развивать, вдохновлять человека на результаты и достижения, на поиск собственных ресурсов и потенциала.

Книга делится на три части:

1. Важная информация о времени, биоритмах человека, об устройстве мозга и влиянии его на качество и баланс жизненных сфер.
2. Практический материал: кейсы, коучинговые упражнения и инструменты, в том числе для самостоятельной работы.
3. Серия вопрос-ответ от реальных участников тренингов по тайм-менеджменту, опыт успешных и вдохновляющих историй.

В книге использованы материалы из личных архивов авторов и опыта работы, полученные в результате проведенных

тренингов, мастер-классов, консультаций и сессий в области тайм-менеджмента и навыков эффективного планирования времени.

# Введение

«Как все успевать?» – с этого вопроса многие люди начинают знакомство с тайм-менеджментом. Бесконечный стресс от потока задач, нехватки времени и новых обстоятельств, к которым приходится приспосабливаться день за днем, приводит к моральному истощению, подрывает здоровье и влечет ухудшение качества жизни. Мы пытаемся успеть максимум, теряясь в тысяче дел вместо того, чтобы понять, что на самом деле нужно, а что – нет.

**Что для меня важно успеть?** Вот главный вопрос человека, поднимающий его над стрессом бесконечной гонки.

Подход к тайм-менеджменту в последние десятилетия резко изменился. Из перечня правил, позволяющих разобраться с потоком дел, он превратился в концепцию распределения времени жизни, позволяющую прожить насыщенную и яркую жизнь, наполненную глубинным смыслом.

*Знаете ли вы, что тайм-менеджмент зародился в эпоху индустриализма и его цель была в том, чтобы обеспечивать максимальную производительность человека?*

На протяжении последних десяти лет мы провели сотни тренингов, посвященных вопросам тайм-менеджмента. Интерес людей к вопросам эффективного планирования вре-

мении растёт. Мы заметили: человек зачастую ищет быстрые, легкие и шаблонные способы овладения навыками правильного планирования, отдавая предпочтение техникам и правилам самодрессировки, вместо того чтобы выстроить собственную экологичную модель распределения времени жизни. Важно понять: фокусировка только на шаблонах, инструкциях и правилах планирования вряд ли даст плоды, особенно в долгосрочной перспективе.

Цель этой книги – рассмотреть вопросы тайм-менеджмента под другим углом. Ее задача – помочь определиться, прежде всего с тем, что важно именно для вас и как успевать не все, а только важное в графике, который подходит именно вам. Осмысленность и гармоничная наполненность жизни – вот то, что мы хотим помочь обрести каждому читателю.

В книге использованы практические рекомендации тайм-менеджмента в сочетании с инструментами коучинга. Вместе они позволят не просто успеть сделать максимум дел, но и осознать, с какими вашими ценностями эти дела связаны, какими скрытыми ресурсами вы обладаете и какое именно наполнение дня поможет прожить лучшую версию вашей жизни.

Желаем вам увлекательного чтения и интересных находок!

# **Раздел 1. Мы все разные**

## **Про восприятие времени и биоритмы**

Мы живем в мире, в котором внешние стимулы постоянно подстегивают увеличивать скорость течения внешнего времени и брать на себя все больше задач. Не можешь остаться в строю – ты лузер! Мы боимся, что, если не будем соответствовать бешеному темпу общества и вкалывать как проклятые, задерживаясь на работе по 2–3 часа после окончания рабочего дня, проживем никчемную жизнь и не сможем реализовать свой потенциал. Наши потребности и внутренний ритм времени очень разные. У каждого человека, культуры и коллектива свой темп. Собственное течение времени присуще даже профессиям и целым отраслям.

Вы задумывались, как воспринимаете время? Время течет, тянется, летит, бежит, горит?.. Или все вместе, в зависимости от происходящего?

Чтобы научиться управлять вашим особенным временем, полезно осознавать скорость движения индивидуально-го времени относительно общепринятых норм и то, насколько вы ассоциируетесь с происходящими событиями.

Скорость движения вашего времени узнать довольно просто: засекайте время и закройте глаза ровно на одну минуту.

При этом важно, чтобы вы хорошо себя чувствовали, вокруг была тишина, телу было комфортно в занятом положении и ничто не отвлекало от процесса.

## Упражнение: почувствовать время

Возьмите секундомер или часы, дождитесь новой минуты и закройте глаза ровно в 0 секунд. Когда, по вашим ощущениям, пройдет минута, посмотрите, сколько секунд прошло. Готовы?.. Тогда начнем!..



Через сколько секунд вы открыли глаза?

Удивительно, но, если вы соблюдали условия тестирова-

ния, длительность ваших «минут» будет похожа в разные дни.

*За десять лет проведения тренингов по тайм-менеджменту самая короткая «минута» была у Елены, маркетолога телеком-оператора, – 14 секунд. А самая длинная у Вадима, специалиста по качеству, слушателя курса MBA бизнес-школы, – 2 минуты 45 секунд. Позже Елена отмечала, что ее раздражает медлительность окружающих людей и ей нравится параллельно включаться в несколько дел сразу. Вадим же, наоборот, часто опаздывал и задерживал сроки выполнения задач, так как тщательно отслеживал детали в работе и с трудом расставлял приоритеты. Что, если бы этим людям пришлось работать вместе?.. Допустим, Елена стала бы руководителем Вадима или наоборот?.. Что было бы тогда?.. Думаете, в вашем окружении все воспринимают время по-вашему?..*

Вы знаете людей, которые могут сами проснуться в нужное время без будильника и практически никогда не ошибаются? А может, вы сами такой человек?..

Оказывается, правильное восприятие интервалов времени – это тоже навык. Вы играли в детстве в такую игру сами с собой – закрыть глаза на определенное время, пытаться угадать, сколько секунд прошло? Как и со многими детскими забавами – это забава лишь отчасти. Во время игры человек тренируется правильно ощущать время. Некоторое вре-



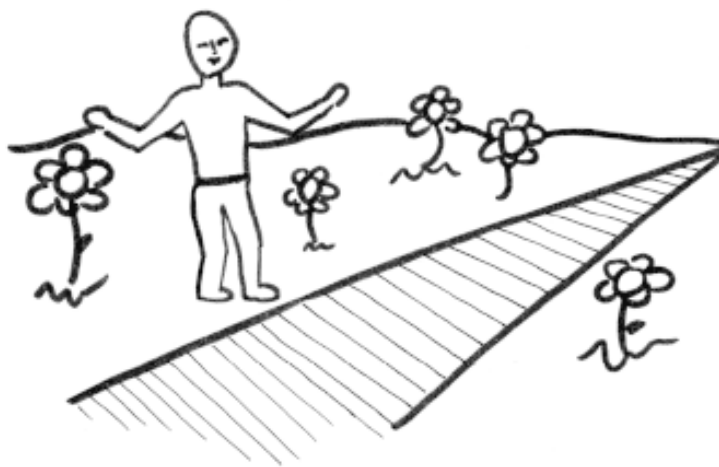
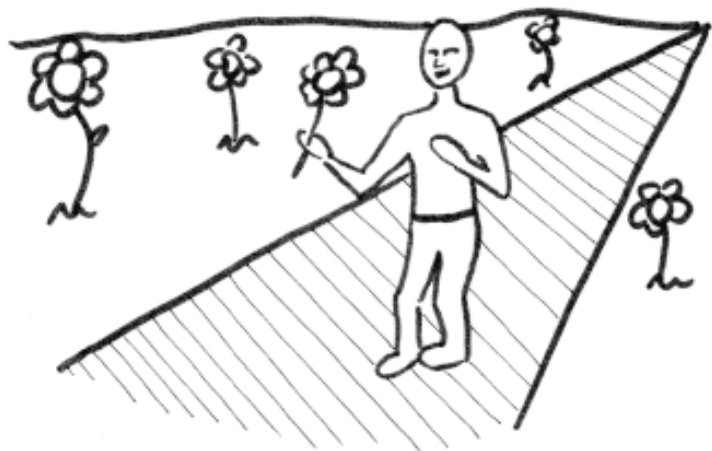
мя практики – и вы сможете безошибочно чувствовать интервалы времени.

Многие ученые ставят существование времени как физической величины под сомнение, сходясь в одном:

**Время** – это система координат, на которую опирается человеческий ум, структурируя последовательность событий.

Восприятие времени многократно различается у детей и взрослых в связи с разной скоростью физиологических процессов. На скорость внутреннего течения времени будут влиять также и внешние факторы – события, в которых вы участвуете.

С точки зрения восприятия времени как последовательности событий есть два распространенных типа времени: включенное и сквозное.



Что мы видим? Две картинки: на первой картинке человек идет по дороге, а на второй – смотрит на нее со стороны.

**Включенное время** – это ассоциация с происходящим, когда человек воспринимает течение времени как непрерывающуюся сейчас, в которое полностью погружен.

**Сквозное время** – это диссоциация от событий, когда человек смотрит на происходящее как бы со стороны, свободно переключаясь между событиями прошлого или вариантами будущего, и анализирует ситуацию.

Первые несколько лет жизни человек пребывает исключительно во включенном состоянии, все для него происходит здесь и сейчас или никогда. Попробуйте объяснить ребенку, что праздник будет завтра. «Так долго?!» – прозвучит ответ. Мозг ребенка еще не знает, что такое «не сейчас». По мере развития мозга мы учимся представлять прошлое и будущее, анализировать события и выбирать лучший вариант развития событий.

Так называемая «осознанность» – продукт сквозного восприятия времени, когда мы можем посмотреть на происходящее со стороны, диссоциироваться и выбрать для себя наилучшую стратегию поведения. Несмотря на то что взрослый человек умеет быть и во «включенном», и в «сквозном» состоянии, у нас есть личные предпочтения, которые мы подсознательно выбираем в соответствии с темпераментом и родом деятельности.

Еще не поняли, какое время вам присуще больше? Есть

простое упражнение, которое позволяет за 15 минут выявить вашу личностную стратегию организации времени.

# **Сквозное и включенное восприятие времени**

Вспомните простое действие, которое вы делаете каждый день примерно в одно и то же время, например чистите зубы. (Это обязательно должно быть постоянное привычное действие, не вызывающее у вас ни положительных, ни отрицательных эмоций.)

Вспомните, как вы чистили зубы сегодня... Вспомнили?

А теперь вспомните, как это было вчера... Позавчера... Неделю назад... Месяц назад... Год назад?..

Если потребуется нарисовать карту, на которой отражается, где находитесь вы, а где чистка зубов – как разместится каждое из этих событий на листке бумаги? Найдите их правильное место и подпишите даты.

# 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.