

# ГИБ КИЙ ТАЙМ- МЕНЕД ЖМЕНТ

ФАБЬЕН  
ОЛИКАР

БЕСТСЕЛЛЕР

**#1**

ПО ТАЙМ-  
МЕНЕДЖМЕНТУ  
ВО ФРАНЦИИ

как быть максимально производительным  
во времена тотального выгорания

Мастер времени. Тайм-менеджмент XXI века

Фабьен Оликар

**Гибкий тайм-менеджмент.  
Как быть максимально  
производительным во времена  
тотального выгорания**

«ЭКСМО»

2019

УДК 159.923.2:005  
ББК 88.5+65.24

**Оликар Ф.**

Гибкий тайм-менеджмент. Как быть максимально  
производительным во времена тотального выгорания /  
Ф. Оликар — «Эксмо», 2019 — (Мастер времени. Тайм-  
менеджмент XXI века)

ISBN 978-5-04-115975-7

Хватит уверять себя, что в вашем расписании нет ни минуты свободного времени! Фабьен Оликар, самый известный специалист по тайм-менеджменту Франции, автор трех международных бестселлеров, объясняет, где в сутках спрятаны лишние часы. Благодаря его методике «межсекторного времени» 2 000 000 подписчиков YouTube-канала автора смогли освободиться от диктатуры жестких графиков. Следуя рекомендациям Оликара, они научились останавливать, ускорять и находить время там, где, кажется, его нет и быть не может. Это не магия. Это гибкий тайм-менеджмент – новый подход к обращению со временем в мире, где стерты грани между работой и отдыхом, между домом и офисом. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 159.923.2:005

ББК 88.5+65.24

ISBN 978-5-04-115975-7

© Оликар Ф., 2019

© Эксмо, 2019

# Содержание

Предисловие	6
Введение	7
Худший раб своего времени из всех, кого я знаю	7
Независимость и свобода	9
Вы только что выиграли 1440 евро в день!	10
Что такое время?	12
Разные времена	13
Профессиональное время	13
Личное время	13
Время для себя	13
Обязательное время	14
Потерянное время, или «не-время»	14
Ваше время	14
Ваша борьба со временем	16
Вечное движение	16
Привычки не причиняют страданий	16
Осознание цели	17
Фокус на продуктивном времени: законы времени	18
Закон Паркинсона: замедление времени	18
Закон Лабори: закон наименьших усилий	18
Что такое ваше время?	20
Открытие относительного времени	21
Осознание эфемерности	22
Начальная сингулярность	23
Резюме	24
Сколько стоит ваше время?	25
Подарочная карта	26
Легкая задача	27
Ваш реальный доход	28
Ваш порог удовлетворения	29
Как решать, не теряя времени?	30
Принцип работы фильтров	30
Профессиональные фильтры	30
Персональные фильтры	31
Различайте приоритеты и срочность	32
Срочно и важно	33
Важно и не срочно	34
Не важно, но срочно	34
Не важно и не срочно	35
Выстраивайте иерархию приоритетов	36
Сделать бинарный выбор без ошибок	37
Таблица фактов	37
Добавить новый элемент	38
Как уважать свое время?	41
Решительно разделите ваши разные времена	42
Конец ознакомительного фрагмента.	43

**Фабьен Оликар**  
**Гибкий тайм-менеджмент. Как быть**  
**максимально производительным**  
**во времена тотального выгорания**

**Fabien Olicard**

**VOTRE TEMPS EST INFINI**

© Порошина А.И., перевод на русский язык, 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

## Предисловие

Готовы ли вы обмануть универсальные законы физики? Хотите ли научиться использовать все функции вашего мозга и сделать относительным время, составляющее ваши дни? Я понимаю, что это предложение может показаться слишком хорошим, чтобы быть правдой. Итак, первая задача, которую мы собираемся решить вместе, – подчинить время, принадлежащее вам! Вы сможете им управлять: останавливать, ускорять и умножать. Ваше время бесконечно.

Время, которое мы собираемся сгенерировать, позволит вам быть более продуктивными в профессиональном плане. Вы обнаружите, как много вокруг вас свободного времени и как приятно им распоряжаться. Косвенно вы также создадите время для окружающих вас людей.

В ваших руках советы, концепции и соображения, разработанные мною на протяжении всей рабочей деятельности. Но прежде всего это жизненная философия, которая делает меня счастливым. Она помогает мне всегда быть в хорошем настроении и ощущать, что я использую время по максимуму, а не плыву по течению. Я дам вам доступ ко всему, что позволило мне быть свободным и независимым.

Возможно, вы будете удивлены, прочитав фрагменты из моей личной жизни. Тем не менее я вас осторожно туда приглашаю. Позволяя стать свидетелями этих сцен из прошлого, я хочу, чтобы вы наблюдали трудности, с которыми я сталкивался. Мне очень важно, чтобы вы почувствовали ту же самую искру, что и я, в момент, когда ситуации сами предложили мне решения. Эти же решения мы будем применять для увеличения вашего ежедневного свободного времени.

Я не могу дождаться, чтобы узнать, что вы собираетесь делать с новой жизнью, которую вскоре сотворите! Я создал страницу в Facebook, где вы можете рассказать мне о своих собственных концепциях и советах, а также о том, что приносит вам новый образ жизни. Своеобразное виртуальное пространство в воображаемом времени, каким может быть и эта книга.

Я уверен только в одном: каждая минута, потраченная вами на чтение этих строк, будет хорошей инвестицией... Единственной инвестицией, которая окупится немедленно!

Ходят легенды, что мы загружаем только 10 % нашего мозга. Это неправда: мы используем весь этот восхитительный орган, просто не знаем, как правильно им пользоваться. Вероятно, по этой причине мы потребляем только 10 % нашего времени должным образом. Но мы собираемся это изменить.

Поздравляю! Вы только что приняли лучшее решение в своей жизни.

## Введение

### Худший раб своего времени из всех, кого я знаю

Решив написать эту книгу, я сразу вспомнил о самом неорганизованном человеке, известном мне. Я подумал, что именно эти советы могли бы помочь ему избавиться от многолетних страданий в жизни.

Он обладатель звания лучшего прокрастинатора<sup>1</sup> из всех, кого я встречал. Его история достаточно нетипична, и ее стоит рассказать...

Все началось с ужасного дара, которым был наделен этот непревзойденный прокрастинатор: ему легко давались все предметы в школе. Вполне естественно, что в начальных классах он учил уроки во время завтрака, а не по вечерам, как все его товарищи. Для него это было обычно: вернувшись с учебы, вместо подготовки домашних заданий, он отдавал всё время развлечениям.

Но вот в средней школе нагрузка увеличилась и стало необходимо учиться усерднее. Так он обнаружил, что домашнее задание, выполненное на коленях в автобусе, настолько ужасно, что ни один человек не захотел бы его читать... даже он сам, кстати! Ведь он никогда не просматривал свои тетради... Я помню, как учитель математики в ярости отстранил его от учебы, когда увидел грязный обрывок, который школьник называл своей домашней работой, оправдывая его неаккуратность тем, что «решено же все правильно». Мне кажется, в тот день он не понимал, почему его учитель был так разгневан.

Без самоорганизации и с вредными привычками он оказался в средней школе имени Леонса Вьельё, где можно было регулярно наблюдать, как он делал домашнюю работу во дворе в последнюю минуту... даже когда у него было две недели каникул, чтобы заняться этим.

Самый возмутительный случай, вероятно, связан с тестом по философии. Первый непечитанный набросок, написанный без черновика, вернулся к нему через час только по одной причине: кандидатам разрешалось покинуть экзаменационную комнату не раньше окончания первого часа! Его результат в этом тесте? 18 из 20. Вот оно – вознаграждение некомпетентности! Настоящий отравленный дар, который не давал ему измениться.

Он жил в постоянном стрессе из-за наступающих дедлайнов и разочаровывался каждый раз, когда не выполнял своих обещаний, данных в надежде жить по-другому. Несмотря на, то что на таком пути он изредка получал наказание, это не позволяло ему сомневаться в себе и оставляло в плену привычек.

В конце концов, зачем чинить машину, которая всегда доставляет к месту назначения вовремя? Вот как он стал полностью дезорганизованным молодым человеком и первоклассным прокрастинатором, никогда не реализовывавшим свои проекты успешно. Он понятия не имел, как время может проходить так быстро... снова и снова...

Я могу рассказывать о его жизни так подробно, потому что он... это я! Даже сегодня у меня возникает странное чувство, когда вспоминаю себя в прошлом. Как я мог не реагировать и позволять утекать такому количеству лет? Чередовал длительные периоды зыбучих песков в нигде и безумный ритм, чтобы завершать накопившиеся дела. Я не могу объяснить себе этого, но уверен в одном: такой ритм жизни заложен в моих генах.

Меня спасло любопытство, заставляющее увлекаться всем, чем угодно. Как я мог удовлетворить эту вечную потребность учиться, понимать и испытывать, если я постоянно тратил

---

<sup>1</sup> Прокрастинатор – человек, склонный откладывать важные дела на потом. – Прим. пер.

впустую свое время? Тем более что я к тому же был любителем поспать и ложился поздно... Все мы знаем, что между 21 часом и тремя часами ночи мы занимаемся в основном развлечениями или бесполезной ерундой. Поэтому примерно после 17 лет я решил, что смогу все упростить... Я создал свои первые мантры жизни, провел настоящий самоанализ, признал свою сущность и понял, что не могу ей противостоять. Я решил быть счастливым, иметь время, которое хотел, и возможность делать все, что хотел.

Когда прекращаешь вести борьбу, которую проигрывал ежедневно в течение почти восемнадцати лет, у нас есть только одно решение: создать методы, которые не будут идти вразрез с естественными ритмами, не заставят страдать и будут адаптированы к нашей среде.

Время межсекторно, оно встречается повсюду в нашей жизни. Чтобы стать его хозяином, нужна философия экологичного использования времени, не причиняющая страданий при применении. Не метод, который приносит дискомфорт и требует строгого соблюдения, а образ жизни, учитывающий ваши недостатки и предпочтения. Чтобы в конечном итоге всегда иметь время на все, что вы хотите.



## Независимость и свобода

Управление временем тесно связано с принятием решений. Ежедневно вы принимаете не менее 35 000 решений! Бесполезно перечитывать предыдущее предложение, думая, что в нем ошибка: вы принимаете 35 000 решений. Это число невероятно, а секрет скрыт в следующем...

Ваша процедура принятия пищи требует принятия в среднем 221 решения каждый день, но вы этого не осознаете. В действительности 99,74 % ваших решений подсознательно принимаются мозгом, чтобы предотвратить постоянную умственную перегрузку. Ваше бессознательное основывается на привычках, убеждениях, страхах, желаниях, целях, а затем принимает решение, создающее наименьший конфликт с этими факторами.

Возникает вопрос: решили ли вы заранее, что для вас важно? Дали ли вы вашему подсознанию компас, следуя которому оно может принимать 34 909 решений для вас каждый день?

В тот день, когда я осознал эту реальность, мне пришлось копнуть глубоко. Я должен был быть честным с самим собой, чтобы добиться поставленных целей. Для этого я искал то, что делало меня по-настоящему счастливым. Так я открыл свои мантры: независимость и свобода. Два простых слова, описывающих мое счастье. Направление моей жизни к этим двум качествам – гарантия того, что я нахожусь на подходящем для меня пути.

Результат работы, которую я провел, выявляя и понимая свои мантры, можно увидеть в том, что сегодня они приняты как моим бессознательным, так и сознанием. Теперь я знаю, что 100 % моих ежедневных решений рассматриваются через них:

- этот выбор делает меня более или менее свободным?
- этот выбор делает меня более или менее независимым?

В дополнение к советам, методам и стратегиям, представленным в этой книге, я также познакомлю вас с мантрами. Изучив которые, вы лучше поймете каждую из моих стратегий и принципы их работы.

## **Вы только что выиграли 1440 евро в день!**

Я предлагаю игру для вашего ума. Прodelайте все максимально внимательно. Дайте волю своему воображению и следуйте за мной...

Расслабьтесь и представьте, что вы смотрите результаты лотереи по телевизору. Это особенный вечер – только что был проведен новый розыгрыш: случайным образом выбирается человек, выигравший 1440 евро в день без учета налогов... И угадайте, чье имя отображается на экране... Ваше! Вы не мечтаете! Почувствуйте эту эмоцию. Но одновременно обратите внимание на информацию внизу экрана: там написаны условия получения выигрыша. У меня есть увеличительное стекло и мы прочтем их вместе.

Эта сумма автоматически выплачивается каждое утро, когда вы просыпаетесь. Вы распоряжаетесь ею, как пожелаете, но есть два важных и безусловных правила:

→ Выплаты могут быть остановлены в любое время. Вас не уведомят заранее, когда это произойдет: два дня, два года или двадцать лет.

→ Вся сумма должна быть потрачена в течение дня. Оставшиеся деньги вечером заберут. На следующий день вы получите новую выплату в размере 1440 евро, ни центом больше. Таким образом, вы не сможете сэкономить ни одного евро, чтобы потратить его позже.

Это жизнь мечты, которая ждет вас... Теперь подумайте, что вы собираетесь делать. Как вы видите свою жизнь с этим постоянным доходом, который может остановиться в любое время и должен ежедневно расходоваться в полном объеме?

Я хочу, чтобы вы, прежде чем читать дальше, отложили книгу и действительно представили, что будете делать в первые несколько дней. Затем подумайте как будете распоряжаться деньгами через несколько месяцев. И наконец, вообразите свою жизнь через несколько лет. 1440 евро... каждый день...

Не читайте следующий абзац, пока не выполните это упражнение.

\* \* \*

Ну и что? Что вы делали? Как вы оценили это вечное, но в то же время мимолетное везение?

Обычно люди, которым я задаю этот вопрос, довольно прагматичны и в первую очередь думают о безопасности и комфорте. Затем они заботятся о себе, представляют себя экспериментирующими, путешествующими, открывающими, ценящими и любящими. И, наконец, некоторые люди, играющие в эту интеллектуальную игру, видят, как помогают другим, работая в ассоциациях.

Я уверен, что вы наконец осуществили свои большие мечты, все эти вещи, отложенные из-за нехватки времени, которые собирались сделать «однажды». Наверняка посетили страны, очаровывавшие вас годами. Или хорошо провели время со своими близкими. В любом случае вы наконец прожили жизнь, о которой мечтали, занимаясь тем, что делает вас счастливым. Какой прекрасный сон вы только что увидели...

Но держитесь...

Эта мечта станет реальностью через несколько секунд...

Вы получаете этот выигрыш каждый день с момента рождения с теми же правилами!

Каждый день у вас есть 1440 единиц, которые будут потрачены автоматически, и вы не сможете их сэкономить: это время!

Сутки состоят из 1440 минут. Таким образом, каждый день вы тратите 1440 минут жизни... не зная, когда и как закончится эта игра. Каждый день вам дают состояние с которым вы можете делать все, что захотите. И вы должны делать с ним то, что хотите.

Делаете ли вы с ним что-то или нет, время будет потрачено неизбежно. Но испытывали ли вы до сегодняшнего дня то, что представили себе сейчас? Нет? Почему? Настало время осознать, что вы выиграли эту лотерею и только вы можете принимать решения, которые делают вас счастливым.

Я даже думаю, что недооценил эту связь между евро и минутами. Минута вашей жизни гораздо ценнее для меня, чем евро. Теперь сравните то, что вы делаете каждый день с вашими 1440 минутами, с тем, что вы планировали в этой фантастической игре. У вас будет новое видение желаемых направлений в жизни и понимание решений, которые вам предстоит принять... Лотерея может прекратиться в любой момент.

Не нужно ждать, чтобы пройти путь, к которому стремитесь, вы уже победитель.

### **Принципиально измените свой взгляд на время**

**В первой части вы будете работать на долгосрочную перспективу, адаптируя лучшие практики для оптимизации своей жизни. Представьте, что вы хотите пробежать марафон. Вам, конечно, придется тренироваться, но также нужно учитывать свои циклы отдыха, диету, темп занятий, выбор оборудования и т. д. Это то же самое, что получить доступ к своему бесконечному времени. Вы должны подготовиться. К концу этой части вы поймете, что такое время, но прежде всего – каково ваше время.**

**Вы начнете со знакомства с основными элементами моей концепции времени. Это позволит освоить их и адаптировать для себя. Вы можете не сразу увидеть важность этих концепций, но, перейдя к следующим двум основным частям книги, вы поймете, как эти детали формируют общую эффективность метода.**

## **Что такое время?**

**Желание добавить бесконечное время к вашему дню – это мудрое стремление. Но вы знаете, что Земля делает оборот вокруг своей оси за 23 часа 56 минут, поэтому, если у вас нет силы замедлить ее вращение, день всегда будет составлять всего 24 часа. К счастью, у нас есть возможность смешивать, дублировать и переставлять время! Вам не нужно быть изначально богом Хроносом, чтобы получить дополнительное время. Вы просто должны увидеть, на что обычно тратятся ваши драгоценные минуты.**

## **Разные времена**

Разделение используемого времени на категории поможет понять, как распределяются ваши 1440 минут в день. Решения будут приняты в полном осознании. Это первый шаг к свободе.

Категоризация ваших временных затрат так же важна, как и этикетка с составом на коробке печенья. Ингредиенты всегда будут такими, какие они есть, но именно вы сознательно решаете, съесть больше или меньше этих печений.

! Знание того, какой тип времени соответствует каждому моменту дня, позволяет вам объективно понять, из чего состоит ваше ежедневное время.

## **Профессиональное время**

Любая секунда, потраченная на заработок (немедленный или отсроченный), составляет одну секунду профессионального времени. Не имеет значения, получаете ли вы деньги в долгосрочной перспективе – фиксированную зарплату – или это профессиональный проект, обещающий успех в будущем, в соответствии с вашими ожиданиями или ниже.

Если конечной целью является определенное или ожидаемое финансовое вознаграждение, то это время относится к категории профессионального времени.

! Деятельность, целью которой является вознаграждение, классифицируется как профессиональное время.

## **Личное время**

Личное время всегда имеет форму относительной продуктивности и полезности, но не связано с принуждением. Это может быть как отпуск вдали от дома, так и любое приятное вам занятие: например, посещение концертов, просмотр сериалов, общение с друзьями. Если выполнение действия не воспринимается как рутинная работа, вы можете отнести это время к личному. Например, одни люди могут считать шопинг приятным занятием, а другие – повинностью. Все будет зависеть от вашего отношения.

! Деятельность, приносящая удовольствие без какой-либо другой выгоды, классифицируется как личное время.

## **Время для себя**

Это самое жертвенное время, но оно обогащает вашу сущность. Всё питающее ваш разум, тело и душу будет находиться здесь. Это приобретение новых знаний или навыков без особой цели: чтение книги, игра на музыкальном инструменте, изучение языка, а также занятия йогой, кардио, силовыми тренировками и т. д. Сюда же можно отнести самоанализ и/или духовные практики: медитация, организация времени, тренировка и т. д.

! Занятия, благодаря которым вы растете физически, умственно или духовно, классифицируются как время для себя.

## Обязательное время

Сюда входит время в пути до работы, домашние дела, задачи, связанные с документами, и т. д. Все обязательные действия, из-за которых вы можете чувствовать недовольство. Если время не попадает в предыдущие категории и имеет отрицательный заряд, его, скорее всего, можно классифицировать как обязательное.

Включите сюда же сон, питание и личную гигиену. Эти жизненно важные дела – отдельные задачи, и я мог бы создать для них другую категорию. Но даже при том, что в моем опыте эти потребности могут быть удовлетворены положительно, не изменяя нашего удовольствия/неудовольствия ими, их природа классифицирует их как обязательное время.

! Необходимые занятия, вызывающее у вас негативное чувство, а также жизненные потребности относятся к обязательному времени.

## Потерянное время, или «не-время»

Оно существует и развивается по технологии, которой, кстати, я увлечен, и не попадает ни в одну из предыдущих категорий.

→ Перекур? Это не-время.

→ Заходить в социальные сети несколько раз за час, чтобы посмотреть почти один и тот же едва обновленный контент? Это не-время.

→ Листать вкладки в браузере, вместо того, чтобы просто погуглить нужную информацию заново? Это еще один пример не-времени.

Таким образом, не-время включает все действия, совершенные без осознанности с вашей стороны, без вашей полной осознанности. Это время часто превышает лимит, который вы хотели бы посвятить подобным занятиям, и они не имеют для вас особой эмоциональной значимости.

! Деятельность, наполняющая ваше время без включенности, без обязательности, без удовольствия/неудовольствия, классифицируется как потерянное время, или не-время.

## Ваше время

Теперь, когда вы знаете категории занятий, в которых проходит ваше время, вспомните прошлую неделю и запишите все ваши дела. Затем определите количество затраченного на них времени и сгруппируйте повторяющиеся действия. После этого разделите на семь каждый тип времени, чтобы определить средние затраты в день, и распределите каждый из этих пунктов по пяти категориям.

Наверняка будет трудно оценить все это количественно, но вы можете делать это изо дня в день. Просто старайтесь быть честным и прагматичным, чтобы результат был близок к реальности.

### ПРИМЕР РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЗА ДЕНЬ

Профессиональное время — 5 часов 30 минут  
Работа в офисе — 5 часов  
Ответы по электронной почте из дома — 30 минут

Личное время — 1 час 30 минут  
Звонок родителям — 30 минут  
Игровая приставка — 1 час

Время для себя — 2 часа  
Чтение в общественном транспорте — 1 час  
Спорт — 1 час

Обязательное время — 11 часов  
Сон — 7 часов  
Питание — 2 часа  
Гигиена — 1 час  
Мытье посуды — 10 минут  
Уборка — 25 минут  
Шопинг — 25 минут

Не-время — 4 часа  
Просмотр социальных сетей — 2 часа  
Просмотр телепрограммы, которая меня не интересует, — 1 час 30 минут  
Беседа с соседом, с которым я не хочу разговаривать, — 30 минут

В результате вы впервые в жизни получите ясное, объективное и бескомпромиссное видение того, как ваше время используется за день. Отличная новость, потому что вы сможете принимать решения, указывать, что вам не подходит, и менять все, что захотите! Это важный первый шаг к свободе и независимости. Кроме того, по вашему мнению... к какой временной категории относится выполнение этого упражнения?

Ответ: это упражнение — самоанализ, совершенный с положительным влиянием на жизнь, поэтому время, потраченное на его выполнение, является частью «времени для себя».

## **Ваша борьба со временем**

Я часто задавал себе вопрос. Какого черта я делаю так, что у меня никогда нет времени? Чем больше я задаюсь этим вопросом, тем больше представляю, что мог или хотел бы сделать, если бы у меня было время... Но вынужден констатировать, что я не знаю, как распорядиться свободным временем. Или, по крайней мере, заставляю себя поверить, что прямо сейчас ничего не могу сделать, ведь я слишком поглощен ничем: лихорадочно обновляю социальные сети, даже не извлекая пользы из этого не-времени.

## **Вечное движение**

Когда хотел обсудить эту тему с вами, то начал было писать «когда я был очевидным прокрастинатором», но передумал. Прокрастинатор – это навсегда, а я сдержанный прокрастинатор. Проведу параллель с некоторыми зависимостями. После пятнадцати лет курения почти двух пачек в день, я осознал, что никогда не буду «некурящим», потому что желание может регулярно возвращаться, преследуя меня без особой причины. Поэтому я заядлый курильщик и буду постоянно сопротивляться этому бесполезному и разрушительному пороку.

Думаю, что с моей прокрастинирующей стороной то же самое. Стратегия, или, точнее, философия времени, используемая мною годами, сохраняет запертым это искушение прокрастинировать, не приносящее, как и курение, никакой выгоды.

Сегодня я знаю, как делать перерывы и находить время для себя. Раньше никогда не делал этого, чтобы продолжать двигаться вперед. Конечно, я двигался вперед... но медленно и прокрастинируя. У меня ощущение, что я всегда был чем-то занят, всегда опаздывал и никогда не получал удовольствия или отдыха. Эта извращенная система имеет место быть, но только когда мы на самом деле не являемся ее источником.

Почему у меня никогда не было времени? Потому что я всегда чувствовал, что должен поймать его. Потому что не был организован. Это слово не имеет негативного подтекста, но часто несет в себе образ суматошной жизни, ограниченной, пресной, аккуратной и заикленной на продуктивности. Это не так. Организовать себя не значит заполнять график, пока он не лопнет. Организовать себя – это прежде всего глобально видеть время, имеющееся у вас, и грамотно решать, что с этим временем делать. Для меня это одна из главных целей книги – научить вас генерировать бесконечное время, оптимизируя все возможное без страданий.

Без страданий... Я не впервые пишу это выражение, потому что оно является важным элементом. Моей целью было превратить конкретные или новые действия в привычки. Но чтобы быть уверенным в их реализации, нужно было убедиться, что они никогда не заставят меня страдать.

**! Чтобы иметь время, вам нужна здоровая, не обременительная организация без риска быстро сдаться.**

## **Привычки не причиняют страданий**

Научное исследование, проведенное психологом Филиппой Лалли в 2009 году, показало, что человеку в среднем требуется 66 дней, чтобы принять новую привычку. Мы будем выполнять задания ежедневно и максимально естественно, чтобы это не воспринималось как ограничение вашего времени. Очевидно, что эти действия могут поначалу «мешать», поскольку вы привносите что-то новое в свою жизнь, вызывая изменения.



Лучший пример, который я могу привести, – чистить зубы каждое утро. Даже 150 лет назад никто не чистил зубы ежедневно, потому что зубная щетка, которую мы знаем сегодня, не существовала – или, по крайней мере, была предметом роскоши, а врачи осуждали этот метод с эпохи Средневековья. Сейчас это стало привычкой. У вас нет необходимости отмечать чистку зубов в ежедневнике, и я не думаю, что каждое утро вы говорите себе: «О! Я все еще не почистил зубы, но мне так лень это делать». Конечно, нет. Это ежедневное, естественное действие... без страданий.

Изменения, которые вы сделаете в своей жизни и в своем восприятии времени, быстро станут чем-то обычным, не требующим размышлений. Поскольку сегодня вы испытываете негативные последствия своих привычек (по крайней мере, я так полагаю, из-за вашего интереса к этой книге), завтра вы будете жить с новыми привычками, соблюдаемыми автоматически.

! Если вы меняете распорядок дня в среднем на 66 дней, то он становится привычкой, которую вы будете поддерживать естественным образом, не задумываясь об этом.

## Осознание цели

Почему у меня никогда не было времени раньше? Потому что я не знал своих жизненных задач и настоящих целей. Мне было трудно принимать твердые и быстрые решения. Когда решилась эта проблема, все стало понятнее. Я знаю, чего хочу, и могу принимать решения, опираясь на простые слова: независимость и свобода.

Почему у меня никогда не было времени раньше? Потому что оно всегда проходит и наполняется чем-то. Но чем бесполезнее это что-то, тем меньше оно питает и тем больше кажется несуществующим.

Прошлой зимой мы отправились в Таиланд на остров Краби с супругой Селин Х. Сбежав с пляжа, где солнце становилось невыносимо палящим, мы выбрали удобные шезлонги под деревом, недалеко от домиков, в которых остановились. Там можно было поймать Wi-Fi. Мы приехали на 36 часов раньше, но все это время шел сильный дождь. И вот первый день, когда мы наслаждались красотой природы. Селин на некоторое время заглянула в свой телефон, в то же время я погрузился в замечательный роман Кристины Берроу. Через пять часов наступила ночь, и мы собрались уходить.

Селин буквально была в шоке, когда увидела, который час. Не могла поверить, что мы провели здесь пять часов. Она только переходила с сайта на сайт, листая свои социальные сети. По ее ощущениям, прошел час бесцельного блуждания по интернету. Я в свою очередь был доволен – мне удалось прочесть книгу и даже вздремнуть.

Я видел время и мог использовать, решив, что с ним делать. Это недавний и яркий пример, но я, конечно, мог бы оказаться на месте Селин, если бы начал с того, что взял свой телефон, чтобы «что-то посмотреть». Апогеем этой истории является название романа, который я читал, – «В поисках времени, потерянного в интернете...», – который Селин прочитала за несколько недель до меня!

Время всегда будет чем-то наполняться, с вашего согласия или без него, увеличивая количество не-времени. Если вы решите контролировать время – его содержание, а не поток, – тогда я могу обещать вам, что у вас всегда будет время, даже когда расписание кажется забытым. С другой стороны, если вы не примете это решение, вы всегда будете оставаться рабом своего постоянного потока...

! Любое время вашего дня должно быть проведено в полном осознании. Понимая течение времени, вы будете контролировать его содержание.

## **Фокус на продуктивном времени: законы времени**

Я не первый, кто увлечен временем, его неумолимым движением, эфемерной стороной его постоянного присутствия. Многие законы вам известны, а некоторые могут сдать откровением. Вот два основных закона, которые вы должны знать.

### **Закон Паркинсона: замедление времени**

Сирил Норткот Паркинсон был эссеистом в XX веке. В дополнение к своей деятельности в качестве учителя истории в Сингапуре он написал три эссе, в том числе «Законы Паркинсона» (1957).

Самый интересный закон Паркинсона – это закон замедления времени. Он формулируется так: «Вся работа имеет тенденцию расширяться, чтобы заполнить все доступное время». Я уверен, некоторые из ваших нейронов взорвались, когда вы прочли это предложение. Уверяю: у вас их осталось от 68 до 100 миллиардов, не паникуйте!

Я могу сказать, что это одна из главных опор моей постоянной производительности (текущей, конечно). Я даю себе короткие сроки для выполнения каких-либо действий, а мой мозг, в свою очередь, приспосабливается, находит стратегии для достижения этого, немедленно устраняет лишнее, несвоевременное и добирается до сути. Он становится моим союзником, и я более эффективен в соблюдении сроков. Я заметил, что видео, которые я пишу, снимаю, а иногда редактирую и публикую в один и тот же день, часто бывают наиболее успешными.

Когда я снимал одно видео в день для блога с понедельника по пятницу в течение года, мой друг Пьер Крос также поддерживал этот темп. Обсуждая это, мы договорились об одном: независимо от того, есть ли у нас день или неделя для подготовки видео, мы используем все доступное время для эквивалентного результата.

Несколько лет назад в двух группах проводился эксперимент: каждая должна была выполнить одну и ту же задачу с одной и той же целью. Первая группа имела вдвое больший срок, чем вторая. Эксперимент показал, что обе группы по закону Паркинсона израсходовали все доступное время... и достигли одинакового результата.

Так что в своем планировании или ретропланировании<sup>2</sup> никогда не смотрите слишком широко... Всегда будет возможность добавить время, если возникнет такая необходимость, если возникнет такая необходимость. Например, путем увеличения сроков или просто делегирования. Поэтому ваши сроки должны также учитывать, что иногда вам нужно больше времени для достижения своей цели, чтобы не оказаться в тисках дедлайна.

**! Не закладывайте слишком много времени, когда вы хотите чего-то достичь. Лучше добавить время, чтобы закончить, когда это необходимо.**

### **Закон Лабори: закон наименьших усилий**

Анри Лабори – это человек, у которого, кажется, была тысяча жизней в одной. Врач, хирург, нейробиолог, этолог, философ... Без сомнения, его время было бесконечным! Он произвел революцию в психиатрии и анестезии, а также написал множество справочных публикаций по нейробиологии. У него был секрет? Да! Но он не держал его при себе... По словам Лабори, у всех есть небольшой голос на дне наших генов, заставляющий нас выбирать то, что

---

<sup>2</sup> Ретропланирование – планирование в обратном порядке (от даты завершения проекта). – Прим. пер.

потребуется наименьших усилий. Неестественно заставлять себя делать то, что тебя беспокоит. Но мы игнорируем этот голос... и страдаем.

Целью наших клеток является получение дофамина – гормона, доставляемого нам мозгом, когда мы делаем что-то приятное или работаем для удовлетворения основных потребностей. Эта химия мозга была полезна на заре человечества, чтобы стимулировать людей к выживанию, но сегодня у нас меньше трудностей с поиском пищи или укрытия. К сожалению, мы всегда запрограммированы, чтобы искать эту компенсацию другими способами... часто бесполезно.

Знание этого закона – закона наименьших усилий – и объяснение его существования позволяет вам бороться с ним. Решение существует, я опишу его с помощью великолепного видеопримера из интернета<sup>3</sup>.

## КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ ВИДЕО

Профессор ставит большую банку на стол перед своими студентами. В нее он кладет как можно больше мячей для гольфа и спрашивает, заполнена ли банка. Те отвечают: да, больше ничего нельзя туда положить.

Затем он насыпает в банку гальку. Она попадает в оставшееся между мячами пространство, заполняя банку. Профессор задает тот же вопрос студентам, которые еще более убежденно утверждают, что теперь места действительно не осталось.

Затем он достает большой стакан с песком и полностью высыпает в банку. Песок находит место между камешками, пока не достигает горловины. На этот раз, студенты, улыбаясь, говорят, что банка на самом деле заполнена. Они правы!

Но профессор достает две бутылки пива и наливает их в банку, пока пиво не достигнет края. Вошло полторы бутылки!

Эта история прежде всего о приоритетах. Но я вижу дополнительный образ – метафору двадцати четырех часов суток. Если банка представляет собой целый день, то всегда можно использовать это время для создания нового... при условии, что вы боретесь с естественным побуждением стремиться к наименьшему усилию!

Если мячи для гольфа – большие задачи, тяжелые, редко приятные, а иногда и трудные для начала, то вы должны делать их первыми в течение дня. У вас все еще будет время для мелочей (галька), затем для вашего не-времени (песок) и даже для вещей, которые отвлекают от существенного (пиво).

Но если вы начнете свой день с мелочей и ненужных забот, а затем добавите моменты, когда вас отвлекают электронные письма и телефонные звонки, как вы сохраните место для самого главного?

Конечно, теперь вам кажется очевидным, что ваш день будет выстроен в правильном порядке. Мелочи могут подождать, пока вы не заставите себя начать с существенного. Знать закон Лабори – значит действовать по приоритетам, а не слушать этот тихий голос, который хочет только развлечений.

**! Чтобы иметь время, нужно всегда начинать с самых сложных задач.**

---

<sup>3</sup> «Невероятный урок жизни!»: [www.youtube.com/watch?v=KmIMB4U739s](http://www.youtube.com/watch?v=KmIMB4U739s).

## **Что такое ваше время?**

**Время... Я должен признаться, что был полностью очарован этим понятием с дошкольного возраста! У меня есть три конкретных и очень подробных воспоминания о моем отношении ко времени. Когда я расскажу о них, вы полностью поймете основы моей философии и мы сможем начать работать с вашим временем.**

## **Открытие относительного времени**

Помню, когда мне было четыре или пять лет, я терпеть не мог дневной сон. Этот ужасный перерыв мешал мне заниматься тем, чем я действительно хотел. Я абсолютно не понимал, почему должен идти на этот чертов сон. Не воспринимал это как несправедливость – поэтому мудро повиновался матери, – но не понимал обязательства, которое все считали столь важным. Я не спал, ожидая с небольшим раздражением того момента, когда смогу вернуться к своим игрушкам. Но однажды случилось озарение! У меня возникла гениальная идея...

Если попытаться заснуть, то когда я проснусь, мне покажется, что сон длился всего секунду. Сам того не зная, я обнаружил базовое понятие относительного времени в зависимости от того, какое действие мы совершаем и какой у нас интерес к нему.

Давайте проясним: я знал, что сон – это время для отдыха, но я спал только для того, чтобы не скучать.

! Ощущение прошедшего времени зависит от того, чем вы занимаетесь.  
Будьте последовательны между тем, что вы делаете, и временной категорией,  
в которой находитесь.

## Осознание эфемерности

Мое второе воспоминание где-то с семи лет. Я сильно заболел ветряной оспой. У меня были прыщи по всему телу – во рту, на нёбе и даже в интимном месте, где ни один мужчина не хочет ветряной оспы.

Эти симптомы вынуждали меня проходить болезненные процедуры несколько раз в день. Я откладывал их прибегая к множеству хитростей, более или менее законных и заслуживающих доверия.

Вопреки предположению, каждая минута, оттягивающая начало лечения, не была победой. Наоборот, я переживал долгое испытание – ожидание. Дамоклов меч неумолимо опускался три раза в день. На самом пике заболевания ко мне пришла детская мудрость: я понял, что в любом случае мне придется лечиться.

Но прежде я осознал: даже когда я отодвигаю лечение, время на часах в спальне продолжает идти. Из этого я сделал вывод: лечение начиналось в тот момент, когда оно должно было уже стать воспоминанием, если бы я смирился сразу. Настоящий момент эфемерен и пережит только в настоящем; в следующий раз это уже не что иное, как бесчувственное воспоминание, простая информация о том, что было. С того дня я всегда спешил с неприятными вещами, чтобы больше не бояться их и сделать частью моего прошлого как можно скорее.

! Быстро делая то, чего вы больше всего боитесь, вы выигрываете по двум позициям: меньше умственной нагрузки и больше свободного времени.

## Начальная сингулярность

Для моего третьего воспоминания давайте сделаем прыжок назад во времени. Мы оказываемся перед колледжем Жан Гиттон, к северу от Ла-Рошели. Бесполезно искать меня на игровой площадке, я, вероятно, нахожусь в Центре документации и информации, посреди книг и рядом с первым компьютером в моей жизни.

Именно здесь у меня возникнет глубокий интерес ко Вселенной, физике и астрофизике. Я обнаружил увлекательную теорию Большого взрыва (происхождение Вселенной), которую так высмеивали в 1950-х годах. Тридцать лет назад Эдвин Хаббл, однако, обнаружил, что Вселенная не статична, потому что галактики двигаются, удаляясь. Это было начало доказательства того, что Вселенная действительно расширялась и обязательно был нулевой момент, когда все было сосредоточено в более ограниченном пространстве: Большой взрыв, иначе называемый «начальной сингулярностью».

Позже я узнал, что время, кажущееся нам сегодня таким повседневным, появилось именно тогда! Я должен говорить: «реальное время», неумолимо текущее, как на картинах Сальвадора Дали. До Большого взрыва реального времени, каким мы его знаем, не существовало. Это время как механизм вне себя самого, который движется без пауз, и его невозможно вернуть. Это время, воспринимаемое нами на часах, отличающееся от «воображаемого», еще более удивительного.

«Воображаемое время» существовало до Большого взрыва. Это время, которое не «течет» и воспринимается только в математике. Мы не можем представить его мысленно. Оно существует в комплексной плоскости, управляется комплексными числами и решает много проблем (включая проблемы квантовой физики и действие бесконечно малого). В воображаемом времени лежат прошлое, настоящее и будущее... одновременно. С Большим взрывом появилась энергия, являющаяся сущностью реального времени. Воображаемое время существует вне энергии. Я мог бы написать целую книгу на эту захватывающую тему...

Я объясняю вам все это, чтобы вы могли наблюдать, глядя в окно моей эпизодической памяти, откуда происходит это увлечение временем. Оно кажется настолько знакомым, что мы забываем – время волшебное, настоящее, сложное.

Мы все бежим за ним... но почему? Главным образом чтобы «успеть сделать все» или «уметь занять время». Но в отличие от песочных часов Горация Слизнорта в «Гарри Поттере» оно течет быстрее, когда задача нам интересна, и медленнее, если утомительна.

! Реальное – это время, связанное с энергией. Если вы тратите реальное время, то тратите свою энергию. Воображаемое время существует вне энергии, и, по сути, не может быть потрачено впустую.

## Резюме

Эта книга – обещание предложить вам бесконечное время, не касаясь сути вашей деятельности. Обязуюсь это сделать. Я должен был и смог сделать это для себя в силу обстоятельств, а также проанализировать и эффективно помочь своему окружению теми же методами. Вы получите доступ к реальному времени, имеющему ту же глубину, что и воображаемое.

Первое, что нужно помнить: в этом методе борьбы со временем нет страданий. Конечно, цель не в том, чтобы стать более продуктивным любой ценой – каждый делает со своим временем то, что хочет, и производительность является чем-то субъективным.

Во-вторых, вы измените свои отношения со временем: будете играть с ним, скользить по нему и перестанете быть его жертвой.

Вы, должно быть, открыли эту книгу, чтобы:

- получить больше времени для выполнения профессиональных проектов;
- иметь больше времени для личной деятельности;
- находить время на заботу о себе;
- больше не чувствовать себя отстающим;
- по нескольким из этих причин.

! Вы найдете все это по мере чтения, а также узнаете о гораздо большей силе, ведущей к независимости и свободе.



## **Сколько стоит ваше время?**

**Вот еще одно простое упражнение, приносящее пользу: рассчитать финансовую ценность вашего времени. Этот раздел предназначен для того, чтобы помочь вам в этом. Речь пойдет, конечно, об оценке, смешивающей эмоциональные (или неосознанные) ощущения с фактическими данными.**

**Вы получите наилучшую оценку стоимости вашего времени, которой у вас никогда не было. Я сделал это упражнение в своей жизни слишком поздно, в 2016 году, во время учебного курса, предложенного мне Google в качестве партнера YouTube. Я разработал с несколькими людьми специальную внутреннюю программу, которую возглавляли лондонские команды Google. Мы выполнили это упражнение, которое вскоре не раз помогло мне более четко видеть свой выбор. Вы скоро узнаете, насколько излишне длительным может быть процесс принятия решений просто из-за отсутствия инструментов.**

**Поэтому отвечайте максимально искренне и следуйте инструкциям. Чтобы упростить упражнение, вы должны представить результаты в чистом виде, а не в общем.**

## **Подарочная карта**

Представьте, что я предлагаю вам провести час на телефоне, ничего не делая, кроме ожидания своей очереди, чтобы выиграть подарочную карту, которой вы можете рассчитаться где угодно. Каким должен быть номинал этой подарочной карты, чтобы вы терпеливо ждали результата в течение 60 минут?

Сумма 1: \_\_\_\_\_

## Легкая задача

Вы должны выполнять простое повторяющееся задание в течение часа. Это задание не дает вам ничего особенного ни в одной сфере жизни, но оно должно выполняться целый час. Какую максимальную сумму вы готовы заплатить, чтобы я выполнил за вас это задание?

Сумма 2: \_\_\_\_\_

## **Ваш реальный доход**

→ Возьмите сумму своего дохода от работы за один месяц (если она непостоянна, вычислите среднемесячное значение за год).

→ Теперь подсчитайте, сколько времени вы потратили на труд, чтобы заработать этот доход (точное количество или среднемесячное значение).

→ Наконец, рассчитайте время, проведенное в транспорте, чтобы получить эти доходы (точное количество или среднемесячное значение).

→ Введите следующую операцию на калькуляторе: **ДОХОДЫ / (ВРЕМЯ РАБОТЫ + ВРЕМЯ В ДОРОГЕ)**.

Сумма 3: \_\_\_\_\_

## Ваш порог удовлетворения

Теперь вы будете оценивать – это самый сложный шаг. Подумайте, сколько вы хотели бы получить за час работы, чтобы чувствовать себя удовлетворенным. Речь не идет о минимальной сумме, и тем более о фантастической. Вы должны назвать сумму, которую считаете разумной. Например, когда я впервые выполнил это упражнение, написал 12 евро.

Сумма 4: \_\_\_\_\_

Сложите суммы 1, 2, 3 и 4 и разделите на 4. Получилась реалистичная оценка стоимости часа вашего времени. Результат может быть удивительным, и я предлагаю вам сравнить его с суммами 1, 2, 3, 4 в отдельности. Сравните различия и посмотрите, соответствуют ли ваши ответы тому, сколько вы действительно стоите.

## РЕЗУЛЬТАТЫ

→ Если стоимость часа вашего времени превышает номинал подарочной карты: вы принимаете решения эмоционально. Руководствуясь рациональным анализом, вы будете направлять затраты времени на то, что действительно важно для вас.

→ Если стоимость часа меньше номинала подарочной карты: вы знаете, что важно. Будьте осторожны, чтобы не ставить нереальных целей, рискуя потерять энергию перед недостижимым, особенно если разница существенна между стоимостью, назначенной вашему времени, и номиналом, назначенным для подарочной карты.

→ Если стоимость часа превышает сумму легкой задачи: вы должны делегировать задачи, в которых ваше присутствие не является необходимым. Чем больше разрыв, тем больше вы тратите свое время на выполнение этих задач.

→ Если стоимость часа меньше суммы легкой задачи: в настоящий момент вы не заинтересованы в делегировании задач. Вы в состоянии независимости по отношению к текущим проектам.

→ Если стоимость часа превышает сумму дохода: вы согласны с тем, кто вы есть и к чему стремитесь. Это отличная новость для вашего бесконечного времени.

→ Если стоимость часа меньше суммы дохода: это означает, что вы неорганизованны. Будьте уверены, что при любом разрыве это не катастрофа. Работая над своими профессиональными амбициями, а также над своим представлением об удовлетворенности, вы сможете достичь успехов.

Ваше время имеет значение в любой момент дня, даже вне вашей профессиональной деятельности. Вы когда-нибудь думали об этом?

! Знание средней стоимости своего времени поможет вам принять решение.

## Как решать, не теряя времени?

### Принцип работы фильтров

На метод фильтра меня вдохновил «тест Сократа» – проверка правды, приписываемая этому греческому философу, создателю моральной и политической философии. В притче Сократ выступает главным героем, но мы никогда не узнаем, действительно ли этот разговор состоялся... Что не умаляет важности этой истории и ее стимулирующей роли для меня.

Сократ был прославленным философом, одаренным великой мудростью. Однажды один из его учеников подошел к нему и спросил:

– Сократ, ты знаешь, что я только что узнал о Диогене?

– Минутку, – ответил Сократ, – прежде чем рассказать мне это, ты должен пройти тест. Я называю это тестом с тремя фильтрами. Посмотрим, что ты скажешь мне. Первое испытание – проверка истины: ты абсолютно уверен, что твое известие, правда?

– На самом деле нет, мне это рассказали...

– Хорошо, – сказал Сократ, – тогда ты не знаешь, правда это или нет. Теперь давай перейдем ко второму фильтру – доброте. Ты собираешься рассказать мне о Диогене что-то хорошее?

– Нет, совсем наоборот.

– Итак, – продолжал Сократ, – ты собираешься рассказать мне о Диогене что-то плохое, хотя даже не знаешь, правда ли это. Но ты все равно можешь пройти тест благодаря третьему фильтру. Будет ли то, что ты расскажешь мне, полезно позже?

– Полезно? Нет, вряд ли.

– Хорошо, – заключает Сократ. – Если то, что ты хочешь сказать, не является правдой, чем-то хорошим или хотя бы полезным, зачем мне знать это и почему я должен тебя слушать?

Помимо мудрости этого разговора, обратите внимание на важность установки фильтров. Продуманные фильтры, поставленные заранее, позволят вам принимать осознанные и быстрые решения в соответствии с вашими ценностями или целями.

! Понимание ваших ценностей поможет вам сделать осознанный выбор быстрее.

### Профессиональные фильтры

Лично я нахожу тест Сократа очень вдохновляющим, чтобы сделать на его основе собственный способ принятия решений. Это вызывает во мне отклик, как и «Четыре соглашения тольтеков»<sup>4</sup> (эта книга предлагает четыре принципа жизни, которые можно рассматривать как постоянные фильтры).

Я решил создать несколько фильтров в качестве системы воронок для моих проектов, текущих целей и желаний. Они называются: прибыльность, затраты времени / целесообразность, развитие карьеры, досуг и увлечения.

Эти четыре фильтра, на мой взгляд, универсальны, но вы можете добавлять или сокращать их в соответствии со своими жизненными целями.

В зависимости от этапов моей профессиональной жизни я размещаю их в разном порядке, один над другим. Каждое новое решение, идея, проект «выливаются» сверху и

---

<sup>4</sup> Don Miguel Ruiz. Les Quatre Accords toltèques, la voie de la liberté personnelle. Jouvence: Poches, 2005. Мигель Руис. Четыре соглашения. Тольтекская книга мудрости. – М.: Колибри, 2018.

должны «протечь» как можно ниже. Если они застревают на одном из двух последних фильтров, я начинаю рассматривать идею, требующую времени и обдумывания. Но если они блокируются одним из первых двух фильтров, проект полностью исключается.

Вот конкретный пример. На этапе, когда мне абсолютно необходимо было развивать свою компанию, чтобы иметь возможность представлять более веселые и содержательные проекты, мои фильтры были установлены следующим образом:

- прибыльность;
- затраты времени / целесообразность;
- развитие карьеры;
- досуг и увлечения.

Если проект или идея имели удовлетворительную доходность, то я смотрел на время, необходимое для ретропланирования, и процент шансов на успех. Если эти два фильтра были пройдены, я рассматривал проект, даже если последние два фильтра его не «пропускали».

Сегодня мои фильтры:

- досуг и увлечения;
- затраты времени / целесообразность;
- прибыльность;
- развитие карьеры.

Ясно: если мне нравится проект, а временные затраты / целесообразность соответствуют, тогда я его начинаю, не слишком заботясь о прибыльности или развитии карьеры. Следует помнить, что если я могу позволить себе такую последовательность, то именно потому, что до этого придерживался предыдущего порядка любой ценой. Это предвзятость, принадлежащая мне в данный момент развивается по мере изменения жизни, в соответствии с моими потребностями и тем, что делает меня счастливым.

! Пропуская свои решения через профессиональные фильтры, вы получите ответы мгновенно, не делая ненужных предположений.

## **Персональные фильтры**

То, что помогает создать дополнительное время в профессиональной сфере, работает и в личной жизни. Вы можете создавать универсальные фильтры (которые будете использовать постоянно) или просто подбирать их для каждого сложного решения.

Вот конкретный пример. Представьте, что у вас есть выбор между тремя местами отдыха, которые вам нравятся, но не имеют ничего общего друг с другом. Вы можете установить свои фильтры по приоритету. Например:

- солнце и тепло;
- смена декораций;
- возможность быть с друзьями;
- интересные места для посещения;
- местные мероприятия;
- наличие Wi-Fi;
- ...

Проведя каждый пункт через все эти фильтры, вы сможете выбрать тот, который сумел спуститься на самый низкий уровень!

! Когда сложно сделать выбор, персональные фильтры помогут вам включить объективность и принять правильное решение.

## Различайте приоритеты и срочность

В прошлом году я написал две книги, создал простой метод запоминания, выпустил 150 видеороликов на своем канале YouTube и провел около 50 гастрольных шоу, в том числе мою первую «Олимпию» (собственного шоу). А также участвовал в двадцати телевизионных шоу, охотился за национальным сокровищем (с десятью настоящими бриллиантами), участвовал в нескольких проектах и т. д.

Так что я законно считаю себя многозадачным, но, если посмотреть внимательно, я всегда был таким. Мы все такие. Не нужно перечислять впечатляющие действия или результаты, как я только что сделал. Мы все заняты жизнью с нашей работой, обязательствами, желаниями, увлечениями, профессиональной деятельностью и т. д. Ужин с друзьями или ремонт автомобиля кажутся незначительными, но являются частью вашей деятельности и очень важны.

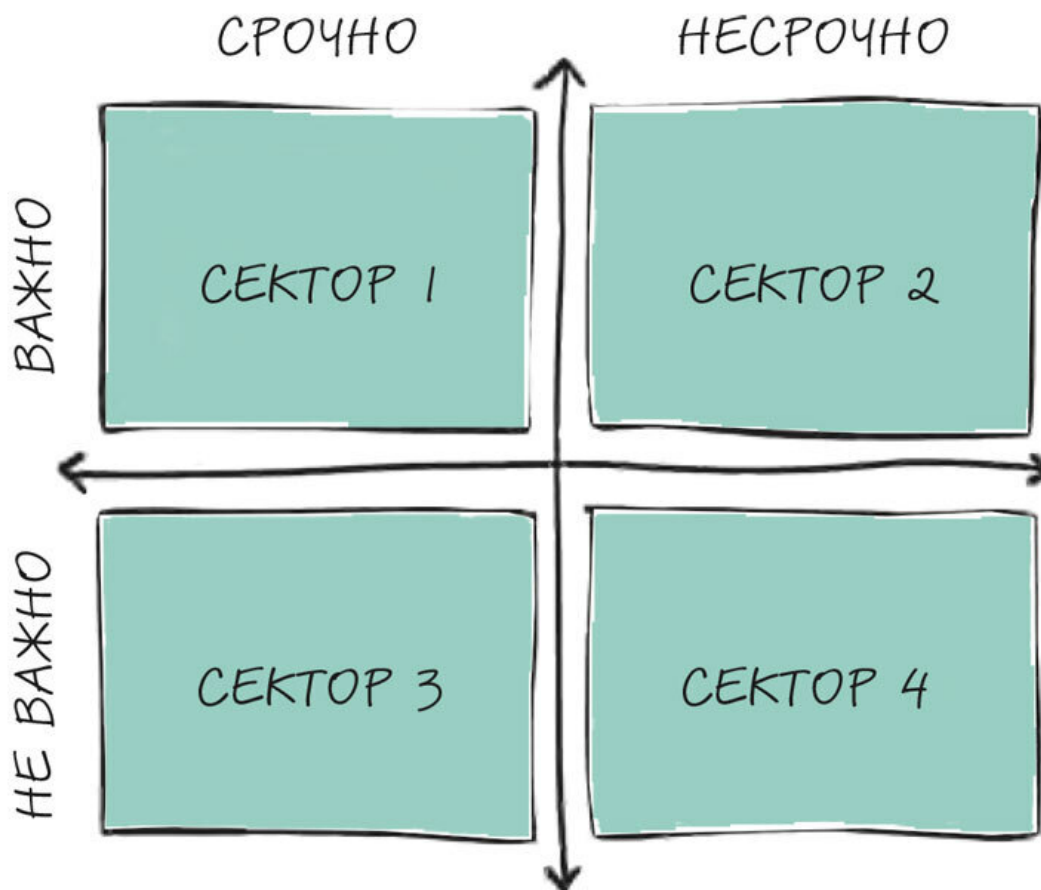
Я понял это, помогая друзьям, которые казались организованными, но не рассматривали то, что не относилось к их профессиональной сфере деятельности. Это не означает, что им удалось уклониться от этого, наоборот, они постоянно были вовлечены в личную жизнь до такой степени, что не могли быть эффективными в рабочих задачах... Какой абсурд! И я даже не говорю о психическом напряжении, которое они испытывали все время.

В области искусства я видел перспективных артистов, имена которых никогда не печатают в верхней части афиши – кроме счастливой случайности. Они не смогут добиться успеха, пока не будут эффективно управлять своими приоритетами. Внимание! Я не говорю о том, чтобы сосредоточиться на какой-то одной области (профессиональном, личностном развитии и т. д.). Нужно объективно взглянуть на это, зная собственную сетку приоритетов и организовав себя соответствующим образом.

Отличный способ – войти в матрицу... Возьмите красную таблетку, Нео, и я поведу вас исследовать механизмы «матрицы Эйзенхауэра».

Дуайт Эйзенхауэр был тридцать четвертым президентом США и, возможно, самым продуктивным. Его дни, казалось, состояли из 48 часов. Причина только одна: простая матрица, которую можно в любой момент начертить на любом клочке бумаги.





Начертите и вы эту матрицу.

Сделано? Теперь организуйте, то есть запишите свои задачи в четырех секторах в соответствии с двумя простыми критериями: важность и срочность. Важность зависит от ваших собственных фильтров (см. разделы «Профессиональные фильтры» и «Персональные фильтры»). Срочность обусловлена датами, сроками и желаемыми результатами.

### Срочно и важно

Помещенные туда задачи должны быть выполнены немедленно, без задержки. Какой бы ни была ваша организация на данный момент, вы должны адаптировать и изменить ее, чтобы она соответствовала приоритетам задач этого сектора. Они будут выполнены вами, потому что вы уверены в конечном результате, учитывая их важность.

Несколько примеров в разных областях:

- файл, который срочно нужно отправить;
- посещение врача;
- обновление медицинской страховки;
- ответ на важные письма;
- правильное питание сегодня
- и т. д.

Немного подождав, вы увидите, что сможете планировать большинство из этих задач. Это позволит вам все больше и больше двигаться в следующем секторе.

## **Важно и не срочно**

Все, что вы пишете здесь, – это планирование. Единственный приоритет, который у вас есть, – это предвидеть, планируя эти задачи в своем расписании. В большинстве случаев вам также придется выполнять их самостоятельно или, по крайней мере, присутствовать и активно руководить работой.

Несколько примеров в разных областях:

- чтение книги;
- занятия спортом;
- планирование своей недели;
- встреча с друзьями;
- ретропланирование для новой идеи;
- поиск новой идеи для проекта
- и т. д.

Как вы понимаете, это самый важный сектор! Он аккумулирует ваше счастье, личное развитие и профессиональный рост. Именно с помощью этой матрицы я увидел, что всегда отвергал все существенное! Я жил только в аварийной режиме одержимый изучением времени, угнетавшим меня непрерывным движением. Первый и третий секторы всегда преобладали. Понимание этого – первый настоящий щелчок, который позволит вам с помощью матрицы исправить многое.

## **Не важно, но срочно**

Несмотря на свою срочность, эти задачи могут немного подождать... пока вы найдете время передать их другому человеку! Поскольку уровень важности низкий, вы можете легко их делегировать. Так и сделайте. Вы должны передать другим все найденные там задачи. Самостоятельное их выполнение будет тратить ваше время, вместо того чтобы увеличивать его для реальных задач.

Несколько примеров в разных областях:

- различные телефонные звонки;
- ведение социальных сетей;
- запись на различные услуги;
- организация поездки;
- ваше желание найти решение проблемы, не касающейся вас... и стать этим решением;
- обработка большинства писем, получаемых вами каждый день
- и т. д.

Это зеркало того, кем вы себя считаете. Я испытал это, и изменение не всегда легкое. Когда мы заботимся о задачах третьего сектора, мы прежде всего чувствуем, что делаем много вещей, чтобы быть продуктивными. На самом деле мы всегда заняты... не делая ничего важного!

Почему мы предаемся этому сектору? Потому что люди, которые «живут» в нем, кажутся более ценными, полезными и дружелюбными благодаря тем услугам, что они оказывают. В конце концов, задачи из него, часто важны для других, а не для вас, и отвлекают от реальных целей.

## **Не важно и не срочно**

Итак, внимание... Я не знаю, готовы ли вы прочитать это откровение, но Эйзенхауэр был непреклонен в этом вопросе. Вы не должны делегировать задачи из этого сектора. Вы также не должны делать их самостоятельно. Их просто нужно выбросить и забыть. Если они не важны и не срочны, то это бесполезные задачи!

Несколько примеров в разных областях:

- просмотр социальных сетей;
- сидение у телевизора без намерения смотреть конкретную программу;
- поход по магазинам без заранее определенной цели покупки;
- видеоигры, в отсутствие личного времени (см. «Разные времена»)
- и т. д.

Добровольно привожу примеры личной жизни, чтобы вернуться к ней. Я не считаю себя таким же решительным, как Эйзенхауэр: выполняю эти задания, только при условии, что они доставляют мне настоящее удовольствие. Тогда я перевожу их в свое личное время.

Некоторые из них я осознаю в моменты паузы, выбирая намеренно и при условии, что они приносят мне больше, чем нейтральное чувство (следовательно, последнее чувство, находящееся в спектре от удовольствия к счастью).

Ваша цель должна состоять в том, чтобы тратить большую часть времени на второй сектор (важный и не срочный). Это будет означать, что вы идеально настроены и хорошо организованы. Поэтому вам придется сократить время, затрачиваемое на все остальные сектора.

Эта матрица была очень полезна для меня, и все люди, с которыми я ее познакомил, все еще используют ее.

## **КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ МАТРИЦУ ЭЙЗЕНХАУЭРА?**

Сначала применяйте ее, чтобы подвести итоги недели, затем дня. Наконец, вы можете прибегать к ее помощи, когда чувствуете себя перегруженным: бумага, карандаш, две черты, и вы можете заморозить свою жизнь, чтобы вернуть власть над своим ритмом.

## **Выстраивайте иерархию приоритетов**

Представьте, что вы перечислили свои реальные задачи, которые должны быть выполнены с использованием матрицы. Теперь нужно начать. Но с чего? Некоторые задачи иногда имеют одинаково важные характеристики...

В интеллектуальном управлении временем нет места случаю. Еще раз, стимулируя свое воображение, вы найдете решение. Этот трюк позволяет быстро получить ответы, которые при простом размышлении можно искать долго.

Представьте, что вы участвуете в игре. Правило таково: ваш персонаж может выполнить только одно задание сегодня. Только одно. Играйте в эту воображаемую игру, оставаясь сосредоточенным. Какой из своих важных задач вы отдадите приоритет? Читать письма? Это удивило бы меня, я бы не стал этим заниматься... Нет, вы будете инстинктивно искать самую важную задачу для вас сегодня... так что работайте над ней и только над ней. Ни о чем другом не думайте.

После выполнения этой задачи начните процесс заново: представьте, что вы можете решить только одну из всех задач, еще стоящих перед вами. Повторяйте этот процесс, пока задача не будет четко выделяться среди остальных. Тогда в том, что еще предстоит выполнить, появится порядок.

В итоге оставшиеся задачи будут эквивалентны по значимости. Вы сделаете все, что было важно и срочно. Останутся только задачи из серии проектов, улучшений, исправлений и вещей, присущих повседневной профессиональной или личной жизни.

Классифицируйте эти последние задачи, присваивая им баллы от 1 до 3. Поставьте 1 балл наиболее продуктивным задачам (с высокой прибыльностью, что бы это ни было), 2 балла – столь же продуктивным, но не срочным, 3 балла – другие (тесты, идеи для изучения, «было бы хорошо сделать это однажды»).

Теперь вы можете решать нужные задачи, зная их классификацию. Что бы ни случилось, попробуйте регулярно решать задачи с 3 баллами, иногда они становятся отправной точкой для новых важных вещей...

**! Чтобы иметь бесконечное время, нужно уметь определять приоритеты.  
Присваивая баллы каждому, вы сможете организовывать свои дни без потерь.**

## Сделать бинарный выбор без ошибок

Мне всегда было легко принимать сложные решения, причем довольно быстро. Не думаю, что это дар, заложенный в моей ДНК. На самом деле я не был готов с рождения сталкиваться с трудным выбором... Когда это случилось со мной в первый раз, было очень сложно. Чтобы вы лучше поняли механизм, который я собираюсь объяснить, приглашаю вас в свои воспоминания...

### Таблица фактов

В то время, в конце 2005 года, я закончил сборку своей новой компании *Anni Birthday*. Концепция проста: организовать домашние развлечения для детских дней рождения, а также квесты для семейных встреч или даже рождественские шоу для компаний (всегда нацеленные на детей). Я только что получил лицензию на проведение развлекательных (или зрелищных) мероприятий, позволяющую мне нанимать молодых артистов и обучать их исполнять несколько спектаклей в один и тот же день в разных местах. Это было настоящим испытанием, поскольку этот вид услуг еще не получил широкого распространения, а в нашем регионе его вообще не было. Нужно было сделать известной саму деятельность, а затем убедить широкую публику воспользоваться услугами моей компании. Это была непростая задача, которую я начал решать с эквивалентом 350 евро (с учетом инфляции<sup>5</sup> в 2019 году).

В тот же день, когда я получил необходимую лицензию, мой телефон зазвонил... После долгого разговора я повесил трубку. Мне предложили место директора центра досуга с перспективой карьерного роста до руководителя подразделения по организации досуга в департаменте региона с соответствующей зарплатой.

Я впервые не смог сделать выбор. Мне было 23 года.

Мой разум, которому я до сих пор полностью доверял, покинул меня, и я остался балансировать на нити, натянутой между страхами и надеждами. Как можно было принять правильное решение? Узнав о стоящем передо мной выборе, мои родственники советовали мне только то, что соответствовало их установкам или окружению. Эти советы основывались на их личном опыте и мало мне помогали.

Поэтому я впервые в жизни начал искать методы принятия решений!

Наиболее эффективной оказалась таблица фактов. Впоследствии я часто ее использовал. Выглядела она так. Первый столбец – «Преимущества», второй – «Недостатки». Первая строка – *Anni Birthday*, вторая – «Директор центра».

	Преимущества	Недостатки
Выбор 1		
Выбор 2		

В течение следующих пяти дней я заполнял эту таблицу настолько честно, насколько это возможно, поддающимися количественному измерению показателями, стараясь избегать спе-

<sup>5</sup> Источник: [www.insee.fr](http://www.insee.fr).

куляций. В первый день я отметил так много, что мне пришлось изменить таблицу, чтобы она получилась более читабельной. В течение следующих четырех дней я отмечал не так много, но всякий раз, когда идея или факт приходили мне в голову, я записывал их. На шестой день я вообразил, что смотрю не на свою таблицу, а на друга. Как будто моя жизнь больше не была моей. Я играл в эту ролевую игру, как если бы мне приходилось советовать тому, кого я плохо знаю. Вы замечали, что мы всегда очень сильны в советах по темам, не касающимся нас напрямую? Именно с выражением «советники – не плательщики» я представлял себя на месте советника... но имевшего максимум реальных данных, предварительно отсортированных. После всего лишь часа анализа и выделения зеленым (для убедительных аргументов) и оранжевым (для менее сильных) я точно знал, что мне нужно делать: продолжать авантюру со своей компанией.

## **НИ ПРЕИМУЩЕСТВА, НИ НЕДОСТАТКИ**

Есть элементы, не являющиеся ни преимуществами, ни недостатками, – это просто факты. Представьте, что у вас есть выбор между двумя позициями. Заработная плата, расстояние от вашего дома или даже перспективы развития являются текущими элементами для сравнения. В одиночку они нейтральны.

Затем в столбце «Преимущества» отметьте данные для сравнения в обеих строках (для одного и другого решения). Выделите более положительный одним цветом, а менее – другим.

В моем примере я хотел сравнить финансовые аргументы двух пунктов. Я отметил в столбце «Преимущества» следующее: «фиксированная зарплата в стольких-то евро» в строке директора центра и «нестабильный доход» в строке Anni Birthday. Я выделил зеленым «фиксированную зарплату» и оранжевым «нестабильный доход».

Я взял уже существующую методологию таблицы фактов, интегрировав ее с идеей ролевой игры. Она стала моим справочным пособием во все времена, когда мне приходилось принимать сложные решения. Их сложность в том, что я не могу позиционировать в них себя.

Также, вы можете использовать этот инструмент для выбора из трех или более возможных решений, добавив дополнительные строки.

! Таблица фактов помогает вам получить четкое видение для решения дилеммы.

## **Добавить новый элемент**

Метод таблицы фактов работал чудесно, позволяя противостоять оппонентам моих решений без каких-либо усилий, пока в этом году не возникла новая трудность, на ступеньку выше меня. Непобедимый инструмент, используемый по самым важным поводам раз в год, не позволил мне выбраться из нее впервые в жизни...

Не могу открыть вам всех деталей, чтобы уберечь вовлеченных в эту историю людей, но, если расскажу о процессе, вы поймете, насколько интересен этот инструмент.

Раньше я представлял себе, что должен сделать этот выбор, и это не казалось мне таким сложным. Но, когда это произошло на самом деле, мне было трудно принять решение. Две группы людей были заинтересованы и ожидали от меня откровенного и ясного ответа... дать который я был не в состоянии, даже используя привычные инструменты принятия решений.

Как бы там ни было, я доверял своим методам, поэтому попросил отсрочку и напечатал таблицу, которая не покидала мой карман в течение следующих пяти дней...

Но на шестой день я не смог принять решение и попросил дать мне еще 24 часа. Когда они истекли, ситуация не разрешилась... Тогда я посоветовался с людьми, не уполномоченными принимать решения, но, по крайней мере, собиравшимися помочь мне сделать это. Так я выбрал первый вариант... всего через несколько часов! Но после того как позвонил людям из второго варианта, у меня возникли большие сомнения, и я попросил совета у других людей, также слишком неопытных, чтобы выбрать за меня... В итоге я выбрал второй вариант и мне пришлось вновь обратиться к людям из первого варианта, чтобы сказать им о своем выборе!

Написав эти строки, я должен признать, как плохо себя знаю. Это ситуация показывает, что человек никогда не бывает непогрешимым, но важно то, как он справится со своими трудностями.

Я был прав, мое последнее решение было обоснованно, но впервые в жизни облегчение, обычно наступавшее после принятия трудного решения, приходило медленно. Невозможно было понять сигналы моего тела. Мне пришлось отменить рабочий день, чтобы буквально уложить себя в кровать, под одеяло, в три часа дня, наполовину одетым...

Вы не представляете, как болезненно для меня это признание слабости. Но я зашел так далеко, что мне пришлось придумывать, как выбраться по-новому. Я делюсь этим с вами, потому что теперь у меня есть методология принятия решения о бинарном выборе для любого случая.

Итак, давайте вернемся к одеялу, в которое я был укутан в середине дня. Селин приходит домой и не понимает, как я могу быть в таком состоянии. Не то чтобы ситуация не заслуживала такого внимания с моей стороны, но Селин тоже привыкла видеть, как я быстро принимаю решения о выборе, честно и без сожаления. Я принял решение после того, как изменил его тем утром, и не почувствовал себя лучше – наоборот... После ночи, когда сон, казалось, ушел в неоплачиваемый отпуск, я встал с новой мыслью: мне снова нужно время. Когда у компьютера возникает проблема, мы возвращаем его к последней резервной копии... Итак, я собирался сделать то же самое: вернуться к предыдущей точке равновесия, где все еще мог ходить и работать... незадолго до принятия решения, вызвавшего мой сбой. Я связался со всеми заинтересованными людьми, чтобы сообщить о моем обратном движении и необходимости получить дополнительное время...

Сразу же после того, как сказал себе, что все должны счесть меня невыносимым, я наконец начал дышать.

Прошла неделя... И ничего не изменилось. Я был в идеальном равновесии между двумя вариантами, и думаю, что мог бы сохранить этот момент навсегда.

Я снова взял свою таблицу. Люди из обоих вариантов приложили немало усилий для получения соответствующих льгот и предложили сделать еще больше, чтобы помочь мне с выбором. Но я отказался от всего. Идея заключалась в том, чтобы перестать увеличивать ставки в таблице преимуществ и недостатков, поскольку до сих пор это не помогало мне.

Поразмыслив, я пришел к выводу: плохого выбора не было. Мне потребовалось время, чтобы понять, осознать, проверить это. Поскольку «плохих выборов» не было, я наконец смог проанализировать, что со мной не так. И однажды ночью пришло осознание.

Сначала люди из обоих вариантов составляли единое целое, с которым я работал, а впоследствии разделились на два разных и конкурирующих проекта. Я проанализировал ситуацию, чтобы проще ее схематизировать, сделал ее почти геометрической. Вот что я понял.

Я был как ребенок, вставший перед выбором – жить с отцом или матерью после их разлуки. Я любил маму и папу одинаково и хотел быть с обоими. Мать предложила переехать в новый дом, потому что он более безопасен и в нем есть большая детская комната. А отец остался в доме, где ребенок вырос, и при его желании готов все в нем переделать. Даже если отец не всегда был на 100 % совершенен, он обращался с ребенком хорошо. В то же время эмоциональная связь с матерью была сильнее, но ее новый дом был знаком только по фотографии.

Это действительно такая простая, но точная метафора, позволившая мне увидеть ситуацию более ясно, понять, почему я застрял между этими двумя вариантами. Итак, я вернулся к основам: «Четыре соглашения тольтеков».

Эта книга на протяжении нескольких лет сопровождала меня четырьмя простыми понятиями, сформировавшими устав моей компании:

- Следите за своими словами.
- Ничего не принимайте на свой счет.
- Не стройте домыслов.
- Старайтесь все делать наилучшим образом.

Я собирался проанализировать два варианта в рамках соглашений тольтеков, то есть оценить две группы по первому, затем по второму в случае ничьей и т. д.

Кто в моей метафоре не соблюдал четыре соглашения тольтеков? Или кто соблюдал их меньше всего? Кто предпочел воздействовать на мои страхи, а не на мои надежды? И тогда ответ стал более чем ясен. Выбор оставался трудным, но у меня была точка различий в соответствии с моим настоящим «я».

Таким образом, именно с естественными тревогами за будущее – а не с агрессивными и непреодолимыми препятствиями – я выбрал вариант, в котором люди следили за своими словами и ничего не принимали на свой счет.

Чтобы удовлетворить ваше любопытство, скажу, что люди из другого варианта, очевидно, приняли мое решение как оскорбление и обвиняли меня в двойной игре. При том, что все это было не слишком приятным, я не испытывал ни сожаления, ни вины – признак того, что я наконец-то нашел баланс между своим рациональным анализом и чувствами.

Достижение такого баланса после принятия решения имеет важное значение: если позже я пойму, что сделал не лучший выбор, то не почувствую раскаяния, потому что знаю причину этого выбора.

Проживание всего этого заставило меня понять две вещи:

- мы никогда не застрахованы от того, чтобы попасть в тупик перед решением;
- не существует выбора, не имеющего метода для его анализа.

! Если вы столкнулись с чрезвычайно сложным выбором, для которого недостаточно таблицы фактов, запомните эти шаги.

Почувствовав себя нехорошо эмоционально и физически в процессе принятия решений, сделайте шаг назад к предыдущей точке равновесия, управляемой вами.

Визуализируйте, есть ли на данном этапе риск принятия плохого решения или оба остаются хорошими.

Схематизируйте проблему, чтобы понять, откуда возникли трудности, проведите психоанализ вашей проблемы, преобразуйте ее в простую метафору и определите реальные причины, которые мешают вам сделать выбор.

Найдите дополнительную систему оценки, отвечающую вашим ценностям, чтобы получить новые критерии для анализа и склонить баланс в одну сторону.

Проверьте, уравнивает ли ваше решение рациональный анализ с эмоциональной составляющей.



## **Как уважать свое время?**

**Ваше время может быть бесконечным, только если вы позаботитесь об этом. Помните, что реальное время связано с энергией – вашей энергией. Забота о своем времени по определению также является заботой о себе. Вот некоторые основные принципы для уважения вашего времени.**

## **Решительно разделите ваши разные времена**

Посмотрите в мое окно... Я только что закончил работать и собираюсь идти домой. Убираю рабочее место, беру карточку и записываю мелочи, пришедшие мне в голову, на завтра. Быстро проверяю, прибрана ли посуда, есть ли запас кофе. Наливаю воду в чайник, чтобы начать свое утро с «Алекса, включи чайник». Затем я одеваюсь, включаю сигнализацию, команду: «Алекса, выключай свет», и закрываю дверь.

Сейчас семь часов вечера. Я иду домой и смогу приготовить ужин по рецепту, выбранному вчера.

Дома меня встречают мои любимцы: собака Ваниль и кот Тамало. Я нахожу Селин лежащей на диване и пишущей свой роман. Сейчас мы расскажем друг другу, как прошел день, о своих успехах, проблемах, идеях. Я люблю это время. Оно может длиться часами. Иногда мы пишем новое видео для ее канала на YouTube или просто шутим.

## **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.