

Время в порядке

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ
ПО-ЖЕНСКИ

ЖУРНАЛ

COSMOPOLITAN

РЕКОМЕНДУЕТ



HOUSE OF ILLION



Анна Всехсвятская

Анна Всехсвятская

Время в порядке. Тайм-менеджмент по-женски

pdf

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66611932

Время в порядке:

ISBN 978-5-6041060-6-8

Аннотация

Как навести порядок в жизни? Как успевать работать, заниматься спортом, уделять время семье и при этом не забывать про себя? У Анны Всехсвятской есть ответы на все вопросы. Книга «Время в порядке» – это ваша личная формула распределения времени, которая напомнит о том, что действительно важно. Больше не нужно мечтать о дополнительном часе в сутках и пренебрегать сном или походом в салон красоты для того, что успеть сделать все запланированное. Просто откройте книгу «Время в порядке» и станьте экспертом в тайм-менеджменте!

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Моим родителям и мужу | 5 |
| Раздел 1 | 8 |
| Глава 1 | 8 |
| Глава 2 | 25 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 36 |

Анна Всехсвятская

Время в порядке

Тайм-менеджмент

по-женски

Охраняется законом РФ об авторском праве. Воспроизведение всей книги или любой её части воспрещается без письменного разрешения правообладателя.

Иллюстратор Анна Басова

© А. Всехсвятская, текст, 2019

© ООО «Иллион», 2019

*** * ***

Моим родителям и мужу

Самым дорогим людям, без которых эта книга точно бы не состоялась!

Эта история началась несколько лет назад. Днём я работала официанткой, а вечерами делала свой первый интернет-магазин. Спать удавалось лишь по четыре-пять часов. Едва в семь утра звонил будильник, я замазывала синяки под глазами и мчалась разносить подносы, а вечером снова садилась корпеть над интернет-магазином, и всё повторялось словно сказка про белого бычка. Вот только в списке дел оказывалось уже не десять задач, а пятнадцать. С учётом тех, что я не успела сделать вчера. Через неделю этот список разрастался до гигантских размеров и напоминал папирус с заведением Тутанхамона. И немудрено, ведь мне приходилось добавлять туда личные и домашние дела, просьбы близких.

В конце концов я просто перестала открывать свой план, чтобы не расстраиваться и не чувствовать себя в очередной раз лентяйкой. В какой-то момент я ощутила, что устала, перегорела. У меня начал дёргаться глаз и совершенно пропало желание что-то делать. А зачем, если всё равно ничего не успеваю? Во мне поселилась горечь осознания, что я неудачница, бросившая свои мечты на полпути.

Я уже собралась надолго залечь на диване в обнимку с но-

утбуком, просматривая видео и блоги счастливых людей, у которых всё получается. Но у судьбы были другие планы. Однажды, глядя на мои метания, один мой друг заметил: «Тебе поможет только тайм-менеджмент». «Интересно, что он имеет в виду? – удивилась я. – Что за тайм-менеджмент такой? Если планеры и to-do листы, то вон у меня их сколько... заброшенных».

Его слова запали мне в душу. Я твёрдо решила разобраться в вопросе самоорганизации и начала поглощать информацию грузовыми вагонами: книги, статьи, видео, классические методики и экспериментальные, сложные и простые. Что-то приживалось мгновенно, что-то совсем мне не подходило. Но стало ясно одно: налаживать отношения со временем – невероятно увлекательное занятие!

С тех пор прошло семь лет. Я замужем, у меня две маленькие дочки. Я построила два бизнеса, объездила сорок стран, начала строительство нескольких квартир и вилл на Бали, основала большой обучающий проект Академии тайм-менеджмента «Время в порядке», и теперь у меня десятки тысяч выпускниц по всему миру. Везение, случай, судьба, совпадение, может сказать кто-то. А я отвечу: тайм-менеджмент. Причём женский.



Раздел 1

Слово маленькой девочке



Глава 1

Мужской тайм-менеджмент

Когда я только начала исследовать тему организации времени, понятия «женский тайм-менеджмент» не существова-

ло. Я столкнулась с тем, что женщинам предлагались разрозненные системы наведения и поддержания порядка в доме, но всё, что касалось основных методик планирования, целеполагания и расставления приоритетов, было создано мужчинами и для мужчин.

Выбора не было, и я, как отважный лётчик-испытатель, всё тестировала на себе. Подъёмы в шесть утра, обливания ледяной водой и пробежки для поднятия уровня энергии, жизнь по расписанию с точностью до пятнадцати минут, таймеры, списки из десятка дел на день, планеры такие, планеры сякие, глобальные цели на три месяца и штрафы за их невыполнение... Эти эксперименты над собой мне не дали почти ничего полезного, зато наградили стрессом и постоянными придирадками к себе. Меня не покидало желание сжечь планеры и выкинуть все будильники и таймеры. И хотя что-то мне пригодились, это было скорее исключение, чем правило.



Вскоре мне стало ясно, что перепробованные методики не учитывают женских особенностей и попросту превращают меня в мужчину – жёсткого, резкого и реактивного.

Сначала я не могла понять, с чего вдруг у меня обостри-

лись отношения с любимым, почему я на пустом месте разругалась с двумя подругами и чуть не поссорилась с родителями. Как я стала такой нетерпимой и раздражительной?

Я стала наблюдать за собой и обнаружила, что мои ритмы сменились. Медленная текучая женская энергия, разогнанная до невероятной скорости пробежками, холодными обливаниями и строгими обязательствами, начала биться внутри меня, портя отношения и вызывая о помощи.

Тогда я сильно испугалась. Я ощутила, что теряю себя. Желание снова стать женственной, лёгкой и игривой было таким сильным, что я подумала бросить затею с тайм-менеджментом, бизнесом, достижениями и довольствоваться простыми радостями. Такое решение мне нравилось больше, чем перспектива превратиться в достигатора и бегать с высунутым языком от одного пункта плана к другому.



Однако хватило меня ненадолго. Мыслями я то и дело возвращалась к идее планирования, исследовательский зуд не давал покоя. Я всё задавалась вопросами «В чём принципиальные отличия женщин от мужчин?», «Как создать систему тайм-менеджмента, которая учитывала бы особенности женской психологии?», «Как успевать больше, реализовывать свой потенциал, доводить до конца задуманное, но не страдать от стресса?».

Я рассуждала так:

- Мужчины опираются на логику и расчёт. Женщины более эмоциональны в своих решениях.

- Мужчинам гораздо проще следовать детальному плану, не отвлекаясь на настроение, вдохновение, погоду и чувства. Для них важен результат, а препятствия на пути к нему, какими бы они ни были, отходят на второй план. Для женщин важны процесс, удовольствие от ежедневных действий на пути к результату.

- Женщины гораздо больше, чем мужчины, зависят от похвалы и признания. От комплиментов и поощрений женщины расцветают, и за спиной у них вырастают крылья.



- Мужчинам испытания и сложности добавляют адреналина и азарта, а для женщин это стресс и лишнее напряжение.


- Мужчины любят предсказуемость и возможность планировать будущее, женщинам же важна спонтанность.

- Женщины хотят быстрого результата, в то время как мужчины играют вдолгую и способны выжидать месяцами и годами. Для них это признак мужественности и зрелости.

- Дисциплина для мужчины – обязательный навык, прививаемый семьёй и обществом. Без дисциплины нет успеха. Женщин обычно от одного этого слова начинает потряхивать, поскольку оно подразумевает жёсткие рамки и ограничения. А вот что женщин действительно вдохновляет, так это эффективность. Меньше лишних действий – лучший результат.

- Второй важный навык для мужчины – выносливость. Когда мужчина пашет, это становится предметом его гордости и самоутверждения. Когда женщина пашет и живёт в режиме марафонских забегов с перерывами на спринтерские дистанции – это выматывающий процесс, который всегда заканчивается одинаково. Потеря сил, мотивации либо вялотекущая депрессия с дёргающимся глазом или немедленное катапультирование в состояние «Ничего не хочу решать, хочу новое платье».

- Мужчины легко справляются с грузом всевозможных обязательств: содержать семью, всегда находить выход из сложной ситуации, много работать, но не жаловаться и не плакать. И прочее. Для женщин такая тяжесть невыносима.



- У мужчин обычно не так много сфер деятельности: дом, работа, спорт. У женщин список гораздо шире: дом, работа, дети, уход за собой, спорт, хобби, подруги, учёба и саморазвитие. И всё нужно совмещать, чтобы чувствовать себя удовлетворённой.

- Мужчины меньше занимаются самокопанием и меньше мучаются нездоровым перфекционизмом. У женщин обычно проносится в голове тридцать три мысли: «А получится ли у меня? А вон как Таня всё успевает с тремя детьми, мне за ней не угнаться. А что, если я брошу на полпути? А если меня ждёт провал? Все надо мной будут смеяться. Я зря потрачу время и деньги».



**Вот какие выводы можно
сделать из этих наблюдений:**

- Женская система мотивации сильно завязана на левое полушарие и образный ряд. Женщинам нужно видеть, куда они идут, и понимать, какие мечты

воплощают. И самое важное здесь – испытывать страстное желание достичь своей цели. Без него всё теряет смысл.

- Женщинам требуется более гибкая система планирования, учитывающая состояние, настроение, изменение жизненных обстоятельств, нагрузку и индивидуальную скорость.

- В женском расписании дня должны быть окна – незапланированные блоки, которые можно использовать по своему усмотрению, в зависимости от желаний. Это помогает сохранить спонтанность в жизни.

- Очень большую роль играет понимание, какие ценности реализуются в том или ином деле. В противном случае появляется состояние пустоты, искусственности, теряются подлинность и глубина.

- Одно из ключевых правил – получать удовольствие от процесса и по максимуму избавляться от рутины, скучных и сложных дел.

- Женщинам нужна такая система тайм-менеджмента, которая учитывала бы текущую нагрузку при планировании и постановке целей, не давала бы переутомляться.



- Для поддержания мотивации важно видеть собственное продвижение и вовремя получать похвалу.
- Большие скорости снижают женскую эффективность. Чтобы больше успевать, нужны комфортный запас времени и гибкие дедлайны.
- Необходимо разобраться со страхами, неуверенностью и перфекционизмом – главными врагами на пути к мечте.

Совершенно очевидно, что если женщина следует мужским системам управления временем, то последствия чаще всего печальны. Разочарование от невозможности встроиться в такой тайм-менеджмент приводит к стрессу, загнанности, неудовлетворённости собой, потере смысла, сил, а иногда и депрессии.

И наши ученицы убедились в этом на собственном опыте.

Рената, Чебоксары:

«Я работаю SMM-менеджером. Замужем за тренером-экспертом по йоге. Мама девятилетней дочки и хозяйка

очаровательного сфинкса.

Полгода назад я окончательно ушла с работы. Это решение было обдуманым. Прежде чем его принять, последние несколько лет я то выходила в офис, то возвращалась во фриланс, то пыталась совмещать. Мне просто надоело не высыпаться, ничего не успевать, чувствовать себя постоянно уставшей и вечно работающей. Конечно, после увольнения моя жизнь сильно изменилась, но желаемого чуда не случилось. Я успеваю больше, но не всё. Я по-прежнему много работаю и мало уделяю времени семье и тому, что хочу и люблю.



Моё решение прийти на курс «Успеваю всё» было более чем осознанным. Я думала об этом целый год! А всё потому, что я уже проходила разные тренинги по тайм-менеджменту и пыталась читать умные книжки о планировании. Разумеется, отчасти они мнегодились, я взяла кое-что полезное отовсюду понемногу и применяю сейчас. Но, честно скажу, разочарований осталось больше, и я не научилась главному – получать удовольствие от каждого прожитого дня и от жизни в целом. По сути, я так и не нашла СВОЮ систему успе-

вания, куда идеально впишутся и все мои цели и мечты, и все мои страхи и тараканы. Именно поэтому я пришла к вам на курс».

Диана Коришнова, Санкт-Петербург:

«Я с детства копуша, долго запрягаю и делаю всё в последний момент. Маячащий на горизонте дедлайн стимулирует меня самым волшебным образом. И чем страшнее дедлайн, тем эффективнее я становлюсь. После таких марш-бросков чувствую себя выжатым лимончиком, даю себе обещания в следующий раз делать всё заранее и буквально наутро на них забиваю.

Я всегда и везде опаздываю. История «встать в шесть утра и к десяти опоздать на работу» – про меня.



Я не умею планировать своё рабочее время. Ох как же я злилась на своего первого начальника, когда он мне об этом говорил и заставлял почти месяц вести хронометраж. Мак-

сим Юрьевич, теперь я с вами согласна. Планирование рабочего дня явно не мой конёк.

А ещё я хронически не высыпаюсь и уже лет пять не могу наладить режим сна. Поэтому запросто могу продрыхнуть десять часов подряд и встать уставшим от жизни тюленем. Хотя... последние полгода это в принципе моё обычное состояние.

И да, я перфекционистка. От ушей до кончика хвоста. Ни черта не умею делегировать. Уверена, что сама сделаю лучше. Естественно, от перегрузки периодически впадаю в состояние «Бобик сдох», но жизнь ничему меня не учит.

Я честно читала Глеба Архангельского, внедряла в свою жизнь таймеры и mind maps, повторяла аффирмации «Я всё успеваю». Ну... немного помогло. Но не глобально. Именно поэтому я и пришла к Анне на курс, наслушавшись отзывов о том, что тут можно создать систему тайм-менеджмента под себя, мягко, по-женски, без всех этих таймеров».

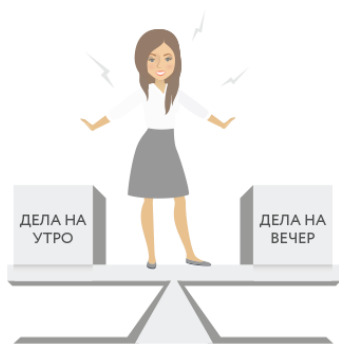


Конечно, всегда есть исключения. Бывают женщины, похожие на мужчин. И наоборот. Но это скорее единичные случаи, чем общая ситуация.

Как я уже говорила, мои поиски идеальной системы тайм-менеджмента для женщин не увенчались успехом. Её просто не существовало. Но не в моём характере сдаваться и ждать у моря погоды, поэтому я принялась самостоятельно изучать этот вопрос. Я стала наблюдать за собой и своими подругами, старалась отмечать, что нас заряжает, что опустошает, что приводит к разрушению планов или взрывному росту. Я погрузилась в чтение литературы, часто ходила на психологические и другие тренинги. Мне хотелось выяснить, как поддерживать свою мотивацию, откуда брать силы, как бороться со страхами, перфекционизмом и синдромом отличницы. Я много экспериментировала с нагрузкой и подходами к планированию. Жила и работала в разных странах со сменой часовых поясов, пробовала разные условия: тепло, холод, шум, тишину, большой город и тропические джунгли. Жизнь по чёткому плану и абсолютная спонтанность, много помощников и полное их отсутствие. Устраивала себе четыре выходных в неделю или работала без отдыха. Вела ночной образ жизни или вставала с восходом солнца. Составляла список из двадцати дел или довольствовалась тремя главными, на которых нужно сфокусироваться. Смотрела по десять мотивирующих роликов в день, читала блоги успешных

людей или, наоборот, отключалась от соцсетей на неделю. Ну и конечно, с появлением детей эксперименты с режимом, нагрузкой и расстановкой приоритетов стали сложнее и разнообразнее.

Мне кажется, я перепробовала все крайности, чтобы прийти к балансу. Теперь я точно знаю, когда у меня пик эффективности, что мотивирует меня больше всего, какие дела лучше сделать с утра, а какие позже, как распределить нагрузку, чтобы не выбиться из сил, и как бороться со страхами и неуверенностью, которые периодически накрывают.



Осознание, что я наконец завершила поиски своей системы, посетило меня в тот день, когда мы с мужем отпраздновали новоселье в первой совместной квартире. На дворе был ноябрь, мы сидели у открытого камина в гостиной и не могли

глаз оторвать от той красоты, что нас окружала. Мы смотрели на восьмиметровую террасу, спальню в стиле прованс и с трудом верили, что это происходит с нами, что это наш дом.

А ведь ещё три месяца назад у нас была только взбалмошная идея иметь свой угол. Не было ни накоплений, ни проверенных агентов, ни удачных объектов. Но непоколебимое намерение и чёткие слаженные действия помогли нам пройти все этапы: купить абсолютно убитую квартиру, сделать ремонт, о котором сложно было даже мечтать, и заселиться.

Именно в тот момент я, сидя у камина, вдруг поняла, что у меня сложились все детали пазла и получилась та самая система женского тайм-менеджмента, о которой я когда-то мечтала. Система, которая помогает всё успевать и реализовывать мечты любой степени сложности.

А три месяца спустя появились мой авторский образовательный проект «Время в порядке» и первый онлайн-курс «Успеваю всё», ставший бестселлером.

За четыре года мы выпустили больше десяти тысяч «успеваек», полностью обкатали систему и убедились на сто процентов, что она работает.

В этой книге я поделюсь с вами не только этой системой, но и примерами её применения.



Глава 2

Корень проблемы

К нам на «Успеваю всё» приходят абсолютно разные девушки: домохозяйки, молодые мамы, фрилансеры, бизнесвумен, студентки и те, кто совмещает все эти роли. У всех разные истории, занятость и нагрузка, но проблема одна на всех. Многие её формулируют так: «Я немного знакома с тайм-менеджментом, читала несколько книг, понимаю, как нужно планировать, даже блокнот завела, но постоянно всё откладываю. Пишу список дел, что-то выполняю, но очень многое переносу, ленюсь, корю себя за это, а поделать ничего не могу».



В чём причина? Почему большинству девушек недоста-

точно знать технику, чтобы всё успевать и двигаться к цели?

Мой ответ: корни проблемы лежат глубже, чем принято считать. Освоить инструменты личной эффективности не составляет труда. Но сложнее бороться с внутренними тормозами: страхом сделать ошибку и получить неодобрение, с боязнью потерять мотивацию на полпути и всё бросить. С желанием всё сделать только на отлично и бесконечной неудовлетворённостью результатом. С путаницей приоритетов и постоянной болтанкой между «сделать побольше» и «хочу всё бросить».



Понимаете? Получается, что сперва нужно устранить внутренние помехи, иначе всё обучение практическим приёмам (наладить режим, расставить приоритеты, правильно спланировать и обозначить цели) будет разбиваться о самотаботаж.

Поэтому начинать придётся издалека, а первый шаг на

этом пути — навести экспресс-порядок в голове.

Прежде всего необходимо рассмотреть структуру личности. Это поможет вам лучше понять себя. В своей работе я опираюсь на исследования К.Г. Юнга и построенную на их основе модель Э. Берна, согласно которой в каждом человеке взаимодействуют состояния внутреннего ребёнка, родителя и взрослого. За время работы я немного её преобразовала с учётом анализа обратной связи от девушек, которые приходят на проект. Я каждый день вижу подтверждение её правильности и практической применимости.

В основе этой модели лежит убеждение, что каждый из этапов взросления не проходит бесследно, а «капсулируется» внутри. То есть, помимо взрослой части личности, в любом человеке по-прежнему живут ребёнок и подросток. И не просто живут, а активно участвуют во взрослой жизни и в какой-то степени могут принимать решения, знакомиться или ссориться с людьми, придумывать идеи или блокировать их появление, генерировать тонны энергии или страдать от упадка сил.



Высокая эффективность достигается тогда, когда каждая из частей личности здорова, выполняет свою функцию и легко взаимодействует с другими.

Ваша задача – проверить, в каком состоянии находятся внутри вас ребёнок, родитель и взрослый. Если есть какие-то отклонения – поправить, залечить раны и приступить со спокойной душой к изучению практических инструментов.

Внутренний ребёнок. Если роды прошли без травм и если малыша ещё не успели «выстроить» взрослые, то он активный, жизнерадостный, смелый, открытый, наивный, непосредственный. Он познаёт мир, веселится, полон энергии,

пребывает в «здесь и сейчас», ему всё интересно и любопытно, любой процесс он превращает в игру, жизнь кажется ему волшебством.

Если в детстве ребёнок окружён любовью и заботой, с ним играют, развивают и хвалят, иногда балуют и выстраивают вокруг него правильные границы, то он вырастает эмоционально здоровым человеком, ощущающим радость и наполненность, способным без перебоев выполнять свои основные функции:

- генерировать энергию;
- придавать всему смысл;
- творить.

Из своего опыта могу сказать: только у десяти процентов девушек, которые приходят на «Успеваю всё», внутренний ребёнок здоров и активен. Такие девушки обычно яркие, харизматичные, уверенные в себе, энергичные и лёгкие на подъём. Они знают себе цену, верят в свои возможности и быстро загораются идеями. У них сияют глаза, глядя на них, хочется улыбаться. Им кайфово, они себя любят и не стесняются проявлять свои чувства.



Правда, вдохновляющая картина? Что же происходит с остальными девятистами процентами девушек? Что не так с их внутренними детьми?

В большинстве случаев родители, воспитатели или учителя допускают серьёзные ошибки в воспитании, которые не дают ребёнку полностью раскрыться и обзавестись необходимыми для взрослой жизни навыками. Бывает, что ребёнок сталкивается только с одной из нижеперечисленных проблем, но нередко – со всеми разом.

1. Ребёнка постоянно с кем-то сравнивают.



«Посмотри на Машу. У неё красивее получилось», «Таня уже справилась. Почему ты всё ещё копаешься?», «Прекрати ныть! Посмотри, как Оля себя ведёт».

Вместо того чтобы формировать самооценку, ребёнку прививают неуверенность в себе и своих силах. Во взрослой жизни такая девушка постоянно оглядывается на других, видит их достоинства и ищет в себе недостатки. Ей сложно браться за дела (особенно начинать что-то новое), потому что у других всё гораздо лучше и ей за ними не угнаться.

Наталья Загоруйко, Шанхай:

«Моя мама работала столько, что ей просто было не до нас с сестрой. Уходила рано утром, приходила вечером. Отец всё время в командировках. Мы были сами по себе. И как-то так сложилось, что соседская дочка – лучше нас, ребёнок друзей – красивее нас, сын брата – умнее нас. Уже во взрослом возрасте я постоянно оглядываюсь вокруг и нахожу, что все всё делают лучше меня. Это опустошает и злит».



Юлия Соленкова, Москва:

«Родители всегда сравнивали меня со всеми: «Смотри, та девочка прошла по улице, гусей посчитала. Внимательная, значит», «В платье чистом – значит аккуратная. Не то что ты», «Гуляет в обед – значит все уроки быстро сделала. А ты копаешься». Видимо, хвалить тогда было не просто не принято, а прямо-таки противозаконно. А уж фраза «Почему не пять?» всю жизнь мне перевернула. К слову, была я отличницей. И эта установка «всё на отлично» так часто мешает по жизни».

2. Ребёнку запрещают хотеть большего, фантазировать и мечтать.



«Давай мы тебе губозакаточную машинку купим», «Ишь, размечталась!», «Мы не Рокфеллеры!», «Хватит придумывать! Этого не было!», «Прекрати выпрашивать! У тебя всё есть!», «Спустись с небес на землю». Подобное отношение и такие фразы не дают ребёнку расправить крылья и почувствовать своё всемогущество, способность придумать любую сказку и воплотить её в жизнь. Он закрывается, запрещает

себе мечтать и очень рано сталкивается с циничным взрослым миром.

Как следствие, сложность с постановкой целей и долгосрочным планированием. Повзрослев, такая девушка редко может представить своё будущее, например, через год или два. Ей очень трудно чего-то захотеть по-настоящему, она не верит в чудеса, а в реальности ей недостаёт масштаба.



Евгения Королёва, Москва:

«Так получилось, что у меня всё есть: умная, красивая, замужем, хорошие дети, относительное финансовое благополучие. Но счастья и гармонии нет. Я боюсь сделать лишний шаг, порадовать себя чем-то, купить новые сапоги, найти новую работу, поехать в отпуск с мужем. Каждый раз я думаю о том, что выскажет мне мама. А она никогда не похвалит, только будет критиковать.

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.