

Н. А. Сидорова,
Е. Б. Анисинкова

ТАЙМ- МЕНЕДЖМЕНТ

СОЗДАНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО
РАСПИСАНИЯ ДНЯ
И ЭФФЕКТИВНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
РАБОЧЕГО ПРОЦЕССА



Е. Б. Анисинкова
Наталья Анатольевна Сидорова
Тайм-менеджмент, 24
часа – это не предел

предоставлено правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=165580

Аннотация

В последнее время проблема нехватки времени становится все более актуальной. Стрессы и перегрузки на этой почве преследуют современного менеджера. Данная книга поможет избежать этой ситуации. В ней приводятся конкретные рекомендации по повышению эффективности планирования, координации и оптимизации работы. Издание предназначено для руководителей всех уровней, предпринимателей, психологов, студентов всех специальностей, слушателей школ бизнеса. Также все предложенные рекомендации окажут определенную пользу широкому кругу читателей, которые решили перейти от хаотичного продвижения в сторону поставленных целей к четко выстроенному и работающему стратегическому плану действий. Успех в каждом деле – вот что станет основным результатом системного подхода к планированию и организации собственного времени и стиля жизни.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	4
Глава 1	8
1.1. Истории о времени	12
1.2. Ощущая мгновение	21
1.3. Обувь и грани	31
Конец ознакомительного фрагмента.	36

**Н.А. Сидорова,
Е.Б. Анисинкова**
**Тайм-менеджмент, 24
часа – это не предел**
**Создание оптимального
расписания дня и
эффективная организация
рабочего процесса**

ВВЕДЕНИЕ

В этой книге ты приоткроешь завесу тайны времени, приобретешь навыки успешного планирования и эффективного использования отведенного тебе временного пространства, научишься ощущать временные потоки, которые ведут тебя к достижению цели. Если ты руководитель любого уровня, то у тебя имеется возможность создать соответствующий рабочий режим и навести порядок в собственном рабочем

времени. Ты сможешь определиться с собственными приоритетами в жизни, бизнесе, отношениях, выработать стратегию и тактику управления временем, избавиться от некоторых привычек и приобрести новые. Все это станет возможным при выполнении определенных условий. Каковы они и что именно тебе предстоит сделать, ты сможешь узнать только после того, как перевернешь эту страницу и приступишь к разбору «временных завалов» и построению Собственного Времени. Здесь ты найдешь упражнения и рекомендации, которые использовались в активных тренингах по тайм-менеджменту. Возможно, уже в процессе чтения ты сможешь обнаружить множество собственных секретов управления временем. Просто до настоящего мгновения ты не обращал на некоторые механизмы никакого внимания. Ты считал, что все происходит как-то само собой. В этой книге ты увидишь, что просто так и само собой ничего не происходит. Когда подходишь к любому жизненному процессу осознанно, все приобретает определенный смысл. Читай осмысленно. Здесь не надо торопиться. Думай, возвращайся к тому, что прочитал раньше. Делай выводы, анализируй все, что делаешь, и вдохновляйся открытиями на свершение великих дел. И используй для этого все свое время.

Жизнь разных людей, с которыми ты общаешься, удручающе типична. Ты живешь вместе с ними серенькими буднями, без каких-либо ярких и больших успехов, забыв или даже не зная, что такое большое счастье.

Как часто ты даешь важные и не очень обещания, что с (выбери вариант) понедельника, нового месяца, нового года начнется новая прекрасная и успешная жизнь? Ты просто уверен, что это прекрасно совсем рядом. Ведь ты честолюбив?

Ты искренне веришь, что твое желание успеха претворится в жизнь, и ты действительно упорно работаешь над этим.

Однажды ты посмотришь правде в глаза и увидишь свое настоящее, свою реальность и реальность тех, кто живет рядом такой похожей жизнью. Решил что-то менять? Трудиться еще упорнее? Сменить семью, работу, обстановку? И что это даст? Что изменится в твоей жизни после этих перемен? К чему ты придешь к 60 годам собственной жизни? Может, успех был рядом, а ты просмотрел его в процессе упорного труда и серых буднях? Живи так, как будто ты делаешь покупки. Бери и пользуйся только тем, что тебе необходимо именно сегодня. Перестань готовиться к черному дню. Насладись каждым днем, каждым мгновением, как подарком, который ты выбираешь для любимого человека: ярким, наполненным светом, любовью и радостью. Каждый раз выбирай лучшее. Кому нужны твои жертвы? Принимай решения в реальности. Действуй в реальности. У тебя есть только настоящее. Только этот миг. Только он имеет значение. Через мгновение он станет прошлым. Ты можешь его забыть, а можешь заставить многих помнить о нем всю жизнь. Как ты проживешь свое настоящее, зависит только от тебя. Живи

ярко, дыши полной грудью. Имеют значение только жажда жизни, любовь и время. Твое время! День, когда ты позволишь своим желаниям превратиться в цель, начнешь действовать и ценить мгновение, станет Днем, Который Перевернет Всю Твою Жизнь!

Глава 1

СКАЗКА О ПОТЕРЯННОМ РЕМЕНИ

В давние времена, когда у живущих не было памяти и все жили только одним мгновением, жил-был Хранитель Времени. Обладал он могущественной властью среди других властителей мира. Он всегда знал, сколько времени, когда и что происходит. К нему обращались по всем вопросам: когда на небосводе появится солнце, а когда наступит ночь, когда придет к власти один король или уйдет другой, сколько времени необходимо потратить на войну или, наоборот, на какое время воцарится мир... Всех постоянно занимал вопрос о том, кому сколько отпущено времени. И настолько этот Хранитель был занят, настолько он устал от огромного количества ответов, что решил отдохнуть. А так как в собственном доме покоя все равно не найдешь, решил наш Хранитель Времени отправиться в некое путешествие в одну из сторон. Вышел он из дома своего и пропал, растворился во времени. Пути он не выбирал. А уж вариантов-то у него оказалось огромное количество: медленно движущаяся дорога растянутого времени, когда в течение множества потраченных мгновений практически ничего не происходит, а также направление сжатого времени с огромным количеством со-

бытий на каждом шагу. Еще Хранителю очень нравилось место под названием «Остановившееся мгновение» – единственное место, где только он мог перемещаться. А мгновений, в которых ему хотелось побывать, за его долгую жизнь накопилось великое множество. А еще имелись огромные временные пространства, к которым только он один знал секретные пути: прошлое и будущее. Только он владел секретными ключами от дверей в эти края. И ни один живущий не мог без его ведома попасть ни в прошлое, ни в будущее. Только в его власти было дать разрешение на временной прыжок, позволяющий проявляться воспоминаниям и предсказаниям будущего. Великое множество направлений мог выбрать Хранитель Времени для своего вояжа. А он решил отправиться в особый мир, недоступный никому. Мир, в котором он мог перестать подбирать часовые границы для живущих и для знаковых событий, искать потерянные знаки и исправлять ошибки, совершенные в настоящем, выбирать подходящее будущее для тех, кто к нему обращался. И назывался это мир «Пустота». В нем царили покой, тишина, умиротворение. Только здесь Хранитель мог действительно отдохнуть. В этом мире абсолютного покоя течение времени совершенно не ощущалось, и Хранитель Времени мог остаться в нем навсегда. Однако это не страшило нашего путешественника, так как он не первый раз отправлялся на отдых в этот обособленный мир. И вот, оказавшись в одно мгновение именно там, где он задумал отдох-

нуть и провести некоторое время в покое, Хранитель Времени решил немного поспать и, сняв с руки собственные часы эталонного времени, заснул. И время Хранителя растворилось в Пустоте. Не имея собственных часов, Хранитель не владел временем, зато время владело им. Сколько прошло с тех пор, как заснул Хранитель Времени, никому неизвестно, даже ему самому. Однажды проснувшись в Пустоте, Хранитель, не найдя собственных эталонных часов, вернулся в свой мир. Перед миром встал вопрос: «Как распоряжаться временем, если потерян временной эталон?» Собрался Совет властителей. После долгих споров пришли к одному, совершенно неожиданному решению. Каждому жителю мира была предоставлена возможность иметь по 24 ч и самостоятельно распоряжаться каждым мгновением своего времени. За причиненные неудобства в том, что теперь каждому приходилось самостоятельно решать, каким образом истратить свое собственное время, всем жителям был сделан подарок – воспоминания о прошлом и надежды на будущее. Теперь любой мог черпать из своего прошлого времени уроки и накапливать опыт потраченного времени. Но только никому не был открыт секрет о том, что происходит, когда ты теряешь время. Именно это знание могут приобрести со временем избранные. Надеюсь, что по прочтении этой книги ты сможешь ответить на вопросы времени и стать тем избранным, который владеет собственным временем и знает, что делать, чтобы его не потерять. Впереди тебя ждут открытия и сек-

ретные знания Хранителя Времени.

1.1. Истории о времени

И вот перед тобой еще одна книга, которая, как ты думаешь, сможет изменить твою жизнь к лучшему. Сколько раз это происходило? Сколько интересных изданий ты держал в своих руках с надеждой и, возможно, даже уверенностью, что теперь-то уж точно все наладится. Ты брался за книги о лидерстве, о том, как стать богатым, здоровым или счастливым. Да, это снова нравоучение о том, что ты, возможно, считаешь или отложишь ее в сторону, потому что ничего нового ты здесь не найдешь. Почему? Потому что все, что можно знать о времени и о том, как эффективно использовать отведенное тебе время, ты много раз читал, да и из жизненного опыта все прекрасно знаешь. Просто не считаешь нужным этим пользоваться. И в очередной раз, не найдя в себе силы сделать все самостоятельно, ухватился за возможность почитать что-то интересное, вдохновиться на ежедневные подвиги по преодолению загруженности и стать самым быстрым и преуспевающим. Вот твоя история. Она повторяется снова и снова. В году раза примерно 2, а скорее всего 3: где-то в районе Нового года, весной – ближе к лету (возможно, сразу после отпуска или перед ним), и, конечно, в начале учебного года. Ты уже давно закончил школу? Ну и что. Жажда к обучению живет в человеке до конца дней. Время, время... Сколько же всего прошло мимо тебя. Сколько возмож-

ностей ты упустил просто потому, что каждый раз думаешь: «А, в следующий раз воспользуюсь». Ну, и сколько раз предложение возвращалось в неизменной форме? Давай придем к соглашению. Если я трачу на тебя свое драгоценное время, то ты используешь его для того, чтобы выполнить все рекомендации. Исполнить, претворить в свою реальность все, что найдешь в практикуме. Он станет встречаться тебе на пути изучения некоторых глав. Я не собираюсь настаивать на этом. Я просто предлагаю идти по-новому. Не так, как вчера. Я предлагаю тебе сделать выбор и начать жить в своем времени. Ну и, зная твою любовь к историям, позволю себе рассказать несколько самых любимых. Если будет что добавить, воспользуйся моментом и расскажи. Только не кому-нибудь, а мне. И послушай, как жалко они звучат. Иногда. Только потому, что это все истории. Через некоторое время ты станешь просто смотреть фактам в лицо и жить реальностью. И я вместе с тобой. Если случится в жизни ситуация, что тебя кто-то толкает, это – я! Просто сил нет слушать твои истории. Обрати внимание на то, как часто ты их рассказываешь. Толкают – значит, говоришь очередную глупость вместо того, чтобы посмотреть фактам в лицо и признать, что ничего не сделал! А теперь шагай по своему пути.

Вспомни ситуацию, когда ты, собравшись на встречу и зная назначенное время, увлекся разговором по телефону или интересной телевизионной программой. А может, очень захотелось перекусить. Возможно, просто стало слож-

но определиться с тем, что лучше надеть. Бывает и такое. И вот в назначенный час, вместо того чтобы оказаться на встрече, ты находишься в совершенно другом месте. Ты сорвал встречу, заставил себя ждать, нервничаешь сам, переживаешь о том, что совершенно ничего не успеваешь. Или, как вариант, совершенно спокойно рассуждаешь: «Ничего, я жду, и меня подождут». А теперь подумай, как часто происходят подобные ситуации в твоей жизни и какие истории ты рассказываешь, когда все-таки появляешься на месте встречи, как давно это происходит. Вспомни, когда ты опоздал первый раз и что произошло.

Ты запланировал важные переговоры, допустим, о приеме на новую выгодную работу (можешь предложить свои варианты тем для встречи). Ты максимально подготовился, у тебя эффектное резюме. Ты профессионально подходишь на предложенное место. У тебя имеются все необходимые рекомендации. И вот ты вышел из отправного пункта, и началось твое движение к цели. Вдруг автомобильная пробка, нет нужного транспорта, время идет, все ближе час встречи, а ты, как приклеенный, не сдвинулся с места. Могу представить твое волнение. Столько ждать, готовиться, а тут... Опустим всевозможные телодвижения. В результате ты оказываешься в нужном месте в совершенно другое время. Тебя уже не желают видеть. Твое место занято, или ты теперь просто не устраиваешь руководство. Ты расстроен. Все валится из рук. Ты ругаешь себя, транспорт, всех вокруг раз-

ными «добрыми» словами. Что, знакомо? А через некоторое время ты узнаешь страшные новости о том, что компания, в которую ты устраивался, обанкротилась, в здании произошел несчастный случай и ты предположительно мог бы пострадать или тебе вдруг сделали более выгодное предложение. Припоминаешь подобные истории? Задумайся об этом.

Еще одна история. Ты на машине с друзьями или с любимой семьей возвращаешься с дачи или воскресного пикника. Все устали, надышались свежего воздуха, наелись вкусной еды в огромном количестве. Огромное желание как можно быстрее попасть домой, а на пути все время попадаются какие-то незначительные препятствия, которые вынуждают постоянно останавливаться. Пару раз пришлось вернуться, потому что забыли шампуры, любимое полотенце на кустах или что-нибудь еще. Ох, как все это раздражает, когда перед глазами стоит ароматная ванна, наполненная приятной теплой водичкой, вожаденная запотевшая бутылочка пива, которую не мог позволить и ждешь целый день. А телевизор с началом трансляции футбольного матча? Что ж, время тебя зачем-то задерживает. Ты так думаешь. На самом деле, наконец-то добравшись до места на дороге, где можно позволить набрать скорость и сократить время пребывания в пути, ты начинаешь истово благодарить все события, что задерживали тебя, не пускали. Храни нас Господь! Ты видишь, что на дороге произошла трагедия. Автокатастрофа, жертв нет, но машины разбиты и без синяков и царапин не обошлось. Будь

ты чуть раньше, и это могло бы произойти с тобой. Что, все еще гневаешься на задержки в пути?

А вспомни, как тяжело было в полном молчании ожидать ответ на, может быть, самый важный вопрос в своей жизни: «Выиграл ли мой билет?», «Есть ли я в списках?», «Ты меня любишь?», «Согласна ли ты стать моей женой?», «Кто родился?», «Что у меня, доктор?», «Все живы?», «А что дальше?». Вспомни все мгновения твоей жизни, когда время брало паузу, а ты смиренно ждал. За такие мгновения в твоём сознании проходит многое. И ты осознаешь силу времени и жизни.

Ты расстался с близким тебе человеком. Причина может быть от самой банальной ссоры до смерти. Вариантов расставаний множество. И наверняка ты тоже уходил из жизни близких тебе людей, любимых, друзей, родных. Переезжал в другой город, переставал находить общий язык, обижался или просто понимал, что дальнейшее общение не приведет вас к чему-то хорошему. От некоторых расставаний ты испытывал облегчение: «Ну, наконец-то...» А некоторые переживал с болью, слезами и мучился долгое время, особенно если это смерть родственника или прощание с любимым человеком. Любое расставание подобно смерти.

И тогда время становится лекарем. Единственным, кто может оказать бесценную услугу, дать тебе шанс пережить, перетерпеть, переждать, остановиться и осмыслить. Люди уходят из нашей жизни. А мы порой даже и не замечаем это-

го. Сколько при этом теряем, знает только время.

Вспомни такое мгновение в своей жизни, когда ты получал какое-то неожиданное сообщение, которое, возможно, оказалось для тебя не совсем приятным. Ты стоишь посреди улицы в людском потоке, а создается ощущение, что ты один в замкнутом пространстве. Вокруг тебя невнятный гул, или, наоборот, все твои чувства обострены до такой степени, что создается ощущение, будто ты поглотил весь мир. Сколько длилось такое состояние?

О, есть еще одна прекрасная история о времени. Скажу тебе всего одну фразу, и у тебя наверняка всплывет несколько историй: «По-моему, со мной это уже было». Знакомо? Как, часто случается? Состояние под названием «дежа вю» оставляет непонятный осадок соприкосновения с неизведанным и загадочным миром времени. В такие мгновения понимаешь, что ты подходишь к границе своего времени, и неожиданно заглядываешь за эту грань. Все, что за ней, чаще всего оказывается за гранью твоего понимания. Только ясновидящие, ворожеи, некоторые одаренные и просветленные имеют дар видеть и чувствовать то, что происходит за этой временной гранью. Если для твоего сознания сложно объяснение такого явления в популярных изданиях или ты отказываешься принимать происходящее с тобой, просто позволь этому быть. Время не играет с тобой. Просто таким образом мир времени общается с тобой, говорит, предупреждает, оберегает, награждает или наказывает. Можешь верить, можешь не при-

нимать – это твой выбор. Время все равно поступает по-своему. И ты просто часть настоящего в своей собственной жизни и в жизни тех людей, которые находятся в твоём временном пространстве.

А сколько мгновений прошло и проходит мимо тебя, когда ты в ярости кричишь, ругаешься и выясняешь отношения? Не обращал внимания? Будь добр, отметь время, когда в следующий раз начнешь кого-то «строить». Как только твой пыл пройдет, снова посмотри на часы. И теперь ты точно знаешь, сколько времени своей жизни ты просто выбросил, вычеркнул из своей жизни, вместо того чтобы сделать что-то полезное. В одной из следующих глав мы с тобой вместе рассмотрим, что же делать, когда просто очень хочется наорать, поплакать или мучительные переживания и сомнения съедают тебя изнутри и все валится из рук. А сейчас просто побудь сам с собой в тишине, вспомни разные мгновения своей жизни, когда ты чувствовал время. У тебя огромное количество историй о времени. Хватит не на одну книгу. Расскажи их мне.

Предлагаю создать собственную энциклопедию историй. Можешь разделить на сектора. Истории, которые ты рассказываешь, когда опаздываешь на встречи и свидания. Истории о том, почему ты не решил поставленные перед тобой задачи. Отсутствие желания что-либо решать берет начало еще в школе, причем где-то в первом классе. Наверняка в твоём репертуаре имеется парочка историй, которые ты рас-

сказываешь всякий раз, когда по какой-либо причине не можешь сказать «Нет, мне это совсем не нужно!». Тебе мешают страхи, чувство вины или что-то еще? На самом деле только страх! Вспомни ситуацию, когда он появился у тебя в первый раз. Постепенно раскручивай собственное время назад, в прошлое. Найди то мгновение, когда история сложилась из страхов и боязни потери или того, что ты будешь выглядеть как-то не так. Открою секрет: все истории не что иное, как банальные оправдания собственной неполноценности и бессилия. Время преподносит тебе уроки. Если ты с благодарностью принимаешь их, то получаешь положительные результаты. Если позволяешь страхам и чувству неполноценности одолеть себя, то время машет тебя ручкой и пролетает мимо. Вместе с ним мимо так же быстренько мчатся твои возможности. Даже не стану предлагать произвести хронометраж всего, что проскользнуло мимо. Хотя можешь в течение недели засекаать время каждый раз, как только начинаешь рассказывать оправдательные истории. В воскресенье вечером суммируй все, что намеряешь. Сколько? Минуты, часы? А теперь умножь на количество недель в году. И сколько тебе лет? Вычти 7 лет и умножь предыдущий результат на эту цифру. Вот столько времени ты провел в оправданиях, в компании с жалостью к собственным слабостям и посвятил чувству вины. Нравится? Мне нет! Сколько еще времени ты готов тратить на эти истории? Пора возвращаться к реальности. Тебе доступны весь мир, каждое мгновение.

Смотри происходящему в лицо. Вместо того чтобы делать дело, играл в игрушки. Признайся в этом для начала самому себе. Для некоторых и это уже достижение. Возьми на себя новое обязательство и выполни его. Только так ты начнешь двигаться к личным достижениям и эффективно использовать дарованное тебе время.

Живи так, как будто это последнее мгновение твоей жизни.

1.2. Ощущая мгновение

Почему ты так часто откладываешь свое лучшее будущее? Ведь тебя на каждом шагу ожидают успех, твои близкие, любимые, дети, твоя команда, твое творчество. Может, хватит откладывать? Сделай это сегодня! Сделай над собой усилие. Один-единственный раз поверь в самого себя. И вперед!

Рассказывая истории о времени, ты почувствуешь собственное время. Вернее, примеришь в очередной раз на себя одежду под названием «Мгновения». Фокусируясь на определенных событиях собственной жизни, ты «одеваешься» во временной поток. Время становится материальным. Так ты начинаешь физически ощущать временное пространство настоящего. Временные потоки проникают в тебя и становятся тягучими и ощутимыми. Каждый раз, фокусируясь на происходящем, ты делаешь время осязаемым. И открою тебе один из секретов времени: всегда, когда ты осознанно меняешь собственное отношение к происходящему, ты непостижимым образом меняешь собственное прошлое и, конечно, будущее. Требуется объяснения? К сожалению, тебе придется просто это принять. Возможно, со временем или это объяснение придет естественным образом, или кто-нибудь из великих откроет законы времени. Пока просто будь готовым принимать все таким, какое оно есть. Первое время это может оказаться сложным. А можешь решить: «Я получаю

удовольствие от происходящего». И все. Время станет твоим партнером. И ваш союз естественным образом окажется успешным. На протяжении последующих глав ты узнаешь, как выстраивать и развивать свое успешное сотрудничество со временем. Надоело ходить вокруг да около? Пока не вытрешь ноги, в дом тебя не пустят, поэтому для начала важно разобраться с твоим отношением ко времени, насколько ты реально воспринимаешь происходящее, насколько ты согласовываешь свои поступки с отношением ко времени, каково твое ощущение времени. Так что вытирай ноги чище.

Ощути свое собственное тело. Какое оно? Что с ним происходит? Представь, что ты видишь себя со стороны. Почувствуй жизненные потоки в своем теле. Что ты чувствуешь? Как бьется твое сердце, как подрагивают пальцы на руках? Как твое тело ощущает поверхность, на которой оно в данный момент расположено? Что ты чувствуешь? Тебе жестко, мягко? Тепло, холодно? Сухо или, может, мокро? Ты чувствуешь потоки воздуха от кондиционера или ветерок из форточки? Что окружает тебя, какие вещи, люди? Что происходит в пространстве, которое окружает тебя, твое тело? Есть ли ограничение пространства стенами или ты на улице? Стены? Какие они – цвет, плотность, толщина? А что за ними? Смотри дальше. Обрати свой взгляд в пространство, выйди за грани привычного. Что там происходит? Какое движение? Что ты чувствуешь теперь? Описывай только собственные физические ощущения. Главное, в это вре-

мя перестань двигаться. Просто сиди там, где ты есть. Пусть твои ощущения станут глазами. Закрой глаза. А вот теперь сделай все то же самое, что ты делал до того, как закрыть глаза. Просто ощущай всем телом все пространство и увеличивай его настолько, насколько сможешь. Как только станешь испытывать дискомфорт или поймешь, что можешь расширять до бесконечности, остановись и открой глаза. Ты только что осознанно фокусировался на каждом из мгновений, что обычно проходят мимо тебя абсолютно не замеченными. Это упражнение ты можешь выполнять всякий раз, когда появляется ощущение потерянности, беспокойства или сильной усталости. Ты сможешь быстро восстанавливать собственные силы и находить причины собственного беспокойства. Фокус на настоящем дает возможность концентрироваться на происходящем и видеть происходящее в реальном, истинном свете. Вероятнее всего, тебе потребуется некоторое время для тренировки. Возможно, получится с первого раза. В течение первых 30 дней делай это упражнение ежедневно.

Если тебе сложно выполнять предложенное выше упражнение, то можешь воспользоваться упражнением «Росомаха». Выполнять его гораздо проще, только необходимо постоянно находиться в фокусе. Как только понимаешь, что ты потерял нить настоящего, тут же начинай фокусироваться. Важно, чтобы твое сознание находилось в постоянной работе – фиксировать все то, что ты делаешь и видишь. Мысленно проговаривай все собственные действия и все, что ты мо-

жешь в данный момент видеть. Твоя задача – перечислять подробно все действия. Например: «Я открываю глаза и вижу окно», «Я встаю, надеваю тапки, медленно поднимаюсь, потягиваюсь и иду в ванную». Или, когда ты начинаешь куда-либо собираться: «Я подхожу к шкафу, открываю его, достаю серую рубашку, костюм, закрываю шкаф. Подхожу к зеркалу, надеваю на себя рубашку и т. д. Беру в руку сумку. Складываю в нее органайзер, ручку, носовой платок, книгу, телефон и портмоне, закрываю сумку».

Чем подробнее ты станешь проговаривать собственные действия, тем проще тебе станет находиться в фокусе. Это упражнение даст тебе возможность перестать беспокоиться о том, что ты все время что-то забываешь и теряешь много времени на то, чтобы собраться, прийти вовремя на встречу, перестать возвращаться за забытыми документами, искать потерянные где-то вещи. Ты просто научишься организовывать собственное пространственное время. Что самое интересное, ты увидишь множество интересных вещей вокруг себя. Главное – научиться находиться в определенном месте не только физически, но и мысленно. Очень много событий пролетает мимо тебя, когда ты витаешь в облаках. Иногда это происходит, когда на важном совещании выступает докладчик, под нудное бормотание которого если не засыпаешь, то уж точно прокручиваешь в голове недавние события, которые требуют безотлагательного осмысления. И, как ни странно, совершенно спокойно ты пропускаешь или соб-

ственный выход на трибуну, или начало выступления следующего докладчика, или, что более важно, серьезные комментарии. Участником подобных ситуаций ты мог быть не раз. Может, они происходили в домашней обстановке, когда твой собственный ребенок, тесно прижавшись к твоему боку, захлеб рассказывал о наиважнейшем событии сегодняшнего дня, делился впечатлениями о собственных открытиях и происшествиях, которые необходимо обсудить с таким авторитетом, как ты. А ты в этот момент, сидя рядом, на самом деле находился на том злополучном совещании, когда «проспал» комментарии и не смог ответить на персональное обращение руководства к тебе по поводу важной и дополнительной информации. О чем тебе поведал твой самоотверженный малыш, который каждый день верит в то, что его слышат и любят? Сколько интересных и важных событий в его жизни ты пропустил? Что, знакомые ситуации? Да, дорогой мой, скажу одно: твоя жизнь проходит мимо тебя! Посвяти общению с ребенком 30 мин своей жизни. Пусть между вами не будет телевизора, телефона, мыслей о работе или еще о чем-нибудь более важном. Возможно, эти минуты окажутся самыми драгоценными за сегодняшний день. Кто знает? Слушай внимательно, переживи эти мгновения, наполненные эмоциями и чувствами твоего любимого ребенка. Будь рядом. Может быть, когда он вырастет, эти мгновения окажутся самыми значимыми в его жизни. Знаешь, есть такой фильм «Клик, с пультом по жизни», посмотри

его, а потом продолжишь разбираться с собственным временем. Твоя жизнь и, естественно, твое время взаимосвязаны со временем других людей. Если ты теряешь собственное время, пропускаешь его мимо ушей или между пальцев, ты точно так же крадешь время и у тех, кто рядом с тобой. у своих любимых и близких, коллег по работе, друзей, у тех, кто находится за кругом твоего общения. Время – это то, что связывает всех живущих во Вселенной в единое целое. Так кто же тебе позволил красть и разрывать это? Ты знаешь, время такая хитрая вещь и одновременно мудрая. Оно может жить самостоятельной жизнью, а может слиться с тобой и стать одним целым. Для этого важно владеть техникой фокуса на настоящем мгновении и техникой растягивания личного времени. О некоторых механизмах ты узнаешь в последующих частях книги. Все секреты времени невозможно открыть перед тобой. Все течет и меняется. Внимательно отслеживай свои успехи, когда ты в короткий промежуток времени успеваешь переделать огромное количество дел и при этом совершенно не устаешь, а только стремишься сделать как можно больше, потом удивляешься сам: «Как это меня угораздило?» Помнишь, некоторые студенты, узнав, что им еще сдавать китайский язык, интересуются: «А ночь перед экзаменом есть?» И у тебя бывают волшебные времена. Объяснений подобному множество. Это и вдохновение, и желание достичь результата любой ценой, и ответственность за взятые перед кем-то обязательства. И даже баналь-

ный страх. Обращай внимание на все. Учись у самого себя. Составляй персональный алгоритм выполнения важных дел. Только внимательно и осознанно проживая каждое мгновение своей жизни, ты сможешь это сделать. Другие варианты отсутствуют. Ты можешь выучить всю книгу наизусть и цитировать ее на каждом шагу. Если дальше чтения и пересказываний дело не пойдет, то и результата ты не получишь. Поверь мне. Каждый шаг, предложенный на страницах того, что ты держишь в своих руках, твоя реальность. Вот и проживи ее самостоятельно. С удовольствием. В течение всего времени я буду с тобой рядом. Моя рука поддержит тебя всегда, когда тебе окажется больно или что-то не будет получаться. Я ценю свое время и научу тебя делать то же самое. Время – это твоя драгоценность, которую ты несешь в течение всей своей жизни. Неси ее бережно, береги ее и пользуйся разумно 24 ч в сутки. Хотя нет, ты можешь пользоваться только одним мгновением, не больше.

Практикум. В течение ближайшей недели каждый час (всего 5 мин), ты станешь фокусироваться на происходящем. Для удобства предлагаю заводить будильник. Можешь воспользоваться любимым телефоном. Наслаждайся временем и тем, что происходит. Всего 5 мин твоей жизни, а как много ты сможешь узнать, находясь в полном осознании происходящего. Если у тебя возникнут какие-то новые ощущения, то лучше запиши их. Возможно, что с первого раза не получится, главное – продолжить. Каждую неделю время осозна-

ния ты увеличиваешь на 5 мин. Получится 10 мин осознанной реальности, затем 15 мин, 20, 25, 30. Главное – увеличивать время и в течение недели фиксировать его. Следующее прибавление минут – только через неделю. Как только ты научишься делать все без звонка любимого будильника, можно и далее увеличивать осознанное время. Делай это не переставая. Наслаждайся настоящим в течение 24 ч в день. Прошу прощения, несколько меньше. Спать можно и в бессознательном состоянии. Да, кстати, о сне. Если ты мучаешься бессонницей, то работа предстоит серьезная. Твое время настолько перенасыщено информацией, что ты просто не можешь с ней справляться. В процессе работы над организацией собственного временного пространства станем решать и эту задачу.

Предлагаю сделать одно интенсивное упражнение. В течение недели ежедневно ты завершаешь по одному незавершенному в свое время делу. Вспомни обязательства, которые давал кому-либо некоторое время тому назад. У тебя есть целая неделя на выполнение семи обязательств. Возможно, их больше. Начнем с тех, которые ты выберешь. Насколько они важны для того, к кому они имеют непосредственное отношение, ты сможешь узнать только после того, как ты сделаешь то, что обещал. Неважно, как ты к ним относишься. Пусть они покажутся для тебя незначительными. Ты давно обещал вернуть книгу (прочитанную и валяющуюся где то в глубине шкафа уже год). Верни ее. Ты в течение

года обещаешь своим детям, что вы сходите куда-то? Да, да, и это ты сделаешь. Причем с удовольствием. Теперь у тебя есть время на то, чтобы завершить незавершенные дела. Посвяти детям часть своего выходного дня и наконец-то сдержи свое обещание. О, вспомнились все обещания, которые ты давал родным и близким? Да, хотелось бы увидеть этот список. Почему-то вспомнились слова песни, которую исполняет достопочтенная Алла Борисовна: «Помянем тех, кого нет с нами, и будем думать о живых». Воспользуйся тем, что есть жизнь, есть время, и выполни свои обещания. Не надо ждать того времени, когда может стать поздно. Думай о живых.

Есть еще обещания и незавершенные дела, которые тоже надо выполнить, пока ты еще живой. Собирался сбросить пару килограммов? Больше? Прекрасно – вперед, время пришло. Можешь начинать в любой день недели. О, еще давал себе слово, что выбросишь елку задолго до майских праздников – да ты монстр! Поторопись! Ладно, не буду больше издеваться (совсем перестать не обещаю), сам готовь список из семи пунктов и приступай. Ждать понедельника совершенно необязательно, можешь начинать сегодня. Прямо сейчас. Знаешь, завтра тоже не надо ждать. Сегодня – это завтра вчерашнего дня. Помни об этом.

Хочешь еще упражнений? Да пожалуйста. С сегодняшнего дня ты встаешь сразу после того, как прозвенит твой «любимый» будильничек. «Еще 5 минут» расскажешь зеркалу, собственному прессу во время тренировки, гантелям, соба-

ке во время прогулки и делу, которое ведет тебя к успеху.

Для начала хватит. Следующий букет заданий несколько позже. Займись пока этими. Сделаешь, тогда и поговорим. До встречи.

1.3. Обувь и грани

В этой части ты узнаешь о том, где и как ходить и, главное, в чем.

Скажи, пожалуйста, удобно ли в футбольных шиповках танцевать на сцене па-де-де? Или в кирзовых сапогах идти по бортику бассейна? А может, в балетных тапочках пробираться по проселочной дороге? Ответ может быть один – «Нет!» Давай поговорим о том, что может соответствовать определенному времени и временным границам, что может привести тебя к успеху в планировании. А твоей обувью могут стать два коротких слова: «да» и «нет».

В жизни каждого человека существуют мгновения, когда простой, казалось бы, ответ может иметь решающее значение впоследствии. Какой же сделать выбор? На самом деле все просто. Что имеет значение, когда тебе задают вопрос? Как ты думаешь? Ситуация, в которой ты находишься? Человек, который задает тебе вопрос? Ты серьезно? Да, есть над чем работать. Ситуация не играет никакой роли. Человек, который задал вопрос, только произнес его, и все. Главное только то, что стоит за всем этим. Главное только то, что произойдет потом. Как только прозвучал вопрос, на который требуется дать ответ, ты вступаешь на границу времени. И твой ответ открывает перед тобой двери к неизведанному. Что же делать, какую обувь надеть для того, чтобы

пройти через границу без потерь, с максимальной выгодой? Хотя иногда некоторые потери неизбежны. И самое интересное: бывает, что, потеряв мелочь, приобретешь что-то гораздо более значительное. Что может поддержать тебя в выборе верного ответа? Только одно – твоя собственная цель. Сложность вопроса и незначительность ситуации не играют никакой роли. Только то, какой ответ приведет или хотя бы приблизит тебя к цели. Пример: близкий друг прозвонил и пригласил на сногсшибательную вечеринку. Перед тобой открылась возможность завести знакомства с людьми, которые занимаются бизнесом в той области, в которой ты собираешься развивать собственную карьеру. А рядом с тобой твой любимый человек. Впереди романтический вечер. Так быть тебе на этой многообещающей вечеринке или нет? Выбор и ответ прост. Какая твоя цель на ближайшие 10 лет, 5, 3 года, год? Семья или карьера? С этим ли человеком, который рядом с тобой, возможно, состоится семья, или это просто легкое развлечение? Выбор прост, когда точно знаешь, чего ты хочешь, что тебе важно и какова твоя долгосрочная цель. Всегда выбирай то, что ведет тебя к цели. Вечеринка с нужными людьми и новыми возможностями – ответ: «Да». Создание семьи с тем, кто рядом, – и ответ вечеринке: «Нет». Без обид и без сомнений. Отсутствует повод для беспокойства. Всегда твоя цель тебя вдохновляет, и ты всегда уверен в том, что твое мгновение и движение в настоящем приведут тебя к поставленной цели. Все просто. Что делать? Тренироваться.

Постоянно, каждое мгновение своей жизни. Учись носить обувь с надписью «Нет». Порой она дает возможность максимально быстро приблизиться к цели. Главное – помнить о том, что тебя твой выбор может и отбросить назад, поэтому умей отличать значительное от незначительного. Это важно или неважно только для тебя, так как это только твой выбор и твои цели. Порой стоит сказать «да» некоторым мелочам, для того чтобы расслабиться, получить удовольствие, чтобы в следующее мгновение своей жизни снова сказать... «да» важному шагу к поставленной цели. Отдыхать тоже надо. Восстанавливай силы и планируй время отдыха. Только так ты сможешь получать удовольствие от того, что ты делаешь, и не перегружать свой организм. Всеу свое время. Получай вопрос, смотри на свою цель и с легкостью давай ответ. Делай свое дело и перестань выполнять работу за других. Все просто. Да, совершенно верно, некоторые привыкли брать на себя слишком много работы, почему-то считая, что этим они доказывают свою компетентность, незаменимость и профессионализм. Что это в них говорит? Комплекс неполноценности, неуверенность в том, что они, выполняя только свои обязанности, делают достаточно? В тебе тоже есть подобный талант делать свою работу и еще работу «за того парня»? Остановись. Ты все успеваешь и считаешь, что ради достижения цели стоит выполнять все и за всех? Пора остановиться и посмотреть, во что превратилась твоя жизнь. Труоголик – это про тебя? Может, хватит? Ско-

рее всего ты не просто завален работой, а на самом деле тебе надо научиться планировать собственный день. Тебе надо научиться говорить «нет». Тебе надо принимать себя таким, какой ты есть, и тебе надо растить собственную карьеру и развивать личные качества и профессиональные навыки вместо того, чтобы выполнять работу за лентяев и некомпетентных сотрудников. Одно из важных правил бизнеса – незаменимых людей нет! Готов спорить? Если есть время на это, то принимайся, а я пойду и займусь более полезным делом: собственной карьерой, бизнесом, отправлюсь на романтическое свидание, поухаживаю за собственным телом, восстановлю здоровье. Список может быть очень длинным. И, главное, его выполнение принесет гораздо больше пользы, чем выслушивание твоего занудства в споре о том, что ты незаменим. Ха, пропал интерес? Можешь прыгать в собственных временных рамках долго, ты сам распоряжаешься тем временем, которое тебе отпущено. Ты можешь потратить его на то, чтобы метаться вдоль границы перед собственным успехом. Можешь просидеть на этой границе в раздумьях о том, что же делать дальше. А можешь просто встать и сделать шаг вперед, прямо сейчас. И не думать о том, во что обуты твои ноги. Действуй безотлагательно. По большому счету, когда ты идешь босыми ногами по земле или по траве, ты ощущаешь полноту жизни, каждое мгновение и всю прелесть происходящего. У тебя нет времени на то, чтобы думать о том, как оценивают тебя и твои действия другие. У

тебя нет времени, чтобы взвалить на свои плечи чужой груз потяжелее. А вдруг под ногами горящие угли? Тогда в тебе может проснуться азарт, и сила огня поднимет тебя и заставит двигаться быстрее. С посторонним грузом на плечах и не получить ожогов – это сделать не так-то уж просто. Или мазохизм – это твое? Да, движение через границу собственно-го времени к поставленной цели, к яркому успеху захватывает независимо от того, каким образом ты это делаешь. Даже если ты решишь ползти к собственному успеху, зрелище будет еще то. Такое движение к цели очень интересно выглядит. Представь себе, вернее, себя. Хотелось бы посмотреть. Делай выбор, на что тратить собственное время, как переходить границы привычного, как использовать мгновение, что отвечать на заданный вопрос. И неважно, во что ты в данный момент обут. Главное – наслаждаться тем, что ты делаешь. Для этого и живи осознанно. Каждое мгновение создавай свое настоящее на границе между прошлым и будущим. И хватит думать об обуви, главное – движение и достижение цели.

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.