

Матьяна Кувшинова

УСПЕВАЮ, ОТДЫХАЯ

КАК ЗАВЕРШАТЬ ДЕЛА
и оставаться в ресурсе

#1000ИНСАЙТОВ

1000 инсайтов

Татьяна Кувшинова

**Успеваю, отдыхая: как завершать
дела и оставаться в ресурсе**

«Автор»

2022

Кувшинова Т.

Успеваю, отдыхая: как завершать дела и оставаться в ресурсе /
Т. Кувшинова — «Автор», 2022 — (1000 инсайтов)

Ты чувствуешь себя выжатой, как лимон? У тебя постоянное ощущение, что ты ничего не успеваешь? Твоя жизнь потеряла краски и напоминает "день сурка"? Если ты себя узнала хотя бы в одном утверждении, значит, эта книга - для тебя. В ней ты найдешь простые техники, прошедшие проверку на практике. Добавь легкое изложение и волшебные сказки - и ты получишь рецепт, который поможет тебе вернуть состояние радости.

© Кувшинова Т., 2022

© Автор, 2022

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Введение | 5 |
| Глава 1. Зачем? | 7 |
| Глава 2. Всё, да не всё | 9 |
| Глава 3. Куда уходят силы? | 11 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 12 |

Татьяна Кувшинова

Успеваю, отдыхая: как завершать дела и оставаться в ресурсе

Введение

"Боже, как я устала! У меня нет сил! Помоги мне!" - плакала я, закрывшись от детей в туалете.

Я воспитывала детей одна. На тот момент старшей было четыре года, младшему - год. Декретных не хватало, алиментов не было, и я научилась зарабатывать в сети: вела группы как СММ-менеджер и открыла в партнерстве онлайн-школу интернет-профессий.

Мой день начинался в семь утра, а заканчивался в три ночи. Чаще всего мне удавалось еще урвать один-два часа сна днем вместе с младшим, но нередко, пока он спал, я вела вебинары или скайп с командой.

Неудивительно, что через полгода такого режима моя нервная система уже не справлялась. Утром моей энергии хватало, в лучшем случае, часа на два, а дальше я сдувалась, как проколотый воздушный шарик. Я стала раздражительной, чаще сердилась на детей, а потом себя казнила, чувствуя самой плохой матерью на свете.

Партнер предъявляла мне претензии, что я выдаю мало идей и у меня снизилась скорость работы. Клиенты начали жаловаться на ошибки. А мне хотелось спрятаться ото всех и просто отоспаться.

Тогда-то я и поняла, что дальше так продолжаться не может и стала искать выход из ситуации. И нашла.

Сейчас очень высокий темп жизни, информационная и эмоциональная нагрузка, царствует возведенный до абсурда перфекционизм по отношению к представительницам слабого пола. Если ты не объединяешь в себе профессионала, хозяйку, жену, любовницу и мать, излучающую гармонию и красоту, то все - ты уже не можешь считаться "настоящей" женщиной. Ирония в том, что очень часто мы и сами не даем себе слабину, никакого права на ошибку.

В итоге шлейфом тянутся хроническая усталость, неудовлетворенность жизнью, недовольство собой, раздражение на окружающих... Ты можешь дальше продолжить этот список. Про эту ситуацию я слышу часто от своих подруг и знакомых, она сквозит в женских чатах.

Недавно я проводила опрос, в чем я могу быть полезна своим подписчикам. Большинство выбрали ответ "Поделись, как все успевать и оставаться в ресурсе".

Каждая ищет свой выход из состояния постоянной усталости: пьет витамины, записывается на фитнес, находит хобби, уезжает в незапланированный отпуск... И вроде поначалу помогает. Но так как причина не решена, проблема возвращается.

Мало кто может самостоятельно выйти из этой ситуации. Как же это удалось мне?

Я прошла множество тренингов, вебинаров, семинаров, курсов, изучила тайм-менеджмент, личную эффективность, эмоциональный интеллект, осознанность и еще много чего. Читала книги, слушала настройки и аффирмации, медитировала, делала практики и занималась йогой. Очертя голову, я внедряла все, что узнала, в жизнь, насколько бы бредово это не выглядело. Что-то помогало, что-то - нет, что-то наоборот еще больше отнимало времени.

Потратив на эти эксперименты над собой уйму времени, сил и денег, я оставила выжимку из самых эффективных и, главное, простых приемов, которыми поделюсь с тобой в этой книге.

Благодаря ей ты здорово сэкономишь в поисках надежных инструментов и ответов на свои вопросы.

Успеваю ли я теперь делать все свои дела? Далеко не всегда. Покинула ли меня усталость? Нет, она случается. Но, я знаю секретный секрет, что с этим делать и как жить легко и радостно.

Да, книга не избавит тебя раз и навсегда от усталости и не подарит 25-ый час в сутках, но, прочитав ее, ты овладеешь приемами восстановления своих ресурсов, научишься себя чувствовать счастливой вне зависимости от обстоятельств.

Каждая глава будет начинаться со сказки. Она нужна, чтобы ты, а вернее твой мозг, лучше воспринимал задачу и давал эффективное её решение, ведь не секрет, что для него важнее образы, а не слова.

Далее последует погружение в проблему и техники для ее решения, после которых тебя ждет практика. Очень рекомендую выполнять мои задания, так как в них скрыта та самая эффективность, которую ты ищешь.

А теперь запасись блокнотом и ручкой, пообещай себе награду за прочтение этой книги до конца (разумеется с выполнением заданий) и... переходи к первой главе.

Глава 1. Зачем?

На самом деле у меня для тебя два вопроса с таким началом. Но прежде чем я их задам, обещанная сказка.

В одном прекрасном городе жила уставшая женщина. Она взвалила на себя очень много дел и старалась всё делать очень хорошо. Отдавала свои время и силы работе, чтобы быть нужным специалистом, ухаживала за мужем и детьми, чтобы быть хорошей женой и мамой, прибирала дом и готовила еду, чтобы быть хорошей хозяйкой.

Она прикладывала очень много усилий для этого. Хотя всё у неё получалось неплохо, женщина практически всегда испытывала недовольство собой и другими людьми. Она была очень требовательна к ним, потому что считала: если я так поступаю, то и другие должны делать так же.

Но самое главное, она была не довольна своей жизнью. У неё всё время было ощущение, что она ничего не успевает, что дела катятся на неё, как снежный ком, и скоро её раздавят.

У этой сказки грустный конец: уставшая женщина однажды заболела. И только от неё зависит, как она будет жить дальше, поймёт ли, зачем она на себя все взвалила и зачем ей надо с этим расстаться.

И вот теперь два вопроса, на которые важно ответить тебе.

Первый: зачем ты сейчас оказалась в ситуации, когда выжата как лимон и ничего не успеваешь?

В нашей жизни ничто не происходит случайно, и если ты сейчас в этой ситуации, зачем-то это надо. Прислушайся к себе. Это очень важный момент. Возможно, ты осознаешь, что за вечной занятостью ты скрываешься от изменений в себе и своей жизни, которые давно назрели. Или таким образом ты пытаешься заслужить любовь окружающих к себе. Возможно, дела - это броня, за которой ты спряталась, чтобы никто не увидел, как тебе больно или одиноко.

Остановись и честно ответь себе: дела, которые тебя так выматывают, действительно тебе важны и нужны? Нет ли задач, которые ты взвалила на себя дополнительно?

Это может быть целая цепочка из "зачем?". Например:

- Я делаю кучу дел и чувствую себя усталой.
- Зачем?
- Только я могу их сделать.
- Зачем?
- Это моё проявление любви и заботы к близким.
- Зачем?
- Чтобы они меня любили.

Бинго! То есть тебя можно любить только за то, что ты, как лошадь, тянешь на себе кучу дел?

Это один из примеров. У тебя может быть другая причина.

Только внимание: сейчас ты отсекаешь обстоятельства, речь не о них. Допусти мысль, что обстоятельства притянула ты сама, а не наоборот.

=====

Задание: Напиши в своем блокноте ответ на вопрос "Зачем ты сейчас оказалась в ситуации?" Он может тебя удивить, вполне вероятно, что неприятно. Однако это точка, от которой тебе нужно будет оттолкнуться. Написав, прочитай еще раз ответ и сфокусируйся на своих ощущениях после осознания причины твоей ситуации.

=====

Первое "Зачем?" - вопрос-маркер. Если я чувствую, что снова начала загоняться, что за кучей дел не чувствую удовлетворённости, а наоборот теряю ресурс, я останавливаясь и задаю себе этот вопрос.

Зачем это было нужно мне в тот момент? Я нашла две причины:

1) Я хотела доказать себе и окружающим, что я могу сама справиться с ситуацией. Да я сильная, "яжмать", я все могу, я со всем справлюсь.

2) Я хотела заглушить боль от предательства любимого человека, чтобы не оставалось ни секунды для мыслей и чувств.

Моя сверхзанятость на самом деле служила мне доспехами. Вот только нести их становилось все тяжелее.

Это осознание помогло мне увидеть, что мной руководят гордыня и обида. Не самое приятное открытие, правда? Но оно словно фонарик высветило, какие задачи мне важно решить в первую очередь.

Переходим ко второму вопросу. Зачем ты хочешь изменить эту ситуацию? Чтобы... что?

Представь, что ты все успеваешь и у тебя остаются ещё силы и время. Как ты ими воспользуешься?

Второе "Зачем?" - вопрос-цель. Если её нет, твой мозг не понимает, зачем что-то менять. Он очень ленивый и не любит перемен. Сложившаяся ситуация для него привычна и поэтому более безопасна, нежели что-то новое. Поэтому тебе и важно его простимулировать. Показать, что станет лучше в твоей жизни.

=====

Задание: Пофантазируй и запиши ответ на вопрос "Зачем ты хочешь изменить эту ситуацию?"

=====

А вот теперь секретный секрет: прочитай оба своих ответа, и ты осознаешь, чего на самом деле хочешь в своей жизни больше всего. Может быть, ты это знала. А, возможно, это станет открытием для тебя.

Эта глава непростая, но очень важная, потому что теперь ты знаешь, как ты тут оказалась и нашла тропинку, по которой ты пойдешь, чтобы выбраться.

Поздравляю! Ты - молодец! Ты сделала первый шаг. И готова к следующему.

Глава 2. Всё, да не всё

И начнём со сказки.

В одном прекрасном городе жила одна замечательная женщина. Её звали Алина. Она тащила на себе кучу дел. У неё было постоянное ощущение, что она ничего не успевает. И она очень расстраивалась.

Однажды Алина шла после работы домой. Был уже довольно поздний вечер, так как она задержалась на работе. В её сумке лежала стопка документов, которые предстояло ещё изучить перед сном.

По пути она забежала в магазин, накупила продуктов. В голове у неё был список дел на вечер. Сделать уроки со старшим, запустить стиральную машинку, приготовить ужин, собрать младшего в садик. Она представила, как муж будет не доволен тем, что она опять задержалась и ужин ещё не готов.

Алине было очень грустно от мыслей о том, что её ждёт дома. Она села на скамейку и заплакала.

Рядом оказался старичок. Он стал расспрашивать, почему такая замечательная женщина плачет, и Алина все ему рассказала. "Единственное мое желание - все успевать. Тогда я буду счастлива." - закончила она. И старичок ответил: "Будь по-твоему: завтра ты всё успеешь".

Алина подумала: "Какой странный старичок". Поблагодарила его и побежала домой к своим делам и заботам.

Наутро Алина встала, полная сил, и принялась за дела. Она делала их одно за другим, словно робот. Она спешила, думая, что сейчас день закончится и она чего-то да не успеет. Но день все длился и длился, пока Алина не выполнила последнее дело.

Она сидела, опустошенная, и почему-то не чувствовала радости от того, что наконец-то всё успела. Ведь она не успела главного: порадоваться тому, что она делала.

Почему так случилось с Алиной, давай разбираться с тобой дальше.

"Я хочу всё успевать" - говоришь ты. И загоняешь себя в ловушку. Ты не можешь успеть всё, правда? Это вполне логично. Тогда давай конкретизируем, что именно ты хочешь успеть на самом деле. Что ты вкладываешь в понятие "всё"?

Представь список всех-всех дел, которые у тебя есть. От самых простых до самых сложных, требующих времени и сил на выполнение. Не забудь те, которые давно собираешься сделать, но никак руки не доходят (например, разобрать одежду с шкафу). Включи и те, которые хотела бы сделать, но не хватает времени и сил (например, закончить картину по номерам). Сколько пунктов у тебя получилось?

А теперь распредели их на 24 часа. Не забудь выделить время на сон, гигиенические процедуры, приём пищи... И еще вспомни про физиологию: ты - не робот, и твоя производительность со временем падает, то есть на то, чтобы выполнить какую-то задачу вечером, потребуется гораздо больше времени, чем утром, когда ты ещё полна сил.

Теперь ты понимаешь, что физически не можешь успевать всё? А, значит, ругать себя за это бессмысленно. Этого в принципе не стоит делать. Ведь ты у себя одна.

Если ты хочешь успевать больше и уставать меньше, важно понять, какие дела действительно важные и нужные, и на них стоит выделить свои ресурсы, а какие - только силы на себя забирают.

И тут тебя ждут сразу 2 задания.

=====

Задание первое: запиши все свои дела, которые ты хотела бы сделать, в три столбика. В первый внеси те, которые возникли в течение последних семи дней. Во второй - которые возникли в течение месяца. В третий - которым больше месяца.

Посмотри на третий столбик, перечитай список дел и перечеркни его. Какие бы они важные ни были, если ты их ещё не сделала, значит, они тебе на самом деле не нужны, ты не хочешь их делать. Они лежат на тебе мёртвым грузом и тянут твои силы на себя. Зачем тебе это?

Если какие-то жалко вычёркивать, не переживай. Увидишь, если они реально нужны тебе, они всплывут в течение недели. Если не возникнут вновь, значит, забыла и пошла дальше.

Признайся, тебе уже стало легче?

Теперь смотри на второй столбик. У каждого дела напиши, когда ты его исполнишь. Да, конкретную дату. Если ты не можешь ее указать, вычеркивай задачу и забывай о ней. Жди неделю. Не всплыла, значит, "прощай, я иду дальше".

Переходим к первому столбику. Тут самые "свежие" дела. И с ними мы выполняем **второе задание**.

Их надо распределить на четыре категории:

важные и срочные,
важные, но несрочные,
срочные, но неважные,
неважные и несрочные.

Помни: важность дел ты определяешь, исходя из своих целей, а не потому, что они важны для твоей свекрови или начальника, например.

Те дела, которые попали в две первые категории, берёшь на себя. Их можешь сделать только ты, от них зависит твоё состояние. Ставь сроки их выполнения и старайся в них уложиться.

Срочные, но неважные дела вытягивают из тебя силы, но не дают чувства удовлетворённости. Поэтому придумай, как от них избавиться. Например, делегируй кому-то другому. Как это делается, мы ещё поговорим в одной из следующих глав.

Неважные и несрочные ты... Угадала? Да, вычеркиваешь. И дальше тот же сценарий: если через неделю они не появились на твоём горизонте, забываешь о них.

Итак, посмотри на результаты своей работы. Перед тобой остался значительно уменьшенный список дел, недели вначале. И наверняка ты уверена, что справишься с ними. Вперёд!

=====

Эти два упражнения полезно делать раз в месяц. Так скажем, проводить "расхламление". Тогда ты заметишь, как много ты успеваешь и здорово себя чувствуешь при этом.

Глава 3. Куда уходят силы?

Жила-была садовница, и был у нее роскошный благоухающий сад. Она с любовью ухаживала за ним, и сад отвечал ей тем же. Все прохожие останавливались полюбоваться цветами, насладиться их ароматом, отдохнуть в тени деревьев.

Для полива цветов в саду стояла бочка. Каждое утро садовница наполняла ее водой из колодца, чтобы к вечеру она прогрелась. Однажды она заметила, что воды в бочке стало заметно меньше. Её уже не хватило бы, чтобы полить все цветы.

Садовница принесла несколько дополнительных ведер. Но на следующий день воды еще убавилось.

Женищина осмотрела бочку и нашла в ней несколько отверстий, через которые и уходила вода. Она починила бочку и вновь стала ее наполнять, но вода опять начала уходить.

Ей пришлось хорошенько потрудиться, чтобы отыскать все отверстия и заткнуть их. И только тогда вода из бочки перестала уходить. И садовница смогла вновь поливать свой сад.

Эта сказка - иллюстрация того, что происходит с нашими ресурсами.

Утром мы просыпаемся, наполненные энергией. В течение дня мы тратим ее на выполнение разных задач. И вполне закономерно, что к вечеру ее остается гораздо меньше.

Однако если ты вечером чувствуешь себя как выжатый лимон, то пора стать детективом и провести расследование, куда же уходят твои силы.

Наши ресурсы делятся на физические, эмоциональные и ментальные.

Физические ресурсы - это состояние твоего тела. Если они наполнены, то ты чувствуешь себя бодрой, нет ощущения дискомфорта или оно минимальное. Если ты испытываешь боль, голод, холод, жару, то вряд ли в этот момент ты будешь способен эффективно мыслить или будешь испытывать положительные эмоции. Вернее для этого тебе придется приложить гораздо больше усилий.

Ментальные ресурсы показывают состояние твоих мыслительных процессов. Насколько быстро и легко ты справляешься с умственными задачами, принятием решений, как быстро запоминаешь и тому подобное. Наверняка ты замечала, что в дни, когда тебе приходилось заниматься много времени мыслительной деятельностью, например, подбивать бюджет, готовить отчет, писать книгу, готовить проект документа и прочее, ты в конце дня чувствуешь себя настолько уставшей, словно мешки с цементом таскала. Страдает и физическое самочувствие, и эмоциональный фон. Если ты устала ментально, то ты скорее скатишься в раздражительность, нужно будет приложить дополнительные усилия, чтобы сдержаться и тем более испытать восторг.

Эмоциональные ресурсы - это твоя готовность испытывать положительные эмоции. Когда ты порхаешь от счастья, влюблена. тогда ты быстрее соображаешь, готова переделать кучу дел, становится крепче иммунитет. Или наоборот: ты сутра поругалась с мужем, а потом все из рук валится, ты плохо соображаешь, начинает болеть голова.

Как ты поняла, эти три группы ресурсов тесно взаимосвязаны. Это и хорошо, и плохо. Если просел один вид ресурса, он потянет за собой другие. Но есть и хорошая новость: если ты повысила одну группу, то подтянутся и другие.

Но прежде чем восполнять ресурсы, важно понять, куда они уходят и перестать их туда сливать.

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.