

Наталья Потеха

Упрощай!

Для тех, кто отчаялся все успевать



Наталья Потеха

**Упрощай! Для тех, кто
отчаялся все успевать**

«СветЛо»

2022

Потеха Н. Е.

Упрощай! Для тех, кто отчаялся все успевать / Н. Е. Потеха —
«СветЛо», 2022

ISBN 978-5-905392-59-7

«Можно иметь идеальный порядок и быть при этом глубоко несчастной женщиной. А можно перестать выжимать себя каждый день, создав тот уровень порядка, внутреннего состояния и отношений с другими людьми, который действительно помогает быть счастливой, гармоничной, уверенной в себе и достигать всех важных для себя целей. И это возможно сделать не за счет внедрения каких-то сложных техник планирования, а только за счет упрощения. Проблема не в том, что вы чего-то еще не знаете. Проблема часто в том, что вы слишком много на себя берете. Нужно убрать из своей системы лишнее, и она начнет работать на ваше благо». Наталья Потеха В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

ISBN 978-5-905392-59-7

© Потеха Н. Е., 2022

© СветЛо, 2022

Содержание

Для читателей	6
Выражаю благодарность	7
Введение	8
Рекомендации по работе с книгой	8
Об авторе	9
Тест на необходимость упрощения жизни	12
Результаты теста	13
Глава 1	15
Три шага, которые помогут все успевать	15
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Наталья Потеха

Упрощай! Для тех, кто отчаялся все успевать

© ИП Лошкарева С. С. (Издательство «Светло»), 2022

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в любых информационных системах, для частного и публичного использования без письменного разрешения издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет за собой гражданскую, административную и уголовную ответственность.

Для читателей

Для читателей этой книги я приготовила подарок, который очень упрощает быт. Это система уборки, в которой собраны все домашние дела, от ежедневных до ежегодных. Все дела находятся на одном листе, его можно распечатать и держать под рукой. Я также сохранила для вас пустые шаблоны. Чтобы вы мою систему уборки могли упростить под себя. Скачивайте систему и инструкцию к ней здесь:



<https://vk.cc/chtjAU>

Выражаю благодарность

Спасибо моим пятерым детям, это лучшие учителя, без которых я вряд ли добилась бы высот в упрощении быта. Благодарю Евгению Неговорову и Викторию Смирнову, моих партнеров по онлайн-проектам. На наших совместных планерках рождались бесценные способы упрощать работу и бизнес-процессы. Спасибо моей команде, благодаря которой я находила время для работы над книгой. И отдельная благодарность Наталье Будиловой, оказавшей неоценимую помощь в подготовке этих материалов.

Введение

Рекомендации по работе с книгой

Моя книга адресована в первую очередь женщинам. Техники, которые в ней приведены, подходят всем и не имеют ограничений по возрасту. Но так уж повелось, что в основном мои читательницы – это мамы. Поэтому в книге будут встречаться советы относительно материнства, женские примеры и окончания слов женского рода. Смело читайте, если вас это не смущает.

Для кого-то идеи, которые я высказываю в этой книге, покажутся совершенно невозможными и революционными. Появится мысль, что так жить нельзя. Я же приглашаю вас попробовать. Сложно ожидать в жизни чего-то нового, делая все по-старому.

Кто-то же, наоборот, найдет в моем лице единомышленника и узнает в моей системе свои собственные лайфхаки. Обнимаю вас, сестры по разуму. Буду рада, если пополните свою копилку идей моими находками.

В любом случае не теряйте эту книгу, привяжите ее где-нибудь рядом с холодильником. В ней есть полезные списки и материалы – смотрите в приложении в конце издания.

Об авторе

Жизнь современной женщины похожа на уравнение, которое, кажется, невозможно легко решить.

Много вещей, много уборки, много готовки, много дел вне дома, а еще дети, которые постоянно дергают, муж, которому нужно уделить внимание, работа, которую важно сделать, у кого-то питомцы, огород, дача... Никакие супернавороченные техники тайм-менеджмента здесь не помогут! Список дел получается такой, что его никогда до конца не выполнить, даже если загнать себя под плинтус, чтобы это сделать. А значит, нельзя расслабиться. Порой так хочется на все махнуть рукой и сбежать от всех. Но как себе такое позволить? Ведь столько всего нужно переделать!

Однако еще в школе нас учили упрощать уравнение, чтобы найти его корни. Свою жизнь тоже нужно упростить, ведь обычно в ней очень многое усложнено. Какие-то действия могут быть лишними, но наши убеждения не позволяют нам их вычеркнуть, где-то мы боимся что-то сократить, а порой мы просто не знаем, как можно сделать по-другому. Упрощение может помочь нам стать эффективнее и действительно все успевать. Тогда у нас освободится время для общения с близкими и родными, для заботы о себе и своем здоровье, для занятий любимыми делами – без чувства вины за несделанные дела и привычного контроля за своим окружением.

Я говорю об этом так уверенно, потому что в моем уравнении действительно очень много слагаемых. Я мама пятерых деток, двое из которых находятся на семейном образовании. Я жена, хозяйка частного дома. А еще – психолог, тренер личностного роста, коуч, предприниматель, автор нескольких образовательных проектов. Свой первый онлайн-проект я запустила в 2012 году, и на тот момент уже работала с родителями – проводила живые лекции и тренинги. Как тренер по тайм-менеджменту и как эксперт в области детско-родительских отношений я обучила больше 30 тысяч родителей искусству распоряжаться своей жизнью и своим временем. Я написала и опубликовала две книги – «5 навыков успевающих мам» (2014) и «Как все успевать, если детей несколько» (2016) и в качестве эксперта регулярно участвую в передачах на телеканале «Союз» в рамках рубрики «Учимся растить любовью».

При этом у меня остается время для моих любимых занятий. Я обожаю читать научную фантастику и смотреть фильмы про космические путешествия. Я постоянно развиваюсь в области психологии, которую очень люблю. Мне нравится играть с детьми – в настольные игры с младшими и в компьютерные со старшими. Мне доставляют большое удовольствие спонтанные путешествия со своими подругами или с семьей. И все это стало возможным как раз благодаря упрощению всех сфер моей жизни, так что я точно знаю, что оно работает.

Но это не всегда было для меня очевидно. Когда я начинала заниматься тайм-менеджментом, то вообще не думала про упрощение. Конечно, тогда я уже знала про расхламление, но именно про упрощение мне не попадалось никакой информации. В итоге я создала для себя очень крутую систему планирования. Она помогала мне, когда у меня было уже четверо детей и все находилось дома, плюс работа, хозяйство... Но мне все равно катастрофически не хватало времени на все дела, и тем более на себя.

Когда мой старший ребенок начал учиться в школе, а остальные дети пошли в детский сад, у меня вроде бы появилось свободное время, но я не ощущала себя ни счастливой, ни свободной. Мне казалось, что я так же ничего не успевала сделать до их возвращения, как и раньше. Хотя я не лежала на диване и не сидела в салоне красоты. Я делала важные дела из списка, но все равно не справлялась с ними. Я даже сердилась на детей за то, что, вместо того чтобы все доделать, мне надо уделить им внимание. А потом приходил с работы муж, и с ним тоже нужно было пообщаться. На следующий день было все то же самое.

Тогда я стала думать, почему так происходит. Однажды, после того как я отвезла детей на кружки, я села в машину и почувствовала комок в горле. Меня пронзила мысль, что в моей жизни что-то абсолютно не так. Я владею эффективнейшей системой тайм-менеджмента, много всего делаю, но не успеваю жить и не принадлежу сама себе. Моя жизнь подчинена каким-то правилам и всевозможным распорядкам, как будто они управляют мной, а не я с их помощью управляю своей жизнью. Я искренне завидовала женщинам, которые имеют смелость отдать детей бабушке и заниматься своими делами. Настолько сильное у меня было выгорание! Казалось, еще немного, и я все брошу – тайм-менеджмент, кружки, дом, работу, мужа, детей... Это было ужасно.

Меня спасло то, что в какой-то момент я стала вести дневник и записывать в нем все, что делаю в течение дня. Эти списки натолкнули меня на крамольную поначалу мысль, что, может быть, не все мои дела являются важными. Может быть, не все из них надо делать. Может быть, не все, что я записываю себе в список *to do*, надо выполнять.

По первому образованию я техник по автоматизации. Я всегда любила все упрощать и автоматизировать. И в какой-то момент я поняла, что этот навык можно применить и к жизни. Я попробовала вычеркивать что-то из своих списков, и мне это так понравилось, что я вошла во вкус и даже, по сути, создала собственную систему вычеркивания ненужных дел, которой я тоже поделюсь с вами на страницах этой книги. И вот после того как я научилась упрощать что-то в своей жизни, в ней наконец стало больше легкости и у меня открылось второе дыхание, в том числе и для занятия тайм-менеджментом.

Так упрощение стало для меня ключевой темой. Она выражает мои главные ценности, такие как выбор, свобода, смысл, честность, развитие. Именно они привели меня к тому, чтобы начать упрощать свою жизнь во всех ее сферах. Это касается не только дома, но и бизнеса, отношений, мышления, образования – в принципе, всего.

Упрощать для меня не значит про все забыть и стать раздолбайкой. Наоборот, я считаю, что раздолбайство начинается там, где нет упрощения. Потому что те дела из списка, которые нам не удастся выполнить, мы просто игнорируем. И постепенно мы перестаем верить самим себе. Ведь каждый день мы пишем списки дел, большую часть из которых даже не собираемся выполнять.

Когда-то нам внушили, что сначала нужно сделать то, что должно, и только потом – что хочется, и мы честно пытаемся так жить. Нам кажется, что чем больше мы сделаем, тем лучшими женами, хозяйками, мамами станем и тем довольнее и счастливее будем сами. Но так получается, что то количество дел, которое современный социум обязывает нас сделать, выполнить невозможно. Соответственно, дожить до того момента, когда мы сможем с чистой совестью заняться тем, что нам нравится, тоже оказывается нереально. Даже если нам удастся это сделать, у нас возникает фоновая тревога, так что в «наказание» мы взваливаем на себя еще больше дел, и круг замыкается.

Бегаю по нему, мы думаем, что многое делаем для достижения своих целей, а результат получается совсем не тот, который хотелось бы иметь. В какой-то момент мы оглядываемся и видим вокруг себя заваленный вещами дом, кучу каких-то людей, которые чего-то от нас ждут, тут – хомяка, там – золотую рыбку. Вроде бы это был не наш выбор, как-то само так получилось, а жизнь вдруг стала какой-то очень-очень сложной.

Есть такая фраза, которую вы наверняка слышали: «Все, что сложно – ложно. Истина проста, но не очевидна». И люди ищут простоты, хотят как-то организовать свою жизнь, чтобы с ней справиться, но, к сожалению, часто не могут это сделать по одной простой причине. Многие не знают, чем им занять освободившееся время, или у них есть страх, что его придется посвятить тому, что они не хотят делать.

На мои лекции и тренинги по тайм-менеджменту очень часто приходили женщины, у которых в процессе внедрения новых техник начинался дикий саботаж, сопротивление. Они

по несколько часов стояли у плиты, у них происходили какие-то невероятные события, с которыми нужно было долго разбираться, их близкие начинали болеть. А оказывалось, что им просто не хотелось выходить на работу, или проводить больше времени с мужем, или играть с детьми, хотя они считали, что именно так им следует поступить, когда появится возможность. Чтобы этого не делать, они и занимали все свое время. Это было их уважительной причиной для оправдания своего бездействия. В итоге даже те, кому казалось, что они нашли бы, на что потратить лишнее время, не спешили его освободить.

Это не просто принять, но так и есть. Чаще всего ко мне обращаются за помощью с уборкой, но обычно за ней стоит другая, как правило, неосознаваемая проблема. Людям кажется, что они ничего не успевают, потому что у них дома бардак, на разбор которого уходит все время. Но когда мы начинаем с этим работать, становятся видны разные другие причины чрезмерной загруженности женщины. Когда я поняла это, то решила, что больше не буду учить тайм-менеджменту, организованности, дисциплине и так далее, а буду учить упрощать. И эта книга посвящена именно этому.

Можно иметь идеальный порядок и быть при этом глубоко несчастной женщиной. А можно перестать выжимать себя каждый день, создав тот уровень порядка, внутреннего состояния и отношений с другими людьми, который действительно помогает быть счастливой, гармоничной, уверенной в себе и достигать всех важных для себя целей. И это возможно сделать не за счет внедрения каких-то сложных техник планирования, а только за счет упрощения.

Проблема не в том, что вы чего-то еще не знаете. Проблема часто в том, что вы слишком много на себя берете. Нужно убрать из своей системы лишнее, и она начнет работать на ваше благо.

Каждая из вас заслуживает прекрасной жизни хотя бы потому, что вы есть. Вам никому ничего не надо доказывать, как это было у многих в детстве. И большинство женщин уже завтра могут сделать свою жизнь проще и при этом стать счастливее. Может, уже пора воспользоваться этим шансом?

Тест на необходимость упрощения жизни

Для понимания отправной точки решения своих проблем с помощью упрощения я предлагаю вам пройти тест. Ответьте на вопросы и за каждый ответ «да» поставьте себе один балл.

1. У вас есть хотя бы одна вещь, которую вам подарили, а она вас не радует (занимает место, не вписывается в интерьер, мешает), но вы не можете ее выбросить: вам жалко или неловко.

2. Вы храните много детских поделок, рисунков и тетрадей, но не потому, что они вам греют душу, а потому, что вы не знаете, куда их деть, и боитесь обидеть детей.

3. Вы бы выбросили множество вещей из своего дома, но сначала вам надо разобраться, куда их отнести, кому отдать. А на это нет времени.

4. У вас есть домашние животные, растения, которые вы содержите не из любви, а из долга. И мучаетесь от этого.

5. У вас есть друзья, с которыми вы хотели бы перестать общаться и уделять им время. Но не можете этого сделать из чувства вины, долга, или просто потому, что не хотите обидеть людей, быть плохим человеком.

6. В общественном транспорте или публичном месте вы не садитесь, чтобы потом не вставать, когда место понадобится другому, более нуждающемуся человеку.

7. Вы недовольны отношениями со своим партнером, считаете их сложными и очень хотите, чтобы в них было больше понимания и заботы.

8. У вас есть непринятые решения, из-за которых вы не можете изменить свою жизнь к лучшему и действовать. Нужно сначала определиться «там», а потом уже действовать «тут». Но принять решение сложно. Возможно, вы не строите дом, не покупаете квартиру и не улучшаете свои жилищные условия, потому что не определились, где вам жить, какой город вам нравится. Или вы не можете решить, развестись или не разводиться, и поэтому, допустим, не меняете работу. Или вы еще не знаете, отдавать ребенка в детский сад или нет, поэтому у вас не решается вопрос, чем вам хотелось бы заниматься в плане самореализации.

9. Сложно все успеть, жизнь сплошная каша. Вроде бы хочется от этой самой жизни большего, но совершенно не хочется совсем задолбаться.

10. Вы недовольны своей внешностью, физическим состоянием, весом, но при этом совсем не имеете времени, сил или желания заняться собой.

Результаты теста

Если вы набрали 0 баллов, есть два варианта.

Вариант 1. Поздравляю! В вашей жизни нет ничего лишнего. Вы живете так, как хотите. Конечно, вам есть что менять и к чему стремиться. Но нет того, что тянет вас назад. Вам легко думается и дышится. Вы без труда можете выражать свои просьбы, следовать своим желаниям, проживать печальные события. Вы управляете своей жизнью даже без суперзнаний о тайм-менеджменте. Ваша жизнь яркая. Иногда вам случается ошибаться, но вы вовремя замечаете, что идете не туда, и исправляете ошибки. У вас есть сила! Направьте ее на созидание! Реализуйте себя!

Вариант 2. В вашей жизни есть проблемы, но вы выбрали их не замечать. Поэтому, несмотря на видимое отсутствие проблем, жизнь все равно вас не радует. Люди вокруг мешают вам куда-то двигаться. Кажется, вы бы многое смогли сделать, если бы не эти другие. Вам трудно признавать свои ошибки. Хочется вообще не ошибаться. Иногда вы не действуете, если не уверены в успехе. И тогда 0 баллов – это хуже, чем 10 баллов. Ведь кто увидел проблему – тот на 50 % решил ее. Поэтому если вы набрали 0 баллов и при этом у вас нет сил, нет ясности, нет понимания, нет радости от жизни, нет в ней легкости, то я рекомендую вам сделать первый шаг – открыть глаза и начать замечать свои проблемы.

Если вы набрали 1—3 балла:

Вы точно работали над собой раньше и теперь можете видеть результаты своих трудов. Если посмотреть на вас же пять или десять лет назад – будет колоссальная разница. Это ваша заслуга! Поблагодарите себя за это! Знайте, что это ваш труд привел к тому, что сейчас у вас всего 1–3 балла. Подумайте, над чем вам еще нужно поработать. Скорей всего, это пункты, которые вы отметили. Возможно, они сложнее всего того, с чем вы уже справились. Хотя бы потому, что та работа осталась позади, а эту еще предстоит сделать. Выберите один из них и действуйте! Не останавливайтесь на достигнутом.

Если вы набрали 4—5 баллов:

Вам сложнее. Возможно, вы не знаете, с чего начать перемены в жизни. Есть вещи, которые вас тяготят, раздражают. Какие-то ситуации кажутся вам безвыходными. Ваша зона роста – найти таких же людей, как вы. На этом этапе сложно решать проблемы в одиночку. Важно меняться в окружении, делаясь идеями и оказывая друг другу помощь. Вы не одиноки, хотя иногда кажется, что это так. Есть другие люди, которые работают над теми же сложными вопросами и ищут на них ответы. И вместе вы – сила! Найдите людей, которые смотрят в одном направлении с вами, и действуйте.

Если вы набрали 6 и более баллов:

Вы сами все поняли, я знаю. Но не стоит опускать руки или посыпать голову пеплом. Если вы увидели проблему, назвали ее – это уже 50 % ее решения. Есть множество людей, которые никогда не признаются себе в том, что у них что-то не так. А значит, они ничего не изменят в своей жизни. А вам пора засучить рукава и начать менять собственную реальность! Причем – немедленно! Иначе эти проблемы превратятся в норму вашей жизни, и вам будет сложно что-то с ними сделать. Я рекомендую вам в течение буквально 48 часов выбрать какое-то одно ключевое, важное действие, одну привычку, которая поможет вам вырваться из сложившейся ситуации. И дальше начните делать это каждый день! Часто, когда человек видит такое количество баллов, он понимает, как много у него проблем, и ему хочется начать работать над ними сразу по всем фронтам. Но это ошибка, потому что в этом случае, как правило, невозможно добиться долгосрочных результатов. Поэтому выберите одно действие, одну привычку и начните выполнять это каждый день.

Что касается меня, то так как я работаю над упрощением своей жизни с 2010 года, то абсолютно заслуженно могу позволить себе иметь 0 баллов. Но периодически я все равно пробегаю глазами по пунктам этого теста, потому что что-то лишнее может вернуться, и это что-то важно вовремя отлавливать.

Вам я тоже рекомендую так делать. Мы можем не замечать, что какой-то из пунктов начал создавать дискомфорт в силу привычки так жить. И постепенно это неудобство становится частью жизни. Может быть, однажды кто-то попросил вас что-то сделать, вы согласились, через какое-то время вас еще раз попросили, и вы снова это сделали. А потом вы оглянуться не успели, как люди начали считать это вашей обязанностью. Хотя вы сами не поняли, как это произошло. Это касается как работы, так и домашних обязанностей. Стоит вам пару раз разрешить детям поесть не на кухне, и вот им это уже кажется абсолютно нормальным, а вы только успеваете пылесосить диван от крошек. Поэтому периодически обращайтесь к этому тесту, чтобы понять, что еще в вашей жизни требует вашего внимания и упрощения.

Глава 1

Упрощать – это просто!

Три шага, которые помогут все успевать

Для того чтобы упростить свою жизнь, многие углубляются в техники тайм-менеджмента. Люди читают 3000 книжек на эту тему, слушают аудиокниги, следят за образовательными сообществами, посвященными технологиям планирования, в поисках «секретного секрета», как все успевать. При этом в их жизни особо ничего не меняется. Они знают, что надо делать по-другому, но, как правило, не делают этого.

Я также знаю тех, кто честно старался внедрить новые знания в свою жизнь. Они ходили на всевозможные курсы, где их учили быть организованными, но это заканчивалось срывами. Пока тренер их подгонял, пока их поддерживала группа, вроде бы все получалось. А когда они оставались наедине с чужой системой, то забрасывали ее.

В тайм-менеджменте много сложных структур, в которых все только путаются. И потом никому уже не хочется браться за управление временем. В итоге людям кажется, что ничего не работает. А на самом деле все было слишком сложно. Многие системы планирования довольно ресурсозатратные. На них нужно выделить много времени и потратить много сил. Требуется спланировать каждый день, каждую неделю, каждый месяц, каждый год, каждую пятилетку и так далее. Признайтесь себе честно: вы действительно готовы так делать или вам нужно что-то попроще?

Первый шаг – отказаться

Лично я за простые решения и за простые техники, которые легко работают. И самый простой шаг, который важно сделать, для того чтобы все успевать, – это отказаться от чего-то. Еще перед тем, как научиться что-то упрощать в жизни, нужно научиться игнорировать часть каких-то дел, планов, идей, как бы ужасно это для кого-то ни звучало.

Многие считают, что все задуманное, записанное, запланированное ими обязательно нужно выполнить от и до. Они думают: «Ну как же, я же пообещала это сделать», или: «Я решила это сделать», или, может быть, даже: «Я кому-то сказала, что буду это делать, значит, это надо выполнить», ведь «все надо доводить до конца». Люди уверены, что именно этому им нужно научиться, чтобы устранить корень своих проблем. Но это большая ошибка! Очень важно соблюдать **баланс** между тем, что мы начинаем делать, и тем, что доводим до конца.

Иногда мне пишут: «Наташа, я пока не пойду на твой новый курс (не куплю новую книгу), потому что у меня на очереди еще 100 500 курсов (книг), которые я купила, но не прошла (не дочитала) до конца. Но я уже составила себе план на три года вперед, как надо пройти все эти курсы (прочитать книги). Так что как только, так сразу!»

Я открою вам ужасную тайну, невероятный секрет тех людей, которые все успевают и никогда не попадают в подобные ситуации.

Не надо все доводить до конца!

Не все надо читать до конца и проходить курсы до конца тоже! Я читаю в книгах ровно те главы и абзацы, которые мне нужны. Я могу полностью пропустить введение, где автор рассказывает, как его посетила такая прекрасная мысль – написать эту книгу. Конечно, я могу

прочитать об этом, если это мне доставит удовольствие и у меня есть время. Но чаще всего я просто пролистываю эту часть.

Да, правильно читать книгу от начала до конца. Но я не хочу тратить свое время на то, чтобы быть хорошей девочкой, которая все делает правильно. Мне это не надо. Поэтому многие книги у меня не прочитаны до конца, но это не мешает мне покупать новые. Возможно, я пропустила что-то важное. Это мой риск. И я осознанно иду на него.

Но если я решила, что какая-то глава мне нужна, то я читаю ее полностью и выполняю все упражнения, которые в ней даны. Все техники, которые вы найдете в этой книге, я попробовала на себе и применила к своей жизни. Так я узнала, помогает это или не помогает и когда именно это помогает. Каждую из них я пропустила через себя, при необходимости немного переделала и убедилась, что они работают.

Мы можем много чего **пробовать**, но нам не все может **подходить**. Поэтому если вы составили огромный список дел, которые вам следует выполнить, не факт, что все эти дела действительно нужно делать. Скорее всего, многие из них можно просто вычеркнуть. И тогда вы больше успеете сделать.

У многих людей не хватает времени, но и у тех, кто успевает, и у тех, кто не успевает, – ровно 24 часа в сутках. Вопрос в том, что они в это время делают.

Помните, как в детстве перед нами ставили первое, второе, компот и говорили, что все это надо съесть? А потом мы вырастаем, приходим в ресторан, оплачиваем свой ужин и не можем уйти, не доев все, даже если понимаем, что для нас это слишком много. Так мы превращаемся в помойку, куда должны быть выброшены остатки пищи. Ведь мы затолкали их в себя, и они оказались в нашем теле.

То же самое мы делаем, когда запикиваем в себя лишнюю информацию, ненужные дела. Я бы назвала это **психологическим фастфудом**. И все из-за того, что «все надо доводить до конца». А кому надо? Вам надо? Для чего вам это надо? Чтобы погладить себя по головке и почувствовать самоуважение? Поверьте, вы и другими способами можете это получить. Например, тем, что от чего-то вовремя откажетесь.

Упрощайте свою жизнь! Не надо заставлять себя делать все. Я регулярно записываю задачи, которые мне приходят в голову, а потом вычеркиваю многие дела. Через некоторое время мне становится понятно, что я не буду их делать, мне это не надо и поэтому их нужно просто игнорировать. У меня нет установки, что я должна обязательно реализовать все свои идеи. Поэтому я не страдаю от того, что чего-то не делаю. Я от этого просто отказываюсь.

Чтобы вырастить крупную морковь, ее обязательно нужно прореживать. Так же и с постановкой задач. Прореживайте те дела, которые вы записали, и тогда у вас будут результаты. Обычно из всего списка действительно нужно сделать только треть дел. Поэтому из 1000 дел сразу же можно вычеркнуть 300 пунктов. Из 100 – 30, из 10 – 3. Еще одна треть дел является желательной, то есть их тоже можно не делать. И только треть является обязательной к выполнению! Из 1000 это около 333 дел. И только!

ТЕХНИКА. Чтобы понять, какие дела вычеркнуть, их нужно оценить с точки зрения двух критериев. Первый – просто дело сделать или сложно. И второй – эффективное это дело или не эффективное, то есть насколько его выполнение изменит вашу жизнь к лучшему. Для оценки используйте 10-балльную шкалу, где 1 – это очень сложно и совсем неэффективно, а 10 – очень просто и суперэффективно. После этого перемножьте полученные цифры и вычеркните те пункты, которые набрали меньше всего баллов.

Допустим, у вас есть следующий список дел, которые набрали такие баллы:

1. Сходить в магазин – $4 \times 1 = 4$
2. Заказать шкаф – $1 \times 6 = 6$
3. Взять справку в садик – $3 \times 10 = 30$
4. Проверить мамин телефон – $5 \times 1 = 5$
5. Отвезти ребенка к стоматологу – $10 \times 5 = 50$
6. Помыть пол – $10 \times 2 = 20$

Получилось три фаворита – пункты 3, 5 и 6. Значит, эти дела и стоит сделать.

Вы можете возразить, как же можно не проверить мамин телефон, если она жалуется на его неисправность? Если для вас это действительно важно, попросите мужа помочь вашей маме. Или подскажите ей, как она может сама это сделать. Или подарите ей новую модель, которая не станет глючить. Это будет гораздо проще!

Вместо похода в магазин можно заказать доставку или скинуть список товаров мужу, чтобы он купил их по дороге с работы. Очень важно использовать делегирование, особенно если в вашем списке все пункты настолько важные, что вы почти ничего не можете вычеркнуть. Но о нем мы с вами еще поговорим отдельно.

СОВЕТ. Если вы боитесь, что муж (или ребенок) может купить что-то не то, пришлите ему фотографии конкретных продуктов или опишите их внешний вид словами, например «масло в синей упаковке с коровой».

Что касается шкафа, может, он не так уж вам нужен, если вы никак не можете его заказать? Возможно, нужно делегировать его заказ мужу. Или вам стоит поговорить с кем-то, кто недавно заказывал шкаф. Или заказать его в другом месте или в другое время. Или запланировать это дело на какой-то конкретный день, допустим, на ближайшее воскресенье, посвятив его только выбору шкафа. А может быть, вы пытаетесь сэкономить деньги и поэтому все так сложно? В любом случае, если какое-то дело не делается, вам есть над чем подумать, а пока его можно вычеркнуть.

Второй шаг – упростить

Только после того, как вы вычеркнете некоторые пункты из своего списка дел, можно переходить ко второму шагу и начать упрощать. Упрощать – это значит применить смекалку, посмотреть на привычные вещи под новым углом и сделать их по-другому. Нельзя увидеть картину, если находишься внутри ее рамки. Иногда очень полезно из этой рамки выбраться.

В большинстве случаев женщины обращаются ко мне с жалобой на то, какая у них сложная жизнь. Им кажется, что выбрасывать уже вроде бы нечего, а жизнь проще не становится. Но главная трудность здесь заключается в том, что так только кажется. Потому что большую часть своих проблем и сложностей мы придумываем и создаем себе сами.

Нет ничего проще, чем усложнять себе жизнь!

Мы все мастера в том, чтобы усложнять некоторые вещи просто потому, что привыкли так делать. И часто мы считаем свои сложности **нормой**. Многие женщины думают, что норма – три часа проводить на кухне, норма – постоянные генеральные уборки, норма – когда через полчаса после уборки все устраивают бардак, и так далее. Меняйте свой уровень нормы, сдвигайте его и начинайте упрощать свою жизнь. Тому, как это делать, и посвящена эта книга.

ЗАДАНИЕ. Сядьте и напишите 20 вещей в вашей жизни (минимум 20), которые стоит упростить или в которых у вас есть существенные сложности. То есть у вас есть ощущение типа: «О! Вот это в моей жизни очень сложно». Или это могут быть те вещи, про которые вы и

так знаете, что их можно было бы упростить, но пока не видите, как это сделать. Или видите, но еще за него не взялись. Возможно, вам будет сложно написать первые 10 пунктов, может быть, первые 12, но нужно, чтобы получилось не меньше двадцати. Потому что очень часто какие-то интересные инсайты открываются не в начале, а в конце такой работы.

Примерный список (это образец, у вас могут быть совершенно другие пункты).

1. Уборка (вещи, игрушки, помещения дома и т. д.).
2. Хранение вещей (аптечка, игрушки, посуда, сезонные вещи, канцелярия и пр.).
3. Хранение информации (флешки, диски, и другие носители).
4. Гардероб (сезонные вещи, нарядная одежда, личные вещи членов семьи).
5. Обучение (свое, детей).
6. Организация занятий с детьми (кружки, домашние занятия, спорт, творчество и т. п.).
7. Хобби (хранение инвентаря, время на занятия и т. п.).
8. Досуг (семейный, личный, детский).
9. Планирование.
10. Организация своего режима дня (работа, досуг, отдых и т. д.).
11. Организация режима дня детей (прогулки, кормление, занятия и т. д.).
12. Покупки.
13. Отношение к гостям, друзьям, коллегам.
14. Профессиональная деятельность.
15. Занятия спортом, физическая активность.
16. Уход за животными.
17. Процесс сборов куда-либо.
18. Взаимоотношения с кем-либо.
19. Ведение финансов.
20. Подготовка (меню, закупка продуктов, хранение продуктов, посуда).

Понять, что в какой-то сфере жизни все в порядке, – это тоже упростить.

Например, одна из участниц моего курса «Упрощай» написала, что у нее была задача упростить хранение паролей. Но она поняла, что вообще-то там и так все в порядке. Ненормально, когда мы упираемся: раз уж я написала, что нужно упростить, значит, это нужно упростить.

Иногда нас настолько заклинивает в видении какой-то стратегии, мы настолько переключаемся на процесс достижения какой-то цели, что не замечаем, что цель перестала быть актуальной. Вот эту ревизию в себе важно иногда проводить, и она касается не только каких-то небольших целей, а вообще всех планов в жизни.

Когда упрощение во вред

Несомненно, всем нам нужно уметь упрощать. Но иногда упрощение, наоборот, все еще больше усложняет. Все зависит от того, **зачем** мы упрощаем.

Если вы упрощаете из страха, то есть вы чего-то боитесь и за счет упрощения стараетесь избежать этого в своей жизни, тем самым очень часто можно наломать дров, отказаться от каких-то важных возможностей, не решиться на что-то, не выполнить какие-то действия, которые могли бы привести к очень хорошим результатам.

Упрощение на пользу – это когда у вас есть цель этого упрощения, то есть вам нужно не откуда-то убежать, а к чему-то прийти. Зачем-то вам туда нужно, вы видите цель и идете

к ней. Упрощение всегда направлено на **результат**. Это самый быстрый, самый оптимальный способ достичь чего-то, но не способ от чего-то убежать.

Поэтому, прежде чем начать что-либо упрощать, задайте себе этот вопрос – **я упрощаю для чего?** Не от чего я хочу избавиться, не как мне это поможет перестать бояться, а что я хочу получить в своей жизни, каких результатов я хочу добиться, к чему я хочу прийти!

У меня самой случались такие истории, когда я могла сказать: «Хотела, как лучше, а получилось, как всегда». Например, так произошло с упрощением процесса приготовления пищи. Однажды я купила кухонный комбайн, думая, что теперь мне не нужно будет ничего резать, смешивать, взбивать. Достаточно закинуть в него нужные продукты, и он все сделает сам. Но я не учла, что после каждого использования его нужно разобрать, помыть, высушить, снова собрать, на что уходит до 15 минут, а это часто больше времени, чем он мне сэкономил. Гораздо быстрее и проще было бы все сделать самой. В результате я стала доставать свой агрегат только 2 раза в год на какие-то общие семейные праздники, где нужно настрогать тазик салата.

Точно так же получилось с хранением одежды. Чтобы упростить это дело, я купила вакуумные пакеты. Разложила одежду по кучкам, засунула ее внутрь, откачала воздух, подписала. Каково же было мое удивление, когда получившиеся блины не влезли на полочку шкафа! Мне пришлось поставить их вертикально в ряд. Только я это сделала, как мне понадобилось достать оттуда пару вещей. Оказалось, что это не так-то просто! А как-то я вообще порвала один из пакетов о фурнитуру шкафа. То есть мое приобретение несколько не упростило мне жизнь, а, наоборот, усложнило ее.

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.