



Екатерина **Беспых** 12ч

МАРАФОН



ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

система
управления
временем
для женщин

ИЗБАВЛЯЕМСЯ
ОТ ПОЖИРАТЕЛЕЙ
ВРЕМЕНИ

ПН

ВТ

ср

ЧТ

ПТ

сб

ВС



баланс между семьей и работой



ресурс



как все успеть

Тренинг-марафон

Екатерина Беспятых

**Марафон тайм-менеджмента.
Система управления
временем для женщин**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 159.9
ББК 88.53

Беспярых Е. С.

Марафон тайм-менеджмента. Система управления временем
для женщин / Е. С. Беспярых — «Издательство АСТ»,
2023 — (Тренинг-марафон)

ISBN 978-5-17-153921-4

Перед вами самое эффективное руководство по планированию для женщин, с помощью которого вы сможете выстроить полноценную систему стратегического тайм-менеджмента. Вы избавитесь от пожирателей времени и сформируете концепцию жизни на длительный период. В книге собраны лучшие упражнения и техники, позволяющие все успевать: • 100 способов восстановления женской энергии; • матричное планирование на год и на 5 лет; • чек-лист по внедрению правильных привычек в свою жизнь; • самые полезные программы-планировщики; • список лучших приложений для оптимизации своего времени; • методика SMART-постановки целей; • советы по тайм-менеджменту для мам и многое другое. Эта книга включает упражнения, чек-листы, списки для заполнения и страницы для записей. Выполнив все задания этого «марафона», вы точно сможете спланировать и создать жизнь своей мечты! В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9
ББК 88.53

ISBN 978-5-17-153921-4

© Беспярых Е. С., 2023

© Издательство АСТ, 2023

Содержание

Предисловие	7
Тайм-менеджмент для женщин	7
Шаг за шагом к жизни мечты	9
Этап 1. Рисуем «Колесо женского баланса»	11
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Екатерина Беспярых
Марафон тайм-менеджмента. Система
управления временем для женщин

© Беспярых Е., текст

© ООО «Издательство АСТ»

Предисловие

Тайм-менеджмент для женщин

Тайм-менеджмент для женщин – это не что-то сверхсекретное и сказочное. Это не розовая пыльца с гривы единорога, а методика планирования и управления временем, которая работает. Моя авторская система помогает достигать огромного количества целей и при этом оставаться вдохновленной, наполненной и счастливой женщиной.

Пусть мужчины в социальных сетях порой иронизируют над тем, что я занимаюсь тайм-менеджментом для женщин. Но я убеждена: то, что подойдет целеустремленным мужчинам, может совсем не понравиться женщинам. И наоборот. Принципы планирования и методики тайм-менеджмента для мужчин и женщин похожи, но эмоциональные и гормональные циклы женского тела никто не отменял. В семье женщина зачастую больше занимается бытом и детьми, даже если делегирует некоторые задачи членам семьи. Это данность, с которой необходимо считаться.

От тайм-менеджмента женщины хотят гармонии и гибкости планирования, чтобы цели реализовывались без чрезмерных затрат, чтобы оставалось время на радости жизни и общение с близкими. Поэтому тайм-менеджмент для женщин – это не железные тиски самодисциплины, а возможность откладывать дела, менять расписание, восстанавливаться и выстраивать свою жизнь не по принципу «надо», а по принципу «хочу».

В детстве многих из нас взрослые учили делать только то, что они говорят. В ответ на сопротивление и капризы напоминали, что нет слова «хочу», а есть слово «надо». В итоге женщина до 30–40 лет не может понять, а чего же она хочет на самом деле.

Но у меня для вас хорошая новость: с этой книгой вас ждут масштабные изменения на пути к своим мечтам и целям! В каждой главе – трансформационные упражнения, которые лучше выполнить за 14 дней. Эти сроки вас ни к чему не обязывают, так как все индивидуально: кому-то потребуется больше времени, кому-то – меньше. Но пользу от книги вы получите, только выполняя задания и постепенно внедряя методы тайм-менеджмента в свою жизнь.

Кто я такая и почему я могу вас чему-то научить? Меня зовут Екатерина Беспярых, я международный эксперт по тайм-менеджменту для женщин. А еще я жена, мама троих детей, работаю PR-директором в крупной косметической корпорации. Вдобавок я спикер тайм-менеджмента и веду свой блог на аудиторию в 1 миллион подписчиков.

Почему я стала экспертом по тайм-менеджменту? Я по своей природе энергичный человек, папа мне всегда говорил, что чем больше делаешь, тем больше успеваешь. Это мой принцип. Знакомые и друзья часто удивлялись, как я выдерживаю такую нагрузку. Поэтому я завела блог, в котором рассказываю о своих наработках по управлению временем и планированию.

Тему тайм-менеджмента я изучаю более 15 лет. Началось все с книг Брайана Трейси, Глеба Архангельского, Дэвида Аллена, а потом я вошла во вкус: курсы, семинары, тренинги, вебинары. Каждую методику я тестировала на себе. Одно время я просыпалась в 4 утра, работала по таймеру и неделями писала списки дел на день по 20–30 пунктов, но для своей системы в итоге отобрала только то, что действительно работает.

Сейчас у меня большая семья, я читаю лекции на залы по 6 000 человек в Москве и Лондоне, работаю на высокой должности и могу похвастаться десятками экспертных публикаций в глянце. К жизни мечты я пришла не по взмаху волшебной палочки феи-крестной. Когда-то я была обычной девочкой Катей, которая родилась и выросла в Тольятти в любящей семье.

И прямо сейчас я приглашаю вас в увлекательное путешествие к жизни вашей мечты! Я расскажу о самых действенных техниках и методиках, а от вас нужно только одно – следовать им и наслаждаться переменами к лучшему.

Шаг за шагом к жизни мечты

Перед вами не просто книга, а рабочая тетрадь, которая составлена в формате марафона. Выполняя задания на разных этапах, вы научитесь планировать свой день, месяц, год и видеть перспективу на 5 лет вперед. Мы с вами подведем итоги текущего года и составим план на следующие 12 месяцев. Удобнее всего заняться планированием года в октябре-ноябре, но месяц не так принципиален. Одним удобнее брать календарный год для планирования, другим – финансовый, а третьим больше подходит учебный год.

Когда вы рисуете картинку вашего желаемого года и раскладываете его по конкретным шагам и действиям, то результаты не заставят себя долго ждать. Но при условии, что вы применяете техники из книги на практике и следуете принципу открытости.

Вы всегда можете прийти на любой тренинг, курс или пролистать книгу с позиции человека, который уже и так все знает, но я рекомендую вам взглянуть на задания с любопытством и желанием изменить свою жизнь. Если я иду куда-то учиться, то все регалии с плеч снимаю и напоминаю себе, что я ученик и готова вникать в то, что мне сейчас расскажут и покажут.

Система женского тайм-менеджмента – это комплекс упражнений, техник и методик, выстроенный по шагам. Применяя этот комплекс, вы сможете подружиться со временем, научитесь планировать и выстраивать списки дел на день, исходя не из мыслей «срочно-немедленно-сейчас», а руководствуясь долгосрочными целями на год. У вас будет построена цепочка «1 день – 5 лет», чтобы любое действие, совершаемое сегодня, приносило пользу вашей будущей жизни.

В этой системе есть 7 этапов, которые мы будем последовательно рассматривать в каждой главе-этапе: теория, примеры и задания. Я буду рада, если хотя бы один из инструментов вы встроите в свою жизнь. С другой стороны, внедрив весь комплекс, вы рискуете кардинально изменить свое будущее.

Коротко опишу, о чем мы будем говорить в каждой главе, чтобы у вас сложилась целостная картина предстоящего пути.

Этап 1. Рисуем «Колесо женского баланса». Здесь вас ждет методика по определению исходной точки А – начала вашего пути.

Этап 2. Входим в ресурсное состояние. В этой главе-этапе мы будем учиться ценить и любить себя, выполняя ряд упражнений. А еще узнаем, зачем быть в ресурсе и как восстанавливать силы в любой момент.

Этап 3. Внедряем стратегию. Мы начнем с вами мечтать и моделировать обозримое будущее. Определимся с точкой Б, в которую вы хотите прийти.

Этап 4. Мечтаем по науке. Посмотрим, что можно уже сегодня изменить в жизни, чтобы почувствовать себя значительно лучше.

Этап 5. Учимся матричному планированию. Я поделюсь своей секретной методикой, благодаря которой мы с вами легко распределим все ваши мечты и цели по годам и месяцам.

Этап 6. Узнаем лайфхаки, с которыми в сутках будет 25 часов. Методично планируем дни и недели. Вы узнаете реально работающие техники: как в течение дня успевать больше и не уставать.

Этап 7. Делегируем энергозатратное и оптимизируем рутину. На нашем пути планирования жизни своей мечты нам не обойтись без помощников, поэтому мы научимся делегировать рутинные неприятные задачи и оптимизировать регулярные дела.

Пройдя все этапы, вы сможете построить жизнь своей мечты или как минимум приблизиться к главным целям. Да, придется немного потрудиться. Но я обещаю вам, что все задания будут приятными и эффективными.

Этап 1. Рисуем «Колесо женского баланса»



Любое дело важно начинать с анализа себя и определения отправной точки. Это относится к чему угодно: составление оздоровительной программы или гардероба мечты, начало построения карьеры или бизнеса, создание семьи – все подходит для того, чтобы проанализировать, в какой точке я сейчас нахожусь, какие у меня есть ресурсы.

Возьмем, к примеру, поездку выходного дня. Вы запланировали уикенд в другом городе: забронировали отель, собрали вещи, заправили машину бензином. Что вы сделаете, перед тем как отправиться в путь? Правильно, вы построите маршрут на навигаторе. И самое первое, что вам понадобится для этого, – координаты того места, где вы сейчас находитесь. Вот и мы с вами начнем с анализа себя, попробуем несколько упражнений, посмотрим на себя с разных сторон и, наконец, определим нашу исходную точку А. Потому что для того, чтобы успешно прийти к своей точке Б, нужно прямо сейчас определить, какие у нас есть ресурсы – материальные, временные, психологические, в каком состоянии мы находимся, какие задачи стоят сейчас перед нами.

Для анализа себя мы воспользуемся довольно известной техникой «Колесо баланса», которую применяют в тайм-менеджменте, личностном росте и различных психологических тренингах. Я почти каждый месяц прохожу новое обучение и очень часто встречаю это упражнение.

Так как «Колесо баланса» подходит для женщин неидеально, я его оптимизировала, поменяла некоторые сферы жизни и создала «Колесо женского баланса». Им я пользуюсь уже много лет. Когда мне нужно понять, на каком этапе я сейчас нахожусь, я начинаю его рисовать, анализируя и оценивая каждую сферу по десятибалльной шкале.

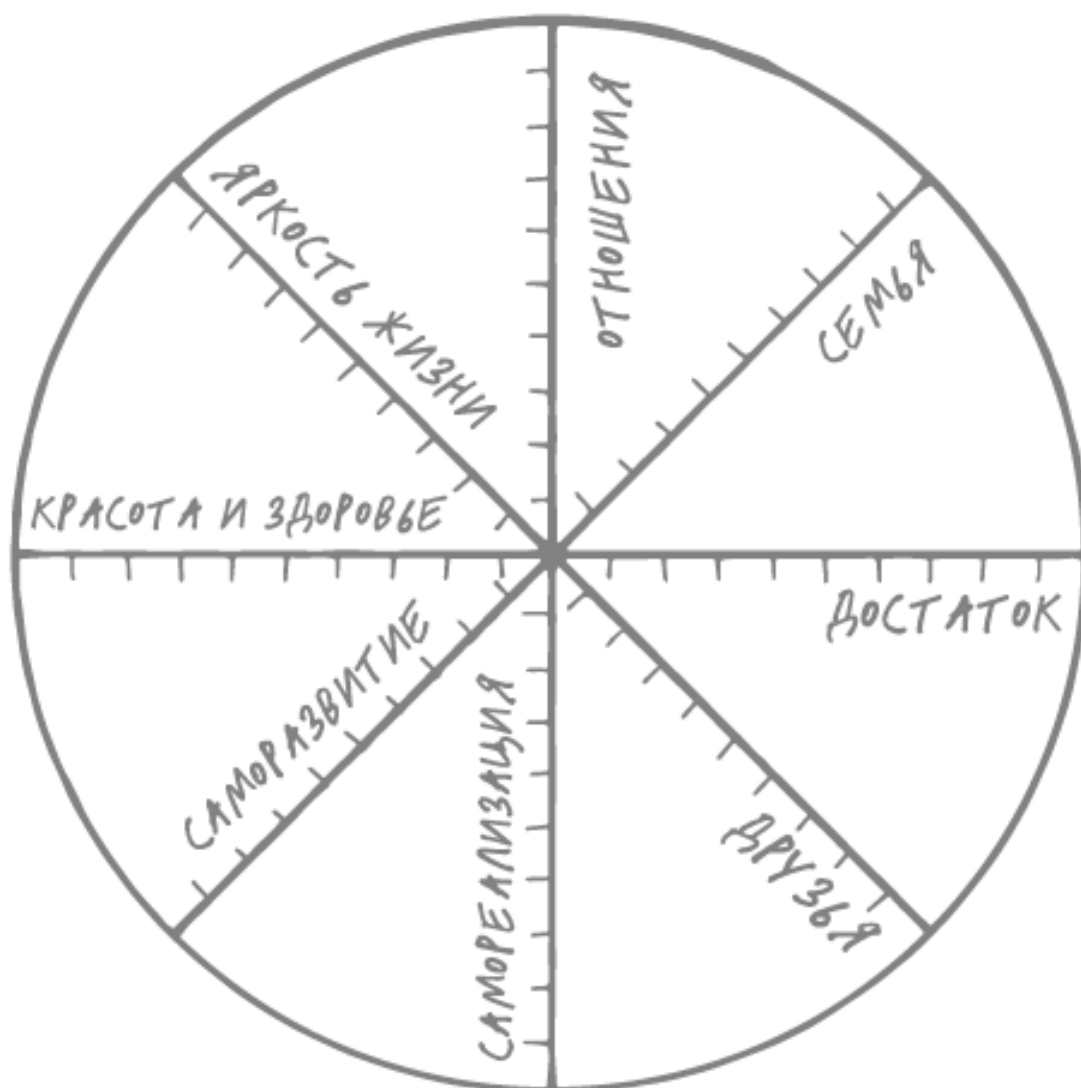
Это упражнение помогает легко и быстро провести диагностику по 8 сферам жизни, то есть посмотреть и решить, а что же в вашей жизни так или не так. Задание занимает не более 5 минут, но показывает, где у вас есть сильный перекося и дефицит энергии. Например, мы понимаем, что у нас сейчас все хорошо с работой, но было бы здорово сделать акцент на семью. Или мы понимаем, что у нас с работой и семьей все хорошо, но здоровье надо подтянуть.

После работы с «Колесом баланса» предлагаю еще несколько простых заданий, которые подготовят вас к масштабным изменениям.

Упражнения

«Колесо женского баланса»

Проанализируйте свое состояние по 8 жизненным областям: красота и здоровье, саморазвитие, самореализация, достаток, отношения, семья, друзья и яркость жизни. Например, если финансов хватает только на оплату жилья, проезд и еду, то оцениваем сферу на 2–3 балла, если с друзьями все хорошо и вы часто проводите время вместе, то смело ставьте 8–10 баллов, если партнер и родители любят вас и вы балуете друг друга приятными сюрпризами, то ставьте высокий балл в обе сферы. Оценки субъективны, но помните, что мы стараемся взглянуть на жизнь не только изнутри, но и оценить ее со стороны.



1. Начнем с важной для каждой женщины сферы «Красота и здоровье».

Задайте себе следующие вопросы:

Хорошо ли вы выглядите?

Все ли в порядке у вас со здоровьем или вам нужно решить какие-то вопросы со зрением, зубами, женскими органами?

Нравится ли вам, как вы выглядите, как одеваетесь?

Ухоженные ли у вас волосы, лицо, руки?

А теперь по десятибалльной шкале оцените, насколько вам нравится ваш внешний вид и насколько вы довольны своим здоровьем.

Например, вы ставите отметку 8–10 баллов, если вам практически все в себе нравится, вы довольны своим телом, у вас нет больших проблем со здоровьем или нет хронических заболеваний, у вас здоровые зубы и красивая улыбка, вам всегда есть что надеть в разных жизненных ситуациях, вы в целом довольны своим отражением в зеркале.

Либо же вы ставите 2–4 балла, если видите, что ваше тело нуждается в заботе, вам необходимо пройти ряд врачей и курс лечения, нужно составить план посещения стоматолога для создания улыбки своей мечты. Если есть, над чем работать в этой сфере, то отвечаем себе честно на вопрос о внешности, ставим соответствующую оценку в баллах и идем дальше.

• Мой балл в сфере «Красота и здоровье»: _____

2. Следующей сферой будет «Саморазвитие». Что я вкладываю в это понятие: образование и самообразование, личностный рост, обучение на курсах, в институте и изучение нового. Я стараюсь каждый месяц узнавать что-то новое, прокачивать себя в новой сфере. Но ведь так обстоят дела не у всех женщин. Поэтому давайте разберемся, на каком этапе в этой сфере находитесь вы и надо ли вам что-то менять.

Задайте себе следующие вопросы:

Довольны ли вы тем, что нового и сколько вы изучаете?

Сколько вы читаете книг и регулярно ли это делаете?

Какие курсы проходите?

Как часто посещаете тренинги и мастер-классы?

• Мой балл в сфере «Саморазвитие»: _____

3. «Самореализация»: в эту сферу входят карьера, бизнес, наши профессиональные достижения и амбиции.

Задайте себе следующие вопросы:

Вы работаете на той работе, которая вам нравится?

У вас есть бизнес, который вам нравится?

Довольны ли вы вообще тем, чем занимаетесь в течение дня в профессиональном плане?

Даже если вы мама в декрете, чувствуете ли вы, что реализуете себя?

Тут мы анализируем, как вы развиваетесь внутренне, личностно и как отдаете себя обществу. Очень важно ставить честную оценку, ведь это упражнение мы делаем не для кого-то, а только для себя. Давайте будем честными сами с собой, даже если состояние сферы вам кажется плачевным.

Например, когда я была в декрете с первым ребенком Платоном, моя реализация была практически на нуле. Я забеременела дочкой Миланой, с работы ушла, и у меня в принципе не было никаких дел и задач – только дети. Поэтому я честно поставила себе 0 баллов в этой сфере, когда занялась анализом себя.

Но это и неплохо, ведь я честно себе призналась, что у меня абсолютно никаких достижений в сфере самореализации. После этого я уже начала делать шаги в этом направлении, и

сейчас, когда прошло всего 2 года, я могу честно поставить себе 10 из 10, так как довольна на все 100 % своим развитием в профессиональном плане.

- Мой балл в сфере «Самореализация»: _____

4. Сфера «Достаток» – одна из животрепещущих тем, так как деньги волнуют вообще всех. Подумайте, насколько вы довольны не только вашими финансами и доходами, но деньгами в широком смысле.

Поразмышляйте:

Какую зарплату вы получаете за месяц? Есть ли доходы от бизнеса?

Нравится ли вам дом, в котором вы живете? Дом это или квартира?

Нравятся ли вам вещи, которые вас окружают?

Сколько у вас есть свободных денежных средств, которые вы можете тратить на себя?

Задумываетесь ли вы над ценами, когда ходите по продуктовому магазину или по магазину с одеждой и обувью?

Часто ли вы в принципе смотрите на ценники? Можете ли позволить себе заказывать что-то в кафе или ресторане, глядя только на названия и не обращая внимания на цену?

Если вы живете вместе с супругом и он обеспечивает вашу жизнь, подумайте: вас это устраивает? Вам все нравится или вам хотелось бы, чтобы у вас был собственный доход, которым вы могли бы распоряжаться свободно?

- Мой балл в сфере «Достаток»: _____

5. А теперь сфера «Друзья», про которую женщины, которые сконцентрированы на семье или карьере, часто забывают. У меня как раз такая ситуация: после рождения третьего ребенка я обнаружила, что в этой сфере у меня ноль. Поэтому я осознанно трачу время, энергию и силы на восстановление и поддержание дружеских связей. Любого человека общение и встречи с друзьями наполняют и заряжают энергией.

Задайте себе следующие вопросы:

Сколько у вас друзей, как часто вы с ними видите?

Хотели бы видеться чаще? Или, может быть, вы хотели бы с ними путешествовать?

Могут ли ваши близкие друзья поддержать вас в трудную минуту и подставить свое плечо? Или они с вами только в хорошие периоды жизни?

Радуются ли они, когда вы достигаете чего-то большего?

- Мой балл в сфере «Друзья»: _____

6. Сфера «Отношения». Я ее называю «Любовь и отношения». Я бы хотела, чтобы вы сейчас сели и спокойно подумали, насколько у вас развита сфера любви:

Когда вам супруг или молодой человек последний раз дарил цветы или приятный презент просто так, без повода и праздника?

А когда вы для мужа или парня что-то делали не просто для галочки или потому что это ваша женская обязанность, а радовали его?

Довольны ли вы тем, как вы развиваетесь в этих отношениях духовно и физически?

Как часто вы устраиваете друг другу сюрпризы и свидания? Вас устраивает частота?

Ваши отношения год от года становятся лучше или хуже: сколько времени вы уделяете друг другу?

- Мой балл в сфере «Отношения»: _____

7. После сферы «Отношения» переходим к «Семье». Это ваши дети, родители, ближайшие родственники, родители супруга или молодого человека. Нередко мои клиенты удивляются: «Чем можно заниматься в этой сфере?» Ведь многие рассуждают так: «Ну, родители живы, здоровы, все в порядке, разве надо что-то еще делать? Как можно развивать эти отношения? Дети в садик ходят, тоже все нормально». Но разве мы хотим прожить свою жизнь на «Нормально»? Или все-таки на «Отлично»? Подумайте вот над чем:

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.