

МАРИЯ ХАЙНЦ

# ПОЗИТИВНЫЙ

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ



альпина  
ПАВЛИШЕР

Мария Хайнц

**Позитивный тайм-менеджмент.  
Как успевать быть счастливым**

«Альпина Диджитал»

2014

**Хайнц М. С.**

Позитивный тайм-менеджмент. Как успевать быть счастливым /  
М. С. Хайнц — «Альпина Диджитал», 2014

Тайм-менеджмент учит нас: ставь цели, добивайся их – и ты придешь к успеху. Но в бесконечной гонке к новым свершениям мы не становимся счастливее. Даже если основные цели достигнуты, появляются новые желания. Человек никогда не довольствуется тем, что есть – так он устроен. Как же научиться быть счастливым сегодня? Как радоваться каждому дню? Как правильно планировать свою деятельность в зависимости от эмоционального и физического состояния? В книге Марии Хайнц объединено лучшее из того, что есть в позитивной психологии и в тайм-менеджменте, чтобы сделать людей более счастливыми вне зависимости от степени их занятости и успешности. Позитивный тайм-менеджмент ставит в центр внимания счастье – и настоящее, и будущее. Читайте, выполняйте упражнения – и будьте счастливы!

© Хайнц М. С., 2014

© Альпина Диджитал, 2014

# Содержание

Введение	6
Раздел I	7
Глава 1	7
Причина № 1. Цель тайм-менеджмента – повышение личной эффективности, а не достижение счастья	7
Причина № 2. Мы убеждены, что успешнее всех те, кто ставит перед собой цели и добивается их любой ценой	7
Причина № 3. Мы не разбираемся в своем счастье так хорошо, как в целях и желаниях	8
Причина № 4. Тайм-менеджмент не дает почувствовать глубокое удовлетворение от жизни	8
Причина № 5. Цели поставлены, а желание выполнять их постепенно пропадает	9
Причина № 6. Мы быстро привыкаем к счастью	9
Причина № 7. В тайм-менеджменте не ставится вопрос, где взять силы для достижения целей	9
Причина № 8. Плохое сильнее хорошего	10
Глава 2	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Мария Хайнц

## Позитивный тайм-менеджмент. Как успевать быть счастливым

Руководитель проекта А. Деркач

Корректоры Е. Аксёнова, С. Мозалёва

Компьютерная верстка К. Свищёв

Дизайн обложки М. Борисов

Арт-директор С. Тимонов

© Мария Хайнц, 2014

© ООО «Альпина Паблишер», 2014

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии 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 корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

\* \* \*

*Посвящается моим родителям, которые научили меня быть эффективной; родителям мужа, которые показали, как быть счастливой; и любимому мужу, который дал возможность это объединить*

## Введение

«Основная цель человеческой жизни – счастье, – говорил далай-лама. – Независимо от того, кто мы – атеисты или верующие, буддисты или христиане, – все мы ищем чего-то лучшего в жизни. Таким образом, по моему мнению, основное движение в нашей жизни – это движение к счастью...» И все же немногие могут назвать себя безоговорочно счастливыми людьми.

На вопрос, почему так происходит, недавно попыталась ответить позитивная психология – наука по изучению потенциала человека и условий счастливой жизни. Генетически заложенный в нас механизм выживания заставляет уделять больше внимания разным проблемам. Негативное притягивает наше внимание примерно в пять раз сильнее, чем позитивное. Когда-то это спасало наших предков от гибели, но сегодня служит нам не лучшую службу.

Вот и тайм-менеджмент в первую очередь концентрируется на негативных вещах. Сначала нужно решить все проблемы и задачи, достичь цели, и только потом придут успех и счастье. Но счастье если и наступает, то совсем ненадолго. У него другая логика. До сих пор она была мало совместима с теорией успеха и тайм-менеджментом.

В этой книге я попыталась объединить лучшее из того, что есть в позитивной психологии и тайм-менеджменте, чтобы дать занятым людям инструмент для более счастливой жизни. Уверена, тайм-менеджмент станет от этого менее скучным, а вы – более продуктивными и позитивными людьми.

## **Раздел I**

### **Позитивный тайм-менеджмент**

#### **Глава 1**

#### **Почему тайм-менеджмент не делает человека счастливым**

##### **Причина № 1. Цель тайм-менеджмента – повышение личной эффективности, а не достижение счастья**

Почему тайм-менеджмент не делает нас счастливыми? Ответ прост: никто никогда перед ним такой задачи не ставил. Цель тайм-менеджмента – повышение личной эффективности. Кажется, что если человек будет успевать больше и концентрироваться на важных для него целях, то автоматически станет счастливее. Когда будут достигнуты все цели и решены все проблемы, тогда человек наконец достигнет абсолютного счастья. Но этого, к сожалению, не происходит. Мы знаем яркие примеры, как люди добивались, кажется, всего, что только способен пожелать творческий человек (Мэрилин Монро, Элвис Пресли), но счастливыми их можно назвать с большой натяжкой.

Даже в жизни людей, которые достаточно точно ставят цели и стараются, чтобы те соответствовали их внутренним ценностям, не так просто все складывается со счастьем (вспомним Стива Джобса). За одним выполненным заданием следует другое, за вторым – третье, и эта гонка не прекращается никогда. Когда основные цели достигнуты, появляются новые желания. Человек никогда не перестает хотеть – такова наша природа. «Механизм желания» – составляющая счастья, поскольку поддерживается гормонами, приносящими удовольствие. Однако при постановке целей и их достижении мы зачастую не учитываем ни свое настроение, ни самочувствие, ни приложенные усилия и влияние этого процесса на другие сферы жизни. И таким образом мы жертвуем счастьем в настоящем ради счастья в будущем. У людей, ничего не планирующих и живущих спонтанно, зачастую наблюдается обратное: они счастливы в настоящем, но вряд ли достигнут больших высот в будущем.

Позитивный тайм-менеджмент ставит в центр внимания счастье – и настоящее, и будущее. И счастье будет как целью, так и средством. Оно становится компасом в пути по жизни. Подробнее вы узнаете об этом из второго и третьего разделов книги.

##### **Причина № 2. Мы убеждены, что успешнее всех те, кто ставит перед собой цели и добивается их любой ценой**

У каждого человека есть насущные задачи: нужно покупать продукты, оплачивать счета. А для этого требуются деньги – и значит, нам необходимо работать. Часто мы начинаем путь к счастью со стремления к материальному успеху. Для этого нужно ставить цели и добиваться их. Это реальность, и с ней не поспоришь. Но задумывались ли вы, как можно быстрее достичь успеха и финансового благополучия – с негативными или позитивными эмоциями?

Современный тайм-менеджмент этот вопрос подробно не рассматривает, исходя из позиции «ставь цели и добивайся их любой ценой». И «любая цена» превращается в самокритику, постоянное напряжение, срывы и болезни. Нам кажется, что негативные эмоции более эффективны. Если не заставить себя, не накричать на других, ничего не получишь. Однако послед-

ние исследования в сфере позитивной психологии доказывают обратное: если принимать в расчет долгосрочную перспективу, то наиболее эффективны положительные эмоции. Позитивное состояние, внутренний драйв – показатели верного пути и корректно выбранного способа передвижения по нему. Положительные эмоции (радость, интерес, надежда, гордость, благодарность, вдохновение и т. д.) «выносят» человека на пик продуктивности и эффективности. При этом негативные эмоции не должны исключаться полностью. Им в позитивной психологии предусмотрена важная роль.

О новых исследованиях, которые показывают, что по дороге к успеху быстрее идет тот, у кого в жизни преобладают позитивные эмоции и счастье, вы узнаете из второй главы.

### **Причина № 3. Мы не разбираемся в своем счастье так хорошо, как в целях и желаниях**

Когда нас спрашивают: «Что такое счастье?», на память приходят вспышки-мгновения, когда мы ощущали себя будто на вершине мира, когда нам было очень-очень хорошо: моменты первой любви, рождение ребенка, свадьба, сдача трудного экзамена. Эти ощущения очень яркие и красочные, но недолгие. Для кого-то счастье более приземленное: кусочек любимого торта, секс, спорт – все, что наполняет радостью. Эти события и ситуации разнообразны и часто зависят от настроения и внутренней оценки. Случайная встреча с лучшей подругой – это радостное событие, но не тогда, когда опаздываешь на важное совещание. Именно из-за этой изменчивости и относительности счастье многим представляется чем-то непонятным и неуловимым. А вот цели и желания – понятны и достижимы. При этом никто из нас, наверное, не будет спорить с утверждением, что цели и желания, которые в конечном итоге не приносят счастья нам или важным для нас людям, не имеют большого смысла. Поэтому с вопросом о счастье когда-нибудь все равно придется разобраться.

Из третьей главы вы узнаете, как именно мы испытываем счастье на физическом уровне и почему у него так много оттенков.

### **Причина № 4. Тайм-менеджмент не дает почувствовать глубокое удовлетворение от жизни**

Один из ведущих исследователей понятия счастья XX века, польский философ Владислав Татаркевич сказал, что счастье – это полное, целостное, постоянное удовлетворение жизнью. Современные исследователи соглашались с тем, что основная составляющая счастья – именно глубокое удовлетворение жизнью.

Почему привычный тайм-менеджмент не дает его ощутить? Почему не дает понимания того, что есть счастье, что представляет для нас высшую ценность в жизни? Мы идем на поводу желаний и внутренних устремлений, ставим одну цель за другой, нас подталкивают гормоны (но не всегда в правильном направлении). Мы идем – зачастую вслепую – туда, где можем получить что-то новое, яркое, необычное, приятное. Но это не всегда оказывается истинным счастьем.

Как понять, что именно относится к настоящему счастью и какую роль в этом играет реализация предназначения, вы узнаете из пятой и шестой глав.



## **Причина № 5. Цели поставлены, а желание выполнять их постепенно пропадает**

Многие из нас охотно ставят цели на год, мечтают об их достижении и даже что-то начинают делать. Но постепенно энтузиазм пропадает и желание достичь цели превращается в обязательство. Дело в том, что мотивация связана с гормонами – особыми веществами, которые дают нам ощущение бодрости, желание действовать. Когда у нас рождается новая идея, когда перед нами стоит интересная задача, мы чувствуем воодушевление. Организм вырабатывает подходящий гормональный коктейль для совершения первых шагов. И этот коктейль делает нас активными, помогает в достижении цели. Проблема в том, что гормоны в таких случаях действуют недолго – буквально несколько часов. Можно подстегивать себя мыслями о цели, визуализацией успеха, но организм трудно обмануть. Он быстро привыкает к однородным стимулам, и нужные гормоны не выделяются – или выделяются в гораздо меньших количествах. Поэтому так трудно достигать глобальных целей. Приходится мотивировать себя отдыхом или призывом съесть «лягушку» с утра, попросту заставлять, подключать силу воли... Но большинство людей занимается прокрастинацией и выполняет тысячу неважных, но срочных дел вместо того, чтобы достигать своих главных целей.

О том, как ставить цели и планировать свою деятельность, чтобы мотивация не пропала, пойдет речь в седьмой главе.

## **Причина № 6. Мы быстро привыкаем к счастью**

Вспомните, как вы радовались, например, первой машине. Вначале счастье буквально переполняет. Уже через день эйфория уступает место воспоминанию о ней и превращается в радость, а через неделю эмоциональная жизнь становится такой же, какой была до волнующего события. Что бы ни случилось, психика неумолимо стремится к «нулю» – нейтральному состоянию, в котором мы пребываем большую часть времени. Именно поэтому достижение поставленных целей не гарантирует счастья. Нам все время хочется большего.

О том, как вовремя остановиться, читайте в восьмой и девятой главах.

## **Причина № 7. В тайм-менеджменте не ставится вопрос, где взять силы для достижения целей**

В тайм-менеджменте не рассматривается вопрос о том, где мы найдем силы для достижения поставленных целей. Но именно тут кроется секрет высокой эффективности и работоспособности. У любого человека в сутках 24 часа, но у каждого – свой уровень выносливости и энергичности. Один пробежит за час 20 км, а другой не пройдет за это время и километра. Очень многое зависит от того, как мы распределяем силы, как готовимся к прохождению дистанции.

Энергичность зависит от многих факторов, в том числе от гормонов счастья. Очень важен серотонин – он вырабатывается в нужном количестве, когда тело в полном порядке (мы достаточно спим, двигаемся, питаемся). Дофамин дает силы для достижения поставленных целей, а эндорфины помогают не сойти с дистанции. Новое направление повышения эффективности человека – энерджи-менеджмент – рассматривает вопрос, как всегда быть энергичным, а значит – и счастливым. В рамках позитивного тайм-менеджмента эту тему тоже нельзя обойти стороной, и в десятой главе речь пойдет о «серотониновом» счастье, а в одиннадцатой – о том, как планировать день, чтобы быть энергичным до захода солнца.

## **Причина № 8. Плохое сильнее хорошего**

Любой человек примерно в пять раз сильнее обращает внимание на негатив (проблемы, тревоги, критику), чем на позитив. И это касается и тайм-менеджмента: мы концентрируемся на том, что не сделано, что тревожит, на проблемах, которые нужно решить. В этом нет ничего плохого, напротив – так мы действуем эффективнее. Данная особенность генетически в нас заложена. Когда-то выживали осторожные, те, кто быстро реагировал на опасность. Окружающие условия изменились, но не наши гены. Склонность обращать внимание на негатив одно-значно мешает быть счастливыми. Можно ли что-то изменить? На генетическом уровне – нет, а на уровне поведения – да.

Из двенадцатой главы вы узнаете о самых простых и эффективных способах обращать больше внимания на позитивные события, а в тринадцатой главе речь пойдет о том, как научиться управлять негативными эмоциями.

## Глава 2

### Новый секрет успеха и процветания

Возьмем простой пример. Два молодых человека, Андрей и Иван, имеют одинаковое образование, на собеседовании показали примерно равный уровень IQ и сейчас занимают позиции менеджеров. Андрей много шутит, оптимистичен, подбадривает себя и остальных. Иван сдержан на похвалу, критичен, легче замечает ошибки, а не достижения. Он сконцентрирован на результате и часто быстрее достигает поставленных целей. Коллегам, однако, больше нравится работать с Андреем (который чувствует себя куда счастливее Ивана). А кто из них будет успешнее? Статистика, с которой не поспоришь, и последние исследования в сфере позитивной психологии показывают, что в долгосрочной перспективе именно Андрей добьется большего успеха в жизни.

Как можно проверить, что счастье – «помощник» успеха? Кажется, что все наоборот: позитивные люди беспечны и не направлены на успех. Им не к чему стремиться – они и так счастливы!

Новейшие исследования показывают обратное. Так, в США ученые-психологи изучили связь между жизнерадостностью и успехом у группы добровольцев. В исследовании приняли участие первокурсники колледжа, у которых оценили уровень жизнерадостности. Через 16 лет те, у кого были высокие показатели жизнерадостности, оказались состоятельнее, чем их менее радостные бывшие сокурсники. Более того, у них было гораздо меньше проблем с трудоустройством после окончания колледжа<sup>1</sup>. И это не единственный факт в пользу позитивного настроения.

Позитивный настрой имеет преимущества перед негативным не только в сфере работы, но и здоровья, а также отношений с другими людьми. И то и другое влияет на продуктивность. Судите сами: болезни и конфликты с близкими и коллегами отнимают время и силы, что не может не сказаться на работе.

Еще одно исследование показало: вероятность смерти от болезней сердечно-сосудистой системы почти в пять раз выше у тех, кто часто проявляет негативные эмоции: гнев, злобу, ярость. Вероятность смерти в возрасте до 50 лет по любым причинам (включая сердечно-сосудистые заболевания) у таких людей в семь раз выше, чем у более миролюбивых<sup>2</sup>.

---

<sup>1</sup> Diener, Nickerson, Lukas & Sandvik. Dispositional affect and job outcomes. *Social Indicators Research*, 2002, № 59. P. 229–259. – Здесь и далее прим. авт.

<sup>2</sup> Кольберт Д. Смертельные эмоции. — М.: Триада, 2010.

## **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.