

Церен Церенов

Практики саморазвития

Умение быстро учиться
новому и сложному

Церен Церенов
Практики саморазвития.
Умение быстро учиться
НОВОМУ И СЛОЖНОМУ

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70050382
ISBN 9785006091832*

Аннотация

К грамотности в 21 веке предъявляются более высокие требования: недостаточно просто читать и писать, чтобы быть культурным и конкурентоспособным человеком. Для этого нужны дополнительные практики. В книге как раз собраны такие универсальные практики, которые вы можете использовать в течение жизни (как арифметику): инвестирование и учет времени; систематическое медленное чтение; мышление письмом; мышление проговариванием; организация досуга; формирование окружения; стратегирование; планирование.

Содержание

О курсе	5
1. О практиках саморазвития и втором мозге	9
О роли ученика	12
Как стать профессиональным учеником	15
Моделирование: ваши роли и практики	18
Задания: подготовка к обучению	35
Этапы постановки мастерства	37
Рабочие продукты курса	51
Мастерство инвестирования и учета времени	68
Конец ознакомительного фрагмента.	104

Практики саморазвития Умение быстро учиться новому и сложному

Церен Церенов

© Церен Церенов, 2023

ISBN 978-5-0060-9183-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О курсе

Вы начинаете **практический курс «Практики саморазвития»**, который входит в программу **«Новая грамотность»** Школы системного менеджмента.

Мы назвали программу «Новая грамотность», потому что одна из главных функций человека в современном мире – **быстро учиться сложному**. К грамотности в 21 веке предъявляются более высокие требования: недостаточно просто читать и писать, чтобы быть культурным и конкурентоспособным человеком. Для этого нужны дополнительные универсальные практики, но которые позволяли бы более продуктивно использовать время работы и жизни.

В курсе «Практики саморазвития» как раз собраны такие универсальные практики, которые вы можете использовать в течение всей жизни (как и арифметику):

- инвестирование и учет времени;
- систематическое медленное чтение;
- мышление письмом;
- мышление проговариванием;
- организация досуга;
- формирование окружения;
- стратегирование;
- планирование.

Осознанное владение практиками саморазвития мы назы-

ваем **новой или второй грамотностью**. Данные практики мы считаем личными практиками культурного человека 21 века. Каждый человек, начиная со старшего школьного возраста, так или иначе ими владеет, но не все являются профессионалами в каждой из них. Данный курс позволит вам понять, что такое **«умение учиться»** и как вышеуказанные практики формируют мастерство саморазвития или способность самостоятельно и бесконечно развиваться.

Освоение практик саморазвития не гарантирует напрямую успеха, счастья или богатства, но они открывают возможность быстрее учиться более сложному и востребованному знанию. Кроме того, сформированное на курсе мастерство саморазвития **придаст вам уверенности** в том, что нет ничего невозможного. Все проблемы можно решить, если иметь необходимые знания, а любые по сложности знания можно получить за счет мастерства саморазвития.

Чтобы начать обучение, приготовьте ручку с бумагой или откройте второй экран (на первом экране у вас будет текст курса) на компьютере с любой программой, где вы будете делать свои заметки по курсу. Вы можете использовать шаблон «Мои заметки по курсу», который предложен в рабочей папке сода (смотри ссылку в первом домашнем задании). Не требуется вести конспекты, а лучше **обращайте внимание на любые свои мысли и записывайте их** по ходу изучения курса.

Изучение курса – это не просто чтение текста учеб-

ника, а практическая работа в специально созданном рабочем пространстве coda, ссылка на которое размещена в первом домашнем задании¹. Вы можете проходить курс самостоятельно, в самоорганизованной группе с другими студентами, в группе с инструктором из числа наших выпускников или в группе с преподавателем. Обучение в группе повышает шансы пройти курс, в отличие от самостоятельного обучения. В свою очередь, инструктор будет проводником по курсу, а на курсе с преподавателем вы также узнаете о подводных камнях теории, получите ответы на ваши вопросы и затруднения с практиками, а также ознакомитесь с опытом составления рабочего пространства преподавателем.

Во всех случаях вам будет **необходимо моделировать**: заполнять таблицы, отслеживать свой прогресс и заниматься другой работой по каждой практике саморазвития. Чтобы поменять свою жизнь, её необходимо сначала описать и от-моделировать, а уже исходя из этого осознанно действовать, получать обратную связь и проводить работу над ошибками. Рабочее пространство в coda позволит вам навести внимание на вашу жизнь, выявить приоритетные проблемы, сформулировать гипотезы по их решению и составить осознанные планы по саморазвитию.

Данный курс рекомендуется проходить после или парал-

¹ Для того, чтобы иметь доступ к домашним заданиям и другим упражнениям курса, необходимо приобрести платную подписку «Бесконечное развитие» на сайте Школы системного менеджмента.

тельно с теоретическим курсом «Системное саморазвитие», который объясняет понятия и принципы саморазвития, помогающие деятелю быть всегда востребованным профессионалом и менять мир к лучшему.

После окончания данных курсов вы можете приступить к обучению на основной программе «Организационное развитие». Но если она покажется вам сложной, то вы можете продолжить обучение на программе «Новая грамотность» и пройти курсы «Ролевые модели для управления рабочими и личными проектами», «Введение в системное мышление», «Тренажер системного мышления». Они являются дополнительными ступеньками к более сложной программе «Организационное развитие».

В подготовке данного курса принимали участие выпускники ШСМ Йонас Станкевичус, Александр Канцевой, Дмитрий Филиппов, Лия Руни, Сергей Солобоев, Майя Гичгелдиева, Виктория Новикова, Юлия Самохона и все студенты курса «Системное саморазвитие» первых 15 потоков, а также первого экспериментального потока курса «Практики саморазвития» и участники Мастерской по новой грамотности.

1. О практиках саморазвития и втором мозге

Обучение, культура, техноэволюция и практики саморазвития

Эволюция – это миллионы и миллионы лет отбора функций и устройства живых организмов, которые подстраиваются под окружающую среду. Например, эволюция сформировала у человека функцию зрения. Природа не посчитала необходимым снабдить нас орлиным зрением. Однако, за счет знаний человек приобрел возможность распознавать объекты на больших и малых расстояниях, создав бинокль и микроскоп. Благодаря этим технологиям наша природная функция зрения качественно усилилась.

Для того, чтобы усилить свою природную функцию «движение», человек изобрел роликовые коньки, велосипед, автомобиль. Но точно так же за счет технологий можно усилить наши природные функции, связанные с мозгом – «мышление», «обучение и познание». Все технологии, которые помогают нам мыслить и быстрее учиться новому, мы можем назвать **вторым мозгом (second brain) или экзокортексом.**

Эволюция – это гены², а **техноэволюция** – это мемы, то

² Обычно говорят, что это биологическая эволюция (с латинского – «развёр-

есть идеи, знания и культурные нормы, за счет которых создаются технологии, усиливающие функции человека. Главная функция генов и мемов – это репликация, и чем больше распространение, тем лучше³.

В ходе естественной эволюции гены передаются от одного поколения к другому через процесс полового размножения. Гены содержат информацию о физических характеристиках и поведении организма. **Мемы** – это знания человечества о мире, которые тоже переходят от человека к человеку⁴. Все наши картины мира (знания, теории, убеждения, культурные нормы) и неудовлетворенности (желания) сформированы окружением за счет передачи нам мемов, которые и формируют личность.

Передача сложных мемов (научных теорий) происходит за счет **обучения** и постепенного воспитания человека. Немногие люди являются заказчиками своего обучения, обычно русло жизни прокладывают государство и политики, семья, церковь, корпорации и другие институты⁵. В мире

тывание»).

³ В процессе распространения могут происходить изменения (ошибки передачи), что влечет за собой новые экземпляры живого. И если этот вариант оказывается жизнеспособным (его проверяет жизнь), то он дает дальнейшее потомство.

⁴ Смешные картинки в интернете – это тоже мемы, но не все из них продуктивные.

⁵ Поэтому иногда у человека складывается впечатление о том, что ему не нужно учиться. Но ему возможно не нужно учиться тому, что нужно государству или родителям. Однако, человек не может не учиться. Если он не учится одному, то он будет учиться другому. Просто это второе обучение будет неосознанным. То

всегда найдется большое число заинтересованных лиц, которые захотят владеть вниманием человека, определять его желания и формировать убеждения. Поэтому самый важный навык современного человека – это **навык саморазвития**⁶. Он позволяет относительно самостоятельно формировать свою личность, при этом используя всё то лучшее, что дает цивилизация и, в частности, государственное образование или вузы. Даже в Гарварде никого не должны учить, каждый должен сам делать это. Правильная позиция – не меня научат, а я сам научусь. В этом и есть суть саморазвития.

есть кто-то всё равно будет управлять вниманием этого человека, и будет вкладывать в него свои картины мира.

⁶ Государства или корпорации заказывают и оплачивают обучение в надежде получить определенную личность, соответствующую каким-то универсальным стандартам. Но этого недостаточно, да и не все из этого обучения вам будет полезно, поэтому необходимо самому становиться заказчиком своего обучения и формировать способность умения учиться.

О роли ученика

В процессе обучения мы осваиваем новые **роли** и приобретаем новые способности (мастерство). Некоторые роли мы будем исполнять всю жизнь, потому что они составляют основу культурного человека, то есть человека, выращенного цивилизацией. Например, каждый из нас в свое время узнал о практиках гигиены и этикета. И вряд ли кто-то думал, что это только на время. Роль чистильщика зубов остается с нами на всю жизнь, хотя могут появиться новые знания и технологии ухода за полостью рта⁷.

Такой же ролью на всю жизнь является **роль ученика**. Но некоторые школьники и студенты (и даже взрослые, проходя курсы повышения квалификации) считают, что когда они выучатся, то будут только работать. То есть надо лишь перетерпеть этот скучный период обучения. Однако это глобальное заблуждение, которое не дает человеку раскрыть весь свой потенциал. Роль ученика потребует исполнять всю жизнь, так же, как и роль чистильщика зубов. При этом важно исполнять её правильно, с использованием лучших практик (знаний и технологий) и экзокортекса (second brain).

Чистильщик зубов использует практику чистки зубов⁸,

⁷ Знания устаревают, но для своих культурных ролей человек может выбирать всегда новые знания.

⁸ В ШСМ слово «практика» будет использоваться как синоним методике, про-

а ученик использует практики обучения. В древности люди использовали как практику чистки зубов смолу деревьев, пчелиный воск, соль и древесный уголь. А в наше время многие часто используют устаревшие практики обучения, такие как зубрежка или конспектирование⁹. Поэтому многие дети и взрослые не знают, что такое на самом деле «умение учиться» (мастерство саморазвития), «роль ученика», «практики саморазвития» (практики ученика) и как правильно использовать экзокортекс¹⁰. Этому осознанно не учат ни в школе, ни в вузе. Собственно, как раз об этих практиках рассказывает наш курс.

Подведем итог, обратив внимание на культуру. **Культурный человек** – это человек, который владеет определенными

цедуре, правилам и т. п.

⁹ Конечно, эти практики тоже позволяют учиться, но они менее эффективны по сравнению с предлагаемыми в курсе практиками саморазвития.

¹⁰ Экзокортекс – это второй мозг (second brain) или внешняя среда обработки информации, которая дополняет естественный человеческий мозг. Он может использоваться для усиления собранности и интеллекта агента, а также для создания среды программирования знаний и творческого поиска идей. Экзокортекс также может выступать «внешней памятью», хранящей необходимые данные, которые можно быстро извлечь и использовать. Он может быть полезен для организации работы, планирования, управления временем и решения проблем. Однако экзокортекс также может быть источником отвлечений и непродуктивного поведения, поэтому важно уметь правильно использовать его и удерживать баланс между задействованием биологического мозга и экзокортекса. Для работы с экзокортексом можно использовать различные инструменты, такие как текстовые и табличные модели, компьютерные программы и поисковые системы. Важно также понимать связи между личным и коллективным экзокортексом и уметь работать с персональными помощниками на базе искусственного интеллекта.

ми цивилизационными практиками. Речь идет о нормах этикета, этики, ухода за собой и т. п. Точно такими же культурными нормами на всю жизнь для человека 21 века являются практики саморазвития. Необходимо не только уметь заботиться о своем теле, но и правильно «ухаживать за своим мозгом», чтобы быстрее впитывать лучшие мемы техноэволюции и создавать успешные системы.

Как стать профессиональным учеником

Давайте начнем с аналогии. Представим себе роль водителя, менеджера или программиста. Человек, который может играть эти роли, владеет мастерством (или умением) водить автомобиль, управлять коллективом или создавать компьютерный код. Для того, чтобы освоить каждую роль и **стать мастером в этих ролях**, необходимо изучить соответствующие практики (методы) и поставить разнообразные технологии себе на службу¹¹.

Если вы вложите достаточное время в обучение¹², то станете профессионалом в конкретном деле. **Профессионал** делает всё в своей определенной сфере деятельности быстрее и качественнее, чем обычный человек. Профи отличается от обычного человека тем, что он знает лучшие практики своей сферы, и именно они позволяют ему быть профи.

Водитель владеет практиками безопасного или экстремального вождения. Он изучает определенные понятия: за-

¹¹ Когда речь идет о ментальных практиках, эти технологии образуют второй мозг.

¹² При этом сразу практикуясь в реальной жизни, а именно такое обучение мы рекомендуем в ШСМ. Поэтому, в частности, мы говорим, что учиться надо не «до работы» или «после работы», а прямо во время работы. Ведь то, что вы изучаете, идет на пользу рабочим проектам.

нос, угол торможения, обгон, дрейф и другие, а далее он находит их на практике. Например, практикуется в вождении на гоночном треке и может даже получить опыт в соревнованиях. И так во всём. Чтобы профессионально исполнять какие-то роли, нам нужно **осознанно изучать** теорию и применять её в реальной жизни.

Исполнение роли – это мастерство владения соответствующими практиками. Вы знаете или слышали о лучших практиках, которыми владеет пловец или повар. Вы понимаете, что есть **профессиональные практики** для повара или пловца – они есть для каждой профессии.

Теперь давайте применим эту же аналогию к роли ученика. Люди учатся с рождения и до старости. Но большая часть при этом учится интуитивно. Это всё равно, что плыть пособачьи, когда общеизвестна лучшая практика – плавание кролем.

А какие **практики ученика** знаете вы?

Профессиональный ученик, как и профессиональный пловец, должен знать свои лучшие практики. Если вы практиковали зазубривание, скорочтение или конспектирование, то хорошо ли вы усваивали и как долго помнили изученный материал? Для сложного обучения эти способы мало эффективны.

Мы предлагаем обратить внимание на **практики саморазвития**. Это, вероятно, лучшие на сегодняшний день практики ученика. Практика кроля помогает пловцу быст-

рее плыть, а практики саморазвития помогают ученику быстрее учиться.

Практики саморазвития отличают ученика, который относится к обучению как профессионал, от того, кто учится, не обращая внимания на лучшие практики ученика¹³. В курсе «Практики саморазвития» включены несколько практик¹⁴, которые помогут любому человеку **стать профессиональным учеником или мастером саморазвития**. Поставив себе мастерство саморазвития (умение быстро учиться с использованием экзокортекса), вы сможете быстрее осваивать новое и сложное знание.

Профессиональный ученик намного быстрее обычного человека **переводит теорию в практику, и становится мастером**.

¹³ Того, кто в учебе как бы «плавает по собачьи» вместо того, чтобы вложить время в изучение более эффективной практики кроля.

¹⁴ Впоследствии они могут пополняться и корректироваться.

Моделирование: ваши роли и практики

Запишите ваши текущие рабочие и личные роли, а также практики (методы), которыми вы пользуетесь или будете пользоваться в будущем. Если вы не знаете роли или практики – погуглите их. Изучите таблицу ниже, заполните пустые ячейки в предложенных вариантах и запишите не менее пяти ваших ролей. Первые строки даны в качестве примера, следующие строки для тренировки (надо заполнить пустые ячейки), а далее необходимо дополнять таблицу новыми строками и записывать ваши роли.

Мои роли	Мои практики
Пример: Пловец	Кроль, Брасс
Пример: Тайм-менеджер	Помодоро
Парикмахер	
	Вейпинг (Плохие привычки – это тоже практики, у которых, есть роли и результат (рабочий продукт).
Ученик	

Как были выбраны практики саморазвития

Почему в курсе собраны именно такие практики саморазвития? На этот вопрос есть несколько объяснений.

Мы учитывали опыт Школы системного менеджмента, ко-

торый показал, что многие взрослые люди не могут быстро учиться сложным трансдисциплинам¹⁵. И главная проблема не в интеллектуальных способностях, а в том, что взрослые люди не привыкли или разучились учиться длительное время. Им **сложно удерживать внимание на протяжении месяцев или они не могут получать сравнительно быстрые результаты от обучения**. Поэтому некоторые не заканчивают обучение, хотя понимают его важность для себя и для кардинального изменения своей жизни.

Проблема оказалась фундаментальной, поскольку ни в школе, ни в вузе не говорят про роль ученика. Вернее, там заставляют или стимулируют учиться, но формально не объясняют, **что же такое умение учиться и что входит в практики ученика**. Поэтому мы начали сами собирать данные практики, исходя из своего опыта, логики и лучших мировых практик. Начинали с простого – умения читать, писать и говорить о сложном. Отсюда появились практики систематического медленного чтения, мышление письмом и мышление проговариванием.

Далее мы посмотрели на **основные активности чело-**

¹⁵ Трансдисциплины – это дисциплины о дисциплинах, наиболее общие мыслительные шаблоны о более конкретных теориях, используемых для каких-то более конкретных предметных областей. За счет таких трансдисциплин как семантика, математика, физика, онтология, логика, рациональность, этика, эстетика, риторика методология и другие (в ШСМ выделяем всего 16) развивается интеллект. Основная программа ШСМ построена на изучении 16 трансдисциплин интеллект-стека.

века: потребление информации, размышление (познание), действие и отдых. Мы поняли, что для каждой активности важно выделить практики, которые будут помогать человеку в этих активностях. Мы можем собрать наши практики саморазвития в такие группы:

- Потребление информации: систематическое медленное чтение, формирование окружения;
- Размышление (познание): мышление письмом, мышление проговариванием, стратегирование, планирование;
- Действия¹⁶: инвестирование и учет времени;
- Отдых: организация досуга.

Конечно, это не полный список практик на каждую активность, но мы постарались собрать хотя бы по одной в каждой группе активности. Вероятно, что курс будет пополняться новыми практиками саморазвития.

Второй аргумент: **выбор практик саморазвития связан со стадиями обучения.** Для любого обучения можно выделить следующие стадии: Пропитка, Анализ и планирование, Изучение теории, Практическое применение, Обучение (других), Просвещение. На каждой стадии задействуются определенные практики саморазвития в большей или меньшей степени:

- Пропитка себя: формирование окружения, системати-

¹⁶ Действия совершаются с использованием прикладных практик, и на каждое действие будет своя практика (например, кроль или бухгалтерский учет, канбан или вождение), поэтому тут мы взяли только те практики, которые могут обеспечивать или помогать реализовывать эти прикладные практики действия.

ческое медленное чтение, стратегирование;

– Изучение теории: мышление письмом, систематическое медленное чтение, инвестирование и учет времени;

– Анализ и планирование: планирование, стратегирование, мышление письмом;

– Практическое применение: инвестирование и учет времени, организация досуга;

– Обучение (других): мышление проговариванием, мышление письмом;

– Просвещение: мышление проговариванием, стратегирование.

Собственно, практики саморазвития подбирались для того, чтобы покрыть все выделенные стадии обучения. Но на стадиях «Обучение (других)» и «Просвещение», кроме практик саморазвития в отдельных курсах большее значение имеют практики преподавания и продвижения (просвещение, маркетинг, продажи).

Еще один аргумент за то, почему было важно собрать все эти практики вместе – **экономия времени на их освоение**. Можно осваивать каждую практику саморазвития по отдельности – в интернете много таких курсов. Но если изучать и сразу же применять все эти практики саморазвития вместе, на это понадобится на порядок меньше времени, чем если бы вы изучали их друг за другом. Например, одна и та же минута систематического медленного чтения с написанием заметок может быть учтена еще и в практике мыш-

ления письмом. Точно так же, стратегируя, вы так или иначе занимаетесь мышлением письмом. И в целом, все предлагаемые нами практики саморазвития связаны между собой, в том числе технологиями (экзокортексом).

Современный ученик не учится самостоятельно, он учится вместе со своим экзокортексом или вторым мозгом (second brain). Можно сказать, что он развивает свою нейронную сетку и параллельно создает (в процессе обучения) свой второй мозг. Поэтому мы выбирали практики, которые можно связать между собой в один экзокортекс и поставить его на службу ученику, и далее на службу деятелю¹⁷, который меняет мир за счет успешных систем. То есть в процессе курса вы создаете второй мозг, которым будете пользоваться в рабочих и личных проектах, в том числе в процессе обучения.

Мы привели несколько аргументов, которые помогли нам выбрать список практик саморазвития для того, **чтобы побудить вас воспринять эти практики всерьез**¹⁸. Так вы можете начать инвестировать время в освоение, при этом параллельно создавая или развивая свой экзокортекс (второй мозг). Поэтому при прохождении курса уделите особое внимание изучению теории и настройке своего личного рабоче-

¹⁷ После прохождения всей нашей основной программы.

¹⁸ Если вы не воспринимаете что-то всерьез, то вы не будете выполнять все рекомендации, не будете выделять достаточных вычислительных мощностей, не сможете удерживать внимание на длительном временном периоде (без чего невозможно получить хорошие результаты от сложного обучения).

го пространства по всем практикам саморазвития. С экзотикой применять практики саморазвития легко и просто.

В каком порядке осваивать практики саморазвития?

Необходимо сразу сказать, что **нет универсального маршрута по освоению всех практик саморазвития**, потому что у каждого человека разный текущий уровень владения ими. Практически каждый человек так или иначе владеет всеми предложенными практиками саморазвития, просто не всегда это осознаёт. И все могут повысить свое мастерство саморазвития (уровень владения ими). Но каждому придется выработать свою образовательную траекторию.

Данный курс направлен на то, чтобы помочь всем учащимся разработать **план обучения практикам саморазвития** и начать его реализовывать в течение 10—12 недель. Для того чтобы оценить свой прогресс по итогам изучения данного курса рекомендуется перед стартом заполнить «Чек-лист для оценки мастерства саморазвития» в рабочем пространстве *сoda*, а потом заполнить его по итогам обучения.

Если вы проходите данный курс с преподавателем, то он обратит ваше внимание на различные подводные камни в каждой практике, поскольку невозможно описать всё в рамках курса. При должном количестве инвестированно-

го времени (обычно, не менее 120 часов)¹⁹, даже после самостоятельного прохождения курса, вы сможете планировать и непрерывно повышать мастерство владения каждой практикой.

Как устроен курс?

Данный курс сформирован так, что все следующие разделы описывают конкретные практики саморазвития. Каждый раздел устроен одинаково и содержит три (невидимые) части, в которых раскрываются следующие темы:

– Зачем или какие проблемы (неудовлетворенности) можно решить данной практикой.

– Что это за практика (понятия и принципы теории) и что обычно делает мастер практики (какие рабочие продукты он создает).

– Как освоить данную практику, пройдя несколько этапов и стать в ней мастером.

Вы можете изучать каждый раздел по порядку, но при этом рекомендуется по мере необходимости заглядывать в другие разделы, чтобы подробнее узнать или вспомнить какое-то понятие или принцип. Может получиться так, что вы будете читать сразу несколько разделов, и в этом нет ничего плохого. Тем более, что некоторые места придется изучить

¹⁹ Необходимо использовать экзокортекс для того, чтобы учитывать инвестированное время. Время необходимо учитывать так же, как и деньги. Время тоже любит счет.

несколько раз. Применять все практики необходимо стараться одновременно. Можно начать применять пару практик, потом добавить следующую и так далее.

Используйте курс как справочник. Находите непонятное понятие по поиску, изучайте его и возвращайтесь назад. Если что-то покажется вам неясным, то выдвиньте гипотезу и двигайтесь вперед. Позже вы проверите ее и, при необходимости, исправите. Главное не останавливайтесь, лучше все время двигаться вперед и, при необходимости, возвращаться к уже изученному материалу с новым пониманием (вероятно, вы сможете найти ответы на свои затруднения далее по тексту).

Помогать в движении вперед и держать вас в рамках курса будут домашние задания, которые рекомендуется выполнять понедельно. На каждое домашнее задание выделяется примерно одна неделя, при этом мы советуем инвестировать в него 1—2 часа каждый день (!). Обычно одной недели достаточно, чтобы изучить раздел (несколько разделов) и получить уровень «Объяснение» во владении каждой практикой.

Перед стартом каждой недели составляйте план на неделю²⁰, который вы сможете дополнять по мере изучения разделов. По итогам проработки каждой практики у вас в плане появятся работы по данной практике на все следующие недели. Например, вы можете сделать одинаковую запись на все недели: «Прочитать раздел курса до среды с помощью систе-

²⁰ Задание первой недели будет в конце данного раздела

матического медленного чтения и составить заметки».

В дополнение к стандартным заданиям каждому нужно будет запланировать дополнительные работы, исходя из своего текущего уровня мастерства. Возможно, кому-то будет необходима дополнительная мотивация, повторное прочтение раздела или персональная консультация преподавателя. Переживать о том, что вам нужно запланировать, не стоит, поскольку конкретные работы на неделю вы будете формулировать в процессе изучения каждого раздела.

Если вы уже хорошо владеете определенными практиками или чувствуете достаточный уровень мастерства, можете переходить к следующим разделам курса. Однако обязательно составляйте личный план по всем практикам, даже по которым вы являетесь мастером. Например, вы всегда можете запланировать работу по просвещению или помощи сокурсникам²¹ по хорошо освоенным практикам, что, в числе прочего, позволит вам оттачивать свое мастерство.

Моделирование: Мой экзокортекс (второй мозг)

Запишите названия технологий, которые вы используете. Кратко опишите их. Достаточно вспомнить 5 названий. Продолжите заполнять и далее ведите эту таблицу по мере прохождения курса в рабочем пространстве coda²².

²¹ Например, выделите время на то, чтобы отвечать на вопросы в клубе ШСМ.

²² Ссылка в домашнем задании, для доступа к которому необходима платная

Название технологии (приложения, программы)	Описание
Пример: coda	Здесь я пишу, веду базу знаний, планирую и стратегирую, т. п.
Пример: трекер сна	Для отслеживания состояния сна
Пример: Календарь Google	Веду свое расписание и календарь организации

Стадии обучения и уровни мастерства

Для того, чтобы перейти в следующем подразделе к этапам постановки мастерства, сначала необходимо объяснить понятия «стадии обучения» и «уровни мастерства».

Стадии обучения – это определенный отрезок времени, в котором выполняются работы для постановки мастерства (развития мастерства). Работы осуществляются по конкретным методам (практикам)²³. В свою очередь, **уровень мастерства** – это степень владения изучаемой практикой. Например, можно выделить стадию «Пропитка», без которой невозможно вкладывать инвестиционное время в освоение

подписка «Бесконечное развитие».

²³ Например, мне нужно совершить работу – проплыть 1 км. Я эту работу выполняю методом плавания кролем.

нового. А уровень владения «Умение» означает способность применять конкретную практику и даже делать это систематично, хотя будет невысокое качество рабочих продуктов или медленная скорость работы.

Существуют разные теории о том, как описывается уровень мастерства и какие выделяются стадии обучения. Мы будем опираться на следующий вариант, который включает **4 уровня мастерства** – «Объяснение», «Умение», «Навык» и «Мастерство», а также **6 стадий обучения** – Пропитка, Анализ и планирование, Изучение теории, Практическое применение, Обучение (других), Просвещение.

Опишем как развивается прогресс во владении любой практикой в таблице «Связь уровней мастерства и стадий обучения». В ней мы выделим 4 этапа постановки мастерства, которые будут совпадать по названию с 4 уровнями мастерства. Каждый этап у конкретного человека будет занимать разное время, поэтому мы не будем приводить точные временные периоды. Но каждый студент должен отслеживать этапность в личном недельном плане по курсу.

В таблице ниже показана **приоритетность работ** по каждой стадии на всех этапах постановки мастерства. Выделенная приоритетность позволит вам лучше управлять своим вниманием (осознанное обучение) на разных этапах. Данная таблица будет использоваться для описания этапов постановки мастерства, а также для формирования личного плана обучения по каждой практике.

Связь уровней мастерства и стадий обучения*

Стадии/Этапы и уровни мастерства	1. Объяснение (мотивация, любопытно или надо)	2. Умение (систематичность, могу)	3. Навыки (качество и скорость, хочу)	4. Мастерство (творчество, не могу не)
Пропитка себя	1	3	4	5
Анализ и планирование (обратная связь)	2	1	3	4
Изучение теории	1	2	4	2
Практическое применение	4	1	1	3
Обучение (других)	5	4	2	1
Просвещение	5	5	3	1

* где 1 – максимально высокая важность стадии на соответствующем этапе развития мастерства, а 5 – минимальная.

В таблице условно показан необходимый уровень внимания по каждой стадии на конкретном этапе постановки мастерства. Например, на первом этапе «Объяснение» требуется уделить повышенное внимание пропитке и изучению теории, но можно совсем не обращать внимание на обучение других и просвещение. С другой стороны, роль этих последних стадий возрастает по мере роста мастерства. И просвещение, и обучение других становятся важными, когда вы превращаетесь в мастера, потому что только так у вас получится бесконечно повышать уровень своего мастерства.

Сколько необходимо времени для мастерства саморазвития

Приведем примерное время для достижения каждого уровня мастерства или прохождения каждого этапа.

Для уровня «Объяснение» требуется инвестировать десятки часов в зависимости от осваиваемых практик. Основное время на этом этапе инвестируется:

- в объяснение себе важности данной практики, что помогает пройти путь от неосознанной некомпетентности до осознанной некомпетентности;
- в ознакомление с теорией, том числе для чего она нужна и что позволит делать.

На этом этапе будет необходимо ответить на вопрос зачем вам инвестировать время²⁴ и ознакомиться со всеми понятиями и принципами теории, уметь их объяснять и не путаться в связи этих понятий между собой²⁵. Например, для осознания важности плавания кролем может хватить 10 часов, а для системного мышления рекомендуется не менее 100 часов.

Для практик саморазвития обычно в среднем требуется неделя и 10—15 часов на каждую из них, чтобы пройти

²⁴ Какую неудовлетворенность вы сможете устранить и почему именно это мастерство вам в этом поможет. Это ваша гипотеза, которую вы выдвигаете на этом этапе и будете проверять на следующих.

²⁵ Для этого рекомендуется активно пользоваться практикой мышление проговариванием.

первый этап и получить уровень мастерства «Объяснение». Но для практики систематического медленного чтения может понадобиться меньше времени, а, например, для стратегирования – больше.

Для уровня «Умение» потребуются уже сотни часов, в рамках которых теория совмещается с практической деятельностью. Появляется осознанная компетентность, которая указывает не только на ваше хорошее знакомство с теорией, но и осознанное её применение на практике.

Умение показывает, что вы можете ритмично работать по практике и систематично выпускать рабочие продукты²⁶ с использованием данной практики.

Начиная с этого уровня количество инвестированных часов будет сильно зависеть от вашего текущего опыта, причем не только по конкретной практике саморазвития, но и в целом от вашего рабочего опыта. Вполне возможно, что вы уже инвестировали достаточное время в соответствующие практики саморазвития, и данный курс позволит вам обобщить ваш опыт и вы за несколько десятков часов сможете получить уровень «Умение».

Для уровня «Навык» будет необходимо инвестировать тысячи часов, в основном в отработку (шлифовку) полученного на предыдущем этапе умения. Необходимо до-

²⁶ У каждой практики есть свои рабочие продукты, с которыми вы ознакомитесь в процессе изучения. Например, в практике стратегирования один из рабочих продуктов – стратегия.

вести свои действия до автоматизма, до неосознанной компетентности. Здесь вы осознаёте, что получаете удовольствие и радость от исполнения данной практики (пребываете в потоке).

Для того, чтобы наработать навык по практикам саморазвития вам будет необходимо систематично и ежедневно оттачивать свое мастерство. Можно говорить об уровне «Навык» по прошествии нескольких лет. Но вы уже ранее вложили определенное количество времени в каждую из практик, а поскольку вы будете применять все практики саморазвития одновременно²⁷, то вам может понадобиться намного меньше времени. Напоминаем, что это одна из причин почему данные практики саморазвития собраны и преподаются вместе.

Для уровня «Мастерство» требуется уже десятков тысяч часов, которые перерастают в бесконечное развитие. Основное время инвестируется в обучение других, что позволяет лучше понимать практику и улучшать свое мастерство. Вершиной мастерства является признание со стороны коллег и сообщества. Деятель является мастером в практике, и при этом имеет общественное признание и заслуги в популяризации этой практики. И у этой деятельности на благо цивилизации (техноэволюции) нет пределов, поэто-

²⁷ Например, одна и та же минута систематического медленного чтения списанием заметок может быть учтена также и в практике мышления письмом. Точно так же, стратегируя, вы так или иначе занимаетесь мышлением письмом.

му важно становиться общественным деятелем и не застревать в мастерах²⁸.

Обратите внимание, что к настоящему моменту вы инвестировали²⁹ определенное время и уже имеете какой-то уровень мастерства по разным рабочим и личным практикам, включая спорт или хобби. Даже если вы только учитесь в средней школе, вы уже обладаете каким-то уровнем мастерства по практикам саморазвития. Но, скорее всего, ваше обучение было интуитивным, а не полностью осознанным³⁰. Часто люди учатся разным практикам, используя такие методы, как «бери и делай», «смотри на кого-то и делай как он», «практика и только практика без лишней теории» и т. п. Эти методы интуитивного обучения отличаются от предлагаемого в курсе осознанного обучения. Разница в том, что мы говорим об обязательном наведении внимания на понятия, принципы, рабочие продукты и роли, которые есть в каждой практике. Поэтому, даже если вы многое знаете про практики саморазвития, мы всё же рекомендуем осознанно пройти первый этап по каждой практике, инвестировав до 10 часов. Это позволит обратить внимание на поня-

²⁸ Решать свои личные проблемы необходимо, но жизнь более интересна, если умеешь хорошо решать проблемы других и учить их решать их собственные проблемы.

²⁹ Возможно, не всегда осознанно.

³⁰ Осознанным мы называем обучение, когда человек изучает теорию, обращает внимание на понятия и принципы, пробует создавать рабочие продукты по методике.

тия и принципы теории, которые вы будете использовать для быстрого прогресса в своем мастерстве саморазвития.

Задания: подготовка к обучению

Выполните следующие задания:

– **Выберите трекер Помодоро** (например, Focus To Do, в нем есть группа ШСМ по коду «JNSYL»), создайте в нём проект «Постановка мастерства саморазвития» и начните засекать время, которое вы инвестируете в изучение курса. Обязательно учитывайте инвестированное время, поскольку это главный показатель в начале длительного обучения. Вы можете быть довольны собой, если сможете систематично в течение первых недель каждый день инвестировать время на курс.

– **Зарегистрируйтесь в coda** или в другой похожей программе, чтобы вам было удобно практиковаться и вы не теряли время на рутину. По ссылке в coda, которая размещена в домашнем задании (для доступа к нему необходима платная подписка «Бесконечное развитие»), вы найдете настроенное рабочее пространство по каждой практике саморазвития. Если вы пользуетесь другими подобными программами типа Notion, Obsidian, OneNote и т. п., то вам придется создать такие рабочие пространства самостоятельно. На курсе с преподавателем вам будет нужно только зарегистрироваться в coda по бесплатному тарифу. Но если вы будете использовать coda за рамками курса, вам понадобится платный тариф. Если вы проходите курс самостоятельно и копируете

те рабочее пространство в свое пространство сода, вам тоже потребуется платная версия сода.

– Организуйте свое **рабочее место** так, чтобы во время изучения курса вас ничто не отвлекало. Желательно выбрать хорошо проветриваемое помещение, удобный стул и экран, который позволяет разделить его на две части: на одном экране вы изучаете курс, а на другом составляете заметки и моделируете таблицы. Постарайтесь выработать ритуал: вы садитесь за рабочее место³¹, включаете таймер Помодоро, настраиваетесь исполнять роль ученика и будете создать разнообразные рабочие продукты.

– Зарегистрируйтесь в **клубе ШСМ**. Выделите время на ознакомление с постами студентов и преподавателей. Это можно делать в рамках выделенных слотов времени на курс или в перерывах между разными делами (крошки времени). Клуб ШСМ может стать вашей социальной средой, которая будет вас мотивировать и развивать не только во время курса, но и в течение всей жизни.

³¹ В случаях частых перемещений (по досугу или работе) вам будет сложно всегда иметь идеальное рабочее место. Но как вы понимаете, важен не размер экрана, а вхождение в роль и этому помогает сам ритуал назначения какого-то места рабочим местом. Кровать и смартфон точно хуже подходят под категорию комфортного рабочего места по сравнению с креслом и большим монитором, но это лучше, чем ничего не делать. Тем более есть разные жизненные обстоятельства, и человек может быть прикован к кровати. Поэтому важнее уловить суть понятия «рабочее место» и соответствующего ритуала, а далее каждый раз создавать лучший вариант практической реализации.

Этапы постановки мастерства

Давайте разберем, как поэтапно осваивать любую из практик саморазвития. При первом прочтении можно просто ознакомиться с данным подразделом. Более внимательно вы будете его использовать позже, когда начнете изучать каждую практику саморазвития.

Выделим **4 этапа постановки мастерства**, которые будут совпадать по названию с 4 уровнями мастерства, то есть каждый этап – это следующий уровень владения практикой. Этапы у разных людей будут занимать разное время, поэтому мы не будем приводить точные временные периоды. Но вы сможете определить время каждого этапа для себя при формировании личного понедельного плана по курсу.

Первый этап – уровень «Объяснение».

Сначала у человека возникает **любопытство или острая необходимость** (неудовлетворенность), потом он выдвигает гипотезу о том, что нужно сделать то-то, и вот для этого необходимо новое мастерство, а потому он готов начать изучение определенной практики³². По итогу прохождения данного этапа у человека появляется уровень «Объяснение», на котором он может:

³² То есть вы выдвигаете гипотезу (часто интуитивно) о том, что данная практика вам может быть интересна, и начинаете с ней знакомиться.

– объяснить любому (но прежде всего, себе), зачем нужна такая практика и какие проблемы (неудовлетворенности) она помогает решить;

– оперировать понятиями и принципами теории, а также понимать какие результаты (рабочие продукты) создает роль по данной практике;

– осознает, что и в каком порядке необходимо сделать и какой объем работы выполнить, чтобы поставить мастерство в этой практике.

Для того, чтобы пройти первый этап, необходимо обратить особое внимание на следующие работы:

– **Пропитка.** Объясняете себе почему вы готовы инвестировать время и средства в эту практику, чтобы первоначальное желание переросло в сильную мотивацию на длительное обучение. Для этого:

– заполните таблицу «РП-Неудовлетворенности. Название практики»³³. Выгрузив из головы свои неудовлетворенности, вы сможете с ними формально работать, в том числе будете удерживать на них внимание, а значит мозг будет

³³ Чтобы сохранить длительную мотивацию и осознанно делать выбор необходимо постоянно работать со своими неудовлетворенностями (желаниями, потребностями). Вы всегда хотите чего-то большего (или не отказались бы от большего), но не всегда вы можете перечислить эти неудовлетворенности. Чтобы начать устранять неудовлетворенности, их сначала нужно выявить и описать, то есть предъявить себе в текстовом виде. Далее при изучении практики стратегирования вы поймете как с ними работать в рамках сессии стратегирования.

с большей вероятностью предлагать идеи по их решению³⁴;
– сформируйте окружение, которое будет удерживать ваше внимание на данной практике и мотивировать. Это могут быть подписки на сокурсников и преподавателей ШСМ, а также внешних людей и каналы. Заполните таблицу «РП-Список моих информационных ресурсов. Название практики».

– **Изучение теории:**

– используя систематическое медленное чтение и мышление письмом, изучите теорию в соответствующем разделе курса и обязательно составьте образовательные заметки³⁵;

– напишите серию постов³⁶, которые будут демонстрировать уровень «Объяснения».

– **Анализ и планирование:**

– проанализируйте ваше текущее состояние мастерства и заполните таблицу «РП-Список моих затруднений. Название практики» с учетом принципов теории. Данная таблица будет нужна для определения работ по личному плану осво-

³⁴ Когда к вам будут приходить какие-то идеи, то с большой вероятностью это отложенный результат того, на что вы ранее обращали внимание. И если вы систематически будете работать с неудовлетворенностями, то к вам чаще будут приходить мысли по вариантам их устранения. В этот момент необходимо записать пришедшие идеи как исчезающие заметки.

³⁵ При изучении каждой практики саморазвития вы уже начинаете применять все остальные практики. Например, при прохождении практики систематическое медленное чтение, вы будете изучать соответствующий раздел курса с помощью медленного чтения.

³⁶ Ведите полный список всех постов в таблице «Мои черновики».

ения практики.

– составьте план действий на неделю, заполнив «РП-План работы. Название практики».

– используйте трекер Помодоро, чтобы вести учет инвестированного времени, которое является лучшим показателем ваших намерений на первых этапах любого нового дела. Определите для себя время, которое вы инвестируете в данный этап и каждый день отслеживайте этот показатель³⁷. По итогу выполненного норматива проанализируйте свой текущий уровень мастерства, и, при необходимости, сделайте работу над ошибками, в т. ч. выделите дополнительное инвестиционное время на необходимые работы по важным для вас стадиям.

– **Практическое применение:**

– выберите любую технологию для данной практики³⁸;

– начните тренировку с использованием технологии, пробуя применить её согласно теории;

– при необходимости сделайте «Чек-лист на каждый день» по шаблону в рабочем пространстве сода.

– **Обучение и просвещение.**

Работы по этим стадиям не являются приоритетными, но, например, можно рассказывать своим близким (супругу

³⁷ Заведите перед сном ритуал, согласно которому вы благодарите себя за выполнение плана по инвестированному времени за день.

³⁸ Не нужно долго выбирать, можно брать текущую или ту, что мы рекомендуем, а потом вы всегда сможете её поменять. Важно быстрее начинать применять теорию, а технологию вы будете менять за свою жизнь не один раз.

и детям) об изучаемой практике. Таким образом, вы тренируете своё понимание и лишней раз программируете мозг.

Косвенный признак прохождения первого этапа – это выделение достаточного инвестиционного времени, когда вы не пытаетесь отговориться недостатком времени из-за работы или т. п. Вы находите время на эту практику, и она для вас оказывается важнее, чем другие дела. Тогда можно сказать, что вы имеете достаточную мотивацию для дальнейшего освоения мастерства.

Второй этап – уровень «Умение».

После прохождения первого уровня продолжаем работать с теорией, но основное внимание уже уделяем практике. Умение – это способность применять понятийный минимум в реальной жизни. В этот период у вас появляется уверенность в своих силах – «**я могу**». Здесь необходимо добиться ритмичности работы по практике в течение недели, при этом качество рабочих продуктов может быть удовлетворительным³⁹. Умение демонстрируется следующим:

- систематичностью применения практики для создания соответствующих рабочих продуктов;
- внутренней уверенностью, что у вас получается созда-

³⁹ Не нужно на этом этапе стремиться демонстрировать высокие результаты и не пытайтесь затрачивать внимание на качество, если у вас еще есть проблемы с систематичностью. Лучше обратите внимание на ритмичность работы и на формулирование гипотез, которые помогут создавать рабочие продукты более систематично.

вать рабочие продукты приемлемого качества и вы не боитесь делиться ими со своими единомышленниками.

Для того, чтобы пройти второй этап, необходимо обратить внимание на следующие работы:

– **Практическое применение:**

– тренируйтесь в формировании рабочих продуктов по изучаемой практике с учетом понятий и принципов теории. Обязательно распространяйте рабочие продукты, как минимум, среди единомышленников;

– ежедневно заполняйте «Чек-лист на каждый день» и желательнее придумать для себя небольшое вознаграждение за это;

– пишите заготовки и комментируйте посты своих сокурсников и членов клуба ШСМ, чтобы дополнительное время задерживаться на изучении и дополнительно тренировать свою нейронную сетку;

– не уделяйте особого внимания качеству рабочих продуктов, отслеживайте только количество инвестированного времени, систематичность (ритмичность) и работу над ошибками;

– при необходимости корректируйте программу тренировки, исходя из выявленных проблем.

– **Анализ и планирование:**

– сформулируйте гипотезу о необходимом количестве инвестиционного времени для прохождения данного этапа⁴⁰

⁴⁰ Общее время на данный этап и примерное время в неделю.

и отслеживайте его в первую очередь. По итогам вложения инвестированного времени проведите анализ и сформулируйте новую гипотезу;

- старайтесь получить как можно больше обратной связи по своим рабочим продуктам и проводите работу над ошибками;

- пишите посты рефлексии о том, как сказываются на вас успехи или неудачи в изучении конкретных практик, что позволит лишь раз подумать о неудовлетворенностях;

- отслеживайте свой уровень мастерства по таблице «Прогресс постановки практик саморазвития»;

- дополняйте «РП-План работы. Название практики», исходя из полученной обратной связи и опыта прошлого этапа. Теперь у вас больше информации для планирования и вы лучше понимаете свои проблемы.

– **Изучение теории:**

- повторяйте теорию и/или обращайтесь к ней в процессе тренировки;

- замечайте новые инсайты при повторном изучении и описывайте их в своих заготовках, чтобы в будущем вносить предложения по улучшению теории.

– **Пропитка, Обучение (других), Просвещение.**

Вы все еще должны уделять внимание пропитке, потому что мотивация способствует скорости освоения нового. Вы также можете помогать сокурсникам, которые испытывают проблемы с первым этапом, и продолжать просвещать своих

близких.

Второй этап можно кратко выразить пословицей «**повторение – мать учения**». Но повторять необходимо правильно, то есть с использованием теории, обратной связи и работы над ошибками. Субъективное ощущение прохождения данного этапа заключается в ритмичном выполнении плана по инвестированию времени и в систематичном создании рабочих продуктов.

Третий этап – уровень «Навык».

На третьем этапе вы продолжаете применять практику в рабочих и/или личных проектах, уделяя внимание качеству рабочих продуктов. На этом этапе появляется внутренняя мотивация заниматься данной практикой – «**я хочу**». Человек все чаще получает удовольствие от процесса применения данной практики, он осознает на деле все те преимущества, о которых писал на первом этапе. Уровня «Навык» хватает для устранения большинства неудовлетворенностей, которые вы планировали устранить с помощью данной практики.

– Практическое применение:

- обращайтесь внимание на качество рабочих продуктов за счет максимально широкого их распространения (в том числе в процессе просвещения);
- продолжайте шлифовать мастерство, при необходимости повышая ритмичность и обращая внимание на скорость

работы, которая должна расти без потери качества⁴¹.

– **Анализ и планирование:**

– сформулируйте гипотезу о необходимом количестве инвестиционного времени для прохождения данного этапа⁴² и отслеживайте его в первую очередь. По итогам вложения инвестированного времени проведите анализ и сформулируйте новую гипотезу;

– старайтесь получить как можно больше обратной связи по своим рабочим продуктам и проводите работу над ошибками;

– пишите посты рефлексии, описывая изменения личного восприятия и появление состояния потока;

– отслеживайте свой уровень мастерства по таблице

«Прогресс постановки практик саморазвития»;

– дополняйте «РП-План работы. Название практики» исходя из полученной обратной связи и опыта прошлого этапа.

– **Обучение (других), Просвещение:**

– комментируйте посты сокурсников, отвечайте на вопросы и давайте обратную связь всем, кто изучает данную практику;

– устройтесь инструктором на курс «Практики самораз-

⁴¹ Спортсмену-профессионалу некогда думать, он действует на автомате. Но до этого он много времени инвестировал в свое мастерство. То же самое относится к профессиональному ученику, который на уровне навык должен применять практики саморазвития на автомате, без усилий. Не надо думать о том, как использовать мышление письмом в процессе изучения системного мышления.

⁴² Общее время на данный этап и примерное время в неделю.

вития», чтобы намного быстрее и качественнее отшлифовать свое мастерство. Большой поток и ритмичность работы со студентами позволит наработать необходимый навык;

– начинайте уделять повышенное внимание просвещению, чтобы постепенно становиться публичной фигурой в данной практике и получить в дальнейшем социальное признание в профессионализме;

– станьте волонтером, например, можно рассказывать про свой опыт в качестве актера в Продюсерском центре ШСМ⁴³ или каким-то другим способом помогать распространению знаний. Чтобы стать деятелем необходимо начинать общественную деятельность заранее, и волонтерство для этого вполне подходит.

Вероятно, третий этап по большинству практик вы будете проходить за рамками курса. Чтобы наработать необходимый навык, вы будете практиковаться самостоятельно, продолжая формировать личный план.

Четвертый этап – уровень «Мастерство».

На уровне «Объяснения» вы разбираетесь с понятиями и принципами теории, на уровне «Умения» вы преимущественно работаете по шаблону, на уровне «Навык» вы начинаете творить, а на уровне «Мастерство» вы можете учить других и развивать теорию.

⁴³ У продюсерского центра две задачи – просвещение и раскрутка мастеров ШСМ, чтобы помочь им стать общественными деятелями.

После получения «Навыка» у вас будет достаточно знаний, чтобы самостоятельно формировать свое дальнейшее развитие. Мы лишь обратим внимание на следующее:

– для формирования мастерства по некоторым практикам саморазвития **мы рекомендуем пройти нашу основную программу**⁴⁴, поскольку там вы получите фундаментальные знания (мета-мета-модели). Они помогут вам увидеть недоступные другим детали и подводные камни каждой практики. Чтобы стать мастером в мышлении письмом и проговариванием будет необходимо закончить первый семестр основной программы, а мастером в стратегировании и планировании можно стать только после прохождения второго семестра основной программы.

– мастерство растет не столько за счет усиленных тренировок (хотя они тоже важны), сколько **за счет обучения других**, что позволяет лучше понимать практику и находить улучшения. Поэтому обратите внимание на время, которое вы сможете выделить, чтобы передавать опыт другим⁴⁵.

– мастерство означает, что вы можете предложить **идеи по дальнейшему развитию практики**. Например, разработать новые шаблоны (метамодели), улучшить методику обучения или предложить новые упражнения. Публикуйте

⁴⁴ Пример смотрите в подразделе «Как освоить практику мышления проговариванием. Четвертый этап – мастерство».

⁴⁵ Вероятно, вы еще не стали мастером, если считаете, что вы не можете научить других или считаете, что у вас на это нет времени.

статьи, рассказывая о вашем опыте и результатах исследований.

Мастер обязательно должен становиться деятелем, чтобы **идти по пути бесконечного развития**. Мастер, в первую очередь, налаживает свою жизнь и устраняет собственные неудовлетворенности, а деятель, кроме мастерства в практике, имеет общественное признание, заслуги в популяризации этой практики и желание помогать другим. И в этой деятельности на благо цивилизации (техноэволюции) нет предела.

Мастер – это отличный специалист, но деятель к тому же имеет известность и репутацию, что дает ему возможность работать на более высоких системных уровнях. Например, иметь не нескольких учеников, а учить сотни, тысячи и миллионы последователей. Если вы еще смущаетесь публичности или скрываетесь за аргументом, что «мне этого не надо», то вы еще не готовы стать деятелем.

Обычно желание заниматься просвещением возникает, когда мастер готов сделать следующий шаг – быть публичным, ответственным и готов «ставить шкуру на кон»⁴⁶, а для этого ему необходимо находиться в сообществе единомышленников и активно участвовать в развитии этого сообще-

⁴⁶ Не бояться нести ответственность «за тех, кого приучили». Не бояться вести за собой людей, быть сильными и подавать пример мастерства. Лидер ведет за собой, в первую очередь, за счет своего примера исполнения тех практик, которые он проповедует.

ства⁴⁷.

Когда вы станете мастером, мы будем рады видеть вас в сообществе мастеров ШСМ, где мы в среде единомышленников обсуждаем профессиональные вопросы. Мы заинтересованы в том, чтобы мастера становились реформаторами и деятелями, которые бесконечно развиваются и вместе меняют мир к лучшему.

Никто не может точно определять свой текущий уровень мастерства и соответственно этап, на котором он находится. Вам придется действовать субъективно, то есть определять уровень мастерства в каждой практике по своим внутренним ощущениям и за счет получения обратной связи. Обязательно в процессе обучения используйте Aisystant бот, поскольку культурной практикой современного студента становится общение с ботом, в том числе, прежде чем задать вопрос преподавателю или сокурсникам⁴⁸.

Обращайте постепенно внимание на систематичность создания рабочих продуктов, их качество, ритмичность и скорость вашей работы, способность помогать другим людям и желание заниматься просвещением. Исходя из этого вы можете самостоятельно определять свой текущий уровень

⁴⁷ К сожалению, многие люди, достигнув мастерства и решив свои проблемы, застревают на этом этапе и не продолжают расти. Это чревато не столько потерей навыков, сколько отсутствием сильных впечатлений, которые дает общественное и профессиональное признание или благодарность учеников.

⁴⁸ Подробнее читайте в посте <https://t.me/systemsthinkinglife/273>.

мастерства по каждой практике в таблице **«Прогресс постановки практик саморазвития»**. Нельзя взять и сразу перестроить свою жизнь. Но можно двигаться постепенно, а для этого вам необходимо удерживать внимание на важном. Поэтому в курсе предлагаются разные таблицы для моделирования и для отслеживания своего прогресса. Постарайтесь выработать сначала привычку систематически заглядывать в эти таблицы и делать что-то самое простое. Не надо пытаться делать сразу идеально.

Рабочие продукты курса

В рамках курса вы будете работать со следующими типами рабочих продуктов:

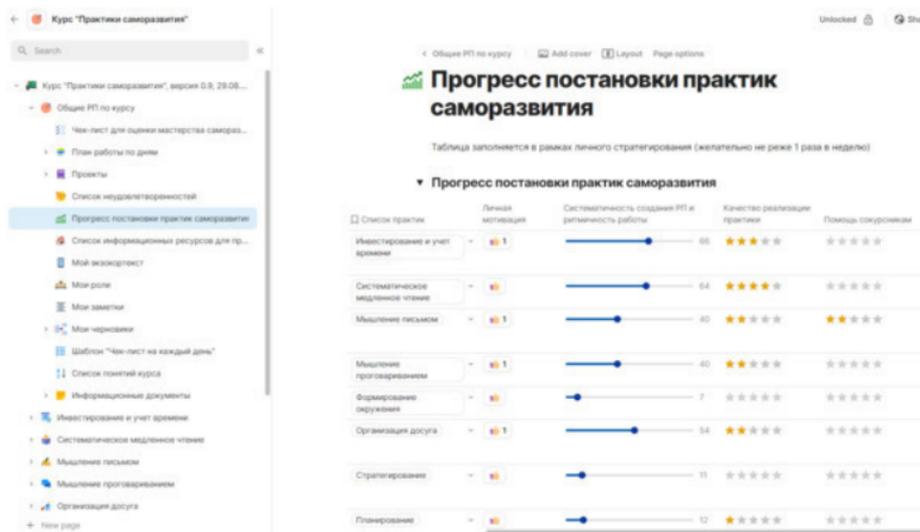
– вы будете учиться составлять **рабочие продукты по практике**. Например, имея уровень «Навык» по практике мышления письмом вы сможете не менее 1 раза в неделю писать приличного качества личные посты (заготовки – как результат мышления письмом) и публиковать их среди единомышленников. Список рабочих продуктов по каждой практике содержится в ее описании;

– вы будете формировать **рабочие продукты, которые помогают изучать практику**. Например, таблица «РП-Список моих затруднений. Организация досуга» поможет обратить внимание на ваши проблемы с досугом, чтобы выработать план по их устранению, а «Шаблон 5-абзацного поста» поможет начать практиковать мышление письмом. Список рабочих продуктов, помогающих в изучении конкретной практики саморазвития, обычно перечислен в домашнем задании раздела о конкретной практике;

– вы будете отслеживать общие **рабочие продукты для управления личной образовательной траекторией**. Например, план обучения практикам саморазвития позволит следить за всеми работами, которые вы планируете осуществить в рамках курса. Список рабочих продуктов по всему

курсу будет приведен ниже.

Обратите внимание, что изучение курса означает обязательную работу со всеми перечисленными типами рабочих продуктов, которые размещены в рабочем пространстве coda. Отслеживайте их ежедневно и проводите еженедельный анализ общего количества и качества созданных рабочих продуктов.



Список рабочих продуктов для управления личной образовательной траекторией:

– **План работ** по обучению практикам саморазвития: все работы, которые необходимо провести по каждой практике. В рабочем пространстве coda данный план собирается ав-

томатически, когда вы заполняете личные планы по каждой практике. Обратите внимание, что при заполнении данного плана необходимо указать ожидаемый результат работы, в том числе назвать конкретный рабочий продукт.

– **План работы по приоритетам**: те же самые работы, что и в предыдущем плане, но этот документ показывает все работы по приоритетам. В coda данный план формируется автоматически из Плана работ.

– **Список неудовлетворенностей**⁴⁹: перечисление всех текущих личных неудовлетворенностей, которые вас беспокоят и которые вы хотели бы устранить на этом курсе или в будущем. Данную таблицу можно использовать за пределами данного курса, она поможет в карьере или в организации личной жизни⁵⁰.

– **Прогресс постановки практик саморазвития**: текущий уровень мастерства по всем практикам саморазвития. Отслеживайте свой прогресс в течение всего курса, не реже 1 раза в неделю.

⁴⁹ Александр Канцовой, который проходил данный курс в качестве бета-тестера, предложил такую фразу: «Не пугайтесь если у вас много неудовлетворенностей и вы не знаете, что с этим делать, выберете 1-2-3 приоритетных и сосредоточьте свои усилия на них».

⁵⁰ Наш мозг работает на простом принципе: он фильтрует многообразие окружающего мира, концентрируя внимание на определённых объектах. Описание неудовлетворенностей – это своеобразный чек-лист того, на что надо обращать внимание. Систематически работая с формально описанными неудовлетворенностями (программируя мозг), вы повышаете свои шансы увидеть возможности и найти лучшие варианты для достижения целей.

– **Список информационных ресурсов для пропитки:**

составляется по каждой практике для того, чтобы осознавать свою окружающую среду, которая будет мотивировать и другими способами помогать осваивать практики и развиваться за пределами курса.

– **Мой экзокортекс (второй мозг):** список используемых технологий, которые задействованы в практиках саморазвития, а также фитнес-трекеры и приложения здоровья.

– **Мои роли:** список исполняемых ролей в рабочих и личных проектах.

– **Мои заметки:** шаблон для составления образовательных заметок по курсу, которые появляются в процессе систематического медленного чтения каждого раздела курса. Если вы проходите онлайн-курс на платформе Aisystant, то можно воспользоваться сервисом составления заметки, который расположен в шапке курса.

– **Мои черновики:** список тем, которые вы хотите проработать в рамках мышления письмом. Темы могут касаться ваших интересов и/или могут быть составлены по списку приоритетных проектов, которые определяются в стратегировании.

– **Шаблон «Чек-лист на каждый день»:** список действий, которые необходимо выполнять каждый день.

– **Информационные документы,** в том числе использованная литература.

Все рабочие продукты курса вы можете найти в рабочем

пространстве в сода, ссылка на которую размещена в первом домашнем задании⁵¹. Если вам не совсем понятна теория или вы с ходу не разобрались в том, как использовать рабочие продукты, то просто начните делать. **Заполняйте каждую ячейку и описывайте свою жизнь так, как вы её понимаете.** На первом этапе важнее не соблюсти теорию, а начать хоть что-то делать. И предложенные шаблоны не худший для вас вариант, чтобы сфокусировать свое внимание. Сделав первый проход по рабочим продуктам, вы посмотрите потом на них повторно совсем другими глазами.

Моделирование: ответьте на вопросы по изученному материалу

Письменно ответьте на вопросы. Используйте данные ответы, чтобы написать первый учебный пост, и опубликуйте его в клубе ШСМ.

⁵¹ В бесплатной версии курса вы можете знакомиться только с текстом курса, но для его реального прохождения с доступом к рабочему пространству в сода необходимо приобрести платную подписку «Бесконечное развитие». Кроме того, рекомендуется проходить данный курс с преподавателем, который поможет быстрее освоить мастерство работы со всеми рабочими продуктами курса.

Вопрос	Ответ
Что такое эволюция и техноэволюция: какая у них общая функция и чем они отличаются?	
Как обучение и культура связаны с техноэволюцией?	
Что такое роль ученика и какие практики вы используете, чтобы учиться?	
Что такое экзокортекс и как вы его используете?	
Для чего нужна новая грамотность и как она связана с культурой?	
Почему мне необходимо становиться профессиональным учеником и что я хотел бы получить от курса?	
В чем разница между этапами постановки мастерства? Выделите ключевые понятия, которые соответствуют каждому этапу. Например, куда бы вы отнесли «систематичность» и «качество»?	

2. Практика инвестирования и учета времени

Как наши неудовлетворенности связаны со временем

Давайте рассмотрим одну из **главных неудовлетворенностей человека – недостаточную продуктивность.**

Продуктивность, в частности, отражается на том, что усилия человека не позволяют ему достаточно зарабатывать. Возможно, у вас тоже есть такая неудовлетворенность. Сразу скажем, что данный курс не решит проблему с финансовым недостатком под ключ, но он заложит фундамент для будущего, в котором вы сможете устранять разные неудовлетворенности.

Финансовую нужду и другие проблемы можно свести

к неудовлетворенности своим мастерством. Денежный вопрос можно решить, если получить хорошее **прикладное мастерство**, то есть стать профессионалом в какой-то сфере деятельности. Например, профессиональным футболистом или менеджером, дантистом или блогером. Чтобы очень много зарабатывать надо стать лучшим в конкретном деле.

Но иметь одну профессию слишком рискованно. Поэтому надежнее дополнительно прокачивать **интеллект**⁵², который позволяет быстро учиться сложному и новому делу, в том числе быстро осваивать новые прикладные практики.

Если вы согласны, что необходимо вкладываться жизненное мастерство (прикладное мастерство и интеллект), то значит вам необходимо удерживать длительное внимание на обучении. И здесь встает другая проблема – часто бывает сложно завершить длительное обучение. Человек может **сдаться, не доведя дело до конца**. Возможно, кому-то не хватает мотивации, чтобы дожить до того момента, когда он начнет получать достойные результаты.

Чтобы учиться сложному и делать это длительное время необходимы практики саморазвития, они же практики ученика. А одна из основных практик ученика – это инвестирование и учет времени. По сути, в роли ученика человек

⁵² Прикладное мастерство и интеллект (мыслительное мастерство) образуют жизненное мастерство. Интеллект напрямую не влияет на деньги, достаток гарантирует только профессионализм, но интеллект позволяет быстрее учиться новому и сложному.

использует свое время, меняя его на мастерство⁵³. А потом мастерство помогает человеку устранять свои неудовлетворенности. Инвестировав время в занятие спортом, и при наличии многих факторов (например, хороших генов), можно стать лучшим футболистом как Лионель Месси. Именно **мастерство даёт признание, благополучие, безопасность, деньги** и другие прелести.

В основе всего, о чем мы мечтаем и что хотим получить, лежит наше время, которое мы можем использовать эффективно или инвестировать, а можем просто терять, не получая ничего значимого взамен. Научившись правильно инвестировать и учитывать время, человек повышает свои шансы, если и не стать таким же профессионалом как Месси, то получить достойное мастерство. И уже, как минимум, не думать о деньгах, а мечтать о чем-то более интересном и глобальном.

Что такое инвестирование и учет времени

Инвестирование и учет времени – это **практика, которая помогает управлять вниманием и учитывать время деятеля**, выделяемое на рабочие и личные проекты. Время выделяется в рамках стратегирования и планирования, а в процессе выполнения работ оно учитывается, контролируется и служит источником мотивации.

⁵³ Это практика, которая обращает внимание на систематический перевод времени в новое жизненное мастерство. Когда мы работаем, тогда мы переводим уже имеющее жизненное мастерство в деньги и все то, что позволяет устранять неудовлетворенности.

Практику инвестирования и учета времени можно называть **расширенной версией широко известной практики Помодоро**, которую разработал Франческо Чирилло в конце 1980-х годов. Можно пользоваться этими названиями как синонимами, но важно при этом понимать, что мы не ограничиваемся классическим вариантом Помодоро. Эта практика призвана улучшить концентрацию и продуктивность, разбивая работу на более маленькие и управляемые интервалы (называемые «помидорками»). Мы расширили её применение, и используем для мотивации и организации досуга, как ритуал входа в роль и т. п.

Мы отдельно выделяем **инвестированное время** и **потраченное время**. Инвестированное время учитывать обязательно, а принимать ли к сведению потраченное время решать вам. Целью инвестирования времени является получение нового мастерства (или повышение его уровня)⁵⁴. Про потраченное время мы говорим, когда применяем имеющееся мастерство в работе, в создании каких-то других систем. При этом «потраченное» вовсе не используется в значении «плохое», поскольку можно эффективно потратить деньги и купить что-то стоящее. Точно также можно эффективно потратить время, например, отремонтировав свою квартиру или хорошо выполнив свою работу. «Плохо» просто потерять деньги или время.

⁵⁴ На выбор направлений, куда инвестировать время, непосредственно влияют окружение, наследственность и текущее жизненное мастерство деятеля.

Инвестируете вы или тратите время в конкретном проекте зависит от вас. Бывают проекты, в которых вы планировали обойтись малой кровью, но потом пришлось задействовать весь свой интеллект и научиться чему-то новому. Тогда вы можете считать, что инвестировали время. С другой стороны, мастерство может быть связано не только с профессиональными практиками, но и с плаванием кролем, катанием на горных лыжах или коллекционированием марок. Вы можете посчитать это больше тратой времени в целях досуга, но можете воспринять и как инвестирование и вложить время в освоении этих практик досуга.

Дополнительно к инвестированному времени можно учитывать всё доступное для работы время. В курсе «Моделирование и собранность» вы более подробно познакомитесь с понятием «рабочая мощность», в которую входит инвестированное время. В целом, общее рабочее время за вычетом сна и базового техобслуживания организма, составляет 14—15 часов. Из этого времени **мы будем отдельно выделять инвестированное и всё остальное время**, которое пока не обязательно как-то классифицировать⁵⁵. Нет необходимости учитывать все эти 14—15 часов, первоначально важно знать и учитывать инвестированное время, а остальное – на ваш выбор.

Что делаем в рамках практики инвестирования и учета

⁵⁵ Подробную классификацию вы найдете в курсе «Моделирование и собранность».

времени:

- **концентрируем внимание** в процессе работы;
- **учитываем инвестированное время**, и при необходимости другое потраченное время;
- **фокусируемся на ролях, практике работ и рабочих продуктах**, которые необходимо получить в процессе;
- используем окончание помидорки как сигнал для **обязательного отдыха с целью сохранения энергии** на протяжении дня, недели, месяца и года;
- **перестаем говорить «потратил время»** в отношении инвестированного времени в новое мастерство или другую важную для вас систему⁵⁶;
- **формируем отчетность** для стратегирования и планирования⁵⁷;
- **расширяем границы возможного**, особенно когда ничего не хочется делать⁵⁸.

Что получает человек от инвестирования и учета времени

⁵⁶ Перестраиваем свое внимание, и теперь время для нас важный ресурс, которым необходимо дорожить. Введя в оборот «инвестированное время», вы с меньшей вероятностью будете терять время, ведь более притягательно для мозга умножить, чем потерять.

⁵⁷ Например, вас может мотивировать сам факт того, что для окончания проекта или получения окончательного результата вам будет необходимо всего 10 помидорок. Эти выводы можно сделать из учета времени на предыдущем этапе.

⁵⁸ Смотри лайфхак с наградной помидоркой в дополнительных материалах к данному разделу.

Поставленная практика инвестирования и учета времени повышает вероятность того, что вы **обменяете время своей жизни на мастерство** и на создание важных для вас систем. Причем с ней это произойдет быстрее, чем без неё. Это достигается просто за счет:

– **Повышения продуктивности**. Концентрация внимания и сфокусированность на работе помогут быстрее достигать результата и повышать качество итоговых рабочих продуктов;

– **Своевременного отдыха**. Многие трудоголики или люди, поймавшие состояние потока, могут быстро сжечь энергию, а отсутствие привычки делать плановые перерывы в работе негативно отражается на энергии организма;

– **Осознанного отношения ко времени**. Жалко терять время (на всякую ерунду), если его можно инвестировать (преумножить вместо потерять);

– **Дополнительного объекта мотивации**. Выполнение плана по запланированному инвестиционному времени на день, неделю или месяц является хорошей внутренней мотивацией;

– **Устранения некоторых автоматизмов**. Часто вечером нам якобы не хочется учиться или работать, по крайней мере, мозг нас в этом старается убедить.

Помимо всего прочего, когда человек начинает вести учет средств, то допускает меньше необоснованных трат, сокращая вероятность получения кассовых разрывов. В процессе

учета времени с помощью трекера Помодоро вы фокусируетесь и работаете над одной задачей без отвлечений в течение заранее определенного времени. Такая фокусировка повышает шансы на **качественное исполнение работы**.

Обязательный отдых между помидорками на протяжении всего дня повышает шансы на **восстановление организма**. Если работать без осознанного перерыва в течение 2, 3 или более часов, то вероятность того, что вы устанете в конце дня, сильно повышается. А если работать так в течение недель или месяцев, можно получить депрессию, при этом не понимая её истинные причины.

Учитывая время, вы **повышаете осознанность и начинаете видеть абстрактное «время» в физическом мире** в виде количества помидорок или часов, которые вложили в свои проекты или затратили на другие дела. Учет времени помогает ставить реальные цели и планы на будущее. Нароботав опыт учета времени, можно будет довольно точно прикидывать сколько времени понадобится, чтобы, например, пройти какой-то курс. Вы не будете занижать необходимое время для получения результата, и, соответственно, будете меньше разочаровываться.

Внимание к рабочим продуктам⁵⁹ и времени на их разработку позволяет мозгу лучше концентрироваться на дея-

⁵⁹ Привычку обращать внимание на рабочие продукты мы будем подробнее обсуждать в планировании, но она неразрывно связана с инвестированием времени.

тельности, буквально видеть необходимое количество часов для получения результата в физическом мире. Это не даст угаснуть внутренней мотивации. Такой подход позволяет осознать, что между желаемым результатом и текущим состоянием не какая-то абстрактная сложность, а всего лишь 1, 5, 10 или 100 часов, которые нужно просто инвестировать⁶⁰. **Мотивацию при длительном обучении можно поддерживать за счет выполнения планов по количеству выделенного инвестированного времени.** Например, вы инвестировали за сегодняшний день запланированные 2 часа, значит вы молодец. А если выполнили инвестиционный план по времени за неделю – вы герой! Такой новый объект внутренней мотивации сильно помогает при длительном обучении или при реализации сложных непредсказуемых проектов.

Используйте **лайфхак «Наградная помидорка»**, который описан в «Дополнительных материалах» к данному разделу для того, чтобы расширять границы возможного и справляться с автоматизмами, препятствующими вашему росту.

Для кого важно инвестирование и учет времени

Инвестирование – важная практика для предприятий.

⁶⁰ То есть внимание переключается со сложного дела, которое не всегда понятно, как делать, на время, которое вы умеете инвестировать. И начав инвестировать, вы сможете постепенно найти то, как справиться с первоначально казавшемся сложным делом.

Предприятия инвестируют свой главный ресурс – деньги. Это позволяет им сделать **шаг развития**, то есть изменить свой продукт и/или как-то улучшить его производство. Без такого инвестирования предприятия занимаются обычной операционной деятельностью: выпускают продукцию с постоянной скоростью и/или стоимостью (издержками).

А что мешает нам посмотреть на себя с такого ракурса? Ведь **человек – это тоже «небольшое предприятие».** Как говорил Рид Хоффман, основатель LinkedIn: «Каждому из нас пора вспомнить, что он еще и предприниматель, стоящий у руля как минимум одного растущего стартапа: своей собственной карьеры».

Поэтому всем, кто хочет расти, будет полезно заниматься инвестированием и, по аналогии с большими компаниями, **брать лучшие методы для адаптации к своему личному предприятию**⁶¹. Становитесь деятелем. Людей, которые хотят бесконечно развиваться и создавать успешные системы, меняющие мир, мы называем деятелями.

Деятель точно так же, как и предприятия, выбирает приоритетные проекты в рамках стратегирования, выдвигает гипотезы и тестирует их. Об этом будет подробнее рассказано в разделе 8 «Практика стратегирования». Однако, предприятия больше ориентируются на главный для них ресурс –

⁶¹ Как это делать более системно вы узнаете после прохождения курса основной программы «Системный менеджмент».

финансы, для человека-деятеля более важным ресурсом будет время⁶². Деятель инвестирует время в проекты, которые помогут ему сделать шаг развития.

Предприятия ведут обязательный учет инвестированных и финансовых средств, а человеку важно вести учет времени, особенно инвестированного. Но если предприятия не могут не вести учет, то на уровне человека такой обязательной культуры еще не выработано. **Наш курс как раз призван изменить эту культуру, и привить привычку обязательного учета** хотя бы инвестированного времени, а как максимум – еще и затрачиваемого на другие важные проекты.

Особенно хотелось бы обратить на этот подход внимание **молодых людей, которые имеют большой запас личных инвестиционных ресурсов** – времени, но при этом у них еще нет таких серьезных обязательств как у взрослых и семейных людей. Данная практика может оказаться для вас одной из самых важных, поскольку не за горами тот момент, когда этот ресурс уменьшится в несколько раз. Один из самых распространенных вопросов, который нам часто задают 30—40 летние люди: «Где бы взять время, чтобы у вас учиться? Мне нужно много работать, чтобы покрывать ипотеку, а еще дети, старенькие родители и т. п.». Найти это время

⁶² Конечно, для предприятия важны не только финансы, но и другие ресурсы. Точно так же для человека недостаточно только одного ресурса времени. Мы говорим тут о самых важных необходимых ресурсах.

как раз помогает поставленная привычка учитывать и инвестировать время. Чем раньше поставить эту привычку, тем лучше.

Кроме того, данная практика необходима **тем, кто вкладывается в длительные проекты**, результат в которых сильно отсрочен по времени. Например, студентам, исследователям и некоторым предпринимателям. Наряду с практиками стратегирования и планирования вы можете следить за выделенным и освоенным инвестированным временем. Вы можете черпать мотивацию из систематического выполнения плана по инвестициям времени и не укорять себя за отсутствие ожидаемых успехов. Например, ученик честно инвестировал в курс запланированные 50 часов, и пусть оценка преподавателя его не порадовала, но он сделал всё возможное. Возможно, в будущем он постарается запланировать больше времени на изучение. Предприниматель может запланировать 100 (10, 50 или 1000) часов на первый этап проекта, а потом систематически инвестировать данный выделенный ресурс, не особо ожидая эффекта, а сверить свои ожидания от проекта после полного инвестирования 100 часов и уже тогда принять решение о продолжении, преобразовании (вираж) или закрытии проекта.

Мастерство инвестирования и учета времени

В чем выражается мастерство инвестирования и учета времени? Оно заключается в том, что **деятель каждый день инвестирует время в приоритетные проекты⁶³ и учитывает время, которое он проводит осознанно в течение дня.**

А что значит осознанно? Ведь каждый человек в течение дня и так бодрствует, а значит находится в сознании? Осознанность в нашем случае означает, что деятель не садится или не берется за работу без предварительного включения трекера Помодоро. Включение трекера – это **своеобразный ритуал**, в рамках которого деятель за несколько секунд, пока выбирает приоритетный проект и работу, осознает, что он будет делать, в какой роли, по какой практике и какой итоговый рабочий продукт он ожидает получить за время помидорки. Также трекер Помодоро помогает выйти из рабочей роли с целью планового отдыха.

Для реализации мастерства желательно использовать специальное приложение, которое позволяет не просто отсчитывать помидорки, а еще и обладает следующей функцио-

⁶³ Не все приоритетные проекты требуют инвестиций времени, но все же рекомендуется вести учет времени по всем таким проектам.

нальностью:

- выделять приоритетные проекты и дела, по которым будет вестись учет времени;
- выставлять цель времени фокусировки на день;
- анализировать фокусировки в разных разрезах – по периоду (день, неделя, месяц, год), по проектам и т. п.;
- имеет игровой соревновательный формат или создает сообщество для выработки постоянной привычки.

Мастер инвестирования и учета времени работает со следующими основными рабочими продуктами:

Входящие рабочие продукты	Внутренние рабочие продукты практики	Внешние рабочие продукты, созданные по практике
1. Список неудовлетворенностей 2. Список приоритетных и текущих проектов с работами 3. Общее плановое время на каждую работу	1. Сфокусированный на работе человек 2. Настроенный трекер Помодоро, в т. ч. Проекты; цель времени фокусировки на день; длительность помидорки; количество помидорок на работу и другие количественные показатели практики. 3. Список моих затруднений по практике	Аналитика по учтенному времени за день, неделю, месяц, год для личной мотивации, стратегирования и планирования Рабочие продукты по реализованным в плане работам. Эти продукты появились в том числе благодаря практике инвестирования и учета времени

В данной таблице рабочие продукты разделяются следующим образом: «Входящие...» – это те, которые используются в рамках практики инвестирования, «Внутренние...»

—те, что создаются для того, чтобы сделать «Внешние...», «Внешние» – результат применения практики.

Что делает человек, обладающий мастерством инвестирования и учета времени

Мастер инвестирования и учета времени, как и любой другой человек, каждый день что-то делает, но при этом для некоторых **важных для него действий он использует практику инвестирования и учета времени.**

Какие это действия? Это работы по приоритетным проектам и другие текущие задачи, которые вы хотите осуществлять осознанно. Что значит «осознанно», мы разобрали в предыдущем подразделе. Рекомендуются использовать данную практику ежедневно, поскольку **она повышает уровень вашей осознанности.**

Более того, деятель осознает, что, **когда помидорка заканчивается, он обязан сделать плановый перерыв.** И никакие аргументы, что он только вошел в поток и может упустить мысль, не принимаются. Конечно, в исключительных случаях можно задержаться на пару мгновений, чтобы, например, закончить предложение, но важно выработать привычку окончания помидорки. Дело в том, что в долгосрочной перспективе такая привычка отдыхать по плану поможет защититься от переработки и быстрой растраты сил. Делая постоянные перерывы, вы восстанавливаетесь в этих промежутках. То есть, условно, без перерывов вы можете

продуктивно работать 4 часа, а с перерывами – 8 часов⁶⁴. И причем работать так в течение всего года.

Деятель может **учитывать не только инвестированное время, но и время, которое он проводит за другими делами**. Например, можно включать помидорки на проведение совещания и даже предложить закончить совещание через час или, как минимум, сделать перерыв.

Можно также учитывать время на текущие проекты или другие неважные дела. Что именно учитывать вы решаете самостоятельно, но при этом ваша основная цель – проводить это время осознанно. Именно поэтому вы его учитываете. Вы можете учитывать время на выполнение обычной текучки хотя бы для того, чтобы следить за перерывом и отдыхом.

Для реализации практики необходимо завести в трекере Помодоро список приоритетных проектов и других текущих работ. При необходимости можно выделить в приоритетных проектах работы и настроить для них разный размер помидорки. Например, в проекте изучения курса «Практики саморазвития» вы можете выставить помидорку на 1 час по систематическому медленному чтению и 30 минут на мышление письмом. Также можно выставить общее плановое вре-

⁶⁴ Также перерывы позволяют критически посмотреть на результат работы. Ведь если находиться в потоке работы часами, есть риск уйти куда-то не туда. Перерыв же позволит посмотреть на последние результаты свежим взглядом. И не стоит бояться потерять нить рассуждений. Через какое-то время такое перестанет происходить. Плановая, дисциплинированная работа в перспективе оказывается более продуктивной.

мя на каждый проект.

В дальнейшем, каждый раз, когда вы соберетесь поработать по приоритетным проектам или по другим текущим проектам (по которым решили учитывать время), нужно будет **осознанно включить трекер**, а именно представить в какой роли и по какой практике вы хотите получить какой рабочий продукт⁶⁵. А по окончании помидорки обязательно отдохнуть или размяться (если в течение помидорки вы занимались умственным трудом).

Основные количественные параметры практики инвестирования и учета времени

В процессе реализации практики инвестирования и учета времени мастер оперирует следующими количественными параметрами:

– **Количество проектов, по которым ведется учет времени.** Причем можно разделять инвестиционные и другие проекты. Общее количество проектов, по которым учитывается время, определяется при стратегировании. Основное условие – учитывать время по ним должно быть легко. Если происходит обратное, то желательно перегруппировать проекты или уменьшить их количество. Из собственного опыта можем сказать, что более 10 одновременно реали-

⁶⁵ Например, в роли читателя и мыслителя письмом буду изучать раздел курса посредством систематического медленного чтения и мышления письмом, а в результате получу образовательные заметки.

зуемых проектов будут сильно усложнять учет времени⁶⁶.

– **Цель времени фокусировки на день.** Желательно начинать с 2 часов учтенного времени в день. Хороший показатель для мастера – более 7 часов. Для уровня «Навык» – от 5 часов в день. Количество инвестиционного времени может быть любым и зависит от рода вашей деятельности и должности. Если вы учитываете более 7 часов ежедневно, то 50% инвестиционного времени – это хороший показатель.

– **Длительность помидорки.** Желательно начинать работать с помидоркой продолжительностью 25 минут. Но время можно уменьшать или увеличивать, если необходимо. Отличным результатом будет, если вы сможете выработать разную длительность для разных видов работ. Например, для систематического медленного чтения и мышления письмом рекомендуется помидорка длительностью 1 час для мастера, а для уровня «Навык» достаточно 45 минут.

– **Время перерыва.** Длительность перерыва не существенна, и каждый может выбирать ее по своему вкусу. Но перерывы строго обязательны!

– **Количество дней в неделю, в которые ведется учет времени.** Стартовать можно с общепринятой рабочей недели (5 дней из 7). Но на уровне «Навык» и тем более мастера необходимо уметь учитывать время каждый день. На уровне мастера реализуется принцип «Ни дня без инве-

⁶⁶ Начинать лучше с намного меньшего числа проектов – до 5.

стированного времени»⁶⁷.

В итоге такого ежедневного учета времени собирается статистика, которую можно использовать, например, для:

- **сессии стратегирования**, чтобы понимать результативность приоритетных проектов;
- **планирования**, определяя необходимое время на похожие работы;
- **мотивации**, когда видно, что получилось выполнить план по инвестированному времени.

Обратите внимание на то, что в прошлых веках не все предприятия вели тотальный учет всего, а в спорте учет результативности начался в конце прошлого века. Наиболее красочно об этом рассказывается в фильме «Человек, который изменил всё». Как выразился один из героев фильма: «Теперь все команды перешли на подсчет, а кто не перешел, тот «ископаемое». Поэтому человеку тоже важно вести подсчет своих ресурсов, чтобы быть конкурентоспособнее. Необязательно учитывать все время, стоит начать с чего-то одного и найти свой комфортный режим инвестирования и учета времени.

Принципы практики инвестирования и учета времени

⁶⁷ Необязательно инвестировать время в рабочие практики, вы можете в выходные дни инвестировать время в практики досуга. Но если вы можете работать каждый день на протяжении всего года, то вы точно мастер. И еще значит вы получаете удовольствие от работы и от изучения нового. Для вас работа не обременение, а важный источник получения радости и удовольствия.

Мастерство инвестирования и учета времени развивается за счет соответствующей практики, которая базируется на следующих принципах:

– **Любое дело требует времени, его нельзя не учитывать.** Чем бы вы ни начинали заниматься, важно всегда осознавать, что вы будете использовать свой главный ресурс – время. И, как и любой другой ресурс, его необходимо учитывать и систематически бережно инвестировать. Время, как и деньги, тоже любит счет. Учет времени для человека такой же важный процесс как учет денег в компании.

– **Инвестирование – не то же самое, что трата времени.** Внимание к инвестированию позволяет лучше осознавать, что за вложенное время вы должны получить рост своего мастерства. Инвестированное время учитывать необходимо, а насчет остального времени вы решаете самостоятельно. Но мы также рекомендуем его учитывать.

– **Осознайте, что получаете взамен за своё время.** Тут тоже можно провести аналогию с деньгами. За деньги вы получаете что-то взамен, и вряд ли хотели бы просто потерять их. Стоит перенести такой же подход на время. Учитывайте часы (инвестированные или потраченные), за которые вы получили или хотите что-то получать взамен. За инвестиционное время обычно получаем мастерство, а за правильно потраченное время обычно получаем деньги, удовольствие и т. п.

– **Включение трекера Помодоро – это ритуал.** Вклю-

чение трекера означает, что вы мысленно сделали несколько действий: решили направить свое время на определенный приоритетный проект, определили какую работу будете выполнять, в такой-то роли, по такой-то практике и ожидаете получить такой-то итоговый рабочий продукт за время помидорки. Обязательно следите за сигналом окончания помидорки, чтобы сделать плановый перерыв.

– **Ставьте цель фокусировки на день.** Количество учитываемого за день времени – это показатель часов, которые вы инвестировали или потратили осознанно. Начиная с 1—2 часов учтенного времени и постепенно повышайте этот показатель осознанности. В разные периоды жизни эта цель на день может меняться. Для мастера эта плановая цифра – 7 часов в день⁶⁸, и так каждый день.

– **Больше ценится, как правило⁶⁹, то, во что инвестировано много времени.** Осознанная жизнь означает, что вы всегда знаете, во что вкладываетесь в каждый момент своей жизни. Дело всей вашей жизни потребует больших инвестиций. Одна из главных инвестиций – это жизненное мастерство. Лучше начать инвестировать и учиться учитывать это время как можно раньше.

⁶⁸ Как мастер он способен (при необходимости) сконцентрироваться на проекте, то есть в течение определенного периода (месяц, квартал, годы) инвестировать и вести учет более 7 часов каждый день.

⁶⁹ Обращайте внимание на такие слова как «как правило», «при прочих равных». Конечно, бывают ситуации, когда чем быстрее, тем лучше. Но при прочих равных сделать стул или построить завод – это несравнимые по времени вещи.

– **Или систематический учет времени, или никакого.** Учитывать и инвестировать время необходимо каждый день. Это должно стать такой же привычкой, как и практики гигиены, которые нельзя пропустить. Необходимо осознанно инвестировать 1—2 часа ежедневно, чтобы быть всегда востребованным специалистом. Например, можно выделить слот времени утром на систематическое медленное чтение и мышление письмом для обучения. Если не воспринять необходимость ежедневного учета времени всерьез, то скорее всего, реализовывать эту практику в течение длительного времени не получится.

– **Сначала ставим умение инвестировать время, а потом инвестировать деньги.** Почти каждый хотел бы успешно инвестировать деньги. Однако, если не научиться инвестировать время, то, скорее всего, удачно инвестировать деньги тоже не получится.

– **Используйте время как внутренний мотиватор.** Чтобы получить хороший результат в сложном проекте (например, в обучении системному мышлению), потребуется терпение. Но вам будет намного легче, если вы сконцентрируете внимание на выполнении плана по инвестированному времени. Его выполнение может мотивировать на длительном этапе, когда до первых заметных результатов еще далеко.

– **Раньше начали – раньше закончили.** Лучше начинать учет времени с самого утра и использовать первые, са-

мые продуктивные часы после пробуждения. После этого будет легче выполнить план и достигнуть цель фокусировки на день.

– **«Ни дня без инвестированного времени».** На уровне мастер человек уже не может не инвестировать время. Мастер каждый день на протяжении всей своей жизни удерживает внимание на инвестированном времени.

– **Бросайте все и отдыхайте между помидорками, работа не убежит.** Какой бы увлекательной ни была работа, приучите себя отдыхать между помидорками. Эта привычка позволит сохранять энергию в течение дня.

– **Используй «наградную помидорку», чтобы тестировать границы возможного.** Когда вроде сложно себя заставить поработать, то попробуйте убедить себя, что награда заключается в том, что вы поработаете совсем немного (например, 10 минут), но помидорку получаете полную – на 25 минут. То есть вы с собой договорились, что после быстрого 10 минутного выполнения работы, вы не выключаете таймер, а можете дальше делать все что угодно. В этом лайфхаке вы как бы играете роль продавца (себе тоже надо уметь «продавать»), заманивая себя как покупателя акцией «пол-помидорки по цене одной».

Как практика инвестирования и учета времени связана с другими практиками саморазвития

Практика инвестирования и учета времени **реализует-**

ся одновременно с другими прикладными практиками, с помощью которых выполняются работы. Например, человек моделирует на языке Business Process Modeling Language⁷⁰, чтобы получить бизнес-модель, но при этом он предварительно включил трекер Помодоро. То есть соблюдает ритуал практики инвестирования и учета времени и понимает, что будет учитывать время работы, которую он будет выполнять в роли бизнесмена, по соответствующей практике бизнес-моделирования, и в результате получит холстовое (canvas) описание бизнес-модели. Этот человек осознает, что он делает и зачем. Это и есть настоящая осознанность, о которой многие мечтают.

Точно так же вы в роли ученика можете соблюсти ритуал и включить трекер Помодоро, прежде чем заняться **систематическим медленным чтением и мышлением письмом**, когда будете изучать онлайн-курс. Результатом такой работы ученика будут образовательные заметки, и отметка о прочтении раздела на соответствующей образовательной платформе.

В рамках **стратегирования и планирования** определяется куда и сколько инвестировать времени и по каким проектам его учитывать, а также общее время по каждой работе. Данные по итогам учета времени потом анализируются при реализации практик стратегирования и планирования. Также можно планировать время похожих (однотип-

⁷⁰ Александр Остервальдер: <https://www.alexosterwalder.com/>

ных) работ в помидорках и/или на основе ранее проведенных и учтенных по времени работ.

Практика инвестирования и учета времени реализуется совместно с **практикой организации досуга**, потому что отдых между помидорками – самая важная практика досуга на временном периоде «час».

Как освоить практику инвестирования и учета времени.
Первый этап – «Объяснение»

Для освоения практики инвестирования и учета времени необходимо разработать свой **личный план**, который будет опираться на ваш текущий уровень владения данной практикой. Адаптируйте под себя универсальные рекомендации по первому этапу, которые приведены в подразделе «Этапы постановки мастерства».

На первом этапе вам, вероятно, нужно будет разобраться во всех деталях этой практики и объяснить себе ее важность. Многие слышали о практике Помодоро и даже пробовали её. Но инвестирование и учет времени, как вы сможете убедиться, больше, чем классическая практика Помодоро.

Для того, чтобы изучить основы данной практики, будет необходимо провести следующие работы:

– Обратитесь к ранее заполненной таблице **«Список неудовлетворенностей»**. Вы можете её дополнить и/или выбрать неудовлетворенности, в устранении которых может хоть как-то помочь практика инвестирования и учета вре-

мени. Как только вы выберете во второй колонке данную практику, она отобразится дополнительно в таблице **«РП-Неудовлетворенности. Инвестирование и учет времени»**. Данная проработка позволит лучше осознать свои проблемы, которые можно решить, овладев соответствующим мастерством.

– Изучите принципы практики и заполните таблицу **«РП-Список моих затруднений. Инвестирование и учет времени»**, проанализировав свой опыт, если вы уже пробовали данную практику. Вы можете описать в качестве гипотез причины своих проблем и вопросы по реализации принципов, которые позже можете задать преподавателю.

– Сформируйте окружение, которое будет удерживать ваше внимание на данной практике и мотивировать вас. Это могут быть сокурсники, подписки на преподавателей ШСМ или организованный вами книжный клуб на своем предприятии. Заполните таблицу **«РП-Список моих информационных ресурсов. Инвестирование и учет времени»**.

На первом этапе необходимо начать практиковаться в инвестировании и учете времени на примере проектов по изучению практик саморазвития. Для этого:

– Начните **инвестировать время в личные проекты по каждой практике саморазвития**, используя классический вариант практики Помодоро: 25 минут работы и 5 минут перерыва, потом еще 25 минут работы и перерыв 15 минут. Если вы уже ведете учет времени по каким-то своим

проектам, то продолжайте делать это по уже налаженному вами процессу. Если вы только начинаете осваивать данную практику, то рекомендуем сосредоточиться пока исключительно на этом курсе.

– Определите и поставьте в трекере **цель времени фокусировки на день**. Для новичков достаточно 2 часа в день, инвестированных в данный курс. Если этого времени будет не хватать, ничего страшного. По возможности, увеличьте его, а если такой возможности нет, просто делайте столько, сколько можете в течение этих 2 часов.

– По итогам изучения данного раздела соберите все заметки и опубликуйте учебный пост (один из типов заготовки). Все заслуживающие вашего интереса заметки разнесите по темам в таблицу **«Мои черновики»**, а таблицу **«Мои заметки по курсу»** желательно оставить пустой.

– Напишите по итогам изучения главы **пост рефлексии** о прочитанном, о своих ощущениях и планах по освоению практики. При необходимости можете использовать **«Шаблон 5-абзачного поста»**.

– Выпишите **все основные понятия**, которые использованы в данном разделе, **в таблицу «РП-Список понятий курса. Инвестирование и учет времени»**⁷¹. Используя практику проговаривания, обсудите данные понятия с кем-то из сокурсников или самостоятельно (стоя перед зерка-

⁷¹ Если вы проходили ранее курс «Системное саморазвитие», то можете вспомнить, что после каждого раздела был список используемых понятий.

лом). Главная ваша задача – попрактиковаться в объяснении связей между данными понятиями. Их нецелесообразно заменять другими бытовыми понятиями (поэтому в качестве собеседников именно для этого задания желательно выбирать тех, кто в теме).

Обратите внимание, что в данных пунктах перечислены универсальные рекомендации, но вы можете дополнить их, ориентируясь на принципы из подраздела «Этапы постановки мастерства». Не игнорируйте данные рекомендации. Записывайте все необходимые работы на неделю в «РП-План работ. Инвестирование и учет времени».

На прохождение первого этапа по практике инвестирования и учета времени ориентировочно планируется неделя или до 15 часов инвестированного времени, которые вы должны учесть в треkere Помodoro. Если вы выполнили домашнее задание, а также каждый день инвестировали не менее 1 часа в обучение, а в целом за неделю занимались не менее 10 часов – это **отличный результат**.

Как освоить практику инвестирования и учета времени. Второй этап – «Умение»

На втором этапе **необходимо добиться систематичности в применении практики инвестирования и учета времени**, обращая внимание на реализацию и выполнение её принципов. Обратитесь к подразделу «Этапы постановки мастерства» для выработки плана работ на этом этапе,

а здесь мы изложим несколько конкретных рекомендаций:

– Распишите в плане работ постепенное решение проблем из таблицы **«РП-Список моих затруднений. Инвестирование и учет времени»**: выделяете приоритетные проблемы, продумываете варианты их решения как гипотезу, пробуете тестировать, получаете обратную связь и корректируете гипотезу.

– Найдите удобное время для обучения, чтобы заниматься ритмично в одно и то же время, и **чтобы у вас не было шанса пропустить занятие на курсе**. Например, учитесь в свой первый рабочий час. Для этого, возможно, придется ложиться на час раньше⁷². Важно на первых же неделях сформировать привычку ежедневно учиться в течение 1—2 часов. Это залог того, что вы легче освоите другие практики.

– Придумайте **свой лайфхак, чтобы не забывать включать трекер Помодоро**. Это станет вашим ритуалом перед любой работой. Вам желательно не просто садиться за работу, а постараться придумать что-то, что обратит ваше внимание на трекер. Например, приклейте с вечера стикер на экран компьютера.

⁷² Убедите себя обменять час вечернего времени на час утреннего. Недаром говорят, что «утро вечера мудренее». При прочих равных, вечером высока вероятность увлечься простыми делами, а утром – больше желания сделать что-то серьезное (сложное). Простая привычка ложиться спать пораньше на длительной перспективе даст намного больше преимуществ, чем многие сложные в освоении рабочие практики.

– **До включения трекера Помodoro тренируйтесь обязательно продумывать ситуацию**, что вы сейчас в рамках роли ученика будете реализовывать такую-то практику, чтобы получить такой-то результат (рабочий продукт).

– **Напишите пост рефлексии** о том, как у вас получается ставить данную практику. В частности, обратите внимание на следующие количественные показатели: количество проектов, цель фокусировки времени на день, длительность помидорки, систематичность (сколько пропусков за неделю) и т. п. При необходимости можете использовать «Шаблон 5-абзачного поста».

– Отслеживайте свой текущий уровень инвестирования и учета времени, например раз в неделю или месяц. Это можно делать, заполняя таблицу «**Прогресс постановки практик саморазвития**» в рабочем пространстве coda.

– **Начните пропитывать на предмет освоения данной практики свое ближайшее социальное окружение**. Попробуйте начать проговаривать с ними интересующие всех вас темы.

Второй этап практики инвестирования и учета времени потребует от нескольких недель до нескольких месяцев. Косвенный показатель «Умения» – вы не пропустили инвестирование времени более 1 дня в течение месяца.

Как освоить практику инвестирования и учета времени. Третий этап – «Навык»

На третьем этапе **необходимо поднимать осознанность в реализации практики инвестирования и учет времени**, а также увеличивать количественные показатели, обращая внимание на выполнение её принципов. Для этого можно сделать следующее:

– **Увеличить количество проектов**, по которым ведется учет времени. Причем вы можете разделять инвестиционные проекты и другие, чтобы видеть статистику.

– Постепенно увеличивать **цель времени фокусировки на день**. Вы начали с двух часов, и, если все идет хорошо, можете поднимать этот показатель на 1 час в неделю. Но как только показатель «Процент выполнения цели» будет менее 50%, повышение необходимо прекратить. На этапе «Навык» вполне достаточно иметь цель времени фокусировки 4—5 часов в день с процентом выполнения цели 85—75% соответственно.

– Найти разные варианты по **длительности помидорки**. Вы начинали с помидорки продолжительностью 25 минут, а на этапе «Навык» желательно увеличить это время, как минимум, для систематического медленного чтения и мышления письмом до 45 минут.

– Написать пост со своим личным примером о том, **почему важно отдыхать между помидорками**. Попробуйте представить самого консервативного хейтера и объяснить ему, почему это так важно.

– Написать пост о том, как вы используете **осознанность**

при старте работ по трекеру Помодоро . Расскажите про свой опыт и приведите примеры осознанности. На уровне «Навык» вы должны хорошо понимать суть данного ритуала и уже не садиться за учебу без трекера.

– **Станьте инструктором** по данной практике. Как минимум, заинтересуйте культурой инвестирования и учета времени своих близких.

Кроме вышеуказанных предложений вы должны обратиться к подразделу «Этапы постановки мастерства» для выработки плана работ на этом этапе.

Как освоить практику инвестирования и учета времени. Четвертый этап – «Мастерство»

На четвертом этапе вы можете улучшить свои количественные показатели продуктивности за счет систематичности реализации практики инвестирования и учета времени. Максимальные количественные показатели приведены в подразделе «Что делает человек, обладающий мастерством инвестирования и учета времени».

Уровень мастера вы, скорее всего, будете получать за рамками данного курса. Вам будет необходимо поработать с разными проектами, а не только с инвестиционными.

Кроме того, на уровне мастера от вас ожидается преподавательская и просветительская деятельность, которая должна быть подкреплена продуктивными результатами. Хотя мы в этой практике говорим о количественных показателях,

но все же главное – это то, что вы начали создавать рабочие продукты по своим проектам, которые стали сложнее или начали работать намного быстрее. То есть самый важный результат практики инвестирования и учета времени состоит в том, что вы стали более продуктивным.

На уровне мастер вы уже не можете не инвестировать время. **Мастер каждый день на протяжении всей своей жизни удерживает** внимание на то, чтобы инвестировать и учитывать время.

Для составления подробного плана работ на этом этапе обратитесь к подразделу «Этапы постановки мастерства».

Моделирование: ответьте на вопросы по изученному материалу

Письменно ответьте на вопросы. Используйте данные ответы для написания учебного поста и опубликуйте его в клубе ШСМ.

Вопрос	Ответ
Зачем деятелю инвестирование и учет времени?	
Что общего и чем отличаются инвестирование времени и инвестирование денег?	
Какой рабочий продукт получается по итогам инвестирования и учета времени?	
Расскажите о том, сколько надо инвестировать времени?	
Какие количественные показатели в практике инвестирование и учет времени?	
Перечислите основные понятия и принципы практики инвестирования времени.	

Дополнительные материалы.

– **Работа – это применение текущего мастерства и обучение новому.** Но бывает, что человек гонится за зарплатой и не учится новому на рабочем месте. В таком случае он использует мастерство, которое получил ранее. Например, рабочий на конвейере выполняет одни и те же операции. Стоматолог ставит одинаковые пломбы. Они оба когда-то научились выполнять свою работу, то есть в тот момент инвестировали время. А теперь используют свое мастерство. Если только работать и не учиться осознанно чему-то новому, ресурс времени будет как бы «проедаться» и не восполняться. Хотя, конечно, работая, человек волей-неволей все равно учится чему-то. Но мы обращаем внимание на то, что важен баланс в использовании текущего мастерства и обучении новому. Часто люди перегорают из-за рутины и отсутствия интереса к работе. Определенный ресурс выработки есть

у станка или автомобиля, и навык специалиста так же устареет. Причем в 21 веке это происходит стремительно. Нельзя просто работать без осознанного понимания чему сейчас или в ближайшее время необходимо научиться. Не выйдет и просто учиться фундаментальному знанию, не применяя его на практике. Поэтому мы в ШСМ учим сразу на рабочих проектах.

– **Куда инвестировать время?** Этот вопрос больше касается стратегирования, но мы все же ответим на него тут. Любому человеку в любом возрасте необходимо одновременно развивать мастерство саморазвития (умение учиться); мыслительное мастерство (интеллект); прикладное мастерство (профессия и разные навыки).

– **Сберегать деньги – постоянно, инвестировать время – всю жизнь.** Для наших выпускников инвестирование 10—15 часов в неделю становится стандартом, который они поддерживают на протяжении всей жизни. Хотя для некоторых людей это не предел, и в определенные периоды жизни количество инвестированного времени будет необходимо повышать. Нет никакого смысла просто выполнять какую-то норму по инвестированию времени, да и сложно держаться на одной лишь силе воли. Практика инвестирования времени будет реализовываться сама собой, если вы захотите исследовать что-то новое, стремиться к своим целям и менять мир. Поэтому мы в ШСМ говорим о современном мировоззрении, которое объясняет, как формировать успеш-

ные системы, которые меняют мир к лучшему. Это бесконечное развитие, которое никогда не наскучит.

– Как решить жизненные проблемы: нужно больше работать или больше учиться? Если вы профессионал, то при инвестировании 4 часов в неделю, у вас будут хорошие шансы на соответствие ваших навыков рынку и в будущем. Но если вы хотите, чтобы за ваше мастерство платили больше, рекомендуем браться за более сложные задачи, чтобы получать новое мастерство. То есть надо будет инвестировать больше времени, чем минимальные 4 часа в неделю. Если вы только начинаете строить карьеру или вам нужно выбираться из трясины, тоже будет необходимо, в первую очередь, обратить внимание на количество инвестированного времени. Это кажется довольно очевидным, однако большинство людей, попавших в трудное положение, воспроизводят мем – «у меня нет времени учиться, мне нужно больше работать». Война, экономические кризисы и другие катаклизмы – не повод отказываться от обучения, потому что добиться успеха на старом багаже знаний и навыков будет крайне сложно. Да, в итоге все получится, но сколько времени, сил и нервов придется на это затратить? В кризис выживают те, кто много работает, но преуспевают только те, кто вдобавок учится. Кризис – это всегда что-то новое, и устаревшие знания не помогают, когда необходимо вписываться в новые проекты и учиться новому.

– В теории личных финансов считается, что необ-

ходимо вкладывать в инвестиции минимум 10% заработка. Если человек регулярно инвестирует, то он имеет подушку безопасности и потенциально сохранит текущее качество жизни в будущем. Точно так же происходит и со временем. 10 процентов от 24 часов – это около 2 часов инвестированного времени в день. Но если необходимо сделать большой скачок, то придется увеличить это время в несколько раз.

– **Ваше время – ваши деньги.** Деньги можно потратить или потерять, а можно инвестировать. Точно так же время можно потратить или потерять, а можно инвестировать. Инвестирование времени связано с обучением и развитием навыков (уровня жизненного мастерства). Чем выше ваше мастерство, тем потенциально больше времени вы сэкономите в будущем. Трата времени может быть связана с тем, что нам жизненно необходимо сделать, но бывает и так, что мы неосознанно убиваем время. Например, человек тратит целых полтора часа, чтобы добраться до работы. Или даже не замечает, что провел на неделе 15 часов в соцсетях. Неэффективный человек не выделяет время на учебу осознанно, и живет в парадигме «трата времени», а такого понятия как «инвестирование времени» нет в его лексиконе. Он не планирует слоты времени, чтобы учиться новому каждый день, а потому с большой вероятностью не инвестирует время или делает это не так эффективно. Чтобы эффективно инвестировать время, необходимо, как минимум, четко осознавать,

чему вы обучаетесь и вести учет часов. Мы рекомендуем буквально менять свой язык: использовать слово «инвестирование» вместо «траты» по отношению ко времени, если речь идёт об обучении и познании. Тогда инвестированное время с большей вероятностью перейдет в качество жизни и в деньги.

– **Уникальность практики инвестирования времени с точки зрения снятия беспокойства в краткосрочном периоде.** Можно провести подмену объекта внимания: вместо проблемы обратить внимание на время. Необходимо начать отслеживать количество инвестированного времени, которое вы намерены вложить для решения проблемы. Найти метод для этого можно в рамках личного стратегирования. Необходимо отдельно сформировать любую гипотезу о том, что для решения конкретной проблемы потребуется реализовать такой-то проект. Например, человек потерял работу, но решает получить новую профессию и переехать в другую страну. Главное – начать делать, а дальше корректировать свои гипотезы. Далее попробуйте спланировать работы по проекту, при этом можно определить примерное время, необходимое для каждого этапа, чтобы вносить стратегические изменения. После этого желательно каждый день с помощью трекера Помодоро учитывать время, инвестированное в проект. Главное тут – ориентироваться именно на инвестированное за день время, а меньше на результат! В зависимости от уровня беспокойства в каж-

дый период жизни можно устанавливать цель фокусировки времени за день. Достижение данного показателя является положительным подкреплением, которое мозг засчитывает как благо. Это помогает снизить повышенный уровень беспокойства.

– **Наградная помидорка.** Бывает, что совсем не хочется работать или учиться. Вроде как нет сил и желания. Действительно, иногда энергия находится на минимуме, но в некоторых случаях срабатывают автоматизмы поведения. И вы вместо обучения или работы выбираете более простое времяпрепровождение. Не спешите расстраиваться, поскольку эту проблему можно обратить себе в большой плюс. Сразу не поймешь, обманываемся ли мы или нет: действительно нет сил или это сложившийся автоматизм. Чтобы проверить это, необходимо тестировать. Вы можете раз в день, особенно вечером, когда как бы не хочется ничего делать, запускать наградную помидорку. Вы говорите себе, что сейчас немного поработаете (поучитесь) и сделаете что-то самое простое (например, разберете 5 исчезающих заметок), но при этом ставите обычную помидорку. При этом вы обязательно садитесь за рабочее место, и честно выполняете намеченную простую работу. Убедите себя, что награда заключается в том, что вы работаете совсем немного (например, 10 минут), но помидорку получаете полную – на 25 минут. То есть вы с собой договорились, что после быстрого 10 минутного выполнения работы, вы не выключаете таймер,

а можете дальше делать все что угодно. В этом лайфхаке вы как бы играете роль продавца (себе тоже надо уметь «продавать»), заманивая себя как покупателя акцией «пол-помидорки по цене одной». Если у вас есть силы, то вы обычно продолжите работу, и выполните после первой помидорки более сложное задание (медленное чтение, мышление письмом или другие рабочие дела). Но если сил, действительно, мало и вы не в состоянии закончить помидорку, то ничего страшного: ваши 10 минут можно засчитать как 25 минут, потому что вы смогли сделать над собой усилие. Приложенное усилие, несмотря на любой результат (смогли вы работать полную помидорку или действительно устали), важно само по себе. Вы смогли чуточку продвинуться, стали немного сильнее. Например, последние 5 отжиманий намного сильнее влияют на мускулы, чем первые 25. Еще несколько пояснений: время помидорки может быть любым, хоть 45 минут или 1 час; желательно делать наградную помидорку в конце дня; не злоупотребляйте и делайте только 1 наградную помидорку в день. Таким образом, наградная помидорка помогает расширить границы возможного и справиться с имеющимися автоматизмами, препятствующими нашему росту.

3. Практика систематического медленного чтения

Что такое потребление информации и почему нам нравится это делать

Потребление информации – это **процесс получения и восприятия данных** из различных источников, таких как книги, интернет, телевидение, радио и другое наше окружение (друзья, коллеги, единомышленники).

В наших курсах мы говорим о том⁷³, что **интеллект способен находить решение разнообразных проблем** и предотвращать неприятные сюрпризы, которые можно ожидать в будущем. Чтобы избегать неприятностей на своем пути, человек познаёт мир, и в стремлении к познанию (и обучению) заключается один из смыслов жизни.

Наши знания⁷⁴ – это то, что мы понимаем о мире, и мы стремимся накопить их, чтобы иметь как можно больше данных о нашем окружении. Вероятно, в нас зашита природная программа, которая реализует принцип – **«чем больше познаешь и собираешь данных о мире, тем меньше вероятность столкнуться с проблемой»**. Мозгу нравится получать (потреблять) информацию, а в век информационных технологий у нас ее бездонное море.

Вы можете сами проверить насколько сложно не потреблять информацию, попробовав практику ничегонеделания. Суть этой практики в том, что вы ограничиваете себя в действиях, особенно в потреблении любых данных. Вы как будто находитесь на необитаемом острове (или в одиночной ка-

⁷³ Наиболее подробные объяснения содержатся в курсе «Интеллект-стек».

⁷⁴ В том числе постоянное желание листать ленту соцсетей, смотреть новости и другие практики потребления информации.

мере). В таком состоянии сложно пребывать долго, потому что **мозгу постоянно требуется новая информация**. При этом желательно, чтобы информация была не просто какая-то⁷⁵, а именно новая.

Кажется, что, раз информации избыток, наша встроенная программа максимального потребления должна быть рада такому изобилию. Но почему тогда мы чувствуем, что что-то идет не так? Чтобы разобраться, в чем дело, желательно **провести анализ своих неудовлетворенностей**: сколько и какой информации вы потребляете, чем она вам полезна, как вы потом её используете и т. п.

Мы же в этом курсе обратим внимание на некоторые самые распространенные проблемы:

– **Ухудшилось качество потребляемой информации**. Количество потребленной информации создает иллюзию знания, но осведомленность или кругозор – это не то же самое, что интеллект⁷⁶. Потребление информации можно

⁷⁵ Потому что информация от органов восприятия хоть и поступает, но она однообразна. Точно так же сложно долго плавать в бассейне, если просто смотреть на дно, а не концентрировать внимание на практике плавания. Дно бассейна однообразно, и мозгу быстро становится скучно. Однако, если обращать внимание на движения рук (высокий локоть, пронос, захват и т. п.), ног (поворот бедер), головы (вдох), грудной клетки (надавливать), то вы сможете плыть долгое время, причем в состоянии потока.

⁷⁶ Потребления даже качественной информации недостаточно для быстрого саморазвития. Потребление информации – это не мышление и не полноценное обучение, даже если человек проглатывает одну книгу за другой. Что уж говорить об информации из соцсетей. Залипая в соцсетях или читая, человек не выделяет

сравнить с едой⁷⁷. Когда вокруг много разной еды, но мало полезной. Так и красивой, хорошо упакованной информации огромное количество, но найти стоящую очень сложно. При этом нужно еще и осознавать, что такое полезная еда или полезная информация.

– **Потребление информации занимает большую часть жизни среднестатистического человека, у которого остается меньше время на размышления.** Современный человек практически каждую свободную минуту проводит в смартфоне. При этом осознанно обрабатывать получаемую информацию приходится все реже, на это остается все меньше времени.

– **Удерживать внимание становится все сложнее.** Соцсети, реклама, развлекательные ресурсы, медиа и другие поставщики информации, конкурируя за внимание человека, всячески упрощают содержание контента. В результате Tik-Tok побеждает YouTube, который ранее победил книги. Так сложное знание уступает место поверхностному. Многие не осознают важность систематичного потребления сложного знания, потому что этот процесс вне поля его ежедневного внимания. Или же человеку не хватает собранности, чтобы

достаточного времени на размышления, которые усиливают интеллект. Мышление, как функция мозга, проявляется, когда человек разбирается в новом деле или в новых понятиях, теориях и моделях, и при этом размышляет, записывая свои мысли.

⁷⁷ Хотя едой можно на время пресытиться, а потреблять информацию, кажется, можно без перерыва.

удерживать каждодневное внимание на сложном чтении.

– **Ложная уверенность в ранее полученном отличном образовании.** Человек мог получить отличное образование, но это произошло какое-то время назад, а знания и навыки быстро устаревают. Невозможно поддерживать высокий уровень знаний, если постоянно не проходить сложное обучение и не потреблять сложную информацию.

Данные описания проблем могут помочь обратить внимание на ваши текущие неудовлетворенности. Но вы можете записать и другие свои неудовлетворенности в «Список неудовлетворенностей».

Что такое систематическое медленное чтение

Систематическое медленное чтение – это одна из практик потребления информации, целью которой является **регулярное получение качественной информации и её обработка в процессе чтения.** Кроме систематического медленного чтения существуют и другие подобные практики⁷⁸: слушание, просмотр и т. п.

Регулярность означает, что практика реализуется в плановом порядке, причем ежедневно. За день человек потребляет большое количество информации, которая зависит от нашего окружения. Именно поэтому желательно формировать

⁷⁸ Многие из того, что применяется в систематическом медленном чтении относятся к слушанию и другим практикам потребления информации.

такое окружение⁷⁹, которое будет снабжать качественными картинками мира. Но дополнительно необходимо **планировать ежедневное потребление качественной информации.**

Если не запланировать себе время на потребление качественной информации и не сделать это своей привычкой, то придется полностью полагаться на окружение, в котором всегда будут поставщики простого и развлекательного контента⁸⁰. И тогда повышается вероятность, что именно они будут управлять вниманием человека и, по сути, будут влиять (определять) на его интересы, желания и способности к росту (или деградации).

Обработка потребляемой информации происходит благодаря мышлению письмом, которое реализуется одновременно с чтением. В процессе потребления информации (мемов, теории, картин мира) происходит **резонанс, когда новые знания сталкиваются с уже имеющимися картинками мира.** Необходимо уметь замечать этот резонанс⁸¹ и при-

⁷⁹ Подробнее об этом в практике формирования окружения.

⁸⁰ Информация, представленная удобным для потребителя образом, создает эффект начитанности и осведомленности, а простые картины мира чужих людей мозг с легкостью превращает в «собственное мнение» по любым вопросам. Так и появляются диванные аналитики и эксперты по психологии, обучению, вирусам, экономике, воспитанию детей, лечению, управлению государством.

⁸¹ Он есть по определению, потому что вы потребляете новую информацию, даже если кажется, что вы не узнали ничего нового. Возможно, вы читали не совсем внимательно (отвлекались на внешние раздражители или мысли, отрывались от текста и перескакивали на другую тему) или не замечали их (не останавли-

учиться записывать возникающие мысли. Одновременное использование двух практик (систематического медленного чтения и мышления письмом) позволяет получить рабочий продукт – образовательные заметки – из процесса потребления информации. Про работу с заметками подробно будет рассказано в практике мышления письмом.

Почему мы говорим о медленном чтении? «**Медленное**» означает, что в процессе чтения приходится часто останавливаться, чтобы записать возникшие мысли. Не нужно торопиться, чтобы выполнить какую-то норму по количеству прочитанных страниц. Читайте в своем ритме, и обращайтесь внимание на возникающий время от времени резонанс.

При этом сама скорость чтения не столь важна, вы можете выработать свой способ чтения сложной литературы. Конечно, можно использовать скорочтение и при этом останавливаться, чтобы сделать заметки, но такой подход менее продуктивен, потому что практику скорочтения применяют для других случаев. Например, когда необходимо быстро ознакомиться с чем-то, получить представление, осмотреться по делу. Однако, в ситуациях, когда нужно изучить что-то новое, понять и принять, научиться этому, данная практика не подходит. В этих случаях нужно использовать систематическое медленное чтение и мышление письмом.

Систематическое медленное чтение основано на принципе **«не важно мало или много вы читаете, главное –**

ливались, чтобы записать новые мысли).

постоянно», поэтому не нужно пытаться прочитать сразу большой объем. Важно уделять особое внимание качеству чтения и его систематичности. При этом вы можете потреблять более простую информацию с помощью других практик. Например, художественную литературу можно читать обычным образом, и даже в кровати. Систематическое медленное чтение подходит для нехудожественных книг, учебников, материалов курсов и другой сложной литературы.

Что получает человек от систематического медленного чтения

Основной результат систематического медленного чтения – это **постоянный поток качественной информации, которая поступает в мозг в плановом порядке**. За счет привычки систематического медленного чтения вы гарантировано будете каждый день получать качественную информацию.

Мы говорим про **качественную информацию, потому что она была заранее отобрана вами**, а не всплыла в виде рекламы у какого-то блогера. Причем это не просто развлекательный контент, а сложная образовательная литература, которая должны быть связана с вашими неудовлетворенностями.

В процессе чтения художественной литературы человек получает удовольствие от самого процесса, а практикуя систематическое медленное чтение, больше ориенти-

руется на получение новых картин мира, которые помогут в будущем устранить неудовлетворенности. Именно поэтому недостаточно просто знать о том, какие были нравы в 19 веке. Нужно получить практические знания и умения, которые пригодятся в современном мире. И вот тут приходит на помощь практика систематического медленного чтения.

Для кого важно систематическое медленное чтение

Систематическое медленное чтение необходимо **ученику**, поскольку это основная практика познания нового. Ученик изучает то, что находится за пределами его текущих картин мира, а значит это что-то новое и потенциально для него сложное. Обычным чтением сложность не осилить, поэтому необходимо практиковать систематическое медленное чтение, которое связано с мышлением письмом.

Мы считаем, что люди учатся всю жизнь, поэтому систематическое медленное чтение будет полезно всем всю жизнь.

Пререквизитом к систематическому медленному чтению является обычное чтение, которому обучают с начальной школы. А в старших классах необходимо обучать систематическому медленному чтению наряду с другими практиками саморазвития. Поскольку стандарт грамотности как умения читать, писать и говорить уже устарел и не дает преимуществ.

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.