

# Предисловие

Мудрое распределение времени  
есть основа для деятельности.

*Ян Амос Коменский*

Возьму на себя смелость продолжить афоризм, сказав, что мудрое распределение времени есть основа и душевного спокойствия — когда все необходимое сделано и осталось время для отдыха и общения, человек получает колоссальное удовлетворение и живет в гармонии с собой и окружающими.

Однако вы оказались в числе читательниц данной книги, и это означает, что у вас не все гладко. На работе дамокловым мечом висят сотни незавершенных дел, а дома как у известной героини Корнея Чуковского Федоры: «Сварила бы баба щи, да кастрюлю поди поищи!» По ночам вместо сна вы усиленно вспоминаете, что не успели сделать за ушедший день: «Факсы отправила, колбасу купила, пельмени сварила, на встречу с клиентом опоздала, но попала, рубашку мужу погладила, уроки у сына проверила... О боже! У сына завтра день рождения, а подарка нет!» Начинаете сочинять оправдательные речи на утро (одну для сына, другую — для мужа, ведь благоверный упрекнет вас не только в том, что вы отстали от семейной жизни, но и в двух складках на рукаве своей рубашки). После почти бессонной ночи, кое-как справившись с семейными неурядицами, вы мчитесь на работу, естественно, с опозданием, что вызывает возмущение у шефа, а при этом нужно ухитриться уговорить его отпустить вас сегодня пораньше на день рождения сына.

Даже если история отличается от вашей, то наверняка ненамного. Вздохнув, вы посетуете на горькую бабью долю. Однако любое положение вы в силах изменить. Пробовали — не получилось? Возможно, вы выбрали неверный путь.

Не ищите панацеи от всех несчастий. Остановитесь и подумайте: вы властны над временем или оно над вами? Вы строите свою жизнь или она управляет вами? Вы манипулируете обстоятельствами или наоборот? Наверняка вы крутитесь как белка в колесе, а этого никто не ценит и даже не замечает, а упреки окружающих не дают спать по ночам. В вашей власти все изменить. В данной книге вы найдете ответ на вопрос, как это сделать. Запаситесь терпением и призовите силу воли, когда решите применить на практике описанную здесь теорию, и результат не заставит себя ждать.

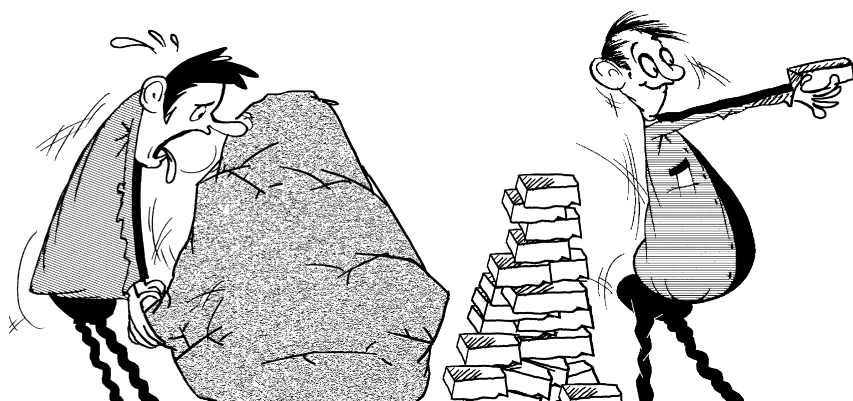
Вы познакомитесь с понятием «тайм-менеджмент», научитесь преуспевать на работе и не обделять вниманием домочадцев, постигнете секреты успешного бизнеса и вкусных ужинов, приготовленных вовремя. Наконец, вы узнаете самое главное: как не пострадать самой, восстанавливая равновесие между работой и семьей. Главное оружие женщины — ее обаяние, которое нужно сохранить, а также сберечь фундамент всего — собственное здоровье. Вы узнаете, как правильно отдыхать, следить за собой и при этом все успевать.

Вы — женщина, поэтому как существуют женская логика, женская психология, так существует и женская модель тайм-менеджмента, которая отличается от общепринятой. Задача мужчины — организовать преимущественно рабочее и свободное время. У женщины есть еще кухня, стирка, уборка, проверка уроков у детей, а также солярий, массаж, косметолог и парикмахерская. Ваша задача — научиться не метаться, а вовремя справляться со всеми этими делами.

Прочитав данную книгу, вы узнаете, как научиться правильно распоряжаться бесценным капиталом под названием «время».

# Глава 1

## МОТИВАЦИЯ: КАК ПОБОРОТЬ НЕЖЕЛАНИЕ



# **Тайм-менеджмент — искусство управлять временем**

Тайм-менеджмент сегодня — это не просто модное выражение. Его тема активно обсуждается как профессионалами, так и обывателями. В частности, управлять временем пытаются женщины, занятые семьей и работой. Не многие при этом знают, что занимаются научным трудом, и тем более в курсе, как эта наука называется, поэтому сначала разберемся с терминологией.

Тайм-менеджмент — это раздел науки и практики, посвященный изучению проблем и методов оптимизации временных затрат в различных сферах деятельности, то есть технология, позволяющая использовать время жизни человека в соответствии с его целями и ценностями.

Тайм-менеджмент — это целая система организации времени, в том числе и собственного. Он подходит для всех, у кого есть время, а особенно для тех, кому его не хватает. Тайм-менеджмент позволяет научиться не только ставить цели, но и добиваться их, правильно распоряжаясь рабочим и личным временем. К сожалению, не все при этом добиваются результатов, так как часто действуют бессистемно.

Для успешного планирования времени в первую очередь необходимо научиться правильно распоряжаться им и добиться того, чтобы это вошло в привычку.

Конечно, кто-то может сказать, что время не подвластно людям и жизнь часто преподносит сюрпризы, которые разрушают все планы. Это утверждение верно. Недаром существует мудрая поговорка: не строй планы — не смей Бога. Однако сюрпризы жизни в некоторой степени предсказуемы. Согласитесь: даже если что-то из запланированного сделать не удалось, в конце дня наряду с угрызениями совести присутствует и чувство удовлетворения от того, что часть планов стала реальностью.

Это происходит, когда человек приложил максимум усилий, чтобы все успеть. Другое дело, когда вы не воплотили ничего из запланированного, потому что все время на работе уходит на кофе-паузы, беседы с коллегами и перекуры.

Тайм-менеджмент поможет и в первом, и во втором случаях, если подойти к вопросу со всей ответственностью.

Для начала представьте себе, что час — это не просто единица измерения времени. Это товар, который можно обменивать на деньги, образование, удовольствия, здоровье и другие ресурсы. Достаточно только определить, что именно вам необходимо. Это делают не многие, в результате чего люди неправильно распоряжаются своим временем, потом об этом сожалеют.

Подобное чувство знакомо человеку с давних времен. Тайм-менеджмент — далеко не единственная попытка научиться правильно планировать собственное время. Одним из первых этим озадачился человек, чей портрет занял достойное место на стодолларовой банкноте, — Бенджамин Франклин. Именно его система распределения целей и задач стала основой для развития современного тайм-менеджмента.

Методика строится на четырех основных принципах.

1. Планируй, иначе спланируют тебя. Управлять можно, только обладая конкретным планом, видением своего будущего.
2. Время — самый ценный ресурс. Поскольку его нельзя растянуть, накопить или добавить, то единственное решение — его разумная организация, чтобы, как сказал Редьярд Киплинг, «заполнить неумолимую минуту шестьюдесятью полноценными секундами».
3. Необходимо уметь отличать главное от второстепенного. Тайм-менеджмент подразумевает распределение рабочего времени на жестко регламентированное (обязательно нуж-

но сделать) и мягкое (желательно сделать, но, если появляются срочные дела, можно отложить).

4. Только методичное следование заданному курсу может привести человека к цели.

Запомните эти принципы и старайтесь следовать им во что бы то ни стало. Не следует считать, что тайм-менеджмент предусматривает жесткое планирование. Философия тайм-менеджмента заключается в другом: люди не могут быть свободны во всем: если человек хочет получить свободу в чем-то одном, он должен ограничивать ее в другом. Например, если вы хотите иметь возможность в любой момент бросить работу и скрыться от суеты — уехать в деревню, поближе к природе, то сначала вы должны сделать свой бизнес-процесс идеальным, работающим как часы. Тайм-менеджмент позволяет освобождать время для того, на что вы больше всего хотели бы его тратить. Это инструмент постановки жизненных целей и затрат времени на их достижение. Тайм-менеджмент — это учение о выделении времени на самое главное в жизни, и чем раньше вы постигнете его секреты, тем насыщеннее и интереснее будет каждый день.

Вот простой пример. Моей знакомой 32 года. Она — редактор собственного журнала. Заходя впервые к ней в кабинет, люди удивляются, поскольку ожидали увидеть женщину по меньшей мере лет сорок. Она написала три книги, защитила диссертацию и самостоятельно создала бизнес, при этом каждый день у нее бассейн, как минимум час на чтение художественной литературы и время на личную жизнь. В свои годы она успела многого достичь благодаря использованию тайм-менеджмента, а это лучшее доказательство, что данная система работает.

Однако далеко не вся ее жизнь идет по плану. В месяц у нее шесть-восемь выходных, которые она проводит по собственному усмотрению; когда она понимает, что устала,