

АРИ МЕЙСЕЛ

# МЕНЬШЕ ДЕЛ, БОЛЬШЕ ЖИЗНИ



КАК СДЕЛАТЬ ЖИЗНЬ ПРОЩЕ  
И ОСВОБОДИТЬ ВРЕМЯ ДЛЯ СЕБЯ

Ари Мейсел

**Меньше дел, больше жизни.  
Как сделать жизнь проще и  
освободить время для себя**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2014

## **Мейсел А.**

Меньше дел, больше жизни. Как сделать жизнь проще и освободить время для себя / А. Мейсел — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2014

Автор книги уверен, что многие повседневные задачи, отнимающие у нас массу времени, можно решать более эффективно с помощью современных технологий и приложений. Это позволит высвободить силы на общение с семьей и ваши хобби, а также на заботу о своем здоровье. Здесь рассматриваются практические инструменты, сайты и программы, даются рекомендации, проверенные автором на себе. Книга будет полезна всем, кто хочет более эффективно расходовать свои ресурсы и получать удовольствие от жизни. На русском языке публикуется впервые.

© Мейсел А., 2014  
© Манн, Иванов и Фербер  
(МИФ), 2014

# Содержание

Введение	6
Что значит делать по минимуму?	7
Принцип первый	8
Анализ ради пользы	9
Оптимизация процессов	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Ари Мейсел

## Меньше дел, больше жизни. Как сделать жизнь проще и освободить время для себя

Ari Meisel  
Less Doing, More Living  
Make Everything in Life Easier

*Издано с разрешения Jeremy P. Tarcher, a division of Penguin Group (USA) LLC и Andrew Nurnberg Literary Agency*

© Ari Meisel, 2014

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition is published by arrangement with Jeremy P. Tarcher, a member of Penguin Group (USA) LLC, a Penguin Random House Company

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

\* \* \*

*Посвящается моим сыновьям Бенджамину, Себастьяну и Лукасу.  
Благодаря вам я каждый день стараюсь стать лучше.*

*И моей супруге Анне, sans toi je suis comme un navire sans capitaine  
(без тебя я как корабль без капитана).*

## Введение

Вы держите в руках книгу «Меньше дел, больше жизни», а я ее автор – Ари Мейсел. Прежде чем начать, расскажу немного о себе и своей философии. Почти всю жизнь я занимаюсь предпринимательством. В двенадцать лет я основал первую компанию, которая специализировалась на разработке сайтов. Поступив в колледж, я уже управлял несколькими компаниями. После учебы работал в строительстве, за три года застроив лофтами<sup>1</sup> район Бингемтона<sup>2</sup>. Затем вернулся в Нью-Йорк и занялся экологически чистыми стройматериалами. Я написал на эту тему книгу, изобрел два вида «зеленых» материалов для строительства и потратил последние восемь лет на строительный бизнес и консалтинг.

В 2006 году мне диагностировали болезнь Крона – мучительное и неизлечимое воспаление кишечника. У меня был тяжелый случай: я то и дело попадал на больничную койку, принимал по шестнадцать таблеток в день и чуть не умер. Пережив в больнице обострение болезни, я решил сделать все, что в моих силах, чтобы укрепить организм. Правильное питание, природные иммуномодуляторы, регулярные занятия йогой, триатлоном и силовые тренировки позволили побороть недуг и отказаться от лекарств. У меня исчезли все следы «неизлечимой» болезни, и на соревнованиях по триатлону Ironman<sup>3</sup> во Франции в июне 2011 года я показал отличный результат.

С тех пор я рассказываю о своей борьбе с, казалось бы, непобедимым противником. Я понял, что в развитии моей болезни во многом повинен стресс и только правильным питанием и физическими упражнениями проблемы не решить. Стресс становится причиной многих аутоиммунных заболеваний и в целом отравляет жизнь, так что с этим вопросом необходимо было разобраться.

Долгое время я собирал информацию и наблюдал за собой, экспериментировал и анализировал, а затем стал проводить тренинги по повышению эффективности и достижению успеха. Делать по минимуму – мой подход к ежедневной нагрузке. Его суть выражается в оптимизации и автоматизации всех бытовых и профессиональных задач и использовании сторонних ресурсов для их решения. Буду рад поделиться с читателем своими знаниями.

---

<sup>1</sup> От англ. *loft* – чердак. Помещение, переоборудованное под жилое из промышленного здания; популярное направление в архитектуре и дизайне. *Прим. ред.*

<sup>2</sup> Город, расположенный в южной части штата Нью-Йорк в США. *Прим. ред.*

<sup>3</sup> Ежегодный чемпионат, который проводит Всемирная корпорация триатлона. *Прим. ред.*

## Что значит делать по минимуму?

*Делать по минимуму* – это беречь время и, что еще важнее, психическое здоровье и заниматься тем, чем хочется. Не упускайте из виду ни одно мгновение, ведь все идет вам в копилку. Следуя принципу *делать по минимуму*, вы сможете освободить время и сэкономить энергию для тех вещей, которые вам больше всего по душе.

В основе моего подхода лежат три правила:

- оптимизация;
- автоматизация;
- аутсорсинг<sup>4</sup>, или использование внешних ресурсов.

Именно они помогают сохранить здоровье, действовать эффективно, справляться с трудностями и достигать целей.

Приступая к какой-либо задаче, первым делом оптимизируйте ее: упростите и разделите на минимальные составляющие. Сузив задачу до ее сути, выделите вопросы, решение которых можно делегировать. Затем автоматизируйте всё что возможно с помощью программного обеспечения. Наконец, используйте внешние ресурсы и доверьтесь специалистам, но сразу оговоримся, что при всей пользе аутсорсинга прибегать к нему следует на финальном этапе. Согласитесь, нет смысла перепоручать выполнение бесполезной задачи, гораздо эффективнее сначала оптимизировать и автоматизировать процесс.

В систему *делать по минимуму* входят девять фундаментальных принципов:

- правило 80/20;
- внешняя память;
- индивидуальный подход;
- индивидуальная рабочая неделя;
- отказ от бытовых дел;
- финансы;
- организованность;
- группирование дел;
- здоровье.

Эта книга – своего рода путешествие к более легкой повседневной жизни. В завершение нашего пути поделюсь с вами ссылками на сайты различных полезных приложений, о которых пойдет речь ниже. Благодарю за то, что стали моими попутчиками. Поехали!

---

<sup>4</sup> От англ. *outsource* – нанимать или привлекать на стороне. *Прим. ред.*

## Принцип первый Правило 80/20

О правиле 80/20, или принципе Парето, вы могли прочитать в книге Тимоти Феррисса<sup>5</sup> *The 4-Hour Work Week* («Четырехчасовая рабочая неделя»). Итальянский экономист Вильфредо Парето сформулировал это правило в начале XX века, когда понял, что 20 % растущего в его огороде гороха дает 80 % урожая. Этот принцип применим ко многим сферам жизни<sup>6</sup>:

- 80 % последствий обусловлены 20 % причин;
- 80 % результатов достигаются за счет 20 % усилий и времени;
- 80 % прибыли компания получает от 20 % продуктов и клиентов;
- 80 % доходов на рынке акций приходится на 20 % инвесторов.

Формула актуальна и в отношении повседневной жизни. Выполняемая вами работа – это ресурс, и, вероятно, вы тратите 80 % времени на 20 % клиентов или проектов. Если хотите быть успешным, не работая с утра до ночи, надо научиться делать это с умом и сосредоточиться на том, что дает максимальную отдачу.

Как же определить, на чем именно сфокусировать внимание? Как узнать, какие сферы жизни наиболее продуктивны? И здесь на помощь приходит анализ. Если не анализировать и не оценивать свои действия, то невозможно их усовершенствовать. Отследить можно любую сферу жизни: здоровье, время, потраченное на электронную почту и социальные сети, путешествия и многое другое. Анализу поддаются все элементы наших повседневных задач.

Это важно, ведь нам приходится столько всего делать, что легко потерять контроль над своим временем. К вечеру многие даже не могут вспомнить, что они ели на завтрак, не говоря уже о том, чтобы назвать наиболее значимые результаты прошедшего дня или новые приоритеты.

---

<sup>5</sup> Современный американский писатель, основная тема его книг – повышение продуктивности на работе и в повседневной жизни. *Прим. ред.*

<sup>6</sup> *Koch, Richard. The 80/20 Principle: The Secret of Achieving More with Less. Издана на русском языке: Кох Р. Принцип 80/20. – М.: Эксмо, 2012. Прим. ред.*

## Анализ ради пользы

Существует много инструментов, позволяющих контролировать разные аспекты жизни. Прежде всего необходимо определить для себя ключевую область и параметры ее оценки. Например, если вы хотите укрепить здоровье, можно читать тематические журналы, ежедневно взвешиваться или пользоваться устройством Fitbit, которое измеряет пройденное за день расстояние, количество шагов, сгоревших калорий и продолжительность сна.

Эффективно следить за собой помогают следующие приложения.

**RescueTime** отслеживает время, проведенное за компьютером. С его помощью можно узнать, какие сайты вы посещаете, какими программами пользуетесь и сколько времени на это тратите. Приложение позволяет целенаправленно блокировать бесполезные сайты.

**iDoneThis** каждый вечер присылает письмо с вопросом, что вы сделали за день. В ответ вы даете краткий отчет о своих делах. Даже если вы больше никогда не заглянете в это письмо, вы получаете четкое представление о своей продуктивности, просто зафиксировав сделанное за день. Вы «выгружаете» информацию из своей головы и прекращаете о ней думать. Кроме того, вы можете делиться такими отчетами с друзьями или коллегами. iDoneThis позволяет информировать друг друга о достигнутых результатах, выражать мнения и давать оценки. Периодически приложение рассылает напоминания о том, что вы делали в тот или иной день. Порой это приводит в восторг: может прийти сообщение о проекте, который вы начали три месяца назад и как раз только-только завершили.

При помощи **InsideTracker** можно измерять биомаркеры крови. Такой контроль отличается от сдачи анализов, ведь вы можете проверить себя в любое время. К тому же в поликлинике могут и не рассматривать некоторые маркеры, доступные в InsideTracker (например, С-реактивный белок, указывающий на воспалительные процессы). За состоянием организма помогает следить контроль уровня витамина D, холестерина и даже тестостерона.

Контролируйте и анализируйте всё что возможно. Всегда есть способ совершенствоваться и улучшать тот или иной аспект.

## Оптимизация процессов

Поняв, как вы используете время, вы сможете улучшить различные процессы в вашей жизни. Пример оптимального процесса – инструкция по сборке продукции ИКЕА. Чтобы помочь покупателю, в ИКЕА для каждого товара создают несколько поэтапных инструкций, которые не нуждаются в пояснительном тексте, требуют минимального набора действий и в большинстве своем работают безотказно. В повседневной жизни нужно руководствоваться тем же принципом – разбить каждый процесс на несколько мелких, понятных и легковыполнимых шагов, которые можно довести до автоматизма или полностью переложить на других. У всех нас есть повседневные дела: проверка электронной почты, написание отчетов, проведение исследований, генерация контента, чтение материалов, приготовление обедов и многое-многое другое. Что-то мы делаем ежедневно, что-то каждую неделю, а что-то время от времени.

Большая часть такой деятельности относится к рутине. Мы расправляемся с ней, даже не задумываясь. В этом есть свои плюсы. Но если вы можете автоматически выполнять те или иные функции, то и другой тоже может. Легко попасть в ловушку, считая себя единственным, кто способен заставить мир вертеться. Подумайте о том, что вы делаете регулярно. А теперь опишите каждый свой шаг. Очень подробно, как будто составляете *справочник о себе* для незнакомого с вами человека, которому предстоит выполнить самостоятельно вашу работу. Это упражнение может и должно быть применено к большинству дел.

Мои клиенты, выполняя это задание, перечисляли как невероятно сложные, так и незамысловатые задачи. Результат был одинаковым: на выходе получался идеальный *справочник о себе*. Один клиент поначалу описал процесс на десяти страницах. К концу нашей работы этот процесс состоял из одиннадцати простых шагов.

Мой собственный пример оптимизации процесса – предоставление скидки на одно из моих занятий по программе Skillshare. Если кто-то не может прийти на уже оплаченное занятие, мой помощник создает для него код на скидку, и тогда другое занятие будет бесплатным. Алгоритм выглядит так.

1. Зайдите на [www.skillshare.com](http://www.skillshare.com).

## **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.