

**КНЯЖЕНИКА ВОЛОКИТИНА**

**РАССЛАБЬСЯ, БЕЛЫЙ КРОЛИК !**



**ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ  
ТВОРЧЕСКИХ ЛЮДЕЙ**

Княженика Волокитина

**Расслабься, Белый  
Кролик! Тайм-менеджмент  
для творческих людей**

«Издательские решения»

**Волокитина К.**

Расслабься, Белый Кролик! Тайм-менеджмент для творческих людей / К. Волокитина — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-855640-1

Вы хотите научиться творить каждый день, а не только по вдохновению? И творить качественно, вдохновенно, полностью доверяясь своему внутреннему гению? Мечтаете о том, чтобы каждая ваша работа была живой, запоминающейся, тиражируемой? Тогда эта книга — для вас.

ISBN 978-5-44-855640-1

© Волокитина К.  
© Издательские решения

## Содержание

Глава 1. Начинаем с... многого	7
Глава 2. Пять привычек – пять шагов	10
Глава 3. Искусство выглядеть праздным в разгар цейтнота	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Расслабься, Белый Кролик! Тайм-менеджмент для творческих людей

**Княженика Волокитина**

*Только время принадлежит нам.*

*Сенека.*

*Дизайнер обложки* Виктория Зыкова

© Княженика Волокитина, 2018

© Виктория Зыкова, дизайн обложки, 2018

ISBN 978-5-4485-5640-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Друзья! В «Настольной книге творческого человека» мы неоднократно затрагивали тему управления временем. Но тема эта настолько важна, а ресурс времени настолько ценен, что я хочу поделиться с вами расширенными техниками.

Приходится ли вам выбирать между семьей и работой, между работой и творчеством, между долгом и самой жизнью? Не правда ли, каждый из нас хоть раз мечтал о том, чтобы в сутках было побольше часов? Скажу вам по секрету – даже если в сутках будет по пятьдесят часов, вы их все проведете бездарно, если не научитесь элементарным основам управления временем. В сутках каждого из нас одинаковое количество часов, но кто-то успевает осуществить всё задуманное, управляя межконтинентальными корпорациями, а другие в это же время мечтают между работой, домом и (в лучшем случае) спортзалом, мечтая о том, что когда-нибудь напишут книгу или снимут фильм.

Разве вам не хочется ощутить себя хозяином своей жизни, закончить все начатые когда-то проекты и каждый месяц (квартал, год) радовать себя и других новыми законченными творениями – книгами, фильмами, картинами или коллекциями одежды?

Если вы живете в хаосе, творите в хаосе – вы не контролируете ситуацию. Отличное начало книги, не правда ли?

Стереотипы подготовили нам жирную почву для лени, внедрив в сознание масс образ вымышленного творческого человека – вечно голодного безумца с красными глазами, растрепанными волосами, живущего в куче хлама, без средств к существованию и всяческих земных привязанностей. Все это приводит к тому, что, вставая на путь творчества, многие испытывают чувство вины за элементарные потребности своего тела в полноценном сне, режиме питания, за материальные желания и стремления соблюсти баланс между комфортом и самовыражением.

Можно ли добиться значимых успехов в каком бы то ни было деле без четкого плана, без расставленных приоритетов, без понимания сути процесса? А ведь творчество – это естественная потребность, текущее состояние Души каждого человека! Как можно пустить такую значимую часть жизни на самотек?

Эта книга научит вас контролировать творческий поток, направлять свои силы, с ее помощью вы значительно увеличите продуктивность – и успех для вас станет неизбежен!

Вы хотите научиться творить каждый день, а не только по вдохновению? И творить качественно, вдохновенно, полностью доверяясь своему внутреннему гению? Мечтаете о том, чтобы каждая ваша работа была живой, запоминающейся, тиражируемой? Тогда эта книга – для вас.

А чтобы вы точно дочитали ее до конца, я специально делаю ее очень короткой.

## Глава 1. Начинаем с... многого

Успевать больше, работая меньше – фантастика или обычный стиль жизни творческого человека нового времени? Старые приемы, правила и догмы изживают себя на наших глазах, мир меняется куда стремительнее, чем мы можем заметить.

Очевидно то, что человек, работая вместо 8 часов в день по 10 часов, не только не увеличивает свою продуктивность, но и фактически снижает ее. Мы ведь не машины – подкрутить рычажок здесь, нажать кнопку там... Беречь себя – это не просто красивая фраза-пожелание. Это прямое руководство к действию.

Только будучи здоровым, спокойным, уравновешенным и гармоничным человеком, вы сможете добиться выдающихся результатов.

Восхищаться человеком, жертвующим сном и семьей ради успешной сдачи очередного проекта, не принято уже даже в Японии. Модное словечко «баланс» неслучайно стало краеугольным камнем популярных техник лайф-коучинга. Люди нового времени прекрасно понимают, что только гармония дает силы и уверенность в завтрашнем дне, что самая лучшая работа может стать ненавистной, если не оставляет времени на семью, а творчество превратится в пытку, если ему выделить полтора часа по вечерам в среду и пятницу.

Дети всегда заняты тем, что им больше всего хочется делать в данный момент. Что это, прихоть незрелого ума? А может быть, самый настоящий дзен?

Я свято верю в правило 72-х часов. Суть его в следующем – когда вам в голову приходит замечательная идея, вы приступаете к ее осуществлению немедленно, в течение трех дней реализуя всё возможное на данном этапе, чтобы дать идее стать проектом. Вера в это правило изменила мою жизнь, и я пошла дальше – теперь каждую свою новую идею я реализую в течение трех дней полностью. Да, это не ошибка в тексте. Практически любое дело (из тех, которыми занимаюсь я) можно выполнить за три дня. А если мне нужно больше дней – я просто даю себе их!

Когда ты моешь чашку – мой чашку. Что для вас значит эта фраза? Для меня она несет довольно точный посыл – в один момент времени ты можешь заниматься только одним делом. Если я пишу книгу – я пишу книгу. (Гениальная фраза, не так ли? Мне тоже нравится.) Я не отвлекаюсь в период создания новой книги на любые другие дела. Я не строю себе график «каждый день по десять страниц», потому что знаю, что каждый день не похож на предыдущий. Вчера я написала двадцать страниц, а сегодня ко мне в гости приехала подруга из соседнего города, завтра у меня интервью с популярным изданием, и я понятия не имею, сколько времени оно займет. Но каждую свободную минуту из всех этих дней я пишу именно ту книгу, которую начала. Я пресекаю любые попытки окружающих подsunуть мне другую работу – вид человека, сидящего за компьютером, часто вызывает у окружающих неодолимое стремление чем-нибудь его озадачить. Я не пишу статей, не работаю со сценариями, не балую себя занятиями живописью, пока не закончу то, что начала. Это дает мне импульс, стремление как можно быстрее и качественнее (чтобы не переделывать) выполнить работу и приступить к другим интересным проектам. Назовете это конвейером? И будете правы – но пока этот конвейер состоит из тех дел, которые я выбираю сама для себя, по велению своей души, это – лучший конвейер

на планете. Более того, такая блиц-система реализации собственных планов не дает мне остыть к проекту, заскучать.

Знаете, что происходит в нашем теле всякий раз, когда к нам приходит новая идея или желание? Тело высвобождает энергию для реализации задуманного. Именно поэтому вы буквально летаете первые дни, создавая новый роман, к примеру. А что произойдет, если вы создали идею, тело послушно дало на это энергию – а вы по каким-то причинам отложили исполнение или вовсе забросили эту мысль? Потом, всё потом... Энергия, выражаясь грубовато, протухнет. И в следующий раз тело на реализацию даст вам уже меньше энергии – а зачем вам много, вы же создали нейронную связь «мои идеи осуществлять совершенно необязательно». А потом еще меньше. И в один прекрасный момент не даст совсем. Вот что происходит каждый раз, когда вы не исполняете свои задумки. Страшно? То-то же. Не бойтесь. Мы научимся контролировать эти процессы.

Самые простые вещи часто имеют под собой более глубокий смысл, чем может показаться на первый взгляд. Жизнь по велению прихоти, по капризу – это не баловство, а свободное плавание в потоке энергии. То, куда стремится энергия в данный момент, где ей больше всего хочется быть, будет самым эффективным из всех вариантов. Часто что-то влечет нас, причем влечет в верном направлении – а мы силой разума умирняем собственные потоки, направляя их туда, где сейчас они бесполезны. А потом удивляемся, отчего ничего не выходит, и куда же делись все силы, и почему Новый год наступил так скоро.

Во все времена художники ловко лавировали в собственных потоках энергии, интуитивно выискивая дни и часы собственной наибольшей эффективности. Обычные, далекие от творчества люди называли это «вдохновением» и рассказывали друг другу сказки о том, что Муза – капризна и непостоянна, и приходит крайне редко... Художники смеялись, ведь они знали, что Муза не может прийти и уйти просто потому, что живет в сердце каждого из них...

\*\*

Как узнать, что для тебя по-настоящему важно? Десятки целей, проектов, одна мечта сменяет другую каждую неделю... Знакомо? Как же отделить зерна от плевел? Как отличать ложные и навязанные цели от истинных?

Первая техника, которую я хочу вам предложить – посмотреть на нынешний отрезок жизни с... собственного смертного овра. Так ли важны все ваши занятия, каждому из которых вы уделяете драгоценные минуты и часы своей жизни? Или всё же стоит сосредоточиться на одном, самом важном деле – а все остальное оставить на потом? Часто общество навязывает нам ложные цели. Сесть на шпагат, например. Или прыгнуть с парашютом. Кому это нужно? Зачем? Вот вам еще одна подсказка – если вы переносите одну и ту же цель из одного новогоднего списка в другой более двух раз (двух лет подряд) – вам это не нужно. Два года – срок, достаточный для чего угодно. Даже для шпагата.

Многозадачность не по вкусу нашему консервативному мозгу. Когда мы говорим себе, что с завтрашнего дня/понедельника мы начнем правильно питаться, бегать по часу каждое утро, учить испанский язык по полчаса в день и уделять внимание своим близким, то мозг, стремясь обезопасить нас, просто отключит возможности совершить задуманное. Например, вы внезапно заболете. Привычный образ жизни, стабильность и размеренность – это то, к чему стремиться наш разум. Но в наших силах, в силах нашего Духа этот самый разум перехитрить.

Для каждой новой задачи мозг создает отдельные связи – теперь вы понимаете, почему так важно не передумать? Не менять решения каждый день? Нервным клеткам нужно время, чтобы создать проводящие пути. А у вас семь пятниц на неделе – сегодня вы увлеклись фитнесом, завтра решили вести блог, а через три дня накопили красок, вдруг решив, что отныне вы – художник. Стоп! Остановитесь! Дайте себе время. Своим клеткам. Своему мозгу. Но что еще важнее – своей Вселенной, своей Реальности. Ей тоже нужно время, чтобы подстроиться и перестроиться под ваши запросы.

Разумеется, работать над несколькими вещами одновременно возможно. Каждый из нас уже владеет этим искусством, но мало кто отдает себе отчет в том, что задачи эти успешно выполняются только в том случае, когда они чем-то объединены. Идеей, шаблоном действия.

Давайте разберем, почему так популярны челленджи и марафоны? Челлендж «Отказ от сладкого на 30 дней», марафон «Неделя бега по утрам». Да потому что они имеют четкий срок окончания. Именно он позволяет нам так легко убедить самих себя изменить привычки на короткий срок. От себя скажу, что любой челлендж продолжительностью менее 21 дня – пустая трата времени. Именно столько времени нужно для формирования новых связей в мозгу, проводящих путей для новой привычки.

Много говорят сейчас о технике «крошечных изменений каждый день». Шаг за шагом, техника кайдзен. Я не сторонница медлительности. Мы часто не знаем наверняка точное количество таких шажочков на пути к цели – и не окажется ли так, что за год вы совершили 365 шагов... из 8000 необходимых? Вы уверены, что у вас есть время на «небольшие перемены, но каждый день»? Единственным исключением, пожалуй, здесь будет спорт. Даже 5-минутная тренировка каждый день лучше полного отсутствия всякой активности или часовая тренировка раз в неделю.

Каждый решает сам – давать ли себе послабление в виде «постепенных перемен» или же взяться наконец за себя основательно, пробуя себя на прочность, на силу духа, чтобы обрести неподдельное, искреннее уважение к самому себе. Согласитесь, гораздо проще уважать себя за то, что вы сбросили за год сорок лишних килограммов, а не за то, что у вас «богатый душевный мир, и вообще каждый человек – это личность». Представьте, что у вас обнаружилась тяжелая болезнь, и врачи объяснили вам, что если вы немедленно, сию минуту, не сядете на диету, вы умрете через три месяца. Станете ли вы «делать малюсенькие шажочки каждый день»? Конечно же, нет. Вы сядете на диету в ту же секунду – а заодно допишете свои мемуары, отошлете в Голливуд свой выстраданный годами сценарий и помиритесь с тещей. И всё же – откуда такая уверенность, что вы не умрете через три месяца?

Поиск собственной формулы успеха – суть эксперимент. Экспериментируйте с многозадачностью, мотивацией, ритмом рабочей недели и режимом дня, пока вы найдете то, что нужно именно вам.

## Глава 2. Пять привычек – пять шагов

Рациональная организация – вот то, на чем нам необходимо сосредоточиться перед тем, как мы приступим к приятной части – управлению временем.

Очень важно иметь собственную структурированную систему, систему только вашу, разработанную вами лично.

Перегруженность текущими делами – признак некомпетентности, неумения сортировать нагрузку. Вам кажется, что вы – жертва обстоятельств, но окружающие воспринимают вас как неумеху, добровольно взвалившего на себя кучу дел, с которыми он никогда в жизни не справится.

Я выделяю несколько краеугольных камней успешного существования:

Хорошее самочувствие – сюда входит спорт и питание;

Дневник – о его необходимости я рассказывала вам в своей «Настольной книге творческого человека»

Мотивация – то, чему я могу научить каждого из вас.

В целом организация рабочего пространства – дело довольно простое, и самое трудное в нем – это убедить самого себя в том, что поддерживать порядок вокруг себя – это не «скукотища», «бытовуха» (и вообще хаос – отец гармонии!), а совершенно нормальная необходимая вещь. Зарубежные блогеры называют такие вещи рутинами. Утренние рутины, вечерние...

Когда вокруг вас порядок (не путать со стерильностью), мысли становятся светлее, ведь вы посылаете четкий сигнал: «Мне нужна определенность! Бедлам здесь неприемлем!» Если вас хватает на выполнение одного-единственного правила – и такое бывает! – то запомните одно: чем меньше вокруг вас отвлекающих факторов, тем вы продуктивнее. Телефон с его звонками и оповещениями мессенджеров, открытая вкладка соцсети, телевизор, работающий «для фона» – все это загрязняет энерго-информационное пространство вокруг вас, мешая сосредоточиться и отвлекая.

Ведение дневника – это самый мощный (и самый неожиданный секрет успеха). В своей «Настольной книге творческого человека» я настаивала на ведении бумажного дневника, но многие мои клиенты показали отличные результаты с дневником в электронном формате, поэтому я хочу умерить свою категоричность. Конечно, ведение дневника от руки – это общеизвестная техника фрирайтинга, имеющая мощный терапевтический эффект, но если вам нужно всего лишь отслеживать каждодневные изменения, компьютер вполне подойдет.

Для структуризации жизненного пространства я обычно предлагаю выработать несколько привычек, каждая из которых совершенно не сложна, но в целом они дают просто вау-эффект. В этом плане мне очень нравятся бумажные ежедневники – с ними буквально видишь, куда идешь. А как приятно вычеркивать сделанное! Гораздо приятнее, чем просто удалить строчку или заметку в телефоне – хотя приложения вроде Evernote могут быть полезны.

Привычка первая – каждый день ложится спать пораньше. Не «стараться ложиться», а действительно идти в постель. Пусть это будет всего на несколько минут раньше, чем вчера – ничего страшного, главное, что вы уже начали перестраивать свою реальность. Открою вам небольшой секрет – чтобы вас «выключало» каждый день в десять вечера, нужно вставать в шесть утра. Каждый день. И по выходным тоже. Первое время вам придется очень тяжело, но уже через неделю организм просто станет сам укладывать вас в нужное время, чтобы добрать необходимые часы сна.

Привычка вторая – выделить свое место для каждой вещи вашей творческой мастерской. Конечно, в идеале каждой вещи в доме должно быть свое место, но требовать от вас этого абсолютно бессмысленно, ведь мы направляем силы в творческое русло. Кисти художника, все до одной, должны быть в одном месте, так же, как и «флешки» писателя, «болванки» и провода музыканта. Вы все равно куда-то кладете все вещи в конечном итоге – так почему бы не класть их сразу туда, где они должны быть? Есть отличное упражнение для поддержания порядка – посмотрите на свое рабочее место глазами постороннего человека. Представьте, что вам позвонили с телевидения, через пятнадцать минут они приедут снимать репортаж о вашей деятельности – нужно ли вам прибрать всё перед тем, как они появятся? А ведь безжалостная камера охватит каждый уголок вашего рабочего места. Поддержание порядка ТОЛЬКО для чужих людей – это, бесспорно, мещанство. Но кто из нас в душе не сноб?

Привычка третья – брать с собой ноутбук или блокнот, чтобы иметь возможность поработать в любой момент. Нередко мы вынуждены присутствовать на каких-то встречах или мероприятиях, увильнуть от которых нет никакой возможности. Не теряйте драгоценного времени – скорее доставайте блокнот и принимайтесь за планирование, контроль текущих дел или подведение итогов. Вид задумчивого человека, делающего пометки на совещании, всегда вызывает уважение, таким образом вы убьете двух зайцев – грамотно используете свой ценнейший ресурс (я говорю о времени) и покажете себя равнодушным к общим делам.

Привычка четвертая – долгосрочное планирование. Обязательно составьте несколько планов —на месяц, год, два, пять, десять лет. Планы эти должны быть на виду, под рукой, чтобы ничто не могло сбить вас с курса. Планы для творческих натур —вещь насущная, они высвобождают свободу мысли, структурируя вашу жизнь.

Покажите вашему мозгу, что вам есть чем заняться. Распланируйте свою жизнь на двадцать-тридцать-восемьдесят лет вперед. Тогда ему ничего не останется делать, как распределить ресурсы здоровья, чтобы сохранить продуктивность на весь этот срок и дать вам возможность совершить запланированное. Дольше всего живут те люди, которым есть чем заняться.

Привычка пятая – в течение дня останавливаться и спрашивать себя: «Приближает ли меня к цели то, что я делаю в эту минуту?» Имейте смелость признаться самому себе в том, что проводите время неэффективно, а если вам нужен отдых – отдохните правильно, медитируя или выполняя несложные физические упражнения, а не листая ленту новостей в соцсетях.

\*\*

«У меня несколько целей, что делать?»

Не волнуйтесь, забрасывать «лишние» цели и предавать ваши мечты мы не будем. Цели нужно будет сгруппировать. В вашем списке наверняка будут пункты, вытекающие один из дру-

гого или имеющие под собой четкую основу. А начнем программу реализации мы с той цели, которая даст толчок к достижению остальных.

Все силы должны тратиться на текущие дела. Отличить действительно важные текущие дела от всякой ерунды вам поможет четкий распорядок дня на каждый день. Если на сегодня у вас назначено три важных дела, то разбирать шкафы или сортировать электронную почту вы уже не станете.

На этапе разгребания завалов можете воспользоваться простой схемой – все файлы, бумажные и электронные, можно разделить на несколько категорий. «Отложить», «Срочно», «В очередь, несрочно», «Только ознакомиться».

Каждый раз ставьте перед собой вопрос: «Какое решение принесет мне наибольший душевный комфорт? Как мне будет лучше?» Очень часто вопрос ставится противоположным образом: «Как будет лучше для всех?». Но вы-то один, а «всех» много – дайте им возможность справиться с их собственными ситуациями.

Важность ритуалов. Подкрепляя обещание самому себе ритуалом – пусть даже самым простым и символическим – вы усиливаете нейронные связи и обрекаете себя на успех. Ритуал активизирует и объединяет работу сразу двух полушарий мозга: правого, ответственного за визуализацию, и левого, работающего на логике. А когда оба полушария активно и гармонично работают – это обязательно успех. Ритуалы могут быть какими угодно (хотя мне отчего-то думается, что вы приложите всю свою фантазию, чтобы сделать его красочным и запоминающимся). Вы можете освятить в храме свои кисти, дав себе зарок закончить картину до конца недели. Можете закопать все свои запасы вредной пищи во дворе, торжественно похоронить ее. Можете смастерить кораблик Мечты и отправить его с игрушечной фигуркой Капитана (то есть вас) в кругосветное путешествие – с тем, чтобы заработать на путешествие самое настоящее!

Пара слов о постановке целей. Как все вы знаете, цели – это понятие измеримое. И измеряется цель посредством следующих критериев:

Конкретность – цель имеет четкое определение, описание.

Измеримость. Иметь больше денег, таланта и секса – не измеримая цель. Что значит это «больше»? На сколько? Рубль в год вас устроит? Если нет, формулируем четко. Очень хорошо работают цифры – количество выступлений в год, число подписчиков в Инстаграме или просмотров на Ютубе.

Адекватность. Важность цели для вас лично. Вы четко понимаете, чем готовы поступиться ради достижения цели – и чем поплатитесь, если откажетесь от нее.

Достижимость – здесь имеются в виду разумные сроки. Подготовиться к крупной выставке за ночь – недостижимая цель. Написать тысячу страниц за три дня – недостижимая цель.

Четкие временные рамки.

Мелочи каждого дня... Вы никогда не знаете наверняка, как сложится ваша жизнь, поэтому не лишним будет иметь несколько планов «Б», запасных вариантов, если вдруг ваш

гениально продуманный план «А» рухнет по независящим от вас причинам – скажем, политического характера или по погодным условиям. Вам стоит выстроить свою реальность так, что любой из выбранных вами путей автоматически вел бы вас к достижению цели. Скажем, к вас внезапно нагрянули родственники – и как назло, именно в тот день, когда вы наконец сели за свой проект. Или интернет отключили в самый неподходящий момент. Смирение и стоицизм, гибкость в стремительно меняющихся реалиях современного мира – ключ к вашему душевному спокойствию и, как следствие, успеху.

В беседах с клиентами я отметила, что демотивировать может не только банальный чужой недостаток. Достижения других людей демотивируют гораздо сильнее. В блогосфере это проявляется особенно ярко – продвинутые блогеры ежедневно публикуют красочные посты, посещая по три мероприятия в день, сотрудничая с лучшими брендами, а в перерывах проводя целые дни со своей семьей (и фотографом, который снимает каждый шаг счастливой семьи).

Во-первых, не стоит верить всему, что вам показывают. Посвятив всего один день съемкам, вы будете обеспечены материалом для постов на две-три недели, а функция автопостинга сэкономит для вас лишние полчаса в день. Во-вторых, беглый анализ покажет вам, что посты-обзоры делаются буквально за несколько минут, если готовы фотографии. Конечно, блоггинг – это работа. Неблагодарная, часто годами не приносящая владельцу блога ничего, кроме затрат. Но блог – это ваша визитка в огромном интернет-мире, никакая страница в соцсети не может соперничать по информативности с полноценным сайтом, поэтому время на блоггинг для творческого человека нужно выделять обязательно. Канал на Ютубе в целом может заменить блог, но будьте готовы посвящать съемкам все свое время (обратите внимание, что я не написала «всё свое свободное время»). Творчества без продвижения не существует – таковы реалии наших дней, увы. Вы можете быть сколь угодно крутым и талантливым, но пока о вас никто не знает, в таланте проку мало. А уж как огорчает тот факт, что ваш друг (сосед, однокурсник, заклятый враг), который не годится вам даже носить кофры или мыть кисти, вдруг получает предложение о сотрудничестве или дает интервью популярному журналу – а всё потому, что он выделил время не только на создание своих «шедевров», но и на их продвижение, раскрутку.

Некоторые мои знакомые, считающие себя «творческими личностями» очень гордятся собой и тем, что они уж точно не «серая масса». Остроты про менеджеров, офисных работников, снобистские шуточки, зависть к более успешным коллегам, бесконечные разговоры о проектах, которые никогда не воплотятся в жизнь из-за того, что это «слишком изысканно для нашего тупого общества». Могу заявить со всей ответственностью, что шансов добиться успеха в творческом направлении у этих людей не больше, чем у презираемых ими менеджеров среднего звена. Тайм-менеджмент изначально был придуман не для творцов, но инструменты его так разнообразны, что не применять их для собственной пользы по меньшей мере глупо.

Конечно, наша жизнь состоит не только из творчества (а жаль!). Но есть у меня и рекомендации, которые помогут организовать ваш быт и сделать так, чтобы творческого времени у вас оставалось как можно больше.

Присмотритесь к курьерским службам в своем городе. Бытует мнение, что услуги курьера по карману лишь крупным компаниям – тогда, возможно, вам приятно будет узнать, что сейчас услуги перевозки вещей и документов с курьером в пределах вашего города стоят всего от нескольких сотен рублей, при этом они значительно экономят ваше время. В том числе и творческое. Например, вы увлечены написанием книги, съемкой ролика или живописью – и вдруг ваш начальник или родственник срочно просит привезти что-то на другой конец города. Вы, конечно, можете спешно собраться и сделать то, о чем вас просят, убив при этом

половину дня – а можете просто позвонить курьеру, заплатить ему несколько долларов и продолжать заниматься любимым делом.

Список покупок на неделю составляется всю предыдущую неделю. Не перед самым походом в супермаркет непосредственно, а планомерно. Вы просто крепите к холодильнику чистый лист бумаги, а когда у вас заканчивается соль, масло или бумажные полотенца, вы просто вписываете их в список. Таким образом через несколько дней вы получаете совершенно готовый список покупок – притом действительно самых необходимых.

Когда заполняете анкету на дисконтную карту в магазине, укажите вымышленный номер телефона. Подсчитайте, сколько раз в неделю вам приходят уведомления из торговых центров и бутиков о распродажах, скидках и акциях? Время, которое вы тратите для того, чтобы открыть сообщение и удалить его, можно использовать на нечто более полезное. Например, лишний раз освежить в памяти свои цели на этот месяц, заглянув в свой блокнот с планами.

Не пренебрегайте лайфхаками. Все эти хитрости – как аккуратно спрятать провода, где хранить крупы и бутылки так, чтобы экономить место на кухне, как организовать свой гардероб – на самом деле экономят кучу времени. Например, прикрепите инструкцию от новой стиральной машины или холодильника к задней стенке прибора клейкой лентой – и вам не придется судорожно рыться по всем ящикам в доме, когда инструкция понадобится. (А опыт показывает, что она бывает нужна только в самый критический для бытовой техники момент).

Многое из того, что вам нужно (или вы хотите) делать, можно выполнять параллельно с другими делами. Почему аудиокниги пользуются такой популярностью? Да просто потому, что жители мегаполисов проводят в пробках по несколько часов в день. И если вы все еще привычно включаете радио, когда садитесь в машину, то только вообразите, как вы поднимете уровень своей успешности и образованности, если час-полтора в день будете посвящать прослушиванию полезных книг. К тому же прослушать аудио-версию быстрее, чем читать ту же книгу привычным способом – ведь скорость чтения у всех разная. И, конечно, вы все помните о важности творческого блокнота, который вы всегда носите с собой и любую минутку (в очереди в банке или ожидании в госучреждении) вы посвящаете себе – а не ленте соцсети.

## Глава 3. Искусство выглядеть праздным в разгар цейтнота

Вспомните сценки из голливудских фильмов. Самый важный Большой Босс всегда, будь то трансатлантическая корпорация или мафиозный синдикат, выглядит самым расслабленным. Суетятся другие – важная шишка лишь медленно кивает головой, не забывая при этом баловать себя бренди, сигарой или, на худой конец, чашкой кофе. Разумеется, модель поведения богатого успешного человека взята режиссерами из реальной жизни. Чем ниже должность человека, тем больше он создает вокруг себя ненужных движений, искусственно (и часто ненамеренно) создавая ценность своего вклада в общее дело. Руководитель не имеет права нервничать и беспокоиться, ведь его уверенность задает тон действиям всей команды. Можно ли применить это правило к обычной жизни или к жизни творческой? Безусловно. Чем более вы расслаблены, тем проще вам сфокусироваться, перекроить расписание при необходимости или изменить график работы проекта.

\*\*

Коль скоро мы с вами взяли на себя ответственность за свою жизнь, то пора подумать и об особом «законодательстве» для этого обновленного творческого пространства. Вы сами для себя – закон. Обычно люди, осознав эту мысль и приняв ее в свою жизнь, бросаются в две крайности. Либо потакают безмерно коварнейшему из пороков – лени. Ведь так легко убедить себя, что закон вашей новой жизни – это качественный отдых, и вот вы уже лежите в постели целыми днями с ноутбуком на пузе, поедая бутерброды и бездействуя. Или же создают для себя самого такие невыносимые условия жизни, что колония строго режима кажется просто фешенебельным курортом по сравнению с тем, как начинают загонять себя несчастные «обретшие свободу». Через несколько недель они, естественно, выгорают, еще несколько недель уходит на восстановление... Итог – полтора-два месяца потрачены впустую.

Жизнь невероятно текуча и динамична, так что если вы не сделаете свой режим достаточно пластичным, попросту не сможете нормально работать.

Некоторые авторы советуют каждый день выделять самое продуктивное время для работы с важным проектом. Ок, предположим, это утренние часы. Можете ли вы утверждать совершенно точно, что каждый из дней недели ваше утро действительно свободно и продуктивно? В понедельник вам нужно забрать страховой полис, во вторник – встречать тещу, в среду вы не можете встать с постели, потому что подхватили вирус в поликлинике в понедельник. С вечерними часами всё обстоит еще веселее, особенно в пятницу-субботу. Поддаться импульсу – не самая плохая идея, особенно если вы его контролируете.

Раз и навсегда изменить свою жизнь в один момент – это нереально. Все эти расхожие фразочки о том, что «он проснулся другим человеком», «за одну ночь можно изменить мысли, которые изменяют всю твою жизнь» – не более чем писательский ход, призванный немного подбодрить читателя.

Но я действительно верю в то, что можно внести в свою жизнь некоторые коррективы, которые в корне изменят ее течение. И речь идет о нескольких полезных привычках.

Уже вижу, как вы скривились! Не беспокойтесь! Я не стану занимать ваше драгоценное время повтором прописных истин о воде и спорте. Вместо этого я вам предложу прямо сейчас написать в свой ежедневник следующие пункты:

Медитативные размышления – я люблю делать это вечером. Вычищать ментальный мусор, накопившиеся проблемы и суету в голове – это элементарная гигиена, а о пользе медитаций, кажется, наслышан сейчас даже самый завзятый скептик, не верящий во «всю эту шизотерику».

Благодарность. Нетрудно сказать «спасибо» за крышу над головой, здоровье свое и своих близких, за вкусную еду... Не так ли? Фокусируясь на приятных вещах, мы умножаем их и привлекаем в свою жизнь еще больше благ. И наш друг-скептик тоже с этим согласен.

Не лгать. Врать нельзя. (Соккрытие правды «во благо», так называемые номинализации не возбраняются). Ложь губит и разрушает на тонких планах. К тому же чем больше вы врете, тем быстрее запутаетесь в своем вранье. Конечно, к актерам это не относится – тут скорее следует лгать искусно, наслаждаясь ложью и реакцией окружающих, при этом следуя принципу экологичности («Не навреди»).

Задавать себе самые важные вопросы каждый день перед сном. Куда я иду? Что сделал сегодня для своей цели? Кто любит меня и кого люблю я?

Искать простые решения и легкие пути. То, что дается с трудом, скорее всего, просто не ваше. Не ломитесь в закрытую дверь и не ищите пресловутую форточку – просто выйдите из комнаты.

Расслабиться. Сейчас время очень ускорено – я всегда об этом говорю. Постоянная гонка не дает нам ощущения того, что мы успеваем больше. Напротив, мы чувствуем себя в хвосте, на отшибе событий. Всего успеть невозможно – так расслабьтесь, и время на важные вещи найдется само.

Время – вовсе не наш враг, как пытаются убедить нас СМИ. Время плавно и текуче. Время – это мы сами. Лучшие моменты в нашей жизни словно растянуты в нашей памяти, чтобы мы могли смаковать их снова и снова, а плохие, как правило, предстают в некоем тумане (Если вы не помните решительно ничего хорошего, зато в красках можете рассказать обиды 20-летней давности – немедленно свяжитесь со мной!).

Есть ли среди вашего окружения люди, которые пытаются заставить вас делать то, что вы не хотите? Разумеется, из лучших побуждений, из чувства заботы о вас и долга... Как часто вы соглашаетесь на их требования просто для того, чтобы вас оставили в покое? Для них у вас время есть... А теперь представьте их реакцию, когда в следующий раз вы откажете им, чтобы позаниматься тем, чем вам действительно хочется! Маленький пример-иллюстрация – слова вашей мамы: «Ну-у-у, музыка – это же не настоящая работа. Сходи вот к моей знакомой на собеседование» вы вежливо игнорируете, а вместо этого отправляетесь на фестиваль, где знакомитесь с потрясающими людьми, один из которых оказывается продюсером и как раз ищет такого, как вы... 80 процентов вашей жизни должны составлять дела, которые вызывают у вас восторг – а иначе зачем же жить? Мой любимый принцип Парето меня никогда не подводил.

## **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.