

*Моему великоленному редактору
и прекрасному другу Рэйчел,
без которой мне не удалось бы
сделать так много*

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	11
Что вы можете, а что — нет	14
Стремитесь быть организованным	16
Не пытайтесь изменить себя	18
Познайте себя	20
Оставляйте себе время	22
Следите за распорядком дня	24
Не говорите себе, что вам скучно	26
Не отвлекайтесь	28
Думайте о том, о чем не хочется думать	30
Не паникуйте	32
Работайте часто и понемногу	34
Мыслите позитивно	36
Избавьтесь от «пожирателей времени»	38
Правильно выбирайте время	40
Делайте то, что пугает	42
Устанавливайте сроки	44
Инвестируете сейчас — сохраняете на будущее	46
Не делайте слишком много	48
С умом тратьте свободное время	50
Будьте ответственны	52
Не ждите, что люди изменятся	54
Составляйте списки	56

Не тяните с началом	58
Создавайте визуальный образ финала	60
Покупайте меньше вещей	62
Составляйте списки вещей при сборах	64
Приобретайте полезные привычки	66
Найдите место для каждой вещи	68
Собирайте документы на неделю	70
Носите с собой ноутбук	72
Посчитайте сумки	74
Организируйте работу	76
Организируйте передвижения	78
Выполняйте ряд задач одновременно	80
Делайте запасы	82
Заведите дорожную сумку	84
Переворачивайте зубную щетку	86
Оставляйте записки на двери	88
Справляйтесь с беспорядком	90
Учитесь убираться	92
Привлекайте детей к работе	94
Не делайте это сами!	96
Назначайте время с запасом	98
Покупайте второй экземпляр	100
Составляйте список покупок	102
Читайте быстрее	104
Ставьте будильник	106
Собирайтесь заранее	108
Помните о днях рождения	110

Заранее позаботьтесь о рождественских подарках	112
Делайте приятные перерывы	114
Вознаграждайте себя	116
Не бойтесь принимать решения	118
Начните с подготовки	120
Не откладывайте решение	122
Подбрасывайте монетку	124
Объявите всем о своем решении	126
Развивайте способности к общению	128
Будьте уверены в себе	130
Учитесь говорить «нет»	132
Стойте на своем	134
Учитесь общаться с толстокожими людьми	136
Говорите прямо	138
Сохраняйте спокойствие	140
Считайте до десяти	142
Учитесь воспринимать чужую точку зрения	144
Говорите о своих чувствах	146
Учитесь делегировать полномочия	148
Используйте лучшее в людях	150
Выделяйте главное	152
Расставляйте приоритеты	154
Отдавайте преимущество срочным делам	156
Правильно составляйте список дел	158
Освободите немного времени	160
Планируйте жизнь	162

Заботьтесь о будущем	164
Ведите подробный дневник	166
Делайте лишь то, что нужно	168
Будьте организованны на работе	170
Ставьте задачи	172
Знайте, к чему стремитесь	174
Сначала катаем тачку, потом садимся отдыхать	176
Делайте сегодняшнюю работу сегодня	178
Не делайте одно и то же дважды	180
Сразу реагируйте на происходящее	182
Организируйте пространство	184
Не читайте ненужное	186
Держите все нужное в одном месте	188
Убедитесь, что бумеранг вернется	190
Начинайте и заканчивайте совещания вовремя	192
Заботьтесь о продуктивности совещаний	194
Избегайте ненужных совещаний	196
Не позволяйте отрывать себя от работы	198
Умейте заканчивать телефонные беседы	200
Научитесь делать выбор между телефоном и электронной почтой	202
Уменьшите объем почтового ящика	204
Не торопитесь просматривать почту	206
Не играйте в игры	208
Оставайтесь на ногах	210
Не сдавайтесь	212

ВВЕДЕНИЕ

Если вы держите в руках эту книгу, значит, полагаете, что успеваете гораздо меньше, чем хотелось бы. Может быть, вы никогда не успеваете сделать что-либо вовремя или просто не справляетесь с потоком дел. Может быть, вы устали от бесконечных попыток сделать все качественно и в срок, которые никогда не заканчиваются успехом, невзирая на все ваши старания. Может быть, вы смотрите на окружающих вас людей, которые живут упорядоченной жизнью и достигают всего без усилий, и не можете понять, почему вам это не удастся, полагая, что вам всего лишь не повезло получить от природы нужную толику организованности.

Я открою вам один секрет. Организованность никому не дается просто так. У тех, кто, кажется, делает все необходимое без усилий, нет никакого природного дара, позволяющего помнить памятные даты, отлично вести дом или расставлять приоритеты в работе. Они просто владеют приемами и методами, которые вам неизвестны. На самом деле, наиболее организованные из ваших знакомых — те, кто никогда не забывают о вашем дне рождения, — возможно, имеют ужасную память. Им пришлось всерьез заниматься ее тренировкой — иначе они никогда не были бы такими, какими вы их знаете.

Кое-какие из необходимых вам навыков достигаются лишь практикой. Самые важные из них я описал в этой книге, поскольку без них вам вряд ли удастся обойтись. Однако бо́льшая часть работы будет происходить у вас в голове. Ваш собственный подход к рутинным делам, спискам того, что необходимо сделать, и переполненному ящику для входящих документов — вот что важнее всего.

Многие годы я наблюдал за людьми, добивавшимися впечатляющих успехов в жизни, — теми, кому удавалось работать целый день, общаться с семьей, заботиться о престарелых родителях, заниматься благотворительностью и к тому же содержать в безупречном порядке свой сад. Некоторые из них, казалось, не прилагали к этому никаких усилий. Они делали все легко, непринужденно, без напряжения.

Эти люди знали кое-что, чего не знают остальные. Они знали, как приступить к огромному пласту работы, не впадая в панику, как оставаться позитивным во время ее выполнения и как, встав на следующее утро, начать все сначала, не чувствуя себя обиженным, недовольным, несчастным. И еще я понял, что они используют для этого множество приемов, которые и вправду помогают справляться со всем, не напрягаясь.

Это кажется элементарным, не так ли? На самом деле, звучит нереально, невероятно, неправдоподобно просто. Но это действительно так.

Разумеется, для того чтобы научиться автоматически пользоваться описанными здесь приемами, нужна практика. Кроме того, вам потребуется выработать правильное отношение к происходящему. Именно об этом — моя книга. Я хочу поделиться с вами секретами, усвоенными от многих людей за долгие годы, наблюдениями за их отношением к работе и практическими приемами, которыми они пользуются.

Возможно, разом привнести все это в свою жизнь покажется вам делом чрезвычайно трудным. Поэтому для начала отберите то, что вам больше всего хотелось бы использовать, — быть может, методы, которые кажутся вам наиболее простыми, или те, что вы считаете самыми необходимыми. Начните с них, а затем переходите ко все новым и новым шагам. Уже скоро вы поймете, что стали успевать гораздо больше, чем раньше, и что напрягаться вам приходится гораздо меньше. Вы почувствуете, что ваша жизнь стала проще.

Однако до того как начать, вам необходимо продемонстрировать волю к победе. Так что в первую очередь внесите чтение этой книги в верхнюю строку списка запланированных дел и приложите все силы к тому, чтобы выполнить поставленную задачу.

Я всегда рад узнать о новых методах и приемах экономии времени. Вы можете поделиться своими идеями и размышлениями по адресу Richard.Templar@RichardTemplar.com.



Что вы можете,
а что — нет

Кажется, Генри Форд сказал: «Думаете ли вы, что справитесь с той или иной задачей, или, напротив, полагаете, что она вам не по силам, — и в том и в другом случае вы, скорее всего, окажетесь правы». Другими словами, если перед кучей дел у вас опускаются руки и вы думаете: «Мне никогда не справиться», скорее всего, вы действительно не справитесь. Если же вы, напротив, размышляете так: «Это потребует времени, не стоит медлить», — по-видимому, у вас все получится.

Вы ничем не отличаетесь от других. Подумайте о ком-нибудь из ваших знакомых, чья жизнь заполнена множеством дел, и кто тем не менее ухитряется с ними справляться. Это те самые люди, которые, заходя к вам на обед, никогда не забудут принести с душой выбранный подарок или букет цветов из своего сада. Если им это по силам, значит, по силам и вам. Придется в это поверить. Или по крайней мере допустить подобную возможность. Всякий раз, когда вы уже готовы опустить руки, вспоминайте об этих людях и говорите себе, что такое возможно. Способность все успевать связана прежде всего с образом мыслей. Осознав это, вы поймете, что вам дано столько же, сколько и другим — мозги, пара рук и все остальное, и что, овладев нужными навыками, вы сможете все успевать, не напрягаясь.

A decorative, light gray floral graphic with intricate scrollwork and leaf patterns, centered on the page. The text is overlaid on this graphic.

Стремитесь
быть
организованным

Большинство из нас предпочли бы быть организованными, хотя бы в некоторых вещах. Может, бессистемный подход хорош во время приготовления блюд, но каждому из нас, без сомнения, хотелось бы в любой момент точно знать, где лежат ключи от машины. Возможно, мы любим праздники, полные сюрпризов, и все-таки предпочли бы, чтобы совещания каждый раз начинались вовремя.

Если вы хотите стать более организованным, вам необходимы прежде всего не усилия, а стремление. Если вы просто мечтаете о том, чтобы лучше организовать свою жизнь, возможно, этого так никогда и не произойдет. Если вы хотите достигнуть реальных изменений, вы должны всей душой стремиться к организованности.

Если вы захотите этого по-настоящему, то без труда добьетесь своей цели. Самое сложное — захотеть. Если вы еще не достигли необходимой стадии, будьте безжалостно честны с собой в течение пары недель, отмечая все моменты, когда испытываете излишний стресс исключительно из-за того, что недостаточно организованны. Вы паникуете, потому что вам показалось, что вы потеряли билет? Бегом бежите на встречу, поскольку засиделись за работой, которую нужно было срочно закончить? Вынуждены часами рыться в куче бумаг, отыскивая необходимую и все больше впадая в отчаяние, — и все из-за того, что позволили документам скапливаться месяцами, вместо того чтобы разобраться с ними сразу при поступлении? Испортилось настроение, поскольку вы вновь, пятый год подряд, забываете о дне рождения важного для вас человека? Как только вы осознаете, какого количества стрессов можете избежать, став более организованным, вы будете готовы по-настоящему приступить к решению этой проблемы.



НЕ ПЫТАЙТЕСЬ
ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ



Если вы считаете себя человеком неорганизованным, возможно, вам не слишком-то хочется менять существующее положение вещей. Разумеется, вы вряд ли говорите себе, что неорганизованны. Скорее всего, считаете себя непосредственным, рассеянным, свободолюбивым или очаровательно забывчивым. Вероятно, вы считаете организованных людей скучными, степенными, взрослыми, невозмутимыми и предсказуемыми. При этом у вас, вполне возможно, множество организованных друзей и родственников, которые не подходят под эти определения и все же постоянно успевают на поезд безо всякой спешки.

Послушайте, я знаю, каково это. Мне тоже не слишком нравится идея становиться организованным. Она не соответствует моему самовосприятию. И все же, если я честен с самим собой, я весьма организован. Я не считаю себя таковым, поскольку за многие годы узнал множество способов успевать делать все необходимое, однако все, что мне пришлось изменить, — свое поведение. Но я не стал от этого организованной личностью. Я все тот же вечно взвинченный, непосредственный, живущий моментом человек, каким всегда был*. Просто теперь я составляю списки и всегда помню, куда положил очки.

Поэтому не переживайте. Вам не придется превращаться в одного из этих нудных, бездушных организованных людей. Можете оставаться веселым и легкомысленным, продолжая жить сегодняшним днем. Вы все равно станете действовать эффективно и организованно, даже если сами будете считать это лишь притворством.

* По крайней мере, мне хочется думать, что я всегда был именно таким. — *Прим. авт.*



Познайте
себя

Я все время занят. У меня всегда есть список дел, который, кажется, никогда не закончится. Раньше я думал, что следует лишь изменить то или это — и список расчистится, дав мне возможность расслабиться. Однако такого никогда не происходило.

Как это ни смешно, но, лишь наблюдая за тем, как другие пытаются справиться с аналогичной проблемой, я понял, в чем ее суть. На самом деле, проблемы нет. Понимаете, мне действительно нравится быть занятым. Что я делаю, если у меня вдруг появляется немного свободного времени? Может, иду играть в гольф, или сажусь почитать, или спокойно пью кофе? Разумеется, нет. Я тут же нахожу для себя какие-нибудь другие дела. Поскольку, глубоко внутри, именно это мне и нужно.

Поэтому, если вы всю жизнь несетесь куда-то сломя голову, подумайте: может, именно это вам и нужно? Если это действительно так — прекратите переживать. Лучше подумайте о качестве своей жизни. У меня были периоды, когда мне было некогда почистить зубы или пробежаться по магазинам, — а это уже глупо. Однако, с тех пор как я занят тем, что мне нравится, — по крайней мере большую часть времени, — я совершенно не жалею о жизни. Я признал, что не могу ничего изменить, а если и смогу, это не принесет мне счастья.

Если в этом вы похожи на меня, в настоящей книге вы обнаружите множество методик, которые помогут вам справиться со всем необходимым, оставляя достаточно времени, чтобы заниматься тем, что нравится. Но не надейтесь, что его будет слишком много: ведь, честно говоря, вам это совершенно не нужно. Освободившееся время вы лишь заполните чем-то другим, поскольку именно это помогает вам быть счастливым.

Оставляйте себе время



Главное препятствие на пути к эффективным действиям — недостаток времени. Мы вспомним все, что необходимо, если дать нам достаточный срок. За неограниченное время шимпанзе может напечатать полное собрание сочинений Шекспира. Поэтому не стоит сомневаться, что рано или поздно мы справимся со всеми задачами, которые перед нами стоят, включая личные и рабочие дела, а также ежедневную текучку.

Однако времени вам все равно будет не хватать. Поэтому следует научиться высвобождать нужные временные отрезки — будь

то лишние полчаса на отдых или день-другой для выполнения важного для вас проекта.

Для начала подумайте, что вы могли бы делать быстрее, чем сейчас. Если вы предпочтете ужин, приготовленный на скорую руку, долгому стоянию у плиты за приготовлением какого-нибудь особенного блюда, то сэкономите как минимум полчаса. Быть может, вы в состоянии передать часть своих рабочих обязанностей кому-то еще или пообщаться с болтливым знакомым по электронной почте, вместо того чтобы висеть на телефоне. Или договоритесь с кем-нибудь из родителей по очереди подвозить детей в школу. Постоянно ищите, где еще можно сэкономить время. Разумеется, моя книга по большей части посвящена именно этому вопросу.

Если по той или иной причине вам необходимо освободить определенный отрезок времени, попробуйте воспользоваться моим любимым приемом: представьте, что наступил кризис в той или иной сфере вашей жизни. Если вы — человек эмоциональный, это не составит для вас проблемы. Представьте, к примеру, что из-за отключения электричества вы не сможете пользоваться компьютером в течение 24 часов. Как вы справитесь с проблемой? Как бы вы не ответили на этот вопрос, вы сможете обойтись без компьютера и безо всякого отключения электричества. Или представьте себе, что ваш отец попал в больницу* и следующие 24 часа вам придется провести с матерью. Ну что, вы убедились, что для важных задач всегда сможете найти время? Тогда представьте, что перед вами — суперважная задача. И занимайтесь тем, на что вам так необходимо было найти время.

* С ним ничего страшного, все будет хорошо. — *Прим. авт.*



Следите
за распорядком
ДНЯ



Раньше я ненавидел режим дня. Правда, мой был достаточно условным: как правило, ночью я спал, кроме того, трижды в день ел в различных местах. Однако, в сравнении с большинством, я был счастливым, поскольку трудился дома. Пока я сдавал работу в срок, никого не волновало, в какие дни недели и в какое время суток я занимался ее выполнением.

Когда родился мой старший ребенок, я будто попал в параллельную вселенную, где было почти невозможно довести начатое дело до конца. Даже приготовить еду стало проблемой — с учетом работы и вечно не спавшего младенца. Моя жена чувствовала себя точно так же, поэтому мы решили хоть немного упорядочить наш день. Мы договорились, что по утрам будем по очереди заниматься ребенком по несколько часов подряд.

Мне показалось, что в моей жизни включили свет. Жизнью вдруг стало возможно управлять. Это было не так просто, однако мы осторожно ввели в наше существование еще кое-какие правила. Оп! Жить стало еще проще. Для себя мы сделали открытие: чем больше вы следуете режиму, тем проще вам живется. Свободный график хорош для студентов и пенсионеров, однако если вы — занятой человек, это непозволительная роскошь. Поэтому выгуливайте собаку в одно и то же время, меняйте простыни субботним утром, разбирайте почту в понедельник днем, звоните матери сразу после теленовостей, проверяйте электронную почту, вернувшись с обеда. Чем более упорядочен будет ваш день, тем меньше усилий придется прикладывать к тому, чтобы дела делались вовремя. И, уверяю вас, это не сделает вас скучным. Если вы так думаете — переверните страницу.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru