

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление. Запарка 7

1. ОТКРОЙТЕ

ГЛАВА 1. Откройте себя 19

ГЛАВА 2. Откройте свой выбор 35

ГЛАВА 3. Откройте свою «путеводную звезду»..... 61

2. СИСТЕМАТИЗИРУЙТЕ

ГЛАВА 4. Систематизируйте свое внимание 81

ГЛАВА 5. Систематизируйте свое время 97

ГЛАВА 6. Систематизируйте свою энергию..... 115

3. УПРОСТИТЕ

ГЛАВА 7. Упростите системы 137

ГЛАВА 8. Упростите рутину..... 155

ГЛАВА 9. Упростите структуру..... 171

4. ГАРМОНИЗИРУЙТЕ

ГЛАВА 10. Гармонизируйте свое свободное время..... 191

ГЛАВА 11. Гармонизируйте свое «да»..... 209

ГЛАВА 12. Гармонизируйте свою жизнь..... 229

Заключение. Давайте начнем..... 245

Благодарности 252

Об авторе..... 255

Тоня НАУЧИЛА МЕНЯ...

Что мой идеал повседневной жизни может стать реальностью. *Сознательно* распоряжаться своим временем и *силами*, фокусируясь на своих целях и *мечтах*. Она научила меня, что необязательно целыми днями сбиваться с ног, чтобы жить *полноценной* жизнью. Сара Б., дизайнер и менеджер компании Greenhouse. ● *Расставлять приоритеты*, перестать хвататься за все подряд и понимать, что я заслуживаю и могу жить *лучше*. Кэрри Л., менеджер проектов. ● *Инструменты* для осмысленного проживания каждого дня. Тина Ф., профессор и гендиректор компании My Family. ● Быть терпимой и милосердной к себе и признавать *«Радость свободы от суеты»*. Жаклин С., специалист в области паллиативного лечения ЦНС. ● Новые *представления* об эффективности и успешности. Гейл Х., коуч по лидерству. ● Уделять *первостепенное* внимание тому, что для меня *важно*. Бриттани И., помощник директора консалтинговой компании. ● Определять свои приоритеты и находить для них время. Мередит С., государственный служащий. ● Важным убеждениям и *ценностям*, позволяющим *справляться* с любыми жизненными перипетиями. Я бесконечно *благодарна* Тоне за ее мудрость и *широту души*! Деб У., административный сотрудник компании Artist at Heart. ● Перестать стремиться к жизни, где все идеально. Ориентироваться на то, что *действительно* имеет значение, и чего я *на самом деле* хочу. Джули З., разработчик мобильных приложений. ● Руководствоваться своей «путеводной звездой», своим «истинным Севером» при принятии решений. Понимать, что в моей жизни главное, и использовать это понимание, чтобы не погрязнуть в рутине. Мишель Д., программный директор некоммерческой организации. ● Как быть целеустремленной во всех жизненных сферах, а не только в профессиональной деятельности. Дебра С., профессор. ● Не только предаваться *рефлексии*, но и превращать ее в *достижимые* цели! Тоня научила меня *сознательности*, а это дар, который изменяет всю жизнь! Николь М., специалист по аудиту и консалтингу. ● Важности нахождения зрелого, ответственного партнера. Мариана Б., специалист по управлению состояниями. ● *Подходу* и терминологии для корректировки *целей и видения* жизни. Эми Б., менеджер по профессиональному развитию. ● Организовывать свой день и *фокусироваться* на своих целях. Сьюзен Дж., преподаватель. ● Находить свое призвание и оставаться ему верной, несмотря ни на что. Лаура Х., специалист по техническим средствам обучения. ● Вносить в свою жизнь *ясность*. Лиз М., менеджер по финансам. ● Что нет ничего зазорного в том, чтобы *говорить «нет»*, ставить на первое место себя, отдавать предпочтение своим *приоритетам* и фокусироваться на том, на чем *хотите* фокусироваться. Крис У., менеджер по персоналу. ● Что возможно жить своей *идеальной* жизнью. Ли Х., инженер-фармацевт. ● Воплощать свои самые заветные и смелые цели. Таска С., владелец Naturalist Studio. ● Что *запарка* возникает от незнания того, с чего начать. Тоня показала мне, как расставлять приоритеты, как находить *«печку»* и от нее плясать. Бренда С., старший бизнес-аналитик IT-компании. ● Как приводить в порядок свои мысли и идеи, чтобы более *ясно* представлять свои *цели*. Сара Мак, жена, мама и «координатор хаоса». ● Жить в *гармонии* с собой и миром. Диона М., предприниматель. ● Жить *осознанной*, полноценной жизнью. Кристи С., программный директор IT-компании. ● Что *эффективность* — это не количество выполненных дел, а их важность. Эми К., заместитель декана.

Отзывы *реальных* читательниц,
выполнивших все четыре шага, описанных в книге.

*Посвящается Джону, Джеку и Кейт:
вы моя самая большая радость.*

РАДОСТЬ СВОБОДЫ ОТ СУЕТЫ

Сокращенное название: РСОС

Существительное

1. Эмоционально-интеллектуальный антидот перегрузкам и стрессу; сознательное решение жить в настоящем, выкраивая в нем моменты тишины, радости и покоя.

Пример. Она хотела больше «радости свободы от суеты» в своей жизни, поэтому намеренно оставила ноутбук в офисе, чтобы избежать искушения засесть за работу в отведенное для семьи время.

2. Ощущение восторга и счастья от возможности заниматься действительно важными для вас делами, а не тем, что «надо» и «следует».

Пример. Она решила выбрать «радость свободы от суеты» и отказаться от должности в совете, которую ей всячески навязывали.

СИНОНИМЫ: осмысленность, сознательность, приоритетная направленность.

АНТОНИМЫ: загруженность, суета, спешка, запарка, замотанность.

ЗАПАРКА

Стояло чудесное весеннее утро, но я была слишком занята, чтобы замечать набухшие почки на деревьях или ясное синее небо. Я была на миссии. Меня выбрали председателем автомобильного пула* в начальной школе, и я страшно торопилась, пытаясь все успеть и вовремя забросить Кейт в садик.

Мы пронеслись по узким коридорам, маневрируя между еще свежими художествами на стенах, вместе надели ей рюкзак, и, пока она доставала свою ссобойку, я мысленно сосчитала до десяти, стараясь сдерживать охватывающее меня нетерпение. Я нервничала. Меня ждал напряженный день и трехкилометровый список дел. На бегу поцеловав Кейт и махнув воспитательнице рукой, я понеслась обратно, всячески избегая разговоров или избрания еще в какой-нибудь комитет.

Наконец я открыла дверь своей машины и плюхнулась на водительское сиденье, собираясь начать свой день. Вернувшись домой, я на секунду застыла посреди своей яр-

* *Carpool* (англ.) — договоренность между автовладельцами о том, чтобы по очереди использовать свои автомобили для общих нужд (например, развозить детей в школу). — *Прим. перев.*

ко-желтой кухни, мысленно прокручивая в уме все предстоящие задачи.

Я шагнула в сторону прачечной и остановилась. *Нет, только не стирка.* Развернувшись, сделала шаг в сторону компьютера и покачала головой. *Нет, и не компьютер.* Так я продолжала вертеться как юла, не зная, с чего начать. Внутри меня все клокотало, в голове был полный хаос, и возникало состояние легкого помешательства. Я опустилась в груды лежащих на полу вещей и добрых пятнадцать минут проревела.

Успокоившись, я страшно на себя разозлилась. *Как можно потерять столько времени на мытье, когда мне столько нужно сделать?* Я вытерла рукавом слезы, сказала себе пару ласковых слов и вернулась к повседневной рутине. А свои эмоции загнала глубоко внутрь. В конце концов, мне нужно было выполнить список дел.

Это реальная история. Тогда я этого не знала, но сама была причиной своей запарки. Сама придумывала себе дела и задачи, чтобы просто быть «занятой», но это все равно не приносило удовлетворения. Я пыталась «все успевать», чтобы окружающие считали меня образцово-показательной мамой, женой, хозяйкой и всем, кем только можно быть. Но я такой не была. Большинство моих дней начиналось с мысли о том, как сохранить этот имидж, а заканчивалось усталостью, раздражением и недовольством собой.

Я жила в постоянном напряжении и цейтноте.

В запарке.

Я слышу это слово от многих женщин. *Запарка* — это нить, связывающая всех независимо от возраста, жизненного этапа или рода деятельности.

Запарка от обязательств. Запарка от жизни. Запарка от собственных списков дел. Сплошная запарка.

Хочу поделиться с вами одной истиной: *запарка — это не избыток дел; это незнание, с чего начать.*

И узнать, с чего начать, бывает очень сложно, особенно если говорить «да» всем возможностям, которые стучатся к нам в дверь (даже тем, которым мы не рады), ставить на первое место чужие, а не свои приоритеты и пытаться объять необъятное.

Узнать, с чего начать, помогает настоящая продуктивность. Настоящая продуктивность — это сознательное решение исключить из своей жизни все лишнее и ненужное. Это открытие счастья как возможности заниматься тем, что для нас важно, это радость свободы от суеты.

А чтобы находить счастье в возможности заниматься тем, что для нас важно, и радость в свободе от суеты, нужно изменить свое мышление. Мне очень нравится слово «мышление». Это одно из моих любимых слов, потому что мышление обладает огромной силой; оно способно изменить мировоззрение, а значит, и жизнь.

И вы не думайте, что я тут сотрясаю воздух гипотетическими призывами, я прекрасно знаю, как нелегко бывает изменить свое мышление. Возможно, вы похожи на меня (сверхответственную перфекционистку и многозадачницу) и считаете, что успех определяется «деловитостью» и внешними атрибутами, а не внутренним миром и личностными качествами. И вы целыми днями гоняетесь за этой иллюзией успеха, как это когда-то делала я, но в глубине души понимаете, что должен быть лучший, более правильный подход. И в этом вы абсолютно правы.

Изменение мышления требует определенных усилий, но они окупаются с лихвой, когда вы начинаете видеть огромную разницу между занятостью и продуктивностью. Это то, что многим из нас дается с трудом, потому

что мы ошибочно полагаем, что *должны* быть заняты весь день.

Эмили, одна из участниц моей группы в Facebook, поделилась следующим комментарием: «Для меня [быть занятой] это то же, что быть шариком для пинбола, который волей-неволей приходится беспорядочно гонять по полю, вместо того чтобы осмысленно и целенаправленно двигаться из пункта А в пункт Б».

Волей-неволей. Какое замечательное словосочетание для описания ощущения от жизни, когда мы все время заняты и крутимся как белки в колесе, но на самом деле никуда не движемся. Мы работаем во время обеденного перерыва, решаем массу вопросов за рулем автомобиля и разбираемся с электронной почтой, рассказывая детям сказку, и в итоге в конце дня накапливаем усталость и раздражение.

Мы вычеркиваем из своих списков сотни мелких дел и задач, но перед сном все равно корим себя: «*Почему я не сделал(а) больше?*»

Мы чувствуем себя недовольными, незадачливыми и несчастными, даже если целый день трудились как пчелы.

ОТ ЗАНЯТОСТИ К ПРОДУКТИВНОСТИ

Мы должны перестать возводить в культ занятость. И нам необходимо изменить свое понимание продуктивности. Продуктивность — это не количество выполненных дел, а их важность. Поэтому не нужно пытаться объять необъятное, а фокусироваться на своих приоритетах. И тогда идеальная жизнь станет реальной.

Загвоздка вот в чем: не существует магической системы, к которой можно просто «подключиться». Возможно, вы уже пробовали какие-то системы повышения эффективности, но они вам не помогли. Я вас понимаю. Мои

книжные полки прогибались от пособий признанных экспертов, но их ригидные системы мне не подходили.

Так что, возможно, причина ваших неудач заключалась в том, что вы пытались вписать свою жизнь в конкретную систему продуктивности, в то время как в действительности нужно иметь систему, которая будет вписываться в *вашу* жизнь и основываться на *ваших* приоритетах.

И мы с вами разработаем такую систему. Я хочу показать вам, что можно быть успешными и фокусироваться на своих приоритетах, что не нужно жертвовать одним ради другого. Мне пришлось пройти через сложный жизненный этап, прежде чем у меня открылись глаза на то, как мы прячемся за своими загруженными днями и длинными списками дел. Мы знаем, что существует полноценная жизнь, но считаем себя недостойными ее. Я здесь, чтобы сказать вам, что вы заслуживаете такой полноценной жизни. Мы можем жить лучше, делая меньше.

Для меня этот путь начался с избавления от страха и беспокойства. Я больше не боюсь чего-то не успеть, не переживаю по поводу своей «несостоятельности», не загружаю себя с утра до вечера делами и не кручусь как юла, чувствуя себя разбитой и изможденной.

Чтобы осуществить этот «сдвиг мышления», мне пришлось потрудиться. Я стала уделять больше внимания дорогим мне людям и перекроила свой жизненный распорядок, чтобы утром или в первой половине дня выполнять приоритетные задачи. Я поставила перед собой цель создать систему продуктивности, которая позволила бы мне посвятить больше «полезного» времени и работе, и дому. И я счастлива, что мне это удалось.

Мы разработаем такую же уникальную систему и для вас, для этого будем использовать мою методику «БЛАГОПОЛУЧИЯ» (liveWELL), включающую четыре этапа. Эта методика помогла жить счастливой, полноценной жизнью не

ПРОДУКТИВНОСТЬ —
ЭТО НЕ *качества*
ВЫПОЛНЕННЫХ ДЕЛ, А ИХ —————
ВАЖНОСТЬ

только мне, но и многим женщинам по всему миру. Женщинам*, которые когда-то чувствовали себя как загнанные лошади, а сегодня говорят о себе так:

- «Я снова стала собой, как была до рождения детей... и у меня снова появились мечты».
- «Я выполняю задачи даже раньше намеченного срока, и моя самооценка значительно возросла».
- «Я больше не чувствую себя неудачницей, если не успеваю сделать все, что запланировала».
- «В глубине душе я знаю, что принимаю правильные решения для себя, своего здоровья и своей семьи».

С некоторыми из этих женщин вы встретитесь на страницах данной книги. Вы прочтете об их трудностях, открытиях, успехах и увидите, как изменилась их жизнь.

Методика «БЛАГОполучия» — это серия простых, но масштабных преобразований: простых в смысле их практического осуществления, но масштабных в смысле эффекта, который они оказывают на повседневную жизнь. Короче говоря, методика «БЛАГОполучия» поможет вам выстроить свою жизнь вокруг *собственных* приоритетов и адаптировать существующие системы и стратегии под себя. Она состоит из четырех шагов (этапов):

ОТКРЫТИЕ. Поскольку в центре находитеесь *вы*, а не система, мы начнем с того, что вместе откроем вашу уникальную высшую цель, или смысл жизни, и определим ваши жизненные приоритеты, а также вашу «путеводную звезду», которая будет служить вам ориентиром в принятии решений и помогать концентрироваться на главном.

* Спасибо вам, Джулия, Мелани, Анна и Мишель, что позволили мне поделиться вашими победами.

ЯСНОСТЬ. Используя открытия первого этапа, мы научимся выбирать дела и задачи, наиболее значимые для ваших целей и приоритетов. Мы создадим эффективные границы и изучим простой алгоритм определения важности/значимости дел и задач.

ПРОСТОТА. Приоритеты приоритетами, но каждый день приходится выполнять и не-слишком-гламурные задачи — от домашних дел до ведения финансов. Мы с вами поработаем над тем, чтобы упростить эти процессы и сделать их менее утомительными.

ГАРМОНИЯ. Теперь, когда мы открыли вашу цель и выяснили, что для вас главное, а также упростили практическую сторону дела, давайте сведем все это воедино и создадим в вашей жизни гармонию.

Данная методика позволяет в буквальном смысле слова пошагово выстроить продуктивную жизнь. Если вы продуктивны, то каждый день (каждый день!) ставите во главу угла свои приоритеты. А когда вы фокусируетесь на своих приоритетах, то можете наконец насладиться свободным временем и позволить себе сбавить темп, отдохнуть или спокойно заняться своими делами.

Если все это кажется слишком мудреным, просто поверьте мне: в этой книге нет ничего сложного для понимания или трудного для выполнения. Наоборот, все до удивления просто. И знаете почему? Потому что мы будем иметь дело с собственными решениями и создавать собственное мышление. Самое трудное в этом деле — начать.

РАДОСТЬ СВОБОДЫ ОТ СУЕТЫ

Представьте себе жизнь, о которой вы мечтаете. Ту самую, о которой вы грезите в редкие минуты тишины и покоя... возможно, когда принимаете душ или варите кофе.

Чего *нет* в этом сне наяву? Ощущения, что вы рветесь на части? Спорю, что да. Или бешеного темпа? Ичез. А как насчет тяжкого груза обязательств, которым вы говорите «да» из чувства вины? Нет, только не в мечте.

Зато там есть радость. Там поселилась птица счастья, готовая свить гнездо. Давайте же вместе поработаем над тем, чтобы сделать вашу идеальную жизнь реальной.



ПОЗВОЛЬТЕ МНЕ ПОМОЧЬ

Я буду с вами на протяжении всего этого пути. Более того, я создала «попутчика» в виде электронной рассылки, который поможет вам ощущать мое незримое присутствие и поддержку. Подписаться на бесплатную рассылку можно здесь: joyofmissingout.com/email. До встречи в вашем почтовом ящике.

Тоня

ОТКРОЙТЕ

1

Откройте свои приоритеты и смысл жизни, чтобы не пытаться «все успеть».

Возможно, вы чувствуете, что так дальше нельзя и нужно что-то менять. Вы жаждете полноценной и счастливой жизни, но не знаете, как воплотить свой идеал в реальность. У вас есть отличная возможность приступить к этому незамедлительно.

Открытие — это первый шаг, или этап, методики «БЛАГОполучия». Каждый из нас уникален, поэтому, прежде чем повышать или оптимизировать собственную продуктивность, нужно понять, что же мы за личности.

В этом разделе мы попробуем лучше узнать вас и ваши жизненные приоритеты. Мы развенчаем некоторые заблуждения, мешающие вам жить замечательной продуктивной жизнью, которой вы заслуживаете. Мы будем вместе открывать ваше настоящее «я» и последовательно выстраивать на этом фундаменте вашу жизнь.