

# **ЕКАТЕРИНА БЕСПЯТЫХ**



**ЕКАТЕРИНА БЕСПЯТЫХ**

РЕСУРСНЫЙ  
ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ  
ДЛЯ ЖЕНЩИН



Издательство АСТ  
Москва

УДК 338  
ББК 65.050  
Б53

**Беспярых, Екатерина.**

Б53 Ресурсный тайм-менеджмент для женщин / Е.С. Беспярых. — Москва : Издательство АСТ, 2020. — 224 с. — (Доктор Зубарева: академия здоровья).

ISBN 978-5-17-120924-7

Перед вами самый эффективный «учебник» по тайм-менеджменту для женщин. Екатерина Беспярых — автор уникальной системы управления временем, которая помогает достигать поставленных целей и гармонично совмещать работу с личной жизнью.

Это система тайм-менеджмента, которая научит вас планировать не только свой день и неделю, но ещё и выстроить полную систему стратегического тайм-менеджмента. Вы не только избавитесь от поглотителей времени, но и узнаете самые важные лайфхаки, которые помогут сформировать концепцию жизни на день, месяц, год и более длительный период.

В этой книге собраны секреты больших достижений — лучшие упражнения и техники, позволяющие все успевать и создавать жизнь своей мечты.

**УДК 338**  
**ББК 65.050**

ISBN 978-5-17-120924-7

© Беспярых Е.С.  
© ООО «Издательство АСТ»

# Тайм-менеджмент для женщин

Плохая новость — время летит.  
Хорошая — вы в кресле пилота.

*Билл Квейн*

**М**ужчины часто спрашивают меня: а что, существует тайм-менеджмент для женщин? У нас же вроде и методики одинаковые, и принципы планирования дня и недели одни и те же. С точки зрения мужчин, никаких отличий и разницы нет и быть не может. И почему-то не все вспоминают о том, что женщины более эмоциональные, что у нас есть гормональные дни, на которые мы не можем не обращать внимания, и что, конечно же, как правило, в семье в основном женщина занимается бытом и детьми, процентов на 80, а то и на все 100. Это не плохо и не хорошо, это — данность, с которой мы, женщины, должны считаться. И подход к нам, с точки зрения психологии, нужен другой. Женщине все-таки сложно быть суровым «достигателем» по жизни, мужчине в этом плане проще — для них «охота

на мамонта» — норма и приоритет, а для нас в планировании — главное — ресурсное состояние и гибкость.

В эти понятия входит возможность откладывать дела, менять расписание, восстанавливать себя и выстраивать свою жизнь не потому что «надо», а потому что «хочу». А ведь как часто в самом раннем возрасте нам все наши «хочу» обрубают на самом корню, и потом женщина даже в 30–40 лет не может, не оглядываясь на социальные роли и рамки, на голоса родных и знакомых, определиться и понять, а что же хочет именно она. Тема, с одной стороны, легкая, а с другой — не очень, но если разобраться и поставить свою жизнь для себя на первое место, то может и правда начаться настоящая жизнь мечты! Но обо всем по порядку.

\* \* \*

Я родилась и выросла в Тольятти в обычной семье, где было много любви, поддержки и внимания. В 20 лет меня пригласили на работу в Москву на один месяц, но, как это часто бывает, где месяц — там и два, и три. И вот уже больше десяти лет я живу в Москве. Здесь я получила высшее образование и прошла десятки профессиональных курсов.

Все мое образование связано с управленческой деятельностью. В 22 года я уже была руководителем отдела в косметической компании. Тогда я поняла, что карьеру можно построить в любом возрасте, и раз уж у меня получилось это сделать сейчас, получится и позже, и я решила, что хочу быть многодетной мамой.

Еще я начала путешествовать и уже посетила 34 страны. Я была на разных континентах, купалась в океане в Лиссабоне, загадывала

желания у Эйфелевой башни в Париже, смотрела на Колизей в Риме, обнимала слонов в Таиланде, готовила настоящие хинкали в Грузии, кормила жирафов с руки в Дубае. . . И я не собираюсь останавливаться: одна из моих целей — посетить все страны мира. Я знаю, что звучит немного безумно.

Моя социальная роль — жена. Мы с мужем десять лет вместе, и у нас трое детей-погодков: Платон, Милана и Данил. Мы часто называем их в шутку мини-группой яслей, потому что их возраст 1 год, 2,5 года и 4,5 года.

Обычно, когда я рассказываю о себе, у всех появляется один вопрос: как можно успевать быть руководителем, вести свой блог, получать образование, путешествовать и при этом еще рожать детей? Чаще всего я слышу: «Как ты все успеваешь? Как у тебя все получается? Как тебе удастся совмещать карьеру и материнство? Где ты берешь энергию и силы?»

И только несколько лет назад я поняла, в чем моя особенность, — у меня есть своя авторская система тайм-менеджмента, которая помогает мне достигать огромного количества целей и при этом оставаться вдохновленной, наполненной и счастливой женщиной.

Со времен школы, то есть уже больше 15 лет, я читала и изучала абсолютно все о тайм-менеджменте на русском и английском языках, проходила различные курсы и по крупицам выбирала самые действенные методики и упражнения. Я тестировала на себе разные техники для того, чтобы отобрать лучшее, я проходила все: подъемы в четыре утра, составление списков на день, жизнь без задач и целей, работа по таймеру и многое другое. Вы даже не пред-

ставяете, сколько разнообразных методик есть на сегодняшний день, и большую часть я протестировала на себе.

Могу с уверенностью сказать, что, собрав лучшие упражнения и добавив свои наработки, у меня получилось создать уникальную авторскую систему женского тайм-менеджмента, аналогов которой нет.

Именно этим я и начала делиться с людьми, находясь в декрете. Тема «выстрелила», и из автора маленького блога на несколько сотен человек я превратилась в создателя методики, побывала в качестве эксперта на ключевых федеральных каналах страны, выступала в концертном зале «Крокус Сити Холл» на 6000 тысяч человек, проводила курсы и марафоны, в которых участвуют по 1000 человек в потоке, печаталась в глянцевых журналах, проводила свои мастер-классы в Москве и Лондоне, и я точно знаю, что это только начало.

А сейчас я хочу пригласить вас в это увлекательное путешествие к жизни вашей мечты! Я расскажу о самых действенных техниках и методиках, а от вас нужно только одно — следовать им и наслаждаться изменениями в своей жизни. И, конечно, открыть свое сердце переменам и хотя бы раз в жизни попробовать, а вдруг и правда получится создать жизнь мечты!

# Семь шагов к жизни своей мечты

**С**истема женского тайм-менеджмента — это комплекс упражнений, техник и методик, выстроенный по шагам. Применяя этот комплекс, вы сможете подружиться со временем, научитесь планировать не на один день, а на пять лет вперед и выстраивать списки дел на день, исходя не из мыслей «срочно-немедленно-сейчас», а руководствуясь долгосрочными целями на год.

У вас будет построена цепочка «один день — пять лет», чтобы любое действие, совершаемое сегодня, несло смысловую нагрузку для вашей будущей жизни.

В этой системе есть семь шагов, которые мы будем последовательно рассматривать в каждой главе: теория, примеры и, естественно, домашние задания. Ведь одно дело прочитать, а другое — ис-

пользовать полученные знания. Я буду рада, если хотя бы один из инструментов вы встроите в свою жизнь, ну а внедрив весь комплекс, вы рискуете действительно кардинально изменить свою жизнь.

Коротко опишу, о чем мы будем говорить в каждой главе, чтобы у вас сложилась целостная картина предстоящего пути.

**Глава 1. Анализ себя: нарисуй колесо женского баланса.** Здесь вас ждет методика по определению исходной точки А — начала вашего пути, того, что у вас есть сейчас.

**Глава 2. Ресурсное состояние: поставь себя на первое место.** В этой главе мы будем учиться ценить и любить себя, но и здесь не обойдется без практических упражнений и психологии. А еще узнаем, зачем быть в ресурсе, и сможем восстанавливать себя в любой момент жизни.

**Глава 3. Стратегическое видение: стань режиссером своей жизни.** На третьем шаге мы подключим одно из моих любимых упражнений и начнем с вами мечтать и создавать жизнь своей мечты. Будем учиться слышать и слушать себя, вспоминать свои детские желания и реализовывать их. А еще наконец точно определимся, куда же мы хотим прийти.

**Глава 4. Мечты: смоделируй свой идеальный день.** Посмотрим, что можно уже сегодня изменить в своей жизни, чтобы почувствовать себя значительно лучше. Начнем с какого-нибудь маленького изменения, которое можно внедрить в жизнь и которое

может привести нас к большим целям и достижениям. Разберемся со своими мечтами и научимся их правильно загадывать.

**Глава 5. Матричное планирование: как воплотить мечту в жизнь.** Я поделюсь своей секретной методикой, благодаря которой мы с вами легко распределим все ваши мечты и цели по годам и месяцам. Мы наконец-то научимся не просто делать огромный список, а сможем на карте всей жизни спланировать гармоничное развитие и достижение целей. Уточним, какие изменения мы хотим внести в жизнь в ближайшие пять лет.

**Глава 6. Технологии планирования для женщин: маленькие секреты больших достижений.** Конечно же, нам не обойтись без конкретных методик планирования дня и недели. Вы узнаете реально работающие техники: как в течение дня успевать больше и как найти 25-й час в сутках.

**Глава 7. Делегирование и оптимизация: как остановить день сурка и расслабиться.** На нашем пути планирования жизни своей мечты нам не обойтись без помощников, поэтому в последнем шаге мы научимся делегировать рутинные неприятные задачи и оптимизировать регулярные дела. И самое главное — сможем все чаще оставлять себе только приятные задачи.

Изучив эти семь шагов, вы сможете построить жизнь своей мечты или как минимум взойти на первую ступень по направлению к целям. Да, придется немного потрудиться. Недостаточно лишь

прочитать, нужно будет выполнять задания. Но я обещаю вам, что все они будут приятные и — что важно — эффективные.

А в конце книги вас ждут два бонуса в виде дополнительных материалов: как все успевать, если ты мама и работающая бизнес-леди. У меня есть практический опыт, поэтому я смогу вам быть полезна. И есть еще один секретный подарок, но раскрывать его раньше времени я не буду.

Итак, приглашаю вас в увлекательный путь к построению жизни своей мечты!

# ГЛАВА 1

## **Анализ себя: нарисуй колесо женского баланса**

**Л**юбое дело важно начинать с анализа себя и определения отправной точки. Это относится к чему угодно: составление оздоровительной программы или гардероба мечты, начало построения карьеры или бизнеса, создание семьи — все подходит для того, чтобы проанализировать, в какой точке я сейчас нахожусь, какие у меня есть ресурсы.

Создание женской системы тайм-менеджмента я предлагаю начать с изучения себя и своих исходных данных. Ведь мы с вами не начинаем изучать иностранный язык, пока не поймем, на каком уровне находимся. Мы сначала пройдем тест, пообщаемся с учителем и только потом приступим к занятиям. Ведь невозможно дать одинаковую программу новичку, который не знает и десяти слов, и человеку, который владеет языком на хорошем разговорном уровне.

Или возьмем, к примеру, тренировки в спортивном зале. Эта тема мне близка, так как я сейчас активно занимаюсь восстановлением своего тела после третьих за пять лет родов. Как вы думаете, что самое первое я сделала в зале? Пошла к персональному тренеру и врачу, чтобы определить, какая форма у меня сейчас, в каком состоянии находятся мои мышцы, сколько у меня воды в организме, какое соотношение массы тела и роста и т.д. И только после того, как была получена полная картина моего физического состояния, мы с тренером стали составлять программу тренировок и питания. Конечно, можно обойтись и без такого серьезного подхода, но вряд ли это будет так же результативно, ведь план, разработанный с учетом индивидуальных данных, работает лучше.

Ну и последний пример. Вы хотите съездить на выходные в другой город: забронировали отель, собрали вещи, заправили машину бензином. Что вы сделаете перед тем, как отправиться в путь? Правильно, вы построите маршрут на навигаторе. И самое первое, что вам понадобится для этого, — координаты того места, где вы сейчас находитесь. Вот и мы с вами начнем с анализа себя, попробуем несколько упражнений, посмотрим на себя с разных сторон и, наконец, определим нашу исходную точку А. Потому что для того, чтобы успешно прийти к своей точке Б, нужно прямо сейчас определить, а какие у нас есть ресурсы — материальные, временные, психологические, в каком состоянии мы находимся, какие задачи стоят сейчас перед нами.

Начиная писать эту книгу, я сделала анализ того, что есть в моей жизни: работа, образовательный проект, трое детей, супруг, напи-

сание статей в глянцевоы журналы, выступления и 2–3 часа свободного времени, которое я могу инвестировать в написание книги. Правда, признаюсь честно, тренировками в спортивном зале пришлось пожертвовать, но сразу же после сдачи книги я планирую к ним вернуться.

**Инга Коптелова, Тверь:**

*«Никогда в своей жизни я не анализировала себя. У меня были планы, цели и мечты, но я никогда не задумывалась о том, чтобы проанализировать, а что же все-таки есть в моей жизни. Наверное, потому я и набирала себе ворох новых дел и задач, несмотря на то, что у меня уже время было забито под завязку. Только после упражнения с колесом женского баланса я научилась некоторым сферам своей жизни говорить «нет».*

Для анализа себя мы воспользуемся довольно известной техникой «Колесо баланса», которую применяют в тайм-менеджменте, личностном росте и различных психологических тренингах. Я почти каждый месяц прохожу новое обучение и очень часто встречаю это упражнение.

Так как «Колесо баланса» подходит для женщин не идеально, я его оптимизировала, поменяла некоторые сферы жизни, добавила свои и создала «Колесо женского баланса». Им я пользуюсь уже много лет. Когда мне нужно понять, на каком этапе я сейчас нахожусь, я начинаю его рисовать, анализируя и оценивая каждую сферу по десятибалльной шкале.