

УДК 159.9  
ББК 88.52  
М89

Jocelyn Glej

MANAGE YOUR DAY-TO-DAY

Text copyright © 2013 by Bechance

«Awaking to Conscious Computing» copyright © 2013 by Linda Stone

«Scheduling in time for Creative Thinking» copyright © 2013 by Cal Newport

Originally published in the United States by Amazon Publishing, 2013.

This edition made possible under a license arrangement with Amazon Publishing.

М89 **Муза** по расписанию : организация рабочего дня для творческих личностей / сост. Жослин Глей ; [пер. с англ. А. В. Андреева]. — Москва : Эксмо, 2018. — 240 с. — (20 мастер-классов от Гретхен Рубин, Сэта Година и др.).

ISBN 978-5-04-094485-9

Муза может приходиться по расписанию. Это подтвердит любой добившийся успеха писатель, поэт, дизайнер, живописец, скульптор, рекламщик или режиссер. Главное — правильно настроить свой рабочий день.

Эта книга состоит из двадцати компактных мастер-классов от представителей творческих профессий. На ее страницах знаменитые креативщики делятся принципами, которые сделали их абсолютно независимыми от вдохновения.

Книга «Муза по расписанию» рассказывает, как:

- совместить творческий процесс со своими энергетическими пиками;
- создать триггеры, которые вызывают «творческую горячку»;
- снизить уровень тревожности, отвлекающей от творчества;
- начать контролировать время, уходящее на каждую креативную задачу;
- научиться провоцировать поток новых идей;
- повысить производительность до максимума.

УДК 159.9  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-094485-9

© Андреев А.В., перевод на русский язык, 2018  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2018

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

## МУЗА ПО РАСПИСАНИЮ

### Организация рабочего дня для творческих личностей

Составитель *Жослин Глей*

Директор редакции *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *Л. Ошеверова*  
Ответственный редактор *Л. Романова*  
Художественный редактор *Е. Анисина*  
Корректор *Е. Холявченко*

В коллаже на обложке использованы фотографии:  
vector\_ann, studiovin / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Өндiрiшi: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесi, 1 үй.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгiсi: «Эксмо»  
Интернет-магазин : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Интернет-дүкен : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)  
Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».  
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.  
Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию, в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»  
Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС  
өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбаровский қаш., «3а», литер Б, офис 1.  
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)  
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.  
Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»  
[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)  
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 11.04.2018. Формат 170x90<sup>1/16</sup>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 17,5.  
Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-04-094485-9



В электронном виде книгу можно посмотреть на сайте [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

ЛитРес:  
БЕКИ КҮТЕ БО КҮН



*Всем творческим людям посвящается*



# МИССИЯ ЭТОЙ КНИГИ

---

Во все века творческие люди фокусировали свои усилия на генерации идей, а не на их претворении в жизнь. Знаменитый изобретатель Томас Эдисон однажды сказал: «Гений — это 1% вдохновения и 99% труда». Чтобы сделать гениальные идеи реальностью, мы должны действовать, экспериментировать, терпеть неудачи, адаптироваться и учиться каждый день.

Эта книга призвана помочь идеям осуществиться. Мы, ее создатели и организаторы проекта 99U<sup>1</sup>, учредили премию Webby Award<sup>2</sup> для лучших интернет-сайтов, популярных мероприятий и бестселлеров. Мы ищем работающие идеи, рожденные выдающимися умами, и рассказываем о них миру. Миссия всех наших проектов, включая эту книгу, — делать дистанцию от идеи до реального проекта как можно короче.

---

<sup>1</sup> Расположенная в Нью-Йорке компания, а также онлайн-ресурс для размещения портфолио, общения и продвижения людей творческих профессий, [www.behance.net](http://www.behance.net). — *Здесь и далее примеч. пер.*

<sup>2</sup> Webby Awards, или Премия Вебби, — самая известная и авторитетная награда, присуждаемая ежегодно лучшим в мире интернет-проектам.

# СОДЕРЖАНИЕ

—

- 11 *Предисловие*
- 13 *Вступление*  
**Новый инструментарий для новой деловой эпохи**  
*Скотт Белски*

—

## **Глава 1. КАК СОЗДАТЬ ПРОДУКТИВНЫЙ РАБОЧИЙ ГРАФИК**

- 23 **Создаем условия эффективной работы**  
*Марк МакГиннесс*
- 33 **Обуздать силу частого повторения**  
*Гретхен Рубин*
- 41 **Быть творческим — это привычка**  
*Сет Годин, интервью*
- 49 **Важность восстановления в течение и после рабочего дня**  
*Тони Шварц*
- 59 **Спасительная сила одиночества**  
*Лео Бабаута*

## **Глава 2. КАК СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ В ОБСТАНОВКЕ С ОТВЛЕКАЮЩИМИ ФАКТОРАМИ**

- 71      Как найти время для решения творческих задач  
*Кэл Ньюпорт*
- 81      Исключим многозадачность из нашего репертуара  
*Кристиан Жарретт*
- 89      Понимание человеческих невротических и навязчивых состояний  
*Дэн Ариэли, интервью*
- 99      Как творить в обстановке хаоса  
*Эрин Доланд*
- 109     Прислушайтесь к внутреннему голосу  
*Скотт Белски*

## **Глава 3. УПРАВЛЯЙТЕ ТЕХНОЛОГИЯМИ И НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ, ЧТОБЫ ОНИ УПРАВЛЯЛИ ВАМИ**

- 123     Электронные рассылки и как с ними бороться  
*Арон Дигнан*
- 133     Как осознанно пользоваться социальными сетями  
*Лори Дешене*

- 143      Размышления о феномене «всегда на связи»  
*Тиффани Шлейн, интервью*
- 151      Эра осознанного использования компьютера  
*Линда Стоун*
- 161      Вернуть чувство самоуважения  
*Джеймс Виктор*

## **Глава 4. КАК ПОВЫСИТЬ КРЕАТИВНОСТЬ**

- 173      Творить только для самого себя  
*Тодд Генри*
- 183      Как тренировать ум  
*Скотт МакДоуэлл*
- 193      Как заставить ум работать творчески  
*Стефан Сагмайстер, интервью*
- 201      Забудьте про перфекционизм  
*Элизабет Сондерс*
- 211      Как выйти из творческого кризиса  
*Марк МакГиннесс*
- 221      Заключение  
Призыв к действию
- 223      А каким профессионалом являетесь вы?  
*Стивен Прессфильд*



230	<i>Благодарность</i>
232	<i>О программе 99U</i>
233	<i>О редакторе</i>
234	<i>Библиография и сноски</i>
237	<i>Алфавитный указатель</i>



# ПРЕДИСЛОВИЕ

—

Современный мир сильно отличается от того, в котором жили и работали Микеланджело, Мария Кюри, Эрнест Хемингуэй и даже «Рэнд» Пол<sup>1</sup>. В нашем новом мире современных технологий информация передается мгновенно. Его метафизическая входная дверь всегда открыта: в любой момент кто угодно может прошептать нам на ухо все что заблагорассудится. Уединение перестало быть одиночеством — даже когда человек один, он может продолжать общаться до потери пульса.

Творческие люди очень чувствительны к шуму и гаму окружающего мира, и в наше время им приходится жить под постоянный аккомпанемент телефонных звонков, «напоминалок», сигналов СМС и мгновенных сообщений по Интернету. Творчество требует сосредоточенности и спокойствия, достичь которых в любое время дня и ночи становится все сложнее и сложнее.

Эта книга позволит вам успешнее справляться со своей работой. Для удобства материал был разбит тематически на четыре раздела: создание четкого рабочего графика, правильное использование инструментария (а не доведение ситуации до того, когда ваш собственный инструментарий начинает вас использовать), умение найти спокойствие в мире, в котором вас постоянно отвлекают, а также усиление ваших творческих возможностей.

---

<sup>1</sup> Randal Howard «Rand» Paul (1963) — американский политик, сенатор от штата Кентукки, член Республиканской партии.

По каждой из этих четырех проблем мы предложили высказаться и поделиться своим опытом таким известным креаторам и интеллектуалам, как Сет Годин (Seth Godin), Стефан Сагмайстер (Stefan Sagmeister), Тони Шварц (Tony Schwartz), Гретхен Рубин (Gretchen Rubin), Дэн Ариэли (Dan Ariely), Линда Стоун (Linda Stone) и Стивен Прессфилд (Steven Pressfield) и др. Мы стремились максимально детально и с разных точек зрения рассмотреть проблемы, стоящие перед людьми, которые живут и работают в современном обществе.

Каждый из нас уникален. У каждого есть свои сильные и слабые стороны, каждому свойственны различные пристрастия и предпочтения, поэтому предложить одно общее решение, подходящее для каждого из нас, не представляется возможным. Любое решение проблемы может быть только индивидуальным и представлять собой смесь стратегий, основанных на личных предпочтениях, требованиях и задачах.

Поэтому мы не предлагаем вашему вниманию универсальную систему, которая подходит для всех и каждого, а собрали под одной обложкой информацию о том, как люди создают продукт высшего качества и что им помогает этого добиться. Мы надеемся, что все помещенные в книгу мысли и соображения помогут вам создать необходимый умственный настрой, переосмыслить информационные и другие потоки на рабочем месте, а также провести в жизнь гораздо большее количество потрясающих идей.

*Редактор проекта Джослин Глей*

# Вступление

## НОВЫЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ ДЛЯ НОВОЙ ДЕЛОВОЙ ЭПОХИ

---

*Скотт Белски, основатель компании Behance  
и автор книги «Идеи становятся реальностью»  
(Making Ideas Happen)*

**Приготовьтесь получить концентрированную дозу умных мыслей, которые удивят вас и от которых, кто знает, вам может даже стать немного не по себе. По крайней мере, на меня эта книга произвела именно такое впечатление. Прочитав подготовленный к печати макет, я задумался о собственной продуктивности и концентрации во время работы.**

Новый взгляд на организацию рабочего времени принес много неожиданного. Я и не подозревал, что плохие привычки отнимают у меня столько энергии. Я внезапно осознал, что мое рабочее время уходит на все что угодно, но только не на достижение моих собственных целей. Работа довела меня до того, что я превратился в заложника происходящих вокруг меня событий.

Мне уже давно стало понятно, что в эпоху стремительных изменений, связанных со всем тем, с чем мы сталкиваемся на ра-

бочем месте, необходимо проанализировать и понять, на что уходит рабочее время. За последние годы многое изменилось. Мой ежедневник и все документы теперь хранятся в «облаке». У меня больше гаджетов, приложений, «напоминалок» и утилитов, чем когда бы то ни было. Я имею возможность работать везде, что неизбежно влияет на производительность. Я вкалывал без остановки как сумасшедший. Когда делаешь это долго и без перерыва, качество работы начинает падать.

Бесспорно, каждый человек должен сам разобраться со своими проблемами и побороть собственных демонов. Я всегда это понимал, но не осознавал, насколько моя проблема оказалась запущенной. Современные демоны стали еще более коварными, чем раньше, и превратились в будничные раздражающие факторы, в бесконечные мелочи, которые высасывают энергию и лишают возможности вершить великие дела.

## **СУТЬ ПРОБЛЕМЫ**

Много лет я продвигал новые бизнес-подходы и решения в креативных отраслях. В качестве генерального директора Behance и во время работы над книгой «Идеи становятся реальностью» я общался с огромным количеством креативщиков, расспрашивая их о проектах и карьере. Я продвигал эффективный подход к менеджменту и выступал за повышение продуктивности работы дизайнеров, писателей и предпринимателей, за все то, что помогает довести идею до ее логичного и блестящего воплощения. Я неизменно повторял: «Вопрос не в самих идеях, а в том, чтобы они становятся реальностью».

Меня часто приглашают выступить на тему креативности на конференциях, а также для сотрудников отдельных компаний. Первый вопрос, который я задаю, следующий: «А у вас есть идеи?» Мне отвечают: «Да, но...», после чего начинают объяснять: «У нас большая компания, поэтому нам сложно внедрять новые подходы

и идеи», «В нашей работе слишком много текучки, поэтому сложно продвигать новые идеи» или «Руководство требует инновационных подходов, но не позволяет их применять».

Каждый раз, когда меня просят прочитать лекцию на тему креативности, я знаю, что на самом деле в компании существует проблема с претворением идей в жизнь и с эффективностью рабочего процесса. Как только я довожу эту проблему до сведения сотрудников, все тут же начинают снимать с себя вину и уходить от ответственности. У нас, мол, компания или слишком большая, или слишком маленькая. Во всем виновато руководство. Эффективности мешает «текучка» или организация рабочего процесса.

Пора перестать винить во всем окружающий мир и взять ответственность на себя. Идеальной рабочей среды не существует, и самые большие сложности возникают на уровне индивида. Хорошо или плохо мы выполняем свою работу, зависит, в конечном счете, от наших собственных привычек и организации труда. Именно организация труда каждого сотрудника (или ее отсутствие), способность продуктивно и проактивно работать, продвигая общее дело вперед, а не тормозя процесс, умение оптимизировать, избавляться от плохих привычек и практик, а также привыкать к новым условиям определяют, насколько мы способны претворять идеи в жизнь.

## **НЕ ПРОСТО РАБОТАТЬ, А ПЕРЕСМОТРЕТЬ ПРОЦЕСС РАБОТЫ**

Я часто спрашиваю успешных в какой-либо области людей, когда в последний раз они обсуждали вопрос организации своего рабочего процесса. Чаще всего они затрудняются ответить или говорят, что раз в год выезжают на тимбилдинг. И почему это так? Потому что все слишком завалено текущей работой, чтобы остановиться и подумать о том, как ее можно сделать лучше и эффективней. Во всех командных видах деятельности существуют препятствия, и, тем не менее, люди готовы месяцами, а то и годами