



LAURA VANDERKAM

OFF THE CLOCK

FEEL LESS BUSY WHILE
GETTING MORE DONE

PORTFOLIO
PENGUIN RANDOM HOUSE
2018

ЛОРА ВАНДЕРКАМ

ЧУВСТВО ШТИЛЯ

ПРОДУКТИВНОСТЬ И СПОКОЙСТВИЕ
В ЭПОХУ ВЕЧНЫХ ДЕДЛАЙНОВ



Москва 2022

УДК 159.92
ББК 88.52
В17

Laura Vanderkam
OFF THE CLOCK
Feel less busy while getting more done

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Portfolio, an imprint of Penguin Publishing
Group, a division of Penguin Random House LLC.

Вандеркам, Лора.
В17 Чувство штиля : продуктивность и спокойствие в эпоху веч-
ных дедлайнов / Лора Вандеркам ; [перевод с английского
Ю. А. Бушуновой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 288 с.

ISBN 978-5-04-106693-2

Как занятые, но при этом абсолютно спокойные люди структурируют
свою жизнь? Какие у них привычки? Как они принимают решения?

В своей новой книге Лора Вандеркам дает 7 советов, которые помогут
вам чаще чувствовать себя off the clock, сохраняя при этом продуктивность.
Чтобы вы смогли возвыситься над перманентным тиканьем и каждый день
быть счастливыми.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-106693-2

© Ю.А. Бушунова, перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

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

Вандеркам Лора ЧУВСТВО ШТИЛЯ

Продуктивность и спокойствие в эпоху вечных дедлайнов

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Руководитель направления *Л. Романова*
Ответственный редактор *Ю. Бушунова*. Литературный редактор *О. Ласуков*
Младший редактор *Ю. Смирнова*. Художественный редактор *С. Власов*
Корректоры *Н. Витько, Н. Сулова, К. Алейникова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарылған елі: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, город Москва, улица Зорге, дом 1, строение 1, этаж 20, каб. 2013.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндiрушi: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы,
123308, Ресей, қала Мәскеу, Зорге көшесi, 1 үй, 1 нiмарат, 20 қабат, офис 2013 ж.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Туғар белгiсi: «Эксмо»
Интернет-магазин: www.book24.ru
Интернет-магазин: www.book24.kz
Интернет-дүкен: www.book24.kz
Импортiр в Республiку Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республiкасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор және прeдстaвитель по прeимчу прeтeнзий на прoдукцию,
в Республiку Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республiкасында дистрибутор және өнiм бойынша армa-талаптарды
қабiлдeушi және өнiм «РДЦ-Алматы» ЖШС,
Алматы қ., Дeмбровский көш., 3-а», литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: RDC-Altaiy@eksmo.kz
Өнiмнің жарамдылық мерзiмi шектiмeген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification
Сведeния о подтверждeнии соответствия издания согласно законодательству РФ
о техниeском регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Дата изготовления / Подписано в печать 16.11.2021.
Формат 70x90^{1/16}. Печать офсетная. Усл. печ. л. 21,0.
Доп. тираж 2000 экз. Заказ





ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

Мы в соцсетях:

   [bomborabooks](https://bomborabooks.ru)  bomбора
bomбора.ru

ISBN 978-5-04-106693-2



9 785041 066932 >

16+

В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
один клик до книг



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1, строение 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

*International Sales: International wholesale customers should contact
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменная ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный),
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Каргинского, д. 29, Бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбург

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2/8
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outlet»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz

Украина: ООО «Форс Украина»

Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербова, 17а
Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** sales@forsukraine.com

Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: www.chitalai-gorod.ru.
Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

www.book24.ru

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.
Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** imarket@eksmo-sale.ru

**ЧИТАЙ
ГОРОД**

book 24.ru

Официальный
интернет-магазин
издательской группы
«ЭКМО-АСТ»

Посвящается Алексу

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление. Парадокс времени	13
Кому из нас не хватает времени?	17
Дневник времени	19
Сколько времени нам отведено?	22
Грани свободы	25
Начало пути	28
Глава 1. Возделывайте свой сад	32
Куда на самом деле уходит время?	38
Мои 8784 часа	41
«Слепые пятна»	46
Осознанность дает время	50
Новые привычки	54
Как найти свободное время	57
«Реалистичный идеальный день»	61
Принятие ответственности	66

Глава 2. Живите так, чтобы было что вспомнить	74
Как мозг запоминает?	79
Чем сегодня отличается от других дней?	82
Ваша интересная жизнь	90
Три «Я»	92
Избалованное дитя внутри нас	96
Как ухаживать за воспоминаниями	99
Возвращение домой и боль	104
Глава 3. Не заполняйте свое время полностью	107
Когда «ничего» лучше, чем «что-то»	115
«Окно» длиной в час	118
Амнистия времени	122
Измените свои будни	126
Дивиденды времени	131
Отложите уже свой телефон!	136
Глава 4. Задерживайтесь в моменте	142
Жизнь в настоящем	146
Как больше никогда не опаздывать	149
Научитесь смаковать	156
Культ смака	162

Глава 5. Инвестируйте в свое счастье	171
Связь между счастьем и временем	174
Счастье за деньги	176
Угощайте себя «пряниками»	182
Сначала заплатите себе	184
Непреходящие наслаждения	189
Посмотрите другими глазами	195
Дисциплина радости	198
Глава 6. Отпускайте	204
Плата за ожидания	210
Забудьте о лучшем	213
Лучше, чем ничего	219
Секрет продуктивности	224
Любовь — это принятие	227
Глава 7. Проводите больше времени с людьми	231
Как люди расширяют наше время	235
Планируйте общение	237
Количество или качество?	240
О коллегах и лидерстве	246
Протяните руку	251
Как найти время для друзей	256
Будьте избирательными	259
Мир чужими глазами	263

Эпилог	266
Упражнения и вопросы	269
Следите за своим временем	269
Возделывайте свой сад	270
Живите так, чтобы было что вспомнить	271
Не заполняйте свое время полностью	271
Задерживайтесь в моменте	272
Инвестируйте в свое счастье	273
Отпускайте	274
Проводите больше времени с людьми	274
Ссылки	275

В тот день доктор Павлика упомянул скорость света, а мне послышалось «скорость жизни»¹. Пока он продолжал говорить о $E = mc^2$, я в очередной раз задумалась о том, как это безумно: жизнь несется вперед, восход за восходом, сезон за сезоном. Вне зависимости от того, счастливы мы или нет, месяцы сменяют друг друга, как волны. Ничего нельзя переиграть, отступить некуда, и плохие вещи случаются. Но потом я подумала: «Подождите-ка. Ведь хорошие вещи тоже случаются. И иногда даже поцелуй может остановить время».

Кэрол Вестон. Скорость жизни²

¹ Английское «life» («жизнь») по звучанию похоже на «light» («свет»). — Здесь и далее прим. пер.

² Оригинальное название книги: «Speed Of Life».

ВСТУПЛЕНИЕ

ПАРАДОКС ВРЕМЕНИ

Я вижу время только как идею.

Мэри Оливер.

Когда придет смерть¹

Не так давно одной июльской пятницей я проснулась в отеле городка Бар-Харбор, что находится в Мэне. У нас с мужем намечалась деловая поездка на выходные — по его работе. Мои мама и тетя согласились присмотреть за нашими детьми, но позже выяснилось, что необходимость ехать отпала. Тогда мы решили воспользоваться возможностью — отправиться на хайкинг в национальном парке Акадия. Почему бы не устроить себе мини-отпуск без детей? Я улетела из Филадельфии последним рейсом в четверг. На пути к мэнскому побережью самолету пришлось бороться с полночным штормом. С моим мужем Майклом, который летел из Сиэтла, мы должны были встретиться в обед следующего дня.

Так что в ту июльскую пятницу я проснулась одна. Медленно встав с кровати и натянув на себя одежду для бега, я отправилась на разведку. Это было потрясающее летнее

¹ Оригинальное название стихотворения: «When Death Comes».