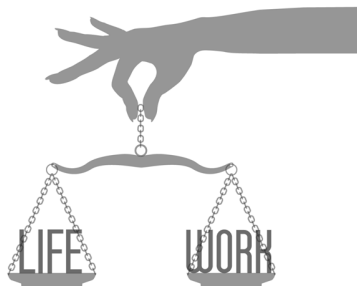




**ПСИХОЛОГИЯ**  
ВСЁ ПО ПОЛОЧКАМ



Ирина Корчагина



**Как успевать все  
на работе  
и в жизни**



 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.9  
ББК 88.4  
К70

**Корчагина, Ирина Леонидовна.**

К70 Как успевать все на работе и в жизни. 50 простых правил / Ирина Корчагина. — Москва : Эксмо, 2022. — 160 с. — (Психология. Все по полочкам).

ISBN 978-5-699-87322-7

Мы живем в стремительное время. Сегодня оно измеряется не днями и часами, а минутами, даже секундами. Особенно это заметно, когда стоишь на светофоре. За те пару десятков секунд, пока горит зеленый, надо успеть вырваться из потока и промчаться дальше. Увеличились скорости, увеличились возможности. Но соразмерно возросли и требования. Как же все успеть?

В этой книге вы найдете правила, которые помогут вам «бежать» так, чтобы не оставаться на месте и при этом не надрываться.

**УДК 159.9**  
**ББК 88.4**

© Корчагина И. Л., текст, 2016  
© Оформление.

ISBN 978-5-699-87322-7

ООО «Издательство «Эксмо», 2022

# Оглавление

<i>Вступление</i> .....	9
<b>Глава 1</b>	
<b>ПРИВОДИМ В ПОРЯДОК МЫСЛИ</b> .....	10
<i>Правило № 1. Полюбите то, чем занимаетесь</i> .....	10
<i>Правило № 2. Составьте список того, что вы хотите успевать</i> .....	13
<i>Правило № 3. Определите, какие у вас особенности психики</i> .....	16
<i>Правило № 4. Будьте честны с собой</i> .....	23
<i>Правило № 5. Разберитесь, что съедает ваше время</i> .....	24
<i>Правило № 6. Развивайте внутреннее чувство времени</i> .....	27
<i>Правило № 7. Расширяйте свое «хочу»</i> .....	30
<i>Правило № 8. Произносите полезные слова</i> .....	34
<i>Правило № 9. Не делайте тех дел, которые вам навязывают</i> .....	36
<i>Правило № 10. Засыпайте с правильными мыслями</i> .....	38

Глава 2

УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ ЧУВСТВАМИ И ЭМОЦИЯМИ .....	41
<i>Правило № 11. Определите свою эмоцию.....</i>	41
<i>Правило № 12. Отделите эмоцию от факта .....</i>	47
<i>Правило № 13. Заприте обиду на замок .....</i>	50
<i>Правило № 14. Давайте решительный отпор     манипуляторам.....</i>	55
<i>Правило № 15. Остановите манипулятора в себе.....</i>	57
<i>Правило № 16. Останавливайте     свои переживания .....</i>	60
<i>Правило № 17. Представляйте себя     белкой во дворце.....</i>	65
<i>Правило № 18. Завидуйте только белой завистью .....</i>	68
<i>Правило № 19. Расширяйте свое «я» .....</i>	70
<i>Правило № 20. Играйте улыбками .....</i>	74

Глава 3

ПРИНИМАЕМСЯ ЗА ДЕЛО! .....	77
<i>Правило № 21. Расставляйте приоритеты.....</i>	77
<i>Правило № 22. Не стесняйтесь уточнять     и переспрашивать.....</i>	80
<i>Правило № 23. Отложите на завтра то,     что не успели сделать сегодня .....</i>	82
<i>Правило № 24. Создавайте группу поддержки     для выполнения плана .....</i>	85
<i>Правило № 25. Включайте в группу поддержки     мифических персонажей.....</i>	88

<i>Правило № 26. Изобретайте мотивацию .....</i>	91
<i>Правило № 27. Определите, сколько времени вы посвящаете социальным сетям .....</i>	95
<i>Правило № 28. Уделите особое внимание четвергу!.....</i>	98
<i>Правило № 29. Мечтайте о невозможном.....</i>	100
<i>Правило № 30. Запомните еще одну волшебную фразу: «Я знаю, что мне делать».....</i>	102
Глава 4	
ЗАНИМАЕМСЯ ДОМОМ .....	105
<i>Правило № 31. Летайте по дому .....</i>	105
<i>Правило № 32. Сократите время на поиск вещей .....</i>	108
<i>Правило № 33. Не стремитесь быть идеалом.....</i>	111
<i>Правило № 34. Не делайте того, что не любите.....</i>	114
<i>Правило № 35. Структурируйте свою лень .....</i>	117
<i>Правило № 36. Периодически делайте то, чего не можете себе позволить .....</i>	120
<i>Правило № 37. Будьте внимательны к потребностям своего тела.....</i>	123
<i>Правило № 38. Берегите свою энергию .....</i>	126
<i>Правило № 39. Выплескивайте негатив в сторону, а не на близких.....</i>	128
<i>Правило № 40. Делайте свою жизнь интересной.....</i>	130

*Как успевать все на работе и в жизни*

Глава 5

УМНОЖАЕМ УСПЕХИ .....	133
<i>Правило № 41. Помните о своих преимуществах .....</i>	133
<i>Правило № 42. При любых обстоятельствах считайте себя успешным человеком.....</i>	137
<i>Правило № 43. Придумывайте успехи второго уровня.....</i>	140
<i>Правило № 44. Регулярно подсчитывайте свои удачи .....</i>	142
<i>Правило № 45. Фиксируйте внимание на хорошем .....</i>	144
<i>Правило № 46. Создавайте ресурсные зоны .....</i>	146
<i>Правило № 47. Обязательно играйте .....</i>	148
<i>Правило № 48. Сбрасывайте «колодки» .....</i>	149
<i>Правило № 49. Воздавайте благодарности неудачам.....</i>	152
<i>Правило № 50. Не бойтесь менять свою жизнь.....</i>	155



# Вступление

Наверняка вы хоть раз да говорили себе или другим: «Я ничего не успеваю!» Неудивительно. Мы живем в стремительное время. Сегодня оно измеряется не днями и часами, а минутами, даже секундами. Особенно это заметно, когда стоишь на светофоре. За те пару десятков секунд, пока горит зеленый, надо успеть вырваться из потока и промчаться дальше. Увеличились скорости, увеличились возможности. Но соразмерно возросли и требования. Как же все успеть?

В этой книге мы предлагаем правила, которые помогут вам «бежать» так, чтобы не оставаться на месте и при этом не надрываться. Чтобы правила лучше усваивались, мы сопроводили их упражнениями и заданиями для решения ваших повседневных задач. Надеемся, что наша книга станет вашим рабочим блокнотом, дневником, с помощью которого вы станете меньше уставать, больше успевать, чаще побеждать и никогда не опаздывать. Ну, почти никогда. Выполняйте наши упражнения и двигайтесь вперед.

# Глава 1

## Приводим в порядок мысли

Как яхту назовешь, так она и поплывет. Какие мысли в голове крутятся, так и жизнь устраивается. Наше сознание вольно или невольно оказывает влияние на наши действия, реакцию на действия других людей и обстоятельства. Но мы не пленники своих мыслей — мы вполне способны управлять ими. В этом разделе мы обратим тщательное внимание на то, как это делать.

..... **Правило № 1**

**ПОЛЮБИТЕ ТО,  
ЧЕМ ЗАНИМАЕТЕСЬ**

Давно уже установлено, что человек, нашедший свое призвание, чувствует себя более счастливым и успешным. Такой человек делает гораздо больше других, и его близкие поражаются: «И как ты только все успеваешь!»

Но, увы, далеко не каждому удастся свое призвание найти. Мой опыт психолога-консультанта убедил меня в том, что большая часть трудящегося населения работает по принуждению. Многие выбрали профессию, потому что туда направили родители. Например, одной моей клиентке мама сказала, что надо работать на госслужбе, потому что там — социальные гарантии. А девушке хотелось поступать в театральное училище. «Артистка — что за профессия!» — фыркнула мама, и дочка послушно сдала документы в Академию управления. Другая моя клиентка стала заниматься финансами, потому что на семейном совете так решили, хотя она с детства мечтала рисовать...

Список этот можно продолжать бесконечно. Большая часть людей работает не ради удовольствия, а ради заработка. В современном мире не всегда соединяются любимая работа и достойное вознаграждение. Люди выбирают деньги, ведь именно они дают возможность улучшить жилищные условия, приобрести хорошую машину, дать образование детям, отдохнуть в приличном месте. Но если при этом вы каждое утро, просыпаясь, чертыхаетесь, отправляетесь на работу с тяжелым камнем на шее, с тоской смотрите на календарь и ждете спасительной пятницы, то вам трудно будет раздвигать время и успевать больше.

Как же быть? Я не предлагаю вам все бросить и искать любимую работу, теряя в зарплате. Пре-

красно понимаю реальность жизни и не стану настаивать на нереалистичных правилах. Моя задача — помочь вам в реальных условиях создать для себя оптимальный душевный комфорт, не меняя ничего в своей жизни, научиться расставлять акценты и по-другому формулировать свои мысли.

### **УПРАЖНЕНИЕ**

Перечислите, что вам нравится в вашей работе, что вас окрыляет. Зарплата? Великолепно! Нравится сама работа? Еще лучше! А давайте найдем еще дополнительные нюансы. А если сама работа не очень нравится, то изыскивать дополнительные нюансы просто необходимо.

Перечисляйте все! Не стесняйтесь «глупых» пунктов. Если вам нравится пить с сотрудниками кофе во время перерыва, пусть это будет главным моментом вашей деятельности. Да, вы ходите на работу ради общения. Замечательно! У вас отличный коллектив! Это большая ценность. Если коллектив не очень, но есть люди, с которыми вам особенно интересно общаться, укажите это. Если вам нравится вид из вашего окна или местонахождение вашего офиса и в перерыве вам приятно погулять, тоже укажите. Работа дает вам возможность путешествовать? Здорово! Что еще дает вам ваша работа? Перечислите все.

*Приводим в порядок мысли*

Постарайтесь довести число пунктов до семи, это магическое число, и его магия непременно вдохновит вас на новые подвиги.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

Вам понравился ваш список? Вы чувствуете себя бодрее? Что ж, первый шаг сделан, двигаемся дальше.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● **Правило № 2**

**СОСТАВЬТЕ СПИСОК ТОГО,  
ЧТО ВЫ ХОТИТЕ УСПЕВАТЬ**

Если вы хотите успевать больше, необходимо понимать, а что входит в это понятие «больше». Для этого надо составить новый список.

Что важно учитывать, работая над ним? Я заметила, что многие люди при составлении плана не продумывают слова. Пишут стандартные фразы, употребляют шаблоны, не проверяя, а подходят ли эти шаблоны данной личности. Каждый человек уникален! И ваша уникальность должна присутствовать в вашем плане.

Выверяйте каждое слово и подбирайте формулировки под себя. Что вам поможет подобрать правильные слова? Проговаривайте все, что приходит в голову, вслух. Говорите громко и четко, делая паузы. Разумеется, лучше делать это в одиночку, чтобы никто из домашних не покрутил пальцем у виска.

Проговаривая свои формулировки, будьте внимательны к себе, проследите, как реагируете на них. Тяжело произносить слова или легко? Как чувствует себя ваш организм? Наше тело знает, что нам полезно, а что нет. Доверяйте своему телу! Если оно легко откликается на ваш план, если вы чувствуете легкость и бодрость, список составляется верный, и тогда вы сможете выполнить все, что там перечислено.

### **УПРАЖНЕНИЕ**

Теперь, когда вы проговорили свой список устно, давайте запишем его здесь. Не забывайте ставить цифры. Они дают возможность прочувствовать свою значимость. Мол, вот сколько мы всего запланировали!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

При составлении перечня заданий обращайтесь внимание на мелкие пункты. Обычно, составляя планы, мы перечисляем глобальные позиции и пренебрегаем мелочами. Например, мы не включаем в план: помыть посуду, сделать маникюр, сделать зарядку, почитать книжку. Некоторые вещи мы считаем само собой разумеющимися, мы их не упоминаем — по умолчанию. Но это неверный подход. Ничего не должно быть по умолчанию! Про эти мелочи мы потом забываем, а именно они создают впечатление несделанного. Глобальное в нашей жизни происходит нечасто, а мелочи — постоянно. Каждый глобальный проект состоит из миллиона мелочей. Дружите с мелочами, и тогда они вас отблагодарят!