

Мой личный лайф-менеджер

Анастасия Борисова

ЭФФЕКТИВНЫЙ ЛАЙФ-МЕНЕДЖМЕНТ



консультации
по питанию



тайм-менеджмент



персональные
тренировки



психологическое
консультирование



АНТОЛОГИЯ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Annotation

Если вы хотите научиться управлять своей жизнью: своим телом, своим временем, своим состоянием, своими делами, – то эта книга для вас. Автор очень понятно рассказывает о простых техниках лайф-менеджмента, иллюстрируя их примерами, предлагая выполнить полезные упражнения прямо в процессе чтения. Продвигаясь таким образом от главы к главе, вы постепенно обретаете твердую уверенность в том, что никакие обстоятельства и случайности не могут помешать вам быть счастливым!

Книга адресована самому широкому кругу читателей.

- [Анастасия Борисова](#)
 - [Вступление](#)
 - [Работа с телом](#)
 - [Тело без проблем](#)
 - [Питание для настроения](#)
 - [Питьевой режим для активности](#)
 - [Дыхание и лайф-менеджмент](#)
 - [Физическая активность и мотивация](#)
 - [Работа с сознанием](#)
 - [Справиться с вредными привычками](#)
 - [План избавления от зависимости](#)
 - [Оптимизм – это привычка](#)
 - [Начинаем управлять жизнью](#)
 - [Этап первый. Подготовка](#)
 - [Этап второй. Регулярный отдых](#)
 - [Этап третий. Управление ленью](#)
 - [Этап четвертый. Полезные инструменты управления временем](#)
 - [Этап пятый. Постановка целей](#)
 - [Этап шестой. Расстановка приоритетов](#)
 - [Этап седьмой. Развитие](#)
 - [Заключение](#)
 - [Список полезной литературы](#)

Анастасия Борисова

Эффективный лайф-менеджмент

Вступление

Если вы взяли с полки эту книгу, чтобы узнать, что такое лайф-менеджмент, то, не мудрствуя лукаво, скажу, что это умение менять свою жизнь в соответствии со своими целями.

Кому-то это качество дается от рождения, кому-то приходится этому учиться. Если вам не повезло родиться самоорганизованным существом, которое еще в детстве точно знало, кем быть и для чего жить, то учиться лайф-менеджменту вы будете всю жизнь, постоянно совершенствуясь. Важно только захотеть. Жизнь сама будет давать вам уроки, задавать вопросы, заставляя искать ответы. И ваши дни будут становиться все более наполненными, более осознанными, более счастливыми. Вы будете больше желать, больше успевать, чувствовать себя лучше, наслаждаться каждой минутой.

Конечно, есть вещи, о которых удобнее заранее узнать в теории и начать применять на практике, не ожидая того момента, когда это знание придется «выстрадать». Так что множество книг по управлению собой, своим временем, целеполаганию, мотивации, поиску смысла жизни окажут вам неоценимую услугу. Стоит только их найти и прочитать.

Прежде чем читать эту книгу, ответьте себе на четыре вопроса:

1. Как вы сможете управлять своей жизнью, если не довольны даже своим телом?
2. Готовы ли вы изменить свои привычки для движения вперед?
3. Найдете ли вы время для управления своей жизнью?
4. А знаете ли вы, чего хотите?

Не находите ответов? Прочитайте книгу и ответьте себе снова на эти четыре вопроса, только теперь уже письменно. Это будет ваша «заявка на победу», ваша мантра, ваши аффирмации на каждый день.

Хочу посвятить эту книгу моим родным, которые ушли из жизни до срока. Если бы я могла рассказать им все, о чем написала здесь, думаю, все сложилось бы по-другому...

Мама, муж и дочь – мои главные помощники. Без их участия я бы не стала тем, кто я есть. Спасибо вам!

Спасибо всем моим друзьям и клиентам, которые вдохновляют меня своими историями и вопросами!

Надеюсь, эта книга поможет многим читателям пересмотреть взгляды на свою жизнь, здоровье и предназначение. Поможет взять на себя ответственность и все изменить. Будьте счастливы!

Работа с телом

Тело без проблем



Вы, видимо, удивились, прочитав в оглавлении такое название, и подумали: «О, нет! Ну при чем тут тело? Автор же пытается рассказать об управлении жизнью, зачем снова напоминать мне о здоровье?»

Но я решила все-таки написать эту главу в книге, посвященной лайф-менеджменту, неспроста. Управление жизнью возможно только в случае понимания ее законов. Управление собой возможно в случае понимания законов своего существования. И невозможно управлять своей жизнью, не понимая, кто мы и как функционируем.

Если упростить, то нам, как организмам, для функционирования нужно дышать, есть, пить и двигаться. Если все это происходит естественным путем, мы не болеем, не лечимся, не ноим от усталости, не стесняемся подергивающегося глаза, не замазываем каждое утро прыщи и не скрываем свои лишние килограммы – мы не думаем о теле вообще, мы им довольны. Тогда мы можем сосредоточиться совсем на другом и начинаем развиваться как личности, то есть реально управлять собой и своей жизнью. Поэтому давайте поговорим о дыхании, питании и фитнесе. Наладив эту сторону жизни, вы решите многие проблемы своего организма и полноценно займетесь своим личностным ростом.

Питание для настроения

Как стресс-менеджер, скажу вам, положив руку на сердце, что самый простой и приятный способ справиться со стрессом и улучшить себе настроение – вкусно и сытно поесть. Он действительно помогает. Его эффективность объясняется простыми физиологическими процессами: гормон стресса кортизол выделяется в потенциально опасных ситуациях, он дает нам дополнительную энергию, чтобы мы могли спастись бегством или нападением. Ну, а затем следует сигнал мозгу срочно поесть, чтобы восполнить потраченный энергетический запас и не попасть в не менее опасную ситуацию голода.

А вот поглощение пищи еще до окончания стрессовой ситуации можно объяснить тем, что грустный, несчастный или тревожный человек ищет в ней источник удовольствия. А поскольку это быстро и дешево, то он его получает практически моментально. У углеводов и жиры заставляют выделяться в кровь гормоны серотонин и дофамин, из-за чего, проглотив гамбургер с шоколадным мороженым, бедняга чувствует себя счастливым и довольным. А что еще нужно, когда «день не удался»?

В целом проблемы никакой нет. Стресс снимается быстро и эффективно. Настроение улучшается. И если такой способ управления собственным состоянием вы используете пару раз в месяц, то и флаг вам в руки! Но если в вашем арсенале это единственный или второй после алкоголя метод управления собственным состоянием, тогда пора задуматься...

Сегодня мы с вами испытываем стресс практически постоянно, и наш мозг выделяет кортизол много раз за день. Соответственно, помочь себе расслабиться и отвлечься от проблем хочется непрерывно. Естественно, для этого лучше всего подходят сладости, выпечка, жирные продукты. Если начать перекусывать ими каждый раз, то стресс вы снимите, но положение усугубится заболеваниями поджелудочной железы, сердца, печени, лишним весом... Поэтому давайте будем умнее и, не отказываясь от этого быстрого и легкого способа повышения настроения – пищи, будем искать другие съедобные пути управления стрессом – не жирные и не сладкие!

Самое первое и самое главное средство борьбы с депрессией и просто плохим настроением – **серотонин**. Это нейромедиатор, то есть химическое вещество, которое участвует в передаче сигналов из одного участка мозга в другой. Большинство клеток мозга прямо или косвенно подвержены воздействию серотонина, в том числе клетки, отвечающие за настроение, сон и аппетит. Понимаете, к чему я? Если у вас уровень серотонина в норме, то вы будете спокойны, уверены в себе и готовы к борьбе со стрессом, а вот пониженный уровень обернется депрессией, тревожностью и повышенным аппетитом.

Самое важное, что на уровень серотонина можно влиять с помощью изменения рациона питания. Триптофан – аминокислота, которая является строительным материалом для производства серотонина, содержится, например, в индейке, курице, йогурте, миндальных орехах, семенах подсолнуха. Но это еще не все. Чтобы запустить процесс синтеза серотонина из триптофана, нам нужен инсулин. А он вырабатывается поджелудочной железой, когда мы едим углеводы. В идеале – комплексные или «сложные»: крупы, хлеб из муки грубого помола, макароны из твердых сортов пшеницы, овощи, фрукты. То есть, если вы питаетесь здоровыми продуктами, у вас будет стабильно хорошее настроение!

Второе по известности вещество, вызывающее чувство удовольствия, – нейромедиатор **дофамин**. Он делает нас веселыми, активными, мотивированными, готовыми действовать и способными обучаться. Чтобы дофамин мог синтезироваться, нам нужно есть мясо и молочные продукты, поскольку они содержат фенилаланин. Вегетарианцам для этих целей подойдут овес и зародыши пшеницы. Недавно в книге заслуживающего доверия известного российского диетолога я прочитала, что также способствует выделению дофамина разбавленный сок лайма. Так что киньте пару долек в бутылку воды, и ваш тонус повысится без побочных эффектов.

Известно, что у людей, перенесших период тяжелой депрессии и принимающих по 1 грамму **омега-3 жирных кислот** каждый день в течение 12 недель, отмечается исчезновение всех признаков заболевания: тревоги, упадка духа, плохого настроения, проблем со сном. То есть рыбий жир без сахара, соли и красивой упаковки

способствует снятию общей усталости организма, усиливает ясность мысли и умственную деятельность, увеличивает физическую активность и энергетическую выносливость.

Дело в том, что гормоны серотонин и дофамин, о которых мы говорили выше, вырабатываются в особых отделах мозга еще и при помощи омега-3 жирных кислот.

Поскольку многие исследования подтверждают, что частое употребление рыбы японцами и финнами помогают им избежать стрессов и депрессии, обратимся в первую очередь к рыбьему жиру как к источнику омега-3 жирных кислот. Помните старый советский мультик «Осьминожки», где папа-осьминог кормил своих веселых и энергичных деток рыбьим жиром? Так вот, видимо, он основан на реальных событиях! Потому что рыбий жир обеспечивает нам не только хорошее настроение и высокий тонус, но и помогает избавляться от полноты. А где вы видели толстых унылых осьминогов?

Основное «действующее вещество» в рыбьем жире – это как раз омега-3 жирные кислоты. Они содержатся только в жире «диких» рыб, поскольку образуются при питании рыб планктоном. У фермерских рыб такой возможности, к сожалению, нет – их кормят комбикормом. Так что не смотрите в сторону норвежской форели, лучше купите упитанную российскую морскую сельдь или скумбрию.

Также много омега-3 жирных кислот содержится в льняном семени. Но важно строго следить за условиями транспортировки и употребления этого продукта. Поскольку он подвержен окислительным реакциям, которые быстро протекают при контакте масла с воздухом, а также при его нагревании. В любом случае помните, что срок хранения открытой бутылки в холодильнике – не более месяца.

Ну, и, конечно, жирные кислоты омега-3 содержатся непосредственно и в самом льняном семени, где они гораздо меньше подвержены окислению. Перед употреблением ложку семени нужно смолоть в порошок, а потом добавить его в готовую кашу, мюсли или салат...

Можно покупать омега-3 жирные кислоты и в виде капсул в аптеке. Так их гораздо удобнее дозировать, и вам не придется каждый день заниматься приготовлением этого «лекарства».

Еще одно вещество, способное усмирить даже самого раздражительного и нервного человека, – **магний**. Этот микроэлемент уже давно известен как антистрессовое вещество. Тут тоже все просто. Ученые доказали, что стресс связан с процессами обмена магния. При нервных нагрузках организм человека вырабатывает «гормоны стресса», в результате чего повышается давление и учащается пульс. Одновременно в кровяное русло поступает магний, что препятствует дальнейшему сужению сосудов и повышению давления. Человек успокаивается и расслабляется. Но магний, поступивший в кровь, быстро выводится из организма почками, поэтому его запасы нужно регулярно пополнять. Тем более если вы часто нервничаете.

Но как понять, достаточно ли магния вы получаете с пищей? Конечно, можно сдать анализ крови, но прежде, чем бежать в лабораторию, стоит свериться со списком признаков дефицита этого микроэлемента: чувство внутреннего беспокойства, головокружение, постоянная усталость, бессонница, кошмарные сны, тяжелое пробуждение, боль в лодыжках при потягивании.

Если это все про вас – попробуйте обогатить рацион магнием. Можно, например, получать его с минеральной водой, которую продают в аптеке. Выпивайте натощак стакан магниевой воды, которой восстанавливали свои силы и нервы еще римские легионеры. Уже на следующий день вы заметите, что стали более уравновешенным и спокойным человеком. А через несколько недель можете обнаружить, что лишний вес (если он у вас, вдруг, есть) постепенно тает. Это тоже приятный побочный эффект нормализации уровня магния в организме. Однако какой бы заманчивой ни казалась вам перспектива похудения с помощью воды, постарайтесь не пользоваться этим советом постоянно – такую воду лучше пить курсами по 4–6 недель.

Конечно, магний поступает в организм еще и с пищей. Есть он, например, в свежих фруктах. Особенно много магния содержится в арбузах. В молочных продуктах магния относительно мало, но зато там он находится в легко усвояемой форме. А рекордсменами среди магниевых продуктов можно назвать миндаль и черный шоколад! Так что если вы перенервничали, то смело выбирайте на десерт горсть орешков или 30 граммов темного шоколада – и оздоравливайте организм!

Еще за нормальное состояние нашей нервной системы, а значит и хорошее настроение, отвечают витамины **B₁**, **B₆** и **PP**. Простой недостаток одного или всех этих веществ может привести к повышенной раздражительности, плохой концентрации внимания, забывчивости, бессоннице... Вот вам и куча проблем из ничего!

Чтобы не заполучить дефицит этих важных витаминов, стоит налегать на (опять же) обычные здоровые продукты: мясо, печень, яйца, молоко, хлеб из муки грубого помола, крупы, бобовые, орехи, овощи. А еще важно уменьшить употребление сладостей, газированных и кофеинсодержащих напитков. Если это для вас невыносимо трудно, то найдите подходящий витаминно-минеральный комплекс и принимайте его регулярно в течение всего года. Имейте в виду, что сезонность в приеме витаминов недопустима: большинство витаминов (в том числе группы В) и микроэлементов выводятся из организма ежедневно, и пополнять их запас нужно, как вы понимаете, не два раза в год, а постоянно.

Есть еще один тонкий момент в деле регуляции настроения. Как стресс-менеджер скажу вам, что любой стресс затрагивает весь организм целиком. В том числе происходит внешне незаметное изменение кислотной среды организма – **кислотность крови** повышается.

Любой врач скажет вам, что у здорового человека рН крови равен 7,35–7,45, то есть кровь имеет слабощелочную реакцию. Это важно для нормальной жизнедеятельности и поддержания правильной работы всех систем организма. Поскольку рН крови относится к биологическим константам, то сдвиг его хотя бы на 0,4–0,5 единицы (особенно в кислую сторону) приводит к тяжелым нарушениям функций организма.

Как же избежать изменения рН? Опять же нам поможет здоровая пища: овощи, фрукты, ягоды, йогурт, молоко. Они легко смещают кислотно-щелочной баланс в щелочную сторону, поскольку содержат защелачивающие минеральные элементы: кальций, магний, натрий и калий. А также антиоксиданты: пектины, флавоноиды, танины, витамины С, Е, А и т. д. С таким набором полезных веществ любой стресс вам будет по плечу!

Есть еще один интересный способ повысить себе настроение с помощью еды, а заодно еще и поправить здоровье: добавить **эфирные масла** в вашу обычную, надеюсь, здоровую пищу.

Когда мы просто нюхаем эфирное масло, его испарения стимулируют чувствительные волокна обонятельного нерва. Этот нерв, в свою очередь, стимулирует самую древнюю структуру головного мозга – лимбическую систему. А вот она регулирует эмоции, пробуждает различные воспоминания, желания, физические потребности, мотивацию.

Когда же аромамасла попадают к нам в организм с пищей, они проникают через слизистые пищевода в кровь и разносятся по всем органам и тканям. Что не только не отменяет положительный психологический эффект запаха «снаружи», но и дополняет его стимуляцией работы всех систем тела «изнутри». Например, заправка для салата с добавлением эфирного масла базилика стимулирует пищеварение и помогает справиться с усталостью. Легкий десерт с лавандой или маслом розы успокаивает нервную систему и помогает преодолеть стресс.

А еще, конечно, основная ценность эфирных масел заключается в их природной натуральности и отсутствии побочных эффектов, в отличие от широко распространенных сейчас искусственных препаратов.

Самое главное во внутреннем употреблении аромамасел – следить за их качеством. Не верьте производителю, который продает вам пузырек за 100 рублей. Поскольку процесс производства масел сложен и требует большого объема сырья, стандартные 5 мл не могут стоить дешевле 300 рублей. Да и масла по 1000 рублей не должны вас пугать – они изготавливаются из более редких растений. Судите сами: 1 капля базиликового масла получается из 300 г свежего базилика, а эфирная капля розы – из 3,5 кг розовых лепестков!

Попробуйте приготовить ароматную заправку для овощного салата, которая поднимает настроение и повышает жизненный тонус. Смешайте 2 капли эфирного масла лимона, 2 капли эфирного масла апельсина сладкого, и 1 каплю эфирного масла грейпфрута и 100 мл подсолнечного масла. Добавляйте аромамасла прямо перед подачей блюда на стол – это позволит лучше сохранить аромат. И помните, что эфирное масло следует добавлять только в жирную (масло, молоко,

яичный желток, йогурт, сливки) или сладкую (мед, сироп, сахар) основу, но не в воду.

Теперь, когда вы поняли, чем можно обогатить свой рацион, чтобы стать счастливым человеком, давайте немного поговорим о том, как же избавиться от некоторых не самых полезных его составляющих элементов? **То есть как же все-таки отказаться от сладостей?**

Ну, самое первое, что необходимо сделать, – это узнать побольше о вреде сахара. С этого и начнем.

Думаю, вы все знаете, что сладкое приводит к диабету, ожирению, проблемам с кожей, зубами и т. д. Подробности вам с радостью предложит любой сайт о здоровом образе жизни – не буду сейчас тратить ваше время на эти страшилки. Но слышали ли вы о том, что сахар может породить наркотическую зависимость? Когда приученных к сахару крыс лишают его даже на короткое время, они испытывают самую настоящую «ломку». Так же происходит и с людьми. Среди моих клиентов много настоящих сладкоежек, которые не представляют себе ни одного приема пищи без сахара, конфет и печенья.

Согласитесь, зависимость – это неприятно? Как-то немодно и некрасиво... Мы-то все хотим быть самостоятельными. А тут нами управляет сахар! Караул!

Второе, что нужно сделать, когда вы преисполнились решимостью отказаться от сладкого, – выяснить, нет ли у вас сахарного диабета или предрасположенности к нему. Для начала вам стоит сдать кровь. Если результаты окажутся неутешительными – не откладывая начинайте лечение. Если же результаты анализов вас порадуют, и со здоровьем у вас все в порядке, тогда начинайте разбираться с привычкой.

Третье ваше действие относительно сахара – попытка волевого и осознанного воздержания. Для того чтобы ваш организм отвык от сахара и вы стали спокойно реагировать на торты и пирожные, необходимо прожить без него всего лишь три недели. Диетологи утверждают, что в течение этого времени рецепторы постепенно восстанавливают чувствительность к инсулину, углеводный обмен приходит в норму.

Однако в случаях сильной зависимости воздержание может быстро прерваться, и организму потребуются помощь. В таких случаях стоит

обратиться к хрому. Хром – это микроэлемент, который имеет уникальную способность нормализовывать содержание глюкозы в сыворотке крови и таким образом снижать ваш интерес к сладостям.

Чтобы это произошло, для начала попробуйте дополнить свой рацион продуктами богатыми хромом, например, брокколи. Одна порция брокколи содержит в 10 раз больше хрома, чем такое же количество зеленой фасоли, картофеля или апельсинового сока. Еще можно порекомендовать пивные дрожжи, мясо, печень, бобовые, цельное зерно и отруби. Но помните, что хром плохо усваивается, особенно из продуктов, подвергнутых интенсивной температурной обработке.

Но поскольку концентрация хрома в большинстве видов продуктов слишком низка, многие диетологи рекомендуют своим пациентам обогащать свой рацион добавками хрома. Особенно хорошо усваивается организмом пиколинат (picolinate) хрома. Попробуйте!

Если же сахар продолжает вас преследовать в самых сладких снах – читайте следующую главу этой книги, посвященную отказу от вредных привычек, и следуйте всем рекомендациям.

Питье режим для активности

Давайте теперь поговорим о питьевом режиме. Я намеренно выделила разговор о напитках в отдельную тему, поскольку важно четко понимать влияние жидкости на вашу жизнь.

Известно, что без воды человек может прожить не более нескольких дней. А в состоянии легкой дегидратации, то есть небольшой нехватки воды – всю жизнь. Представляете, как чувствует себя человек, в организме которого не хватает всего 1 % влаги? Он просто хочет пить. Если 5–10 % – он чувствует себя утомленным, вялым, хуже соображает. А если ее потери достигают 15–20 % – наступает смерть!



Дело в том, что все химические процессы в клетках организма (в том числе головного мозга) возможны только при наличии воды. Не чая, сока, компота или супа, а чистой воды.

Как вы понимаете, она постоянно выделяется из организма с потом, дыханием, в виде мочи и т. д. Потеть, дышать и ходить в туалет мы с вами не забываем никогда. А вот за поступлением влаги мы следим редко. Когда испытываем жажду – думаем, что хотим есть, и

едим, или решаем выпить чаю-кофе, которые выводят оставшуюся воду из организма, или вообще игнорируем этот сигнал.

В таком режиме многие люди живут постоянно. Они не знают, как бы хорошо они чувствовали себя, и как быстро решились бы многие их проблемы со здоровьем, если бы они начали регулярно пить чистую воду. Поэтому они уверенно отрицают значение воды и наливают себе очередную чашечку кофе.

Я не собираюсь тратить ваше время на рассказ о пользе воды, просто хочу сказать: если вам важно то, как вы себя чувствуете, если вам важно то, насколько хорошо работает ваш мозг, если вам важно то, как выглядят ваши кожа и волосы, если вам важно, сколько вы весите, – просто пейте достаточное количество чистой воды. И многие ваши проблемы решатся сами собой.

Пейте воду комнатной температуры, стараясь распределить ее потребление равномерно в течение дня. Сколько? Где-то 5–6 стаканов в день. Меньшее количество приведет к дефициту влаги в организме, а вот несколько большее – повредит вряд ли, даже скорее принесет пользу. Поскольку избыток поступления воды стимулирует работу почек, а те активизируют надпочечники, которые выделяют гормон адреналин. Этот гормон, в свою очередь, способствует ускорению обмена веществ. Так что если вы хотите скинуть пару килограммов – это ваш шанс.

Но, пожалуйста, не впадайте в другую крайность: «перебор» с водой тоже вреден для организма! Всегда прислушивайтесь к себе, решая, достаточно ли вы пьете жидкости. К тому же у вас всегда есть точный ориентир – ваша выделительная система: темный цвет мочи или постоянные запоры станут надежным сигналом того, что организм обезвожен.

Если пить простую воду вам скучно, добавьте в нее ломтик лайма – такой «лимонад» очень приятен на вкус и, как вы помните, способствует выработке дофамина, улучшая ваше настроение.

Дыхание и лайф-менеджмент

Теперь поговорим о таком же незаметном элементе счастья и успеха, как чистый воздух. Нет, конечно, это не брошюра о кондиционерах! Но я как психолог и инструктор по йоге хорошо знаю, насколько важно уметь правильно дышать!

Мы все с вами так или иначе дышим, но человек, который задумал управлять своей жизнью, должен научиться управлять собственным дыханием, то есть дышать максимально эффективно. Ведь от вдоха-выдоха зависит, насколько ясно вы мыслите, как быстро «приходите в себя» после стрессов, как себя чувствуете и сколько весите.



Вспомните: когда вы решаете вложить деньги, вы хотите получить от сделки максимальную выгоду. А когда делаете вдох? Хотите использовать этот процесс себе во благо? По-моему, ответ очевиден.

Древняя индийская система ведической медицины Аюрведа, которая существует уже более 2000 лет, уделяет много внимания пранаяме – дыханию человека, считая его основой жизни. Система дыхания доктора Бутейко дала шанс на здоровую жизнь многим людям,

дыхательная гимнастика певицы Стрельниковой имеет чудесный оздоровительный эффект, знаменитый Бодифлекс помогает быстро и легко снижать вес. Все эти и многие другие практики занимаются тем, что учат человека полноценно дышать. То есть вдыхать достаточное количество кислорода, максимально полно его усваивать и без остатка выдыхать отработанное.

Если вы удивлены, что дыханию тоже нужно учиться, просто попробуйте выполнить самое простое дыхательное упражнение для регуляции своего состояния. И убедитесь сами в его эффективности.

Выберите момент, когда вы взволнованы, напряжены или раздражены чем-то. Вместо сигареты или истерики сядьте или встаньте ровно, сделайте обычный вдох и длинный медленный полный выдох. Повторите 10–15 раз. Не спешите. Дайте себе успокоиться. Оцените свое состояние.

В другой раз, когда начнете засыпать на собрании, выпрямите спину и сделайте обычный вдох, а выдохните резко и быстро. Повторите 10–15 раз. Вы взбодритесь и легко дослушаете скучный доклад до конца.

Надеюсь, это убедит вас в том, что дыхание очень сильно влияет на наше настроение, состояние и мотивацию. А что еще нужно для позитивных перемен, как не правильный настрой и желание действовать?

Так что вы можете выбрать любую из названных мною техник дыхания или найти свою, но, пожалуйста, попросите кого-то знающего обучить вас правильному выполнению. Поверьте, это сложно сделать по книге или с помощью видео. Любые ошибки могут негативно повлиять на ваше состояние. Поэтому найдите наставника!

Физическая активность и мотивация

Теперь мы с вами перейдем к упражнениям для тела. Под словом «упражнения» я подразумеваю любую физическую активность: бег, ходьбу, фитнес, футбол, коньки, лечебную гимнастику, плавание, йогу, растяжку – все что угодно! Я просто хочу рассказать, как это может повлиять на вашу жизнь в целом.



С моей точки зрения, если уж вы решились менять свою жизнь, выстраивать ее согласно собственным целям и желаниям, то вероятнее всего вы хотите пожить хорошо и долго. А высокое качество жизни до старости требует ухода за своим телом. Это ведь не надо доказывать? Вам же хочется все успеть, везде съездить, вырастить внуков, насладиться жизнью на 100 %. А это сложно сделать, страдая

ожирением, проблемами с сердцем, нервной системой, суставами и т. п. Так что о теле надо начинать заботиться прямо сейчас.

С другой стороны, известно, что вершин добиваются люди, умеющие замотивировать, организовать себя, развить в себе волевые качества. Это проще всего сделать, занимаясь спортом. Любая физическая активность – это замкнутый круг: сначала вы заставляете свое тело встать и пойти в спортзал, а потом уже ваш организм требует от вас прервать мыслительный процесс в офисе или дома и отправиться на тренировку. А когда вы пришли, вам уже ничего не остается другого, кроме как выложиться «по полной». Так формируется привычка к регулярности, так вы становитесь сильнее физически и психологически, так вы учитесь ставить цель и добиваться ее.

Все, кто когда-нибудь занимался спортом, знают, какое чудесное настроение овладевает вами уже к середине тренировки. Вы довольны собой, вам приятно двигаться, вы счастливы! Это происходит из-за выделения в кровь гормонов счастья. Такой выброс эндорфинов происходит как из-за активного движения, так и из-за ощущения преодоления трудностей, которое неизбежно в спорте.

Добавлю, что хорошая тренировка активизирует заснувший обмен веществ на некоторое время и позволяет вам оставаться энергичным и бодрым до следующего занятия (при условии, что вы тренируетесь чаще чем 1 раз в неделю, конечно). И тогда вам хватает сил на работу, личностный рост, семью, хобби, досуг. Тогда вы успеваете жить.

Ну, и самое важное: физическая активность должна быть вам удобна и приятна. Это главные условия ее регулярности и эффективности. Кому-то хочется бродить по полю для гольфа, а кто-то признает только систему Табата. Кто-то качается в тренажерке, а кто-то стоит на голове. Чтобы выбрать, нужно захотеть и попробовать.

Танцуйте танго, крутите обруч, занимайтесь спортивным ориентированием, конной ездой, плавайте, бегайте. Пробуйте все. Найдите свою активность и наслаждайтесь этим! Тогда вам будет сопутствовать успех и на тренировках, и в жизни.

Уверена, что, как только вы разберетесь со своим питанием, дыханием и движением, вы почувствуете необычную легкость во всем теле, вам захочется «петь и летать». Откроются новые источники сил и энергии для реализации планов и осуществления желаний. Тогда вы будете уверены в себе и готовы менять свою жизнь.

Работа с сознанием

Справиться с вредными привычками

Привычка – вторая натура. Она – серый кардинал. Единственная привычка может управлять нами лучше всех вместе взятых благих намерений и осознанных решений. Так что с привычками стоит разобраться, перед тем как начинать управлять своей жизнью.

Какие вы знаете вредные привычки? Курение, неумная любовь к алкоголю и постоянные нарушения диеты... А еще что? Больше нет? Все остальные полезные?

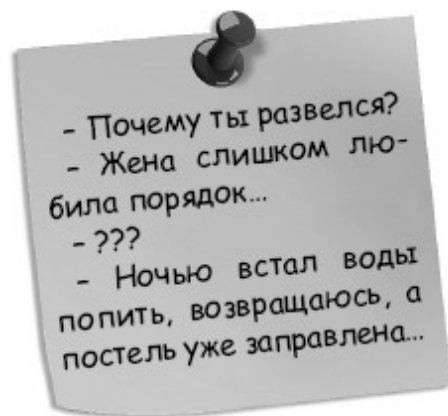
А привычка откладывать «на потом» написание отчета, когда вы неделями находите оправдания, пока «рак на горе не свистнет» и вас не оштрафуют за нарушение сроков, – полезная? А привычка болтать на тренировке, когда вы добрались уже до фитнес-клуба, переоделись, пришли в тренажерный зал, встретили коллегу и проболтали с ним полчаса и поэтому вместо полноценной нагрузки успели только размяться и немного поприсесть, – полезная? А привычка ходить на каблуках целый день, когда вы, конечно, самая красивая с утра до вечера, но через несколько лет врачи расскажут вам, что такое варикоз? А привычка прижимать плечом телефон к уху, когда вы ведете машину, едете на велосипеде, готовите, пишете, работаете на компьютере, а вскоре удивляетесь, отчего болит шея и голова, – полезная?

Давайте-ка договоримся, что вредные привычки – это все регулярные действия, которые сразу или в отдаленной перспективе вам вредят. Конечно, если вы выпьете литр коньяка, то почти наверняка уже на следующее же утро вам нездоровится, а вот если вы каждый день съедаете по пончику, то проблемы могут настичь вас только перед отпуском, а если сильно любите солярий, то узнаете о его вреде примерно к старости... Но, независимо от срока, расплата настанет, потому что все это – вредные привычки!

Вы можете сказать: «Но я же не знал, что постоянно жевать жвачку вредно?» На что врач устало пожмет плечами и напишет в заключении: «Язва желудка». Тут все дело в том, что ваша неосведомленность никак не сможет уберечь вас от последствий.

Ладно, не буду вас больше пугать. Давайте лучше подумаем, зачем нам, уважаемым, умным и красивым взрослым людям, нужно вредить

себе?



Ну, во-первых, как вы сами понимаете, привычки, хоть они и вредные, часто доставляют нам массу удовольствия... Смотреть кино и есть попкорн – чудесно. Выпить вечером бокал вина или пива и расслабиться – приятно. Быть круглый год загорелой – наслаждение! Причем положительные эмоции охватывают прямо сейчас! Конечно, именно так эти нехитрые действия и становятся нашими привычками.

Во-вторых, есть варианты посложнее. Например, если мы вынуждены постоянно что-то делать одинаковым образом. Тогда действие может закрепиться, даже не будучи приятным. Привыкают же люди кусать ногти и ковыряться в носу, если так складываются обстоятельства. А ребенок, который боялся Бабы Яги и засыпал только накрывшись с головой одеялом, превращается во взрослого дядю, который привык спать, укутавшись целиком в любую жару...

А еще любая полезная привычка с годами может превратиться во вредную, если вас за нее постоянно поощряют. Например, девочка, которую хвалят за чистоплотность, может превратиться во взрослую остервенелую охотницу за микробами, а любительница фитнеса из-за излишнего усердия может нарушить свой гормональный фон и подорвать здоровье.

Поэтому, хотя привычки зачастую упрощают нам жизнь «здесь и сейчас», они же ее и усложняют в отдаленной перспективе. За некоторыми привычками мы прячемся, некоторыми гордимся и выставляем напоказ, некоторые отрицаем в себе – но так или иначе все они являются кирпичиками нашей личности. Какие-то – «краеугольным

камнем», другие – подпоркой, некоторые – подгнившей балкой... И мы никогда не знаем, выстоит наша крепость в бою со сложными обстоятельствами или неожиданно рухнет. Поэтому от вредных привычек лучше себя «почистить» заранее.

Как же это сделать? О-О-О! Это бесконечная тема. Кто-то считает, что нужно продержаться всего 21 день, и привычка сама сотрет себя ластиком из вашего сознания. Кто-то уверен, что избавляться от них нужно одновременно: взял и бросил. Кто-то вообще не верит в избавление и, оставив все надежды, продолжает есть, пить, курить, лежать на диване, ковыряться в носу и говорить часами по мобильному телефону за рулем...

Современные исследователи доказывают, что истина (как обычно это и бывает) находится где-то посередине всех этих убеждений. Мне очень нравятся американцы. У них всегда хватает энтузиазма, времени и денег, чтобы изучить любой вопрос. Так вот, они считают, что вредная привычка отстанет от вас только через два-три года. Не очень оптимистично, да? Но все-таки есть свет в конце тоннеля... Давайте расскажу, как же с точки зрения американских коллег надо избавляться от желания повторить любимое действие.

План избавления от зависимости

Самое первое – стоит определиться, хотите ли вы вообще вставать на путь освобождения от тугих оков вредной привычки? Возможно, что нет. Тут бессильны даже специалисты. Если человек не видит проблемы в своем поведении и не желает что-либо с этим делать, он не будет меняться. Хоть стреляй его, хоть режь. Только дуло или лезвие опустятся, он возьмется за старое. Сколько волка ни корми... **Ученые называют эту фазу «сопротивление изменениям».** Я называю ее «нет, так нет».

Вполне может быть, что на этой стадии вы совершенно искренне не видите проблемы в своем поведении, и тогда остается только ждать перемен. Но бывает и так, что человек знает о том, что вредит себе, но готов отвечать за все последствия этого поведения. То есть это его осознанный выбор.



Важно все же четко разделять две эти категории самовредильщиков. Те, кто вообще не видят проблему, обычно не любят ее обсуждать и даже попросят вас замолчать, если вы начнете описывать им будущий вред от содеянного. Другие же – «ответственные» – наоборот, всегда готовы обсудить диеты, способы бросить курить и ковырять в носу. А в конце выскажут свою позицию, смысл которой сводится к фразе: «Это мой выбор и мое право вести себя так». И с этим не поспоришь.

Согласно американским исследованиям, только двое из десяти человек, имеющих вредную привычку, готовы меняться. Остальные придумают сотню отговорок или просто откажутся говорить на эту тему.

Если все это не ваш случай, и вы уже периодически с грустью задумываетесь о том, что вредные действия повторяются часто и пользы приносят мало, то, значит, вы перешли на следующий **уровень: «размышления»**. Это уже прорыв! Но не радуйтесь преждевременно.

Большинство все же застревает в своих размышлениях о том, почему-я-это-делаю-и-как-мне-теперь-быть, на долгие годы или даже навсегда.

Размышления – процесс очень важный, он предшествует любой инициативе. Это время, когда вы начинаете интересоваться проблемой, готовы изучить все подробности своей привычки, все возможные пути избавления. Именно в процессе размышлений вы должны поставить себе цель и понять, как ее достигнуть.

Казалось бы, что же тут сложного? Решил – поставил цель – достигай! Но на практике после постановки цели мы сталкиваемся с тем, что путь к ней пролегает сквозь препятствия. Отказывать себе в том, что стало частью нас самих, – крайне неприятно и невероятно сложно. Поэтому многие так и остаются «в пункте А», не находя возможности чем-то жертвовать ради нового, даже очень желанного образа жизни и собственного здоровья.



Естественно, если бы избавление от вредных привычек было делом пятнадцати минут или происходило одномоментно, как в рекламе (был толстым – стал стройным), или хотя бы не несло в себе ограничений и неприятных ощущений, то эта глава книги и не понадобилась бы. Мы все могли бы однажды, осознав бессмысленность ежедневного выдавливания прыщей на лице и обкусывания ногтей, просто прекратить это делать и наслаждаться свободой от вредных для здоровья и внешнего вида действий. Но все не так просто. Поэтому продолжаем рассуждать и вспоминать, как происходит процесс изменений.

Чтобы утвердиться в своих намерениях, человеку важно понимать, к чему на самом деле приведет изменение его привычки. Наивно полагать, что оно не затронет все стороны жизни. Поскольку привычка – это часть нас самих, ее искоренение может отразиться на том, как мы сами себя воспринимаем и как нас воспринимают окружающие. Эти факторы мы часто не учитываем в своем планировании, и они превращаются в препятствия.

Самый понятный пример:

+ если я перестану пить, я буду чувствовать себя лучше, сброшу вес и смогу выглядеть моложе;

– НО: если я перестану употреблять спиртные напитки, я не буду знать, чем занять себя в праздники, потому что у меня почти нет приятелей-трезвенников, и я не буду знать, как расслабиться вечером после работы;

+ если я откажусь от алкоголя, моя семья будет мне очень благодарна и мои дети будут мной гордиться, а мой начальник сможет без опасений предложить мне новую должность;

– НО: если я брошу пить, многие мои друзья могут меня не понять и некоторые компании окажутся для меня закрытыми.

Ничего не нужно комментировать? Все прозрачно. Но если это не написать, не осознать до начала изменения и не решить, что с этим делать, то именно эти наши стереотипные модели поведения и реакции окружающих станут непреодолимой пропастью, отделяющей нас от нового образа жизни.

Пожалуйста, если вы читаете эту главу для того, чтобы изменить свое поведение, пропишите все ваши возможные реакции, мысли и

чувства, которые посетят вас после изменений, а также проделайте это и в отношении важных для вас людей.

Если вы все прописали, не лукавили и кроме позитивных моментов нашли кучу минусов и неудобств, преследующих ваше изменение, но все же еще не потеряли решимости действовать, время пришло! **Пора начинать подготовку.**



Если вы когда-нибудь ходили в поход на несколько дней, то хорошо знаете, как важно ничего не забыть, чтобы не открывать консервы вилкой, но в то же время и не переборщить, чтобы не тащить на себе «такой нужный» в лесу чемоданчик косметики. Так же и с подготовкой к переменам. Представьте, что скоро вы попадете в непривычную среду: из города – в лес, из мира сладкоежек и курильщиков – в незнакомую пока страну свободных от зависимостей людей. К этому путешествию стоит подготовиться заранее. Просчитать маршрут и

продумать багаж. Решить, кто пойдет вместе с вами, а кому лучше даже ничего не знать, подумать, кого вы там встретите и как с ними лучше общаться. Ведь в чужой монастырь... И стоит еще «на берегу» запастись «пряниками» и «кнутами» для себя такого любимого, но такого непредсказуемого.

И помните: не умея планировать, вы планируете неудачу (Брайан Трейси).

Как же ничего не забыть? Давайте размышлять.

Во-первых, поскольку мы хотим измениться навсегда, а не на пару дней, не стоит и спешить. Лучше идти медленнее, но увереннее, с меньшим количеством срывов и разочарований в собственных силах. Поэтому планировать стоит маленькие шаги.

Например, если я хочу избавиться от привычки разбрасывать дома вещи, я начну с того, что определю полку в прихожей и научусь всегда после возвращения домой класть в это место ключи и сумку. Только тогда, когда эти вещи станут оказываться в специально отведенном месте всегда, я перейду к ежедневному закручиванию крышечкой зубной пасты и т. д. Понятен принцип? Так где-то через полгода каждый предмет в моей квартире обретет свое место, а я – привычку возвращать их туда после использования.

Но если бы после осознания вредности этой привычки я сказала себе: «Все, завтра начинаю раскладывать вещи на свои места», вероятнее всего, однажды в процессе спешной примерки всего гардероба перед важной встречей мне просто не хватило бы времени и терпения вернуть вещи на место и поставить чашку из-под кофе в мойку, и дальше по инерции я бы махнула рукой на остальные попытки вовремя приводить квартиру в порядок. Так благое намерение хранить вещи на своих местах осталось бы нереализованным, а уверенность в возможности измениться – подорванной...

Поэтому не спешите! Лучше меньше, да лучше. Потерпите.

Во-вторых, определитесь с датами и сроками. Опять же, будьте благоразумны. Не гоните лошадей. Прежде чем осознать вредность своей привычки, вы пользовались ею годы и десятилетия. Как же избавиться от нее за неделю?

Для начала установите дату начала всей работы по изменению. Дальше продумайте сроки, необходимые для прохождения каждого этапа. Учитывайте все факторы!

Например, если я хочу увеличить объем бицепса на 5 сантиметров, я должна учитывать скорость такого физиологического процесса, как анаболизм у женщин моего телосложения. Также важно подумать о новой диете, о моих возможностях тренироваться, высыпаться и т. п. На этапе размышлений, скорее всего, я имела возможность либо узнать все это подробно, либо познакомиться с тренером, который профессионально владеет этой информацией и готов поделиться ею за деньги. Понимая взаимосвязь всех этих факторов, я могу довольно четко поставить себе срок превращения моей изящной косточки, обтянутой кожей, в приятную для взгляда и упругую на ощупь конечность плечевого пояса.

В-третьих, помните, я говорила о том, что важно подумать, с кем вы отправитесь в свой поход? Так что выберите себе команду поддержки и попросите их о помощи. Не надейтесь, что они сами догадаются о том, чего конкретно вы от них ждете. Распределите обязанности. Вы можете сделать своих друзей и близких своими союзниками. Просите их не только поддерживать вас в трудные моменты, но и не мешать своим поведением в более спокойные периоды: не курить в вашем присутствии, не готовить вам обильные ужины, не уговаривать пропустить тренировку ради похода в кино и т. д.

На самом деле, когда все идет хорошо и вы уже видите свет в конце тоннеля, многие в целом доброжелательно настроенные люди начинают препятствовать вашим переменам. Они-то нас любят такими, какие мы есть: шумными пьяными весельчаками, задумчивыми философами-курильщиками, прожорливыми компаньонами по обеду и ужину... А если вы изменитесь, а они сами нет? Что тогда? С кем они будут прожигать жизнь в клубах и барах, с кем ночи напролет беседовать о смысле жизни за сигареткой, с кем сравнивать свою более стройную фигуру? Не забывайте об этом тоже. Тогда вы будете готовы ко всему, даже продолжить свой путь в одиночку.

Но не пугайтесь. В этом нет ничего плохого. Все мы люди и чаще думаем о себе, чем о друзьях. На этот случай существуют специалисты: врачи, психологи, тренеры, соцработники и т. п. Не стесняйтесь обращаться к ним за помощью. Иногда лучше пойти в поход с опытным проводником, чем с шумной компанией, не имеющей ни карты, ни желания дойти до цели.

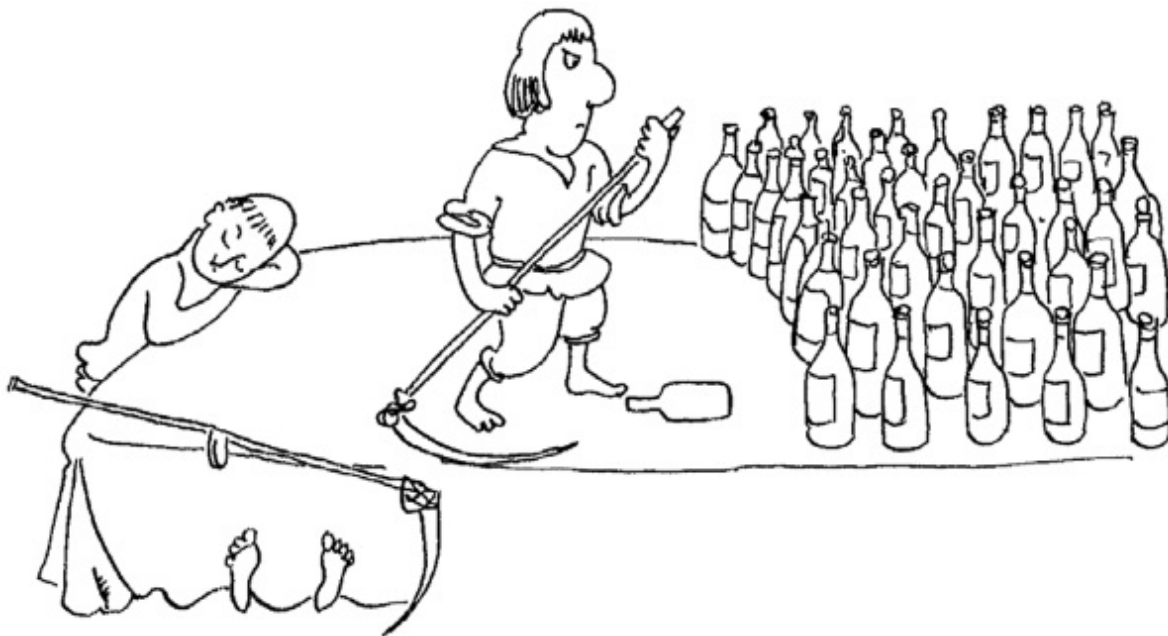
И, наконец, давайте вернемся к вашему списку плюсов и минусов, которые ожидают вас при переменах. (Надеюсь, вы его написали.) Исследователи пришли к выводу, что готовность к действию будет максимальной тогда, когда значимость плюсов для вас лично будет вдвое больше значимости минусов. То есть, если вы желаете похудеть, и на 10 баллов («это очень важно») оцениваете ожидающее вас при этом улучшение здоровья и только на 5 баллов («это почти не важно») – трудности, связанные с необходимостью отказывать друзьям, приглашающим на ужин несколько раз в неделю, то вы уже сделали первый шаг к действию!

Да-да, теперь каждый пункт из своего списка оцените в баллах от 1 до 10 с точки зрения важности лично для вас. И потом подсчитайте баллы отдельно для плюсов и для минусов. Сделайте выводы...

Плюсы	Оценка	Минусы	Оценка
<i>Когда я сброшу 20 кг, я буду чувствовать себя более здоровым</i>	<i>10 – это очень важно для меня</i>	<i>Когда я сброшу 20 кг, мне придется часто отказывать друзьям-сладкоежкам</i>	<i>5 – это почти не важно</i>
<i>Ваш вариант...</i>			
<i>Сумма баллов:</i>	_____	<i>Сумма баллов:</i>	_____

Если же они окажутся неутешительными – не спешите и не упорствуйте. Возьмите тайм-аут и еще раз обдумайте перемены: зачем они вам нужны, к чему приведут, как вы это сделаете... Помните: всему свое время.

Может быть, вы пойдете в кино и оно вас «зацепит», может быть – сдадите анализы у врача и задумаетесь, может быть, вас назовут «теткой» в 30 лет, и вы опомнитесь... Но я знаю точно: однажды что-то щелкнет внутри вас, вы, как трансформер, из велосипеда превратитесь в бульдозер и пойдете к своей цели сквозь все преграды, не замечая того, что раньше казалось непреодолимым... **Начнется этап действия.**



Для начала вы скажете себе или окружающим: «Я готов меняться. Я начинаю прямо сейчас!» Это будет принятием обязательств. И не важно, будет ли об этом знать весь город, потому что вы купите на центральной улице рекламное место 6×9 метров и напишите там свое признание, или только вы сами, – начало будет положено. И это событие придаст вам сил и решимости.

Но первый заряд бодрости и энтузиазма, к сожалению, в какой-то момент заканчивается... И тогда вы начинаете замечать трудности. Ожидаемые или нет – не важно. В такие моменты помните, что перемены, ради которых не пришлось чем-то жертвовать, ничего не стоят. И вы не будете гордиться собой, если легко дойдете до цели. Но зато упорный труд будет вознагражден не только удовлетворением от достигнутого, но и чувством собственного достоинства, уважения к себе, повышением самооценки. Разве это не то, о чем вы мечтали в тайне от себя?

На этом этапе вам понадобится вся ваша сноровка, все творческое начало, вся креативность. Вам придется постоянно что-то выдумывать, чтобы остаться на своем скользком и узком пути к переменам. Используйте все знания, которыми владеете, применяйте все методы и приемы. Помните, что вы хитрый, дипломатичный, неожиданный...

Какие методы вы можете использовать во время этапа Действия?

Во-первых, будьте активными. Не сидите дома, не ждите срыва, не провоцируйте старое поведение. Измените свой досуг. Вам стоит быть занятым все время, чтобы не оставалось ни минуты на сожаление или соблазн. Напишите себе список дел, которыми вы можете заниматься в «свободное» время.

Чтобы не подходить к холодильнику в перерывах между приемами пищи, я займу себя следующими делами:

- уборка дома;
- чтение книг, на которые не хватило времени в школе;
- написание бизнес-плана для моего будущего ресторана;
- поиск в интернете идей для обновления интерьера;
- вышивание гладью известных логотипов на старых футболках;
- выполнение комплекса упражнений для талии;
- игра на флейте;
- конструирование домика из конструктора lego;
- сборка пазла;
- медитация на пламя свечи;
- самомассаж с аромамаслами;
- игра в спортивный покер;
- уход за цветами и домашними питомцами
- прогулка в парке;
- катание на велосипеде;
- рыбалка;
- фотографирование диких кактусов;
- посещение музея современного искусства;
- встреча с друзьями на теннисном корте;
- посещение бассейна;
- свой вариант.....
-

Как только вам станет скучно, вы открываете в своем модном смартфоне этот список, выбираете то, что сейчас приятнее всего, и делаете. Делаете! А не печально смотрите в сторону холодильника.

Знаете, в физиологии труда и спорта есть термин «вработываемость» – это чудесное свойство организма мобилизовать свои возможности в начальном периоде работы. То есть ваша задача –

начать действовать, даже «через не хочу» и «через не могу» – и тогда ваш собственный организм, поняв задачу, вам поможет. Дальше все пойдет как по маслу: после периода вработываемости вам станет интересно и легко даже копать картошку у бабушки на даче. А если вы человек азартный, то вас будет не остановить до конца огорода!

Поняли идею? Написали список – выбрали из него самое привлекательное – начали делать. Дальше усилий не требуется: само пойдет как в известной песне:

Эх, дубинушка, ухнем,
Эх, зеленая, сама пойдет.

Во-вторых, важно помнить, что на этом этапе темная часть вашего «я» может начать сопротивляться переменам и шептать вам всякие убедительные вещи из серии: «Я не справлюсь», «Это будет ужасно», «У меня никогда ничего не получается», «Я всегда все делаю не так», «Я должен отказаться»... В такие абсолютные утверждения легко поверить. Но не позволяйте сбить себя с верного пути!

Как только вы заметили, что тревожитесь, вспомните, какая именно мысль вертится в вашей голове, и переформулируйте ее в менее трагическую форму. Конечно, это не так просто, но со временем вы легко сможете переубеждать себя. Потренируйтесь письменно: выпишите в столбик самые частые «страшные» мысли и найдите им адекватную замену.

Я должен (должна) отказаться от бокала вина на празднике, и это будет трудно! – Я хочу пить на празднике газированную воду с лаймом и поехать домой за рулем.

Я не справлюсь с этой тренировкой! – Мне будет тяжело, но я попробую.

Если я опять начну волноваться во время доклада, все заметят, и это будет ужасно! – Если я начну волноваться во время выступления, я скажу об этом аудитории, и слушатели меня поддержат.

У меня никогда ничего не получается! – Иногда у меня что-то не выходит, но очень часто я прекрасно справляюсь с заданием.

Ваш вариант.....

.....

.....

И помните: у вас, как и у каждого человека на планете, есть право делать ошибки. Вы не обязаны быть идеальными! Поэтому пробуйте и ошибайтесь, используйте другие варианты и способы, начинайте заново – и вы обязательно достигните своей цели.

В-третьих, конечно, стоит обратить внимание на свое окружение, на тех людей, которые влияют на наше поведение и на ту обстановку, в которой мы оказываемся. Например, вы решили снизить вес, но ваши родители каждые выходные продолжают вас «кормить на убой» и не желают слышать ничего о стройности и здоровом образе жизни. А на просьбу перестать вас закармливать усердно кивают и продолжают лепить домашние пельмени в промышленных объемах.

Как быть в такой ситуации? Перестать вовсе навещать их по выходным – вариант сомнительный, особенно если у вас есть дети и вы поддерживаете семейные традиции. Но вы можете схитрить и сказать, что были у врача, который посоветовал питаться в соответствии с назначением. Тут вы вынимаете заранее подготовленный листок с советами по здоровому питанию, написанными непонятным «врачебным» почерком, и продолжаете убеждать родителей с помощью любого пугающего прогноза относительно состояния вашего здоровья. Но не переборщите!

Конечно, честнее было бы четко объяснить родителям вашу позицию и начать неукоснительно ее придерживаться. Но тут нужна дополнительная сила воли для преодоления сопротивления. Есть ли она у вас? Уверены? Поэтому будьте изобретательны и действуйте во имя вашей цели!

Кроме людей на нас часто оказывает влияние сама ситуация, в которой мы оказываемся или которую, не задумываясь, формируем сами. Поэтому подстрахуйтесь и заранее измените свое окружение: перестаньте хранить дома «для детей и гостей» шоколадное печенье и мороженое, если решили похудеть; заканчивайте скачивать в Интернете новые игры, если решили уделить время учебе; не носите с собой большие суммы денег, если боретесь с излишней расточительностью. Не загоняйте себя сами за линию «невозврата». Продумывайте все до мелочей. Станьте более предусмотрительным человеком. Именно этому вас учат наши бесконечные списки и таблички.

На мой взгляд, самое важное на этом этапе – избавиться от чувства вины. Даже если вы нарушили свою программу изменения, не стоит посыпать голову пеплом и тихо себя ненавидеть. Вы допустили ошибку – ваша задача понять, почему это произошло, и двигаться дальше. Излишние самобичевания только отнимают ваше время, лишают вас сил и желаний продолжать начатое. Будьте объективными и ведите учет вашим промахам, но в позитивном ключе:

Я не смог отказать руководству и всю неделю оставался после работы в офисе. Поэтому пропустил три тренировки в фитнес-клубе.

Я очень нервничала во время выпускных экзаменов и выкурила сигарету.

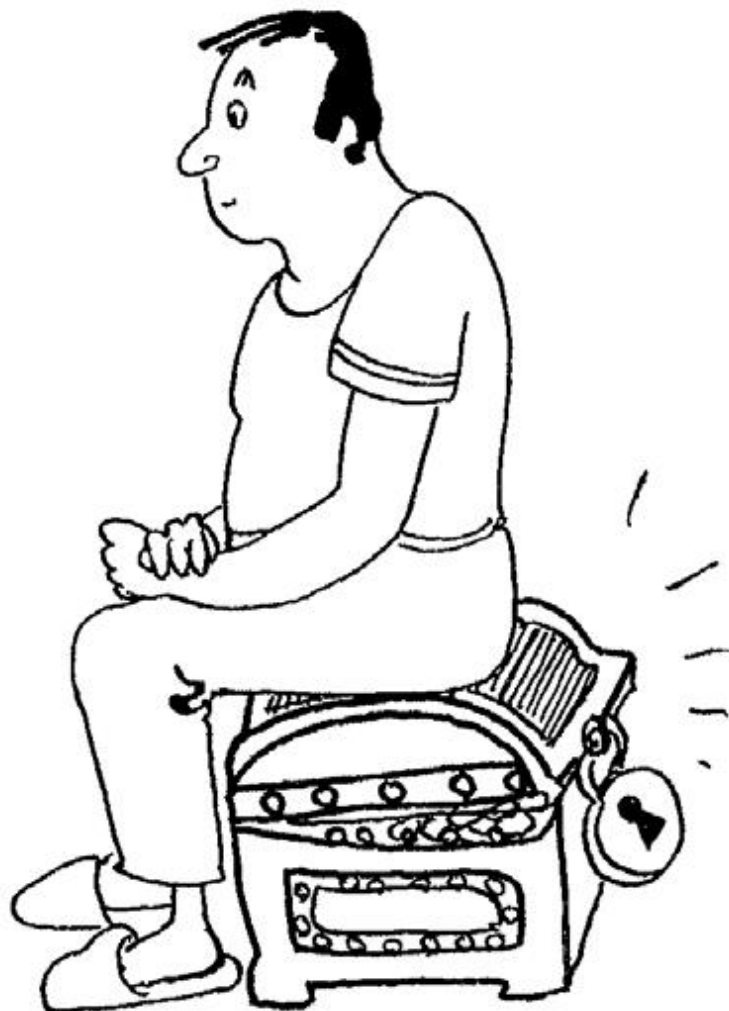
Мне надо научиться говорить «нет». А если это невозможно, составить комплекс коротких домашних тренировок и выполнять их перед работой.

Мне стоит поработать с собственной ситуативной тревожностью и научиться расслабляться без сигарет. Может быть, освоить аутотренинг или пару дыхательных техник.

Ваш вариант

И вот, наконец, в среднем через полгода после начала, когда вы полностью разобрались в себе и в том, почему и как вы себя ведете в разных ситуациях, научились управлять своим окружением и своими желаниями, вы переходите к **этапу сохранения изменений**.

Это длительный этап, и он требует вашего внимания. Стоит немного расслабиться, забыть о плане и списках, сказать себе: «Я свободен от привычек!» – и тут же они возвращаются, как недолеченный насморк. Излишняя самоуверенность может сыграть с вами злую шутку, так что знайте: вредные привычки еще долго могут напоминать о себе. Поэтому запаситесь терпением и решимостью довести дело до конца.



На мой взгляд, самое действенное на этапе сохранения изменений – это яркие образы того, с каким усилием вы достигли освобождения. Повесьте фотографии, на которых вы еще весите на 20 кг больше, чем сейчас; держите под рукой счета из клиник, которые выводили вас из запоев; периодически просматривайте свои записи (наши таблички и списки), с которыми вы работали начиная с первых дней. Напоминайте себе, как много труда вы вложили в эту борьбу!

Вы можете купить себе достаточно дорогой оберег-символ, который будет всегда с вами и который вы «заякорите» на состояние легкости, удовольствия от настоящего состояния, уверенности в собственных силах и веру в победу. Стоит потратить на него значительную для вас сумму. Это может быть золотое кольцо, цепочка на шею, браслет или даже символический кулон в виде серпа и молота

или дедушкин орден героя – все, что будет значимо лично для вас. Но это должно быть то, что вы можете носить на себе каждый день, нащупать рукой в любой сложной ситуации и вспомнить ваши труды и ваши победы.

Помните: это именно вы достигли цели, вы трудились над ней несколько месяцев, вы прошли все круги ада – как теперь все бросить ради мимолетного удовольствия? Держитесь.

Но не будьте слишком жестки к себе. В любой жизни должно быть место исключению, если вы его предусматривали заранее и знаете, для чего это нужно. Вы можете нарушать диету раз в 7–10 дней, если достигли идеального веса, вы можете пропускать тренировки, если чувствуете, что телу нужна передышка. Но вы НЕ можете закурить разок или напиться с компанией, если вы избавлялись от химической зависимости! Будьте объективны. Некоторые привычки требуют полного отказа от старого поведения. Поэтому, как только вы вступите в фазу сохранения ваших изменений, сядьте и напишите себе, что вы себе разрешаете, а что – нет. Тут стоит посоветоваться со специалистом, который наверняка знает, приведет ли одно нарушение к полному срыву или же окажет на вас положительный эффект (как, например, недельный отдых от всех тренировок раз в год).

Я избавился от привычки есть сладкое. Теперь мой вес в норме, и уровень сахара в крови постоянен. Но у меня сахарный диабет. Я посоветовался с врачом.

Я избавилась от привычки есть по вечерам сладкое и жирное, снимая стресс. Теперь мой вес в норме. Я продолжаю следовать правилам здорового питания и тренироваться. Я посоветовалась с моим тренером.

На этапе сохранения изменений я продолжу полностью отказываться от сладкого и белой муки. Теперь это не вызывает больших трудностей.

Ничто не мешает мне один раз в неделю съесть один запрещенный продукт: порцию мороженого, одно пирожное, маленькую порцию картошки фри. Это даст мне ощущение свободы от ограничений и подстегнет обмен веществ.

Ну и, конечно, чтобы не потерять контроль над своим поведением, не стоит оказываться в ситуациях затяжного стресса. Когда вы находитесь под прессом проблем, ваша уверенность в себе начинает таять, а желание снять напряжение любым путем нарастает. Так недалеко и до срыва. Составьте себе «аварийный план» на случай, если поймете, что не контролируете себя.

Если я пойму, что близок (близка) к срыву, я сделаю следующее:

- 1. Позвоню своему врачу, тренеру, консультанту, психологу, подруге, маме...*
- 2. Выпью стакан прохладной воды, открою окно и сделаю 10 вдохов-выдохов, а после решу, как мне быть.*
- 3. Достану свои записи, фотографии, счета и все то, что напоминает мне о сложном пути, который я прошел (прошла), пытаюсь измениться.*
- 4. Ваш вариант...*

Если же вы сорвались и забросили новый образ жизни, то не отчаивайтесь! Дождитесь передышки в упоении запретным плодом, вернитесь в свое нормальное состояние, отбросьте вину и разочарование и на трезвую голову проанализируйте причину срыва. Сядьте и пропишите ее! Потом решите, как избежать этого искушения в дальнейшем, и перелистайте эту главу сначала.

Многие люди проходят круг изменений несколько раз, прежде чем по-настоящему отказываются от вредной привычки. В этом нет ничего страшного. Каждый новый раз вы будете делать это более осознанно, более подробно писать свои планы, более четко заполнять таблицы и вычленять главные помехи. Все мы можем ошибаться. Главное – не терять веру в себя и возможность измениться!

Оптимизм – это привычка

Теперь я хочу поговорить с вами о полезной привычке, которую как раз стоит в себе развивать. Это оптимизм. Вы удивлены? На самом деле, умение увидеть хорошее, желание верить в лучшее – это тоже привычка. Только полезная. Конечно, я не говорю сейчас о слепой вере, о ненавистном многим пропагандируемом повсеместно иррациональном принятии всего, что происходит, с застывшей улыбкой на лице. Нет. Оптимизм – это совсем другое! Это способность считать проблемы проходящими и верить в то, что есть возможность все исправить.



В психотерапии вообще есть определение здорового человека – это человек, который считает, что он о'кей, окружающий мир – тоже о'кей, и, если возникнут какие-то сложности или проблемы, он сможет с ними

справиться. Так что оптимизм – характерная черта психически здорового человека.

Но что делать, если это качество вам не свойственно? Развивать его в себе! Ведь любая черта характера предопределена генетически только на 50 %. Сделайте оптимизм привычкой. А привычка, как вы помните, – это вторая натура...

Зачем, собственно, спросите вы, нам развивать в себе оптимизм? Куда полезнее было бы стать критичным реалистом и управлять своей жизнью рационально. Но нет, отвечаю я вам, тут вы не правы. Исследователи-психологи доказали, что в позитивном настроении мы становимся свободнее, терпимее, подходим творчески к любой проблеме, легче принимаем чужую точку зрения и завязываем дружеские и деловые отношения. Еще у жизнерадостных людей более низкое давление и крепкий иммунитет. Да и вероятность смерти или инвалидности среди оптимистов вдвое меньше. И к тому же хорошее настроение повышает работоспособность. То есть позитивные эмоции повышают наш социальный, интеллектуальный и физический потенциал. Именно поэтому я и не смогла обойти вниманием эту тему в книге об управлении своей жизнью.

Так вот. Чтобы развить в себе оптимистичный настрой, нужно перво-наперво отбросить модный ныне детерменизм и осознать, что детские психологические травмы практически не влияют на нашу взрослую жизнь. Хотя Фрейд, конечно, имел право думать по-другому. Но довольно. Избавьтесь от обреченности и пассивности. Ваша жизнь в ваших руках.

На ваше «сегодня» влияют только последние пять лет жизни. Для осознания этого сделайте простое упражнение: запишите 10 самых ярких событий вашей жизни за последние пять лет. Они могут быть как приятными, так и такими, о которых вообще не хочется вспоминать. Сравните, каких больше. Подумайте о каждом, опишите его подробно. И вот теперь решите для каждого события, насколько оно влияет на вас сегодня? Что оно помогло понять? Пора ли его оставить в прошлом или никогда не забывать? Как это сделать? Побудьте с этими воспоминаниями некоторое время и разберитесь во всем окончательно.

Следующий шаг к оптимизму тоже непрост, но необходим. Перестаньте открыто выражать свое недовольство окружающими, выливать на них свои негативные эмоции: гнев, раздражение, злость.

Во-первых, с вами будет приятно общаться, а во-вторых, вы снизите вероятность сердечных заболеваний.

Это раньше психологи настаивали на постоянном открытом проявлении чувств, ссылаясь на то, что таким образом мы получаем разрядку. Нет. Современные исследования опровергают эту теорию. Если вы будете постоянно давать выход негативным эмоциям, концентрироваться на них, переоценивать эти чувства, они будут только множиться. А ваше здоровье – страдать от вспышек агрессии. Дайте эмоциям поутихнуть, и они сами исчезнут.

Третий этап становления оптимизма – благодарность. Начните вести Дневник Благодарности. Возьмите тетрадь и каждый вечер записывайте в нее события, вызвавшие чувство благодарности. Это может быть солнечный день, веселая песня на FM-волнах, свободная дорога, внезапная удача, важный урок, приятный вечер, любимые люди... Не используйте, пожалуйста, для этих целей компьютер или смартфон. Это важно писать своей рукой, на бумаге, продумывая слова, старательно выводя буквы.

Ученые уверены, что такие записи повышают вашу степень удовлетворенности жизнью, формируя привычку радоваться каждому дню.

Четвертый шаг – прощение. Обида – это ситуация, когда, в отличие от гнева, не стоит ждать, что эмоции сами растворятся. Нет. Освобождайтесь от них. Прощайте. Найдите в себе силы отпустить обиду. Помните, что никто не может обидеть вас, если вы сами того не позволите. Вы сами, а не ваш обидчик, ответственны за свои эмоции и свою удовлетворенность жизнью.

Что дальше? Теперь постарайтесь вспомнить, как часто вы употребляете выражения: «У меня никогда не получится», «Я всегда попадаю в дурацкие ситуации» и т. д. Это позиция пессимистов, которые считают, что их проблемы никогда не кончатся.

Постарайтесь, как только подобные категоричные фразы придут вам на ум, перефразировать их, сделав более оптимистичными: «Иногда у меня не получается, но чаще мне все удается», «Последнее время я попадаю в неприятные ситуации, но это скоро закончится».

Мартин Селигман, руководитель научного направления позитивной психологии, утверждает, что пессимисты не верят в постоянство удачи, им кажется, что везение – временно и скоро

закончится. Оптимисты же не желают сдаваться, считая проблемы временным явлением. Профессор Селигман приводит примеры разных позиций:

Диеты никогда не помогают (постоянство бед – пессимизм).

Диеты не помогают, если питаться в кафе (сиюминутность неудач – оптимизм).

Сегодня удачный день (сиюминутность везения – пессимизм).

Мне всегда везет (постоянство удачи – оптимизм).

При этом оптимисты подыскивают любой неудаче вполне конкретное объяснение, не распространяя свое плохое настроение на остальные сферы жизни. Пессимисты же, наоборот, опускают руки, как только хотя бы в одной области жизни появляется небольшая проблема, и капитулируют на всех фронтах. Вот прекрасные примеры, которые приводит Селигман:

Я понравился ей (удача как частность – пессимизм).

Я – обаятельная личность (удача как универсальная закономерность – оптимизм).

Все книги бесполезны (неприятность как универсальная закономерность – пессимизм).

Эта книга бесполезна (неудача как частность – оптимизм).

Таким образом, степень постоянства определяет то, на какой срок человек опускает руки и как быстро он приходит в себя после неудачи, а степень универсальности показывает, сколь широко распространяется наш пессимизм на другие области жизни, объективно не затронутые конкретной проблемой.

Но это все поправимо. Постарайтесь замечать свои пессимистично ориентированные мысли и переформулировать их каждый раз в сторону оптимизма. Можете сначала делать это письменно. Поверьте, это не так сложно, как кажется. Зато уже очень скоро вы заметите чудесный эффект – вы начнете ощущать ответственность за свои мысли и уверенность в том, что именно они определяют нашу реальность.

Итак, избавьтесь от чувства обреченности, благодарите, прощайте, будьте сдержанными в выражении негативных эмоций, следите за

своими мыслями. Так вы научитесь мыслить позитивно. А с этим навыком придет и оптимистичное отношение к жизни вообще.

Начинаем управлять жизнью

Вы бы хотели успевать каждый день делать все свои дела, полноценно отдыхать и еще ложиться спать вовремя? Если нет – переходите к следующей главе, не теряйте свое драгоценное время, а если да – тогда я расскажу вам притчу, которую прочитала в книге известного специалиста в области управления временем.

Мужчина прогуливался по улице и заметил, что у соседа что-то случилось. Он подошел к его дому и увидел, как тот вычерпывает миской воду из своего затопленного подвала.

– Что случилось? – спросил он.

– Подвал залило, – ответил сосед, стоявший по колено в воде.

– Почему же ты не вызовешь аварийную службу?

– Нет времени – надо вычерпывать воду...



Правда, чудесная притча? Как вы думаете, о чем она? Надеюсь, в этой притче вы услышали рассказ о том, что в те моменты жизни, когда кажется, что времени совсем нет, когда дела наваливаются на вас со всех сторон, когда уже не продохнуть от поставленных задач и вы судорожно хватаетесь то за одно, то за другое, – полезно все-таки сказать себе «стоп!», перестать творить бесперспективную суматоху и потратить наконец время на четкое планирование, целеполагание, расстановку приоритетов, обучение необходимым навыкам и уже после этого невозможно и быстро решить все свои проблемы. Если это так, и это актуально для вас, потратьте следующие 20 минут на чтение этой главы. В ней вы найдете удобные инструменты для вычерпывания любой воды из любого подвала!

Если вам кажется, что эта притча о чем-то другом, – срочно найдите меня в социальных сетях и напишите мне свой вариант!

Почему я решила написать о тайм-менеджменте в этой книге? Все просто. Я считаю, что то, как вы тратите свое время, – это то, как вы тратите свою жизнь. И если вы овладеете хотя бы несколькими приемами управления временем, вы успеете получить от жизни больше подарков и сюрпризов, пока остальные будут «копаться», срывать сроки и опаздывать на важные встречи.

Когда вы прочитаете главу о вредных привычках, вы также поймете, что тайм-менеджмент вам необходим. А как же без него? Думаете, как я все успеваю, имея семью, работу и желание поддерживать хорошую форму? Например, я отказалась от неудобных мне походов в фитнес-клуб и сейчас, дописав абзац, встану и сделаю три подхода приседаний в медленном темпе. А на следующей странице я буду отжиматься от пола...

И не надо морщиться! Это быстро и просто! И результативно. Вы же любите быструю еду, и даже наедаетесь ею, и даже поправляетесь от нее? Почему же тогда быстрый фитнес вам не нравится и кажется бессмысленным? Ну, об этом я писала в другой главе...

Этап первый. Подготовка

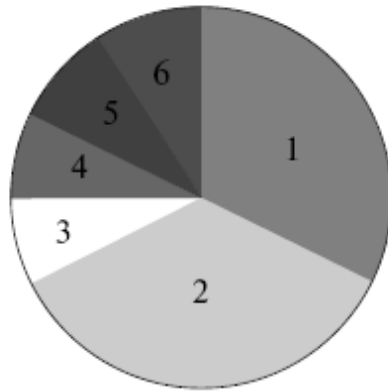
Итак, чтобы начать что-то менять в своих отношениях со временем, надо понять, чем именно вы недовольны. Для этого вам стоит сделать две вещи. Во-первых, нарисовать свой «пирог времени».

Нарисуйте на листе бумаги круг (или воспользуйтесь моей заготовкой ниже) – это будут ваши сутки, то есть 24 часа. Вспомните, сколько в среднем вы спите в будний день, и выделите в круге сегмент «сон». Обычно он занимает треть круга, потому что люди спят от 6 до 10 часов.

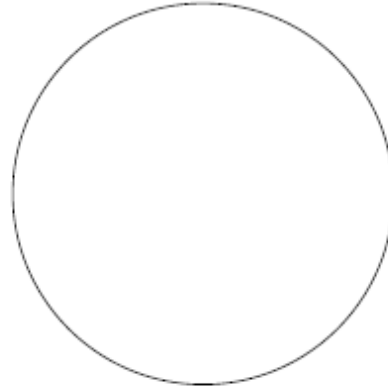
Дальше выделите сегмент «работа» – он будет по размеру сопоставим с первым, если вы ходите в офис и проводите там 8–9 часов.

Дальше вы поймете, что оставшееся место (примерно одна треть) – это то время, в которое вы должны успеть сделать все остальное! Включая поездку на работу и обратно, утренний завтрак, вечерний ужин, магазины, уборку, общение с друзьями, учебу, свидания, походы в кино и т. д.

Но постарайтесь все-таки успокоиться и трезво оценить ситуацию. Объедините мелкие дела в группы и закончите расчерчивание круга. У вас получится что-то подобное:



1. Сон – 8 часов
2. Работа – 8 часов
3. Дорога – 2 часа
4. Фитнес – 2 часа
5. Домашние дела – 2 часа
6. Общение, досуг – 2 часа



Это и есть ваш пирог времени! И для обычного человека, который не научился спать как Наполеон и не может оставить работу, он состоит из двух больших кусков и некоторого количества маленьких. Обычно разбираться приходится именно с «маленькими».

Может быть, вас устраивает ситуация «дом-работа-дом», тогда круг будет простой: сон-работа-бытовые дела. Но если у вас больше интересов и желаний, то давайте проделаем еще один фокус.

Составим ваш **тайминг**. Я это обожаю! Одна моя клиентка на первой встрече заявила, что она абсолютно счастлива, потому что живет праздной жизнью и никуда не стремится. Я попросила ее несколько дней записывать буквально по минутам все, что она делает. Конечно, она скептически восприняла эту идею, пожала плечами, но уже через четыре дня она позвонила мне и воскликнула: «Я поняла, что я так несчастна! Я ничего не делаю! Я прожигаю жизнь! Как мне быть?»

За четыре дня она полностью изменила видение своей жизни. Всего-то ей понадобилось увидеть ее на листке бумаги. А там, среди приемов пищи и просмотра телевизора, были крупные надписи «ничего неделание».

Так что попробуйте и вы внимательно рассмотреть плоскую проекцию своей жизни. Это интересно!

Составьте табличку из трех столбцов и постарайтесь заполнять ее каждые 15 минут. Это можно делать в блокноте или в электронной таблице в смартфоне, который всегда с вами.

Время	Дело	Оценка
7.00	Подъем, зарядка	5
7.15	Душ	5
7.30	Завтрак	5
7.45	Уборка стола	5
8.00	Макияж, укладка	5
8.15	Выбор наряда	3 – <i>потратила много времени</i>
8.45	Эл. почта, соц. сети	3 – <i>опять отвлеклась</i>
9.00	Дорога в офис	

Примерно так должна выглядеть ваша табличка после заполнения. Это делать муторно, конечно, но невероятно полезно! Постарайтесь быть лаконичными, достаточно одного-двух слов, чтобы описать ваше занятие в течение 15 минут.

Если вы реально делали что-то в течение 1–2 часов, объедините строки и напишите промежуток времени вот так: «18.00–19.00 – тренировка с инструктором». И можете себе поверить. Но будьте внимательны! Если вы напишите «18.00–20.00 – самостоятельная тренировка в тренажерном зале», то лучше честно разбить ее на периоды и вспомнить, что же такое вы там делали аж два часа! Средний человек устает после 40 минут интенсивной нагрузки. Это я вам как профессиональный инструктор говорю. Так что вы либо можете смело считать себя суперменом, либо честно признаться себе вот в такой схеме:

18.00	Переодеваюсь	5
18.15	Разговариваю с другом	3
18.30	Захожу в зал	3
18.45	Все еще захожу в зал, разговариваю с симпатичной девушкой-администратором	3
19.00	Разминка	5
19.15	Тренировка	5
19.30	Пошел в бар купить воды	3
19.45	Заболтался с тренером в баре	3
20.00	Душ	3

Знаете, вы можете смеяться, но таких спортсменов я видела немало. Они столько всего успевают в фитнес-клубе! Только в зал почти не заходят...

По этой же причине писать «работа в офисе с 9.00 до 18.00» нельзя. Отмечайте каждое конкретное дело: «проверка почты», «телефонные переговоры с клиентом», «собрание», «чай с печеньем», «беседа с коллегой», «перекур». Весьма вероятно, что ваше основное «потерянное время» прячется именно на работе.

Конечно, чтобы составить полную картину потерь, одного дня недостаточно. Просто напишите честный и подробный тайминг за 4–5 дней. А потом посмотрите, что вышло и проанализируйте табличку, раскрасив ее с помощью маркера. Выделите те занятия, которые были нужны и реально полезны, получившие оценку 5 баллов. Это ваша жизнь. Полезная, продуктивная, насыщенная, активная – называйте как хотите. Остальное – шумы и помехи. Много у вас в жизни ярких строчек? Или в основном черно-белые «дела на троечку»? Нравится ли вам то, что происходит?

Конечно, я не говорю, что побочные дела, эти «шумы», должны абсолютно исчезнуть из вашей жизни, нет! Они будут обязательно – вы же не робот! Но отследить их нагромождения и понять, отчего же вы не успеваете в течение дня выполнить намеченные планы, важно.

Так вот, после выполнения этих двух изобразительных шедевров – пирога времени и раскрашенной таблички – вы можете объективно оценить ваши временные траты.

Внимательно посмотрите, на что вы тратите время, а потом подумайте, насколько это соотносится с вашими реальными желаниями. Если вы хотите больше спать, а сами полночи сидите в Интернете? Или если вам нужно учить английский, а времени хватает только на встречи с друзьями? Понятно, к чему я клоню? Это вопрос не только приоритетов, но еще и управления своим временем.

Одна моя клиентка сказала: «Я недавно врезалась в столб, потому что все время хочу спать». На вопрос, почему же она не высыпается, она ответила: «Ну, днем я на работе, а вечером встречаюсь с друзьями, гуляю, хожу в кафе и кино, приезжаю домой поздно, а потом еще надо учебой заняться...» Понятно, да? Если она не бросает учебу, значит, для нее это важно. Но встречаться с друзьями каждый день, по ее мнению, просто необходимо. «Иначе жизнь станет серой и однообразной». Так что остается жертвовать только своим здоровьем.



Мы поговорили с ней о том, насколько важно высыпаться, чтобы успевать все дела на работе, хорошо себя чувствовать, поддерживать

идеальный вес, иметь хорошую кожу, находиться в отличном настроении. Тогда любая жизнь заиграет всеми красками и покажется прекрасной. Глупо жертвовать всем этим ради довольно бессмысленных ежедневных встреч с веселыми друзьями. Тем более что ежедневные встречи – это тоже определенное однообразие... Согласны?

Всегда можно распределить имеющиеся 2–3 часа свободного времени более рационально. Сегодня трачу два часа на учебу и высыпаюсь, завтра иду гулять и вовремя ложусь спать, через день – снова уделяю время домашним делам и учебе... Совсем не однообразно. И продуктивно.

Хочу добавить, что, если вы начнете анализировать тайминг вашего рабочего времени и попытаетесь убрать оттуда все лишние строки, будьте внимательны – не перестарайтесь. Такие пункты, как «перерыв на утренний кофе», «перерыв на обед», «перерыв на разминку» и «перерыв на перекус во второй половине дня», необходимо оставить!

Наш организм может работать эффективно и без резких перепадов энергии и настроения, только если мы регулярно его «подкармливаем». То есть, если вы пять раз в день прерываетесь на прием пищи – вы успеваете переключиться, отдохнуть и «зарядить свои батарейки»!

Третья подготовительная техника – это **расчищение пространства** вокруг вас, ваших Авгиевых конюшен, если хотите. Оглянитесь вокруг. Все ли лежит на своих местах? Есть ли рядом с вами пустые, ничем не заполненные поверхности? Много ли в офисе и квартире «пылесборников» вроде старого увядшего букета, подаренных кем-то мягких игрушек, больших стопок давно ненужных журналов? Вам кажется, что беспорядок добавляет вам креативности? Я уверена, что это не так. Взгляд, блуждающий в завалах и пыли, навряд ли может вдохновиться этим зрелищем. Тем более что это совсем негигиенично, неудобно и нефэншуево.

Давайте разбираться. Перво-наперво, нужно понять, есть ли у каждой вещи в вашем доме или офисе место. То есть влезает ли все на полки и помещается ли в ящиках. Или есть часть вещей, которым просто некуда деться, поэтому они лежат на столе, на шкафу, на полу, в кресле...

Если такие вещи есть, то стоит прислушаться к советам специалистов по организации пространства, которые считают, что любому, вставшему на путь расчищения завалов, необходимо пройти три этапа.



Первый – это критическая оценка текущей ситуации и помех, которые не дают с ней справиться. Пройдитесь по помещению, посмотрите, много ли у вас «бездомных» вещей, где и почему они теперь лежат. Проанализируйте, может быть, у них есть место, но оно занято чем-то другим, а может быть, его и не было вовсе. Постарайтесь понять логику накопления ваших мусорных или бумажных «кучек». Почему определенные вещи лежат в определенных, но совсем не предназначенных для них местах? Есть ли вещи, кочующие с места на место? Удобно ли это вам, или вы вынужденно их перемещаете? Например, пиджак, для которого не нашлось «плечиков» в шкафу,

может обычно висеть на спинке вашего стула, а во время работы за столом перемещаться на кровать и т. п.



Второй этап – планирование изменений вашего пространства. На этом этапе важно верно оценить масштабы бедствия и понять, какие маленькие шаги надо сделать для его устранения. То есть посчитать, сколько «плечиков» в шкафу нужно купить, чтобы все вещи могли висеть, замерить пустые стены и решиться повесить туда полки, запланировать покупку коробок для хранения вещей или бумаг, которые вы редко используете, но выкинуть не можете. И, наконец, отобрать вещи «на выброс».

Постарайтесь реально оценить ваши временны́е и энергетические возможности. Не думайте, что вы сможете разобраться со всеми делами за один вечер.

Что сделать?	Когда?
Купить плечики для шкафа – 10 штук	сб.
Купить полки – 3 штуки по 50 см	сб.
Купить крепления для полок	сб.
Купить коробки для хранения обуви – 5 штук	сб.
Купить коробки для документов – 2 штуки	сб.
Купить коробки для одежды (уточнить размер) – 5 штук	сб.
Повесить полки	вс.
Разложить одежду на зимнюю и летнюю и убрать зимний комплект на верхнюю полку в коробки	вс.
Разложить обувь по коробкам, подписать и убрать на полки	пн. вечер
Разобрать документы и разложить по коробкам	вт. вечер

Третий этап – это покупка недостающих приспособлений для хранения и сортировка вещей на три группы:

– «нужные», которым вы находите место в шкафу, в столе, на полках;

– «редко используемые», которые вы раскладываете по коробкам и убираете на самые дальние и высокие полки;

– вещи «на выброс», которые вы складываете в мешки и уносите в благотворительные фонды или просто выкидываете на помойку.

Пункт третий для многих представляет особую сложность. Засевший в подсознании страх перед тотальным «дефицитом» мешает старшему поколению избавляться от ненужных вещей. В таком случае нужно постараться следовать простым правилам:

– Не стоит создавать запасы. Мода на все вещи меняется, даже на посуду. Постельное белье и валенки не снашиваются за полгода. К тому же многие пищевые продукты гораздо лучше хранятся в условиях склада, чем на полке. Покупайте столько, сколько сможете использовать в ближайшее время.

– Если какая-то вещь требует замены, выкидывайте ее сразу же после покупки новой. Зачем хранить дома хлам?

– Если какие-то вещи вам сразу не выбросить, просто соберите их в пакет или коробку, спрячьте подальше, и если за полгода вам ничего из этого не понадобилось, смело несите на помойку, даже не заглядывая в пакет.

После такой чистки вашего жизненного или рабочего пространства, поверьте, вы будете очень довольны собой. К тому же существовать в нем станет намного приятнее, дышать – легче, а найти нужную вещь – проще. Кстати, энергия ци не будет застаиваться в кучах хлама, и, с точки зрения специалистов по фэншуй, жизнь заиграет новыми красками.

Этап второй. Регулярный отдых

Ну вот, подготовительный этап пройден. Пора заняться уже очищенным от мусора и хлама временем. Теперь вы можете подумать о том, **как оптимизировать ваше реально полезное время.**

Предположим, вы сверхорганизованный, ответственный и очень пунктуальный и аккуратный человек. Вы любите свою работу и без перерывов трудитесь по 12 часов в сутки, 6 дней в неделю, оставаясь все остальное время «на связи» и «в доступе». Вы профессионал, и вас все устраивает. Вам завидуют коллеги и уважают подчиненные, а босс на вас просто не нарадуется. Вам по плечу любые задачи, вы постоянно совершенствуетесь и получаете новые знания и опыт. В чем тут проблема?

Давайте рассуждать. Конечно, сразу становится ясно, что вы карьерист и трудоголик, скорее всего вы – человек холостой или семейный, но не очень счастливый в браке. Но это все ерунда по сравнению с тем, что вы находитесь в постоянном напряжении. Вы либо работаете, либо ожидаете звонка начальства, партнера или клиента. Вам, вероятно, сложно расслабиться и отвлечься от дел. Вы не умеете, да и не хотите отдыхать. Скорее всего, вы не очень здоровы, но пока не думаете об этом.

На самом деле, при кажущейся комичности, таких людей очень много. Я встречаю их постоянно. Они есть среди работающих студентов, среди опытных профессионалов, среди бизнес-мам и даже среди успешных бабушек и дедушек. До поры до времени им нравится это состояние «нужности» и «успешности», они им упиваются, а потом привыкают и начинают воспринимать такое отсутствие личного времени как норму.

А опасно это кружение «как белка в колесе» тем, что можно пропустить не только начало сложного заболевания, но и взросление своего ребенка. И то и другое, по прошествии лет, поверьте, переживается людьми очень болезненно.

Если вы сам такой человек или знаете таких трудоголиков, то вам, скорее всего, понятно, что их не изменить. Они даже в отпуске находят важные дела, окружают себя заботами, сами выдумывают и сами решают новые проблемы.

На самом деле, менять их и не надо. Это бессмысленно даже в том случае, если они стали такими «белками» вынужденно – пока ситуация не изменится, они будут «крутиться». Но можно помочь им сохранить баланс в жизни и, что тоже немаловажно, здоровье.

Для этого стоит оптимизировать траты своих сил и времени и научиться делать **регулярные перерывы на отдых**, выстроив свою работу таким образом, чтобы иметь возможность выключить телефон в течение дня или вечером.

Регулярные перерывы на отдых – это залог вашей энергичности и высокой производительности. Неважно, что вы делаете: занимаетесь фитнесом, работаете в офисе, поливаете грядки, делаете генеральную уборку дома, сортируете документы, – в любом случае вам периодически нужно прерываться и переключать свое внимание на что-то другое. Отдых в данном случае – это смена деятельности, а не обязательно сон или лежание на диване. Как раз поэтому удобно сочетать два разных дела, например, работать над годовым отчетом в течение рабочего дня и улучшать свою физическую форму, каждые 2 часа выполняя несколько упражнений, или печь пирожки и учить английский, ожидая, пока подрумянится очередная партия ваших хлебобулочных изделий.

Даже напряженно работая, всегда можно найти возможность прерваться на перекус, на прогулку по офису, физические упражнения, на мини-уборку письменного стола и т. д.



Такие «переменки» дадут отдых мозгу, помогут взбодрить тело, улучшить кровообращение, обогатить кровь кислородом и питательными веществами, что, конечно, не может положительно не отразиться на работе мозга. А значит, отдыхая регулярно, вы не даете накопиться усталости и помогаете поддержать свою работоспособность.

Теперь поговорим о таких перерывах на отдых, как личное время и ночной сон. Невозможно одинаково эффективно работать в течение суток. В любом случае ваш организм захочет есть, пить, спать, двигаться, сменить деятельность. Вы будете ощущать то прилив сил, то падение тонуса и желание отдохнуть. Нельзя игнорировать эти сигналы.

Работали 8 часов в офисе? Посвятите вечер семье, друзьям или любимому занятию. Это не требует 100 % самоотдачи, поэтому вы сможете расслабиться и переключиться, накопить силы и энергию на следующий рабочий день.

Если нет времени даже на досуг, и выделить его пока не представляется возможным по объективным причинам, таким как аврал на работе, круглосуточный уход за младенцем, сессия в институте и т. п., – обратите внимание на свой ночной отдых. Это крайне важно!

Именно во сне происходит восстановление и обновление всех структур и органов тела, что позволяет сохранять молодость, красоту кожи и накапливать энергию для новых дел. А информация, полученная в течение дня, обрабатывается мозгом, что, кстати, не исключает гениальных озарений на следующее утро.

Неужели вы готовы сознательно отказаться от таких законных бонусов? Никогда не поверю, особенно потому, что однажды видела, как за абсолютно обычной сувенирной чашкой с бычком на лугу, которую давали в обмен на 10 вырезанных штрих-кодов с баночек из-под сметаны, стояли, волнуясь и толкаясь, целые очереди энтузиастов, не желающих просто так отказываться от причитающегося приза. Подумайте об этом на досуге...

Кстати, когда вы лежите в кровати, полностью расслабились и готовы заснуть, наступает удивительное время – вы на несколько минут погружаетесь в переходное состояние, подобное трансу. В эти моменты мозг особенно восприимчив к вашим мыслям, так что стоит, погружаясь в объятия Морфея, не забыть пробормотать несколько аффирмаций.

Для тех, кто не читал мою предыдущую книгу, поясню, что это позитивные фразы в настоящем времени, выражающие вашу мечту так, как если бы она уже была свершившимся фактом. Создавая и повторяя аффирмации, вы программируете разум на поиск путей достижения желаемого качества или состояния.

В зависимости от ваших мечтаний и целей вы можете выбрать подходящие варианты из тех, что написаны ниже, или придумать свои:

У меня достаточно времени для всех нужных дел.

Я прекрасно планирую свою жизнь.

Я ежедневно меняю свою жизнь к лучшему.

Я развиваю уверенность в себе.

Я организованный и ответственный человек.

Если вы задумались о пользе ночного отдыха и хотите сделать свой сон максимально эффективным, попробуйте освоить метод аутотренинга. Он основан на релаксации и самовнушении и не имеет никакого эзотерического или философского подтекста.

Придумал аутогенную тренировку уже почти сто лет назад немецкий дерматолог и невропатолог Иоганн Шульц, выпустивший в 1932 году монографию «Аутогенная тренировка – сосредоточенное саморасслабление», метко и полно отразив в названии суть метода.

За прошедшие сто лет аутотренинг хорошо изучили и полюбили психотерапевты, психологи, врачи и стали повсеместно применять его для излечения от многих болезней, снятия стресса и расслабления после тяжелого трудового дня.

Нетрудно проверить удивительные расслабляющие и обновляющие свойства этого метода на себе. Освоить первую ступень системы в состоянии абсолютно любой человек, который готов уделить этому 20–30 минут ежедневно. Заметьте, даже в самом названии «аутотренинг» заложено слово «тренинг» – «тренировка». Это как контрастный душ – либо каждый день, либо никогда. Но, поверьте, результат того стоит.

Заниматься аутотренингом удобнее всего вечером перед сном, лежа на спине, на ровной поверхности, но можно делать это утром или днем, лежа, полулежа или сидя в позе кучера. Выбирайте сами.

Первая часть аутотренинга предназначена для полного расслабления мышц. Текст, который позволит вам достичь релаксации, довольно прост, его можно выучить наизусть или включить аудиозапись. И выглядит он примерно так:

Я расслабляюсь. Всё тело расслаблено. Мне легко и приятно. Я отдыхаю.

Расслаблены мышцы правой руки. Расслаблены плечо, предплечье, кисть, пальцы. Расслаблены мышцы левой руки. Расслаблены плечо, предплечье, кисть, пальцы. Обе руки расслаблены. Они лежат неподвижные и тяжёлые. Приятное тепло проходит по рукам.

Расслаблены мышцы правой ноги. Расслаблены мышцы бедра и голени. Расслаблены пальцы правой ноги. Расслаблены мышцы левой ноги. Расслаблены бедро и голень. Расслаблены пальцы левой ноги. Обе ноги расслаблены. Чувствую тяжесть ног.

Всё тело расслаблено. Расслаблены мышцы спины. Расслаблены плечи и шея. Расслаблены мышцы груди. Расслаблены мышцы живота. Расслаблены мышцы промежности. Тело тяжелое и теплое.

Голова лежит свободно и спокойно. Расслаблен и разглажен лоб. Расслаблены веки, глазные яблоки «проваливаются» внутрь. Расслаблены щеки, подбородок, губы. Расслаблен язык и мышцы гортани.

Всё тело расслаблено. Мне приятно. Я отдыхаю.

При мысленном проговаривании этого текста ваше внимание должно скользить по телу, пытаясь уловить ощущение расслабления в каждой его части. Если нужно, задерживайтесь подольше на той мышце, которая упорно не хочет становиться мягкой и теплой. В результате ощущение тела практически пропадает. Вы как будто постепенно проваливаетесь в теплую мягкую перину...

На овладение первой частью аутотренинга может уйти до 3–4 недель ежедневной работы по 20–30 минут. Но не пугайтесь! Зато потом вы будете тратить всего пару минут на то, чтобы сбросить напряжение и ощутить прилив свежих сил. Причем не только в кровати, но и в любой другой обстановке.

После того, как этот «фокус» будет вами освоен, вы плавно займетесь второй частью аутотренинга. Тут уже нет стандартного текста, он у каждого свой. Вы сможете составить его из тех слов, которые придумывали для аффирмаций. Или же, если с помощью аутотренинга вы боретесь с бессонницей, вторая часть будет звучать примерно так: «Я засыпаю».

Если же вы пришли с работы и хотите набраться сил перед вечерними делами, то и тут вам поможет аутогенная тренировка. Уделите немного времени расслаблению и, как только почувствуете себя невесомым и теплым, мысленно скажите следующее: «Я отдохнул. Чувствую себя освежённым. Чувствую лёгкость во всём теле. Чувствую бодрость во всём теле. Хочется встать и начать действовать. Открываю глаза. Я полон сил и бодрости. Встаю!» Затем сделайте полный вдох-выдох и вставайте.

Кстати, в этом случае расслабление в течение 15–20 минут заменит вам 2–3 часа полноценного сна! Так можно помочь себе отдохнуть.

Думаю, что неутомимым трудоголикам доставит удовольствие освоение новой техники, а регулярное ее применение позволит «быть занятым» даже во время отдыха. А что им еще надо для счастья?

И теперь важно поговорить о том, как выделить себе **«время без звонков»**. Согласитесь, сложно заниматься аутотренингом, если в любой момент вам могут позвонить или написать, а телефон и ноутбук тут же сообщат вам об этом специальным сигналом?

Во-первых, не выключив свои гаджеты, вы будете находиться в постоянном фоновом ожидании новостей, а во-вторых, вы обязательно будете реагировать на них, даже если вам все-таки удастся абстрагироваться от бренного мира и расслабиться. В общем, в такой ситуации полноценного отдыха у вас, скорее всего, не получится. Поэтому примите за правило выключать телефон и звуковые уведомления компьютера на время ваших перерывов, в том числе на сон.

Конечно, если вы врач скорой помощи или сотрудник МЧС и находитесь на дежурстве, это будет слишком эгоистично, но если наступили часы вашего законного отдыха, то ничто не должно вас тревожить, иначе самого отдыха так и не случится. А без хорошего расслабления не может быть и полной отдачи на работе. Какой вы тогда профессионал?

Ну и раз уж мы говорим о регулярном отдыхе, стоит упомянуть и ежегодный отпуск. Один или два раза в год трудовое законодательство предписывает работникам отдыхать от любимого офиса и населяющих его коллег «с сохранением места работы и среднего заработка». Как бы скептически вы не были настроены против российских законов, защищающих права работников, стоит прислушаться к этой статье и не нарушать ее, поскольку как раз соблюдение ее – в ваших интересах.

Чудесная работа, прекрасный коллектив, интересные задачи и бодрящие планы могут потерять свою прелесть в тот момент, когда напряжение накопится и осядет на ваших плечах тяжелым сугробом. Не доводите себя до конфликтов с коллегами, затягивания сроков выполнения работы и разочарования в профессиональных качествах вашего руководителя – выгоревший сотрудник уже никому не интересен. Успейте слетать на море, съездить в деревню или сходить в поход до того, как энергия иссякнет. Подзарядите свои батарейки: позагорайте на пляже, покатайтесь на лыжах, вскопайте картошку, побродите по музеям, скупите все сумки на распродаже, выпитесь, наештесь мороженого. Взбодритесь и вернитесь в офис снова энергичным, жизнерадостным энтузиастом! Помните: исследования

подтверждают, что за одиннадцать месяцев работы и тридцать дней отдыха вы сделаете гораздо больше, чем за двенадцать месяцев бесперерывного труда «на износ».

Этап третий. Управление ленью

Теперь давайте обсудим противоположную проблему – лень. На мой взгляд, такого явления вообще не существует. То есть это как Баба-Яга: слово есть, а ее самой в природе нет. Но придуманы они были примерно с одной целью: Баба-Яга – чтобы взрослым не приходилось в некоторых случаях формулировать весомые аргументы для отказа своим детям, а лень – чтобы тем же взрослым не приходилось формулировать такие же весомые аргументы для отказа другим взрослым.

Сравните:

– Мама, можно я еще поиграю?

– Нет, быстро ложись спать, а то Баба-Яга придет!

и

– Маша, давай помоем окна?

– Нет, что-то мне лень...

Все, возразить нечего.

Что тут выдумывать? Лень вам что-то делать – так и скажите, что не хочется. Нет желания! Вот и сил нет. И не важно, надо вам это сказать своей жене, маме или себе любимому, – будьте честны. Как сказал Энтони Роббинс, отразив суть первого подхода к управлению ленью: «Ленивых людей не бывает. Бывают никудашные цели – то есть такие цели, которые не вдохновляют».



Сложно делать что-то без желания. Это принуждение, каторга. А мы привыкли наслаждаться жизнью, получать от нее только лучшее, приятное. Поэтому если заведенный с вечера (в приступе самобичевания после плотного ужина) будильник скажет нам: «Давай, соня, вставай, уже шесть утра! Пора на пробежку под осенним дождем!» – то мы, вероятно, проигнорируем его сигнал, сославшись на лень.

А если мы сами желаем надеть новый спортивный костюм и выйти в парк, где каждый день тренируется Мужчина Мечты, то никакой дождь, ветер и град нам не будут помехой.

На своих семинарах я предлагаю слушателям использовать удовольствие как самый сильный стимул для изменений. Ищите удовольствие в любом деле! Ведь если мы чего-то действительно хотим, то лень растворяется, а силы наполняют нас, и мы действуем наперекор всем преградам.

Причем не забывайте, что удовольствие можно получать от самого процесса, а можно – от ожидания результата. Сколько женщин с радостью проходят курс мезотерапии, желая уменьшить объемы тела или подтянуть кожу. На самом деле, эта процедура не самая приятная: тебя весь сеанс колют иглками по достаточно чувствительным местам, доставляя коже необходимые вещества. Да к тому же это недешево. Но предвкушение чудесного результата заставляет страдалиц не думать о боли и тратах.

Я этот феномен называю «эффектом Нового года». Это когда мы чего-то очень ждем и живем этим ожиданием, радуемся тому, чего еще нет, представляем себе самые радужные картины будущего события. Так у всей нашей страны декабрь проходит не как «первый промозглый, холодный зимний месяц», а как «чудесное время перед Новым годом».

Пользоваться эффектом Нового года можно очень успешно для самомотивации. Представьте в деталях результат, к которому вы стремитесь, нарисуйте картину успеха, рассмотрите свое радостное лицо, свой новый кабинет, сделанный ремонт, постройневшую фигуру, кольцо на пальце – все что угодно. Зарядитесь этим образом, ощутите радость и удовлетворение. Скажите себе, что скоро вы достигнете желаемого. Ваша лень и апатия растворятся. Вспоминайте почаще вашу мечту и идите к ней, не зная усталости.

На эту тему есть одна прекрасная средневековая притча о трех носильщиках. Вот она.

У людей, переносивших тяжелые камни, спросили, что они делают. Первый недовольно пробурчал: «Камни таскаю». Второй равнодушно пояснил: «Зарабатываю на пропитание». Третий сказал с гордостью: «Строю собор Парижской Богоматери».



Думаю, если бы этим рабочим из притчи платили за время, проведенное на работе, а не за объем перенесенных камней, то первый и второй вообще целыми днями играли бы в преферанс и спали под кустом ракиты, а третий, несмотря ни на что, с упоением продолжал бы свою тяжелую работу до окончания строительства. Он наслаждался важным процессом, потому что видел в этом глубокий смысл и, вместе с тем, предвкушал желанный результат. Поэтому работа для него превратилась в удовольствие, в дело его жизни, в призвание.

Так что эта притча отлично подходит для объяснения того, почему у некоторых получается достичь своей цели, а у других нет. Поразмышляйте над ней...

К сожалению, невероятно большое число знакомых мне людей работают, как первый и второй носильщики. И только некоторые находят свое призвание. Потому что ищут.

Конечно, сложно сразу после школы определиться с тем, к чему лежит душа, что приносит удовольствие. Так что мы идем и получаем то образование, которое готовы оплатить мы сами или наши родители.

Нередко ошибаясь с выбором. Поиск работы, зачастую, еще дальше уводит нас от мечты. И вот мы, вроде бы успешные специалисты, начинаем разочаровываться в жизни, не находя в ней удовлетворение, продолжаем снова искать чего-то, увлекаться всем подряд, убегать от реальности в выдуманные миры.

Все больше клиентов приходят ко мне с такими запросами, как: «найти себя», «понять, чем дальше заниматься и куда двигаться», «увидеть смысл жизни», «обрести душевный покой и гармонию»...

Они ищут быстрое решение, которое перевернет их жизнь и позволит радоваться каждому дню. Но путь к пониманию своей роли – это не быстрая и приятная дорога в ближайший фаст-фуд – это большое путешествие внутрь своей души, которое заставляет задуматься об уже пройденном, проанализировать свои успехи и неудачи, услышать себя, «подумать сердцем». Это работа, которая обязательно совершается внутри каждого человека, когда он к этому готов.

Начать можно с простой таблицы. Возьмите лист бумаги и записывайте в течение дня все процессы, в которых вы участвовали. Ставьте рядом отметку о своей вовлеченности и оценку своего удовлетворения.

Процесс	Степень вовлеченности в процесс (от 1 до 3)	Удовлетворение (от 1 до 3)
Готовила завтрак всей семье	3	3
Гладила мужу рубашку, сыну брюки	1	1
Мыла посуду	1	1
Ехала на работу, слушала ресторанные новости	3	3
Провела 4 урока рус. яз.	3	1
Сидела на педсовете	1	1
В обед обсуждала с поваром столовой рецепт овощной запеканки	3	3
Ехала домой, читала книгу рецептов	3	3
Покупала продукты в магазине	3	3
Готовила ужин семье	3	3
Делала уборку	1	2
Проверяла тетради	3	1
Уложила сына спать	3	3

Анализ столбцов с цифрами покажет вам, насколько полно вы реализуете свой потенциал в работе или в хобби. Например, как в рассмотренном гипотетическом случае с учительницей русского языка.

Понятно, что в таблице я немного утрировала, но, надеюсь, это помогло вам понять, что учительнице русского языка, выгоревшей на работе, но увлеченной кулинарией, стоит начать всерьез мечтать об открытии семейного ресторанчика, готовиться к этому, предпринимать для реализации своей цели какие-то шаги, чтобы ее беспросветная наскучившая жизнь снова наполнилась смыслом и заиграла яркими красками.

Если в вашей табличке не все так прозрачно, не пугайтесь. Выделите три процесса, которые вы любите больше всего и умеете делать хорошо, и три – которые просто ненавидите. Подумайте, насколько это соответствует тому, что происходит в вашей жизни в настоящий момент? Что можно изменить, чтобы первая тройка занятий наполнила вашу жизнь, а вторая – почти исчезла из нее? Решили? Тогда для проверки задайте себе еще один каверзный вопрос: а не разонравится ли вам эта жизнь, если так и произойдет? Помните мультик про Великого Нехочуху? А выражение «За что боролись, на то и напоролись» знаете? Вот и не забывайте.

Кстати, если в список любимых дел вы запишите: «Лежать на диване, есть мороженое и смотреть кино» и вам вдруг покажется, что в вас погибает кинокритик, то не льстите себе. Будьте объективны. Если в вас есть задатки критика, тогда ваш список, скорее всего, будет немного другим: «Смотреть кино, анализировать, писать тексты». А в первом случае вы просто устали и не замечаете того, что делаете. Отдохните, ничего не делайте весь отпуск, пока не вззоете от бессмысленного существования. Потом сядьте и снова напишите три любимых процесса. Вероятнее всего, они будут уже другими.

Есть вариант другой. Одна моя клиентка долго анализировала свой день, свою жизнь, свои таланты и пристрастия и решила, что работать не хочет совсем, что это только отнимает ее энергию, а будет... хорошей женой своему мужу. Она поняла, что сама много денег она не заработает, и не стоит тратить на это силы и время, а помогая мужу, вдохновляя, направляя его, она обеспечит достойное существование всей семье. И, признавшись себе в этом, она почувствовала настоящую радость, поняла, что нашла свое призвание.

Она отучилась на курсах массажа, освоила женские практики и фэншуй, стала больше заниматься собой, принимать участие в делах мужа, ездить с ним на официальные мероприятия, и его дела стали налаживаться. Возможно, позже она и займется чем-то еще, но, думаю, только если это будет вдохновлять ее на бо`льший рост в «профессии жены».

Конечно, может сложиться так, что в жизни вы не участвуете в тех процессах, которые могут приоткрыть завесу тайны вашего предназначения. И по текущим делам трудно догадаться о ваших талантах. Но всегда в вашей деятельности есть то, что близко к вашему

предназначению, то, что на начальном этапе позволит почувствовать отклик в душе, какое-то смутное вдохновение. Главное – слушать себя и стараться выписать действительно любимые, вызывающие улыбку дела, которые могут со временем стать делом всей вашей жизни.

Если (а вдруг?) уже после этого этапа анализа у вас получилось выделить направление движения, признаться себе в своих талантах, почувствовать волнение от предвкушения перемен – попробуйте все поменять. Ведь если вам уже все не мило, если вы хотите перемен – то вам и нечего терять. Забудьте об всем, что есть сейчас. Заручитесь поддержкой близких, потратьте силы, время, деньги и устройтесь-таки на новую работу, откройте свой бизнес, выйдите замуж, родите ребенка – найдите, наконец, себя!

Начните делать то, что у вас получается лучше всего, оставьте остальные дела окружающим. Фокусируйтесь на своих талантах, найдите себе помощников. Посчитайте, что будет выгоднее: нанять домработницу, которая будет приходить один раз в неделю и экономить ваше время, а вы сможете потратить его на свою работу или отдых, или постоянно портить себе настроение и неумело развозить грязь в квартире? А может быть, няня для ребенка будет стоить не так дорого и сможет отлично ухаживать за вашим чадом, пока вы самореализуетесь на работе и зарабатываете деньги на отличный отпуск для вашей семьи? Или, наоборот, стоит уволить домашний персонал и заняться бытом самостоятельно, пока ваш муж зарабатывает деньги?

Решайте, пробуйте, дерзайте. Это ваша жизнь. Вы можете быть эффективны и счастливы, если занимаетесь своим делом. Как сказал Конфуций, найдите себе работу по душе, и вам не придется работать ни дня в своей жизни.

Но не думайте, что я идеализирую. Поверьте, я тоже много знаю про хорошие зарплаты, про «тепленькие» места, про блат, про ответственность перед семьей, про риск потерять все, про «пусть уж будет, как сложилось», про страх перемен... Это все есть. Но когда вы откроете свой талант и найдете свой путь, вы будете иметь достаточно денег, сил и времени, чтобы получать удовольствие от каждого момента жизни, вместо того чтобы тратить дни на размышления о несправедливости судьбы. Разве это не стоит того, чтобы рискнуть всем?

Если вы все-таки человек, не привыкший рисковать, или сложившиеся сейчас обстоятельства не позволяют вам распорядиться собой, для вас есть **другой подход к управлению ленью**. А точнее – ее призраком.

Моя знакомая очень талантливая девушка-коуч Варвара на семинаре рассказывала о том, как она видит процесс постановки цели. Этот образ мне очень понравился и запомнился, так что с ее позволения я перескажу вам своими словами ее теорию.

Представьте себе Себя-Сейчас: вы лежите в теплой и уютной Ямке Комфорта и думаете о том, как хорошо было бы все изменить (ну, или не все, а что-то конкретное), но в то же время вы понимаете, что любые перемены (назовем их Морковкой-Целью) значат, что вам придется покинуть Ямку... И вы начинаете сомневаться. Ведь в Ямке Комфорта так хорошо и привычно. Все знакомо. А там, хотя и у такой желанной Морковки, вы останетесь без любимых и хорошо знакомых вещей, людей и обстоятельств. Что же выбрать?

Чтобы разрешить эту проблему, ваши привычки (эти «плюсы», которые так дороги вам в Ямке Комфорта) нужно просто взять с собой в путешествие к Морковке. И тогда все, что вы цените и любите сейчас, сольется в экстазе со всем тем желанным, к чему вы стремитесь в будущем. А это уже гармония. Тут нет места страху и сомнениям.

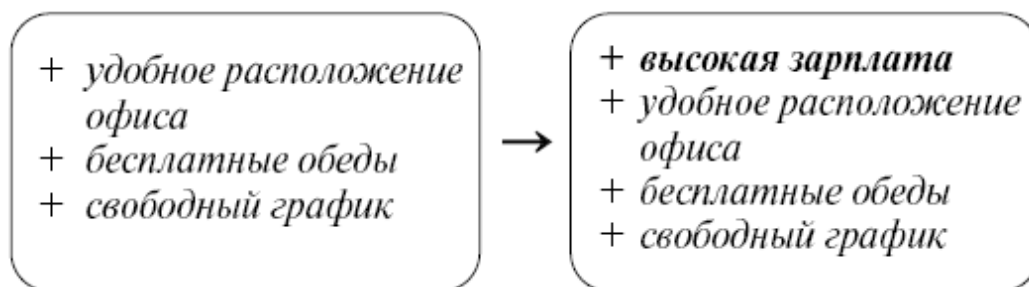
Например, если я хочу поменять работу, чтобы больше зарабатывать, мне надо понять, что я ценю в своей настоящей занятости:

- удобное расположение офиса;*
- бесплатные обеды;*
- свободный график.*

Чтобы решиться на поиск работы, я должна быть уверена, что мне не придется выбирать между офисом на другом конце города и 12-часовым рабочим днем. Иначе я буду постоянно придумывать отговорки и не смогу «выкатиться» из Ямки Комфорта: «Жила же я так? Ну и ничего, что зарплата маловата, зато все остальное меня устраивает...»

Чтобы помочь мне преодолеть инертность, эти три важных для меня обстоятельства должны перебраться вместе со мной к моей цели – в новый офис другого работодателя. Тогда я не буду бояться начинать

поиск, поскольку эти критерии определяют мой выбор. Но тут надо быть уверенным, конечно, что вы хороший специалист и можете выбирать...



Так же можно поступать и с личной жизнью. Выходить ли замуж за претендента Х? Подумайте, что для вас важно в «незамужней» жизни, чем вы можете поступиться, а чем – нет. Что вы приобретете в новом своем положении? Придумайте, как не лишиться важных для вас вещей и любимых занятий. Да, иногда стоит потратить время и поломать над этим голову. Чаще достаточно просто заключить брачный контракт.

И тогда, если вы поймете, как взять с собой важные «плюсы» вашей жизни в новую ячейку общества, бояться вам будет нечего, сомнений не останется – вы только приобретете, не потеряв ни одной своей «подушечки» из интерьера Ямки Комфорта.

Кажется, как-то просто все... Но вы попробуйте сделать это упражнение! Пропишите «плюсы» нахождения в Ямке Комфорта и подумайте, как их взять с собой в новую жизнь. То есть чтобы и на елку влезть, и «сами знаете что» не ободрать. Управляйте своей жизнью без страха!

Надеюсь, я вас убедила, что, как ни крути, а лень – явление выдуманное, скрывающее за собой страх и неумение взять на себя ответственность за свое мнение, за свое время, за свою жизнь.

Так что давайте снова вернемся к тому, что вам пригодится на пути к достижению вашего успеха, – к инструментам управления временем.

Этап четвертый. Полезные инструменты управления временем

Первое и самое важное – не упустить ни одной полезной мысли (вашей или чужой). Самый лучший помощник в этом деле – **диктофон**. Не обязательно приобретать отдельный девайс, просто найдите и используйте функцию «диктофон» в вашем мобильнике. Скорее всего, она там есть.



Что с ним делать? Как только вам в голову приходит умная мысль, вы наговариваете ее себе в диктофон. Если вы слышите чужие умные мысли – тоже. Если вы вспомнили что-то, прочитали, увидели – проговорите. Иначе это скоро забудется. И потом вы безуспешно будете искать эту мысль в своей голове. Кстати, не стесняйтесь делать это при людях, гораздо хуже вы будете себя чувствовать, если не сможете воспроизвести свою гениальную идею уже через 20 минут, когда сядете перед ежедневником, готовясь ее записать.

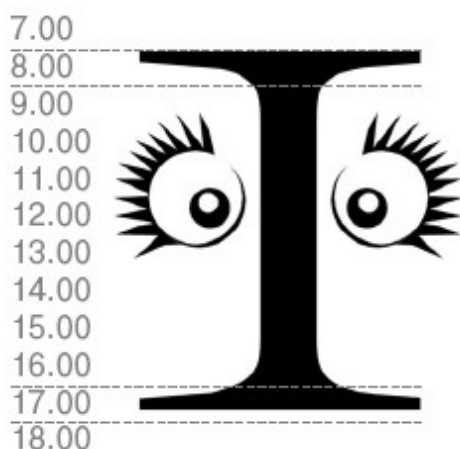
Между прочим, это выглядит менее глупо, чем человек, разговаривающий на улице без телефона у уха по hands-free или Bluetooth. Сравните сами.

Ну и, конечно, важно каждый вечер прослушивать свои аудиофайлы и переносить суть на бумагу. А то ваши смелые мысли так

и останутся невоплощенными.

Теперь давайте расскажу вам свою любимую и очень эффективную систему планирования. Она называется **I-планирование**. Если вы читали мою первую книгу «День управления стрессом», то смело пропускайте эту часть и займитесь тем, что вам еще неизвестно. А если не читали – уверена, это будет полезно.

Система «I-образный распорядок дня» очень проста и не занимает много времени. Она так называется, потому что состоит из трех частей, как и английская буква I: 15-минутного утреннего планирования (горизонтальная планка буквы I), длинного контрольного этапа, длящегося весь ваш рабочий день (вертикальная палочка), и завершающего обзора (вторая горизонтальная планка).



Верхушка I-образного распорядка – это время создания плана предстоящего рабочего дня. В эти 10–15 минут вы должны определиться с теми делами, которые уже назначены, и очень точно оценить необходимое для их выполнения время. Важно не забыть учесть время на дорогу, если вам придется куда-то поехать.

Запишите все ожидаемые или предсказуемые события. Они могут случиться с разной долей вероятности, но вы должны быть к ним готовы и заранее отвести на это время. Сюда относятся телефонные звонки, переписка с клиентами и т. п.

И очень важно заранее, прямо с утра выделить в своем плане время для обеда и разминки. Тогда потом вы не сможете сослаться на свою занятость. Потому что организованные люди успевают позаботиться не только о своевременном выполнении задач, но и о

своим самочувствии, от которого в немалой степени зависит эта результативность.

Вняли? Мне все равно, где вы найдете 20–30 минут на обед и 5–10 минут на мини-гимнастику: перестанете посещать курилку, закроете все чаты, будете реже звонить друзьям, научитесь печатать «вслепую» или станете принимать таблетки для улучшения мозговой деятельности, но вашему организму эти перерывы очень важны. Договаривайтесь с ним!

И не пытайтесь записать обед и разминку в блок «ожидаемых событий»! Если вы хотите повысить личную эффективность, считайте их «уже назначенными».

Еще один важный пункт – запланировать время, свободное дел. Нет, не для отдыха на работе! А для выполнения неожиданных или срочных заданий. Это будет ваш неприкасаемый запас, резерв, ваше секретное оружие против неожиданностей. Ведь если ваш день расписан по минутам, у вас нет права на ошибку, стояние в пробке, затягивание переговоров, опозданий партнеров и т. п. Вы должны отвечать за все. Но это обычно приводит только к стрессу и ощущению потери контроля над ситуацией и полной беспомощности. Не очень похоже на самодовольное проставление галочек напротив выполненных в срок дел?

Поэтому оставьте 30 % вашего рабочего времени на непредвиденные обстоятельства. А, если таких не случится, просто продолжите делать свои дела. Подозреваю, у вас больше задач, чем копать «отсюда и до обеда», и вам всегда есть чем заняться. Или, если уж вы все выполнили, а новые задания вы, как Джеймс Бонд, получите только завтра, просто пойдите пораньше домой. Чем не бонус?

Самое важное – найти утром время для этого 15-минутного планирования. Проще всего сделать это за чашкой кофе, пока все еще втягиваются в работу, или приходить в офис за 15 минут до начала официального трудового дня. В это время вас уж точно никто не будет отвлекать.

Середина I-образного распорядка дня – это весь ваш рабочий день, то есть время, когда вы исполняете свои трудовые обязанности и осуществляете свои трудовые права. Этот этап начинается почти сразу же после завершения первого и продолжается 8–9 часов, когда вы непрерывно контролируете себя и свой план: отмечаете перемены,

меняете отведенное на некоторые дела (кроме обеда и разминки!) время, переставляете, добавляете и вычеркиваете задачи и действия.

Регулярный контроль поможет вам научиться более четко планировать свои рабочие дни и больше дел переносить из блока «ожидаемых» в «назначенные». Ведь, положив руку на сердце, ваши дни в офисе не так уж сильно отличаются друг от друга?

Так, контролируя и редактируя свой план, вы доберетесь до основания буквы I, которое предполагает (конечно!) подведение итогов всех задач дня.

За 10–15 минут до окончания своего рабочего дня вспомните все, что было, и откорректируйте свой рабочий график в ретроспективе, стараясь не пропустить ни одного события.

Вам это кажется пустой тратой времени? Ошибаетесь. В действительности вы осуществляете два важных дела одновременно:

1) завершаете свои сегодняшние дела и готовитесь к завтрашним, перенося неоконченные или невыполненные задачи на другие дни, чтобы ничего не упустить;

2) накапливаете опыт для постоянного совершенствования, отмечая реальную продолжительность каждого события, вероятные проблемы и свои ошибки планирования.

Корректируя график прошедшего дня, спрашивайте себя, что вы можете сделать для его совершенствования:

– Почему сегодняшнее собрание продлилось так долго? Есть ли способ сократить длительность встречи в следующий раз?

– Сколько времени сегодня ушло на разъезды по городу? Как можно удачнее распланировать маршрут и вписать его в рабочий график?

И вот сейчас не забудьте переписать в свой план аудиозаписи с диктофона.

Конечно, я понимаю, что к вечеру вы уже порядочно устали и хотите поскорее уйти из опустевшего офиса. Но вспомните, что успешные спортсмены, врачи, психологи, тренеры всегда уделяют много времени разбору прошедших событий. Извлечение уроков из прошлого является частью их работы и залогом звездного успеха.

Почему бы и вам не использовать эти возможности I-образного обзора для постоянного совершенствования и более эффективной работы?

Как стресс-менеджер, хочу добавить еще пару слов об одном важном моменте, который стоит помнить при планировании дня. Понятно, что вы должны учитывать ваши рабочие задачи и расписание руководства, а также назначенные планерки и совещания. Но самое важное – принимать в расчет ваши личные **биологические часы**.

Хиллари Клинтон однажды в одном из интервью сказала: «Первый урок, который я усвоила в жизни, заключался в следующем: чем бы ты ни занималась, всегда нужно брать в расчет свои биоритмы». А она далеко не самая глупая женщина...

Я знаю, что большинство сотрудников офисов самым продуктивным рабочим временем считают утро с 9:00 до 12:00, а малоэффективным периодом чаще называют вечерние часы – с 18:00 и позже.

Наверняка вы и сами понимаете, когда ваша активность максимальна. Это зависит и от вашего режима дня, и от физиологических особенностей, и от условий работы. Вот на это «идеальное» время планируйте те дела, которые требуют сосредоточенности, освоения нового или работы с большим объемом информации. На энергетические «провалы» оставьте задачи полегче: обзвон клиентов, переписку, механическую работу с документами.

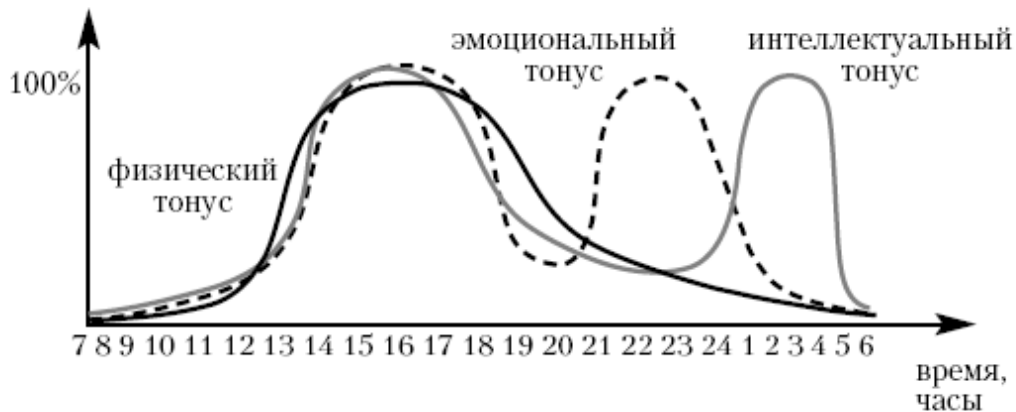
Если самоанализ – не ваш конек, и с ходу назвать пики и спады вашей активности вы затрудняетесь, то придется завести еще одну полезную привычку.

Начертите обычный график, на котором разными цветами каждые два часа отмечайте уровень физического, интеллектуального и эмоционального тонуса. Отвечайте себе на вопросы:

«Есть ли у меня силы для активного движения?»

«Готов(-а) ли я решать трудные задачи?»

«Полон/Полна ли я энергии для общения и эмоциональных переживаний?»



После этого вы можете составить такой же график основных видов вашей рабочей активности: лучшее время для переговоров, переписки, телефонного общения, составления отчетов, таблиц и смет, разминки, перекусов и обеда. И, естественно, соблюдать его. Ничто так не упорядочивает жизнь, как режим.

Что бы ни говорили сторонники теории разделения людей на сов и жаворонков, ночь предназначена для того, чтобы спать. Поэтому на небе «выключается свет». Во время ночного отдыха в организме происходят такие процессы, повторить которые организму не удастся в другое время суток. Но постоянное нарушение режима сна и бодрствования в итоге, конечно, приводит к перестройке работы некоторых функций, а это вносит разлад в стройный хор согласованных физиологических процессов.

Тогда, чтобы как-то организовать свою работу, организму приходится вырабатывать повышенные дозы адреналина и норадреналина, что не проходит для здоровья бесследно. Нарушается обмен веществ, увеличивается риск приобретения серьезных заболеваний сердца, диабета, лишнего веса. А зачем вам такие проблемы?

Если я вас убедила хотя бы попробовать изменить свой режим — дерзайте! Перестроиться на стиль жизни жаворонков не так уж и трудно. Делайте это постепенно: ложитесь спать и вставайте каждый день на 30 минут раньше вчерашнего времени. Переносите важные встречи и ответственную работу на утренние часы, больше гуляйте вечером, откажитесь от стимулирующих напитков после 18.00. В конце

концов, вы сдвинете свой сон, а взамен получите высокую эффективность, хорошее настроение и улучшение здоровья.

Я, как психолог-экспериментатор, естественно, проверила это на себе (как, впрочем, и все остальное, о чем пишу в этой книге). Я по природе своей жаворонок. Мне всегда было легко вставать утром часов в 06.00, но зато уже в 22.00 меня можно было «откатывать» в сторону кровати. Но однажды обстоятельства жизни заставили меня стать совой. Я начала ложиться далеко за полночь, вставать в 12.00, пропускать завтрак. Это продолжалось полгода, за которые я, казалось, полностью привыкла к новому режиму. Но мой организм не сдался. За это время я переболела всеми ОРЗ, гриппами, простудами, аллергиями, высыпаниями на коже и обросла жирком. И еще я побывала у многих врачей, которые разводили руками, не находя причину проблем, но деньги за консультации все-таки исправно брали.

Ну, и что, вы думаете, было дальше? Конечно, я усилием интеллекта, воли и самоубеждения, а также, конечно, с помощью применения принципов тайм-менеджмента опять стала жаворонком и остаюсь им по сей день. И таких экспериментов постараюсь на себе больше не ставить.

Этап пятый. Постановка целей

С конкретикой мы разобрались. Как вести учет временных расходов, вы знаете. Давайте теперь снова поговорим о глобальных проблемах. О том, как ставить цели, чтобы их достигать. Это самым непосредственным образом относится к управлению временем и вашей жизнью, как вы понимаете. Поскольку трата времени на заведомо недостижимые или нежеланные цели приводит нас к ситуации, когда времени ни на что не хватает, сил не остается, а удовлетворения от жизни – нет. Чтобы разобраться с целями, надо понимать, что же это.

Категории целей	Цели на 6 месяцев	Цели на год
КАРЬЕРА	Адаптировать ребенка к детскому саду и выйти на работу	Восстановить свои навыки, пройти повышение квалификации
ДЕНЬГИ	Получать 40 000 рублей	Получать 50 000 рублей
ОТНОШЕНИЯ	Видеться с подругами 1 раз в месяц в выходной день	Восстановить профессиональные отношения с клиентами, партнерами

Предлагаю вам такое определение: цель – это энергия. То, что заставляет вас жить, то, что вдохновляет изо дня в день, то, что дает силы не сдаваться несмотря ни на что. Если ваша цель не вызывает у вас желания встать и начать ее достигать – это не ваша цель. Оставьте ее. Найдите свою. Будьте внимательны. Не стоит тратить свою жизнь на осуществление чужой мечты.

Теперь, когда вы знаете, на что ориентироваться, возьмите листок бумаги и напишите на нем свои цели на полгода, на год, на три, пять

лет. Выделите долгосрочные цели. Распределяйте их по категориям: карьера, деньги, отношения, здоровье, отдых, другие цели.

Цели на 3 года	Цели на 5 лет	Долгосрочные цели (10–30 лет)
Возглавить отдел	Провести реструктуризацию отдела и повысить производительность в два раза	Занять место финансового директора компании
Получать 100 000 рублей	Получать 150 000 рублей и начать инвестировать	Стать акционером компании
Найти наставника для саморазвития		

ЗДОРОВЬЕ	Начать посещать фитнес-клуб 2 раза в неделю	Пройти полное обследование организма
ОТДЫХ	Выделять на работе 2 перерыва по 5 минут на разминку и 3 перерыва по 10 минут на перекус	Съездить в отпуск в новогодние каникулы с семьей
ДРУГОЕ	Купить абонемент в Эрмитаж и посетить все занятия	

Удалось? Идеально, если вы точно знаете, чего хотите, а ваши цели на разные сроки согласуются между собой. Тогда вы имеете четкий

план, понимаете, куда вам двигаться по жизни.

Категории целей	Цели на 6 месяцев	Цели на год
КАРЬЕРА		Получил повышение
ДЕНЬГИ		
ОТНОШЕНИЯ		

Регулярно проходить осмотры, тренироваться в фитнес-клубе 3 раза в неделю		
Построить загородный дом и переехать в него жить		

Для проверки себя напишите еще один список: цели, которые я ставил(-а) перед собой и достигал (достигла) до настоящего момента:

Цели на 3 года	Цели на 5 лет	Долгосрочные цели (10–30 лет)
	Женился, как и запланировал, после окончания вуза	

ЗДОРОВЬЕ		Похудел на 10 кг
ОТДЫХ	Съездил в отпуск, после того как отработал на первой работе полгода	
ДРУГОЕ		

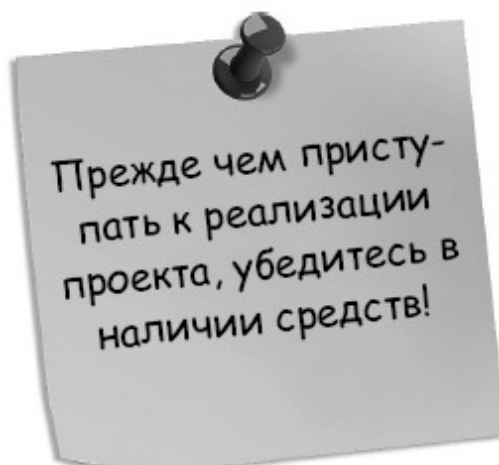
Посмотрите, много ли вы вспомнили своих достижений, которые были вами запланированы? Или вы плыли по течению жизни, не управляя своей лодкой? Подумайте, почему так происходило?

В отношении процесса постановки целей хочется вспомнить мое любимое выражение: не бывает нереальных целей, бывают нереальные сроки! Это действительно так. Любой из нас мог бы стать космонавтом, если бы у него в запасе было, например, лет 20 активной жизни, чтобы подготовиться к этой профессии или заработать определенную сумму денег на космический туризм. Но мы часто хотим полететь в космос, когда денег на это еще не накоплено, а здоровья уже не осталось. Так что такая цель нежизнеспособна.

А вот, например, цель «сходить в музей космонавтики и ракетной техники на следующих выходных» – более реальная. Вы ее и финансово потянете, и готовиться к этому событию особенно не нужно.

Цели на 3 года	Цели на 5 лет	Долгосрочные цели (10–30 лет)

Так что первое, о чем стоит задуматься, записывая свою цель: «А хватит ли мне времени на ее достижение?» Причем оценка должна на чем-то основываться, то есть вы должны поискать информацию, поговорить с экспертами, чтобы точно разобраться в процессе, который приведет вас к желанному результату. Это необходимая подготовка. После сбора информации напишите, какие простые шаги вы предпримите, чтобы достичь своей цели.



Что еще важно в момент планирования? Просто написать: «Я буду весить на 10 кг меньше через месяц» – приятно, но достичь этого, сохранив здоровье, нереально. А, например, решить, что путем интриг вы займете место вашей начальницы – не очень честно, хотя и захватывающе. Поскольку лишние проблемы – не наш метод, следите

за тем, чтобы цель была экологичной, то есть ее достижение не вредило ни вам, ни окружающим.

Мы выделили три условия постановки «хорошей» цели:

- 1) достаточное количество информации;
- 2) реальный срок достижения;
- 3) экологичность.

То есть, если вам удалось собрать достаточно информации о вашей мечте, определить срок для ее достижения и не упасть от него в обморок и еще соотнести вашу цель с планами окружающих людей и другими вашими задачами, то вы готовы перейти к формальному, но очень важному этапу – уточнению.

Теперь следуйте обычным правилам постановки целей, о которых вам рассказывали в вузе или в книгах. Например, можно ориентироваться на критерии «SMART», которые впервые были опубликованы еще в 1965 году и уже у всех навязли на зубах, но все же остаются очень популярным методом. Для тех, кто забыл, что это такое, напомню кратко: SMART – это аббревиатура, образованная первыми буквами английских слов:

- конкретный (specific);
- измеримый (measurable);
- достижимый (attainable);
- значимый (relevant);
- соотносимый с конкретным сроком (time-bounded).

Так что правильная постановка цели означает, что цель является конкретной, измеримой, достижимой, значимой и соотносится с конкретным сроком.

И не думайте, что SMART дублирует мои критерии. Нет! Давайте возьмем пример.

Цель: Я хочу получить MBA.

1. Я собрала достаточно информации об MBA, поговорила с теми, кто получил степень, с представителями учебных организаций, со своим руководителем. Я поняла, что это такое, сколько нужно времени для обучения и сколько это стоит.

2. Я узнала, что MBA можно закончить за 6 месяцев, а можно – за 4 года.

3. Теперь, когда мой ребенок вырос, у меня появилось свободное время для образования. Так что дочь не будет испытывать дефицит внимания, а муж – избыток обязанностей.

Поскольку пока «все сходится», я перехожу к SMART-планированию:

1. Моя цель конкретна: я хочу получить MBA в России за 2 года.

2. Моя цель измерима: 2 года, 10 000 евро.

3. Моя цель достижима: я имею высшее образование и необходимый опыт работы на руководящей должности, хорошо владею английским языком. Я накопила нужную сумму.

4. Моя цель значима для меня: получение степени MBA позволит мне продвинуться по карьерной лестнице и занять желанный пост руководителя подразделения.

5. Моя цель определена по времени: я получу MBA к сентябрю 2015 года.

Вот теперь стоит записываться на собеседование и аккуратно перевязывать резинкой купюры. Но не раньше!

И вот теперь, когда вы, усердно сопя и сверяясь со схемой, напланировали себе всяких важных дел, вспомните о главном враге современного человека – об избытке. То есть о количестве, превышающем потребности и возможности. Это избыток еды, избыток неподвижности, избыток информации, избыток дел и планов. Понимаете, о чем я? Мы слишком много едим и сидим – наше тело болеет, мы слишком много получаем информации и планируем дел – наша психика расстраивается...

Ужаснувшись, скажите **многозадачности** свое твердое «нет». Планируйте и сопоставляйте цели между собой. Нарисуйте такую таблицу:

Дела	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
МВА												
Кулинарные курсы												
Отпуск с мужем												
Йога для беременных												
Тренинг продаж												
Беременность												
Уход за ребенком												
Курс для молодых мам												

Это наглядно. И вы сразу видите, что очень правильно закончить кулинарные курсы до отпуска, но не очень дальновидно планировать тренинг продаж на последний месяц беременности. И не совсем понятно, как сочетать рождение ребенка и обучение МВА.

Не ленитесь рисовать такие таблички. Они могут быть составлены вами на день, на неделю, на месяц. Они помогают учитывать параллельно идущие процессы и не оказаться в ситуации, когда за неделю нужно написать годовой отчет, сдать диплом на второе высшее, помочь ребенку с подготовкой к сложной контрольной, сделать плановую операцию коту и проколоть себе любимой ботокс.

Распределив все более или менее равномерно, вы сможете избежать стресса и остаться в прекрасном настроении, осознавая, что именно вы (а не обстоятельства) управляете своей жизнью.

Теперь не забудьте поставить себе цель «начать управлять своей жизнью» и подробно продумать, как вы ее достигните.

Надеюсь, прочитав эту главу и выполнив все задания, вы осознали, что управление своей жизнью неотделимо от управления своим временем. А основная задача тайм-менеджмента – просто разгрузить вас от ненужных дел, чтобы вы сами могли выбирать, как и где работать, с кем и когда отдыхать. И смогли, наконец, ощутить гармонию между своими желаниями и возможностями.

Этап шестой. Расстановка приоритетов

Ну вот, поговорили мы с вами о целях. Вы научились их правильно выбирать и оценивать. А что дальше? А если целей много и они никак не хотят мирно вставать в очередь? Как тогда быть? Вот тут приходит время расстановки приоритетов.

Как принято, определимся для начала с понятиями. Википедия говорит, что слово «приоритёт» происходит от *лат. Prior*, что значит «первый, старший». Приоритет – это понятие, показывающее важность, первенство. То есть, чтобы расставить свои жизненные приоритеты, надо для начала выяснить, что же для вас вообще важно, а потом уже определить, что более важно, а что – менее.

Почему мы заговорили об этом в книге, посвященной управлению жизнью? Все просто: когда вы не тратите время на второстепенные вещи, вы все успеваете, поэтому в каждой важной для вас области добиваетесь успеха и, как результат, получаете 100 % удовлетворенность от своей жизни! Это и есть лайф-менеджмент!

Кому-то, чтобы определиться с приоритетами, достаточно нарисовать пирог времени. Там будет все наглядно, если цели вполне определены и не вступают в конфликт. Например, если вы счастливая мама двоих детей и домохозяйка. Вы достигаете успеха в выбранной вами сфере жизни и живете абсолютно счастливо. Или бывает, что вы приехали из глубинки покорять столицу и четко знаете, чего хотите. И тогда неделя без обеда не будет вас пугать так, как отсутствие модной сумочки. Тут тоже все ясно...

Но если же ваша жизнь больше похожа на ситуацию, описанную Агнией Барто: «драмкружок, кружок по фото, хоркружок – мне петь охота...», то тут стоит серьезно задуматься и выполнить пару упражнений.

Есть простая техника, помогающая расставить приоритеты в том случае, если самостоятельно определиться с выбором у вас не получается. Все кажется нужным и важным. А сердце молчит...

Чтобы выявить свои истинные ценности – то, что приоритетно для вас в жизни на настоящий момент, каждый день записывайте одно самое важное событие дня, значимое лично для вас. В конце недели выделите одно событие из тех семи или запишите новое – это будет

«главное событие недели». Делайте так несколько месяцев, в конце каждого месяца выписывая «главное событие месяца», в конце года, соответственно – «главное событие года».

Рядом с каждым в конце недели обозначайте ту ценность, на основе которой вы сделали это событие главным: похвала начальника – карьера, телефонный звонок маме – семья, поход в театр – эстетическое удовольствие, баня с подругами – здоровье и т. д. Вы можете дробить «крупные» базовые ценности по своему усмотрению и называть их как угодно, но, конечно, не забывайте, что вам самим должно быть понятно, что это значит.

По истечении нескольких месяцев выпишите свои личные ценности и после этого сформируйте список жизненных приоритетов, расставив их по порядку в соответствии с количеством упоминаний. Та ценность, события из сферы которой вы выбирали в качестве главного события наиболее часто, будет находиться в списке первой, та, которую упомянули всего пару раз, – последней. Теперь, ориентируясь на свой список, вы сможете отличать главное от второстепенного и при прочих равных делать выбор в пользу самого важного.

Не забывайте каждые полгода-год пересматривать свой список. Ведь это не руководство к жизни на ближайшие десять лет, а подвижное «облако» интересов, целей и ценностей. И как любое облако оно имеет способность меняться и принимать новые очертания.



А бывает ситуация обратная той, которая описана выше. Множество людей просто не знают, чего они хотят. Им не из чего выбирать. Их ничего не радует, кроме, разве что, вкусной еды или телевизора. Тут пригодится техника, которая называется «Сто целей». Кроме того, что она помогает все-таки выдавить из себя список желаний, он же еще становится вашим ресурсом. Помните, я говорила, что цель – это энергия, а сто целей – это гигантский энергетический источник! Ваша личная нефтяная вышка, откуда можно черпать и черпать...

Так вот, садитесь перед листом бумаги и пишите свои цели, какими бы они ни были. Пусть это будет и второе высшее образование, и пара новых туфель от Маноло Бланик. Все что угодно. Пишите. Потратьте на это неделю, но напишите сто целей. Главное – начать. Постепенно вы «раскочегаритесь», и цели посыплются одна за другой. Не пугайтесь, если они будут больше похожи на сиюминутные желания. Неважно, ведь есть еще и второй этап работы.

Когда перед вами будет сто и более пунктов, вдумчиво рядом с каждым напишите, к какой сфере жизни он относится: материальное благосостояние, духовное развитие, физическое удовольствие,

образование, семья, здоровье и т. д. Теперь посчитайте, сколько раз упоминается каждая из сфер, и проранжируйте этот список.

Так вы поймете, что в настоящий момент для вас приоритетно, а что отступает на второй план. Не пугайтесь результатов. Даже если вы всегда себя считали интеллигентным человеком с богатым внутренним миром, а вашей главной ценностью на сегодняшний день оказалось материальное благополучие, просто займитесь этим. Разберитесь с финансовыми проблемами и погружайтесь обратно в свой мир прекрасного!

Самое главное – помните, что приоритеты и жизненные ценности меняются со временем, и нет смысла пытаться следовать интересам десятилетней давности.

Этап седьмой. Развитие

Все предыдущие главы мы разбирались с тем, что у вас уже есть: стилем жизни, привычками, целями и ценностями. Теперь надо поговорить и о том, чего у вас нет. То есть о том, чего вам не хватает для новой желанной жизни, – о недостающих компетенциях.

Что такое компетенция? Это совокупность знаний и навыков человека, которые он выполняет на высоком, конкурентном уровне. Почему я не сказала просто: «недостающих знаний и навыков»? А вот почему.

Часто я наблюдаю картину, когда человек все знает в одной области, а руками умеет делать что-то из другой, и это не приносит ему ни финансового, ни морального удовлетворения. Он работает операционистом в банке и прекрасно разбирается в искусстве инков. Первое он не любит, потому что не может и не хочет развиваться в финансовой сфере, а второе не умеет продать, чтобы сделать это своим делом жизни. Это печальная ситуация.

Гораздо эффективнее овладевать знаниями и навыками параллельно. Например, если вы просто прочитали эту книгу и поставили ее на полку – вы узнали несколько новых техник. Но если вы выполнили все задания, то усвоенная информация на уровне знания дополнится умением делать эти списки и таблички, пониманием «как». Тогда вы сможете регулярно пересматривать свои результаты и делать новые актуальные выводы. Вот это по-настоящему полезно.

Чтобы понять, каких компетенций вам не хватает, составьте список того, что вы реально знаете и умеете выполнять «на отлично». Если в списке больше 10 пунктов, оцените каждый по 10-балльной шкале, чтобы отсеять лишнее или выделить настоящие таланты.



А если вам, напротив, сложно выделить ваши компетенции, найдите списки компетенций для разных профессий и попробуйте следовать схеме поведенческого интервью, которую менеджеры по персоналу используют, когда хотят оценить совокупность навыков, поведенческих черт, коммуникативных особенностей кандидата.

В таком интервью HR оценивает поведение кандидата с помощью анализа фактов по схеме «ситуация – проблема – действие – результат». Например, чтобы проверить умение организовывать работу, специалист может задать вопрос: «Расскажите о том, как вы организовали работу других сотрудников?» И после: «Что конкретно вы сделали?», «Какая задача стояла перед вами?», «Кто оценил ваш результат как хороший?», «Какова ваша роль и заслуга в организации работы?» и т. п.

Если на все такие вопросы вы можете четко и полно ответить, основываясь на своем опыте подобных ситуаций, значит, заносите эту компетенцию в свой список талантов. Если же нет – стоит над ней поработать.

Постарайтесь не совершать основную ошибку и не забывать о том, что из ситуации необходимо выделить проблему, а после описания своих действий – показать, чего вы ими добились. Тогда это будет полноценный ответ.

Также всегда важно вспомнить: «Была ли ситуация, когда у вас не получилось организовать процесс?», «Что не получилось и почему?»

Если подходящий список компетенций вам найти не удалось или вы просто не хотите привязываться к определенной профессии, а хотите выделить свои сильные стороны и подумать, куда двигаться дальше, поступите иначе.

Посмотрите на свою ежедневную деятельность как бы со стороны и сами выделите наиболее важные компетенции, жизненные или профессиональные знания и умения, которые должны у вас быть, выделите личные особенности, которые вам необходимы, чтобы стать успешнее. Это могут быть такие компетенции, как умение обучать людей, умение общаться, умение делегировать полномочия, умение сказать «нет», умение наблюдать, умение управлять стрессом и т. д.

Оцените, насколько эти позиции успешно освоены вами, и начинайте последовательно работать над каждой компетенцией, которая не заслужила высший балл. Это будет большая и важная работа над собой. Но она принесет вам ощущение контроля над собственной жизнью, укрепит чувство собственного достоинства и уверенность в себе.

Заключение

В заключении я хотела рассказать вам о результатах современного исследования, которое провели специалисты из Государственного университета Орегона в США.

Ученые изучали причины и симптомы осенней депрессии, о которой я рассказывала в своей первой книге. И выяснили... что осенней депрессии не существует!

А мы с вами нередко сами ставим себе такой диагноз, перекладывая ответственность за свое настроение и состояние на погоду. Но, оказывается, осень или зима сами по себе не могут служить толчком к проявлению каких-либо проблем с психикой. Появление же многочисленных жертв «осенней депрессии» – не что иное, как самовнушение.

Что же советуют специалисты? Активный образ жизни, правильное питание и принятие ответственности за свое состояние способны свести на нет любые переживания по поводу плохой погоды. У каждого человека имеются свои внутренние ресурсы хорошего настроения, их просто необходимо в себе отыскать и не забывать использовать.

Представляете, даже управление сезонной депрессией, которую раньше врачи рекомендовали лечить антидепрессантами и регуляцией баланса мелатонина и серотонина, теперь под силу каждому, кто желает пережить без перепадов настроения и вялого состояния унылую осеннюю пору! Стоит только захотеть...

Помните, в самом начале книги я просила вас ответить на четыре вопроса:

1. Как вы сможете управлять своей жизнью, если не довольны даже своим телом?
2. Готовы ли вы изменить свои привычки для движения вперед?
3. Найдете ли вы время для управления своей жизнью?
4. А знаете ли вы, чего хотите?

Ответьте сейчас на четыре вопроса, только теперь уже подробно и письменно. Это будет ваша «заявка на победу», ваша мантра, ваша аффирмация на каждый день.

1. Влияет ли состояние вашего тела на то, что происходит в вашей жизни?
2. Какие привычки вы готовы изменить для движения вперед?
3. Какие техники помогут вам найти время для управления своей жизнью?
4. Какова ваша главная цель?

Место для письменных ответов:

- 1.....
.....
- 2.....
.....
- 3.....
.....
- 4.....
.....

Теперь ответьте себе честно еще на один вопрос:

Готовы ли вы взять на себя ответственность за себя и свою жизнь?.....

Довольны результатом?

Помните если вы хотите управлять своей жизнью – просто примите на себя ответственность за все, что с вами происходит, и начните двигаться в выбранном направлении уже сегодня!

Счастливого пути в новую жизнь!

Список полезной литературы

1. Миргородская С. Аромалогия: QUANTUM SATIS. М., 2008.
2. Миллер Л., Миллер Б. Ароматерапия. М., 2004.
3. Кэнфилд Джек, Хансен Марк В., Хьюитт Лес. Цельная жизнь. Ключевые навыки для достижения ваших целей. М., 2012.
4. Дау М. Биохимия счастья: Восстановительная диета. М., 2012.
5. Борисова А. День управления стрессом. СПб., 2013.
6. Амен Д. Измените свой мозг – изменится и жизнь! М., 2012.
7. Прентис Стив. Интегрированный тайм-менеджмент. М., 2007.
8. Кузнецов А. Йога не для йога. СПб., 2012.
9. Ковальков А. Методика доктора Ковалькова: Победа над весом. М., 2012.
10. Франк Яна. Муза и чудовище: как организовать творческий труд. М., 2013.
11. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни / Перев. с англ. М. Селигман; М., 2006.
12. Фридебергер Дж. Офисная йога. Снятие усталости на рабочем месте. СПб., 2003.
13. Марищук В., Евдокимов В. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. СПб., 2001.
14. Темплар Р. Правила снижения веса: Как худеть, не чувствуя себя несчастным. М., 2010.
15. Гремлинг С., Ауэрбах С. Практикум по управлению стрессом. Спб., 2002.
16. Шингарев С. Психологическое обеспечение профессионального здоровья менеджеров. СПб., 2011.
17. Прохазка Дж., Норкросс Дж., Клементе К. ди. Психология позитивных изменений. Как навсегда избавиться от вредных привычек. М., 2013.
18. Щербатых Ю. Психология стресса и методы коррекции. СПб., 2012.
19. Моргенстерн Дж. Самоорганизация по принципу «изнутри наружу». М., 2006.
20. Коннер М., Армитейдж К. Дж. Социальная психология пищи. Харьков, 2012.

21. *Архангельский Г.* Тайм-драйв. Как успевать жить и работать. М., 2007.

22. *Еремич Н.* Тайм-менеджмент для женщин. Как все успевать. СПб., 2008.

23. *Хайнц М.* Тайм-менеджмент для молодых мам или как все успевать с ребенком. СПб., 2011.

24. *Ягер Джен.* Творческое управление временем. М., 2009.

25. *Вуд Ева А.* 10 шагов на пути к управлению своей эмоциональной жизнью. СПб., 2010.