

Слово *автора*



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Как она делает это?

На свете бывают женщины, которые умеют делать одновременно три вещи. Таких умниц я знаю совсем немного, но они точно существуют. И я бы хотела быть одной из них.

Во-первых, они успевают очень хорошо заниматься своим делом и добиваться многоного в работе, бизнесе или просто увлечении. Во-вторых — быть хорошими мамами: пекь пирожки и печенье со своими детскими, читать им много отличных книжек и по-настоящему с ними дружить. И в-третьих — быть красивыми и спортивными. Живот — с кубиками мышц, ногти — с маникюром, сумка — модная, каблуки — высокие.

Если один из этих параметров — дело, дети или красота — «проседает», получаются не очень интересные комбинации. Тем более если проблемы возникли сразу с двумя из них. Например, когда успешная в работе начальница выглядит «на троеку», постоянно чувствует себя разбитой, а дети больше любят няню, а не маму, потому что последнюю почти не видят.

У меня был недолгий опыт работы в таком режиме. Тогда мы шутили с моей столь же занятой подругой, что мужей вслед за детьми и домом тоже надо отдать на аутсорсинг:

найти им скромных и порядочных младших жен, пусть занимаются домашней рутиной, а мы будем строить карьеру в свое удовольствие, изредка наведываясь в семейное гнездо. Однако при ближайшем рассмотрении в этой схеме нашлись кое-какие недостатки, и мы от нее отказались.

Другой вариант — тихие хранительницы семейного очага, главный и единственный интерес которых — это дети и дом. По-моему, они заслуживают уважения, тем более что, как мне кажется, их с каждым годом становится все меньше. Современные женщины похожи на современных детей. Малыши, привыкнув смотреть быстрые, динамичные мультфильмы типа «Том и Джерри», просто не могут усидеть во время просмотра такой прекрасной, размеренной диснеевской «Белоснежки» с ее долгими пейзажами и очень щадящей, почти отсутствующей интригой. Вот и женщинам, узнавшим вкус деловых успехов и хотя бы относительной финансовой свободы, для счастья уже не хватает неспешной смены видеоряда «любимый младенец» — «любимый муж» — «любимая кухня».

Быть всегда на высоте или хотя бы на приемлемом уровне сразу во всех трех сферах жизни непросто — гораздо легче полностью отаться работе. Сидеть допоздна за компьютером проще, чем переключаться с одной задачи на другую, грамотно распределяя усилия и время между детьми, фитнес-клубом и стратегическими направлениями в работе.

Многим женщинам понятно: чтобы добиться чего-то в делах и не превратиться в мужчину, нужен научный подход. У меня дома хранятся двенадцать ежедневников, собранных за последние двенадцать лет моей жизни. Заглядывая в них, вспоминаю, как с помощью хороших книг по организации времени я пыталась адаптировать наработки умных мужчин к потребностям умнеющей женщины.

«Подъезжать» к своим задачам я пыталась по-разному. Есть в моей стопке и крохотный блокнотик ярко-желтого цвета, и пламенно-красный чуть большего размера, и неподъемная «амбарная книга», и классические кожаные планировщики.

Иногда список дел состоял из длинных предложений с причастными и деепричастными оборотами. Были и короткие аккуратные столбики, размещенные в разных случаях по вертикали, горизонтали, пирамидками или в шахматном порядке. Некоторые страницы напоминали зашифрованную схему спрятанного сокровища: кружки, стрелки, непонятные мне сейчас аббревиатуры. Один из ежедневников распух от вложений: почти в каждую страницу вложен распечатанный листок из Outlook.

В итоге у меня получился довольно симпатичный и хорошо работающий инструмент для деловой мамы. 

Банка хорошего дня

Скорее всего, вам знаком философский рассказ о профессоре, который сначала положил в банку крупные камни, и студенты сказали, что она полная.

Потом он насыпал в нее мелкой гальки, которая попала в просветы между камнями, и студенты признали, что в первый раз банка полной не была. Затем туда насыпали песок, вылили бутылку воды, бросили несколько щепоток соли, которая растворилась в воде. Все это поместились в банке, хотя каждый раз перед этим казалось, что она абсолютно полная.

Мне очень нравится этот рассказ. Я вспоминаю его, когда не застегивается чемодан. Вытряхиваю его и собираю снова: в центр — кроссовки мужа (сорок шестого размера), а вокруг — свои вечерние платья и баночки с кремами.

Но вообще-то эту историю обычно интерпретируют по-другому. Она показывает, сколько всего может поместиться в жизни, даже когда кажется, что времени, сил, ресурсов не остается совсем. А еще камни сравнивают с вечными ценностями, в частности с общением с семьей; гальку — с вещами меньшего масштаба (например, с материальными достижениями); воду — с созерцательным бездельем. В этом

варианте подчеркивается значение приоритетов: как важно в первую очередь положить в банку сначала большие камни (то есть в первую очередь уделять внимание самому важному в вашей жизни). Если же отправить в банку сначала все остальные ингредиенты, то вечные ценности в нее уже не поместятся.

«Банка» хорошего дня деловой мамы может выглядеть гораздо проще. Если в нее, забитую крупными камнями рабочих проектов, бросить всего две небольшие «гальки», то уже буквально через несколько дней мир засияет новыми красками. Что это за «гальки»? Первая — это тридцать минут, посвященных ребенку или детям. Вторая — это полчаса для себя самой.

Тридцать «детских» минут — на первый взгляд, очень мало. Многие, даже самые занятые мамы проводят со своим ребенком гораздо больше времени. Но что слышит ребенок в это время? Очень часто это: «Ешь быстрее», «Одевайся быстрее», «Раздевайся быстрее», «Убери игрушки» и «Хватит задавать вопросы».

Такое время в расчет не принимается. Засчитываются только те минуты, когда вы вместе делаете то, что интересно и приносит удовольствие ребенку. Играете в лото или собираете пазл, читаете книгу или укладываете кукол спать, рисуете в альбоме или выбираете самую лучшую модель конструктора в интернет-магазине, идете в кино или в магазин за покупками, о которых мечтает ребенок, или просто болтаете, сидя в кафе.

Есть и облегченный вариант — можно просто вместе смотреть хороший мультик. Но при этом нельзя отвлекаться — заглядывать в компьютер, разговаривать по телефону или засыпать. Надо вместе смеяться, комментировать и обсуждать, иначе все это в качестве «детского времени» не засчитывается.

Эти содержательные, насыщенные тридцать минут не даются легко и просто. Даже если выкроить получасовое окно,

с ходу бывает трудно придумать, чем бы занять ребенка. Часто нет желания или сил соображать: что говорить, что брать.

Предлагаю выход: в ежедневнике (с. 485) вы увидите списки хороших книг, игр и дисков для детей каждого возраста. Отдельно хочу сказать про список игрушек. Попадая в магазин, особенно с ребенком, мы часто покупаем однотипные игрушки — машинку для мальчика, пупса или мишку для девочки. В голове у любой мамы всегда очень много информации, и порой бывает трудно вспомнить, что для малышей придуманы такие хорошие вещи, как шнурочки и рамки-вкладыши, а для детей постарше — подзабытые лото и отличные наборы для интересных экспериментов по химии или физике.

Все просто: вы заказываете это добро — желательно сразу с запасом — в интернет-магазине и ставите на полочку. А в положенные вашему ребенку полчаса родительского внимания просто протягиваете руку, достаете игру, книжку или диск — и наслаждаетесь.

Неделя таких «летучек» с ребенком — и вы увидите, как в лучшую сторону изменится качество вашей жизни. Дружба с ребенком станет крепче, совесть — спокойнее, настроение — лучше, причем у обоих.

Вторая «галька» — это полчаса для себя. Раньше мне было очень трудно думать о чем-либо, пока я не закончу важный проект — статью, семинар и так далее. А сейчас я понимаю вот что. Например, работая над каким-то проектом по восемь часов в день, можно успеть сделать определенный объем работы. Но если заниматься своим проектом не восемь, а семь с половиной часов ежедневно, объем проделанной работы не уменьшится, так как в последние полчаса (а по хорошему вообще в последние два часа) работоспособность резко снижается. Зато два с половиной потраченных на себя часа (по 30 минут 5 рабочих дней в неделю) сделают меня

не просто умницей, провернувшей отличный проект, а красивой и спортивной умницей.

Что такое 30 минут? Кажется, это очень мало. С другой стороны, за 10 минут можно сделать разминку, комплекс упражнений для пресса, 30 приседаний, 30 выпадов, после чего 30 раз отжаться или поднять гантели, а потом поработать над растяжкой. Сбились дыхание? У вас еще останется время, чтобы отдохнуть и попить воды. Самое прекрасное, что для такой десятиминутной зарядки не нужно ни спортзала, ни специальной формы, ни обуви. Комплекс упражнений можно проделать и в домашних шортах, и в ночной рубашке, и в тапочках, и носках, и вообще босиком.

За оставшиеся 20 минут можно воплотить в жизнь какой-нибудь бабушкин рецепт домашней красоты, а можно и не воплощать. Полчаса для себя, в отличие от детских тридцатиминуток, можно объединять, накапливая их несколько дней — лучше всего раз в два-три дня. Шестьдесят минут — это как раз стандартное время для выполнения большинства процедур в салонах красоты.

Чтобы не забывать класть в «банку» своего дня гальку, в верхней части ежедневника всегда есть три строчки для записей. Первая строчка предназначена для того, чтобы зафиксировать главное на сегодняшний день дело по вашему проекту (подробнее о проектах см. «Проект недели», с. 20). Во второй строке запишите то, чем вы будете заниматься с детьми. В третьей — то, что сделаете лично для себя. Это может быть посещение фитнес-клуба, спа-салона, салона красоты или поход за новым платьем.

Этот ежедневник предлагает вам систему, которая поможет сконцентрироваться на самом важном. Ну а вы при желании можете увеличить удельный вес каждой из галек до полноценного двух-трехчасового булыжника или положить в свою «банку» еще парочку проектов. 

О пользе *пустой головы*

В планировании рабочих дел больше всего мучений мне раньше доставляло вот что. Задач я себе всегда записывала очень много, и это мешало сосредоточиться на какой-то одной из них.

Стоило взглянуть на страницу дня, как я начинала волноваться о том, что не успею все сделать сегодня. Начинала переставлять дела местами, группировать и сокращать список. Отвлекалась, перескакивала с одного на другое. Конечно же, не успевала и расстраивалась.

Даже если я не перескакивала с одного на другое, сама мысль о череде невыполненных дел на меня так давила, что я уставала, еще не начав работу.

Осознав, что меня нервируют эти длинные списки, я перестала записывать дела вообще. Естественно, волнений меньше не стало, потому что весь список дел хранился в голове, блокируя мыслительные процессы. И я еще дополнительно дергалась из-за того, что, возможно, какую-то задачу упустила или забыла.

Однажды я была на дне рождения на даче у друзей. Приехала пораньше, и меня посадили резать овощи для салата.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](#)

Праздник намечался большой, продуктов было много. Заканичивались огурцы — мне давали помидоры, заканчивались овощи — меня перебросили на сыр, потом — на мясные закуски. Мне всегда казалось, что резку продуктов я ненавижу, дома умираю после получасового сеанса по приготовлению оливье.

Но в тот день в процессе нелюбимого занятия я совсем не устала. Более того — отлично отдохнула. И теперь знаю почему: мне не надо было ни о чем думать и беспокоиться. Не надо было напряженно вспоминать, достаточно ли помидоров, беспокоиться о том, сколько времени осталось до прихода гостей, извлечен ли уже из кастрюли вареный картофель. Об этом думали хозяева. Я спокойно резала продукты и наслаждалась процессом.

Я поняла, что во время работы не обязательно уставать, можно просто отдыхать и получать удовольствие, если научиться «забывать» обо всем остальном. Так получилось, что вскоре после этого случая мне в руки попала книга знаменитого Дэвида Аллена *Getting Things Done*. Сейчас она издана на русском языке под названием «Как привести дела в порядок» (М. : Манн, Иванов и Фербер, 2011). После ее прочтения мне стало ясно, как во время выполнения любой задачи вернуть себе состояние удовольствия и наслаждения от самого процесса работы.

Для начала я минимизировала количество дел, которые находятся в поле моего зрения, и разделила дела на группы: «Звонки на работе», «Звонки дома», «Компьютер», просто «На работе» и «Дома», а еще «В городе».

Смысл в этом такой: зачем мне целый день спотыкаться взглядом о пункт «Заехать в банк за документами», если я запланировала в ближайшие три часа работать на компьютере? Я буду видеть только то, что мне нужно сделать сейчас.

А когда я буду уезжать с работы, загляну в рубрику «В городе» и вспомню, что по дороге мне надо заскочить в банк.

Чтобы в голове было еще более пусто, я закрываю листом бумаги все дела, которыми в данную минуту не занимаюсь.

Если у вас тоже есть желание опустошить свою голову, выпишите все дела, о которых вам надо помнить, в левую часть ежедневника, а потом рассортируйте их по рубрикам. Выберите себе дело, которым будете заниматься сейчас, а остальное закройте картонкой с надписью «Здесь ничего нет» (прилагается). То, что не успели сделать сегодня, перенесите на следующий день.

Впрочем, страницу дня можно использовать самыми разными способами. Второй вариант заполнения — выписать в левую часть все задачи по работе, а в правую — домашние, хозяйствственные.

Третий вариант — вы можете выписывать в левую часть дела, которые привязаны к определенному часу, например, деловые встречи или время, когда надо забрать ребенка из школы. А в правую — все, что можно сделать в любое время.

Ну а если вам не по душе чрезмерное структурирование, ежедневник можно использовать для классических записей на всю страницу. 

Проект недели

От чего вы устаете? Многих выбивают из колеи не выполненные задачи, а, наоборот, незавершенные дела. Они страшно утомляют и лишают энергии, причем на несколько дней или даже неделю вперед. Достигнутые цели, наоборот, заряжают энергией и делают сильнее.

Я просто обожаю ставить галочки напротив сделанных дел. Кстати, специалисты по тайм-менеджменту рекомендуют большие дела всегда расписывать по шагам, чтобы четко спланировать необходимое для их выполнения время. Мне это нравится делать по другой причине: так приятно вместо одной, пусть и жирной, галки поставить десять маленьких.

Если большие цели делить на небольшие проекты продолжительностью от одной до трех недель, появляется гораздо больше поводов радоваться чему-то завершенному. Допустим, вы решили сделать более уютным и комфортным свой дом. Так как пределов совершенству нет, над этой целью запросто можно работать круглосуточно в течение года. Чтобы не утонуть в море задач, можно начать, например, с проекта «Рабочий стол», на который выделяется неделя. За это время вы разберете завалы бумаг, купите новый принтер, оборудуете

новую полку. Зафиксировав феерическое завершение этого проекта в ежедневнике и наградив себя медалью *VENI, VIDI, VICI*^{*} в комплекте с новым косметическим набором Dior, можно двигаться дальше.

Не обязательно привязывать проект именно к одной неделе — он может занять две или три недели работы в ударном темпе с последующим переходом в фоновый режим. Например, любая женщина рано или поздно, а чаще всего регулярно, ставит цель «привести себя в порядок» (цель едва ли не более масштабная и затратная, чем усовершенствование дома). Если вы не можете работать над ней в течение всей сорокачасовой рабочей недели, как она того заслуживает, рекомендуется следующий подход.

Вы временно забываете о существовании мышц ног, которые надо подкачать, и о лице, которое нужно освежить, сосредоточиваясь на чем-то одном. Например, на проекте «Спина». Почти все деловые мамы гордятся своей прекрасной осанкой. Но боль в спине им тоже знакома, даже если ребенок слез с маминых рук лет семь или десять назад. Ведь огромное количество времени приходится проводить за компьютером и за рулем.

На этот проект мы выделяем две или три недели для нескольких индивидуальных занятий по йоге и технике плавания, курса массажа и покупки ортопедического матраса. После трех недель вдохновенной траты денег, сил и времени во благо своей спины фиксируем успех. Конечно, занятия надо продолжать. Но первый марш-бросок уже сделан, импульс движения задан. Чтобы поддерживать и улучшать достигнутые результаты, нужно гораздо меньше времени — в среднем пара тренировок в неделю. И даются теперь они

* Лат. «пришел, увидел, победил».

гораздо легче, ведь за спиной — в прямом смысле слова — уже неслабые достижения.

Чтобы важный проект не затерялся в деловой текучке, запишите его на специальной картонке-закладке, которую вы увидите первым делом, когда откроете ежедневник. (Когда свободное место на картонке закончится, можете сделать новую вместе с ребенком. Тридцати минут вам как раз хватит.) Дело, которое приближает к завершению проекта, запишите в первой строчке на странице дня, которая называется «Проект». Например, если ваш главный проект — создание сайта для вашего бизнеса, в течение нескольких недель в ежедневнике будут появляться примерно такие записи: «Подобрать фотографии для сайта», «Подготовить тексты для нового раздела», «Подключить Google Analytics» и так далее.

«Ежедневник счастливой мамы» будет подкидывать вам время от времени идеи для новых проектов, связанных с работой, спортом, домом и детьми. Их вы увидите в самом начале каждой недели. 