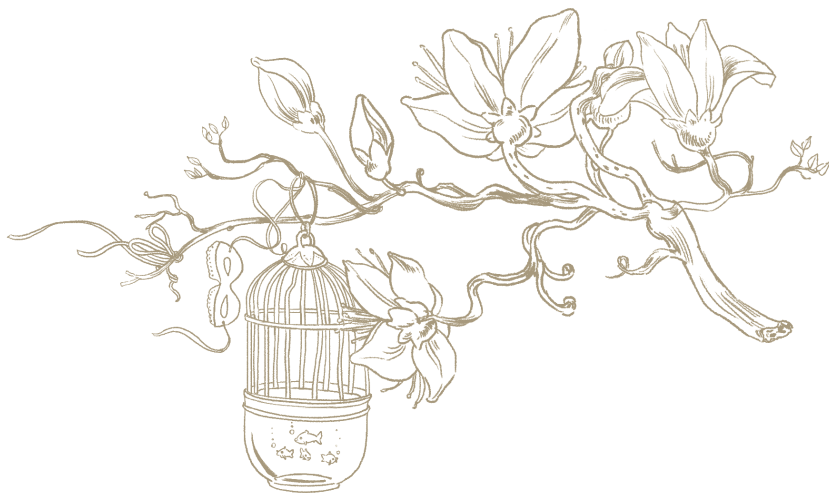


# Слово *автора*



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

# Как она делает это?

**Н**а 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 многого в работе, бизнесе или просто увлечении. Во-вторых — быть хорошими мамами: печь пирожки и печенье со своими детками, 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, каблук — 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 троечку», 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 навещаясь 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 видео-ряда «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 отдаться 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 поместилось 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 мультфильм. 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 шнуровки 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. Сбилось 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 может сконцентрироваться на самом важном. Ну а вы при желании можете увеличить удельный вес каждой из галек до полноценного двух-трехчасового булжника 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 держалась 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.

Праздник намечался большой, продуктов было много. Заканчивались 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, хозяйственные.

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

**О**т 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 недель 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. 🍷