

# MAKE TIME

HOW TO FOCUS ON  
WHAT MATTERS  
EVERY DAY

---

JAKE KNAPP AND  
JOHN ZERATSKY



CURRENCY  
NEW YORK

# ЗНАЙТИ ЧАС

Як щодня фокусуватися на тому,  
що справді важливо

**Джейк Кнапп  
і Джон Зерацкі**



**Yakaboo**  
publishing  
Київ • 2020

# Зміст

Вступ	11
Більшість часу ми витрачаємо «за замовчуванням»	14
Знайомтеся: часові задроти	18
Передісторія № 1: Айфон, який не відволікає	19
Передісторія № 2: Задроти намагаються знайти час	25
<b>Як працює система «Знайти час»</b>	<b>31</b>
«Знайти час»: лише чотири однакові кроки щодня	31
Основне завдання: починайте	
день із пошуку головної справи	32
Гостра увага: долайте відволікаючі чинники,	
щоб знайти час на Основне завдання	33
Енергія: заряджайте мозок за допомогою тіла	34
Підсумки: коригуйте й поліпшуйте свою систему	35
Тактика «Знайти час»:	
оберіть, протестуйте, повторіть	35
Не треба прагнути ідеалу	36
«Щоденний» спосіб мислення	38
<b><i>Основне завдання</i></b>	<b>39</b>
Втрачені місяці	42
Яке ваше Основне завдання сьогодні?	46
Три способи обрати Основне завдання	48
Довіряйте нутру, обираючи найкраще Основне завдання	51
<b>Оберіть Основне завдання</b>	<b>55</b>
1. Запишіть його	57
2. Влаштуйте «день бабака» (або «Повторіть своє вчора»)	58
3. Складіть список життєвих пріоритетів	59
4. Накопичуйте дрібні справи	63
5. Список можливих справ	65
6. Кухонний список	67
7. Проведіть особистий спринт	71
<b>Знайдіть час для Основного завдання</b>	<b>73</b>
8. Заплануйте Основне завдання	75
9. Заблокуйте свій календар	77
10. Розчистіть свій календар	79

11. «Продинамте» щось	80
12. Просто скажіть «ні»	81
13. Розплануйте свій день	83
14. Станьте «жайворонком»	87
15. Пізній вечір – ідеальний час для Основного завдання	91
16. Цілком знесилені – завершуйте	94

## **Гостра увага** **97**

Роман з електронною поштою	101
Оновлення YouTube	103
Чому так важко опиратися Бездонним дірам	105
Не сподівайтесь, що технології повернуть вам ваш час	108
Створіть бар'єри проти відволікаючих чинників	110

## **Станьте босом свого телефона** **113**

17. Спробуйте телефон, який не відволікає	115
18. Вийдіть із облікових записів	121
19. Заблокуйте сповіщення	122
20. Почистіть головний екран	123
21. Носіть наручний годинник	124
22. «Забувайте» пристрої	125

## **Тримайтеся подалі від Бездонних дір** **127**

23. Не починайте ранок з інтернету	129
24. Заблокуйте криптоніт відволікання	130
25. Ігноруйте новини	133
26. Приберіть за собою іграшки	135
27. Не під'єднуйтеся до вай-фаю в літаку	137
28. Поставте таймер на інтернет	138
29. Відмовтеся від домашнього інтернету	141
30. Здобуйте по-справжньому, а не нібито	142
31. Перетворіть відволікаючі чинники на інструменти	143
32. Остерігайтеся часових кратерів	145
33. Станьте «недільним уболівальником»	147

## **Вгамуйте свою поштову скриньку** **151**

34. Перевіряйте пошту наприкінці дня	154
35. Плануйте час на листи	155
36. Дочитуйте вхідні раз на тиждень	155
37. Уявіть, що повідомлення – це листи	156
38. Не поспішайте з відповіддю	156
39. Змініть очікування інших	158
40. Відкрийте скриньку тільки для вихідних листів	159
41. Відпустка «без зв'язку»	161
42. «Відріжте» себе від електронної пошти	162

<b>«Ласуйте» телебаченням зрідка</b>	<b>165</b>
43. Не переглядайте новин	168
44. Переставте телевізор у куток	168
45. Замініть телевізор проектором	170
46. Купуйте передачі окремо, а не пакетом	170
47. Якщо любите – відпустіть	171
<b>Віднайдіть свій потік</b>	<b>173</b>
48. Замкніть двері	175
49. Вигадайте дедлайн	175
50. Розділіть Основне завдання	177
51. Увімкніть саундтрек Гострої уваги	178
52. Установіть видимий таймер	180
53. Уникайте екстравагантних інструментів	181
54. Почніть на папері	183
<b>Тримай хвилю</b>	<b>185</b>
55. Створіть список «випадкових запитань»	187
56. Простежте за одним подихом	187
57. Понудьгуйте трохи	188
58. Погальмуйте трохи	188
59. Візьміть вихідний	189
60. Віддайтеся повністю	189
<b>Енергія</b>	<b>193</b>
Ви більше, ніж мозок	195
Ви прокидаєтеся від рику шаблезубого тигра	198
Сучасний стиль життя – це непорозуміння	202
Заряджайтеся як печерна людина	204
<b>Рухайтесь</b>	<b>207</b>
61. Виконуйте фізичні вправи щодня (але без фанатизму)	209
62. Ходіть пішки	213
63. Додайте собі незручностей	215
64. Втисніть у графік суперкоротку зарядку	217
<b>Харчуйтеся натуральною їжею</b>	<b>221</b>
65. Харчуйтеся як збирач-мисливець	223
66. Ваша тарілка – Центральний парк	224
67. Трохи побудьте голодним	226
68. Перекушуйте, як малюк	227
69. Перейдіть на чорний шоколад	228

<b>Прокидайтеся без дози кофеїну</b>	<b>236</b>
70. Прокидайтеся без дози кофеїну	236
71. Вживайте кофеїн <b>до</b> упадку сил	236
72. Подрімайте із кофеїном	237
73. Тримайте висоту за допомогою зеленого чаю	238
74. Скористайтеся турбопідсилювачем	238
75. Навчіться розпізнавати своє «останнє попередження»	239
76. Розмежуйте кофеїн і цукор	240
<b>Відмовтеся від зручностей цивілізації</b>	<b>241</b>
77. Прогуляйтеся лісом	243
78. Зважтеся на медитацію	245
79. Залиште навушники вдома	249
80. Відпочивайте в реальному світі	250
<b>Спілкуйтеся особисто</b>	<b>253</b>
81. Тримайтеся «своїх»	255
82. Не їжте перед екранами	257
<b>Спіть у печері</b>	<b>259</b>
83. Облаштуйте спальню — як спальню	261
84. Зімітуйте захід сонця	262
85. Подрімайте	264
86. Не доводьте себе до джетлеґу	266
87. Спершу надягніть кисневу маску собі	267
<b><i>Підсумки</i></b>	<b><i>269</i></b>
Налаштуйте життя за допомогою наукових методів	271
Занотуйте, щоб відстежити результати (і будьте чесними)	273
Невеликі зміни ведуть до значних результатів	276
<b><i>Почніть своє «колиць» сьогодні</i></b>	<b><i>279</i></b>
З чого почати?	286
Приклади використання системи «Знайти час»	287

# Вступ

Ось як сьогодні спілкуються люди:



І такі наші календарі:



Цілий день у нас не затикаються телефони:



А ввечері нам бракує сил навіть на серіали.



У вас буває, що ви озираетесь на прожитий день і думаєте: «А що я сьогодні зробив?» Маєте омріяні проекти й заняття, за які плануєте взятися «колись», але це «колись» ніколи не настає?



Ця книжка про те, як знизити шалений темп життя. Вона про те, як знаходити час на важливі справи. Ми віримо, що це можливо: почуватися не такими зайнятими, менше відволікатися й більше насолоджуватися теперішнім моментом. Можливо, це звучить трохи по-ідіотськи, але ми серйозно.



Книжка «Знайти час» не про продуктивність. Вона не про те, як встигати більше, завершувати справи швидше чи віддавати життєві питання на виконання третім особам. Ні. У ній ідеться про структуру, розроблену допомогти вам справді *знаходити більше часу протягом дня* на те, що для вас важливо: час із сім'єю, вивчення мов, додатковий заробіток, написання роману, волонтерство чи відеоігри. Гадаємо, ця книжка допоможе вам знайти час на будь-що, чого вам хочеться. І мить за миттю, день за днем — ви зможете самотійно керувати своїм життям.

Хотілось би почати з розмови про те, чому сучасне життя таке насичене справами й хаотичне. І чому ви не винні в тому, що постійно стресуєте й відволікаєтеся, якщо це вам знайомо.

За кожну хвилину вашого часу у XXI столітті змагаються між собою дві дуже потужні сили. Першу ми називаємо Діловитістю напоказ. Діловитість напоказ — це ознака нинішньої культури постійної зайнятості: переповнені скриньки електронної пошти, забиті подіями календарі, безконечні списки справ для виконання. Філософія Діловитості напоказ гласить: якщо хочете відповідати вимогам сучасного ділового світу та жити в сучасному суспільстві, мусите заповнити кожну хвилину свого життя продуктивністю. Зрештою, усі докола теж зайняті. Якщо сповільните темп, відстанете від решти й ніколи їх не наздоженете.

Другу силу, що змагається за ваш час, ми називаємо Бездонними дірами. Бездонні діри — це мобільні застосунки та інші джерела контенту, який безконечно поповнюється. Бездонні діри всюди, де можна натиснути кнопку «Оновити». Вони там, де є онлайн-трансляції.

Ці завжди доступні й завжди нові розваги—винагорода за виснаження постійною зайнятістю.

Але чи постійна зайнятість *насправді* обов'язкова? Чи вічні відволікання *справді* є винагородою? Чи ми просто застрягли в режимі автопілоту?

**Більшість часу ми витрачаємо «за замовчуванням»** Обидві сили—Діловитість напоказ і Бездонні діри—мають над нами владу, бо стали нашими налаштуваннями за замовчуванням. Мовою технологій *за замовчуванням* означає режим, у якому річ працює, коли ви вперше вмикаєте її. Цю опцію вибрали ще до вас, і якщо ви нічого не вдієте, щоб її змінити, вона стане вашим «замовчуванням». Наприклад, якщо ви купили новий телефон, то за замовчуванням на його екрані лежать застосунки для перегляду електронної пошти та інтернету. У телефоні будуть автоматично встановлені шпалери екрана й мелодія дзвінка. Усі ці опції вам установила компанія Apple, Google чи хто там виготовив ваш телефон. За бажанням їх можна змінити, але це потребує часу і зусиль, тому більшість варіантів за замовчуванням так і приживаються.

Такі автоматичні налаштування є майже в кожній сфері нашого життя. Йдеться не лише про пристрої; робота й соціум теж мають вбудовані «замовчування», які перетворюють нашу зайнятість і відволікання на нормальний, типовий стан справ. Ці стандартні налаштування наявні *повсюдно*. Ще не було так, щоб хтось подивився на порожній календар та оголосив: «Найліпший спосіб дозвілля—напакувати його випадковими зустрічами!» У корпоративному світі кожному

зустріч за замовчуванням розтягують на півгодини-годину, навіть якщо вистачить і коротких перемовин. За замовчуванням інші люди обирають наповнення наших календарів, і від нас за замовчуванням очікують, що ми згодні на наради одну за одною. Решту роботи ми за замовчуванням присвячуємо електронній пошті та чатам і так само за замовчуванням постійно перевіряємо свої поштові скриньки й одразу відповідаємо всім, хто є в копії листа. Ніхто ніколи не сказав: «Найважливіше моє завдання сьогодні — це потурати забаганкам інших!» Звісно, ні: це було би божевіллям. Утім саме це ми й робимо через налаштування за замовчуванням.

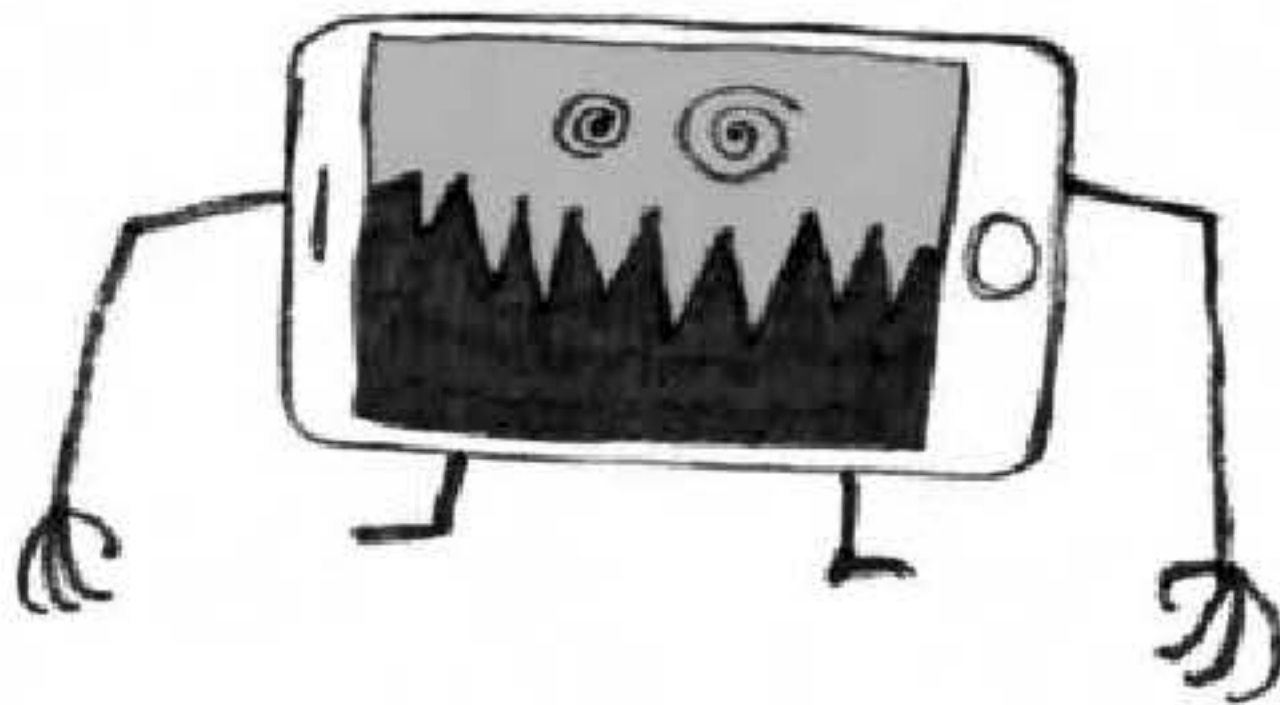
Реагуйте на те, що перед вами. Відповідайте на всі запити. Заповнюйте свій час завданнями, будьте ефективні та встигайте більше. Це правила, що діють за замовчуванням у царстві Діловитості напоказ.



Щойно ми відриваємо себе від Діловитості напоказ, як на нас чатують Бездонні діри. Якщо Діловитість за замовчуванням пропонує нам нескінченні завдання, то Діри — безмежне відволікання. Наші телефони, ноутбуки, телевізори забиті іграми, відео та стрічками соцмереж. Усе це доступне за порухом пальця, цьому

легко піддатися й важко опиратися. Кожен опір миттєво згладжується.

Оновити фейсбук. Пошастати в ютубі. Стежити за екстреними новинами, бавитися в Candy Crush, дивитися усі підряд передачі в телевізорі. Це налаштування за замовчуванням у голодному царстві Бездонних дір. Вони пожирають кожен шматок часу, що його не проковтнула Діловитість напоказ. З огляду на те, що середньостатистична людина просиджує чотири з лишком години перед телевізором, а інші чотири—у смартфоні, відволікання в прямому сенсі є роботою з повною зайнятістю.



Так ви й живете поміж цих двох сил, які тягнуть вас кожна у свій бік, — Діловитістю напоказ і Бездонними дірами. А чого хочете *ви*? Якими ви бачите свої дні та своє життя? Що було б, якби ви могли відкинути ці замовчування і створити власні?

Сила волі не вихід. Ми й самі пробували опиратися цим пісням сирен і знаємо, що це буває неможливо. Ми роками працюємо у сфері технологій і досить добре розуміємо ці застосунки, ігри та пристрої, щоб знати: зрештою, вони вас здолають.

Продуктивність теж не є рішенням. Ми намагалися скоротити час на виконання одних завдань і втиснути

в список ще більше. Проблема в тому, що на вивільнений час знайдуться нові завдання й запити. Що швидше бігти в хом'яковому колесі, то швидше воно крутитиметься.

Утім усе ж існує спосіб вивільнити увагу від вічних відволікаючих чинників і повернути контроль над власним життям. Із ним вам допоможе ця книжка. «Знайти час» — це система вибору того, на чому ви хочете зосередитися, система пошуку енергії для цього та злому замкненого кола налаштувань за замовчуванням так, щоб ви могли жити усвідомленіше. Навіть якщо ви не на сто відсотків контролюєте свій графік, — це мало кому вдається, — ви можете мати абсолютний контроль над власною увагою.

Ми хочемо допомогти вам налаштувати власні *замовчування*. Із новими звичками й новими способами мислення ви перестанете просто реагувати на сучасний світ і почнете активно знаходити час на важливих людей та справи. Ідеться не про економію часу. Ідеться про те, щоб *знаходити* час на те, що важливо.

Ідеї з цієї книжки можуть вивільнити місце у ваших календарях, у вашому мозку й у ваших днях. Вивільнене місце додає життю ясності й спокою. Воно створює можливості зайнятися новими хобі чи нарешті дійти до проекту, запланованого на «колись». Невеликий просвіт у житті може навіть розблокувати творчу енергію, яку ви втратили чи, може, про яку навіть не знали. Та перш ніж зануритися в тему, хочемо пояснити, хто ми збіса такі, чому одержимі часом та енергією і як дійшли до системи «Знайти час».