



HBR Guide

Жизненный баланс

Личные границы
Приоритеты
Осознанность



Harvard
Business
Review
Press

[Купить книгу на сайте книжного](#)

Оглавление

Введение	9
----------------	---

Часть первая

Проведите инвентаризацию

Глава 1 Совершенствуйтесь как лидер, обогатите свою жизнь	17
Глава 2 Анализ: сконцентрированы ли вы на самом важном?	45

Часть вторая

Принимайте решения и управляйте временем

Глава 3 Нет, все сразу не получится	53
Глава 4 Высвободите место в работе для остальных сторон вашей личности	65
Глава 5 Перед тем как согласиться на новую работу, задайте себе три вопроса	75
Глава 6 Покончите с перегрузкой на работе — установите границы	85
Глава 7 Девять советов, которые помогут вам сказать «нет»	95
Глава 8 Зачем выделять один неприкасаемый день в неделю	101
Глава 9 Как извлечь максимальную пользу из отпуска	107

Часть третья

Изучите возможности гибкого графика

Глава 10 Получение поддержки для гибкого графика	115
Глава 11 Пять стратегий успешной работы с неполной занятостью	123

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

Глава 12	Сохранение концентрации при работе из дома	145
Глава 13	Что делать, когда личные проблемы отражаются на профессиональной жизни?	151

Часть четвертая
Управляйте своими отношениями

Глава 14	Игнорирование друзей из-за работы не поможет вашей карьере	161
Глава 15	Супругам-«карьеристам» нужно строить долгосрочные планы	167
Глава 16	Поиск равновесия между родительскими обязанностями и рабочим стрессом	177
Глава 17	Как работающим родителям справиться с потребностями детей школьного возраста	187
Глава 18	Сохраняйте здравый ум дома, когда работа сводит вас с ума	195

Часть пятая
Позаботьтесь о себе

Глава 19	Шесть способов включить заботу о себе в рабочий день	201
Глава 20	Разница между трудоголизмом и работой сверхурочно	209
Глава 21	Как забыть о работе, когда вы не работаете	225
Глава 22	Регулярные упражнения — часть вашей работы	231
Глава 23	Начните контролировать свою поездку на работу	237
Глава 24	Больше спите	249
Глава 25	Не приносите домой проблемы плохого дня	255
	Об авторах	257
	Алфавитный указатель	265

Введение

Если бы мы располагали бесконечными запасами времени и энергии, то с легкостью исполняли бы все обязательства. Мы могли бы сделать доклад на крупнейшей профильной конференции и, тут же перебравшись на другой конец света, громче всех аплодировать на концерте третьеклассников. Или заниматься благотворительностью, организуя сбор средств на борьбу с нехваткой продовольствия, одновременно работая сверхурочно перед закрытием месяца. Или тщательно готовиться к марафону, чередуя длинные пробежки с принятием душа.

Но, к большому сожалению, приходится признать, что время и энергия конечны и волшебного решения проблем не существует. На самом деле советы по совмещению разных областей жизни весьма противоречивы. Вы можете заниматься всем сразу! Нет, не можете, считает Эрик Синоуэй (предприниматель и один из авторов этой книги). Сохраняйте баланс между работой и личной

жизнью! «Баланс — это чушь», — заявляет эксперт по сопровождению того и другого (также один из авторов этой книги) Стюарт Фридман.

Чтобы выполнить свои обязательства и не свалиться от измаждения, нужно понять, как объединить разные аспекты нашей жизни. Протестируйте некоторые из подходов, рекомендуемых в этой книге. Возьмите на вооружение то, что вам приглянулось, и отбросьте всё неподходящее, чтобы сплести личное и профессиональное «я» в некое подобие целого, которое не будет страдать от истощения и разрываться. Может быть, баланс между личной жизнью и работой — действительно чушь, но это не значит, что его заменит только изматывающее, опустошающее соревнование.

Признав невозможность заниматься всем сразу, вы начнете принимать правильные решения относительно своей жизни. Сможете управлять ожиданиями. Установите границы. Выкроите время на важные дела. Перестанете повторять, что вам нужно заняться собой, а сделаете это. Вы четко расставите свои приоритеты. Несколько подходов, основанных на исследованиях или практике, помогут снять напряжение между разными сферами вашей жизни.

Для кого эта книга

Если эта книга оказалась в ваших руках — значит, она для вас. Это руководство для всех, кто с трудом находит время для всех слагаемых наших очень занятых — и очень богатых — жизней.

Эта книга для работающих родителей и для всех, кто ухаживает за пожилыми или больными членами семьи. Возможно, вас срывают с деловой встречи, чтобы вы забрали из детского сада своего заболевшего малыша. Или же вы пытаетесь найти «окно» в своем перегруженном расписании, чтобы съездить с сыном-подростком на день открытых дверей в университет. В любом случае эта книга для вас. Она для всех, кто хочет заняться местной политикой, выделив время на предвыборную агитацию или участие в выборах. Она для людей, которые хотят посвятить свободные часы помощи исполнительным комитетам и значимым для них организациям. Может быть, вы вышли на новую работу и регулярно отменяете тренировки с другом из-за строгого расписания с девяти до шести и позже? Может быть, вы добились больших профессиональных успехов и занимаете ведущую должность в компании, но раздражаете родных, потому что проводите недостаточно времени с семьей? Эта книга для всех, кто считает, что значимая часть их жизни недополучает внимания. Неважно, знаете ли вы, в какой области отстаете, или не очень хорошо понимаете, в чем именно пренебрегаете своими обязанностями. Эта книга поможет вам сменить фокус и заново расставить приоритеты. Она предлагает практики составления и траты вашего временного бюджета. Она поможет вам оценить, устроит ли вас расписание с девяти до шести или стоит найти альтернативное решение и как это сделать. Вы узнаете, как показать самим важным людям в вашей жизни, что они действительно важны. А также

поймете, что время, выделенное на себя, — не поблажка, а необходимость.

Как пользоваться этой книгой

Все мы по-разному определяем успешный баланс личной жизни и работы, поэтому и данную книгу можно использовать по-разному. Мы приводим в ней исследования и советы от ряда экспертов. Вы можете протестировать варианты и найти то, что наилучшим образом послужит вам и вашим обязательствам. Каждая часть посвящена одной из областей, вызывающих наибольшие трудности: управление временем и принятие решений, расписание, семья и время, которое мы отводим на самих себя.

Мы советуем обращаться к тем блокам или главам книги, которые больше всего подходят именно вам. Перейдите к блоку, посвященному отношениям, если вам кажется, что вы подводите родных людей. Найдите страницы, посвященные гибкому графику работы, если хотите стать волонтером в местном приюте для животных на постоянной основе. Если же вы не уверены, в какой именно сфере нарушен баланс, пройдите опрос в первой части.

Вернитесь к приоритетам, и вы увидите возможности там, где найдете пересечения. Умение работать с людьми, которое вы совершенствуете, продвигая новые товары на работе, может помочь вам выступить в поддержку той или иной независимой коммерческой (НКО) или благотворительной организации — чтобы привлечь к ней больше внимания в сообществе и расширить

сферу ее охвата. Экстремальная гонка по полосе препятствий, на которую вы записались с коллегой, послужит сразу двум целям: стать хорошим упражнением по тимбилдингу и расширить сеть знакомств. (А еще этот опыт можно зачесть как время, выделенное для себя, несмотря на перепачканную одежду.)

Ваши работа, личная жизнь, дом и окружение — не отдельные части вашей жизни, существующие независимо друг от друга. Интегрировав разные области и роли, которые вы играете в каждой из них, вы станете продуктивнее, будете вовлечены во все сегменты своей жизни — и почувствуете себя счастливее.