

ЗМІСТ

Вступ	6
Основи	14
Перш ніж почати.....	16
Особисте життя.....	20
Впорядковуємо щоденник	22
Папір чи електроніка?	24
Впорядковуємо щоденник. Корисні поради	29
Що змінилось	31
Гроші. Тема нудна, але ж така важлива	32
Укладаємо бюджет	36
Як почати відкладати гроші (просто зараз)	52
Сезонна економія	55
Що змінилось	57
Турбота про себе	60
Чотири стовпи турботи про себе	62
Психологічний добробут	63
Сон	74
Здорове харчування	78
Фізична активність.....	87
Що змінилось	97
Коли спілкування на радість	98
Як не втратити зв'язок із друзями.....	101
Чому казати «ні» — важлива навичка.....	105
Що змінилось	111
Стаavimo цілі та складаємо плани	112
Як ставити цілі, щоб і справді їх досягати.....	117
«Через п'ять років...»	123
Учимося справлятися із труднощами (адже життя — не малина!)	128
Що змінилось	131
РЕДАГУЄМО ОСОБИСТЕ ЖИТТЯ	132
Робота	134
Організуємо робочий простір	136
Що в мене на столі	141
Робота з дому	142

Робота є робота.....	144
Що змінилось	149
Вчимося планувати робочий день	150
Як структурувати свій день.....	154
Як я планую свій робочий день.....	161
Як уникнути затримок у роботі.....	163
Як привести до ладу електронну пошту.....	165
Що змінилось	175
Як усе встигати	176
Немає мотивації? Зараз знайдемо!.....	179
Отже, що я роблю, коли в мене.....	181
Як боротися з прокрастинацією.....	186
Як збільшити свою продуктивність.....	192
Що змінилось	196
РЕДАГУЄМО РОБОЧУ СФЕРУ	198
Дім	200
Спрощуємо та структуруємо побут.....	202
Метод чотирьох запитань.....	205
Генеральне прибирання.....	206
Наводимо лад у шухляді зі всякою всячиною.....	220
Пристроюємо сентиментальний мотлох.....	221
Що змінилось	225
Створюємо капсульний гардероб	226
Складаємо капсульний гардероб.....	230
Як оцінити якість одягу.....	242
Догляд за одягом (мій підхід).....	245
Що змінилось	249
Лад в оселі	250
Графік робіт.....	255
Набір для прибирання.....	257
Що робити, коли все йде шкереберть.....	260
Що змінилось	265
РЕДАГУЄМО ПОБУТ	266
Відредаговане життя	268
План дій.....	268
Про що треба пам'ятати.....	270
Дещо наостанок.....	276
Ресурси	279
Подяки	283

ОСНОВИ

Якщо ви колись ловили себе на думці, що було б добре, якби хтось підштовхнув вас у правильний бік, обов'язково ознайомтесь із основами відредагованого життя. Ці вісім принципів становлять фундамент усієї книжки, і ми ще не раз повертатимемося до них. Тож сприймайте їх як певний набір орієнтирів.

БІЛЬШЕ НЕ ОЗНАЧАЄ КРАЩЕ. Якість перед усім. Нехай у вас буде невна — обмежена — кількість якісних речей, які часто використовуються чи мають у ваших очах якусь іншу цінність.

ГОДІ. СКУПОВУВАТИ. МОТЛОХ. Цей принцип перекликається з попереднім. Купуючи, керуйтеся потребами, а не бажаннями. **ПОБАЛУВАТИ СЕБЕ** не завадить, і все ж таки спробуйте відмовитись від невпинного споживання.

ПЛАНУВАННЯ — ОСНОВА ВСЬОГО. Добре продумані плани не лише дозволяють побачити цілу картину, а й допомагають нам ставити реалістичні цілі, досягнення яких дарує відчуття того, що ми справді можемо з усім упоратися.

ЧАРІВНЕ СЛОВО «НІ». Не забувайте залишати час на себе та не розпиляйтесь на сотні задач. Поважайте свій розклад і вчіться вчасно казати «ні», якщо цього потребує ваше тіло чи розум.

ЧИСТО В ОСЕЛІ — ЧИСТО В ГОЛОВІ. Коли навколо панує порядок, нас уже не так тягне відкладати справи на потім: адже ніщо не відволікає і можна зосередитись на роботі.

СОН. БАГАТО СНУ. Ми здатні до неймовірних досягнень, коли як слід поспимо! Якщо маєте таку можливість, спіть не менше ніж вісім годин. Стільки встигатимете, що куди там Бейонсе із її трудоголізмом!

ДОБРОТА. Ставтесь по-доброму не тільки до ближніх, а й до себе, адже ви заслуговуєте на любов і повагу. Більше рухайтесь. Добре харчуйтеся. Відпочивайте як слід (так, про здоровий сон я ще не раз нагадаю).

РОБІТЬ ТЕ, ЩО ПРИНОСИТЬ ЗАДОВОЛЕННЯ. Зрештою, у цьому й полягає наша мета. Організація особистого та робочого життя звільняє час для приємностей. Чим себе потішити — вибір за вами.

ПЕРШ НІЖ ПОЧАТИ...

Кілька слів перед тим, як зануритись у деталі.
Не хвилюйтесь, я не проситиму виписати на аркуш паперу всі свої думки та переживання — «любий щоденник» нам не знадобиться. І все ж таки не завадить виділити кілька хвилин й оцінити, що ми, власне, маємо.

Купить книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

**Сховайтесь від усіх та
посидьте спокійно десять
хвилин або вирушайте на
прогулянку. Тим часом
подумайте, який вигляд
зараз має ваше життя,
у якому стані робота й побут.
Які сфери потребують змін?
Де ви втратили контроль?
Що мало б вас серйозно
тривожити, але насправді
не зачіпає?**

Скажу з власного досвіду, що починати краще з тих моментів, до яких вам по-справжньому кортить взятись, а те, що особливого ентузіазму не викликає, лишити на потім. До того часу ви встигнете загорітись ідеєю та відчуватимете неабияку віддачу від перших кроків.

Відтак пропоную два способи читання. Або класичний, з гортанням сторінок від першої до останньої, від початку до кінця, або ознайомитися зі змістом та одразу переходити до розділу, що його заголовок до вас «промовляє». Я структурувала матеріал, виходячи з власного уявлення про оптимальний порядок змін, у цілому, але ж ви можете дивитись на це по-іншому. Цілком імовірно, що вам захочеться почати з робочого місця, а потім уже повернутися на початок. Не соромтесь, адже не буває правильної й неправильної організації. Без змін не буде й оновлення, тож станьте для себе мадам Вінтур!¹

Скажу про всяк випадок: мені скоро тридцять, я не маю і не планую мати дітей та працюю вдома, сама на себе, тож мій досвід організації значною мірою відрізнятиметься від досвіду жінки з двома дітьми, яка щодня вирушає в офіс. В університетські роки я вижила завдяки кредитній картці та розпродажам у місцевому супермаркеті, тож маю що розповісти про студентський побут. Але з материнством я не знайома і добре усвідомлюю, що деякі з порад навряд чи спрацюють для жінки, яка і в туалет не ходить, а бігає. Ви всі — героїні, і я безкінечно вас поважаю. Пам'ятайте, дитина це переросте: я, наприклад, даю своїм батькам відсидітись на унітазі!

¹ Головний редактор журналу Vogue.

Як я її казала, у кожного свої обставини, тож обирайте поради собі до смаку.

Якщо один із розділів здається вам особливо цікавим, зазирніть у «Ресурси», що наприкінці книжки. Там ви знайдете додаткові орієнтири, що підштовхнуть вас у правильному напрямку: сайти, подкасти, книжки, які надихають мене обточувати свої навички. На сторінці мого блогу можна безкоштовно скачати тематичні матеріали до цієї книжки у форматі PDF, якщо вам захочеться приділити якомусь із аспектів більше уваги. Окрім того, на вас чекає понад 2500 статей із найрізноманітніших питань, із посиланнями на корисні тексти, відео та канали. Тільки, благаю, не дивіться пости за 2010-йі! Що її казати, тоді в моді була автотасмага...

Наприкінці кожного розділу ви знайдете секцію «Нова редакція» із підсумками та анонсом наступних кроків. Окрім цього, наприкінці кожного з великих розділів («Особисте життя», «Робота», «Дім») наведено списки задач. Ними зручно користуватись, якщо ви не знаєте, з чого почати. У самому кінці книжки на вас чекають додатки з планами, які дозволять оптимізувати своє життя за певний проміжок часу: вихідні, місяць і три місяці. Вони допоможуть обрати найкраще рішення залежно від терміну. Не соромтесь робити примітки, виокремлювати речення. Робіть, що хочете, аби тільки це допомогло вам запам'ятати прочитане. Особисто я, коли читаю, використовую спеціальні закладки чи стікери, щоб пізніше повернутись до певних сторінок. Позначивши закладкою щось із написаного мною, ви зробите мені велику честь. Буду вдячна.

ЩО Ж, ЧАС ВІДРЕДАГУВАТИ СВОЄ ЖИТТЯ...

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>