

# ЗМІСТ

<b>Вступ. Розпорядок дня: грець із ним?</b>	<b>6</b>
<b>Розділ 1. Чому одні люди встигають усе, а інші нічого?</b>	<b>12</b>
Про що цей розділ?	12
Як можна керувати часом? Він плине сам собою	13
Тобто часом усе-таки неможливо керувати?	14
Успішні люди не метушаться	15
Успішні люди вміють зосереджуватися на чомусь одному	17
Успішні люди роблять те, що їм подобається	19
А що робити, якщо я люблю грати в комп'ютерні ігри, але аж ніяк не хочу ставати ні вебдизайнером, ні автором сценаріїв до ігор?	21
Якщо щось пішло не так	22
Зроби самостійно!	23
Усе розумію, а що ж робити?	23
<b>Розділ 2. Як приручити час?</b>	<b>26</b>
Про що цей розділ?	26
Дресування зворотним відліком	27
Дресування тотальним контролем	30
Дресування переведенням стрілок	32
Дресування розподілом роботи	33
Дресування байдюкуванням	37
Якщо щось пішло не так	38
Зроби самостійно!	38
Усе розумію, а що ж робити?	38
<b>Розділ 3. Сова і жайворонки — правда чи міф?</b>	<b>40</b>
Про що цей розділ?	40
Ні, стривайте! Я справді сова! У мене найпродуктивніший час — після десятої вечора	41
А як же дворяни? Їхні бали, асамблеї. Вони ж закінчувалися за північ!	44
Але я пробував(-ла) виконувати завдання раннього вечора — нічого не вдавалося. А от після десятої вечора все чудово!	46
А якщо я не маю своєї кімнати? Я ж не можу примусити всіх мовчати!	47
Ще я помітив(-ла), що в якісь години мені легше працювати, а в якісь важче. Так буває?	48

Чому тоді так багато людей, яким важко вставати зранку і важко засинати ввечері?	49
А що, як спробувати лягати спати раніше і вставати о четвертій ранку, щоб у тиші виконати всі завдання?	50
Якщо щось пішло не так	52
Зроби самостійно!	53
Усе розумію, а що ж робити?	53
<b>Розділ 4. Що робити зі справами, яких не треба виконувати?</b>	<b>56</b>
Про що цей розділ?	56
А що, не всі справи треба виконувати вчасно? Тільки важливі?	57
Еге ж, справді! Що мені з цим робити?	58
А що тут складного? Я все розумію!	59
Перше правило роботи квадрата часу: заповнювати його треба чесно	60
Друге правило роботи квадрата часу: заповнювати його треба щодня	62
Третє правило роботи квадрата часу: заповнювати його треба докладно	64
Ой, у мене майже всі справи опинилися в клітинці «Важливе і термінове»!	65
А в мене всі найприсмішні справи — у клітинці «Неважливе».	
У «Важливому» тільки те, що я терпіти не можу	66
А що робити з клітинкою «Неважливе і нетермінове», якщо я взагалі не хочу цього робити?	68
Якщо щось пішло не так	69
Зроби самостійно!	70
Усе розумію, а що ж робити?	70
<b>Розділ 5. Що таке сила волі?</b>	<b>72</b>
Про що цей розділ?	72
Я й так знаю, ви скажете: «Так, можна і без сили волі, тільки ти нічого не доможешся». Що, я вгадав(-ла)?	73
А якщо я люблю лише грати в ігри і вилежуватися на дивані? Як бути?	74
Ну а як тоді бути? Тільки вніе без історій, одразу до справи!	75
Та невже! Про це позитивне мислення всі докляса говорять!	76
Але як я можу тішитися, якщо ще не виконав(-ла) домашньої роботи, не застелив(-ла) ліжка, не...	78
Ну, самозакохані нарциси людям теж не подобаються!	79
Якщо щось пішло не так	81
Зроби самостійно!	82
Усе розумію, а що ж робити?	82

<b>Розділ 6. Справи корисні і приємні: як їх поєднати?</b>	<b>84</b>
Про що цей розділ?	84
Та як узагалі можна радіти, коли в мене сила-силенна справ?	85
А скільки пунктів має бути у плані?	86
Гаразд, із фотографією зрозуміло.	
А що робити з нудною домашньою роботою?	88
Чомусь, коли я сідаю за приставку пограти, час летить надто швидко.	
Мені важко вчасно зупинитися!	90
А можна все ж придумати щось таке, щоб узагалі не братися за неприємні справи?	91
Якщо щось пішло не так	93
Зроби самостійно!	94
Усе розумію, а що ж робити?	94
<b>Розділ 7. Як найшвидше виконувати завдання?</b>	<b>96</b>
Про що цей розділ?	96
Ви, напевне, скажете щось на зразок «Ні на що не відривайся»...	97
Спочатку всі письмові, потім усі усні	98
Спочатку всі складні, потім усі легкі	99
Спочатку всі легкі, потім усі складні	99
Чергування: одне легке завдання — одне складне	100
Як рука візьме	101
Ой, я тепер знаю, за що взятися наступного навчального тижня!	102
А як усе-таки примусити себе сісти і зробити?	103
Ну і як це до мого життя застосувати?	105
Ви ж у другому розділі стверджували, що можна одночасно робити дві справи, щоб швидше все встигнути.	
А тепер кажете: зосередитися на одній	106
Якщо щось пішло не так	107
Зроби самостійно!	108
Усе розумію, а що ж робити?	108
<b>Розділ 8. Як з'їсти слона шматочками?</b>	<b>110</b>
Про що цей розділ?	110
А до чого тут слон?	111
Його самого за тими підручниками не видно	112
Та годі, не так я вже й переживаю за долю уявного слона.	
Ви ліпше розкажіть, як його з'їсти?	113
То що там далі було з Єгором? Почав він вивчати мову?	115

Ну а тепер? Узявся нарешті Егор за китайську мову?	116
А чому так важливо вчитися щодня? Уся китайська забудеться чи що, якщо один раз пропустити?	117
І чим усе скінчилося в Егора?	118
Якщо щось пішло не так	119
Зроби самостійно!	121
Усе розумію, а що ж робити?	121
<b>Розділ 9. Друзі й подруги — це «час разом»</b>	<b>124</b>
Про що цей розділ?	124
Та я й так ніби спілкуюся: ну, в школі на перервах, у соцмережах...	125
Як це? А що ж тоді спілкування?	127
А чому я маю вчитися спілкування? Я ж і так це вмію!	128
Я нічого не розумію. До чого тут спілкування?	130
Та ж я ніби нормально спілкуюся: мене всі розуміють, я всіх розумію	131
Який-який період?	132
Ну а соцмережі? Чому не можна спілкуватися там? Це ж так зручно!	133
Якщо щось пішло не так	135
Зроби самостійно!	137
Усе розумію, а що ж робити?	137
<b>Розділ 10. Скільки різних улюблених справ потрібно для щастя?</b>	<b>138</b>
Про що цей розділ?	138
Ну гаразд, я вже розумію, як розподілити свій час, щоби встигати багато, але навіщо пробувати все?	139
Здається, ви залишили поза увагою моє запитання. Навіщо мені пробувати все?	140
А якщо я почав(-ла) навчатися співу, зрозумів(-ла), що співаком (співачкою) аж ніяк не стану, але й покидати навчання не хочеться. Як бути?	142
Ну а чому все-таки не покинути спорту, якщо геть нічого не вдається?	144
А от я вже давно захоплююся шахами, і мені наче все вдається. Навіщо мені пробувати щось іще?	145
Я пішов(-ла) би, звісно, у спорт, але в нас усі гуртки платні, а в батьків обмаль грошей	146
Якщо щось пішло не так	148
Зроби самостійно!	149
Усе розумію, а що ж робити?	150
<b>Висновок. Щастя тобі, магістре часу!</b>	<b>152</b>

ВСТУП.



## РОЗПОРЯДОК ДНЯ: ГРЕЦЬ ІЗ НИМ?

Який сенс у режимі дня? Складаєш план на день: вранці я піду до школи, відразу після неї — додому, виконувати домашні завдання. Опісля — до секції, потім вечеря, підготувати презентацію з географії і змонтувати відео для класної години, тоді прибрати в кімнаті, перед сном прочитати розділ із книжки, яку задали з літератури, рівно о 22:00 спати...

Але насправді вже на етапі «повернення додому зі школи» все кочиться гарма-дарма. Ти зазираєш у соцмережі лише на три хвилини, поки в мікрохвильовці розігрівається обід, й отямлюєшся, коли треба бігти на заняття в секцію. Суп уже холодний, ти забуваєш, що голодний(-а), зате ставиш десять лайків і пишеш коментар під постом якогось хлопця зі Стамбула: «Ой, як у вас сонячно, а в нас усе снігом завалило!» Дуже корисний коментар, звичайно.

Замість супу закидуєш у себе шмат ковбаси, біжиш на тренування, дорогою назад зустрічаєш приятеля з паралельного класу, ви теревените про якусь дурницю...

Час поїсти!

Може, госить тупити?



ВСТУП 6

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

● Прочитати розділ Завдання ~~Завдання~~ Зараз прочитаю

Спати ти лягаєш без презентації, без прочитаного розділу, без відео, серед безладу. Зате встигаєш абияк виконати завдання й повечеряти.

Але, найгірше, разом із ковдрою ти вкриваєшся тяжким почуттям провини. Адже ж сам(-а)! Сам(-а) зранку собі обіцяв(-ла): презентація, відео, прибирання. І сам(а)-таки нічого не виконав(-ла).

А якби не було складено планів на день — просто жив(-ла); би й жив(-ла), — чи відчувалася би провинна? Ні, звичайно. Ти ж сам(-а) собі нічого не обіцяв(-ла), от нічого й не зробив(-ла).

Отже, план на день — твій пан, а ти — його раб? Виходить, це ліпше нічого не планувати?

Так, дорослі дуже люблять, коли діти поведуться як біороботи. Встають точно за сигналом будильника, виходять із дому рівно о 7:30. Потім повертаються зі школи, сідають за домашні завдання і не відриваються ні на що, дони не виконують усіх вправ і не розв'язують усіх прикладів. І все це в ідеальній відповідності до графіка, який самі ж біороботи склали й повісили собі на стінку.

Ну що завтра таж не придиратименя!

Ти ж обіцяв мене зробити!

Чому ти мене не прочитав?

Ще!



ВСТУП  7

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

## РОЗДІЛ 1.

# ЧОМУ ОДНІ ЛЮДИ ВСТИГАЮТЬ УСЕ, А ІНШІ НІЧОГО?

### ПРО ЩО ЦЕЙ РОЗДІЛ?

Скільки разів тобі доводилося засмучуватися через запізнення на зустріч? Або ніби прокидаєшся рано, але однаково прибігаєш до школи, коли вже почалося перше заняття. Або ж вирішуєш, що ввечері обов'язково сядеш і виконаєш домашнє завдання з алгебри, але не можеш себе примусити?

Знаєш, це нормально. Іноді таке стається з кожною людиною. Але ключове слово тут «іноді». За десять хвилин ти знатимеш, як керувати своїм часом.

Вставай!  
Мене не  
встигнеш  
погодувати!

Ще рано!  
Я можу поспати.  
Відчепися!



## ЯК МОЖНА КЕРУВАТИ ЧАСОМ? ВІН ПЛИНЕ САМ СОБОЮ

Уяви, що ти маєш торт. І відрізаєш від нього шматочок. Ти можеш цей шматочок з'їсти сам(-а). Можеш віддати його другові. Можеш навіть викинути у смітник, так і не скуштувавши.

Але! Ти не можеш відкласти цей шматочок «на потім» і з'їсти за місяць. Тобто можеш, звичайно, але після цього на тебе чекатиме візит до лікарні і промивання шлунка. І ти не можеш за рік з'їсти точнісінько такий самий шматочок торта. Він буде вже іншим. Начебто тим самим, але іншим. З іншого борошна, можливо, виготовлений іншим кондитером, спечений в іншій духовці...

Твій час — як шматочки торта.

Півтори години, які ти сьогодні витрачаєш на соцмережі, не повернуться до тебе ніколи. Ти не можеш сказати: «Ой, вибачте, я якось по-дурному витратив(-ла) свій час. Можна мені його повернути, і я витрачу по-іншому?».

Ба більше, ти навіть не можеш «зарезервувати» собі ці півтори години і сказати: «Ви знаєте, мені вони наразі не потрібні, можна я скористаюся ними за рік?».

Якщо ти купиш толстовку і вона тобі не сподобається, то здаси її до магазину. Якщо ти нерозумно витратиш гроші, заробиш собі це (ну гаразд, тобі поки що важко заробити, але коли подорослішаєш, неодмінно заробиш).

Навіть якщо школу ти якось занедбав(-ла), можна напружитися, повчитися з репетитором і все надолужити. А от час повернути не можна.

А от час повернути неможливо

Час —  
горіхи!



НИЛІ ЧАС ВВАЖАЮТЬ  
НАЙЦІННІШИМ РЕСУРСОМ САМЕ  
ТОМУ, ЩО НИМ ТАК ВАЖКО  
КЕРУВАТИ, ЙОГО НЕМОЖЛИВО  
ЗБЕРІГАТИ І ЙОГО НЕ МОЖНА  
ВІДНОВИТИ

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>