



О ПЛАНИРОВАНИИ ЖИЗНИ И УДИВИТЕЛЬНОМ ПУТЕШЕСТВИИ ВО ВРЕМЕНИ

Рассказ о том, как Надя Клюева с
Планёркой познакомилась



О планировании жизни и удивительном путешествии во времени

Рассказ о том, как Надя Ключева с Планёркой познакомилась

Здравствуйте!

Представляем Вашему вниманию первую бесплатную книгу, написанную авторами сайта planerka.by. Наш сайт создан 12 декабря 2012 года, в большое плавание по интернету он вышел 12 апреля и эта книга посвящена первой праздничной дате – нам исполнилось полгода в Сети (и 10 месяцев домену planerka.by)! Это серьёзный рубеж, ведь первые шесть месяцев – это серьёзное испытание для молодого сайта, проверка на выживаемость.

Мы сами не любим сухих толстых книг, где советы даются людьми, далёкими от реальной жизни. Наши статьи, как правило – это наш собственный опыт. Рассматривая ту или иную методику тайм-менеджмента мы всегда стараемся разбавить теорию юмором. Именно поэтому, данная книга тоже получилась немного несерьёзной. Не судите строго, это сделано исключительно для поднятия вашего настроения.

История, описанная в книге, навеяна замечательным фильмом Геральда Бежанова "Самая обаятельная и привлекательная". Возможно, многие из вас узнают себя в главной героине и смогут применить полученные знания в собственной жизни.

Героине фильма принадлежат слова «Легко давать советы другим, но не себе». Это 100% правда. Написана не одна сотня книг, советов о том, как правильно управлять своим временем, жизнью и как жить нельзя.

Поэтому призываем вас: читайте нашу книгу, принимайте к сведению, анализируйте информацию и вырабатывайте СВОИ способы и методики, ищите СВОИ решения, живите СВОЕЙ жизнью. Приятного чтения!

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ 1. ЗНАКОМСТВО	4
ЧАСТЬ 2. РАССТАВЛЯЕМ ПРИОРИТЕТЫ ПО МЕТОДУ ПРЕЗИДЕНТА АМЕРИКИ	6
ЧАСТЬ 3. ПРИМЕНЯЕМ ПРИНЦИП ПАРЕТО	7
ЧАСТЬ 4. ПРОБУЕМ НА ВКУС ДИЕТУ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА	8
ЧАСТЬ 5. СМОТРИМ ФИЛЬМ «КЛИК. С ПУЛЬТОМ ПО ЖИЗНИ»	9
ЧАСТЬ 7. ВЕДЁМ ХРОНОМЕТРАЖ	10
ЧАСТЬ 8. ДАРИМ СЕБЕ МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ	11
ЧАСТЬ 9. ОСВАИВАЕМ ИСКУССТВО ГОВОРИТЬ «НЕТ»	12
ЧАСТЬ ПОСЛЕДНЯЯ. ВЫВОДЫ	13
ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ	14

planerka.by
запланируй свой успех





Часть 1. Знакомство

Жила-была молодая девушка по имени Надя, у неё высшее образование, она активная, весёлая, работающая. С первозданным рвением Надя несёт общественную нагрузку. На ночные дежурства она выходит почти с удовольствием, т.к. дома её никто не ждёт. Внешность для неё далеко не на первом месте, она даже не стесняется своего фингала, полученного на дежурстве.

Когда речь заходит о том, чтобы совершить подвиг на благо общего дела (во имя науки, работы, коллектива) - она впереди планеты всей. Но когда дело касается личных интересов - тут Надежда тушует и чувствует себя неуверенно.

Возвращаясь домой в автобусе, она неловко отворачивается от парочки влюблённых. Этот едва заметный эпизод ясно говорит, что Надя уже готова к переменам в своей жизни, ей просто нужен волшебный пинок, который придаст ей ускорение.

Вы наверняка узнали Надю Ключеву из фильма «Самая обаятельная и привлекательная». Фильм вышел на экраны в 1985 году, одновременно с любимым сериалом всех советских школьников «Гостя из будущего».





А теперь давайте представим, что вместо Коли Герасимова в будущее попала Надя Ключева.

По счастливому стечению обстоятельств Надя вместо своей подружки Сусанночки встретила нас, авторов planerka.by.

Мы рассказали ей о том, как правильно организовать рабочее время, чтобы оставались силы и, главное, желание посвятить вечера любимому хобби, личной жизни и другим интересным занятиям, характерным для молоденькой девушки.

Далее мы узнаем, что написала Надя в своём дневнике после возвращения в 1985 год. Дневник она, конечно же, вела в обыкновенной тетрадке в клеточку, т.к. ЖЖ в то время ещё не было 😊

Дневник Нади Ключевой, побывавшей в 21-м веке ¹

Знаю, что мне никто не поверит, но я побывала в будущем.

Сразу скажу, 2013 год – это очень интересное время. В XXI веке всё совершенно по-другому. Темп жизни настолько высок, что люди постоянно ищут 25-й час в сутках и всё равно ничего не успевают.

Вначале мне было очень трудно это понять, а потом меня научили.

А теперь я всё могу.

И в своих записках я раскрою вам все секреты, которые узнала на Планёрке.

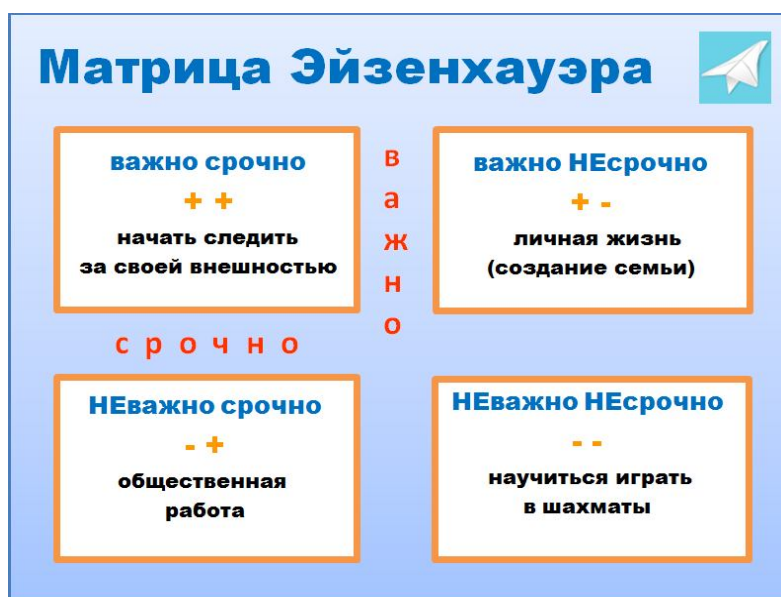
¹ Здесь и далее в тетрадных листочках – комментарии Нади Ключевой



Часть 2. Расставляем приоритеты по методу президента Америки

37-й президент США Дуайт Эйзенхауэр успел очень много в жизни. Это ему удалось благодаря простому приёму: он умел правильно расставлять приоритеты. Все дела он вначале поделил на две группы: срочные и несрочные. Это очень просто сделать. А потом он каждую эту группу поделил ещё на две: важные и неважные.

Анализируя организацию своего времени, Эйзенхауэр пришел к выводу, что по-настоящему важные дела редко бывают срочными. В то же время люди всегда много времени тратят на срочные задачи. Мы буквально утопаем в них, и нам некогда разбираться, важные это задачи или неважные.



Пользоваться матрицей Эйзенхауэра очень просто. Найдите 10 минут для того, чтобы написать список всех ваших текущих дел. А потом просто вписывайте дела в табличку. Чтобы получить такую табличку, достаточно просто поделить чистый лист бумаги на 4 части). Вверху у нас важные задачи: срочные (++) и несрочные (+-). Внизу – неважные задачи (срочные -+ и несрочные --).

В первую очередь завершите все дела со знаком ++, а потом беритесь за дела +-. Остальные дела учите передавать другим людям, помощникам, детям, подчинённым.

Составить таблицу и в самом деле очень просто, посмотрите на рисунке, что получилось у меня



Часть 3. Применяем принцип Парето

Ещё один выдающийся человек, к советам которого следует прислушаться – Вильфредо Парето. Его именем назван принцип Парето 20/80.

Упрощенно этот принцип формулируют следующим образом: «20% усилий дают 80% результата и наоборот, оставшиеся 80% усилий обеспечивают лишь 20% результата». Иными словами, большая часть усилий не приносит результата.



Вся прелесть принципа Парето заключается в том, что его можно применить абсолютно в любых жизненных ситуациях:

- Время: 80% работы делается за последние 20% отведенного времени;
- Продажи: 20% покупателей приобретает 80% товаров;
- Зубная паста: 20% зубной пасты на кончике тюбика расходуется в 4 раза дольше, чем весь тюбик;
- Одежда: 20% одежды мы надеваем 80% времени;
- Богатство: 80% денег сосредоточено у 20% людей;

В командировке нам нужно было испытать прибор.

До глубокой ночи я снимала показания, чтобы построить кривую, которая полностью совпала с ожидаемой. Наверное, мои коллеги, уйдя раньше, были в чём-то правы:

Работает агрегат и нас переживёт!



Часть 4. Пробуем на вкус диету тайм-менеджмента

Насколько мы помним, Надя вкусно готовит: пирог «Ноктюрн», «Маэстро»... Мы предложили ей отведать экзотические блюда. В тайм-менеджменте есть несколько вкусных приёмов, которые мы описали в виде кулинарных рецептов, если эти понятия встречаются вам впервые – добро пожаловать на [Планёрку в раздел «Статьи»](#):



Закуска: Лягушачьи прелести:

Взять три-четыре большие «лягушки». Это дела, отличающиеся особой неприятностью. Сбрызнув обильно лимонным соком и глядя ей прямо в глаза, запихиваем самую жирную «жабу» в рот. И вот её уже нет ни в тарелке, ни в вашем ежедневнике. Полегчало? Еще бы! А жизнь-то налаживается.



Основное блюдо: Бифштекс из слона средней степени прожарки:

«Слон» – это очень большое дело, которое нужно сделать обязательно. Слон огромен и мы никак не можем к нему подступиться. Зато отрезая ежедневно по большому куску от несчастного животного, мы настойчиво приближаемся к цели. Каждый день выбирайте наиболее приглянувшуюся часть слона, отмеряя удобоваримый кусок на один раз.



Гарнир: Сыр швейцарский обыкновенный:

«Дырки в сыре» – пятиминутные делишки, наши телефонные звонки, списки дел на завтра, переписка с партнерами и т.п. Дело, которое может быть выполнено за 5 минут. Выгрыз дырку – и побежал дальше.



Десерт: Пирожное «Ёжики»:

Ёжики - рутинные дела, повторяющиеся изо дня в день. Представив их в качестве десерта, гораздо проще их выполнять, т.к. десерт – это что-то вкусненькое, приятное и сладенькое.

Приятного аппетита!



Часть 5. Смотрим фильм «Клик. С пультом по жизни»

Надя с удивлением узнала, что в 2013 году все её любимые фильмы всё ещё актуальны и любимы зрителями. Но ещё больше эмоций вызвали у неё новые фильмы. Она поняла: несмотря на то, что у людей появилось множество электронных приборов, новых приспособлений, облегчающих жизнь, – проблемы у людей всё те же. И через 30 лет они всё также много работают, мало времени уделяют любимым людям, семье, детям. Один из таких фильмов – «Клик. С пультом по жизни».

В нём рассказывается история жизни Майкла Ньюмана и его семьи. Майкл – талантливый архитектор, посвятивший всю свою жизнь работе. Таких людей тысячи! У него прекрасная семья: родители, жена-красавица, дочка и сын. Но однажды ему в руки попадает пульт, который может проматывать жизнь. Он быстро вошел во вкус и в ожидании повышения по службе решил на перемотку нескольких МЕСЯЦЕВ своей жизни. Отпраздновав повышение, он понял, что промотал целый год жизни. Дальше больше, пульт вышел из-под контроля... Наш герой всю жизнь просуществовал «на автомате» и когда он это понял, было уже слишком поздно.



Мы часто живём работой. Отменяем свидание, чтобы доделать важное дело, нанимаем для ребёнка няню, чтобы иметь возможность работать. Мы торопимся жить, бежим со всех ног за счастьем, нам всегда кажется, что оно впереди и его не поймать. Но счастье – не горизонт, оно гораздо ближе.

Отрывок из песни о счастье из к/ф «Самая обаятельная и привлекательная»

*К счастью стремишься сквозь все испытанья,
Счастья, как чуда великого, ждешь,
Может быть, даже само ожиданье
Счастьем когда-нибудь ты назовешь.*



Часть 7. Ведём хронометраж

Когда мне посоветовали вести хронометраж, я сразу представила, что время нам станут выдавать по талонам. Причём свою квоту надо обосновать.

И комиссия спрашивает: «Вы, товарищ Ключева, просите 24 часа. Для чего Вам так много? Поспать 8 часов, допустим, мы согласны. 8 часов на работу, плюс дорога, обед. А на что будут потрачены оставшиеся 3—5 часов?»

Игра с ребёнком – зачёт, романтический ужин – одобряем. Что? Смотреть телевизор? Ну, нет уж, Вы уже на прошлой неделе лимит по телевидению израсходовали...»

Возможно, так мы научились бы отдавать себе отчет в своих поступках. У всех была бы на счету каждая минутка.



Хронометр – это прибор, с помощью которого измеряются отрезки времени. Хронометраж соответственно – результат этого измерения. Попробуйте эксперимент. С самого утра записывать, сколько времени вы тратите на те или иные задачи.

Это касается не только работы. Включите сюда и дорогу с работы домой, и ужин, телевизор, прогулку с собакой, сон – всё должно попасть в ваш блокнот. Главное, чтобы в сутках оказалось ровно 24 часа.

Некоторые люди ведут хронометраж «на автомате» годами, в любой момент могут достать запись и с точностью сказать, чем занимались в такой-то день. Если это вам подходит – вперёд, выбирайте удобный способ вести записи (блокнот, телефон или компьютер) и вырабатывайте привычку. Следите, чтобы это не отнимало слишком много времени. Ведь цель хронометража – экономия времени, а не наоборот.



Часть 8. Дарим себе маленькие радости

Выполнив большое дело – вознаградите себя, побалуйте. Позвольте себе какую-то приятную покупку или поход в гости/ресторан/театр (нужное подчеркнуть). В следующий раз заранее настройте себя на приз: вот сейчас позвоню этому противному заказчику, зато потом съем самый большой стейк в любимом кафе.

При постоянном повторении маленьких радостей, у вас выработается рефлекс, неприятное дело – вознаграждение. Может даже захочется совершить подвиг!

Вернувшись из моего короткого путешествия в будущее, я поняла, что единственной радостью, которую я себе позволяла, была игра в настольный теннис.

Я решила измениться. Первым делом, я отправлюсь за покупками и обновлю свой гардероб. Я обязательно схожу на концерт Джанни Моранди. Пригласу Сусанну в кафе. А на выходных мы с мамой сходим в театр.

Я долго не могла решиться прийти на работу в обновке. Но отражение в зеркале мне понравилось настолько, что я поверила в то, что я «Самая обаятельная и привлекательная. Все мужчины оборачиваются и смотрят мне вслед безумными глазами. Они будут счастливы, если я одарю их мимолётным взглядом, улыбкой»





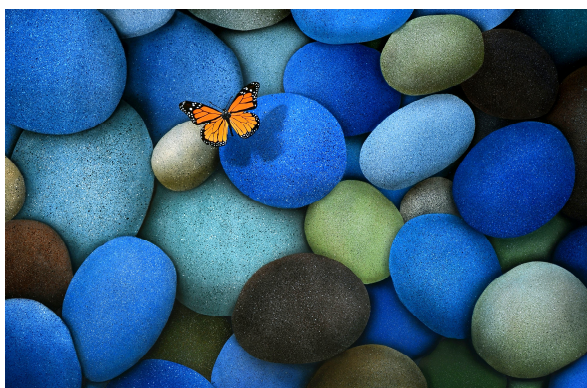
Часть 9. Осваиваем искусство говорить «нет»

А вы знаете, что одно только слово «нет» способно сэкономить уйму времени? ...Понимаете, у меня сейчас очень много другой работы, я не могу обещать, что выполню это, конечно, я попробую успеть, – промямлили начальнику и мысленно вычеркнули все свои планы на выходные. Снова придётся сидеть в офисе. Ну почему я не могу сказать твёрдое «нет»?

Ну как? Узнаёте себя? Полбеда если не смогли отказаться от дополнительной работы, может это сулит премию или повышение. А если вы не смогли отказать коллеге поболтать (покурить, выпить, нарушить закон)? Много несвойственных поступков мы совершаем «за компанию». Вроде как-то неудобно отказать.

Это здорово, что вы можете выслушать товарища, но только если не идёт в разрез с вашими личными интересами. Не нужно отвечать в грубой форме, объясните, что сейчас не самый подходящий момент, вы поможете в следующий раз. Когда у вас освободится время – сами подойдите и предложите помощь.

И напоследок известная притча:



Мудрец положил в банку сперва крупные камни (это самые главные наши дела в жизни, семья, здоровье...), потом положил горох (это наши важные, но не главные дела), а сверху всё засыпал песком (это житейские мелочи). Всё поместилось.

А если засыпать их в обратном направлении, то кроме песка может вообще ничего в банку не поместиться. В этом кейсе предлагается вместо абстрактных камней и горошин положить в банку реальное содержимое наших будней. Как правило, все отмечают, что песка слишком много, рутина заполняет нашу жизнь в то время как главные дела остаются незавершёнными (или вообще неначатыми).



Часть последняя. Выводы

Надя Ключева – человек из прошлого, у неё нет интернета, нет возможности поискать в Гугле или Яндекске ответ на свой вопрос. А у вас, дорогие читатели, такая возможность к счастью есть. Не упускайте её. Интересуйтесь, ищите, развивайтесь. Не прячьтесь от реальной жизни в офисе. Невозможно объять необъятное. Всей работы не переделать. Не откладывайте дела и не торопите жизнь. Удивляйте сами себя, хвалите себя за это, балуйте маленькими радостями.

Планирование личной жизни по методу Сусанны в фильме не удалось. Однако пока Ключева не начала планировать личную жизнь, думать о ней, готовиться к ней – она даже не замечала, что рядом с ней работает отличный техник Гена, с которым они уже давно сыгрались в пинг-понг. Взглянув на то, как классно они играют, невооруженным глазом заметно, что они прекрасная пара.

Таким образом, можно предположить, что и в менеджменте не всегда задуманная цель исполняется именно тем образом, каким мы планировали. Теория не всегда работает. Поэтому не ставьте цель прочитать 10 или 100 книг по тайм-менеджменту и личностному росту. Иногда достаточно одной книги, даже одной фишки, если вы действительно внедрите её. Результат у Ключевой превзошел все её ожидания, она нашла своё счастье там, где даже не ожидала.

Скорее всего, вы не начнёте завтра вести хронометраж и рисовать матрицу Эйзенхауэра. Выбирайте для себя что-то самое простое, то, что запомнилось из книги. Начните с маленькой радости. Не стесняйтесь, скажите себе прямо сейчас «Я молодец!» Мне показалось, или вы улыбнулись?

На этой Вашей милой улыбке разрешите откланяться. Не отвлекайтесь на мелочи, действуйте по-крупному. **До встречи на Планёрке!**



Вместо послесловия

В книге использованы цитаты и изображения из кинофильма «Самая обаятельная и привлекательная». Большое спасибо всем создателям и актёрам этого фильма за вдохновение.

Кроме того, в книге использованы иллюстрации:

- Из кинофильма «Гостя из будущего» (страница 5)
- Яблоко-логотип компании Apple (страница 7)
- Фигурки из пластилина для диеты тайм-менеджмента лепили сами (страница 8)
- Фото на обложке – сайт <http://clock-desktop.com>
- Бабочка на камнях для притчи – сайт <http://www.nastol.com.ua> (страница 12)

Распространение книги

**«О планировании жизни и удивительном
путешествии во времени»**

разрешается и приветствуется

Внесение каких-либо изменений недопустимо

Авторское право охраняется законом

Если вам что-то стало непонятно из нашей книги – пересмотрите фильм и обязательно посетите наш сайт! Информация, приведенная в данной книге, на нашем сайте опубликована более развёрнуто.

За оставленные отзывы на книгу заранее низкий поклон.

Если Вы получили данную книгу не из рассылки сайта Планёрка, но хотите получать и другие материалы по этой теме, подпишитесь на нашу рассылку [здесь](#).