

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ИНТЕРЕСНО



УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ,
ВДОХНОВЕНИЕМ И КОНЦЕНТРАЦИЕЙ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.92
ББК 88.52
Ч-65

THE POMODORO TECHNIQUE: THE ACCLAIMED
TIME-MANAGEMENT SYSTEM THAT HAS TRANS-
FORMED HOW WE WORK

Francesco Cirillo

Copyright © 2006, 2018 by Francesco Cirillo

Публикуется с разрешения автора и его литературных
агентов ROSS YOON AGENCY (США) при содействии
Агентства Александра Корженевского (Россия).

Чирилло, Франческо.

Ч-65 Метод Помидора. Управление временем,
вдохновением и концентрацией / Франчес-
ко Чирилло ; [перевод с английского Н. Ба-
биной]. — Москва : Эксмо, 2023. — 224 с. —
(Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-219153-4

«Метод Помидора» спас миллионы проектов, карьер
и судеб. Это самое мощное оружие в борьбе с прокрасти-
нацией и самый простой способ сконцентрироваться
на сложных задачах. Ему посвящено немало книг, но та,
аннотацию которой вы сейчас читаете, — первая и един-
ственная, написанная автором оригинальной методики.
Франческо Чирилло придумал ее, когда учился в коллед-
же. С тех пор он провел тысячи тренингов и коуч-сессий,
обучая людей по всему миру продуктивности «по Поми-
дору». Книга снижает тревогу по поводу приближения
дедлайна, многократно повышает продуктивность, позво-
ляет сфокусироваться на сложных задачах, мотивирует,
вдохновляет и подбадривает.

УДК 159.92
ББК 88.52

© Бабина Н., перевод на русский
язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-219153-4

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к изданию 2018 года	11
Предисловие	18
Введение	21

Часть 1

ОСНОВЫ

Контекст	25
Цели «Метода Помидора»	28
Основные положения	29

Часть 2

ДОСТИЖЕНИЕ ЛИЧНЫХ ЦЕЛЕЙ

Материал и метод	33
Цель I. ИЗУЧАЕМ, СКОЛЬКО УСИЛИЙ ТРЕБУЕТ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ	37
Начинаем первую Помидорку	38
Каждые четыре Помидорки	41
Завершая задачу	43
Записи	45
Усовершенствования	47
Природа Помидорки	49

Метод Помидора

Цель II. СОКРАЩАЕМ НЕЗАПЛАНИРОВАННЫЕ	
ПЕРЕРЫВЫ	51
Внутренние отвлекающие факторы ..	52
Сценарий	54
Внешние отвлекающие факторы	64
Систематические незапланированные	
перерывы	71
Записи: качественные ошибки	
при планировании	73
Цель III. ПЛАНИРУЕМ НЕОБХОДИМЫЕ	
УСИЛИЯ	74
Доступное количество Помидорок ...	79
Возможные сценарии	80
Записывая ожидания	85
Управление исследованиями	88
Цель IV. ДЕЛАЕМ ПОМИДОРКУ	
ЭФФЕКТИВНЕЙ	90
Структура Помидорки	90
Структура комплекта Помидорок	91
Цель V. СОСТАВЛЯЕМ ГРАФИК	93
Наилучший сценарий	97
Сценарий с непредвиденными	
перерывами	100
Оптимизируем график	101

Содержание

Цель VI. ОПРЕДЕЛЯЕМ СОБСТВЕННЫЕ ЦЕЛИ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ	105
---	-----

Часть 3

ДОСТИЖЕНИЕ КОМАНДНЫХ ЦЕЛЕЙ

Применение «Метода Помидора» в команде	113
Слишком часто команды становятся добычей своих целей	114
Как «Метод Помидора» помогает команде достичь целей?	117
Адаптация инструментов метода к командной работе	119
Должен ли каждый член команды иметь свой собственный помидор или есть лишь один помидор на всю команду?	120
Что такое микрокоманда?	120
Почему бы не дать один Помидор на всех членов команды?	123
Как нам организовать всеобщее совещание?	125
Кто устанавливает Помидор?	
Кто планирует затраченные усилия?	
Кто записывает Помидорки?	126
Нужно ли нам изменять листы записей «Метода Помидора»?	127

Метод Помидора

Простые практики для стартовавшей команды	132
Помидорная ротация	133
Зафиксируйте ваши Помидорки	135
Почему командам нужны более продвинутые практики	136
Как «Метод Помидора» помогает команде справиться со сложными задачами, отвлекающими факторами и «узкими местами»?	139
Практика прилавка	141
Проблема	142
Решение	142
За и против	148
Практика помидорного Хакатона	150
Проблема	151
Решение	152
За и против	158
Практика Тарана	159
Проблема	160
Решение	162
За и против	168

Часть 4

РЕЗУЛЬТАТЫ

Наблюдения	173
Время обучения	173
Длительность Помидорки	174

Содержание

Варьирование продолжительности	
перерывов	177
Разное восприятие времени	179
Звуки Помидора	181
Виды Помидоров	183
Тревога из-за звонков	183
Постоянные внутренние отвлекающие	
факторы	188
Следующая помидорка пойдет	
лучше	189
Какой тип таймера подойдет	
лучше?	191
Улучшаем планирование	192
Мотивация и Помидор	194
А что, если все пойдет не так,	
как ожидалось?	195
У Помидора есть предел	196
Когда не надо использовать	
Помидор	197
Овладение техникой	198
Инверсия важности времени	198
Регулирование сложности	200
Перерывы	201
Наблюдение и постоянная обратная	
связь	202
Устойчивый темп	204
Следующий шаг	205

Метод Помидора

Правила	210
Глоссарий	212
Приступая к работе	214
Библиография	219
Благодарности	220
Об авторе	222