

УДК 65.0  
ББК 65.290-2  
КТК 096  
М80

**Мороз А.**

**М80** Планируй по-своему : 14 секретов персонального тайм-менеджмента / А. Мороз, Н. Спехова. — Ростов н/Д : Феникс, 2019. — 160 с. : ил. — (Думай иначе).

**ISBN 978-5-222-31991-8**

Универсальных рецептов тайм-менеджмента не существует, уверены авторы этой книги — специалист по личной эффективности Алена Мороз и психолог Наталья Спехова. Они рассказывают о секретах индивидуального тайм-менеджмента, понимания себя, своих особенностей. На этой базе можно выстроить личную систему «успевания», которая будет работать именно для вас.

Прочтите эту увлекательную книгу, выполните практикум, и в ваших отношениях со временем будет больше гармонии. Пусть штамп «У меня нет времени» исчезнет из вашего лексикона!

УДК 65.0  
ББК 65.290-2



Популярное издание

Алена МОРОЗ, Наталья СПЕХОВА

**ПЛАНИРУЙ ПО-СВОЕМУ.  
14 СЕКРЕТОВ ПЕРСОНАЛЬНОГО ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА**

Ответственный редактор	<i>Ю. Шевченко</i>
Выпускающий редактор	<i>Г. Логвинова</i>
Технический редактор	<i>Т. Ткачук</i>
Компьютерная верстка	<i>А. Патулова</i>

Формат 70x100/16. Бумага офсетная. Тираж 2500 экз. Заказ №

ООО «Феникс»  
344011, Россия, Ростовская область, г. Ростов-на-Дону, ул. Варфоломеева, 150.  
Тел. /факс (863) 261-89-59, 261-89-50

Изготовлено в России  
Дата изготовления: 02.2019

Изготовитель: АО «Первая Образцовая типография»  
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»  
432980, Россия, Ульяновская обл.,  
г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

© Мороз А., Спехова Н., 2018  
© Оформление: ООО «Феникс», 2018  
© В оформлении книги использованы  
иллюстрации по лицензии Shutterstock.com

**ISBN 978-5-222-31991-8**



## **Оглавление**

Предисловие .....	5
Глава 1	
Восприятие течения времени .....	7
Глава 2	
Причины нехватки времени .....	19
Глава 3	
Структурирование времени.....	32
Глава 4	
Эго-состояния и время .....	44
Глава 5	
Дела и время.....	54
Глава 6	
Модели восприятия времени .....	61
Глава 7	
Время и поток .....	74
Глава 8	
Модальности и время.....	77



**Планируй по-своему**  
**14 секретов персонального тайм-менеджмента**

Глава 9	
Нескучные инструменты организации времени.....	85
Глава 10	
Прокрастинация и время.....	94
Глава 11	
Темперамент и время.....	100
Глава 12	
Мужское и женское время.....	111
Глава 13	
Восприятие времени и общение с близкими .....	127
Глава 14	
Энергия и время.....	138
Заключение .....	156



## Предисловие

**М**ы живем в эпоху тотальной нехватки времени. Фразу «У меня совершенно нет времени» можно услышать и от бизнесмена, и от молодой мамы, от студента и даже младшего школьника.

Давайте знакомиться.

Алена Мороз — эксперт по тайм-менеджменту для женщин, имею степень МВА, защитила магистерскую диссертацию по теме тайм-менеджмента, уже более 14 лет изучаю эту тему, веду тренинги по личной эффективности, являюсь основателем одного из самых известных проектов по тайм-менеджменту для мам «Успевай с детьми!».

Наталья Спехова — психолог и педагог с опытом работы более 20 лет, журналист, автор книг, ведущая творческих программ и многодетная мать. Не понаслышке знаю о сложностях в организации времени. Работая с творческими людьми, создала специализированную методичку по творческому тайм-менеджменту.

Наш авторский тандем сложился на основе схожих взглядов на управление временем. У нас много социальных ролей: мы — жены и мамы, при этом успеваем вести несколько разных проектов, обучать, консультировать. По нашему мнению, результаты тайм-менеджмента очень тесно связаны с психологией, поэтому нас двое — эксперт по личной эффективности и психолог.



## **Планируй по-своему** **14 секретов персонального тайм-менеджмента**

Мы уверены, что нет универсальных рецептов, дающих возможность успевать везде и подходящих каждому. И наша книга — о поиске индивидуального тайм-менеджмента, о понимании себя, своих особенностей. На этой базе можно выстроить личную систему тайм-менеджмента, которая будет работать именно для вас.

Мы не обещаем воздушных замков в ажурях и решения всех проблем в отношениях со временем после прочтения книги. Предлагаем сбавить обороты ежедневной гонки и выделить 2–3 часа времени на прочтение книги и еще примерно столько же на работу с упражнениями, которые помогут лучше узнать себя. Это совсем немного, правда? И если вы справитесь, гарантируем, что в ваших отношениях со временем будет больше гармонии, больше понимания и взаимного уважения, а штамп «У меня нет времени» постепенно исчезнет из вашего лексикона.



## Глава 1

# Восприятие течения времени

*Величие человека заключается в том, что он — единственное из всех творений, способное превратить мгновение в вечность.*

**Иоганн Вольфганг Гете**

**К**огда-то время было бесконечным: в детском саду мы не могли дождаться маму, чтобы она забрала домой, в школе — когда же закончатся уроки, в юности — когда же вечер и свидание. И вот с каждым годом время мчится все быстрее и быстрее. Оно словно набирает обороты. Почему?

В каждом возрасте своя **мера времени относительно всей жизни**. В дошкольном возрасте кажется, что жизнь бесконечна. Познание активное. За первые три года ребенок узнает треть жизненной информации, а согласно некоторым источникам — 70%. Когда малыш рождается, мы празднуем первую неделю с рождения, потом — месяц. А еще каждый месяц родители с малышом ходят в поликлинику отмечаться, и там часто можно услышать разговор:

— *Вам сколько?* — *спросит кто-нибудь в очереди.*

— *Нам уже три месяца!* — *с гордостью прозвучит ответ.*

Исполнится год, и мера меняется. Какое-то время мы еще добавляем «полгода»: два с половиной,



## Планируй по-своему

### 14 секретов персонального тайм-менеджмента

три с половиной... А потом только года, потом пятилетки. Исполнилось двадцать. И кто-то воскликнет: «Тебе уже третий десяток пошел!» Меряем десятилетиями. Замечаете?

*«У меня ощущение, что время мчится с огромной скоростью: несмотря на отпуск с ребенком, в моей жизни много событий, поэтому время “уплотняется”», — говорит мама-фрилансер Татьяна Пушкина.*

Время, словно спираль, раздвигается в стороны от центральной точки.

*Проводили исследование по восприятию времени в разном возрасте. Участникам исследования задавали вопрос: «Насколько у вас изменилось восприятие времени сейчас по сравнению с детством?» Молодые люди от 10 до 20 лет ответили: примерно в 1,2 раза. Для 20–30-летних коэффициент ускорения достиг 1,5. Для 30–40-летних — двух. Участники, достигшие 40–50 лет, признавались, что ход их жизни ускорился в 4–5 раз. Более пожилые называли цифры в пределах 10–25.*

**А. Ильинская**

Это не что иное, как собственная установка на восприятие времени, на которую, разумеется, влияют и социум, и традиция, и воспитание, и жизненный уклад, и много других факторов.

Можно ли с помощью установки раздвинуть границы времени и найти 25-й час, и что значит «раздвинуть границы времени»?

Вот мнения участников нашей экспериментальной онлайн-группы по тайм-менеджменту, которые опробовали предложенные ниже методы.



- ♦ «Раздвинуть границы времени — это значит перераспределить тот ресурс, что есть. Изменить отношение к тому свободному времени, что есть в личном распоряжении, уметь фокусироваться на цели». Татьяна Пушкина.
- ♦ «Раздвинуть границы времени — это значит осознать ограниченность такого ресурса, как жизнь, почувствовать данный момент относительно всей жизни, определить главное и двигаться». Ирина из Перми.

**Установка** — основа эффективного результата, она запускает естественные реакции организма, которые нейтрализуют стрессы. Установка формирует сознание, ориентирует его на особое состояние и на конкретный результат, помогает мобилизовать свои силы и гармонизировать внутреннее состояние. С точки зрения физиологии, мысль возникла и сразу дала импульс мышцам. Нервные соединения отправили сигнал в двигательный аппарат (подумали — сделали). Мысль двигает организм. Идет непрерывный процесс взаимодействия: органы восприятия — нервные волокна — мышечная реакция.

Однажды журнал *Psychological Science* опубликовал исследование американских ученых, которые провели эксперимент со студентами.

Шестьдесят семь студентов (пятнадцать юношей и пятьдесят две девушки) поделили на три группы. До конца учебного года оставалось 6 недель.

Одной из групп дали установку, что времени до выпуска осталось немного. Другую группу убеждали: мол, времени предостаточно. А на третью группу не влияли никак, не формировали никаких представлений. Четыре раза испытуемые получили по электронной почте анкеты,





## Планируй по-своему

### 14 секретов персонального тайм-менеджмента

в которых экспериментаторы интересовались планами студентов, законченными делами, а также их состоянием.

Первая группа активизировалась, включилась в режим «последнего дня»: участилось общение с друзьями и участие в мероприятиях. А самое главное, они отметили состояние счастья.

Что-то подобное испытали представители третьей, бесконтрольной, группы. А вот вторая, студентам которой внушали, что у них впереди полно времени, чувствовала себя более несчастной.

Хайме Л. Курц

По мнению экспериментаторов, исследование подтверждает теорию известного психолога Роберта Чалдини, который доказал, что **чем ресурс дефицитнее** (в данном случае **время**), **тем он более ценен**. (Чалдини Р. Психология влияния. Как научиться убеждать и добиваться успеха. — М.: Эксмо; Бомбора, 2012. — С. 416).

Практика показывает, а описанный выше эксперимент Хайме со студентами подтверждает, что ощущение нехватки времени или его ограниченности является отличным стимулом к качественному наполнению. Наверняка вы смотрели фильмы о людях, которые, узнав о своем диагнозе, круто меняли жизнь и за короткий промежуток времени фактически проживали несколько жизней по количеству событий, ощущений, впечатлений и достижений.

Или знаете истории, когда в стрессовых ситуациях человек ориентируется молниеносно: принимает решение за считанные секунды и совершает невероятные действия, а время словно останавливается (как в фильме с замедленной съемкой).

А в какой группе студентов хотели бы оказаться вы?



Вы сами можете выбрать и сформулировать свою установку восприятия времени так же, как в эксперименте для студентов это сделали организаторы. Например, заменить «мне всегда не хватает времени» на установку «у меня всегда достаточно времени, и я распоряжаюсь им с умом».

Зарисовка из жизни.

*Однажды маленькая девочка долго-долго ждала маму с работы. Ей казалось, прошла целая вечность. Девочка смотрела в окно и все ждала, когда появится знакомый силуэт. А он все не появлялся и не появлялся. Вдруг в двери заскрежетал ключ и вошла мама. Девочка выбежала в коридор:*

*— Мама, я так тебя ждала и даже не заметила, как ты прошла по двору. Где ты была так долго?*

*— Разве долго? Меня не было всего несколько часов, я столько всего успела сделать...*

Когда мы ждем автобус на остановке, постоянно смотрим на часы, щелкаем целый день пультом от телевизора или слоняемся по дому в бесконечные новогодние праздники, время тянется, но жизнь не радует. В такие моменты хочется его полета.

*Время идет медленно, когда за ним следишь. Оно чувствует слежку. Но оно пользуется нашей рассеянностью. Возможно даже, что существует два времени: то, за которым мы следим, и то, которое нас преобразует.*

Альбер Камю



## Глава 12

### Мужское и женское время

**В** этой главе мы рассмотрим различия мужской и женской психологии восприятия времени. Начнем с очевидного факта: физиологически мужчины и женщины разные. Продолжим одним забавным и неоднозначным исследованием.

*В настоящее время завершена расшифровка генома человека. Доказано, что человек и обезьяна имеют почти одинаковую генетическую наследственность — общую на 98,4%. Различия между мужчиной и обезьяной (самцом человекоподобных обезьян) составляют всего лишь 1,6%. Между мужчиной и женщиной эта разница — 5%. Таким образом, физиологически мужчина ближе к самцу обезьяны, чем к женщине. А женщина, как вы уже поняли, ближе к самке обезьяны.*

**Серж Гингер**

В восприятии времени играет роль не столько физиология в целом, сколько особенности мозга.

Ученые считают, что 20% мужчин имеют женский мозг, а 10% женщин — мужской. И есть еще люди со смешанным типом в равных долях.

Серж Гингер утверждает: «У женщин — более тесные связи между двумя полушариями мозга, что позволяет решать одновременно несколько задач». Тогда как мужчина живет преимущественно во власти правого полушария (да-да, не удивляйтесь, именно правого — творческого).



## Планируй по-своему

### 14 секретов персонального тайм-менеджмента

Ученые обнаружили, что каждое полушарие по-разному воспринимает время.

- ♦ Правое — воспринимает время одновременно с происходящим событием. Оно отвечает за определение времени суток, времени года — вообще отрезка текущего времени.
- ♦ А левое — как бы обзирает время со стороны в хронологическом порядке, выстраивая логические связи между событиями.

Итак, кто и как соединяет работу этих полушарий.

**Мышление** (говоря «мужчина», мы будем иметь в виду мужской тип мозга, который может присутствовать и у женщин; говоря «женщина», мы также имеем в виду тип мозга).

- ♦ Мужчина оперирует абстрактными понятиями: он способен импровизировать, «срезать путь, чтобы добраться до своего автомобиля или отеля».
- ♦ Мужчина способен рассматривать проблему в целом, не применяя анализа. Женщине нужно разобрать ее по этапам. Соответственно, женщине зачастую требуется более детальное планирование и четкое прописывание промежуточных шагов.
- ♦ У женщин выше переключаемость внимания, у мужчин — сосредоточенность на объекте.
- ♦ Отсюда следует, что женщине по природе своей проще брать на себя много мелких задач. Можно предположить, что частая гормональная перестройка организма тоже способствует приучению женского организма к внешним перестройкам.



## Глава 13

### Восприятие времени и общение с близкими

#### Зарисовка из жизни.

*Собралась семья на отдых. Бабушка говорит:*

*— Как соберем сумки, так и поедем.*

*— Нет, — возразил дедушка, — надо четко определиться со временем.*

*— А поехали прямо сейчас! — закричали радостно дети.*

*— Что вы, что вы, — запричитала мама, — надо сначала составить список всего необходимого.*

*— Ну, вы собирайтесь, как будете готовы, скажете, и поедем, — бросил от телевизора глава семьи.*

Сколько людей, столько мнений — истина известная. Восприятие времени тоже у каждого разное. Причем оно может различаться очень и очень здорово.

Например, вы можете воспринимать время циклично, четко представляя картинку и слыша тиканье часов. Вы подвержены импульсу и легко относитесь к размытию временных рамок. А ваша вторая половинка, допустим, строгий западник, придерживается плана (а может, и все наоборот). Западник жутко пунктуален и совершенно не понимает ваши творческие ответы: «Когда закончу, тогда и...» Он будет уточнять: «Когда же ты закончишь?» А вы и сами не знаете. И вам может быть трудно договориться о походе к друзьям, о поездке в отпуск и т.д., ведь вы будете полагаться на настрой, а родной западник на четкое расписание.



## Планируй по-своему 14 секретов персонального тайм-менеджмента

Точно такие же расхождения у вас могут быть с детьми, со свекрами, с родителями.

Как же быть? Как договориться с близкими? До сегодняшнего дня мы говорили о себе, о своих любимых сторонах личности и не очень любимых. И ведь не секрет, что то, что мы обсуждали, в полной мере можно отнести и к нашим близким.

1. Для начала определите тип(ы), к которому принадлежат ваши близкие.
2. Конечно же, все эти типы часто так перемешаны в одном человеке, что порой бывает трудно сориентироваться. Поэтому разберитесь с каждым в отдельности. Возьмите лист бумаги, расчертите его на графы.

	Модальности	Модели восприятия времени	Тип темперамента
Жена			
Муж			
Ребенок			

Из разговора с Натальей Спеховой:

— *А я не знаю, как быть. Тесты муж не любит проходить, — пожаловалась нам Марина, одна из наших читательниц.*

— *Вам не обязательно предлагать близким пройти тест, вы можете задать между делом пару вопросов и понаблюдать, — советует Наталья Спехова. — Например: любят ли читать книги ваши близкие или слушать (даже если человек постоянно ходит в наушниках и слушает музыку — аудиотип преобладает), любят ли раскладывать все по полочкам или плывут по течению и т.д.*

3. Опишите характерные черты по каждому направлению. Так у вас перед глазами будет полная картина, и вам легче будет проследить пересечение и расхождение ваших восприятий.

А теперь конкретика, подведем итоги. Итак, если ваш партнер, ваш ребёнок — близкий человек...

**Аудиал.** Опирайтесь на звуковые образы и стимулы. Ставьте таймеры, будильники, музыку.

1. Можно записать треки на определенное время, допустим, на 15 минут, за которые необходимо сделать какую-то работу. Или по окончании этих 15 минут (по окончании музыки) вы идете в гости.
2. Используйте самовключающуюся аппаратуру.
3. Находите применение диктофонам и плеерам.
4. Рассказывайте о различных звуках для дополнительной мотивации: как поют птицы, шумит морская волна, бьют куранты, наконец.
5. Музыкальное сопровождение эффективно также для мотивации, оно может повышать желание что-то сделать.
6. Ставьте таймер, если собираетесь на встречу или уже на встрече.
7. Используйте будильник как звуковую напоминалку (особенно это актуально для человека потока — человека, который живет, не замечая границ времени, ориентируясь лишь на вдохновение). Причем можно сделать несколько подряд (за 20 минут до начала мероприятия, за 10, в момент начала).
8. Предлагайте проговаривать свои задачи вслух и наговаривать их на диктофон. Так быстрее сработает память, простроятся нейронные связи.