

Тайм-менеджмент для женщин

Плохая новость — время летит.
Хорошая — вы в кресле пилота.

Билл Квейн

Мужчины часто спрашивают меня: а что, существует тайм-менеджмент для женщин? У нас же вроде и методики одинаковые, и принципы планирования дня и недели одни и те же. С точки зрения мужчин, никаких отличий и разницы нет и быть не может. И почему-то не все вспоминают о том, что женщины более эмоциональные, что у нас есть гормональные дни, на которые мы не можем не обращать внимания, и что, конечно же, как правило, в семье в основном женщина занимается бытом и детьми, процентов на 80, а то и на все 100. Это не плохо и не хорошо, это — данность, с которой мы, женщины, должны считаться. И подход к нам, с точки зрения психологии, нужен другой. Женщине все-таки сложно быть суровым «достигателем» по жизни, мужчине в этом плане проще — для них «охота

на мамонта» — норма и приоритет, а для нас в планировании главное — ресурсное состояние и гибкость.

В эти понятия входит возможность откладывать дела, менять расписание, восстанавливать себя и выстраивать свою жизнь не потому что «надо», а потому что «хочу». А ведь как часто в самом раннем возрасте нам все наши «хочу» обрубают на самом корню, и потом женщина даже в 30–40 лет не может, не оглядываясь на социальные роли и рамки, на голоса родных и знакомых, определиться и понять, а что же хочет именно она. Тема, с одной стороны, легкая, а с другой — не очень, но если разобраться и поставить свою жизнь для себя на первое место, то может и правда начаться настоящая жизнь мечты! Но обо всем по порядку.

* * *

Я родилась и выросла в Тольятти в обычной семье, где было много любви, поддержки и внимания. В 20 лет меня пригласили на работу в Москву на один месяц, но, как это часто бывает, где месяц — там и два, и три. И вот уже больше десяти лет я живу в Москве. Здесь я получила высшее образование и прошла десятки профессиональных курсов.

Все мое образование связано с управленческой деятельностью. В 22 года я уже была руководителем отдела в косметической компании. Тогда я поняла, что карьеру можно построить в любом возрасте, и раз уж у меня получилось это сделать сейчас, получится и позже, и я решила, что хочу быть многодетной мамой.

Еще я начала путешествовать и уже посетила 34 страны. Я была на разных континентах, купалась в океане в Лиссабоне, загадывала

желания у Эйфелевой башни в Париже, смотрела на Колизей в Риме, обнимала слонов в Таиланде, готовила настоящие хинкали в Грузии, кормила жирафов с руки в Дубае. . . И я не собираюсь останавливаться: одна из моих целей — посетить все страны мира. Я знаю, что звучит немного безумно.

Моя социальная роль — жена. Мы с мужем десять лет вместе, и у нас трое детей-погодков: Платон, Милана и Данил. Мы часто называем их в шутку мини-группой яслей, потому что их возраст 2 года, 3,5 года и 5,5 лет.

Обычно, когда я рассказываю о себе, у всех появляется один вопрос: как можно успевать быть руководителем, вести свой блог, получать образование, путешествовать и при этом еще рожать детей? Чаще всего я слышу: «Как ты все успеваешь? Как у тебя все получается? Как тебе удастся совмещать карьеру и материнство? Где ты берешь энергию и силы?»

И только несколько лет назад я поняла, в чем моя особенность, — у меня есть своя авторская система тайм-менеджмента, которая помогает мне достигать огромного количества целей и при этом оставаться вдохновленной, наполненной и счастливой женщиной.

Со времен школы, то есть уже больше 15 лет, я читала и изучала абсолютно все о тайм-менеджменте на русском и английском языках, проходила различные курсы и по крупицам выбирала самые действенные методики и упражнения. Я тестировала на себе разные техники для того, чтобы отобрать лучшее, я проходила все: подъемы в четыре утра, составление списков на день, жизнь без задач и целей, работа по таймеру и многое другое. Вы даже не пред-

ставяете, сколько разнообразных методик есть на сегодняшний день, и большую часть я протестировала на себе.

Могу с уверенностью сказать, что, собрав лучшие упражнения и добавив свои наработки, у меня получилось создать уникальную авторскую систему женского тайм-менеджмента, аналогов которой нет.

Именно этим я и начала делиться с людьми, находясь в декрете. Тема «выстрелила», и из автора маленького блога на несколько сотен человек я превратилась в создателя методики, побывала в качестве эксперта на ключевых федеральных каналах страны, выступала в концертном зале «Крокус Сити Холл» на 6000 тысяч человек, проводила курсы и марафоны, в которых участвуют по 1000 человек в потоке, печаталась в глянцевых журналах, проводила свои мастер-классы в Москве и Лондоне, и я точно знаю, что это только начало.

А сейчас я хочу пригласить вас в это увлекательное путешествие к жизни вашей мечты! Я расскажу о самых действенных техниках и методиках, а от вас нужно только одно — следовать им и наслаждаться изменениями в своей жизни. И, конечно, открыть свое сердце переменам и хотя бы раз в жизни попробовать, а вдруг и правда получится создать жизнь мечты!

Семь шагов к жизни своей мечты

Система женского тайм-менеджмента — это комплекс упражнений, техник и методик, выстроенный по шагам. Применяя этот комплекс, вы сможете подружиться со временем, научитесь планировать не на один день, а на пять лет вперед и выстраивать списки дел на день, исходя не из мыслей «срочно-немедленно-сейчас», а руководствуясь долгосрочными целями на год.

У вас будет построена цепочка «один день — пять лет», чтобы любое действие, совершаемое сегодня, несло смысловую нагрузку для вашей будущей жизни.

В этой системе есть семь шагов, которые мы будем последовательно рассматривать в каждой главе: теория, примеры и, естественно, домашние задания. Ведь одно дело прочитать, а другое — ис-

пользовать полученные знания. Я буду рада, если хотя бы один из инструментов вы встроите в свою жизнь, ну а внедрив весь комплекс, вы рискуете действительно кардинально изменить свою жизнь.

Коротко опишу, о чем мы будем говорить в каждой главе, чтобы у вас сложилась целостная картина предстоящего пути.

Глава 1. Анализ себя: нарисуй колесо женского баланса.

Здесь вас ждет методика по определению исходной точки А — начала вашего пути, того, что у вас есть сейчас.

Глава 2. Ресурсное состояние: поставь себя на первое место. В этой главе мы будем учиться ценить и любить себя, но и здесь не обойдется без практических упражнений и психологии. А еще узнаем, зачем быть в ресурсе, и сможем восстанавливать себя в любой момент жизни.

Глава 3. Стратегическое видение: стань режиссером своей жизни. На третьем шаге мы подключим одно из моих любимых упражнений и начнем с вами мечтать и создавать жизнь своей мечты. Будем учиться слышать и слушать себя, вспоминать свои детские желания и реализовывать их. А еще наконец точно определимся, куда же мы хотим прийти.

Глава 4. Мечты: смоделируй свой идеальный день. Посмотрим, что можно уже сегодня изменить в своей жизни, чтобы почувствовать себя значительно лучше. Начнем с какого-нибудь маленького изменения, которое можно внедрить в жизнь и которое

может привести нас к большим целям и достижениям. Разберемся со своими мечтами и научимся их правильно загадывать.

Глава 5. Матричное планирование: как воплотить мечту в жизнь. Я поделюсь своей секретной методикой, благодаря которой мы с вами легко распределим все ваши мечты и цели по годам и месяцам. Мы наконец-то научимся не просто делать огромный список, а сможем на карте всей жизни спланировать гармоничное развитие и достижение целей. Уточним, какие изменения мы хотим внести в жизнь в ближайшие пять лет.

Глава 6. Технологии планирования для женщин: маленькие секреты больших достижений. Конечно же, нам не обойтись без конкретных методик планирования дня и недели. Вы узнаете реально работающие техники: как в течение дня успевать больше и как найти 25-й час в сутках.

Глава 7. Делегирование и оптимизация: как остановить день сурка и расслабиться. На нашем пути планирования жизни своей мечты нам не обойтись без помощников, поэтому в последнем шаге мы научимся делегировать рутинные неприятные задачи и оптимизировать регулярные дела. И самое главное — сможем все чаще оставлять себе только приятные задачи.

Изучив эти семь шагов, вы сможете построить жизнь своей мечты или как минимум взойти на первую ступень по направлению к целям. Да, придется немного потрудиться. Недостаточно лишь

прочитать, нужно будет выполнять задания. Но я обещаю вам, что все они будут приятные и — что важно — эффективные.

А в конце книги вас ждут два бонуса в виде дополнительных материалов: как все успевать, если ты мама и работающая бизнес-леди. У меня есть практический опыт, поэтому я смогу вам быть полезна. И есть еще один секретный подарок, но раскрывать его раньше времени я не буду.

Итак, приглашаю вас в увлекательный путь к построению жизни своей мечты!

Оглавление

Тайм-менеджмент для женщин	5
Семь шагов к жизни своей мечты	9

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ СЕБЯ: НАРИСУЙ КОЛЕСО

ЖЕНСКОГО БАЛАНСА	13
Упражнение «Колесо женского баланса»	16
Техника «Фотография дня»	29
3 шага к успешному выполнению «Фотографии дня»	35
5 лайфхаков, как подружиться с гаджетами	37

ГЛАВА 2. РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ:

ПОСТАВЬ СЕБЯ НА ПЕРВОЕ МЕСТО.....	42
6 сфер, чтобы быть в ресурсе	48
Техника «Чего ты хочешь, девочка?»	62
Упражнение «Свидания по пятницам».....	65
15 идей, чтобы быть в ресурсе вдвоем	66
Магия утра и вечера	69
Мои правила жизни	75

ГЛАВА 3. СТРАТЕГИЧЕСКОЕ ВИДЕНИЕ:

СТАНЬ РЕЖИССЕРОМ СВОЕЙ ЖИЗНИ.....	84
Упражнение «Мой идеальный день».....	87
Как правильно создать коллаж желаний.....	105

7 ролей женщины.....	110
На первый — второй — третий рассчитайсь!.....	111
5 секретов правильной настройки	114
ГЛАВА 4. МЕЧТЫ: СМОДЕЛИРУЙ СВОЙ ИДЕАЛЬНЫЙ ДЕНЬ.....	116
7 шагов к правильной мечте	118
Техника «100 желаний»	120
Упражнение «А что я больше не хочу терпеть в своей жизни?»	126
Техника «Сделай первый шаг к своей мечте»	127
ГЛАВА 5. МАТРИЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ: КАК ВОПЛОТИТЬ МЕЧТУ В ЖИЗНЬ.....	133
Ключевая идея года	142
Как ставить цели по технике SMART	145
Как поставить цели, к которым лежит душа	150
5 возражений против постановки целей	152
ГЛАВА 6. ТЕХНОЛОГИИ ПЛАНИРОВАНИЯ ДЛЯ ЖЕНЩИН: МАЛЕНЬКИЕ СЕКРЕТЫ БОЛЬШИХ ДОСТИЖЕНИЙ	155
Чек-лист: как планировать неделю	163
Правильный режим дня	167
Как внедрять правильные привычки	169
Кто нам поможет в дружбе со временем?	
Программы-помощники.....	172

ГЛАВА 7. ДЕЛЕГИРОВАНИЕ И ОПТИМИЗАЦИЯ: КАК ОСТАНОВИТЬ ДЕНЬ СУРКА И РАССЛАБИТЬСЯ	183
Упражнение «Гений делегирования»	185
5 шагов к легкому делегированию	194
Упражнение «Сбрось все лишнее»	195
3 совета для получения удовольствия от расхламления	196
Техника «Кто может лучше?»	197
 Заключение	 199
 ПРИЛОЖЕНИЕ № 1. ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ МАМ. КАК УСПЕТЬ ВСЕ	 201
 ПРИЛОЖЕНИЕ № 2. ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ БИЗНЕС-ЛЕДИ. КАК СОВМЕЩАТЬ ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ, СЕМЬЮ И КАРЬЕРУ	 209
Упражнение «Матрица Эйзенхауэра»	210
Техника «Диаграмма Ганта»	214
 Благодарности	 218