

ОГЛАВЛЕНИЕ

Привет!.....	5
ГЛАВА 1. ПРАВО НА МЕЧТУ	7
От слов к делу	11
Попробуй!	16
Хорошо бы запомнить	17
ГЛАВА 2. ВИЖУ ЦЕЛЬ, НЕ ВИЖУ ПРЕПЯТСТВИЙ	19
От слов к делу	23
Попробуй!	33
Хорошо бы запомнить	39
ГЛАВА 3. КАК РАБОТАТЬ НАД ДОСТИЖЕНИЕМ ЦЕЛИ?	41
От слов к делу	45
Попробуй!	54
Хорошо бы запомнить	55
ГЛАВА 4. ПЛАНИРОВАНИЕ	57
От слов к делу	61
Попробуй!	69
Хорошо бы запомнить	69
ГЛАВА 5. ТВОИ ГРАНИЦЫ	71
От слов к делу	74
Попробуй!	84
Хорошо бы запомнить	85
ГЛАВА 6. ВНИМАНИЕ... ФОКУС!	87
От слов к делу	90
Попробуй!	99
Хорошо бы запомнить	99
ГЛАВА 7. ГЛАВНОЕ – ОПРЕДЕЛИТЬ ГЛАВНОЕ	101
От слов к делу	104
Попробуй!	116
Хорошо бы запомнить	117

ОГЛАВЛЕНИЕ

Глава 8. ПОЖИРАТЕЛИ ВРЕМЕНИ	119
От слов к делу	124
Попробуй!	131
Хорошо бы запомнить	131
Глава 9. ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ВОКРУГ БАРДАК	133
От слов к делу	136
Попробуй!	146
Хорошо бы запомнить	146
Глава 10. КАК ПОБЕДИТЬ ЛЕНЬ	147
От слов к делу	151
Попробуй!	166
Хорошо бы запомнить	167
Глава 11. ОТДЫХ – СВЯТОЕ ДЕЛО	169
От слов к делу	173
Попробуй!	184
Хорошо бы запомнить	184
Глава 12. КОМАНДНАЯ РАБОТА	185
От слов к делу	189
Попробуй!	198
Хорошо бы запомнить	198
ЗАКЛЮЧЕНИЕ. ЭТО ТВОЕ ВРЕМЯ!	199
ПРОВЕРЬ СЕБЯ!	205
ПРИЛОЖЕНИЯ	212
Рекомендации читателю	212
На что мы опирались при написании книги	215
ОБ АВТОРАХ	218
БЛАГОДАРНОСТИ	219

ПРИВЕТ!

Ненавидишь читать введение? Понимаем. Поэтому сделали его совсем небольшим.

Мы написали эту книгу, потому что умеем управлять временем и хотим научить этому тебя.

Управлять — значит организовывать свое время так, чтобы все успевать, меньше уставать, достигать своих целей и при этом (самое важное!) получать удовольствие.

Все главы нашей книги имеют четкую структуру, которая поможет тебе прочесть ее быстро, многое запомнить и сразу же попробовать.

А в конце книги ты сможешь проверить свой уровень эффективности.

Ну все! Переходим к делу.

Напоследок лишь скажем, что мы уверены: у тебя все получится. Дерзай!

*Марианна и Антонина,
авторы книги*

ГЛАВА 1

ПРАВО НА МЕЧТУ

Интересно, а мои мечты
в курсе, что они должны
сбываться!





БАТЛА РАЗРАЗИЛСЯ НЕОЖИДАННО — ничто не предвещало беды. Родители были на кухне: мама готовила ужин, папа сидел, уткнувшись в ноутбук, а Лена только что вернулась из театральной студии.

— Мам, пап, кажется, мне нужно срочно взять несколько уроков вокала, — выпалила она, врываясь на кухню.

— Это еще зачем? — нахмурилась мама. — У тебя и так времени ни на что не хватает!

— Я должна петь в спектакле, но выходит ужасно. Если не научусь, в театральный мне точно не поступить...

Мама замерла.

— Какой еще театральный!?

Лена знала, что так будет: она вздохнула, набралась смелости и твердо сказала:

ЭТО ТВОЕ ВРЕМЯ

— Мам, я занимаюсь уже пять лет. Ты думаешь, это все просто так? Я. Хочу. Быть. Актрисой.

Тут даже папа оторвался от ноутбука:

— Лена! Так это что, правда твоя мечта?

У девочки загорелись глаза, а мама наконец-то все поняла.

— Ладно, — сказала она, приобняв дочку. — Я просто переживаю за тебя. Но раз ты так сильно этого хочешь... Давай нарисуем твою мечту?

Папа тут же открыл на ноутбуке нужную программу и нарисовал прямоугольник, написав в центре: «Хочу стать актрисой».

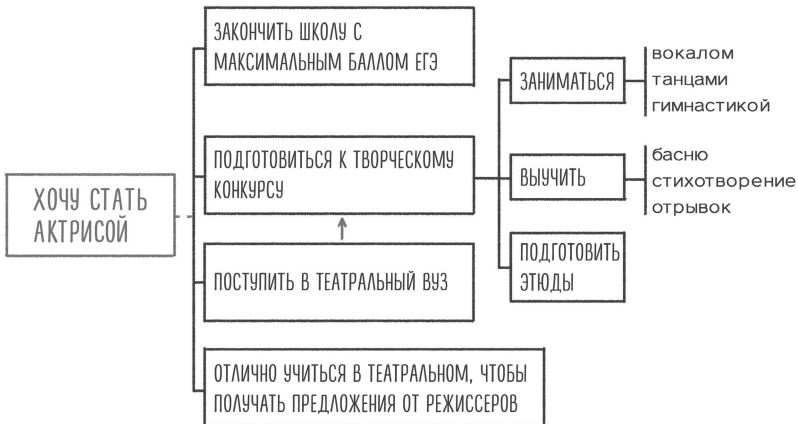
— Что, по-твоему, нужно, чтобы стать актрисой? — спросила у Лены мама.

— В первую очередь — поступить и успешно окончить театральный вуз.

— А для этого? — папа быстро рисовал в ноутбуке.

— Получить аттестат с отличием и высокие баллы ЕГЭ, а еще подготовиться к творческому конкурсу: подтянуть вокал и выбрать песню, придумать танец, выучить басню, стихотворение и отрывок из прозы, подготовить этюды... Вроде бы все.

— Смотри, у нас получилась карта твоей мечты, — папа развернул ноутбук в сторону Лены.



ПРАВО НА МЕЧТУ

Так мечта, которую минуту назад было страшно произнести вслух, превратилась в понятную картинку. И стало совсем не страшно — наоборот, сразу захотелось действовать.

ОТ СЛОВ К ДЕЛУ

Мечта — штука отличная, она окрыляет, вдохновляет, мотивирует. Но для ее воплощения нужны действия: можно всю жизнь мечтать и ничего не делать для того, чтобы желания сбывались. А если мечту разложить на цели и подробно расписать, что нужно сделать для их достижения, — начнется движение. Великолепное, интересное и завораживающее движение к жизни, о которой мечтаешь!

Часто нам приходится выбирать между понятным и сложным, надежным и рискованным. Например, поступить на юридический факультет в тот вуз, где учится старший брат — это понятно и надежно. А выбрать театральный институт и пройти творческий конкурс — сложно и рискованно. Но дело в том, что только ты решаешь, какой выбрать путь.

В этой главе мы разберемся с твоими мечтами.

Мечты — это мысли-желания, которые кажутся недоступными и невозможными, но только на первый взгляд. Самые грандиозные открытия сделаны мечтателями. Мечта — это реально.

О чем ты сейчас мечтаешь? Если ответ на этот вопрос пришел сразу — отлично! Но может быть и так, что прямо сейчас мечты

ЭТО ТВОЕ ВРЕМЯ

нет. Ну нет, и все тут! Вопрос «Чего ты в жизни хочешь?» вводит в ступор: «Да все нормально, ничего особенного не хочу...» Учителя в шоке, родители в шоке, а ты пытаешься себя заставить что-то захотеть...

Подожди. Выдохни. Устройся поудобнее и напиши свой «Список 100».

СПИСОК 100

Возьми ручку, лист бумаги и поставь таймер на час. Не отвлекайся, не критикуй себя, не задумывайся глобально — просто составь список из ста своих желаний, которые будут приходить в голову. Дай волю фантазии и воображению!

Это не так просто, как кажется. Возможно, где-то на двадцатом пункте ты поймешь, что все, о чем только можно мечтать, уже есть в списке. В этот момент тебе наверняка захочется остановиться, но не сдавайся и продолжай писать! Представь, что у тебя в руках волшебная палочка, и пока не прозвенел таймер, ты можешь продолжать ей взмахивать и желать-желать-желать.

Подумай, каких вещей хочешь, каких эмоций и приключений. Какие страны посетить, в каком доме жить, сколько иметь денег на счете, как выглядеть, чем заниматься. Возможно, под номером 83 или 95 внезапно появится *та самая* большая мечта, которая пряталась в глубинах твоего подсознания. Может быть, ты боялся себе признаться или никогда не думал о ней всерьез. А теперь возьмешь ее в оборот и обязательно достигнешь!

Если большая мечта так и не появилась в списке, не переживай. Выбери семь самых вдохновляющих тебя пунктов и преврати их в цели на год, месяц или неделю (этим мы займемся в следующей главе). Ты уже сделал важное дело и узнал о своих желаниях — разглядел их и сформулировал.

ПРАВО НА МЕЧТУ

Далеко не всем удастся с легкостью найти самую заветную мечту, сразу выбрать идеальную профессию, осознать свой талант или определить свое призвание с детства. Но если ты будешь искать, мечта обязательно найдется.

Дело в том, что мечтать можно по-разному, а еще свою «мечталку» можно прокачать. Сейчас расскажем как.

ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТЫ И КАРТЫ ЖЕЛАНИЙ

Интеллект-карта — это схема, которая выражает какую-то идею, показывает ее основные элементы и взаимосвязи между ними. Такая карта помогает визуализировать мечты, то есть наглядно их представить. А у нарисованной мечты гораздо больше шансов сбыться — точно тебе говорим!

Попробуй сделать *карту своих желаний*. Эти желания могут касаться учебы и будущей профессии, дружбы и любви, денег и увлечений. Все это называется *ключевыми областями жизни*.

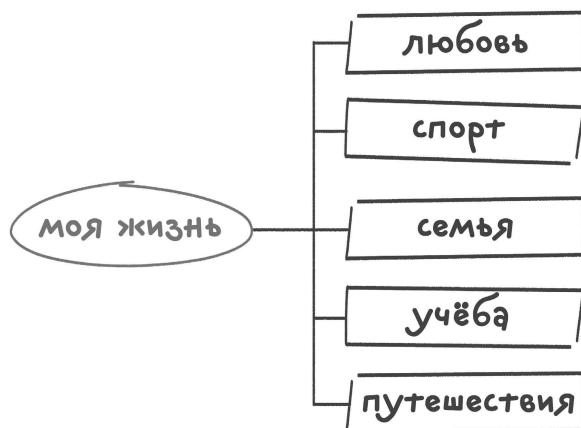
Главный герой твоей карты желаний — ты сам, поэтому нарисуй круг и напиши в нем «Моя жизнь» или «Я» или вставь свое селфи.



МОЯ ЖИЗНЬ

ЭТО ТВОЕ ВРЕМЯ

Теперь от центра нарисуй ответвления — ключевые области своей жизни. У каждого человека они будут разные: у одного музыка, танцы и ведение блога, у другого — футбол, волонтерство и подготовка к поступлению в университет.

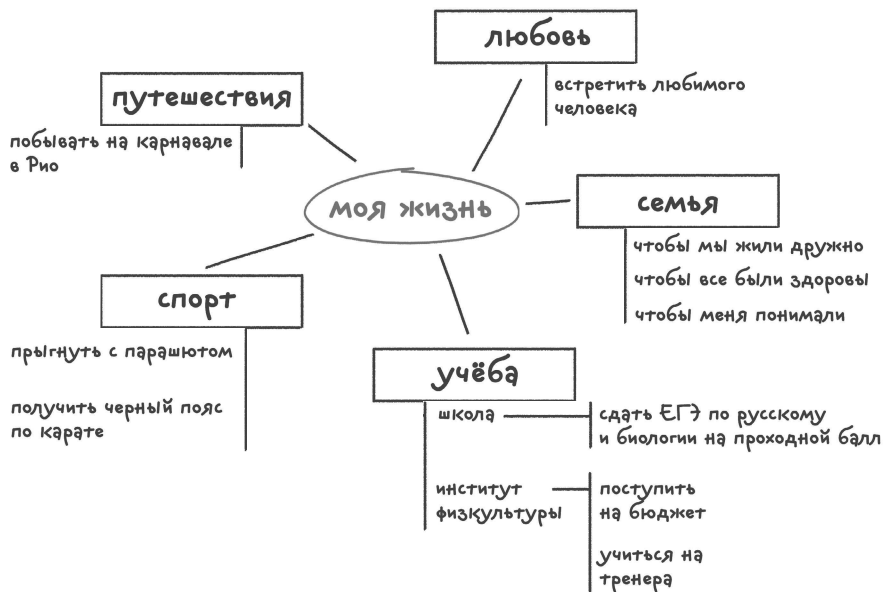


Теперь рядом с каждой ключевой областью напиши или нарисуй то, о чем мечтаешь.

Вот несколько идей для оформления карты желаний:

1. Для каждой ключевой области выбери свой цвет — так будет легче видеть, какие мечты к какой области относятся;
2. Если рисовать не хочется, можно наклеить вырезки из журналов, фотографии, наклейки — по одной картинке на мечту или целый коллаж;
3. Очень удобно использовать стикеры: если по ходу дела в твоей карте что-то поменяется, ты сможешь быстро их переклеить или сделать новую карту;
4. А еще интеллект-карты можно создавать в онлайн-конструкторах вроде Fototalisman.com или с помощью программ MindManager, MindMeister, Miro, Coggle, XMind.

ПРАВО НА МЕЧТУ



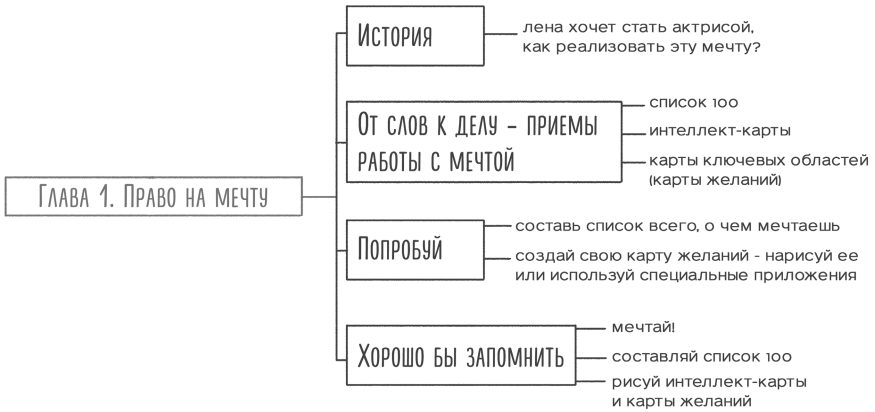
ВАЖНО: не существует неправильных интеллект-карт и карт желаний!

Каждая карта отражает индивидуальные способы мышления — как ты размышляешь, такая и карта рисуется.

У твоего друга она может получиться совсем другой, и это нормально — ведь он думает по-другому.

Если тебе понравилось рисовать такую карту, можешь использовать ее и для других задач: например, если захочешь набросать план своего спортивного развития или продвижения блога, подготовиться к пересказу длинного текста, написанию опорного конспекта или сочинения. Смотри, вот так выглядит интеллект-карта первой главы этой книги:

ЭТО ТВОЕ ВРЕМЯ



Если превращаешь задачу в такую наглядную картинку, гораздо проще в ней разобраться и ничего не упустить. Для желаний это тоже очень важно! Размести свою карту желаний где-нибудь на видном месте — пусть мечты всегда будут у тебя перед глазами.

ЛАЙФХАК: чтобы карта быстрее заработала, впиши в нее хотя бы одну хотелку, которая скорее всего сбудется в ближайшее время — это как бы «запустит» процесс исполнения желаний, ты увидишь быстрый эффект и вдохновишься!

ПОПРОБУЙ!

1. Составь список из 100 своих желаний, больших и маленьких, — даже если кажется, что сейчас совсем ничего не хочется. Он поможет тебе лучше познакомиться со своими мечтами и начать их исполнять.
2. Составь свою карту желаний. Это может быть карта твоей большой мечты, как у Лены, или карта желаний на ближайшие каникулы.