

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Тайм-менеджмент для женщин — это не что-то сверхсекретное и сказочное. Это не розовая пыльца с гривы единорога, а методика планирования и управления временем, которая работает. Моя авторская система помогает достигать огромного количества целей и при этом оставаться вдохновленной, наполненной и счастливой женщиной.

Пусть мужчины в социальных сетях порой иронизируют над тем, что я занимаюсь тайм-менеджментом для женщин. Но я убеждена: то, что подойдет целеустремленным мужчинам, может совсем не понравиться женщинам. И наоборот. Принципы планирования и методики тайм-менеджмента для мужчин и женщин похожи, но эмоциональные и гормональные циклы женского тела никто не отменял. В семье женщина зачастую больше занимается бытом и детьми, даже если делегирует некоторые задачи членам семьи. Это данность, с которой необходимо считаться.

От тайм-менеджмента женщины хотят гармонии и гибкости планирования, чтобы цели реализовывались без чрезмерных затрат, чтобы оставалось время на радости жизни и общение с близкими. Поэтому тайм-менеджмент для женщин — это не железные тиски самодисциплины,

а возможность откладывать дела, менять расписание, восстанавливаться и выстраивать свою жизнь не по принципу «надо», а по принципу «хочу».

В детстве многих из нас взрослые учили делать только то, что они говорят. В ответ на сопротивление и капризы напоминали, что нет слова «хочу», а есть слово «надо». В итоге женщина до 30–40 лет не может понять, а чего же она хочет на самом деле.

Но у меня для вас хорошая новость: с этой книгой вас ждут масштабные изменения на пути к своим мечтам и целям! В каждой главе — трансформационные упражнения, которые лучше выполнить за 14 дней. Эти сроки вас ни к чему не обязывают, так как все индивидуально: кому-то потребуется больше времени, кому-то — меньше. Но пользу от книги вы получите, только выполняя задания и постепенно внедряя методы тайм-менеджмента в свою жизнь.

Кто я такая и почему я могу вас чему-то научить? Меня зовут Екатерина Беспярых, я международный эксперт по тайм-менеджменту для женщин. А еще я жена, мама троих детей, работаю PR-директором в крупной косметической корпорации. Вдобавок я спикер тайм-менеджмента и веду свой блог на аудиторию в 1 миллион подписчиков.

Почему я стала экспертом по тайм-менеджменту? Я по своей природе энергичный человек, папа мне всегда говорил, что чем больше делаешь, тем больше успеваешь. Это мой принцип. Знакомые и друзья часто удивлялись, как я выдерживаю такую нагрузку. Поэтому я завела блог, в котором рассказываю о своих наработках по управлению временем и планированию.

Тему тайм-менеджмента я изучаю более 15 лет. Началось все с книг Брайана Трейси, Глеба Архангельского, Дэвида Аллена, а потом я вошла во вкус: курсы, семинары, тренинги, вебинары. Каждую методику я тестировала на себе. Одно время я просыпалась в 4 утра, работала по таймеру и неделями писала списки дел на день по 20–30 пунктов, но для своей системы в итоге отобрала только то, что действительно работает.

Сейчас у меня большая семья, я читаю лекции на залы по 6 000 человек в Москве и Лондоне, работаю на высокой должности и могу похвастаться десятками экспертных публикаций в глянце. К жизни мечты я пришла не по взмаху волшебной палочки феи-крестной. Когда-то я была обычной девочкой Катей, которая родилась и выросла в Тольятти в любящей семье.

И прямо сейчас я приглашаю вас в увлекательное путешествие к жизни вашей мечты! Я расскажу о самых действенных техниках и методиках, а от вас нужно только одно — следовать им и наслаждаться переменами к лучшему.

ШАГ ЗА ШАГОМ К ЖИЗНИ МЕЧТЫ

Перед вами не просто книга, а рабочая тетрадь, которая составлена в формате марафона. Выполняя задания на разных этапах, вы научитесь планировать свой день, месяц, год и видеть перспективу на 5 лет вперед. Мы с вами подведем итоги текущего года и составим план на следующие 12 месяцев. Удобнее всего заняться планированием года в октябре-ноябре, но месяц не так принципиален. Одним удобнее брать календарный год для планирования, другим — финансовый, а третьим больше подходит учебный год.

Когда вы рисуете картинку вашего желаемого года и раскладываете его по конкретным шагам и действиям, то результаты не заставят себя долго ждать. Но при условии, что вы применяете техники из книги на практике и следуете принципу открытости.

Вы всегда можете прийти на любой тренинг, курс или пролистать книгу с позиции человека, который уже и так все знает, но я рекомендую вам взглянуть на задания с любопытством и желанием изменить свою жизнь. Если я иду куда-то учиться, то все регалии с плеч снимаю

и напоминаю себе, что я ученик и готова вникать в то, что мне сейчас расскажут и покажут.

Система женского тайм-менеджмента — это комплекс упражнений, техник и методик, выстроенный по шагам. Применяя этот комплекс, вы сможете подружиться со временем, научитесь планировать и выстраивать списки дел на день, исходя не из мыслей «срочно-немедленно-сейчас», а руководствуясь долгосрочными целями на год. У вас будет построена цепочка «1 день — 5 лет», чтобы любое действие, совершаемое сегодня, приносило пользу вашей будущей жизни.

В этой системе есть 7 этапов, которые мы будем последовательно рассматривать в каждой главе-этапе: теория, примеры и задания. Я буду рада, если хотя бы один из инструментов вы встроите в свою жизнь. С другой стороны, внедрив весь комплекс, вы рискуете кардинально изменить свое будущее.

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

- ☆ **Этап 1. Рисуем «Колесо женского баланса».** Здесь вас ждет методика по определению исходной точки А — начала вашего пути.
- ☆ **Этап 2. Входим в ресурсное состояние.** В этой главе-этапе мы будем учиться ценить и любить себя, выполняя ряд упражнений. А еще узнаем, зачем быть в ресурсе и как восстанавливать силы в любой момент.
- ☆ **Этап 3. Внедряем стратегию.** Мы начнем с вами мечтать и моделировать обозримое будущее. Определимся с точкой Б, в которую вы хотите прийти.
- ☆ **Этап 4. Мечтаем по науке.** Посмотрим, что можно уже сегодня изменить в жизни, чтобы почувствовать себя значительно лучше.
- ☆ **Этап 5. Учимся матричному планированию.** Я поделюсь своей секретной методикой, благодаря которой мы с вами легко распределим все ваши мечты и цели по годам и месяцам.
- ☆ **Этап 6. Узнаем лайфхаки, с которыми в сутках будет 25 часов.** Методично планируем дни и недели. Вы узнаете реально работающие техники: как в течение дня успевать больше и не уставать.
- ☆ **Этап 7. Делегируем энергозатратное и оптимизируем рутину.** На нашем пути планирования

жизни своей мечты нам не обойтись без помощников, поэтому мы научимся делегировать рутинные неприятные задачи и оптимизировать регулярные дела.

Пройдя все этапы, вы сможете построить жизнь своей мечты или как минимум приблизиться к главным целям. Да, придется немного потрудиться. Но я обещаю вам, что все задания будут приятными и эффективными.

РИСУЕМ "КОЛЕСО
ЖЕНСКОГО БАЛАНСА"



ЭТАП 1



Любое дело важно начинать с анализа себя и определения отправной точки. Это относится к чему угодно: составление оздоровительной программы или гардероба мечты, начало построения карьеры или бизнеса, создание семьи — все подходит для того, чтобы проанализировать, в какой точке я сейчас нахожусь, какие у меня есть ресурсы.

Возьмем, к примеру, поездку выходного дня. Вы запланировали уикенд в другом городе: забронировали отель, собрали вещи, заправили машину бензином. Что вы сделаете, перед тем как отправиться в путь? Правильно, вы построите маршрут на навигаторе. И самое первое, что вам понадобится для этого, — координаты того места, где вы сейчас находитесь. Вот и мы с вами начнем с анализа себя, попробуем несколько упражнений, посмотрим на себя с разных сторон и, наконец, определим нашу исходную точку А. Потому что для того, чтобы успешно прийти к своей точке Б, нужно прямо сейчас определить, какие у нас есть ресурсы — материальные, временные, психологические, в каком состоянии мы находимся, какие задачи стоят сейчас перед нами.

Этап 1. Рисуем «Колесо женского баланса»

Для анализа себя мы воспользуемся довольно известной техникой «Колесо баланса», которую применяют в тайм-менеджменте, личностном росте и различных психологических тренингах. Я почти каждый месяц прохожу новое обучение и очень часто встречаю это упражнение.

Так как «Колесо баланса» подходит для женщин не идеально, я его оптимизировала, поменяла некоторые сферы жизни и создала «Колесо женского баланса». Им я пользуюсь уже много лет. Когда мне нужно понять, на каком этапе я сейчас нахожусь, я начинаю его рисовать, анализируя и оценивая каждую сферу по десятибалльной шкале.

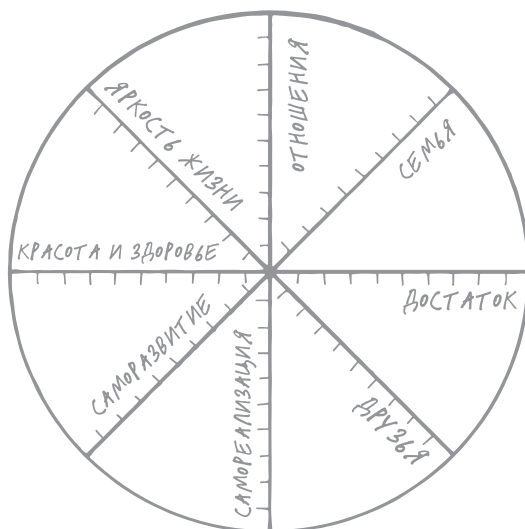
Это упражнение помогает легко и быстро провести диагностику по 8 сферам жизни, то есть посмотреть и решить, а что же в вашей жизни так или не так. Задание занимает не более 5 минут, но показывает, где у вас есть сильный перекос и дефицит энергии. Например, мы понимаем, что у нас сейчас все хорошо с работой, но было бы здорово сделать акцент на семью. Или мы понимаем, что у нас с работой и семьей все хорошо, но здоровье надо подтянуть.

После работы с «Колесом баланса» предлагаю еще несколько простых заданий, которые подготовят вас к масштабным изменениям.

УПРАЖНЕНИЯ

☑ «КОЛЕСО ЖЕНСКОГО БАЛАНСА»

Проанализируйте свое состояние по 8 жизненным областям: красота и здоровье, саморазвитие, самореализация, достаток, отношения, семья, друзья и яркость жизни. Например, если финансов хватает только на оплату жилья, проезд и еду, то оцениваем сферу на 2–3 балла, если с друзьями все хорошо и вы часто проводите время вместе, то смело ставьте 8–10 баллов, если партнер и родители любят вас и вы балуете друг друга приятными сюрпризами, то ставьте высокий балл в обе сферы. Оценки субъективны, но помните, что мы стараемся взглянуть на жизнь не только изнутри, но и оценить ее со стороны.



① Начнем с важной для каждой женщины сферы «Красота и здоровье».

Задайте себе следующие вопросы:

- ☆ *Хорошо ли вы выглядите?*
- ☆ *Все ли в порядке у вас со здоровьем или вам нужно решить какие-то вопросы со зрением, зубами, женскими органами?*
- ☆ *Нравится ли вам, как вы выглядите, как одеваетесь?*
- ☆ *Ухоженные ли у вас волосы, лицо, руки?*

А теперь по десятибалльной шкале оцените, насколько вам нравится ваш внешний вид и насколько вы довольны своим здоровьем.

Например, вы ставите отметку 8–10 баллов, если вам практически все в себе нравится, вы довольны своим телом, у вас нет больших проблем со здоровьем или нет хронических заболеваний, у вас здоровые зубы и красивая улыбка, вам всегда есть что надеть в разных жизненных ситуациях, вы в целом довольны своим отражением в зеркале.

Либо же вы ставите 2–4 балла, если видите, что ваше тело нуждается в заботе, вам необходимо пройти ряд врачей и курс лечения, нужно составить план посещения стоматолога для создания улыбки своей мечты. Если есть, над чем работать

в этой сфере, то отвечаем себе честно на вопрос о внешности, ставим соответствующую оценку в баллах и идем дальше.

✓ Мой балл в сфере «Красота и здоровье»: _____

② Следующей сферой будет **«Саморазвитие»**. Что я вкладываю в это понятие: образование и самообразование, личностный рост, обучение на курсах, в институте и изучение нового. Я стараюсь каждый месяц узнавать что-то новое, прокачивать себя в новой сфере. Но ведь так обстоят дела не у всех женщин. Поэтому давайте разберемся, на каком этапе в этой сфере находитесь вы и надо ли вам что-то менять.

Задайте себе следующие вопросы:

☆ Довольны ли вы тем, что нового и сколько вы изучаете?

☆ Сколько вы читаете книг и регулярно ли это делаете?

☆ Какие курсы проходите?

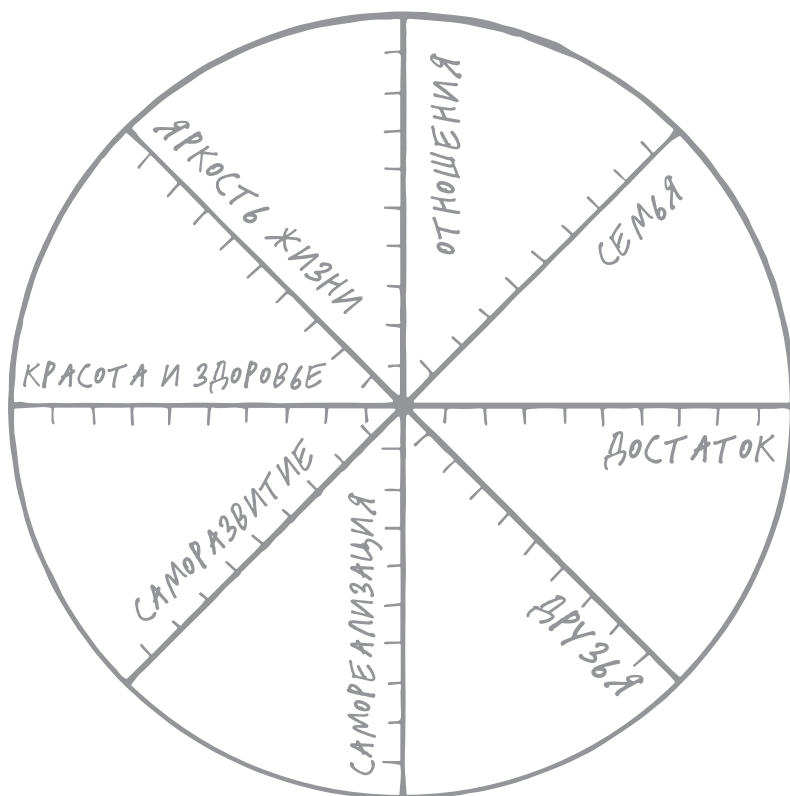
☆ Как часто посещаете тренинги и мастер-классы?

✓ Мой балл в сфере «Саморазвитие»: _____

③ **«Самореализация»**: в эту сферу входят карьера, бизнес, наши профессиональные достижения и амбиции.

ЗАДАНИЕ

Соберите оценки по всем сферам жизни, соедините их и заштрихуйте получившуюся фигуру.



ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	3
Тайм-менеджмент для женщин.	4
Шаг за шагом к жизни мечты.	7
ЭТАП 1. РИСУЕМ «КОЛЕСО ЖЕНСКОГО БАЛАНСА».	11
ЭТАП 2. ВХОДИМ В РЕСУРСНОЕ СОСТОЯНИЕ.	43
ЭТАП 3. ВНЕДРЯЕМ СТРАТЕГИЮ.	103
ЭТАП 4. МЕЧТАЕМ ПО НАУКЕ	115
ЭТАП 5. УЧИМСЯ МАТРИЧНОМУ ПЛАНИРОВАНИЮ	131
ЭТАП 6. УЗНАЕМ ЛАЙФХАКИ, С КОТОРЫМИ В СУТКАХ БУДЕТ 25 ЧАСОВ.	163
ЭТАП 7. ДЕЛЕГИРУЕМ ЭНЕРГОЗАТРАТНОЕ И ОПТИМИЗИРУЕМ РУТИНУ.	193
ЧТО ГОВОРЯТ ЖЕНЩИНЫ О МОИХ МАРАФОНАХ И МАСТЕР-КЛАССАХ ПО ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ.	221
ПОСЛЕСЛОВИЕ.	249