

# ГЛАВА 1

## Анализ себя: нарисуй колесо женского баланса

**Л**юбое 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.

Создание женской системы тайм-менеджмента я предлагаю начать с изучения себя и своих исходных данных. Ведь мы с вами не начинаем изучать иностранный язык, пока не поймем, на каком уровне находимся. Мы сначала пройдем тест, пообщаемся с учителем и только потом приступим к занятиям. Ведь невозможно дать одинаковую программу новичку, который не знает и десяти слов, и человеку, который владеет языком на хорошем разговорном уровне.

Или возьмем, к примеру, тренировки в спортивном зале. Эта тема мне близка, так как я сейчас активно занимаюсь восстановлением своего тела после третьих за пять лет родов. Как вы думаете, что самое первое я сделала в зале? Пошла к персональному тренеру и врачу, чтобы определить, какая форма у меня сейчас, в каком состоянии находятся мои мышцы, сколько у меня воды в организме, какое соотношение массы тела и роста и т.д. И только после того, как была получена полная картина моего физического состояния, мы с тренером стали составлять программу тренировок и питания. Конечно, можно обойтись и без такого серьезного подхода, но вряд ли это будет так же результативно, ведь план, разработанный с учетом индивидуальных данных, работает лучше.

Ну и последний пример. Вы хотите съездить на выходные в другой город: 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, а какие у нас есть ресурсы — материальные, временные, психологические, в каком состоянии мы находимся, какие задачи стоят сейчас перед нами.

Начиная писать эту книгу, я сделала анализ того, что есть в моей жизни: работа, образовательный проект, трое детей, супруг, напи-

сание статей в глянцевоы журналы, выступления и 2–3 часа свободного времени, которое я могу инвестировать в написание книги. Правда, признаюсь честно, тренировки в спортивном зале пришлось пожертвовать, но сразу же после сдачи книги я планирую к ним вернуться.

**Инга Коптелова, Тверь:**

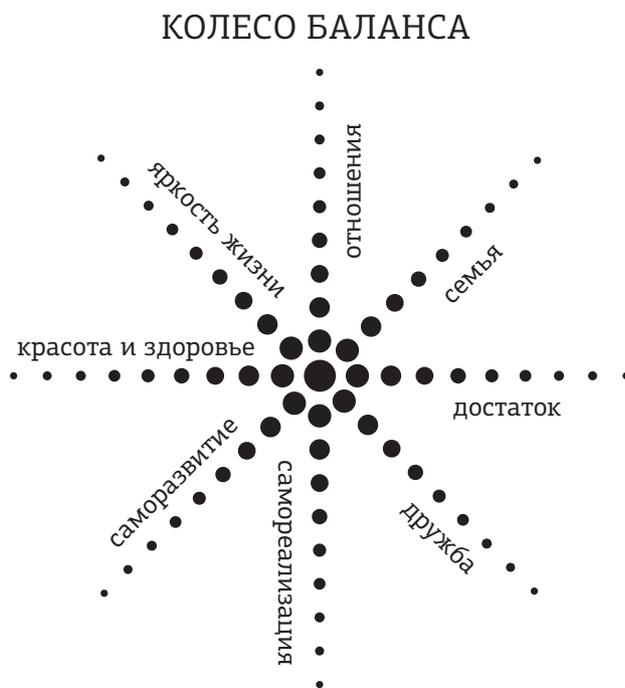
*«Никогда в своей жизни я не анализировала себя. У меня были планы, цели и мечты, но я никогда не задумывалась о том, чтобы проанализировать, а что же все-таки есть в моей жизни. Наверное, потому я и набирала себе ворох новых дел и задач, несмотря на то, что у меня уже время было забито под завязку. Только после упражнения с колесом женского баланса я научилась некоторым сферам своей жизни говорить «нет».*

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, добавила свои 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.

## Упражнение «Колесо женского баланса»

«Колесо женского баланса» — это система, по которой вы «измеряете себя» по восьми жизненным областям: красота и здоровье, саморазвитие, самореализация, достаток, отношения, семья, друзья и яркость жизни. Они охватывают основные сферы жизни каждой женщины.



Вы можете воспользоваться колесом на этой странице или возьмите обычный лист белой бумаги и поделите его на восемь сфер. Далее отметьте на каждой из сфер (по десятибалльной шкале), на каком уровне в настоящий момент жизни вы находитесь.

1. Начнем с важной для каждой женщины сферы **«Красота и здоровье»**, так как кем бы мы ни были: бизнес-леди, многодетной мамой, суперзанятой и важной женщиной, в первую очередь многим из нас хочется быть красивой.

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 в принципе нет хронических заболеваний, у вас здоровые зубы и белоснежная 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. В общем, если есть над чем работать в этой сфере, то отвечаем себе честно на вопрос о внешности, ставим соответствующую оценку в баллах и идем дальше.

Я в прошлом году наконец-то создала себе улыбку мечты, к которой, как мне кажется, шла все свои тридцать лет. Только сейчас

я могу оценить свои здоровые, белые и красивые зубы на десять из десяти баллов, ранее это было не больше двух-трех.

2. Следующей сферой будет **«Саморазвитие»**. Что я вкладывают в это понятие: образование и самообразование, личностный рост, обучение на курсах, в институте и изучение нового. Я стараюсь каждый месяц изучать 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.

- ◆ 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?

Честно оцениваем свое саморазвитие в баллах, отмечаем их на колесе баланса и переходим к следующей сфере.

3. **«Самореализация»**. Это одна из моих любимых жизненных сфер. Но она часто остается на обочине, когда женщина становится женой и мамой. Мне нравится слово «самореализация». Оно очень гармонично звучит. В эту сферу входят карьера, бизнес, наши профессиональные достижения и амбиции. Здесь вы отмечаете, насколько довольны собой в плане развития в карьере или в бизнесе.

- ◆ Вы работаете на той работе, которая вам нравится?
- ◆ У вас есть бизнес, который вам нравится?

- ♦ Довольны ли вы вообще тем, чем занимаетесь в течение дня в профессиональном плане?
- ♦ Даже если вы мама в декрете, чувствуете ли вы, что реализуете себя, возможно, через развитие ребенка, ведение небольшого блога в социальных сетях или еще как-то?

То есть сейчас мы анализируем, как вы развиваетесь внутренне, лично и как отдаете себя в социум. И, пожалуйста, не бойтесь ставить здесь низкие оценки, если вы занимаетесь не тем, чем хочется, или вообще ничего не делаете в этом направлении. Мы обязательно разберемся с этим позднее, и для этого важно понять, на каком этапе у вас находится каждая из сфер.

Очень важно ставить честную оценку, ведь это упражнение мы делаем не напоказ, не для кого-то, а только для себя, давайте будем честными сами с собой. Чтобы изменить свою жизнь к лучшему и наметить план нашей жизни, важно видеть себя без прикрас и не лукавить.

Например, когда я была в декрете с первым ребенком Платоном, моя реализация была практически на нуле. Я забеременела дочкой Миланой, с работы ушла, и у меня в принципе не было никаких дел и задач — только дети. Кому-то этого может быть достаточно, и это нормально. Но, к сожалению или к счастью, эта история не про меня. Моей энергии так много, что моему супругу и детям так много меня не надо, поэтому я честно поставила себе ноль баллов в этой сфере, когда занялась анализом себя.

Но это и не плохо, ведь я честно себе призналась, что у меня абсолютно никаких достижений в сфере самореализации. После этого я уже начала делать шаги в этом направлении, и сейчас, когда

прошло всего два года, я могу честно поставить себе десять из десяти, так как довольна на все 100% своим развитием в профессиональном плане.

4. Сфера «**Достаток**» — одна из животрепещущих тем, так как деньги волнуют вообще всех. Подумайте, насколько вы довольны не только вашими финансами и доходами, но деньгами в широком смысле.

Поразмышляйте не только о том, какую зарплату вы получаете за месяц или какие доходы от бизнеса, но и нравится ли вам дом, в котором вы живете? Дом это или квартира? Нравятся ли вам вещи, которые вас окружают? У вас современный ноутбук, а какой модели, а хотелось бы вам модель поновее? Какой у вас телефон? Сколько у вас есть свободных денежных средств, которые вы можете тратить на себя? Задумываетесь ли вы над ценами, когда ходите по продуктовому магазину, а по магазинам с одеждой и обувью? Часто ли вы в принципе смотрите на ценники? Можете ли позволить себе заказывать что-то в кафе или ресторане, глядя только на названия и не обращая внимания на цену?

Кстати, в разных финансовых курсах есть такое упражнение: заказывать еду, которую вы хотите, выбирая не по стоимости, а по названиям. После того, как вы можете себе позволить выбирать то, что вы хотите, из еды, рекомендуют переходить на покупку одежды, не глядя на ценники, и так далее. Когда я услышала про это в первый раз, я почему-то подумала: «Ого, как, оказывается, можно жить!»

Если вы живете вместе с супругом и он обеспечивает вашу жизнь, подумайте и честно, не кривя душой, ответьте: вас это устраивает,

вам все нравится или вам хотелось бы, чтобы у вас был собственный, возможно, не такой большой, но свой собственный доход, которым вы могли бы распоряжаться по своему усмотрению?

Итак, оцениваем свою материальную обеспеченность и ставим соответствующую отметку в баллах на нашем колесе женского баланса.

5. А теперь сфера «**Друзья**», про которую женщины, особенно многодетные мамы или те, кто активно делает карьеру, часто забывают. Кажется, что в мире очень много других, более важных вещей: дом, супруг, дети, садики, прививки и другие хлопоты и заботы. И друзья уходят практически на самый дальний план и забываются совершенно не заслуженно. И у меня такое было, вы же представляете примерно, что творится в доме с тремя маленькими детьми! Конечно же, тебе совершенно не до друзей, и твоими друзьями становятся мамы с детской площадки, где ваши дети вместе играют в песочнице. И как не сложно догадаться, темы с этими друзьями обсуждаются соответствующие.

Но сейчас я плавно восстанавливаю дружеское общение, так как при анализе такого же колеса в своей жизни я обнаружила, что после рождения третьего ребенка в этой сфере у меня ноль. Поэтому я осознанно трачу время, энергию и силы на восстановление этой части своей жизни. Ведь любого человека наличие друзей, общение и встречи с ними наполняют и заряжают энергией.

А теперь ваш черед ответить на вопросы: а насколько вы довольны сферой «Друзья»? Сколько у вас друзей, как часто вы с ними видите? Хотели бы видеться чаще? Или, может быть, вы хотели бы с ними путешествовать? Могут ли ваши друзья, подруги поддержать вас в трудную минуту и подставить свое плечо, или они просто ра-

дуются, когда у вас все хорошо? Радуются ли они, когда вы достигаете чего-то большего в своей жизни? Насколько эта сфера у вас прокачана и развита?

**Любовь Самсонова, Нижний Новгород:**

*«Я та самая мамочка в декрете, про которых часто пишут, что они помешаны на материнстве. Так вот это я! Я забыла про все свои сферы жизни, кроме детей, даже муж отошел на второй план, не говоря уже о моих любимых подругах.*

*Я решила встречаться с подругами хотя бы раз в квартал. Вам, возможно, покажется, что это очень мало, но, поверьте, до этого я пропала на два года, и мне правда было сложно не говорить о пеленках и памперсах. Я осознала, насколько я выпала из социальной жизни. Уже на следующий день после выполнения упражнения я заказала себе книги о личностном росте и саморазвитии, чтобы моим подругам в следующий раз было хотя бы о чем поговорить со мной кроме детей. Наши встречи переросли в ежемесячные, чему я несказанно рада.*

*Можно считать, что это мелочи, но для меня это очень и очень важно! Спасибо Кате, что не пытается казаться идеальной, а честно говорит, что у нее такое тоже было с детьми, — это придает сил и вселяет надежду, что все мы не идеальные, но стремимся к лучшему!»*

**6. Сфера «Отношения».** Я ее называю **«Любовь и отношения»**. Я специально вынесла ее в отдельную сферу, отделив от темы друзей и окружения и даже от семьи. Я считаю, что это доста-

точно острый и болезненный вопрос для большинства людей, так как, когда женщина делает карьеру и уходит в профессиональное развитие или рождает детей и все свое время и силы посвящает им, она перестает уделять время мужу. Уже даже научно доказано, что с появлением детей мужей задвигают далеко на задний план и очень надолго. В России 52% разводов. Вы только представьте масштаб проблемы — половина всех заключенных браков распадается.

И я бы хотела, чтобы вы сейчас сели и спокойно подумали, насколько у вас развита сфера любви? Когда вам супруг или молодой человек последний раз дарил цветы просто так, без повода и праздника? А просто потому, что он едет к вам, вы такая вдохновенная и красивая его встречаете, и он с радостью преподносит вам букет — когда такое было? А когда вы для мужа что-то делали не просто для галочки или потому что это ваша женская обязанность, а радовали его? Я работаю с разными девушками по теме тайм-менеджмента, и многие жалуются, что «он не дарит мне цветов, он меня никуда не водит...», а когда я спрашиваю: «А когда ты встречала его в последний раз красиво накрытым вкусным ужином со свечами? Или когда ты, например, в последний раз покупала себе какое-то красивое дорогое белье и встречала его в белье?» — замолкают. Женщины любят высказывать много претензий к своему мужчине, а ведь за развитие отношений отвечают оба. Все должно идти с обеих сторон.

Я не хочу играть роль гуру в сфере отношений, хотя у меня есть опыт построения счастливых отношений длиной уже в десять лет, и я себя регулярно прокачиваю, но еще раз хочу напомнить вам, что наполнять отношения должны оба. Проанализируйте, насколько

у вас сейчас хорошие отношения с супругом или молодым человеком. Довольны ли вы тем, как вы развиваетесь в этих отношениях духовно и физически? Как часто вы устраиваете друг другу сюрпризы и свидания? Ваши отношения год от года становятся лучше или хуже? Сколько качественного времени вы уделяете друг другу?

Наверное, уже понятно, сколько баллов вы должны поставить в этой графе, если у вас нет молодого человека?

7. После сферы «Отношения» логично переходим к сфере «**Семья**». Это, конечно же, ваши дети, если они у вас есть, ваши родители, ближайшие родственники, родители супруга или молодого человека. Если у вас теплые отношения с близкими, то в этой сфере могут быть бабушки, дедушки, тети, дяди, крестные и другие родственники. Иногда люди удивляются: «Чем можно заниматься в этой сфере?» Ведь многие рассуждают так: «Ну, родители живы, здоровы, все в порядке, разве надо что-то еще делать? Как можно развивать эти отношения? Дети в садик ходят, тоже все нормально». Но разве мы хотим прожить свою жизнь на «Нормально»? Или все-таки на «Отлично»? Подумайте, что вы можете для них сделать. У вас составлен план, как вы хотите развивать детей? Представляете ли вы себе их первый год жизни, второй, третий, пятый? Как часто вы видите с родителями? Насколько качественное общение у вас происходит? Когда в последний раз вы ездили с ними в путешествие или просто навещали, если не живете вместе? Как часто вы организовываете праздники для всей семьи и родители видятся с внуками? И самый простой вопрос: когда последний раз вы говорили с мамой или папой по душам?

8. И последняя сфера **«Яркость жизни»**. Многие женщины про нее не то чтобы забывают, а даже не знают. Что такое яркость жизни? Это те действия, впечатления, эмоции, события, которые дают вам адреналин, энергию и делают вашу жизнь ярче. Это путешествия, хобби, развлечения, отдых. Однажды мы проводили зимовку в Таиланде с Платоном и Миланой, которые были еще совсем маленькими. Мы катались на слонах, плавали, купали в океане детей. Это было, если честно, немного даже страшно, но, поверьте, дало столько незабываемых впечатлений и эмоций. Каждый раз, когда я вспоминаю это путешествие, перед глазами эти огромные слоны, которые обливают нас из хобота водой.

А недавно мы с супругом решили немного подзарядиться энергией и на один день улетели в Санкт-Петербург из Москвы. Так как маленьких детей оставлять надолго очень сложно, то мы рано утром вылетели и вечером прилетели, но провели этот день невероятно насыщенно и интересно.

В этот день нам удалось совместить три сферы жизни и прокачать их. Мы летали на самый крупный бизнес-форум в стране, поэтому получается, что мы не только пробыли весь день вместе и прокачали наши отношения в лучшую сторону, но и одновременно учились, занимаясь саморазвитием, да еще и успели немного посмотреть новый для нас город, добавив яркости жизни. К этой же сфере относятся и совсем экстремальные занятия: прыжки с парашютом, прыжки с тарзанок, картинг, гонки на гироскутерах, мотоциклах, автомобилях, квадроциклах. Но нужно исходить из вашего характера: если вы спокойный человек и все

экстремальное для вас чуждо, не нужно заставлять себя прыгать с парашютом. Возможно, вам хватит поездки в соседний город и парочки экскурсий. Но обязательно подумайте, что у вас такого интересного и яркого происходит в жизни и происходит ли вообще?

И, конечно, поставьте соответствующую оценку в баллах на нашем колесе женского баланса.

Мы разобрали с вами все сферы, сделали в каждой отметку по десятибалльной шкале и сейчас должны соединить эти отметки и заштриховать в этом «Колесе женского баланса» каждую сферу. Скорее всего, колесо у вас получится совсем не круглое, особенно если вы честно отвечали сами себе на вопросы. Но мы этого и добивались — сделать наглядной реальную картину вашей жизни, без оглядки на окружающих. Ведь нам с вами очень важно научиться быть честными с самим собой. И если какая-то из сфер, прямо скажем, провалилась, то пусть так и будет, по крайней мере нам будет проще с ней работать и улучшать показатели.

Желательно, конечно, чтобы вы выравняли и выправляли свою жизнь так, чтобы у вас это колесо становилось постепенно круглым и большим, потому что если оно у вас круглое, но во всех сферах по два-три балла, значит, вы точно не живете ярко и насыщенно. Нужно стремиться к показателям 9–10 во всех сферах, чтобы вы сами понимали и ощущали, что живете полноценной жизнью, в которой есть место и любви, и отношениям, и семье, и самореализации, и друзьям. В 2012 году я работала руководителем отдела в крупной косметической компании, и все, что касается карьеры

и самореализации, у меня было просто потрясающе. Посудите сами, в 22 года стать руководителем отдела, реализовывать крупные проекты, выезжать за границу в командировки — не об этом ли может мечтать молодая девушка? Я проводила на работе пять дней в неделю с 9 до 22. Я была идеальным сотрудником, ведь моим главным девизом тогда было: выполнять любую задачу максимально качественно и быстро. В этих сферах у меня все было на максимуме, и с доходами все было отлично и с рабочими задачами. Но когда я думала о семье, о своем любимом человеке, о родителях, я точно понимала, что времени и энергии им не уделяю совсем, ведь мне важнее всего много работать. Нарисовав в тот период времени колесо баланса, я четко увидела и осознала, что категории самореализации и дохода заполнены на десять баллов, а вот отношения — на два, хотя у нас не было ссор и разногласий, просто отношения с молодым человеком постепенно сходили на нет, так как общих тем становилось все меньше, виделись мы примерно один раз в неделю, и все могло бы закончиться не тремя детьми-погодками, а совсем по-другому.

Я откровенно поговорила с любимым, и мы вместе приняли решение, что я увольняюсь со своей работы и перехожу к нему в проект. Потеряла ли я что-то в это время? Возможно. Но я обрела семью, супруга, а работу в его проекте удалось совмещать с рождением детей.

Я прошу вас не принимать каких-то кардинальных решений и не совершать резких действий после данного упражнения. Мы будем работать с этим колесом, но уже сейчас вы можете увидеть и оценить, что в вашей жизни отлично, а где вам не хватает энергии

и времени. Как правило, для первого шага достаточно увидеть наглядно восемь сфер вашей жизни на рисунке, а как их все наполнить, будем изучать в этой книге.

**Ольга Яковлева, Париж:**

*«Я знала об этой методике тысячу лет, но только на марафоне планирования Екатерины впервые решила ее использовать.*

*И каково же было мое удивление, когда по окончании упражнения я разревелась!*

*Дело в том, что у меня очень давно не складываются отношения с мужским полом, мужа нет, времени на свидания тем более, но в то же время абсолютно каждый день я думаю о том, что мне нужна семья, что моей карьеры мне достаточно и денег в принципе тоже, а вот надежного плеча рядом и любви нет, не говоря уже о том, что и о детях я мечтаю несколько лет подряд!*

*И вы представляете, только увидев наглядно десятки в категориях самореализация и достаток и единицы в категориях семья и любовь, я ясно осознала свое положение!*

*За неделю я отменила несколько вечерних совещаний и перенесла их на день, наняла личного ассистента и, самое важное, согласилась пойти с подружками в караоке, где познакомилась с прекрасным мужчиной!*

*Как я поняла, ранее у них просто не было шанса ко мне подобраться, я с утра и до самой ночи была в офисе, зарываясь в бумагах. Вот такое маленькое, казалось бы, упражнение изменило мою жизнь! И, кстати, мужчина сделал предложение, и мы уже готовимся к свадьбе!»*

## Техника «Фотография дня»

Я ничего не успеваю! В моих сутках не хватает пары лишних часов! Дел и задач всегда больше, чем времени! Где найти 25-й час в сутках? Такие сообщения и вопросы я получаю каждый день, они поступают ко мне в мессенджеры, в директ, звучат на любой личной встрече.

С общими сферами в жизни мы с вами разобрались в предыдущем упражнении, а сейчас изучим технику, с помощью которой вы сможете действительно разобраться и воочию увидеть, куда же уходят ваши драгоценные часы и минуты в течение дня.

Техника эта очень простая, она изобретена еще в советские времена. Ее использовали на заводах и фабриках, когда необходимо было замерять, сколько действий сотрудник может выполнять в одну смену, и находить пробелы в течение дня, оптимизировав которые можно эффективнее использовать рабочее время.

В течение нескольких дней, я всегда рекомендую минимум три, а в идеале пять-семь, вы должны фиксировать и записывать, куда вы тратите ваше время.

Для этого вам необходимо в своем ежедневнике, специальной тетради или на обычном листе А4 зафиксировать дату и проставить временные отрезки с момента пробуждения и до отхода ко сну. Если вы привыкли пользоваться всегда и везде смартфоном, то можете записывать в заметки — для вас это будет еще удобнее, так как у современной девушки телефон всегда под рукой.

# ХРОНОМЕТРАЖ ВРЕМЕНИ

1-й день

8:00 \_\_\_\_\_

9:00 \_\_\_\_\_

10:00 \_\_\_\_\_

11:00 \_\_\_\_\_

12:00 \_\_\_\_\_

13:00 \_\_\_\_\_

14:00 \_\_\_\_\_

15:00 \_\_\_\_\_

16:00 \_\_\_\_\_

17:00 \_\_\_\_\_

18:00 \_\_\_\_\_

19:00 \_\_\_\_\_

20:00 \_\_\_\_\_

21:00 \_\_\_\_\_

22:00 \_\_\_\_\_

23:00 \_\_\_\_\_

# ХРОНОМЕТРАЖ ВРЕМЕНИ

2-й день

8:00 \_\_\_\_\_

9:00 \_\_\_\_\_

10:00 \_\_\_\_\_

11:00 \_\_\_\_\_

12:00 \_\_\_\_\_

13:00 \_\_\_\_\_

14:00 \_\_\_\_\_

15:00 \_\_\_\_\_

16:00 \_\_\_\_\_

17:00 \_\_\_\_\_

18:00 \_\_\_\_\_

19:00 \_\_\_\_\_

20:00 \_\_\_\_\_

21:00 \_\_\_\_\_

22:00 \_\_\_\_\_

23:00 \_\_\_\_\_

## ХРОНОМЕТРАЖ ВРЕМЕНИ

3-й день

8:00 \_\_\_\_\_

9:00 \_\_\_\_\_

10:00 \_\_\_\_\_

11:00 \_\_\_\_\_

12:00 \_\_\_\_\_

13:00 \_\_\_\_\_

14:00 \_\_\_\_\_

15:00 \_\_\_\_\_

16:00 \_\_\_\_\_

17:00 \_\_\_\_\_

18:00 \_\_\_\_\_

19:00 \_\_\_\_\_

20:00 \_\_\_\_\_

21:00 \_\_\_\_\_

22:00 \_\_\_\_\_

23:00 \_\_\_\_\_

# ХРОНОМЕТРАЖ ВРЕМЕНИ

4-й день

8:00 \_\_\_\_\_

9:00 \_\_\_\_\_

10:00 \_\_\_\_\_

11:00 \_\_\_\_\_

12:00 \_\_\_\_\_

13:00 \_\_\_\_\_

14:00 \_\_\_\_\_

15:00 \_\_\_\_\_

16:00 \_\_\_\_\_

17:00 \_\_\_\_\_

18:00 \_\_\_\_\_

19:00 \_\_\_\_\_

20:00 \_\_\_\_\_

21:00 \_\_\_\_\_

22:00 \_\_\_\_\_

23:00 \_\_\_\_\_

Просыпаемся с утра и начинаем фиксировать все наши действия:

8:00 — Пробуждение, душ, ритуалы для лица 10/10

8:30 — Пробежка, зарядка 8/10

9:00 — Завтрак 9/10

10:00 — Дорога в офис на автомобиле 2/10

11:00 — Совещание 5/10

...

К цифрам в правом столбике мы вернемся чуть ниже. Так мы фиксируем весь свой день. Чтобы не забывать это делать, лучше поставить будильник или напоминку на телефоне на каждый час и при сигнале фиксировать, чем вы этот час занимались.

Я даже знаю, что вы хотите сейчас сказать: «Екатерина, это очень нудно и неинтересно — записывать весь свой день!» И вы знаете, я с вами согласна, но другого упражнения, чтобы выяснить, куда ушло ваше время, просто не существует. И я абсолютно уверена, что это упражнение положительно повлияет на вашу жизнь, так как наглядно покажет сферы жизни, на которые вы тратите свое время.

Современные люди склонны преуменьшать свою зависимость от соцсетей и количество времени, которое они тратят в интернете. Например, нам кажется, что мы зашли в «Инстаграм» буквально на пять минут, но если включить секундомер или просто записать, который час, а потом зафиксировать, сколько прошло времени, вы будете очень удивлены.

Бывает, что проходит и 30 минут, и час, и два часа, а то и больше. Вы заходите выложить новый пост, а через два часа ловите се-

бя на мысли, что находитесь в аккаунте магазина ковров, выбирая подходящий в свою гостиную. Не говоря уже о том, что в ваших мечтах это будущий дом в горах, которого в реальности даже близко нет.

Поэтому, чтобы увидеть полную картину того, сколько времени у вас есть и куда оно уходит, мы выполним эту технику. Обещаю, больше таких скучных упражнений и техник не будет. Хотя я уверена — вы поймете, что это того стоило.

Вернемся к цифрам в правом столбце, которые мы также будем проставлять каждый час. По десятибалльной шкале вам нужно отмечать, насколько хорошо вы себя чувствовали во время выполнения этого дела. Эти баллы помогут оценить наше внутреннее состояние, а как его улучшать, мы поговорим в следующей главе.

## **3 шага к успешному выполнению «Фотографии дня»**

1. Определиться, где вы будете фиксировать, как расходуете время в течение дня: заметки в телефоне, таблица в ноутбуке или блокнот и ручка. Мне удобнее всего распечатать лист с отметками времени и фиксировать в нем.

2. Каждый час фиксировать все дела, которые занимали больше 20 минут.

3. В конце дня провести анализ заполненной таблицы.

### **Ольга Алексеева, Санкт-Петербург:**

*«Про упражнение с хронометражем дня слышала еще в университете, но, естественно, даже не пробовала, так как оно и правда, как предупреждает Катя, очень скучное. Но когда в жизни меня серьезно «затянуло» материнство с маленькими двойняшками, я решила пробовать все техники, которые предлагаются.*

*Конечно, три дня замерять каждый час было, честно сказать, не так легко и даже сложно, Но не могу не отметить тот факт, что я впервые за всю свою жизнь увидела, что времени на себя мне не хватает не из-за маленьких детей, а из-за того, что я провожу в социальных сетях по 5–6 часов в день!*

*Только представьте: молодая мама с двойняшками и — 5 часов в день в социальных сетях. Я, когда посчитала эту цифру, долго приходила в себя. И первым делом сразу же внедрила Катин совет: ставить таймер на время, проведенное в социальных сетях. Теперь я проверяю их по 15 минут утром, днем и вечером, а остальное время трачу на себя: домашние тренировки, чтение, а сейчас задумываюсь о небольшом деле для души».*

После выполнения упражнения с хронометражем проанализируйте, куда уходит ваше свободное время, где вы его тратите неэффективно, что можно оптимизировать.

Десять лет назад, когда я изучала классический тайм-менеджмент, поглотителями времени называли те действия, когда человек долго сомневается и никак не может принять решение. Но наша реальность стремительно меняется, и сейчас я абсолютно убеждена, что на текущий день и момент главный поглотитель времени — это наши гаджеты.

Смартфоны с выходом в интернет 24/7, в любой момент и практически из любой точки мира — наши постоянные спутники. Я часто замечаю, как люди в самолетах расстраиваются, когда на борту нет вайфа и они оказываются «выключены» из интернета. Современная девушка практически не расстается с телефоном: утро начинается с проверки мессенджеров и социальных сетей, а перед сном, проверив, нет ли чего-то важного в интернете, она кладет телефон рядом с подушкой.

Поэтому я решила, что критически важно рассказать, как нужно дружить с гаджетами. В современном мире это одна из ключевых задач.

## **5 лайфхаков, как подружиться с гаджетами**

Радикальные способы — провести двухнедельный цифровой детокс или заменить смартфон на самую простую кнопочную «Nokia» — мы рассматривать не будем. Лучше искать те методы, которые вы сможете внедрить в жизнь и следовать им постоянно.

Я так живу на протяжении трех лет и пока ни разу не пожалела о том, что стала пользоваться телефоном гораздо реже в течение дня.

### **1. Почистить первый экран**

На первой странице смартфона должен быть чистый лист. Все иконки перенесите на второй и далее листы. Таким образом, когда вы будете брать телефон в руки, вы будете видеть только несколько

иконок внизу: звонки, сообщения, мессенджер, которым вы пользуетесь чаще всего. Все остальное будет на втором и следующих экранах, что позволит вам не нажимать сразу иконку любимой социальной сети и тонуть в ней на часы.

Я уверена, что у каждой была такая ситуация, когда вы брали телефон с какой-то определенной задачей: отправить письмо или найти нужную фотографию, но быстро забывали, что хотели сделать. Я, например, так постоянно, сама того не осознавая, оказывалась в «Инстаграме», листая ленту, и только спустя время вспоминала, что на самом деле взяла телефон в руки совсем не для этого.

## **2. Отключить уведомления**

Это максимально простой способ, как перестать беспокоиться из-за сотен сообщений в день, которые приходят на почту, в мессенджер и в социальных сетях. В настройках телефона отключаем уведомления и оставляем их только на звонки и стационарные сообщения. Ответ на вполне логичный вопрос, как же тогда быть на связи оперативно, — в следующем пункте.

## **3. Выделять туннели для проверки сообщений**

Туннелями я называю временные промежутки, когда мы специально заходим в телефон на 20–30 минут и проверяем наши почты, мессенджеры, социальные сети, сообщения и отвечаем. А чтобы 20 минут не превратились в два часа, поможет будильник или таймер. Когда я себе прививала этот навык, то перед тем, как начать проверку сообщений, включала таймер на 30 минут и только после этого погружалась с головой в чтение и ответы.

И как только время заканчивалось и раздавался сигнал, я заканчивала свои дела в телефоне и откладывала его.

#### **4. Очиститься от ненужного**

Одно из моих любимых правил: хочешь расти быстро — убирай все ненужное. В контексте нашего разговора это обозначает зачистку: выделите один вечер на этой неделе и проведите глобальную генеральную уборку вашего телефона и ноутбука.

Что будем чистить? Зайдем в каждую социальную сеть и почистим подписки — вряд ли вам нужно за всеми следить. В идеале в «Инстаграме» должно быть не более 100 подписок. Дальше проверим контакты и удалим старые и ненужные. Потом возьмемся за сотни фотографий: удалим дублирующиеся кадры, проверим все альбомы, создадим папки и сделаем архив из самого важного. Ну и наконец, проверим заметки, а также свежим взглядом посмотрим на все приложения и программы, которые установлены в телефоне, и честно спросим себя, а когда мы последний раз ими пользовались. Так нужны ли они нам в телефоне, с учетом того, что скачать их можно в любой момент буквально за минуты?

Делать такую зачистку вы можете в любое время, которое у вас появилось: в очереди или по дороге на работу, если, конечно, вы не за рулем. А после нее вы почувствуете, что ваш телефон как новый — без лишней информации.

И дальше я рекомендую делать «уборку» в гаджетах раз в месяц, у меня это каждое первое число месяца, и так как за месяц телефон не успевает сильно заполниться, на уборку хватает буквально 15–20 минут, но здесь, как и во многом, важна регулярность.

## 5. Устроить детокс от гаджетов

Это может быть суббота, воскресенье или любой день, который вам удобен. К этому дню мы стараемся решить все рабочие и важные вопросы, предупреждаем самых близких людей о том, что будем на связи по телефону, но без интернета, собираем всю технику дома в отдельный ящик и проводим день без гаджетов.

Вы можете рисовать, читать печатные книги, играть с детьми, гулять на природе, фотографировать, но только на фотоаппарат, — делать все, что душе угодно. Но без смартфона или ноутбука. В следующей главе мы как раз будем писать список вдохновляющих дел, которыми вы сможете заняться в такой разгрузочный от гаджетов день.

Впервые проводя такой день, я была абсолютно уверена, что меня все потеряли, пока я была без связи, что я пропустила десяток важных предложений и, конечно, все срочные новости. И каково же было мое удивление, когда, открыв через сутки телефон, я обнаружила, что ничего срочного не было и днем с огнем меня никто не разыскивал. Даже стало немного обидно.

### Мария Абрамова, Солнечногорск:

*«Когда Екатерина рассказывала про девушку, которая проводит весь день с телефоном, я готова была на каждом слове кричать: да-да, это же я! Я абсолютно везде с ним, даже перед тем, как пойти в душ, я проверяю уведомления, выйдя из ванной, сразу же нажимаю на экран. И на самом деле, мне кажется, я уже была близка к какой-то маниакальной зависимости от своего смартфона, так как мне постоянно казалось, что я пропускаю что-то важное, особенно во время сна.»*

Но когда я поняла, что это нездоровая ситуация, решила просто, закрыв глаза, брать и делать все, чем поделилась Катерина. Скрея сердце я отключила уведомления, отписалась от 400 знакомых в «Инстаграме» и — самое сложное — провела сутки без телефона. Вы знаете, во мне гордости было, как будто я только что диплом защитила, а не день без «Инстаграма» провела.

Важно, что, внедрив эти простые правила, буквально через неделю я стала гораздо спокойнее, появилось время на игры с дочкой, а еще по вечерам я стала раскрашивать картину по номерам».

### \_\_\_\_\_ **Самое важное из главы** \_\_\_\_\_

Рисуем «Колесо женского баланса» и анализируем, как развиты сферы нашей жизни, какой из них нужно уделить больше внимания.

—

Проводим хронометраж в течение трех-пяти дней и делаем «Фотографию дня».

—

Внедряем способы правильного взаимодействия со смартфоном и учимся дружить с гаджетами.