КНЯЖЕНИКА ВОЛОКИТИНА

РАССЛАБЬСЯ, БЕЛЫЙ КРОЛИК !

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ ТВОРЧЕСКИХ ЛЮДЕЙ

Княженика Волокитина

Расслабься, Белый Кролик! Тайм-менеджмент для творческих людей

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25278948
ISBN 9785448556401

Аннотация

Вы хотите научиться творить каждый день, а не только по вдохновению? И творить качественно, вдохновенно, полностью доверяясь своему внутреннему гению? Мечтаете о том, чтобы каждая ваша работа была живой, запоминающейся, тиражируемой? Тогда эта книга – для вас.

Содержание

Глава 1. Начинаем с… многого 7
Глава 2. Пять привычек – пять шагов 15
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Расслабься, Белый Кролик! Тайм-менеджмент для творческих людей

Княженика Волокитина

Только время принадлежит нам.
Сенека.

Дизайнер обложки Виктория Зыкова

© Княженика Волокитина, 2018
© Виктория Зыкова, дизайн обложки, 2018

ISBN 978-5-4485-5640-1
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Друзья! В «Настольной книге творческого человека» мы неоднократно затрагивали тему управления временем. Но тема эта настолько важна, а ресурс времени настолько ценен, что я хочу поделиться с вами расширенными техниками.

Приходится ли вам выбирать между семьей и работой,

между работой и творчеством, между долгом и самой жизнью? Не правда ли, каждый из нас хоть раз мечтал о том, чтобы в сутках было побольше часов? Скажу вам по секрету – даже если в сутках будет по пятьдесят часов, вы их все проведете бездарно, если не научитесь элементарным основам управления временем. В сутках каждого из нас одинаковое количество часов, но кто-то успевает осуществить всё задуманное, управляя межконтинентальными корпорациями, а другие в это же время мечутся между работой, домом и (в лучшем случае) спортзалом, мечтая о том, что когда-нибудь напишут книгу или снимут фильм.

Разве вам не хочется ощутить себя хозяином своей жизни, закончить все начатые когда-то проекты и каждый месяц (квартал, год) радовать себя и других новыми законченными творениями – книгами, фильмами, картинами или коллекциями одежды?

Если вы живете в хаосе, творите в хаосе – вы не контролируете ситуацию. Отличное начало книги, не правда ли?

Стереотипы подготовили нам жирную почву для лени, внедрив в сознание масс образ вымышленного творческого человека – вечно голодного безумца с красными глазами, растрепанными волосами, живущего в куче хлама, без средств к существованию и всяческих земных привязанно-

стей. Все это приводит к тому, что, вставая на путь творчества, многие испытывают чувство вины за элементарные потребности своего тела в полноценном сне, режиме питания, за материальные желания и стремления соблюсти баланс между комфортом и самовыражением.

Можно ли добиться значимых успехов в каком бы то ни было деле без четкого плана, без расставленных приоритетов, без понимания сути процесса? А ведь творчество – это естественная потребность, текущее состояние Души каждого человека! Как можно пустить такую значимую часть жизни на самотек?

Эта книга научит вас контролировать творческий поток, направлять свои силы, с ее помощью вы значительно увеличите продуктивность – и успех для вас станет неизбежен!

Вы хотите научиться творить каждый день, а не только по вдохновению? И творить качественно, вдохновенно, полностью доверяясь своему внутреннему гению? Мечтаете о том, чтобы каждая ваша работа была живой, запоминающейся, тиражируемой? Тогда эта книга – для вас.

А чтобы вы точно дочитали ее до конца, я специально делаю ее очень короткой.

Глава 1. Начинаем с… многого

Успевать больше, работая меньше – фантастика или обычный стиль жизни творческого человека нового времени? Старые приемы, правила и догмы изживают себя на наших глазах, мир меняется куда стремительнее, чем мы можем заметить.

Очевидно то, что человек, работая вместо 8 часов в день по 10 часов, не только не увеличивает свою продуктивность, но и фактически снижает ее. Мы ведь не машины – подкрутить рычажок здесь, нажать кнопочку там… Беречь себя – это не просто красивая фраза-пожелание. Это прямое руководство к действию.

Только будучи здоровым, спокойным, уравновешенным и гармоничным человеком, вы сможете добиться выдающихся результатов.

Восхищаться человеком, жертвующим сном и семьей ради успешной сдачи очередного проекта, не принято уже даже в Японии. Модное словечко «баланс» неслучайно стало краеугольным камнем популярных техник лайф-коучинга. Люди нового времени прекрасно понимают, что только гармония дает силы и уверенность в завтрашнем дне, что самая

лучшая работа может стать ненавистной, если не оставляет времени на семью, а творчество превратится в пытку, если ему выделить полтора часа по вечерам в среду и пятницу.

Дети всегда заняты тем, что им больше всего хочется делать в данный момент. Что это, прихоть незрелого ума? А может быть, самый настоящий дзен?

Я свято верю в правило 72-х часов. Суть его в следующем – когда вам в голову приходит замечательная идея, вы приступаете к ее осуществлению немедленно, в течение трех дней реализуя всё возможное на данном этапе, чтобы дать идеей стать проектом. Вера в это правило изменила мою жизнь, и я пошла дальше – теперь каждую свою новую идею я реализую в течении трех дней полностью. Да, это не ошибка в тексте. Практически любое дело (из тех, которыми занимаюсь я) можно выполнить за три дня. А если мне нужно больше дней – я просто даю себе их!

Когда ты моешь чашку – мой чашку. Что для вас значит эта фраза? Для меня она несет довольно точный посыл – в один момент времени ты можешь заниматься только одним делом. Если я пишу книгу – я пишу книгу. (Гениальная фраза, не так ли? Мне тоже нравится.) Я не отвлекаюсь в период создания новой книги на любые другие дела. Я не строю себе график «каждый день по десять страниц», потому что знаю,

что каждый день не похож на предыдущий. Вчера я написала двадцать страниц, а сегодня ко мне в гости приехала подруга из соседнего города, завтра у меня интервью с популярным изданием, и я понятия не имею, сколько времени оно займет. Но каждую свободную минуту из всех этих дней я пишу именно ту книгу, которую начала. Я пресекаю любые попытки окружающих подсунуть мне другую работу – вид человека, сидящего за компьютером, часто вызывает у окружающих неодолимое стремление чем-нибудь его озадачить. Я не пишу статей, не работаю со сценариями, не балую себя занятиями живописью, пока не закончу то, что начала. Это дает мне импульс, стремление как можно быстрее и качественнее (чтобы не переделывать) выполнить работу и приступить к другим интересным проектам. Назовете это конвейером? И будете правы – но пока этот конвейер состоит из тех дел, которые я выбираю сама для себя, по велению своей души, это – лучший конвейер на планете. Более того, такая блиц-система реализации собственных планов не дает мне остыть к проекту, заскучать.

Знаете, что происходит в нашем теле всякий раз, когда к нам приходит новая идея или желание? Тело высвобождает энергию для реализации задуманного. Именно поэтому вы буквально летаете первые дни, создавая новый роман, к примеру. А что произойдет, если вы создали идею, тело послушно дало на это энергию – а вы по каким-то причинам

отложили исполнение или вовсе забросили эту мысль? Потом, всё потом… Энергия, выражаясь грубовато, протухнет. И в следующий раз тело на реализацию даст вам уже меньше энергии – а зачем вам много, вы же создали нейронную связь «мои идеи осуществлять совершенно необязательно». А потом еще меньше. И в один прекрасный момент не даст совсем. Вот что происходит каждый раз, когда вы не исполняете свои задумки. Страшно? То-то же. Не бойтесь. Мы научимся контролировать эти процессы.

Самые простые вещи часто имеют под собой более глубокий смысл, чем может показаться на первый взгляд. Жизнь по велению прихоти, по капризу – это не баловство, а свободное плавание в потоке энергии. То, куда стремится энергия в данный момент, где ей больше всего хочется быть, будет самым эффективным из всех вариантов. Часто что-то влечет нас, причем влечет в верном направлении – а мы силой разума усмиряем собственные потоки, направляя их туда, где сейчас они бесполезны. А потом удивляемся, отчего ничего не выходит, и куда же делись все силы, и почему Новый год наступил так скоро.

Во все времена художники ловко лавировали в собственных потоках энергии, интуитивно выискивая дни и часы собственной наибольшей эффективности. Обычные, далекие от творчества люди назвали это «вдохновением» и рас-

сказывали друг другу сказки о том, что Муза – капризна и непостоянна, и приходит крайне редко… Художники смеялись, ведь они знали, что Муза не может прийти и уйти просто потому, что живет в сердце каждого из них…

**

Как узнать, что для тебя по-настоящему важно? Десятки целей, проектов, одна мечта сменяет другую каждую неделю… Знакомо? Как же отделить зерна от плевел? Как отличать ложные и навязанные цели от истинных?

Первая техника, которую я хочу вам предложить – посмотреть на нынешний отрезок жизни с… собственного смертного одра. Так ли важны все ваши занятия, каждому из которых вы уделяете драгоценные минуты и часы своей жизни? Или всё же стоит сосредоточиться на одном, самом важном деле – а все остальное оставить на потом? Часто общество навязывает нам ложные цели. Сесть на шпагат, например. Или прыгнуть с парашютом. Кому это нужно? Зачем? Вот вам еще одна подсказка – если вы переносите одну и ту же цель из одного новогоднего списка в другой более двух раз (двух лет подряд) – вам это не нужно. Два года – срок, достаточный для чего угодно. Даже для шпагата.

Многозадачность не по вкусу нашему консервативному

мозгу. Когда мы говорим себе, что с завтрашнего дня/понедельника мы начнем правильно питаться, бегать по часу каждое утро, учить испанский язык по полчаса в день и уделять внимание своим близким, то мозг, стремясь обезопасить нас, просто отключит возможности совершить задуманное. Например, вы внезапно заболеете. Привычный образ жизни, стабильность и размеренность – это то, к чему стремиться наш разум. Но в наших силах, в силах нашего Духа этот самый разум перехитрить.

Для каждой новой задачи мозг создает отдельные связи – теперь вы понимаете, почему так важно не передумать? Не менять решения каждый день? Нервным клеткам нужно время, чтобы создать проводящие пути. А у вас семь пятниц на неделе – сегодня вы увлеклись фитнесом, завтра решили вести блог, а через три дня накупили красок, вдруг решив, что отныне вы – художник. Стоп! Остановитесь! Дайте себе время. Своим клеткам. Своему мозгу. Но что еще важнее – своей Вселенной, своей Реальности. Ей тоже нужно время, чтобы подстроиться и перестроиться под ваши запросы.

Разумеется, работать над несколькими вещами одновременно возможно. Каждый из нас уже владеет этим искусством, но мало кто отдает себе отчет в том, что задачи эти успешно выполняются только в том случае, когда они чем-то объединены. Идеей, шаблоном действия.

Давайте разберем, почему так популярны челленджи и марафоны? Челлендж «Отказ от сладкого на 30 дней», марафон «Неделя бега по утрам». Да потому что они имеют четкий срок окончания. Именно он позволяет нам так легко убедить самих себя изменить привычки на короткий срок. От себя скажу, что любой челлендж продолжительностью менее 21 дня – пустая трата времени. Именно столько времени нужно для формирования новых связей в мозгу, проводящих путей для новой привычки.

Много говорят сейчас о технике «крошечных изменений каждый день». Шаг за шагом, техника кайдзен. Я не сторонница медлительности. Мы часто не знаем наверняка точное количество таких шажочков на пути к цели – и не окажется ли так, что за год вы совершили 365 шагов… из 8000 необходимых? Вы уверены, что у вас есть время на «небольшие перемены, но каждый день»? Единственным исключением, пожалуй, здесь будет спорт. Даже 5-минутная тренировка каждый день лучше полного отсутствия всякой активности или часовая тренировка раз в неделю.

Каждый решает сам – давать ли себе послабление в виде «постепенных перемен» или же взяться наконец за себя основательно, пробуя себя на прочность, на силу духа, чтобы обрести неподдельное, искреннее уважение к самому се-

бе. Согласитесь, гораздо проще уважать себя за то, что вы сбросили за год сорок лишних килограммов, а не за то, что у вас «богатый душевный мир, и вообще каждый человек – это личность». Представьте, что у вас обнаружилась тяжелая болезнь, и врачи объяснили вам, что если вы немедленно, сию минуту, не сядете на диету, вы умрете через три месяца. Станете ли вы «делать малюсенькие шажочки каждый день»? Конечно же, нет. Вы сядете на диету в ту же секунду – а заодно допишете свои мемуары, отошлете в Голливуд свой выстраданный годами сценарий и помиритесь с тещей. И всё же – откуда такая уверенность, что вы не умрете через три месяца?

Поиск собственной формулы успеха – суть эксперимент. Экспериментируйте с многозадачностью, мотивацией, ритмом рабочей недели и режимом дня, пока вы найдете то, что нужно именно вам.

Глава 2. Пять привычек – пять шагов

Рациональная организация – вот то, на чем нам необходимо сосредоточиться перед тем, как мы приступим к приятной части – управлению временем.

Очень важно иметь собственную структурированную систему, систему только вашу, разработанную вами лично.

Перегруженность текущими делами – признак некомпетентности, неумения сортировать нагрузку. Вам кажется, что вы – жертва обстоятельств, но окружающие воспринимают вас как неумеху, добровольно взвалившего на себя кучу дел, с которыми он никогда в жизни не справится.

Я выделяю несколько краеугольных камней успешного существования:

Хорошее самочувствие – сюда входит спорт и питание;

Дневник – о его необходимости я рассказывала вам в своей «Настольной книге творческого человека»

Мотивация – то, чему я могу научить каждого из вас.

В целом организация рабочего пространства – дело довольно простое, и самое трудное в нем – это убедить самого себя в том, что поддерживать порядок вокруг себя – это не «скукотища», «бытовуха» (и вообще хаос – отец гармонии!), а совершенно нормальная необходимая вещь. Зарубежные блогеры называют такие вещи рутинами. Утренние рутины, вечерние…

Когда вокруг вас порядок (не путать со стерильностью), мысли становятся светлее, ведь вы посылаете четкий сигнал: «Мне нужна определенность! Бедлам здесь неприемлем!» Если вас хватает на выполнение одного-единственного правила – и такое бывает! – то запомните одно: чем меньше вокруг вас отвлекающий факторов, тем вы продуктивнее. Телефон с его звонками и оповещениями мессенджеров, открытая вкладка соцсети, телевизор, работающий «для фона» – все это загрязняет энерго-информационное пространство вокруг вас, мешая сосредоточиться и отвлекая.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.