

# Тайм-менеджмент для женщин

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

*Билл Квейн*

**М**ужчины 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 «достигатором» 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

**С**истема 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<br>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:<br>КАК ОСТАНОВИТЬ ДЕНЬ СУРКА<br>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     |
| <br>Заключение.....                                                                                          | <br>199 |
| <br>ПРИЛОЖЕНИЕ № 1. ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ<br>ДЛЯ МАМ. КАК УСПЕТЬ ВСЕ .....                                         | <br>201 |
| <br>ПРИЛОЖЕНИЕ № 2. ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ<br>ДЛЯ БИЗНЕС-ЛЕДИ. КАК СОВМЕЩАТЬ<br>ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ, СЕМЬЮ И КАРЬЕРУ ..... | <br>209 |
| Упражнение «Матрица Эйзенхауэра» .....                                                                       | 210     |
| Техника «Диаграмма Ганта» .....                                                                              | 214     |
| <br>Благодарности .....                                                                                      | <br>218 |