



РЮ ХАНБИН

ВЕЧЕР ПРИНАДЛЕЖИТ МНЕ

КОРЕЙСКОЕ ИСКУССТВО
ЖИТЬ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ ПОСЛЕ РАБОТЫ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва



Человек, у которого нет вечерних привычек

07:00	08:00	09:00	19:00



Человек, у которого есть вечерние привычки

07:00	08:00	09:00	19:00

20:00	23:00
	

20:00	21:00	22:00	23:00
			

СОДЕРЖАНИЕ

Введение. Новый день начинается в 18:00	13
Начало: караоке и книжные магазины	14
После работы начинается новый день	15
Вечер как время для себя.....	16

ЧАСТЬ 1. Будни только для работы?

4 вопроса, которые помогут изменить ваши еженедельные привычки

Зачем ждать выходных, если есть вечер?	21
Новый взгляд на день	21
Почему вечером можно успеть больше.....	22
Сила, позволяющая заниматься чем-то после работы.....	24
Буду ли я счастлива, если потрачу всю свою жизнь на работу?	27
День заканчивается, когда уходишь с работы?	
А что будет на пенсии?	27
Я не стремлюсь стать «лучшим сотрудником»	28
После работы я займусь тем, что мне нравится	31
Как выживать на протяжении 40 лет без дохода ..	32

Найдите то, что можно делать в одиночку.....	33
Утопия: зарабатывать любимым делом всю оставшуюся жизнь	34
Начнем сейчас: сторонний проект.....	35
Смогу ли я заниматься тем, чем хочу, когда уволюсь?.....	39
Трудоустройство – начало подготовки к увольнению?	39
Нельзя победить, загнав себя в угол	41
СОВЕТ. Ищите, чем заняться вечером после работы...	45

ЧАСТЬ 2. Как вечер меняет утро. Что я получила, качественно проводя время вечером

Самооценка. Причины верить в себя	53
В поисках утраченной самооценки	53
Даже если сегодня на работе все пошло не так, я знаю себе цену	54
Дополнительный заработок: у меня есть работа, но мечтаю я о другом.....	57
У меня была другая мечта	57
Я не сделала свою мечту профессией, но... ..	59
Мечта не обязательно должна стать профессией.....	60
Я ставлю себя в центр работы и жизни	62
Жизнь по чужой указке	62
Я сама отвечаю за свою жизнь	63
Финансовая независимость. Мгновенное увеличение зарплаты в два раза	66

Пассивный доход как хобби.....	66
Если заниматься любимым делом, деньги придут сами	68
Прибыль — не единственная цель.....	69
СОВЕТ. Какой сторонний проект идеально подойдет именно вам	72

ЧАСТЬ 3. Дорожная карта постановки целей для продуктивного вечера.

Первый этап создания вечерних привычек: постановка целей

Чтобы достичь целей, нужно найти смысл.....	81
Поиск смысла жизни	81
Есть ли смысл в вашей цели?	82
4 шага, которые превратят ожидания в реальность.....	86
4 шага к постановке целей	86
Использование планера-мандаларт	88
Как начать прямо сейчас	93
Лестница к цели: план действий	93
Если вы все еще стоите на старте и сомневаетесь	98
Ловушка под названием «осмотрительность».....	98
Меньше думайте, действуйте быстрее.....	99
СОВЕТ. Как создавать цели, которые подходят именно вам	104
На что обращать внимание при постановке цели.....	104
Только достигнутая цель имеет смысл?.....	106

**ЧАСТЬ 4. Как 24 часа превратить в 48:
секреты тайм-менеджмента.**

**Второй этап создания вечерних привычек:
управление временем**

Хочется сделать многое, но нет времени?.....	113
В поисках рассыпанных осколков времени	113
Почему нам всегда не хватает времени?	114
Управляйте временем осознанно	116
«Что я сделал за сегодня?» — ежедневная обратная связь.....	119
Каждый час записывайте, чем вы занимались.....	119
Как использовать планер для ведения записей постфактум.....	121
Получайте обратную связь и растите над собой.....	124
Как использовать вечернее время с умом: расписание.....	127
Когда и чем заниматься, чтобы достичь максимальной эффективности?.....	127
Расписание — не тюрьма, а помощник.....	130
Работайте, когда надо, отдыхайте, когда хочется! Метод Помодоро.....	134
Рассыпавшиеся апельсины.....	134
Метод Помодоро: 45 минут работы — 15 минут отдыха	135
Минимализм — способ меньше беспокоиться	139
Организуйте для себя абсолютно свободное время	139
Не срочные, но важные дела	141

Методы борьбы с бесполезной тратой времени.	144
Отдых против траты времени	144
Смартфон стирает грань между работой и отдыхом.	146
Не тратьте время, оправдываясь подготовкой ...	148
СОВЕТ. Умные инструменты для эффективного управления временем.	151

ЧАСТЬ 5. Привычки, благодаря которым тело будет действовать само.

Третий этап формирования вечернего распорядка: управление привычками

Если хотите заниматься чем-то регулярно, превратите это в рутину	159
3 шага к раскрытию волшебной силы вечера ...	159
Начните с малого и простого	160
Не начинайте в дни, когда полны энтузиазма.	163
Избыток мотивации может сделать только хуже. ...	163
Перестаньте оправдываться и радуйтесь	164
Создание привычки – это не соревнование	165
Перестаньте говорить себе «Я должен»	166
Думайте как взрослый, действуйте как ребенок.	169
Давайте веселиться.	169
Сделайте свои результаты видимыми.	170
Станьте тем, кем всегда мечтали быть	174
Измените свое представление о самом себе	174
Кто я? Замечательный человек!	175
Представьте себя крутым	177

Если идти с кем-то, можно пройти гораздо дальше .	179
Окружите себя правильными людьми.	179
Как правильно пользоваться силой сообществ. . .	180
Вдвоем или в одиночку — оба пути хороши.	181
СОВЕТ. Утренние ритуалы, заряжающие энергией на весь день.	184

**ЧАСТЬ 6. Если не хочется ничего, сделайте
хотя бы что-то одно. 6 советов, которые помогут
сохранить привычный распорядок дня в сложные
периоды жизни**

Если планы на вечер неожиданно изменились	191
В погоне за совершенством можно потерять все	191
Отложить на завтра? Или сделать чуть-чуть, но сегодня?	192
Прежде чем сдаться — пересмотрите цель.	193
Если внезапно нахлынула апатия и усталость	195
Апатия? Ну вот опять!	195
Как преодолеть апатию и набраться сил	196
Если хочется все бросить	198
Цель — это компас, а не якорь.	198
Если вы недовольны результатом, несмотря на приложенные усилия.	201
Почему люди занимаются самобичеванием?	201
Есть цель, но нет действий	202
Есть действия, но ожидания слишком завышены. .	203
Алгоритм рефлексии без самобичевания и оправданий.	204

Если перфекционизм мешает вам начать	208
Люди, которые с самого начала выкладываются по полной	208
Если уж начали, делайте стабильно, а не идеально	209
Если не хватает силы воли и слишком много оправданий.	212
Не сила воли, а способность к действию	212
Не стоит перенапрягаться из-за мелочей	213
3 вопроса, которые следует задать себе, если хочется все бросить.	217
Сдаться или нет? Как принять решение.	217
Сдаться – не значит проиграть.	220
СОВЕТ. Как поддерживать хорошую физическую форму для продуктивного вечера.	223
Заключение. Сегодня я снова с радостью занимаюсь своими делами.	227
Приложение. Планеры для ваших новых вечерних привычек	229
Планер-мандаларт	230
Планер действий.	232
Планер дня	234
Планер вечера	236

Новый день начинается в 18:00

Я всегда стараюсь уходить с работы вовремя. Конечно, раз или два в месяц случаются непредвиденные ситуации, из-за которых приходится задерживаться, но я никогда не остаюсь в клинике, где работаю, дольше положенного из-за страха осуждения или невыполненных задач. Ведь впереди меня ждет еще целый день.

Большинство людей, приходя домой с работы, устраивают себе заслуженный отдых: лежат на диване и ни о чем не думают. Еще несколько лет назад я делала так же. Будучи студенткой, мечтала, что после работы буду заниматься спортом, развиваться, а потом наслаждаться заслуженным отдыхом, как идеальный взрослый.

Однако в реальности все оказалась иначе. Я столкнулась с невероятным грузом ответственности, физическим и эмоциональным истощением. В первый год работы мне постоянно казалось, что старшие коллеги за мной следят,

даже вздохнуть лишний раз было страшно. Я с трудом выдерживала девятичасовой рабочий день. Когда приходила домой, не ужиная, падала на кровать и сразу же проваливалась в сон. А утром просыпалась под пронзительные звуки будильника и снова собиралась на работу, едва сдерживая слезы.

Прожив так около месяца, я почувствовала себя роботом, запрограммированным выполнять одни и те же задачи, и осознала, что это ненормально. Казалось, я теряю себя. Мне нужно было время, чтобы быть не наемным работником, а самой собой. Уволиться я не могла, поэтому решила более качественно и осмысленно проводить время после работы.

НАЧАЛО: КАРАОКЕ И КНИЖНЫЕ МАГАЗИНЫ

Найти силы на что-то новое после тяжелого рабочего дня очень сложно. Но мне хотелось доказать себе, что я на это способна. Первым шагом стало не возвращаться домой сразу. Поначалу я заглядывала в караоке, чтобы спеть пару песен. Кому-то это может показаться смешным, но для меня это была отчаянная попытка выделять хотя бы немного времени на любимое занятие. И, к моему удивлению, напряжение постепенно спадало. У меня появлялось все больше смелости и энергии заниматься чем-то после работы.

Потом я начала каждый день по пути домой заходить в книжный. Это стало моей первой вечерней привычкой.

Я просто бродила среди стеллажей, рассматривала книги и красивые канцтовары. Уже это ощущалось как маленькое, но важное изменение, заставившее меня чувствовать себя лучше. Позже я стала покупать книги и целый час читать в кафе. Там же я иногда искала полезные материалы для работы.

Говорят, животные могут приспосабливаться к любым условиям. Вот и я взяла под контроль свое свободное вечернее время и постепенно привыкла посвящать его любимым занятиям и саморазвитию.

Вскоре руководитель театральной труппы, с которой я выступала во время учебы в университете, предложил мне вновь выйти на сцену. Я согласилась. Целых два месяца мне приходилось репетировать до позднего вечера. И после десяти дней выступлений я осознала, что теперь могу выдержать любую нагрузку. С тех пор вечера стали принадлежать только мне.

ПОСЛЕ РАБОТЫ НАЧИНАЕТСЯ НОВЫЙ ДЕНЬ

Сейчас, когда я прихожу с работы, у меня словно начинается новый день. Если раньше я просто ела и ложилась спать, то теперь монтирую видео для своего YouTube-канала, изучаю статьи и научные работы по специальности,