

**ВЛАДИМИР
ЗАВЕРТАЙЛОВ**

От создателей
✓ Singularity App

ТАЙМ- МЕНЕДЖМЕНТ

для тех, у кого лапки

Как управлять рутинной и работой так,
чтобы избежать хаоса
и чувствовать себя полным сил

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.5
3-13

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Calibro / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Завертайлов, Владимир.
3-13 Тайм-менеджмент для тех, у кого лапки : как управлять
рутиной и работой так, что избежать хаоса и чувствовать
себя полным сил / Владимир Завертайлов. — Москва : Эксмо,
2025. — 320 с.

ISBN 978-5-04-208869-8

Внутри книги — 33 методики планирования и эффективности, которые помогут вам филигранно управлять работой и рутинной, ставить реальные цели, подбадривать себя на пути к их достижению, избавиться от хаоса и хронофагов. Книга написана руководителем scrum-студии «Сибириск» и создателем планировщика SingularityApp Владимиром Завертайловым, чей подход к планированию и приоритизации задач помог тысячам слушателей его курсов организовать свои задачи грамотно, перестать выгорать и сливать силы на прокрастинацию.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-208869-8

@ Завертайлов В., текст, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Оглавление

Введение	9
Люди-котики и личная эффективность	11
Сингулярность ближе, чем ты думаешь!	15
Практические задания	22
Задания к вводной главе	23
Глава 1. Путь героя	28
Дивный новый мир	31
Культ продуктивности — современное рабство	43
Путь от пофигиста к zen	45
Ревизия всего. Задания к главе	50
Глава 2. Персональная стратегия	55
Что такое «персональная стратегия»	56
Подготовка. Выбор инструмента	58
Шаг 1. Собрать цели	63
Шаг 2. Прикинуть сроки	66
Шаг 3. Выделить главное	68
Шаг 4. Настроить прицел	74
Шаг 5. Ревизия ресурсов	79
Шаг 6. Спроектировать супергероя	82
Шаг 7. Охота на тормозных чертей	83
Шаг 8. Эталонная точка сборки	85
Шаг 9. Составить проект плана	87
Что в итоге	88
Домашнее задание	89
Глава 3. Тактическое планирование. Персональный scrum	91
Рутиноиды	92
Scrum. Суть и историческая справка	95
Персональный scrum	97
Шаг 0. Подбор планировщика	98
Шаг 1. Сбор входящих	100
Шаг 2. Обработка входящих	103
Шаг 3. Добавляем регулярные задачи	109

Шаг 4. Планируем стратегические дела на будущую неделю.....	111
Шаг 5. План на практике: прошивка календаря.....	114
Финишная прямая: execution.....	123
Домашнее задание.....	125
Глава 4. Профилактика нехватки времени.....	128
Куда утекает время.....	129
Методы и техники борьбы с нехваткой времени.....	134
Базовое делегирование.....	148
Заставить исполнителя поставить свою: контроль через конкретные вопросы.....	154
Домашнее задание.....	158
Глава 5. Великий детокс: подробное исследование для тех, кого мучает совесть, если он не 24x7.....	166
Исследования и статистика.....	167
Совестегрыз.....	172
Энергетический вампиризм мозга.....	174
Правильный отдых.....	177
Придерживайтесь постоянного ритма и режима.....	179
Ошибки отдыхающих.....	185
Убить перфекциониста!.....	187
Домашнее задание.....	190
Глава 6. Обзор SingularityApp.....	192
Функциональность сингулярити.....	193
Внешние календари.....	200
Заключение. Всё сделал, но забыл пожить.....	216
Экстренный выход.....	217
Благодарности.....	220
Приложение. Энциклопедия тайм-менеджмента.....	222
Глоссарий терминов тайм-менеджмента.....	224
Проблема — инструмент.....	246
Справочник ключевых методик / техник / лайфхаков тайм-менеджмента.....	251
Приложение 2. Разбор типовых ошибок к упражнениям к книге.....	308

ВВЕДЕНИЕ

Утро. Звонит мудильник. В чатиках уже полно «Олег, где макет, вот правки!» и «Срочно приезжай, потом всё объясню». Обычное такое «доброе» утро. И это еще до чашечки бодрящего дипresso. Дрынк!

Так, что там с планами? Вчера вечером же так хотелось доделать сегодня утром вон ту важную задачу. И вон ту. Мы все так поднаторели в делегировании будущему самому себе! До автоматизма.

Хрен с ними, с планами: звонит (или звонит?) разгневанный клиент, требует СРОЧНО поправить пару капец-каких-важных запятых в договоре (или договоре?) и заодно полчаса жалуетса на бессонницу, своих внутренних врагов и повышение цен на недвижимость в Сочи. Хорошо пошло. Маховик продуктивности раскручивается прямо в маршрутке. Особенно от дурных новостей в ленте. Других там давно нет, кто ж будет про улучшение надоев читать? Проезд оплатил? Станция «Динамо», выметайся.

Лифт. Судорожно разгребаем почту: грустными смайлами (да и те с опечатками). Офис. Здравсте-здравсте, забор покрасьте. О, кулер! Еще чашечку растворимого шмурдяка или сразу новопаситу? К черту. Некогда!

Начальник. Где начальник? Этот красный, орущий, отскакивающий от стен мячик? Одушнитель воздуха. «Олежа, зайди ко мне через полчаса. Нам нужно серьезно поговорить. Ты только не напрягайся». Напрягся! Ой как напрягся. Куда полчаса улетели только?

«Заходи, не нервничай». Занервничал! Упс, всего лишь надо срочно смотаться в Химки. Рыбкой-птичкой, туда-обратно, тудух-тудух. По пути как раз отчет добьем, пока зум с Иван Ивановичем. 📹 Zoom be! В метро связь ловит. Фигня делов. По сравнению с инфарктом миокарда (тудух-тудух) — вообще мелочь. Теща эта еще, с ее переездом... И елку! Обязательно выбросить

елку. Завтра. Завтра. Завтра. Завтра — это как сегодня, но только завтра.

Если это похоже на ваши трудовые будни — вы не одиноки. И эта книга — для вас.

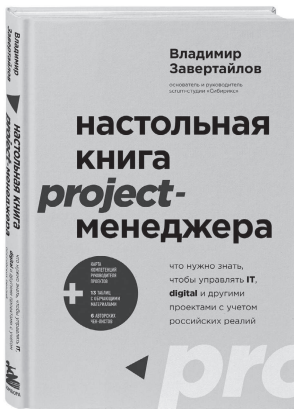
Давайте знакомиться

Меня зовут Владимир Завертайлов. Более 20 лет я занимаюсь разработкой программного обеспечения для таких компаний, как Северсталь, Орматек, Металлпрофиль, Disney, TP-Link, Logitech, Атол, Greenfield, Сочи-Парк, Adobe и многих других. Моя компания входит в десятку лучших web-разработчиков страны. Я автор бестселлера «Настольная книга project-менеджера», и если вы его читали, то я рад новой встрече. В свободное время я увлекаюсь спортивными самолетами — у меня их два: один — злой, советский Су-29, для акробатики, другой — американский RV-7, для души, вроде полетов в горы или поиска потерявшихся под эгидой LizaAlert. Мой путь был нелегким, но невероятно увлекательным.

Ничего из этого не получилось бы без тайм-менеджмента.

Пришлось изучить, пожалуй, все доступные книги о тайм-менеджменте, перепробовать более сотни программ-планировщиков. В какой-то момент стало ясно, что имеющиеся на рынке инструменты не вполне устраивают. И началась работа...

Мы провели сотни интервью с самыми разными людьми, использующими тайм-менеджмент ежедневно. Посмотрели, как на самом деле они ведут свои дела. А это порой очень сильно отличается от того, о чем пишут



в умных книжках гуры тайм-менеджмента. Потратили тысячи часов на разработку, дизайн и шлифовку продукта. Вложили в это миллионы денег. А также наши души, горящие сердца и кипящие мозги. Так появился SingularityApp — пожалуй, лучший российский планировщик.

Сейчас нашими инструментами для планирования пользуются сотни тысяч людей по всему миру. Среди них — крупные компании, такие как ВТБ, Теле2, СКБ Контур а также известные авторы, например — Макс Дорофеев. И это не просто слова — количество инсталлов и высокие рейтинги говорят сами за себя.

Однако эта книга не про SingularityApp. Более того, мы рассмотрим разные инструменты для стратегического и тактического планирования. Конечно, здесь будут конкретные примеры, как применять SingularityApp, но я не имею права настаивать на этом планировщике. Кому-то заходит, кому-то — нет. Хотя, видит бог, мы стараемся.

Словом, мы с командой серьезно вложились, чтобы разобратся с темой тайм-менеджмента. И теперь лучшими практиками мне хочется поделиться с вами.

Люди-котики и личная эффективность

Что есть счастье? — Чувство растущей власти, чувство преодолеваемого противодействия.

Фридрих Ницше

Что такое личная эффективность? Обожаю этот вопрос. И это точно не про «успешный успех», где вам обещают золотые горы после очередного вебинара.

Личная эффективность — это достижение именно ваших целей. Не целей начальника, компании или семьи, а именно ваших.

Люди, которые ничего не планируют и ничего не успевают, часто ведут с собой внутренние диалоги, полные боли, слез и отмазок. Хотя где-то внутри они знают, что врут себе. Люди-котики, назовем их так. Потому что у них — лапки!



Я НЕ МОГУ СЕБЯ ЗАСТАВИТЬ

«Я не могу себя заставить»

Заняться спортом, начать учить английский или начать планировать...

Как будто единственное, чего вам не хватает в жизни, — это насилия. Больше насилия, детка!



Я НИЧЕГО НЕ УСПЕВАЮ

«Я ничего не успеваю»

Хаос, авралы, постоянная нехватка времени.

Фокус в том, что даже если в сутках будет 36 часов, при текущих паттернах планирования вы всё равно ничего не успеете.

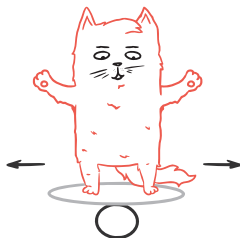


Я НЕ ЗНАЮ, ЧЕГО ХОЧУ

«Я не знаю, чего хочу»

Общество постоянно навязывает нам, что мы должны чего-то хотеть, какого-то счастья. Что это за счастье? Почему я его должен хотеть? Я вообще ничего не хочу.

И это очередная ложь. Сон, вкусняшки, секс никто не отменял, например.



МЫ ЖИВЕМ В НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

«Мы живем в неопределенности»

Планировать что-то — вообще бесполезная трата времени. Как я могу что-то прогнозировать, если вокруг творится вот это вот всё?

Да ну его нафиг, это планирование!



Я ПЕРФЕКЦИОНИСТ

«Я перфекционист»

Я всё делаю идеально. Пока не сделаю идеально, я не успокоюсь и не отстану ни от себя, ни от других.

Перфекционисты определенно должны гореть в аду.



Я РАБОТАЮ 24 ЧАСА В СУТКИ

«Я работаю 24 часа в сутки»

Причем 7 дней в неделю. Мне нужно быть всегда на связи. Даже в отпуске, даже по ночам. Иначе я пропущу что-нибудь важное, и случится что-то ужасное. Либо со мной, либо с моим бизнесом, либо с моими клиентами.

Правильно-правильно, государство поощряет трудоголиков!

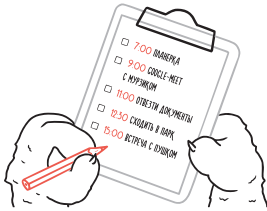


Я НЕ ЗНАЮ, КАК РАССТАВИТЬ ПРИОРИТЕТЫ

«Я не знаю, как расставить приоритеты»

Всё важно, всё срочно. Мне нужно заниматься всем одновременно.

Что же вы будете делать, когда у вас закипит на плите молоко, заорет ребенок, а кто-то позвонит в дверь?



Я ПРОБОВАЛ ПЛАНИРОВАТЬ, И НИЧЕГО НЕ ВЫШЛО

«Я пробовал планировать, и ничего не вышло»

Никакой ежедневник мне не подходит. Ни одна программа у меня долго не живет. Я прочитал сотню книг по тайм-менеджменту, прошел тысячу курсов, но ни один инструмент мне не подошел.

Конечно-конечно, дело в инструментах.



Я ИРРАЦИОНАЛ

«Я иррационал»

Я — творческая личность. То, что я придумал вчера, сегодня уже неактуально. Сегодня у меня будут другие, «более лучшие» идеи.

Не дай бог вам такого начальника. В голове.



ПЛАНИРОВАНИЕ ЗАНИМАЕТ ВРЕМЯ,
А ЕГО И ТАК, НЕ ХВАТАЕТ

«Планирование занимает время»

А его и так не хватает. Столько дел, столько забот, столько задач.

Некогда думать, прыгать мурлыкать надо.

Если вы узнали себя в этих паттернах поведения, приготовьтесь к серьезной работе. Практика показала, что котов пасти можно. Даже если этот котик — вы сами. Мяу!

Сингулярность ближе, чем ты думаешь!

Сингулярность... Горизонт событий... Это граница черной дыры, за которую ничто, даже свет, не может вырваться обратно. Это точка, где гравитационное притяжение становится настолько сильным, что преодолеть его невозможно. Когда что-то пересекает горизонт событий, оно неизбежно втягивается в черную дыру.

Бесконечный поток задач и обязательств — это как горизонт событий черной дыры. Он засасывает ваше время и энергию, не оставляя шанса вырваться. Вашего ресурса не хватит, чтобы справиться со всеми важными делами, ответить на все вопросы, прочитать все книги и посетить все места. Даже самые значимые и интересные вещи останутся недоделанными, похороненными под горами других задач.

Но я написал эту книгу не для того, чтобы напомнить вам о тленности бытия и безысходности. В первую очередь эта книга о том, как управлять собой в эпоху технологической сингулярности¹. Изучив ее, вы узнаете:

- Как построить личную **стратегию**.
Стратегию, которая позволит добиваться именно ваших целей, а не целей, к примеру, вашего начальства, ваших подчиненных и других коллег по жизни. Да, возможно, вам будет с ними какое-то время по пути, но акцент здесь именно на ваши цели. Разумная, эгоистичная стратегия.
- Как эту стратегию совместить с **повседневной рутинной**.
- Какие из многочисленных техник, лайфхаков и трюков тайм-менеджмента применять и в каких ситуациях.

¹ *Примечание: Концепция технологической сингулярности, согласно мнению футуриста Рэя Курцвейла, предполагает, что она может наступить около 2045 года. Это момент, когда искусственный интеллект превзойдет человеческий, и изменения станут происходить с небывалой скоростью. Хотя, если трезво посмотреть на происходящее, — сингулярность еще ближе!*