


МАПИ ЭРМИДА

ВРЕМЯ

Жизнь

ПО-НАСТОЯЩЕМУ

Как наполнить
каждый день смыслом

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.923.2
ББК 88.52
Э80

Sí te da la vida: Cómo conquistar tu tiempo, enfocarte en
by Mapi Hermida

© Plataforma Editorial, 2024
All rights reserved

Эрмида, Мapi.

Э80 **Время жить по-настоящему** : как наполнить каждый день смыслом / Мapi Эрмида ; [перевод с испанского А. Польской]. — Москва : Эксмо, 2025. — 256 с. — (Тайм-менеджмент).

ISBN 978-5-04-217210-6

Бесконечные списки дел и выверенные техники тайм-менеджмента не избавят вас от чувства вечной занятости. Мapi Эрмида, возглавившая рейтинг Топ-10 директоров по коммуникациям в Испании, убеждена, что главное — научиться проживать жизнь так, чтобы время имело смысл. Она предлагает простую систему, которая позволит вернуть себе потерянные часы и прожить жизнь по-настоящему. Ее метод поможет избавиться от высокой требовательности к себе, беспокойства за будущее и хронической апатии.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-217210-6

© Польская А., перевод на русский язык, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Содержание |

| | |
|-------------------------------------|----|
| Посвящение | 9 |
| ПРОЛОГ. Зачем нужна эта книга. | 13 |

ЧАСТЬ 1. Время

| | |
|-------------------------------------|----|
| Все под контролем | 22 |
| Время, бегущее по нашим венам | 25 |
| Время — это мы | 33 |
| Великая эпидемия | 49 |
| У вас есть время | 60 |
| Стать на год моложе | 69 |
| Больше, чем работа | 75 |
| Время — не золото | 85 |
| Кто украл мое внимание? | 89 |

ЧАСТЬ 2. Похитители времени

| | |
|---------------------------------|-----|
| Стресс | 105 |
| Похитители мыслей | 108 |
| Множественность выбора | 113 |
| Запутавшиеся в (соц)сетях | 115 |

Содержание

| | |
|------------------------------------|-----|
| Вечно занятые | 121 |
| Черная дыра совершенства | 128 |
| Будущее | 132 |

ЧАСТЬ 3. Ваше время — ваше

| | |
|--|-----|
| Жить жизнью, которой мы хотим | 138 |
| Что мы делаем со своим временем | 140 |
| Синее, красное и нейтральное время | 146 |
| Стратегии | 150 |
| Расставляем приоритеты | 156 |
| Пересоздаем свое время | 159 |

ЧАСТЬ 4. Наполнители времени

| | |
|---|-----|
| Управлять не временем, а энергией | 177 |
| Смаковать и ценить жизнь | 188 |
| Философия slow | 192 |
| Как мы говорим с собой? | 199 |
| Люди | 206 |
| Магия утра | 214 |
| Сила воли | 221 |
| Жить в потоке | 225 |
| Уметь говорить «нет» | 230 |
| Умный мультитаскинг | 235 |
| ЭПИЛОГ. Вы — главный герой | 240 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ. Принципы и законы времени | 243 |

Знающие люди говорят, что первое предложение книги — не есть первое написанное. Сегодня 1 января, и я пообещала себе писать каждый день без исключения, хотя бы понемногу, в моем пока еще пустом черновике.

Эту страницу я хочу начать с чего-то запоминающегося — такого, что отзовется в душе читателя, увлечет его и заставит остаться со мной. «В деревне в Ла-Манче, название которой я не хочу вспоминать...», «Мать умерла сегодня. Или, может быть, вчера...», «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему». Сервантес, Камю и Толстой научили нас, что первые слова, которыми писатель делится с читателем, — событие волшебное и неповторимое.

Я чувствую огромную ответственность и боюсь не оправдать ваших надежд, боюсь начать книгу слишком банально, растерять ваше внимание, вызвать безразличие. Так что я заранее прошу прощения, дорогой читатель, если начало этой книги не отражает ваших ожиданий. Я обещаю, что дальше будет лучше и интереснее и, расставаясь со мной на последней странице книги, вы удивитесь, как быстро пролетело время.

Посвящение |

«Если вы провалите воспитание своих детей, не думаю, что другие ваши заслуги будут иметь значение»¹.

Жаклин Кеннеди,
бывшая первая леди США

Жизнь моей мамы никогда не была легкой. Она хотела стать стюардессой, но из-за роста 1.58 м ей пришлось отказаться от этой мечты. Она окончила школу Св. Людовика Французского и в свои 82 по-прежнему прекрасно говорит по-французски. Мои бабушка и дедушка, очень прогрессивные люди для своего времени, позаботились о том, чтобы их дочь получила превосходное образование. Знание языков позволило ей устроиться секретарем руководителя в крупную компанию, но в 22 года она вышла замуж и бросила работу. Она всегда мечтала создать семью и воспитать своих детей в любви, взаимном уважении и стремлении к упорному труду. У нее роди-

¹ Кеннеди Ж., Жаклин Кеннеди. Жизнь, рассказанная ею самой. — М.: Яуза, 2014.

лось пятеро ангелочков: три девочки и два мальчика. Я самая младшая.

«Мебель “Ницца” — чтобы пожениться», — гласил слоган мебельной компании моего отца (сегодня он звучал бы довольно неоднозначно). В 70-е годы предпринимательский класс активно рос, а у моего отца была крепкая предпринимательская жилка, так что его мебельная компания стала одной из крупнейших в стране — с 17 магазинами в разных городах. Мы жили в прекрасном доме с садом и бассейном в богатом мадридском районе Ла-Пиовера, у нас была летняя квартира на побережье Коста-Бланки, и все мы получили первоклассное частное образование.

Все изменилось, когда мне стукнуло шесть лет. Наша благополучная жизнь развалилась: компания отца обанкротилась, родители развелись. Забота о семье легла на плечи моей матери, которая после 20-летнего перерыва взялась за пишущую машинку, чтобы прокормить нас. Помню, как она продавала страховки, таскала стеллажи с колготками и разносила ящики с сигаретами по барам и ресторанам. Дядя на некоторое время устроил мою маму ассистентом в Campsa¹, и ее график стал поспокойнее.

Но наша жизнь уже не была прежней. Большой дом сменился на жилье поменьше. Исчезли игровая, бассейн и мои друзья из Ла-Пиоверы. После смерти дедушки к нам переехала бабушка, и нас стало больше, а пространства — меньше. Проблемы с деньгами становились все серьезнее; настали тяжелые времена.

¹ Испанская нефтегазовая компания. — *Прим. пер.*

Я помню, как мама вставала в пять утра, чтобы успеть сделать все дела по дому. До половины восьмого она готовила, убирала, гладила, помогала бабушке. Я просыпалась от запаха фрикаделек или косидо¹ и в полудреме слышала, как она возится на кухне с кастрюлями. Мама постоянно трудилась — как дома, так и на работе. Она была дисциплинированной, не теряла ни секунды, стараясь максимально эффективно использовать свое время. В обеденный перерыв она ходила за покупками, относила что-нибудь в ремонт или забежала в банк.

В шесть вечера, вернувшись домой, мама продолжала заниматься домашними делами, готовила ужин и помогала нам с учебой. Мы жили с ней в одной комнате и часто засыпали в одной кровати, пока она читала мне учебник, помогала запомнить мировые столицы или события испанской истории. Каждый вечер мама валилась с ног от усталости.

Когда я спрашиваю ее, как ей удавалось вести хозяйство и воспитывать пятерых детей без какой-либо помощи, она всегда дает мне один и тот же твердый ответ: «Господь помогал мне растягивать время и множил мои часы. Это было чудо». Независимо от того, насколько религиозна моя мать, я совершенно точно знаю, что ей помогало желание дать достойную жизнь своим детям.

Мы были ее мотивацией. Мы были причиной, по которой она вставала на рассвете и выжимала максимум из отпущенного ей дневного времени. «Тот, кто знает, “зачем” жить, преодолеет почти любое “как”», — говорил Ницше. Смыслом жизни для моей матери было наше будущее.

¹ Традиционный испанский мясной суп-рагу. — *Прим. пер.*

Время жить по-настоящему

Психиатр Луис Рохас Маркос говорит, что в жизни нам попадаются ангелы из плоти и крови. Ключ к их разгадке лежит в той врожденной жизненной силе, которая заставляет их искать собственное счастье, создавая его для других.

В моей жизни такой ангел — моя мама. Если кто-то и научил меня использовать свое время мудро, то это именно она, и именно ее я должна поблагодарить за эту книгу.

Мама, я тебя люблю.

1 января 2024

Пролог.

Зачем нужна эта книга

*«Плохая новость в том, что время летит.
Хорошая — в том, что вы его пилот».*

МАЙКЛ АЛЬГШУЛЕР,
автор и мотивационный спикер

Вы когда-нибудь чувствовали, что дни, недели или даже годы сыплются сквозь пальцы, как песок? Если да, то эта книга для вас.

Со мной такое тоже случалось. Мне казалось, что время внезапно ускоряется, а список дел не заканчивается, и всегда остается что-то еще, не сделанное. Некоторые из нас доходят до того, что заболевают от стресса, тревоги и выгорания. Мы перестаем видеть смысл в жизни. Мы становимся как зомби — **делаем, а не живем.**

И что потом? Мы оглядываемся назад — на свой день, неделю, год — и спрашиваем себя: «Что я делаю со своим временем? Как проходит моя жизнь?» Если эти вопросы откликаются в вас, вы не одиноки. Мы называем это нехваткой времени — синдромом хронической занятости — и считаем одним

из главных зол нашей эпохи. От него страдает большая часть населения: 8 из 10 человек, если быть точными.

Вы мечтаете покорять вершины, общаться с племянниками, записаться на курсы рисования, отправиться в путешествие по аргентинской пампе или стать главой самой крутой компании на свете — но вместо этого говорите одну и ту же фразу: «У меня нет времени». Поверьте, я ненавижу ее так же, как и вы. Мы покончим с ней, потому что она всего лишь иллюзия. Цель этой книги — бросить вызов этой парадигме и доказать, что «время есть». Вместе мы избавимся от этого балласта и научимся контролировать свое время, принимая его естественные пределы.

Что такое для вас время? Подумайте. Как бы вы его определили? Существует ли явление более многогранное? Время — это то, что пронизывает нас насквозь. Мы живем во времени и состоим из времени, но никогда не понимаем его до конца.

«Если никто меня об этом не спрашивает, я знаю, что такое время; если бы я захотел объяснить спрашивающему — нет, не знаю»¹.

АВРЕЛИЙ АВГУСТИН

Как и Блаженный Августин, люди всегда пытались разгадать природу времени. Мудрые представители всех наук и искусств, от психологии до механики и литературы, — Аристо-

¹ Августин А. Исповедь. Абеляр П. История моих бедствий. — М.: Республика, 1992.

тель, Эйнштейн, Ньютон, Борхес — годами пытались докопаться до истинной природы времени, не находя удовлетворительного ответа. Как так вышло, что мы открыли структуру ДНК, закон гравитации и пенициллин, но до сих пор не понимаем, как устроено наше представление о времени? Почему есть моменты, которые длятся вечно, а другие пролетают в одно мгновение? Как мы связаны с нашим прошлым и будущим? Сможем ли мы найти способ продлить наши дни?

Мне тоже время всегда казалось очень таинственным явлением. Можно даже сказать, что я была одержима им. В детстве меня донимали такими выражениями, как «время — деньги», «всему свое время», «лучше поздно, чем никогда», «не откладывая на завтра то, что можешь сделать сегодня», «кто рано встает, тому Бог подает», «время не стоит на месте», «время лечит», бла-бла-бла.

Или вот, самое непонятное испанское выражение: «дать времени время». Как это — вре-ме-ни вре-мя?

То есть время не только повсюду, оно еще и решение всего. С ума сойти...

В возрасте примерно девяти лет в моей жизни появился профессор Джон Китинг, сыгранный Робинот Уильямсом в фильме «Клуб мертвых поэтов». Он проповедовал концепцию *carpe diem* (изначально принадлежащую римскому поэту Горацию). В своей бунтарской манере он учил студентов не терять то, чего они не смогут вернуть: время. Я раз за разом пересматривала этот фильм и в своих детских дневниках писала цветными карандашами одну и ту же фразу: «О, капитан, мой капитан». Что сказать, я была совершенно одержима.