

ГИБ КИЙ ТАЙМ- МЕНЕД ЖМЕНТ

ГИБ КИЙ ТАЙМ- МЕНЕД ЖМЕНТ

ФАБЬЕН
ОЛИКАР

как быть максимально производительным
во времена тотального выгорания

БОМБОРА™

Москва 2021

УДК 159.923.2:005
ББК 88.5+65.24
О-54

Fabien Olicard
VOTRE TEMPS EST INFINI

Published in the French language originally under the title:
Votre temps est infini © 2019, Éditions First, an imprint of Edi8,
Paris, France.

Оликар, Фабьен.

О-54 Гибкий тайм-менеджмент : как быть максимально производительным во времена тотального выгорания / Фабьен Оликар ; [перевод с французского А. И. Порошиной]. — Москва : Эксмо, 2021. — 240 с. — (Мастер времени. Тайм-менеджмент XXI века).

ISBN 978-5-04-115975-7

Хватит уверять себя, что в вашем расписании нет ни минуты свободного времени! Фабьен Оликар, самый известный специалист по тайм-менеджменту Франции, автор трех международных бестселлеров, объясняет, где в сутках спрятаны лишние часы. Благодаря его методике «межсекторного времени» 2 000 000 подписчиков YouTube-канала автора смогли освободиться от диктатуры жестких графиков. Следуя рекомендациям Оликара, они научились останавливать, ускорять и находить время там, где, кажется, его нет и быть не может. Это не магия. Это гибкий тайм-менеджмент — новый подход к обращению со временем в мире, где стерты грани между работой и отдыхом, между домом и офисом.

УДК 159.923.2:005
ББК 88.5+65.24

ISBN 978-5-04-115975-7

© Порошина А.И., перевод на русский язык, 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	11
ВВЕДЕНИЕ	13
Худший раб своего времени из всех, кого я знаю	13
Независимость и свобода	16
Вы только что выиграли 1440 евро в день!	17
ПРИНЦИПИАЛЬНО ИЗМЕНИТЕ СВОЙ ВЗГЛЯД НА ВРЕМЯ	21
Что такое время?	23
Разные времена	23
Профессиональное время	24
Личное время	24
Время для себя	25
Обязательное время	25
Потерянное время, или «не-время»	26
Ваше время	27
Ваша борьба со временем	28
Вечное движение	29
Привычки не причиняют страданий	30
Осознание цели	31
Фокус на продуктивном времени: законы времени	33
Закон Паркинсона: замедление времени	33
Закон Лабори: закон наименьших усилий	34

Что такое ваше время?	37
Открытие относительного времени	37
Осознание эфемерности	38
Начальная сингулярность	39
Резюме	41
Сколько стоит ваше время?	42
Подарочная карта	43
Легкая задача	43
Ваш реальный доход	43
Ваш порог удовлетворения	44
Как решать, не теряя времени?	46
Принцип работы фильтров	46
Профессиональные фильтры	48
Персональные фильтры	50
Различайте приоритеты и срочность	51
Срочно и важно	53
Важно и не срочно	53
Не важно, но срочно	54
Не важно и не срочно	55
Выстраивайте иерархию приоритетов	57
Сделать бинарный выбор без ошибок	58
Таблица фактов	59
Добавить новый элемент	62
Как уважать свое время?	68
Решительно разделите ваши разные времена	68
Уважайте свой ритм	71
Перерывы на отдых	71
Как избежать синдрома врача	73
Бесконечное воображаемое время	75
Празднуйте свои победы	79

Как найти дух времени?	84
Мантры	84
Что лучше нуля?	90
«1 лучше, чем 0»	90
Работа не всегда оплачивается, но большая ее часть всегда приносит хотя бы минимум	92
Большие проекты	93
Будьте ветром	94
Пузырь	95
Зона комфорта	98
Станьте человеком «нет времени»	99
Быстрое путешествие в ваше будущее	101
ОРГАНИЗУЙТЕ СВОЕ ВРЕМЯ В СООТВЕТСТВИИ С ВАШИМИ (РЕАЛЬНЫМИ) ЖЕЛАНИЯМИ	105
Мощные основы вашей организации	107
Ежедневник	107
Списки и их поддержка	112
Виды списков	112
Поддержка списков	114
Мощные усилители производительности	118
Как потерять свои оправдания	118
Концентрация	125
Слушать внимательно	125
Писать в полной концентрации	127
Предлагайте свою энергию в нужное время	129
Не применять энергию слишком рано	130
Вы решили стать локомотивом?	131
Полезные приемы для экономии времени каждый день	133
Законы Азимова	133
Сила слова «нет»	138

Собрания: как не умереть от скуки	141
Цели	142
Модератор	143
Продолжительность	144
Количество участников	145
Место и программа	145
Опоздания и досрочный уход	147
Протокол	147
Очно или виртуально	148
Мощные средства защиты от перегрузки	150
Как справиться с перегрузкой	150
Как управлять многозадачностью	153
Как справиться с бор-аутом	155
Как бороться с меритократией	158
Как экономить энергию	160
Как узнать, что делегировать	163
ЭКОНОМЬТЕ ВРЕМЯ КАЖДЫЙ ДЕНЬ	167
Вы себе лучший союзник: индивидуальные советы	169
Как прийти в рабочее состояние за минуту	169
Как экономить время на ходу	171
Окружите себя профессионалами	173
Не теряйте время перед уходом	174
Спите немного и спите лучше	176
Спать вдвоем — хорошая идея?	176
Может ли будильник стать вашим другом?	177
Как спать весь день	179
Самое важное время вашего дня	182
Ад — это другие: советы по управлению коллективными делами	184
Как перестать прерываться	184
Телефон (стационарный или мобильный)	186

Компьютеры	188
Люди	189
Разорвать паразитические отношения	189
Слабые отношения	190
Постоянные отношения	191
Вампирические отношения	193
Говорите по телефону с пользой	194
Создавайте свою географию	195
Храните меньше, но лучше	197
Храните разумно	197
Оптимизация хранения	198
Сортировка	198
Не поддавайтесь условностям	198
На виду!	199
Хватит делать уборку — ну почти	200
Превратить в личное время	200
Превратить в новое время по вашему выбору	201
Превратить во время для себя	201
Фокусы для дома	202
Дважды два...	202
Сворачивать вещи, как в Китае	203
Заморозить немного свободного времени	205
Соседи	210
Как управлять рабочей почтой	211
Фокусы для работы	212
Электронная почта	213
Работа с файлами	217
Хранение данных	218
Сообщения	219
Социальные сети	220
Звонки и автоответчик	221

Больше не путешествуйте на авось	222
Транспорт	222
Поезд	222
Самолет	224
На месте	225
Ваше время бесконечно: последние секреты	227
Почему 10% достаточно	227
Учитесь всю свою жизнь	228
Теория Гидры	230
Секрет успеха	232
Удача	232
Талант	232
Работа	233
Как создать 32-й день в месяце	234
ЭПИЛОГ	236

ПРЕДИСЛОВИЕ

Готовы ли вы обмануть универсальные законы физики? Хотите ли научиться использовать все функции вашего мозга и сделать относительным время, составляющее ваши дни? Я понимаю, что это предложение может показаться слишком хорошим, чтобы быть правдой. Итак, первая задача, которую мы собираемся решить вместе, — подчинить время, принадлежащее вам! Вы сможете им управлять: останавливать, ускорять и умножать. Ваше время бесконечно.

Время, которое мы собираемся сгенерировать, позволит вам быть более продуктивными в профессиональном плане. Вы обнаружите, как много вокруг вас свободного времени и как приятно им распоряжаться. Косвенно вы также создадите время для окружающих вас людей.

В ваших руках советы, концепции и соображения, разработанные мною на протяжении всей рабочей деятельности. Но прежде всего это жизненная философия, которая делает меня счастливым. Она помогает мне всегда быть в хорошем настроении и ощущать, что я использую время по максимуму, а не плыву по течению. Я дам вам доступ ко всему, что позволило мне быть свободным и независимым.

Возможно, вы будете удивлены, прочитав фрагменты из моей личной жизни. Тем не менее я вас осторожно туда приглашаю. Позволяя стать свидетелями этих сцен из прошлого, я хочу, чтобы вы наблюдали трудности, с которыми я сталкивался. Мне

очень важно, чтобы вы почувствовали ту же самую искру, что и я, в момент, когда ситуации сами предложили мне решения. Эти же решения мы будем применять для увеличения вашего ежедневного свободного времени.

Я не могу дождаться, чтобы узнать, что вы собираетесь делать с новой жизнью, которую вскоре сотворите! Я создал страницу в Facebook, где вы можете рассказать мне о своих собственных концепциях и советах, а также о том, что приносит вам новый образ жизни. Своеобразное виртуальное пространство в воображаемом времени, каким может быть и эта книга.

Я уверен только в одном: каждая минута, потраченная вами на чтение этих строк, будет хорошей инвестицией... Единственной инвестицией, которая окупится немедленно!

Ходят легенды, что мы загружаем только 10% нашего мозга. Это неправда: мы используем весь этот восхитительный орган, просто не знаем, как правильно им пользоваться. Вероятно, по этой причине мы потребляем только 10% нашего времени должным образом. Но мы собираемся это изменить.

Поздравляю! Вы только что приняли лучшее решение в своей жизни.

ВВЕДЕНИЕ

ХУДШИЙ РАБ СВОЕГО ВРЕМЕНИ ИЗ ВСЕХ, КОГО Я ЗНАЮ

Решив написать эту книгу, я сразу вспомнил о самом неорганизованном человеке, известном мне. Я подумал, что именно эти советы могли бы помочь ему избавиться от многолетних страданий в жизни.

Он обладатель звания лучшего прокрастинатора¹ из всех, кого я встречал. Его история достаточно нетипична, и ее стоит рассказать...

Все началось с ужасного дара, которым был наделен этот непревзойденный прокрастинатор: ему легко давались все предметы в школе. Вполне естественно, что в начальных классах он учил уроки во время завтрака, а не по вечерам, как все его товарищи. Для него это было обычно: вернувшись с учебы, вместо подготовки домашних заданий, он отдавал всё время развлечениям.

Но вот в средней школе нагрузка увеличилась и стало необходимо учиться усерднее. Так он обнаружил, что домашнее

¹ Прокрастинатор — человек, склонный откладывать важные дела на потом. — *Прим. пер.*

задание, выполненное на коленях в автобусе, настолько ужасно, что ни один человек не захотел бы его читать... даже он сам, кстати! Ведь он никогда не просматривал свои тетради... Я помню, как учитель математики в ярости отстранил его от учебы, когда увидел грязный обрывок, который школьник называл своей домашней работой, оправдывая его неаккуратность тем, что «решено же все правильно». Мне кажется, в тот день он не понимал, почему его учитель был так разгневан.

Без самоорганизации и с вредными привычками он оказался в средней школе имени Леонса Вьельё, где можно было регулярно наблюдать, как он делал домашнюю работу во дворе в последнюю минуту... даже когда у него было две недели каникул, чтобы заняться этим.

Самый возмутительный случай, вероятно, связан с тестом по философии. Первый неперечитанный набросок, написанный без черновика, вернулся к нему через час только по одной причине: кандидатам разрешалось покинуть экзаменационную комнату не раньше окончания первого часа! Его результат в этом тесте? 18 из 20. Вот оно — вознаграждение некомпетентности! Настоящий отравленный дар, который не давал ему измениться.

Он жил в постоянном стрессе из-за наступающих дедлайнов и разочаровывался каждый раз, когда не выполнял своих обещаний, данных в надежде жить по-другому. Несмотря на, то что на таком пути он изредка получал наказание, это не позволяло ему сомневаться в себе и оставляло в плену привычек.

В конце концов, зачем чинить машину, которая всегда доставляет к месту назначения вовремя? Вот как он стал полностью дезорганизованным молодым человеком и первоклассным прокрастинатором, никогда не реализовывавшим свои проекты успешно. Он понятия не имел, как время может проходить так быстро... снова и снова...

Я могу рассказывать о его жизни так подробно, потому что он... это я! Даже сегодня у меня возникает странное чувство, когда вспоминаю себя в прошлом. Как я мог не реагировать и позволять утекать такому количеству лет? Чередовал длительные периоды зыбучих песков в нигде и безумный ритм, чтобы завершать накопившиеся дела. Я не могу объяснить себе этого, но уверен в одном: такой ритм жизни заложен в моих генах.

Меня спасло любопытство, заставляющее увлекаться всем, чем угодно. Как я мог удовлетворить эту вечную потребность учиться, понимать и испытывать, если я постоянно тратил впустую свое время? Тем более что я к тому же был любителем поспать и ложился поздно... Все мы знаем, что между 21 часом и тремя часами ночи мы занимаемся в основном развлечениями или бесполезной ерундой. Поэтому примерно после 17 лет я решил, что смогу все упростить... Я создал свои первые мантры жизни, провел настоящий самоанализ, признал свою сущность и понял, что не могу ей противостоять. Я решил быть счастливым, иметь время, которое хотел, и возможность делать все, что хотел.

Когда прекращаешь вести борьбу, которую проигрывал ежедневно в течение почти восемнадцати лет, у нас есть только одно решение: создать методы, которые не будут идти вразрез с естественными ритмами, не заставят страдать и будут адаптированы к нашей среде.

Время межсекторно, оно встречается повсюду в нашей жизни. Чтобы стать его хозяином, нужна философия экологичного использования времени, не причиняющая страданий при применении. Не метод, который приносит дискомфорт и требует строгого соблюдения, а образ жизни, учитывающий ваши недостатки и предпочтения. Чтобы в конечном итоге всегда иметь время на все, что вы хотите.