

ВВЕДЕНИЕ

Привет! Если ты держишь в руках эту книгу, то, скорее всего, тебе хочется попробовать навести порядок в расписании своего дня. Понять, как успевать главное и сохранять энергию, как не терять себя в списках дел, уведомлениях и чужих ожиданиях. Возможно, ты устал от бесконечного потока дел и сообщений, которые никак не складываются в ясную картину. Или хочешь найти способ жить так, чтобы на все важное — и для себя, и для других — хватало времени и сил.

Может быть, ты уже пытался скачать какое-то приложение для планирования, вел ежедневник, ставил цели. Но через пару дней все сбивалось — и ты возвращался в хаос. Это нормально. Просто нужна система, которая подойдет именно тебе. Без «надо», но с «хочу». Без давления, но с ясностью.

КТО Я И ПОЧЕМУ ГОВОРЮ О ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТЕ

Меня зовут Катя Пахомова. Я мама четверых детей, предприниматель, PR-директор в международной компании, писательница и спикер. Уже более 15 лет я помогаю людям находить баланс между учебой, работой, мечтами и личной жизнью. Мой путь начался с собственного поиска: как все успевать, не теряя себя. Этот поиск со временем превратился в понятную живую и гибкую систему, которую я называю Life Blend — систему, где роли и желания переплетаются, а не конкурируют. Ей я и хочу с тобой поделиться.

Я родилась в Тольятти — это город на Волге, окруженный лесами и горами. Там прошли мои детство и юность. Я жила с родителями, училась в обычной средней школе, поступила в университет на экономический факультет. Вроде бы все как у всех. Но я очень рано ощутила, что мне важно не просто плыть по течению, а что-то создавать, что-то менять.

С самого раннего возраста мне хотелось «успеть все»: хорошо учиться, заниматься спортом, участвовать в городских конкурсах, быть активной в студсовете, поддерживать друзей, читать книги и изучать новое. Я была девчонкой-энергией — с утра до вечера в движении. Мне было интересно многое, и я постоянно хваталась за новое, но в какой-то момент начала уставать. Появилось ощущение: вроде делаю много, а результата не чувствую. Я будто все время бежала, но не знала, куда именно.

Я очень любила предметы, где были вдохновляющие учителя, — это, наверное, знакомо многим. Там, где учитель «горел», я тоже включалась на максимум. А еще с детства обожала блокноты и ежедневники, и, кажется, эта любовь не пропала до сих пор. У меня всегда их было 5–7 штук: один для мыслей, другой для планов, третий для мечт и еще парочка запасных на полке. Я вела дневники, писала списки целей и дел, зарисовывала, составляла «карты желаний» — тогда мы их называли просто «коллаж мечты» и вырезали из гляцевых журналов понравившиеся картинки. Немного жалею, что эти блокноты не сохранились: было бы интересно перечитать их сейчас и вспомнить, о чем же я мечтала школьницей и студенткой.

В то время у нас еще не было смартфонов, компьютеров, приложений для планирования и ИИ-ассистентов. Всё писали от руки. И, честно говоря, это помогало: записанное на бумаге как будто становилось более настоящим. Мне казалось, что, когда я записываю в блокнот цели, мысли, желания, они как будто обретают форму и начинают реализовываться гораздо быстрее. Помню, как вывешивала на стене списки дел и обводила выполненные пункты цветными маркерами или проставляла плюсики и галочки — в этом было что-то очень ободряющее. Бумага не мигала, не исчезала,

не отвлекала — она просто была рядом и напоминала: все, что я задумала, реально. Тогда я впервые услышала фразу: «Чем больше ты делаешь, тем больше успеваешь» — и взяла ее как личный девиз. Я до сих пор верю: если ты включаешься, берешь на себя ответственность, увлеченно действуешь — жизнь отвечает гораздо быстрее, чем при пассивности. Но для этого, конечно, важно понимать, чего же ты хочешь сегодня, завтра, да и вообще от жизни.

Примерно в 10–11-м классе я впервые открыла для себя книги по тайм-менеджменту Брайана Трейси и Джона Кехо. Джон пишет не столько об управлении временем, сколько о позитивном мышлении, но его книги расширили мои представления о границах возможного. Они объяснили, как работает планирование, как ставить цели, как не распыляться. Я выписывала советы и тестировала на себе, использовала матрицу Эйзенхауэра, вела ежедневник, вставала в 5 утра, составляла списки дел и задач. Конечно, что-то из предложенных упражнений подходило, а что-то нет — я пробовала все и выбирала комфортные для себя варианты. Если хочешь, чтобы в жизни происходили важные для тебя события, — умеи эффективно организовать свое время. Так началась моя история любви к тайм-менеджменту.

А потом, в 2009 году, случился поворотный момент — переезд в Москву. Это был спонтанный шаг: нас с подругой Ириной пригласили на проект всего на месяц, и мы решили ехать — ведь когда еще представится такой шанс. Не было уверенности, не было четких планов, но было сильное внутреннее ощущение: надо ехать, пробовать, стараться. Мы отправились в столицу с надеждой на лучшее и готовностью к любому развитию событий. Это был один из самых трудных, но и самых важных этапов в моей жизни. Я училась действовать, успевать, брать много ответственности. Казалось, только так Москва и покоряется. Тайм-менеджмент стал не теорией, а настоящим спасательным кругом, инструментом для выживания и роста, особенно когда сна катастрофически не хватало.

С тех пор прошло много времени — больше 15 лет я живу в Москве. Я выросла. У меня появилась семья, бизнес, ко-

манда. Но та Катя из Тольятти, которая с блокнотом в руках мечтала научиться «все успевать», осталась во мне навсегда. Именно поэтому я так понимаю школьников и студентов. Потому что я одна из вас, просто чуть старше.



ПОЧЕМУ ЛЕГКО ПОТЕРЯТЬСЯ ВО ВРЕМЕНИ

Потому что никто не учит им управлять. Сначала нам говорят «ты еще маленький», потом — «ты уже взрослый, должен сам разбираться». А где инструкция? Где честный разговор о том, как устроен день, куда уходит энергия, как не загнаться и не потерять себя в попытке быть везде и сразу? И что вообще в этой жизни важно и для кого — для родителей или все же для себя?

Подростковое время особенное. Оно как эскалатор: вроде движется само, но, если не понять направление, можно просто катиться, не осознавая, куда и зачем. В этом возрасте ты уже не ребенок, но и не взрослый. У тебя появляются выборы, цели, интересы, но никто не помогает собрать их в систему. Ты чувствуешь, что можешь многое, но все будто размыто.

Добавим к этому цифровой мир: социальные сети, игры, бесконечные чаты — все это тянет внимание на себя. И ты не замечаешь, как проходят часы. День уходит, неделя уходит, лето уходит — и что остается? Мелькающие видео и пустота внутри. Мы живем во времена, где все доступно, но трудно сосредоточиться. Это как жить в супермаркете: вроде бы ты среди изобилия, но голоден, потому что совсем не понимаешь, чего хочешь.

И никто не помогает разобраться, как вообще найти себя в таком потоке. Я сама это чувствовала — в свои 15, и даже позже. Сейчас многое стало доступнее, но и хаоса теперь больше. Не потому, что подростки «разболтанные» или «вечно в телефонах», а потому, что никто не показывает, как выстраивать свой день, если ты еще не взрослый со списком дел, но уже и не ребенок под присмотром. Ты впервые пробуешь управлять собой сам — и, честно говоря, это не всегда просто.

Тема тайм-менеджмента находит популярность даже в школах — моя дочка-первоклассница уже осваивает онлайн-планировщики: она продумывает свой день, распре-

деляет задания на неделю, отмечает выполненные дела и выбирает, когда учить уроки, а когда отдыхать. Причем подходит к этому осознанно — например, говорит: «Сначала сделаю математику, она быстрее, а потом русский — с перерывом на рисование».

Моему старшему сыну 10 лет, и он каждый день спрашивает: «Мам, какой у нас план на сегодня?» Он уже понимает, что день — это не просто поток случайных событий, а пространство, которым можно управлять. А младший, которому 6, говорит о «расписании», «времени на отдых», «делах». И я думаю: как здорово, что они растут в культуре, где можно говорить о времени не как о враге, а как о ресурсе.

Но при этом я вижу и другое: тревожность, страх, ощущение, что дел слишком много и непонятно, за что хвататься. Как будто тебе показали тысячу дорог и скомандовали: «Выбирай». В такой ситуации страшно ошибиться — особенно когда кажется, что у всех все уже получилось, а ты еще не понял, что тебе нравится. И никто не говорит, что выбор можно изменить. Что можно начать сначала. Что путь — это не одна дорога, а целый маршрут с остановками, поворотами, перекрестками.

Когда мне было 15, мы были тише, скромнее, менее уверены в себе. Сейчас подростки смелее, они умеют заявлять о себе, презентовать свои идеи, говорить о своих чувствах. Это круто, но им тоже нужна система. Не жесткая, а живая; та, в которой можно двигаться вперед, не теряя себя, ошибаться и пробовать снова.

Что происходит, если системы нет? Ты просыпаешься, берешь телефон, пролистываешь ленту — и вот уже прошло 40 минут. Завтракаешь, собираешься учиться — но опять отвлекаешься на музыку, мемы, сообщения, короткие видео. День вроде идет, а ты стоишь. А вечером возникает чувство: «Ничего не сделал, но устал».

Такие дни бывают и у меня: когда хочешь «просто отдохнуть», но в итоге не наполняешься, а, наоборот, опустошаешься. Потому что отдых без смысла не восстанавливает. А вот отдых с легким планом может вернуть тебе силы.



Прогулка, кофе в любимом кафе, звонок другу, книга, спорт, тишина — заняться можно чем угодно, главное — чтобы ты понимал, что тебе это правда нужно. Чтобы ты выбирал.

Управляя своим временем, ты управляешь своей энергией и жизнью. Есть метафора, которая мне очень нравится. Представь, что жизнь — это лестница, и ты по ней поднимаешься. Но к какой стене она приставлена? Ты можешь карабкаться годами, а потом понять, что это вообще не то здание. Потому что ты пошел туда, куда тебя «направили» родители, друзья, соцсети, тренды, а не туда, куда хотел сам.

Система, которую я предлагаю, помогает переставить лестницу — к своему зданию, своим мечтам и целям. Когда ты понимаешь, чего хочешь, появляется энергия. Когда есть энергия, возникают действия, а за ними — результат. Вот и все волшебство.

Управление временем делает жизнь круче не потому, что ты превращаешься в «суперпродуктивного робота», а потому, что ты начинаешь выбирать. Не быть в режиме «надо», встраивать в день не только уроки, но и спорт, хобби, друзей, мечты. И при этом не выдыхаться и не чувствовать вину.

ЧТО ТАКОЕ LIFE BLEND

В этой системе ты не делишь время на «жизнь» и «дела», а воспринимаешь их как единое целое: твой день — микс из учебы, вдохновения, отдыха, творчества и действий. Это не состояние строгого равновесия, а поток, где тебе комфортно и ты выбираешь себя. Это не эгоизм — но взросление.

Не обещаю, что всегда будет идеально. Жизнь — она разная. Но я знаю точно: когда ты осознанно относишься ко времени, даже самые сложные периоды становятся понятнее и ты перестаешь быть «жертвой обстоятельств». Ты становишься автором.

Книга построена просто. В каждой главе — небольшое пояснение об актуальности темы, несколько полезных

идей, упражнений и фреймворков, истории реальных ребят и инсайты, чтобы тебе было проще понимать и запоминать прочитанное. Можешь читать подряд или выбирать главы по настроению.

Перед тем как мы пойдем дальше, задай себе три вопроса:

1. Что ты хочешь изменить в своей жизни?

.....

.....

.....

.....

2. Что чаще всего мешает тебе?

.....

.....

.....

.....

3. Как бы ты хотел чувствовать себя в конце дня?

.....

.....

.....

.....

Запиши — или просто подумай. Это твоя стартовая точка, твой первый шаг.

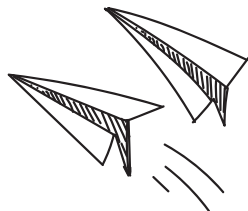
А теперь — поехали!

ИНСАЙТЫ ИЗ ВВЕДЕНИЯ



- Планирование — это не жесткий контроль, а осознанная гибкость. Оно помогает не перегружать себя и уверенно принимать решения.
- Списки, блокноты и ежедневники — не просто милый атрибут, а мощный инструмент.
- Даже первоклассники могут планировать, если дать им пространство. Дети, естественно, тянутся к структуре, когда она дает ощущение свободы, а не рамки.
- Выписанное перестает «шуметь» в голове. Это снижает тревожность, помогает лучше концентрироваться и принимать решения.
- Life Blend — это система, в которой ты не делишь жизнь на «обязанности» и «радости». Учеба, отдых, вдохновение, друзья, идеи и дела — все это части одного потока.
- Успевать — это не быть идеальным, а быть в контакте с собой. Понимать, что важно именно тебе, и выбирать действия исходя из этого.
- Ты можешь менять направление. Ошибаться, пробовать снова, свернуть, вернуться — это нормально.
- Управляя временем, ты становишься автором своей жизни. Не наблюдателем и не жертвой обстоятельств, а тем, кто строит свой маршрут — шаг за шагом.

ГЛАВА 1



ВРЕМЯ — ЭТО НЕ ЧАСЫ, А ЭНЕРГИЯ, ВНИМАНИЕ, ВОЗМОЖНОСТИ

В ЭТОЙ ГЛАВЕ ТЫ УЗНАЕШЬ:

- Что это за ресурс такой — время.
- Где именно теряется твой день и как это изменить.
- Как сделать «сканер дня» и «тайм-трек» — простые инструменты, которые дают тебе контроль над временем.
- Что такое Power Level и как он помогает находить ресурс.
- Как ИИ-инструменты могут сэкономить твою энергию.
- Почему важно ресурсное состояние и как в нем оказываться.

Ты когда-нибудь чувствовал, что день прошел впустую? Вроде бы с утра были планы, задачи, даже заряд мотивации... а потом хоп — и уже вечер. А ты уставший, ничего толком не сделано, настроение на нуле. И вопрос: куда исчез этот день? Такое случается у всех — у подростков, у взрослых и у меня тоже.

Однажды в 11-м классе я поставила себе задачу: за выходные подготовиться к сложной контрольной, сходить на танцевальную тренировку, встретиться с подругой и — самое важное — продумать свою речь для школьного звонка и написать сценарий для выпускного. Я даже записала все это в любимом бумажном блокноте. В пятницу вечером планы казались реальными.

Но в субботу меня затянули социальные сети — тогда это был «ВКонтакте», он только появился, и мы проводили там часы. Потом неожиданно приехали друзья родителей, потом... ну, ты понял. Вечером воскресенья я села перед блокнотом и вдруг заплакала — от усталости, чувства вины и обиды на себя. Казалось, что я все испортила и ничего не успеваю.

Прошли годы, и стало понятно: проблема была не в лени и не в том, что я ничего не делала. Просто не я управляла временем — оно управляло мной. Я не понимала, куда уходит мой фокус, что отнимает энергию, как распределить внимание.

Вот почему мы начинаем эту книгу с важного разговора о времени — главном ресурсе, который у нас есть. Время — это не просто часы на телефоне или расписание уроков: это твоя энергия, внимание и возможности. И то, как ты ими распоряжаешься, определяет, какой будет твоя жизнь. Согласна, в подростковом возрасте в это верится с трудом.

Представь, что время — это валюта. У тебя каждый день есть 1 440 минут. Как ты их «тратишь»? Некоторые люди инвестируют свое время в знания, спорт, друзей, проекты. Другие — в бесконечные ленты соцсетей, пустые разговоры, прокрастинацию. И они не плохие — просто не замечают, как утекает день.

У взрослых есть фраза: «Время — деньги». Но на самом деле время дороже денег. Деньги можно заработать снова, а вот время никогда не вернуть. Ни один человек на планете не может купить себе еще одну молодость, еще один день, еще один шанс. И только ты сам можешь выбрать, куда вложить свой временной ресурс.

Это не значит, что нужно жить в режиме робота. Мы здесь не для того, чтобы научиться эффективно проводить каждый час и составить график на 5 лет вперед. Хотя, признаюсь, у меня уже давно есть видение себя на 10–15 лет вперед и желаемый образ жизни в 55–60 лет. Пока, конечно, это кажется нереально далеким — как, наверное, и тебе мои 35 лет.

Мы здесь, чтобы понять: время — твой друг. И когда ты его уважаешь, оно начинает работать на тебя.

Ты можешь быть гением, но, если не умеешь управлять временем, твои идеи останутся в голове. Ты можешь быть талантливым, но, если все откладываешь, никто об этом не узнает. А вот когда ты учишься направлять свое внимание, оберегаешь энергию, создаешь свои ритмы, ты становишься сильнее. Не просто живешь по обстоятельствам — начинаешь действовать.

В этой главе мы разберем, что такое время, почему оно часто уходит в никуда, как научиться его видеть, чувствовать и, главное, сделать союзником. Ты увидишь: даже если у тебя куча уроков, секции, семья и сто идей — все можно совмещать, если ты поймешь, куда уходит твоя энергия.

Давай вместе разбираться.

ЧТО ТАКОЕ ВРЕМЯ В ЖИЗНИ

Когда взрослые говорят: «У тебя вся жизнь впереди», это звучит так, словно время бесконечное. И правда: когда тебе 13, 15, 17 лет, кажется, что все еще успеется. Можно отложить, а потом догнать и наверстать. Но проблема в том, что время не ждет. Оно не берет пауз и просто идет —

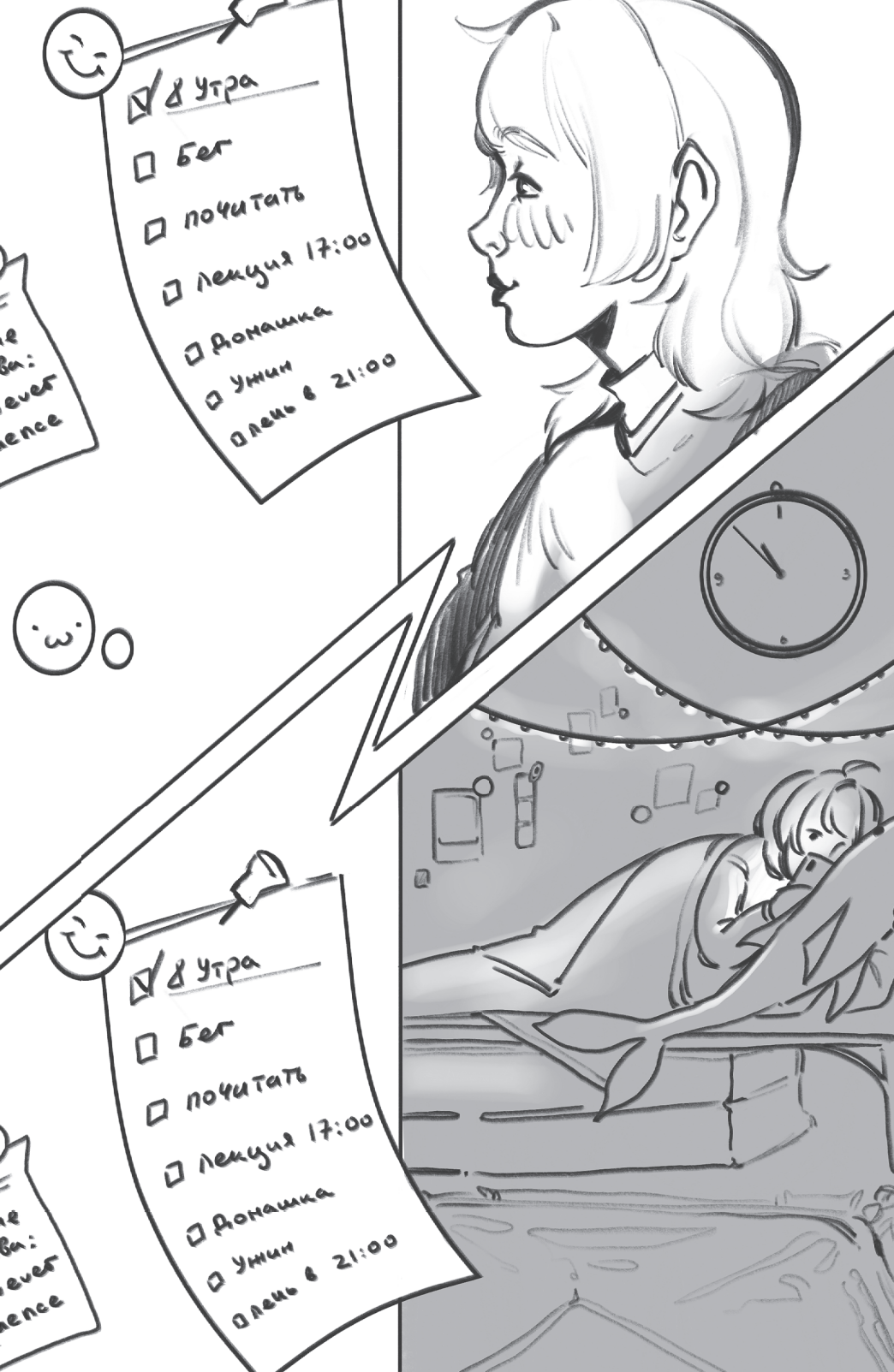
каждую минуту, каждый день. И либо ты его замечаешь, либо оно уходит в никуда.

Школьное и студенческое время очень особенное. Это период, когда ты начинаешь сам распоряжаться своей жизнью: решаешь, пойти ли в спортивную секцию, отложить ли выполнение домашнего задания, потратить вечер на переписку или на подготовку к проекту. Это первый этап твоей личной свободы. Парадокс в том, что именно в этот момент большинство подростков упускают свой самый важный ресурс — внимание.

ГДЕ ТЕРЯЕТСЯ ВРЕМЯ?

Подростковый день полон ловушек. Вот несколько типичных:

- **Социальные сети.** Ты открываешь социальную сеть «на 5 минут» — и вот прошло 50, а то и пара часов, если никуда утром спешить не нужно. Это не случайность: алгоритмы устроены так, чтобы удерживать тебя как можно дольше. Социальные сети построены на принципе дофаминовой ловушки, и чем чаще ты туда ныряешь, тем сложнее тебе сосредоточиться на чем-то глубоком. Согласно исследованиям, школьники в среднем проводят в соцсетях более 5 часов в день и более 60% из них чувствуют себя опустошенными или раздраженными после долгого скроллинга.
- **Учеба в последний момент.** Ты знаешь, что завтра контрольная, но хочется немного поваляться. Потом вдруг кто-то зовет созвониться. После — срочная уборка в комнате, почему-то именно сегодня. В итоге садишься готовиться в час ночи: усталость, паника и, как следствие, — неуспех. Это называется прокрастинация, и она крадет часы твоей жизни. Хотя, признаться честно, я практически не встречала школьников и студентов, которые бы так не делали, да и сама была в их числе.



☺
✓ 8 утра

☐ Бег

☐ почитать

☐ Лекция 17:00

☐ Домашка

☐ Ужин

☐ Спать в 21:00

☺
✓ 8 утра

☐ Бег

☐ почитать

☐ Лекция 17:00

☐ Домашка

☐ Ужин

☐ Спать в 21:00