



УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ,
ВДОХНОВЕНИЕМ И КОНЦЕНТРАЦИЕЙ

БОМБОРА™

Москва 2020

УДК 159.9
ББК 88.52
Ч-65

Francesco Cirillo
The Pomodoro Technique: The Acclaimed Time-Management
System That Has Transformed How We Work

Copyright © 2006, 2018 by Francesco Cirillo

Публикуется с разрешения автора и его литературных
агентов ROSS YOON AGENCY (США) при содействии
Агентства Александра Корженевского (Россия).

Чирилло, Франческо.

Ч-65 Метод Помидора: управление временем, вдохновением и концентрацией / Франческо Чирилло ; [перевод с английского Н. Бабиной]. — Москва : Эксмо, 2020. — 224 с.

ISBN 978-5-04-106043-5

Метод Помидора спас миллионы проектов, карьер и судеб. Это самое мощное оружие в борьбе с прокрастинацией и самый простой способ сконцентрироваться на сложных задачах. Ему посвящено немало книг, но та, чью аннотацию вы сейчас читаете, — первая и единственная, написанная автором оригинальной методики. Франческо Чирилло придумал ее, когда учился в колледже. С тех пор он провел тысячи тренингов и коуч-сессий, обучая людей по всему миру продуктивности «по Помидору».

УДК 159.9
ББК 88.52

© Бабина Н., перевод
на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-106043-5

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

Франческо Чирилло МЕТОД ПОМИДОРА

Управление временем, вдохновением и концентрацией

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Руководитель направления *Л. Ошеверова*
Ответственной редактор *Л. Романова*
Младший редактор *Р. Муртазина*
Художественный редактор *С. Власов*
Корректор *М. Колесникова*

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндірісі: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортёр в Республике Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арал-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

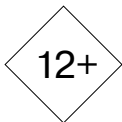
Сертификация туралы ақпарат сайты: www.eksmo.ru/certification

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

www.eksmo.ru/certification

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған



Подписано в печать 29.02.2020. Формат 84x120¹/₃₂.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,18.

Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

БОМБОРА

ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

Мы в соцсетях:

[bomborabooks](#) [bomбора](#)

bomбора.ru

ISBN 978-5-04-106043-5



9 785041 060435 >

В электронном виде книги и аудиокнижки вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
ЭЛЕКТРОННЫЕ КНИГИ



Москва. ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** reception@eksmo-sale.ru

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»
E-mail: international@eksmo-sale.ru

International Sales: International wholesale customers should contact Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.
international@eksmo-sale.ru

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.
E-mail: ivanova.ey@eksmo.ru

Оптовая торговля бумажно-беловыми и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:
Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2, Белокаменная ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).
e-mail: kanc@eksmo-sale.ru, сайт: www.kanc-eksmo.ru

Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** reception@eksmonn.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»
Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** server@szko.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2ц
Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»
Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** RDC-samara@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А
Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** info@rnd.eksmo.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3
Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** eksmo-nsk@yandex.ru

Обособленное подразделение в г. Хабаровске

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703
Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006
Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** eksmo-khv@mail.ru

Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени
Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»
Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

Республика Беларусь: ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске
Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукова, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outlet»
Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92
Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** exmoast@yandex.by

Казахстан: «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А
Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** RDC-Almaty@eksmo.kz



СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---------------------------------------|----|
| Предисловие к изданию 2018 года | 11 |
| Предисловие | 18 |
| Введение | 21 |

Часть 1 ОСНОВЫ

| | |
|------------------------------|----|
| Контекст | 25 |
| Цели «Метода Помидора» | 28 |
| Основные положения | 29 |

Часть 2 ДОСТИЖЕНИЕ ЛИЧНЫХ ЦЕЛЕЙ

| | |
|---|----|
| Материал и метод | 33 |
| Цель I. ИЗУЧАЕМ, СКОЛЬКО УСИЛИЙ ТРЕБУЕТ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ | 37 |
| Начинаем первую Помидорку | 38 |
| Каждые четыре Помидорки | 41 |
| Завершая задачу | 43 |
| Записи | 45 |
| Усовершенствования | 47 |
| Природа Помидорки | 49 |

Метод Помидора

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Цель II. СОКРАЩАЕМ НЕЗАПЛАНИРОВАННЫЕ | |
| ПЕРЕРЫВЫ | 51 |
| Внутренние отвлекающие факторы .. | 52 |
| Сценарий | 54 |
| Внешние отвлекающие факторы | 64 |
| Систематические незапланированные | |
| перерывы | 71 |
| Записи: качественные ошибки | |
| при планировании | 73 |
| | |
| Цель III. ПЛАНИРУЕМ НЕОБХОДИМЫЕ | |
| УСИЛИЯ | 74 |
| Доступное количество Помидорок ... | 79 |
| Возможные сценарии | 80 |
| Записывая ожидания | 85 |
| Управление исследованиями | 88 |
| | |
| Цель IV. ДЕЛАЕМ ПОМИДОРКУ | |
| ЭФФЕКТИВНЕЙ | 90 |
| Структура Помидорки | 90 |
| Структура комплекта Помидорок | 91 |
| | |
| Цель V. СОСТАВЛЯЕМ ГРАФИК | 93 |
| Наилучший сценарий | 97 |
| Сценарий с непредвиденными | |
| перерывами | 100 |
| Оптимизируем график | 101 |

Содержание

| | |
|---|-----|
| Цель VI. ОПРЕДЕЛЯЕМ СОБСТВЕННЫЕ ЦЕЛИ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ | 105 |
|---|-----|

Часть 3

ДОСТИЖЕНИЕ КОМАНДНЫХ ЦЕЛЕЙ

| | |
|--|-----|
| Применение «Метода Помидора» в команде | 113 |
| Слишком часто команды становятся добычей своих целей | 114 |
| Как «Метод Помидора» помогает команде достичь целей? | 117 |
| Адаптация инструментов метода к командной работе | 119 |
| Должен ли каждый член команды иметь свой собственный помидор или есть лишь один помидор на всю команду? | 120 |
| Что такое микрокоманда? | 120 |
| Почему бы не дать один Помидор на всех членов команды? | 123 |
| Как нам организовать всеобщее совещание? | 125 |
| Кто устанавливает Помидор? | |
| Кто планирует затраченные усилия? | |
| Кто записывает Помидорки? | 126 |
| Нужно ли нам изменять листы записей метода Помидора? | 127 |

Метод Помидора

| | |
|---|-----|
| Простые практики для стартовавшей команды | 132 |
| Помидорная ротация | 133 |
| Зафиксируйте ваши Помидорки | 135 |
| Почему командам нужны более продвинутые практики | 136 |
| Как «Метод Помидора» помогает команде справиться со сложными задачами, отвлекающими факторами и узкими местами? | 139 |
| Практика прилавка | 141 |
| Проблема | 142 |
| Решение | 142 |
| За и против | 148 |
| Практика помидорного Хакатона | 150 |
| Проблема | 151 |
| Решение | 152 |
| За и против | 158 |
| Практика Тарана | 159 |
| Проблема | 160 |
| Решение | 162 |
| За и против | 168 |

Часть 4

РЕЗУЛЬТАТЫ

| | |
|------------------------------|-----|
| Наблюдения | 173 |
| Время обучения | 173 |
| Длительность Помидорки | 174 |

Содержание

| | |
|--|-----|
| Варьирование продолжительности перерывов | 177 |
| Разное восприятие времени | 179 |
| Звуки Помидора | 181 |
| Виды Помидоров | 183 |
| Тревога из-за звонков | 183 |
| Постоянные внутренние отвлекающие факторы | 188 |
| Следующая помидорка пойдет лучше | 189 |
| Какой тип таймера подойдет лучше? | 191 |
| Улучшаем планирование | 192 |
| Мотивация и Помидор | 194 |
| А что, если все пойдет не так, как ожидалось? | 195 |
| У Помидора есть предел | 196 |
| Когда не надо использовать Помидор | 197 |
| Овладение техникой | 198 |
| Инверсия важности времени | 198 |
| Регулирование сложности | 200 |
| Перерывы | 201 |
| Наблюдение и постоянная обратная связь | 202 |
| Устойчивый темп | 204 |
| Следующий шаг | 205 |

Метод Помидора

| | |
|--------------------------|-----|
| Правила | 210 |
| Глоссарий | 212 |
| Приступая к работе | 214 |
| Библиография | 219 |
| Благодарности | 220 |
| Об авторе | 222 |



ПРЕДИСЛОВИЕ К ИЗДАНИЮ 2018 ГОДА

ЯЗАВЕЛ свой первый Помидор пасмурным сентябрем 1987 года. Местом действия была терраса дома в сохранившейся со времен Средних веков деревне Сутри, что в 30 милях от Рима, где я проводил семейные праздники. Задание было понятным, но пугающим: «Я хочу закончить эту главу». Первую главу в книге по социологии, которую я читал, готовясь к экзамену в университете. Экзамен должен был состояться через несколько недель.

В этот день я даже подумать не мог, что когда-нибудь миллион людей по всему миру

станет повторять один и тот же жест, заводя кухонный таймер, чтобы победить отвлекающие факторы и достичь своих целей за определенное время. Я представить не мог, что когда-нибудь услышу звук тикающих таймеров, входя в опен-спейс-офис, полный блестящих разработчиков программного обеспечения. И я наверняка счел бы невозможным, чтобы генеральный директор крупного банка использовал такой же, как у меня, таймер в виде помидора на заседании правления. Или что эта техника будет описана в таких престижных газетах, как «Нью-Йорк Таймс», «Гардиан» или «Гарвард Бизнес Ревью». Да, все это было. Но как это получилось, до сих пор остается для меня приятной тайной.

Я ясно помню ощущение, когда Помидор прозвонил в первый раз: необычное и неожиданное спокойствие. Мой разум метался от одного направления к другому, как лодчонка, отданная на милость бури. «Я должен сдать экзамен. У меня три книги для изучения. Осталось совсем немного времени. Я никогда не справлюсь. Я не могу сосредоточиться. Я всегда отвлекаюсь. Может быть, мне надо

перестать заниматься и перенести экзамен. Может быть, мне вообще нужно бросить учебу и заняться чем-то другим». После того, как Помидор прозвенел, сигнализируя, что первый рабочий период закончился, море снова стало спокойным: я знал, что справлюсь. Я помню, что сразу же захотел установить еще один Помидор. И в тот первый раз я установил таймер всего лишь на две минуты, а не на двадцать пять, к которым я пришел позже как к идеальной продолжительности.

То чувство спокойствия и контроля, которое я восстановил, помогло мне сдать экзамен. Это привело меня к началу собственного исследования феномена Помидора.

Почему это работает?

Сколько должна продолжаться одна Помидорка?

Сколько Помидорок можно сделать за день?

Как долго я могу позволить себе отдыхать между Помидорками?

Понадобилось несколько лет на то, чтобы найти ответы на эти вопросы и структурировать их, создав метод, улучшающий про-

дуктивность. Я чувствовал, что будет вполне естественным назвать метод, который я разработал, «Методом Помидора».

Когда я пишу это предисловие, нежное тикание Помидора – кухонного таймера, который я использовал, чтобы подготовиться к экзамену по социологии – до сих пор со мной. Этот таймер стал старым другом. Тридцать один год прошел с того сентября восьмьдесят седьмого. Много изменилось. Развитие интернета и социальных сетей изменило наши привычки и поведение. Смартфоны дают нам знать, когда нужно выйти из дома, чтобы пойти в кино, или что заказанный нами ужин, а может быть, такси в пяти минутах от нас. Социальные сети и различные приложения заставляют нас отвлекаться от работы в режиме 24/7. Так остается ли «Метод Помидора» по-прежнему эффективным в цифровую эру?

Эффективней всего нас заставляет отвлекаться собственный разум. То, что я называю внутренними отвлекающими факторами – внезапное желание заказать пиццу, обновить свой статус в социальных сетях или прибрать-

ся на рабочем столе, — все это отвлекает куда чаще и деструктивней, чем внешние источники, такие как сигнал о пришедшем письме или уведомление в Фейсбуке. Лучший способ справиться с этими отвлекающими факторами — принять их и обращаться с ними бережно.

«Метод Помидора» предлагает записать их в заметки телефона, компьютера или на листе бумаги и разобраться с этим, когда Помидор закончится. Таким образом вы признаете их ценность и получаете время на изучение и оценку, чтобы решить, действительно поводы отвлечься важны или нет. Если за короткий отрезок времени вам постоянно приходится бороться с внутренними отвлекающими факторами, «Метод Помидора» требует обратить на это внимание, чтобы вы отдохнули и сделали перерыв подольше.

Появление слишком большого количества внутренних отвлекающих факторов означает, что наш мозг подает сигнал: мы не справляемся с тем, что делаем. Подобное может происходить потому, что перспектива провала беспокоит нас — и это пугает. Или, может