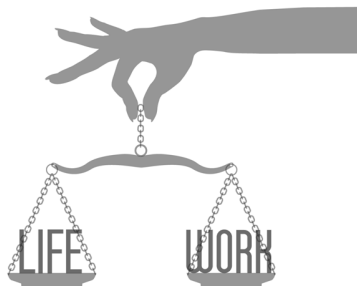




ПСИХОЛОГИЯ
ВСЁ ПО ПОЛОЧКАМ

Ирина Корчагина



**Как успевать все
на работе
и в жизни**



Москва 2024

УДК 159.9
ББК 88.4
К70

Корчагина, Ирина Леонидовна.

К70 Как успевать все на работе и в жизни. 50 простых правил / Ирина Корчагина. — Москва : Эксмо, 2024. — 160 с. — (Психология. Все по полочкам).

ISBN 978-5-699-87322-7

Мы живем в стремительное время. Сегодня оно измеряется не днями и часами, а минутами, даже секундами. Особенно это заметно, когда стоишь на светофоре. За те пару десятков секунд, пока горит зеленый, надо успеть вырваться из потока и промчаться дальше. Увеличились скорости, увеличились возможности. Но соразмерно возросли и требования. Как же все успеть?

В этой книге вы найдете правила, которые помогут вам «бежать» так, чтобы не оставаться на месте и при этом не надрываться.

УДК 159.9
ББК 88.4

© Корчагина И. Л., текст, 2016
© Оформление.

ISBN 978-5-699-87322-7

ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Оглавление

<i>Вступление</i>	9
Глава 1	
ПРИВОДИМ В ПОРЯДОК МЫСЛИ	10
<i>Правило № 1. Полюбите то, чем занимаетесь</i>	10
<i>Правило № 2. Составьте список того, что вы хотите успевать</i>	13
<i>Правило № 3. Определите, какие у вас особенности психики</i>	16
<i>Правило № 4. Будьте честны с собой</i>	23
<i>Правило № 5. Разберитесь, что съедает ваше время</i>	24
<i>Правило № 6. Развивайте внутреннее чувство времени</i>	27
<i>Правило № 7. Расширяйте свое «хочу»</i>	30
<i>Правило № 8. Произносите полезные слова</i>	34
<i>Правило № 9. Не делайте тех дел, которые вам навязывают</i>	36
<i>Правило № 10. Засыпайте с правильными мыслями</i>	38

Как успевать все на работе и в жизни

Глава 2

УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ ЧУВСТВАМИ И ЭМОЦИЯМИ	41
<i>Правило № 11. Определите свою эмоцию.....</i>	41
<i>Правило № 12. Отделите эмоцию от факта</i>	47
<i>Правило № 13. Заприте обиду на замок</i>	50
<i>Правило № 14. Давайте решительный отпор манипуляторам.....</i>	55
<i>Правило № 15. Остановите манипулятора в себе.....</i>	57
<i>Правило № 16. Останавливайте свои переживания</i>	60
<i>Правило № 17. Представляйте себя белкой во дворце.....</i>	65
<i>Правило № 18. Завидуйте только белой завистью</i>	68
<i>Правило № 19. Расширяйте свое «я»</i>	70
<i>Правило № 20. Играйте улыбками</i>	74

Глава 3

ПРИНИМАЕМСЯ ЗА ДЕЛО!	77
<i>Правило № 21. Расставляйте приоритеты.....</i>	77
<i>Правило № 22. Не стесняйтесь уточнять и переспрашивать.....</i>	80
<i>Правило № 23. Отложите на завтра то, что не успели сделать сегодня</i>	82
<i>Правило № 24. Создавайте группу поддержки для выполнения плана</i>	85
<i>Правило № 25. Включайте в группу поддержки мифических персонажей.....</i>	88

<i>Правило № 26. Изобретайте мотивацию</i>	91
<i>Правило № 27. Определите, сколько времени вы посвящаете социальным сетям</i>	95
<i>Правило № 28. Уделите особое внимание четвергу!</i>	98
<i>Правило № 29. Мечтайте о невозможном</i>	100
<i>Правило № 30. Запомните еще одну волшебную фразу: «Я знаю, что мне делать»</i>	102
Глава 4	
ЗАНИМАЕМСЯ ДОМОМ	105
<i>Правило № 31. Летайте по дому</i>	105
<i>Правило № 32. Сократите время на поиск вещей</i>	108
<i>Правило № 33. Не стремитесь быть идеалом</i>	111
<i>Правило № 34. Не делайте того, что не любите</i>	114
<i>Правило № 35. Структурируйте свою лень</i>	117
<i>Правило № 36. Периодически делайте то, чего не можете себе позволить</i>	120
<i>Правило № 37. Будьте внимательны к потребностям своего тела</i>	123
<i>Правило № 38. Берегите свою энергию</i>	126
<i>Правило № 39. Выплескивайте негатив в сторону, а не на близких</i>	128
<i>Правило № 40. Делайте свою жизнь интересной</i>	130

Как успевать все на работе и в жизни

Глава 5

УМНОЖАЕМ УСПЕХИ	133
<i>Правило № 41. Помните о своих преимуществах</i>	133
<i>Правило № 42. При любых обстоятельствах считайте себя успешным человеком.....</i>	137
<i>Правило № 43. Придумывайте успехи второго уровня.....</i>	140
<i>Правило № 44. Регулярно подсчитывайте свои удачи</i>	142
<i>Правило № 45. Фиксируйте внимание на хорошем</i>	144
<i>Правило № 46. Создавайте ресурсные зоны</i>	146
<i>Правило № 47. Обязательно играйте</i>	148
<i>Правило № 48. Сбрасывайте «колодки»</i>	149
<i>Правило № 49. Воздавайте благодарности неудачам.....</i>	152
<i>Правило № 50. Не бойтесь менять свою жизнь.....</i>	155

Вступление

Наверняка вы хоть раз да говорили себе или другим: «Я ничего не успеваю!» Неудивительно. Мы живем в стремительное время. Сегодня оно измеряется не днями и часами, а минутами, даже секундами. Особенно это заметно, когда стоишь на светофоре. За те пару десятков секунд, пока горит зеленый, надо успеть вырваться из потока и промчаться дальше. Увеличились скорости, увеличились возможности. Но соразмерно возросли и требования. Как же все успеть?

В этой книге мы предлагаем правила, которые помогут вам «бежать» так, чтобы не оставаться на месте и при этом не надрываться. Чтобы правила лучше усваивались, мы сопроводили их упражнениями и заданиями для решения ваших повседневных задач. Надеемся, что наша книга станет вашим рабочим блокнотом, дневником, с помощью которого вы станете меньше уставать, больше успевать, чаще побеждать и никогда не опаздывать. Ну, почти никогда. Выполняйте наши упражнения и двигайтесь вперед.

Но, увы, далеко не каждому удастся свое призвание найти. Мой опыт психолога-консультанта убедил меня в том, что большая часть трудящегося населения работает по принуждению. Многие выбрали профессию, потому что туда направили родители. Например, одной моей клиентке мама сказала, что надо работать на госслужбе, потому что там — социальные гарантии. А девушке хотелось поступать в театральное училище. «Артистка — что за профессия!» — фыркнула мама, и дочка послушно сдала документы в Академию управления. Другая моя клиентка стала заниматься финансами, потому что на семейном совете так решили, хотя она с детства мечтала рисовать...

Список этот можно продолжать бесконечно. Большая часть людей работает не ради удовольствия, а ради заработка. В современном мире не всегда соединяются любимая работа и достойное вознаграждение. Люди выбирают деньги, ведь именно они дают возможность улучшить жилищные условия, приобрести хорошую машину, дать образование детям, отдохнуть в приличном месте. Но если при этом вы каждое утро, просыпаясь, чертыхаетесь, отправляетесь на работу с тяжелым камнем на шее, с тоской смотрите на календарь и ждете спасительной пятницы, то вам трудно будет раздвигать время и успевать больше.

Как же быть? Я не предлагаю вам все бросить и искать любимую работу, теряя в зарплатке. Пре-

красно понимаю реальность жизни и не стану настаивать на нереалистичных правилах. Моя задача — помочь вам в реальных условиях создать для себя оптимальный душевный комфорт, не меняя ничего в своей жизни, научиться расставлять акценты и по-другому формулировать свои мысли.

УПРАЖНЕНИЕ

Перечислите, что вам нравится в вашей работе, что вас окрыляет. Зарплата? Великолепно! Нравится сама работа? Еще лучше! А давайте найдем еще дополнительные нюансы. А если сама работа не очень нравится, то изыскивать дополнительные нюансы просто необходимо.

Перечисляйте все! Не стесняйтесь «глупых» пунктов. Если вам нравится пить с сотрудниками кофе во время перерыва, пусть это будет главным моментом вашей деятельности. Да, вы ходите на работу ради общения. Замечательно! У вас отличный коллектив! Это большая ценность. Если коллектив не очень, но есть люди, с которыми вам особенно интересно общаться, укажите это. Если вам нравится вид из вашего окна или местонахождение вашего офиса и в перерыве вам приятно погулять, тоже укажите. Работа дает вам возможность путешествовать? Здорово! Что еще дает вам ваша работа? Перечислите все.

Что важно учитывать, работая над ним? Я заметила, что многие люди при составлении плана не продумывают слова. Пишут стандартные фразы, употребляют шаблоны, не проверяя, а подходят ли эти шаблоны данной личности. Каждый человек уникален! И ваша уникальность должна присутствовать в вашем плане.

Выверяйте каждое слово и подбирайте формулировки под себя. Что вам поможет подобрать правильные слова? Проговаривайте все, что приходит в голову, вслух. Говорите громко и четко, делая паузы. Разумеется, лучше делать это в одиночку, чтобы никто из домашних не покрутил пальцем у виска.

Проговаривая свои формулировки, будьте внимательны к себе, проследите, как реагируете на них. Тяжело произносить слова или легко? Как чувствует себя ваш организм? Наше тело знает, что нам полезно, а что нет. Доверяйте своему телу! Если оно легко откликается на ваш план, если вы чувствуете легкость и бодрость, список составляется верный, и тогда вы сможете выполнить все, что там перечислено.

УПРАЖНЕНИЕ

Теперь, когда вы проговорили свой список устно, давайте запишем его здесь. Не забывайте ставить цифры. Они дают возможность прочувствовать свою значимость. Мол, вот сколько мы всего запланировали!

