АНДРЕЙ ПОМЕТУН

Максим Батырев (Комбат)

Автор супербестселлеров по менеджменту, предприниматель, основатель Batyrev Consulting Group

«Что можно успеть сделать за 100 дней?
Например, написать книгу. Именно это сделал Андрей Пометун.
Читая, я понял почему у него получилось. Потому что не должно быть в нашей жизни времени, которое мы просто выбрасываем в мусорное ведро и тратим на что-то бесполезное. Как в «Тетрисе», если в ряду образовывается незакрытое пусто место, то этот ряд не «сгорает», начинает нас приближать к общему поражению. И чем больше таких пустых мест, тем выше вероятность общего провала.
Эта книга не про личную эффективность и не про тайм-менеджмент. Эта книга про жизнь. Как получать удовольствие от того, что действительно значимо, как планировать свое счастье, как развиваться самому и развивать свое окружение, как с помощью простых и понятных методик наполнять смыслом каждый момент своей жизни.
Автор этой книги сам является живым примером счастливого человека. И это неслучайно. Он просто решил так жить и работает над этим ежедневно.
На своих мастер-классах я перечисляю национальные беды и одна из них: люди не хотят принимать решения. Гораздо удобней жить в колее и ждать, когда придет кто-то большой и сильный и примет за тебя решение, что тебе делать дальше.
Андрей предлагает всем нам приять решение для того, чтобы перевести себя на новый качественный уровень. Во время прочтения книги я решился перейти на следующий level в своей жизни.
Решайтесь и вы!»

АНДРЕЙ ПОМЕТУН

БЕЗ ВЫГОРАНИЯ

КАК БЫТЬ В РЕСУРСЕ 24/7

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2023

УДК 159.923.2
ББК 88.52
П55

Пометун, Андрей Геннадьевич.

П55 Без выгорания. Как быть в ресурсе 24/7 / Андрей Пометун. — Москва : Эксмо, 2023. — 352 с.: ил. — (Книги-драйверы).

ISBN 978-5-04-157767-4

Когда любимое дело перестает радовать, близкие начинают раздражать, а усталость появляется сразу после подъема — пахнет выгоранием. В чем его главная причина? Может, в недостаточной емкости наших «топливных баков»? «Топливо» не того качества? Или «топливная система протекает»?

Автор книги, Андрей Пометун, — основатель IT-компании, контрибьютор Forbes, спикер TEDx и лектор Высшей школы экономики. Он предлагает системный подход к повышению личной эффективности и жизни без выгорания. Каждый предлагаемый в книге инструмент автор проверил на себе. Он рассказывает:

- где брать энергию на достижение целей;
- как не выгорать, сохраняя темп на длинных дистанциях;
- как поддерживать интерес и мотивацию;
- откуда брать поводы для радости.

Эта книга — ключ к новой жизни без выгорания.

УДК 159.923.2
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-157767-4

© Пометун А.Г., текст. 2021
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие от автора 7

Предисловие от Армена Петросяна 10

ВВЕДЕНИЕ 13

Правила игры 20

Глава 1. КАК РАССЧИТАТЬ СИЛЫ? 26

Ловушки сверхзанятости 41
Кем ты хочешь стать? 50
Выводы 64

Глава 2. ГДЕ НАЙТИ ИСТОЧНИКИ ТОПЛИВА? 68

Разнообразие энергий 71
Разнообразие желаний 91
Ценности 95
Принципы 102
Роли 106
Выводы 111

Глава 3. КАК СОХРАНЯТЬ СИЛЫ И ЖЕЛАНИЕ? 113

Эволюция устойчивее революции 115
Маленькие шаги быстрее бега 119
Утро вечера мудренее 128

Списки надежнее памяти 139
Концентрация продуктивнее многозадачности 170
Привычки упорнее самоконтроля 184
Сила трения сильнее желания 209
Три кита экономии времени 241
Выводы 244

Глава 4. КАК САМОМУ ГЕНЕРИРОВАТЬ ЭНЕРГИЮ? 247

Остановиться 251
Обратить внимание 260
Создать эмоции 269
Сохранить воспоминания 292
Выводы 343

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 345

Список литературы 347

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АВТОРА

У марафонцев есть выражение «пришла стена». Обычно она приходит где-то около тридцатого километра, может быть, чуть раньше или позже, это зависит от подготовки бегуна. Когда ты «налетаешь на стену», у тебя отказываются двигаться ноги и руки, тело кричит: «Остановись немедленно!!!» Это не просто усталость — на этом этапе в организме заканчивается гликоген, который питает мышцы. У вас заканчивается топливо.

Даже если вы не марафонец, наверняка вы сталкивались со своей «стеной».

Бывало так? Утро, вы выспались, а сил или желания что-то делать нет. День не успел начаться, а вы уже устали. Когда-то любимое занятие перестало радовать. Рабочие задачи погружают в состояние ступора. Мелкие неприятности, которые раньше вызывали лишь усмешку, теперь приводят к взрывам гнева или слезам. Единственное желание: закрыть глаза, ничего не делать, ничего не видеть и уснуть. Сойти с дистанции.

Это ваша стена — выгорание.

Можно долго перечислять его проявления. Можно долго спорить, что это такое и существует ли оно на самом деле. Но, по сути, вы просто сожгли все свое топливо. Причины могут быть самые разные. Если сравнивать с автомобилем и его топливной системой, то это могут быть и не полностью залитый бак на заправке, и низкое качество топлива, и брешь, через которую оно утекает, и небольшая емкость бензобака, и перерасход топлива в разболтанном двигателе, и неправильно рассчитанная дистанция, и излишне агрессивный стиль вождения. И вот мы видим водителя, который толкает свой автомобиль на ближайшую заправку или ждет, когда кто-нибудь дотащит его на веревке.

Эта книга — ваш попутчик, который не только отбуксирует вас к ближайшей АЗС подзаправиться, но и поможет узнать:

- про свои источники энергии и способы пополнения «топливных баков»;
- о том, через какие дыры утекает ваша энергия и где вы сжигаете ее бесцельно;
- как сделать чип-тюнинг и повысить КПД (коэффициент полезного действия) вашего «двигателя», чтобы он потреблял меньше топлива и выдавал большую мощность;
- как провести апгрейд своей системы, увеличить емкость «бензобаков», добавить альтернативные источники энергии.

Вы сможете точнее планировать свой маршрут, научитесь рассчитывать свои силы, дистанцию и доступный запас хода так, чтобы топлива хватало до следующей АЗС.

Самое главное — мы поговорим, как превратить ваше движение в увлекательное путешествие, чтобы вы не просто перемещались из точки А в точку Б от результата к результату, а получали радость от вашей поездки.

Рядом с вами постоянно будет автор книги, который не пересказывает чужие мысли и нравоучения. Это практика, которая работает. Сначала я проверил каждый из советов на себе, столкнулся с трудностями, нашел способы их преодолеть, получил результат и только потом поделился с вами. Почему мои советы будут иметь ценность для вас? Потому что эта книга не из серии «калифорнийский предприниматель дает рекомендации людям из российской глубинки». Я обычный человек, родился на Урале, закончил военный институт, работал по найму в региональном центре, руководил рекламным агентством. У меня не было влиятельных покровителей, в нашей семье не было значительных сбережений, я начинал бизнес без каких-либо связей. Я сталкивался с теми же вызовами, что и большинство предпринимателей или менеджеров. Меня выжигали проблемы, знакомые большинству из вас. Когда я начал практиковать то, что описано на страницах этой книги, у меня было все очень грустно по всем фронтам.

Сейчас я основатель IT-компании с инновационным продуктом, мы работаем с крупнейшими российскими компаниями и целимся

на глобальный рынок. Успел стать контрибьютором Forbes, спикером TEDx и написать три книги. Читаю лекции в Высшей школе экономики и Британской высшей школе дизайна. Овладел скорочтением, слепой печатью на двух языках, выучил английский с нуля до уровня B1. Пробежал три марафона. Переехал с семьей в Москву.

- Где я взял энергию на все это?
- Как я не выгораю, сохраняя темп на длинных дистанциях?
- Что помогает поддерживать интерес и мотивацию?
- Откуда берутся поводы для радости?

В этой книге вы найдете ответы на эти и множество других вопросов. Мне нравится систематизировать разрозненную информацию и объяснять сложные вещи простыми словами. Те, кто прочитал эту книгу «в рукописи», говорят, что это свежий и системный взгляд на личную эффективность. Вам будет легко читать ее. Уже во время чтения вы сможете взять и использовать любой подход, любую методику, чтобы прокачать свою топливную систему. Но лучше дочитать до конца, чтобы все описанные принципы сложились в единую систему и начали поддерживать друг друга.

Жгите и не выгорайте!

Вы это можете.

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ АРМЕНА ПЕТРОСЯНА

Однажды во время службы я за раз съел полпачки рафинированного сахара. На столе в караулке передо мной была буханка свежего хлеба и чайник. Плохо мне не стало, но вкус сладкого для меня пропал надолго.

Книга Андрея — концентрат опыта. При употреблении настоятельно рекомендую разбавлять его собственными впечатлениями. Сегодня модно издавать сборники лайфхаков, надерганных из разных источников. Они хорошо продаются, потому что создают у читателей иллюзию развития. Купил томик с броским названием, положил на полку и успокоился. Потраченные деньги и обладание «источником знаний» действуют, как обезболивающее для переживаний об упускаемых возможностях и растрачиваемом впустую времени.

Рекомендации книги принято начинать с похвалы автора, рассказа о том, как давно его знаешь. У меня другое желание. Хочу, чтобы вы задумались, зачем вам еще одна прочитанная книга? Что заставило вас открыть эти страницы?

Знаю Андрея 20 лет. Радуюсь, наблюдая, как парень, который начинал с позиции менеджера небольшой компании в небольшом городке, уверенно шагает от одной победы к другой, ставит цели и достигает их, успевая при этом радоваться жизни. Все это здорово, но вам ведь не это важно.

Позволю себе поделиться инструкцией, как выжать максимум из написанного Андреем текста. Зная его характер, уверен, ему это окажется по душе. Призываю потратить четверть часа на разминку перед тем, как читать книгу. Знания, которые не используют для развития, превращаются в информационный жир.

Попробуйте побегать с лишним весом — прочувствуете каждый килограмм. Так и с ненужными знаниями.

Тексты Андрея сверхкалорийны. Их энергию обязательно нужно превращать в перемены, в развитие. Вот как это можно сделать.

1. Правильная последовательность вопросов «Зачем? Как? Что?».
   - Заметили, что большинство книг о продуктивности, саморазвитии, осознанности начинаются со слова КАК? Признайтесь, вам тоже хочется, чтобы после знакомства с этой книгой, вы поняли, как изменить жизнь. Однако важнее написать ответ на вопрос ЗАЧЕМ?. Что вы хотите изменить? Этот вопрос важнее определения целей.
   - Андрей хотел убежать от выгорания. Помню наши разговоры десятилетней давности. Не было в них четкого видения, чего хочется достичь. Было понимание, что надо изменить.
   - Ответьте на вопрос «Зачем?». Прочитайте в книге «Как?». Через неделю практики вы будете лучше понимать, что хотите и можете для этого сделать, вам будет легче найти оптимальные способы, КАК это сделать. Ваш ответ на вопрос «Зачем?» + рекомендации из книги + хотя бы неделя практики = лучшее понимание себя.
2. Знать, чтобы уметь.
   - Большинство рекомендаций книги кажутся очевидными. Опыт Андрея интересен подробностью и честностью. Сеть переполнена теоретиками продуктивности, знатоками техник и умельцев продавать курсы «Как стать продуктивными». Автор книги делится только тем, что испытал на себе, чем продолжает пользоваться. Его легко найти в соцсетях, задать вопросы и обменяться мнениями.
3. Быстро — это медленно без перерыва.
   - Могу поспорить: эту книгу вы будете читать параллельно с еще несколькими. Вы купили и пока не успели пройти несколько курсов или тренингов. В закладках ждут своего часа десятки сохраненных статей и постов. Так много желаний, возможностей и так мало времени. Хочется всего

и быстрее. Мы постоянно готовим себя к лучшей жизни, накапливаем новые знания и умения. Эта подготовка занимает все наши силы и внимание.

- Андрей другой. В книге подробно, с фактами и цифрами рассказано, как методично прокачивать нужные навыки. Хотите уверенно выступать в любой аудитории — начните ежедневно читать вслух для сына. Ищите себя в новых сферах — напишите книгу. Был свидетелем двух Стодневок, в течение которых Андрей написал свои предыдущие книги. При мне проходил эксперимент по освоению скорочтения, когда Андрей в разы увеличил скорость усвоения информации. Требуется внимание? Начните фиксировать интересное вокруг. Четвертый год слежу за односекундной видеохроникой, которую ведет Андрей.

4. Включитесь в увлекательную игру.

- Читая некоторые книги о саморазвитии, кажется, что их писали супергерои, живущие в идеальных условиях. Андрей — обычный человек, взявший ответственность за собственную жизнь.
- Не поленитесь предварительно записать ожидания от книги, и чтение превратится в череду вызовов. Если у Андрея получается читать, учить языки, поддерживать физическую форму, работая в нескольких проектах и совершать больше сотни перелетов в год, что мешает вам? Не сравнивайте себя с другими. Превратите саморазвитие в игру, в состязание с лучшей версией себя, где главный приз — это радость.

Радуюсь за вас. Впереди несколько часов активной работы над собой. Не откладывайте свои мечты и желания. Лучший день для начала перемен — сегодня. Пример Андрея заразителен.

Армен Петросян,
создатель проекта «Жить интересно!»[1]

[1] https://interesno.co/

ВВЕДЕНИЕ

— Все задолбало! В топку! Ничего не хочу видеть, все отвратительно!

Начало 2013 года. Я самый обычный мелкий предприниматель в Перми — региональном городе-миллионнике, «понаехавший» из Березников, — промышленного города в 150 тысяч жителей. Пытаюсь как-то заработать на жизнь — строю «бизнес». За спиной восемь лет работы в собственной компании по 12 часов в день. Работа мне нравится, но я выгорел. К тому моменту мне хотелось разрушить все, что я создал. Я не понимал, что будет дальше. Чем я занимаюсь? Зачем что-то продолжать?

Проснуться утром, что-то делать весь день, отбиваться от проблем, вызовов, искать заказчиков, деньги, забыться вечером. Немного спасает ведение блога — каждый вечер рассказываю про происходящее, отвечаю на комментарии, как будто бы с кем-то разговариваю. Фиксирую результаты — в словах проявляются очертания промежуточных итогов, которые немного поддерживают. Ведение блога подарило мне не только пару тысяч подписчиков, но и дружбу с книжными издательствами. Таким блогерам, как я, они бесплатно присылали на рецензии новые книги. В одной из них («Развитие мозга» Роджера Сайпа) было предложено упражнение — разобраться со своим предназначением. Зачем я живу? Знакомый вопрос.

Откладываю книгу в сторону, задумываюсь. Нужно ответить на предложенные вопросы, разобраться в мыслях, желаниях, действиях. Чтение опять остановилось.

— Соврать или сказать правду? Соврать или сказать правду?

В голове стучит вопрос. Я сижу на встрече авторов журнала «Жить интересно!», в который я написал одну небольшую статью. Напротив меня умные люди обсуждают, что вдохновляет их на осознанные перемены. Прямо сейчас кто-то предложил поделиться опытом чтения книг: сколько прочитано за прошедший год, какие авторы, что интересного и полезного вынесено. Десять книг за год, двадцать, пятнадцать, десять, тридцать, пятьдесят... А я прочитал за год всего три книги.

Никто не посмеялся надо мной тогда. Меня просто спросили: почему так медленно? Почему так мало? Я рассказал: когда нахожу идею или у меня появляется задача, откладываю книгу и приступаю к реализации. Пока не внедрю, к чтению не возвращаюсь. Кто-то пошутил, что мне нужно открывать курсы по «медленночтению». Но дальше произошло то, что резко изменило мою производительность и качество жизни.

На той встрече в марте 2014 года была Юлия Скрипник[1] — тренер по скорочтению. Редактор журнала «Жить интересно!» Армен Петросян[2] предложил провести нам реалити-тренинг — за 100 дней научить меня скорочтению и опубликовать дневник проекта. Мне нужно было только не спрыгнуть, выполнять все упражнения и честно отчитываться о результатах.

После тренинга я научился не только быстро читать, но и быстро внедрять идеи из книг в жизнь. За тот год я узнал, что скорочтение — не единственный способ развития личной эффективности. Как оказалось, мои способности находятся на каком-то «гигиеническом» уровне. У разработчиков программных продуктов есть термин MVP — Minimum Viable Product, минимально жизнеспособный продукт. Вот таким MVP я себя и ощущал: все, что я умею — это минимально необходимые требования. Но это только начало. Поэтому я стал «брать и внедрять» способы саморазвития. Каждую новую методику я пробовал на себе, делал частью своей жизни.

---

[1] https://www.facebook.com/skripniky

[2] https://www.facebook.com/ap428

— Это и есть твоя жизнь? Так мало?!

Я чувствую себя немного дурно, даже слегка подташнивает. Смотрю на результаты упражнения «Календарь жизни», которое попалось мне на глаза в конце 2014 года. Возможно, вы встречали его в интернете: чистая таблица из 90 строк и 53 столбцов. В строках — годы, в столбиках — недели жизни человека. Каждая ячейка-клеточка таблицы — неделя жизни продолжительностью 90 лет. Вся жизнь на одной странице. Авторы предложили закрасить прожитую жизнь и посмотреть, сколько осталось. Отличный способ визуализировать время.

В то же время я читал «Поток» Михая Чиксентмихайи. В начале книги меня сильно зацепила фраза: «Твоя жизнь — это то, что есть у тебя прямо сейчас, и то, что ты можешь вспомнить. Ничего другого у тебя нет».

Я решил закрасить красным на календаре клеточки тех недель, когда происходили события, которые я вспомнил с радостью, которые мне захотелось прожить еще раз, хотя бы в памяти. Получилось 32 квадратика.

- 36 лет — это 1872 недели. Ладно, вычеркнем 7 лет раннего детства и детского сада, начнем считать со школы.
- 29 лет — это 1508 недель.
- Из них я помню 32 недели, меньше года. 2,12% жизни.

Это и есть моя жизнь? О чем я хочу рассказать? Что я хочу вспомнить? Конечно, я могу рассказать: вот тут школа, вот тут институт, вот тут работа в одной компании, вот тут в другой, а вот я открыл свою компанию. Но что я хочу вспомнить? Какие события? Решение, которое я принял тогда, сильно изменило мою жизнь.

Прожить каждую неделю так, чтобы в ней было событие, которое я захочу запомнить на всю жизнь

Все практики саморазвития и повышения личной эффективности должны мне помочь найти время внутри своего 12-часового рабочего дня без нормальных выходных и отпусков. Как успевать работать и жить? Нужно проверить.