



УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ,
ВДОХНОВЕНИЕМ И КОНЦЕНТРАЦИЕЙ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ИНТЕРЕСНО



УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ,
ВДОХНОВЕНИЕМ И КОНЦЕНТРАЦИЕЙ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 159.92
ББК 88.52
Ч-65

THE POMODORO TECHNIQUE: THE ACCLAIMED
TIME-MANAGEMENT SYSTEM THAT HAS TRANS-
FORMED HOW WE WORK

Francesco Cirillo

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 / Франчес-
ко Чирилло ; [перевод с английского Н. Ба-
биной]. — Москва : Эксмо, 2025. — 224 с. —
(Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-180218-9

«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, аннотацию которой 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». Книга снижает тревогу по поводу приближения дедлайна, многократно повышает продуктивность, позволяет сфокусироваться на сложных задачах, мотивирует, вдохновляет и подбадривает.

УДК 159.92
ББК 88.52

© Бабина Н., перевод на русский
язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-180218-9

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

Я завел 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 восьмидесят седьмого. Многое 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-