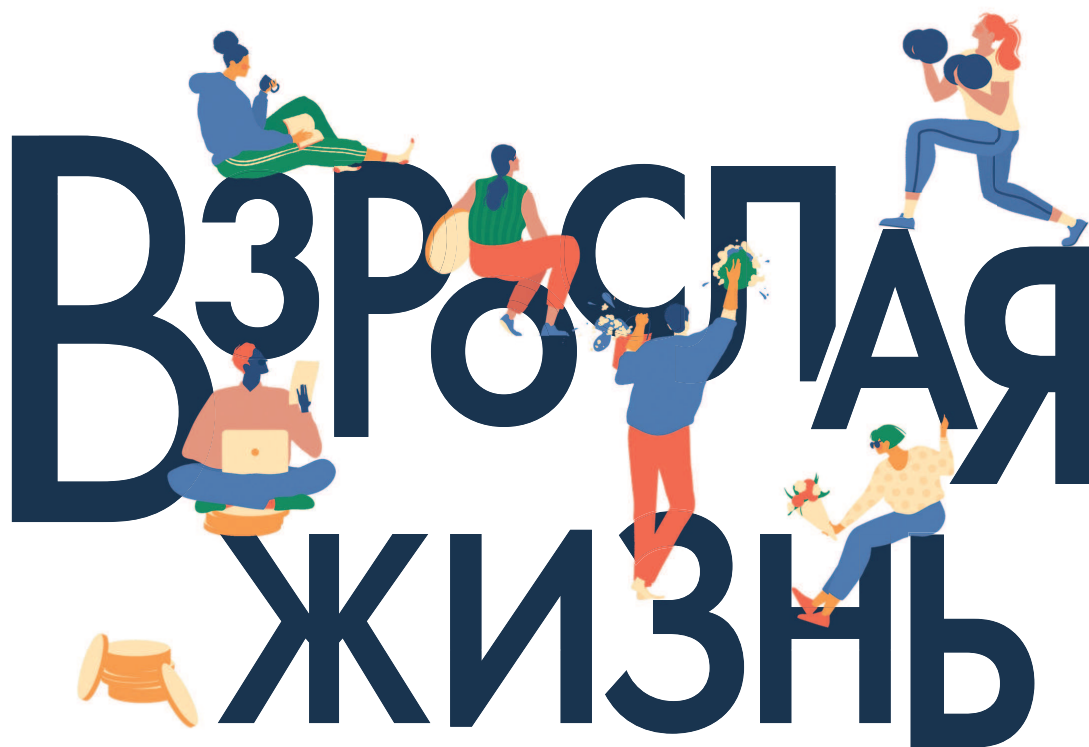






Карен Бэрроу, Тим Херрера, Кэррон Ског



**ЛАЙФХАКИ ДЛЯ ТЕХ,  
КТО НАЧИНАЕТ ЖИТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО**

**БОМБОРА™**

Москва 2021

УДК 159.92  
ББК 88.52  
Б97

Karen Barrow, Tim Herrera, Karron Skog and the reporters at  
The New York Times  
Smarter Living: Work - Nest - Invest - Relate - Thrive

Copyright © 2019 by The New York Times Company.  
This edition published by arrangement with Black Dog &  
Leventhal, an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary of  
Hachette Book Group Inc., New York, New York, USA via Alexander  
Korzhenevski Agency (Russia). All rights reserved

**Бэрроу, Карен.**

Б97 Взрослая жизнь : лайфхаки для тех, кто начинает жить самостоятельно / Карен Бэрроу, Тим Херрера, Кэррон Ског ; [перевод с английского А. С. Богданова]. — Москва : Эксмо, 2021. — 224 с

ISBN 978-5-04-113510-2

Когда находишься на пороге взрослой жизни, перед тобой встает множество трудностей и вопросов, о которых не расскажут в университете: как добиться успехов на работе, не бояться просить повышения, научиться договариваться, распоряжаться личным бюджетом, сделать свой дом уютным без особых трат, справляться со стрессом и предотвратить выгорание?

Авторы — профессиональные журналисты — собрали 45 самых полезных статей The New York Times, посвященных дому, карьере, здоровью, финансам и отношениям. Они делятся лайфхаками, которые помогут сделать повседневную жизнь легче и приятнее.

Благодаря этому руководству вы сможете раскрыть потенциал и найти свой путь.

Подарочное издание, великолепные цветные иллюстрации.

УДК 159.92  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-113510-2

© Богданов А.С., перевод на русский язык, 2021  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

**8** Вступление

---

# Работа 11

---

## КАРЬЕРА

- 12** Как управлять своей карьерой
- 20** Как побеждать в переговорах по зарплате (даже если вы ненавидите спорить)
- 24** Как вовремя уловить признаки выгорания

## ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ И ПРОДУКТИВНОСТЬ

- 27** Как максимально эффективно использовать свое рабочее время
- 34** Почему вы то и дело отвлекаетесь на маловажные дела
- 36** Полезные советы по работе из дома
- 40** Микроэтапы и магия начала работы

## ОФИСНАЯ ЖИЗНЬ

- 42** Вздремнуть посреди рабочего дня — обязательно, и без всякого зазрения совести
- 45** Призраки, чайки и некомпетентные: как ладить с плохими начальниками
- 48** Зачем предаваться горю при переходе на новую работу
- 52** Тонкое искусство одеваться на работу

# Дом 57

---

## УБРАНСТВО

- 58** Руководство по убранству дома для начинающих
- 61** Восемь дешевых способов довести до ума съемную квартиру без нервотрепки с хозяевами

## УБОРКА И ТЕКУЩИЙ РЕМОНТ

- 65** Домашняя уборка по-умному

- 74** Основы пятновыведения
- 77** Как хранить семейные реликвии, письма и безделушки
- 81** Контрольный лист ежегодных текущих ремонтов

#### ПРИЕМ ГОСТЕЙ

- 88** Как устроить дружеское застолье

## Финансы 97

---

#### СБЕРЕЖЕНИЯ

- 98** Как успешно накопить на старость
- 109** Все мы боимся разговоров о деньгах. Как сломать это табу
- 112** Все, что нужно знать о финансовых консультантах

#### БЮДЖЕТ

- 115** Хватит сорить деньгами — создайте наконец бюджет
- 118** Нужна прибавка к зарплате. С чего начать разговор об этом?
- 121** Разбираемся с финансовой стороной отношений
- 125** Почему не нужно скрывать от коллег, сколько вы зарабатываете

#### ТРАТЫ

- 129** Как принимать финансовые решения более разумно
- 132** Тратьте на то, с чем проводите большую часть своего времени
- 135** Что я узнала за месяц отслеживания своих расходов

## Любовь 139

---

#### СОБСТВЕННОЕ «Я»

- 140** Почему нужно заканчивать с таким строгим отношением к себе
- 144** Как выглядеть более приятным человеком

**146** Почему нужно учиться говорить «нет» чаще

**148** Как замечать и устранять свои слабые места

### ЛЮБОВЬ

**150** Как улучшить отношения

**164** Как превратить расставание в позитивный опыт

### ДРУЖБА

**168** Как поддерживать дружеские отношения

**173** Три способа стать хорошим собеседником

**175** Как мозг склоняет к доверию

**177** Сила позитива

## В здоровом теле — здоровый дух 181

---

### СТАРЕНИЕ

**182** Возраст к лицу

### АКТИВНОСТЬ

**188** Есть минутка? Давайте потренируемся.

**191** Гантели дважды в неделю идут на пользу мозгам

**194** Как потреблять меньше сахара

### СОН И СТРЕСС

**200** Как быть со сном

**206** Как бороться со стрессом

**216** Четыре простых (даже простеньких) шага к счастью, которые можно сделать прямо сейчас

---

**218** Благодарности

**219** Указатель

**224** Об авторах

# ВСТУПЛЕНИЕ

---

**БУДЕТ ЛУЧШЕ, ЕСЛИ МЫ ПРЯМО СКАЖЕМ ОБ ЭТОМ** в самом начале: в этой книге нет окончательных ответов на все вопросы и загадки человеческой жизни.

Уф, сказали — и прямо гора с плеч.

Самый простой способ объяснить, что именно вы найдете в следующих пяти разделах этой книги, — это сказать, чего там не стоит искать: однозначных, окончательных и «единственно верных» советов и руководящих указаний. Если у вас в руках вдруг оказалась книжка, в которой предлагается решить все ваши проблемы одним махом, отложите ее куда-нибудь подальше, чтобы она больше не попадалась вам на глаза. Простых и подходящих любому человеку способов решения проблем не существует в природе, и уж тем более это не относится к таким субъективным, незаурядным и многозначным, о которых пойдет речь в этой книге.

А теперь, когда мы избавились от этого тяжелого бремени ответственности за все на свете, позвольте объяснить, о чем эта книга.

О разумной и толковой жизни.

«Разумная жизнь» — так называется раздел газеты The New York Times, на основе материалов которой создавалась эта книга. Советы и рекомендации, которые там публикуются, предполагают некий более адекватный взгляд на решение жизненных проблем. Пять разделов этой книги посвящены дому, работе, здоровью, финансам и отношениям (с другими и с собой). Их писали не так называемые «специалисты

по личностному росту», «асы продуктивности» и прочие всевозможные «гуру», «ниндзя» и «звезды». Они написаны трудолюбивыми и скрупулезными журналистами — самыми обычными людьми, у которых те же требующие решения повседневные проблемы, что и у вас.

Давайте взглянем на одну из наших любимых главок этой книги — «Как побеждать

Но эта книга состоит не только из практических советов и пошаговых инструкций. Наряду с содержательными и разумными советами по самому широкому диапазону вопросов повседневной жизни она включает в себя живые и доходчивые рассказы о том, как справляться с тревожностью, как преодолеть подсознательные бытовые стерео-

“

***Нашей целью было показать современную жизнь во всем ее многообразии, и вне зависимости от того, на каком этапе жизненного пути находится наш читатель, он обязательно найдет на этих страницах что-то, что ему пригодится.***

в переговорах по зарплате» из раздела про работу.

В ней рассказывается обо всем, что может понадобиться, чтобы отстоять свое представление о достойной зарплате. И при этом автор, Э. К. Шилтон, прекрасно понимает, что переговоры о зарплате на новом месте работы отнюдь не самое приятное занятие. (Да уж, это тихий ужас, согласитесь.)

Этот материал — превосходная иллюстрация духа, пронизывающего всю книжку. Это информативная и прекрасно написанная журналистская работа, поводом к созданию которой стали опасения в связи с собственными переговорами о зарплате. Э.К. идеально подошла на роль ее автора, поскольку эта проблема имела существенное значение для нее самой, что и позволило ей разобраться в ней с позиций обычного человека. Она поднимает темы и вопросы, которые вряд ли пришли бы в голову типичному «консультанту по карьерному росту». Именно эта любознательность и стремление получить ответы движут авторами, пишущими для «Разумной жизни», и именно они подтолкнули к созданию этой книги.

типы, и о различных мелочах, при помощи которых можно сделаться счастливее прямо сейчас. (Подсказка: относитесь к себе дружжелюбнее.)

Нашей целью было показать современную жизнь во всем ее многообразии, и вне зависимости от того, на каком этапе жизненного пути находится наш читатель, он обязательно найдет на этих страницах что-то, что ему пригодится. Составляя эту книгу, мы тщательно изучили тысячи статей, опубликованных в The New York Times, чтобы отобрать самые что ни на есть полезные из них, и в высшей степени горды получившимся сборником.

Тем не менее «Книга о разумной жизни» не существует в отрыве от своих читателей. Делитесь вашими лучшими идеями о том, как жить с толком (что бы вы под этим ни подразумевали), в твиттере под хэштегом #smarterliving.

В этом деле мы все заодно — разбираемся с проблемами по мере их возникновения и стараемся жить день ото дня разумнее.



# Работа

КАРЬЕРА • ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ  
И ПРОДУКТИВНОСТЬ • ОФИСНАЯ ЖИЗНЬ

## ПРАВИЛЬНО СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ

в происходящем на работе стало трудно как никогда. Мы не всегда оказываемся способны угнаться за тем, как технологии меняют обычные способы ведения дел, а необходимость постоянно находиться на связи смешала работу и личную жизнь и поставила под вопрос само понятие их баланса. И это вдобавок к давно привычным темам: отношениям с коллегами, профессиональному выгоранию, просьбам о повышении зарплаты и т. д. и т. п., вплоть до возникающего подчас желания, чтобы рабочий день скорее закончился.

Разобраться во всем этом далеко не просто, но далее в этом разделе мы снабдим вас всем для этого необходимым.

## ЧИТАЙТЕ ДАЛЬШЕ, И ВЫ УЗНАЕТЕ, КАК:

- Победить профессиональное выгорание и вернуться в самую лучшую рабочую форму
- Попросить о повышении зарплаты, пусть даже сама мысль об этом вселяет в вас ужас
- Ладить с любимыми начальниками
- Работать продуктивно, вместо того чтобы всегда быть по уши в делах
- Вздремнуть посреди рабочего дня (и обосновать, что вам это необходимо!)

# Как управлять своей карьерой

КЕВИН ГРЭНВИЛЛ

**НЕТ НЕДОСТАТКА В КНИЖКАХ**, подкастах и лекторах-мотиваторах, готовых поделиться с вами секретом успешной карьеры. И к какому же главному выводу приходит подавляющее большинство этих мудрых советчиков? Карьерный успех требует управления человеком, которого вы видите в зеркале: преодоления собственных склонностей и привычек, способных отрицательно сказываться на плодотворной работе.

## **ПРЕЖДЕ ВСЕГО ТВЕРДЫЙ ФУНДАМЕНТ**

Неважно, хотите ли вы успешно начать на новом месте, вырасти на нынешнем или просто уверенно смотреть в будущее, есть две главные вещи, которыми нужно заниматься всегда: обзаводиться связями и учиться.

При мысли о необходимости обзаведения связями в воображении обычно возникает неприятный образ эгоцентричного карьериста, который думает только об одном: «А что мне с этого?»

Однако ученые почти единодушны в том, что установление и поддержание отношений с людьми (нынешними и бывшими коллегами и уважаемыми членами бизнес-сообщества) является отличным средством обеспечения быстрого карьерного роста и своего рода подушкой безопасности на случай непредвиденных обстоятельств.

Отношения с коллегами — не только эмоциональная связь со знакомыми нам людьми. Это еще и источник информации, в том числе и неофициальной, о своем отделе, компании и отрасли.

Интересно, что зачастую наиболее ценными оказываются самые слабые связи — например, они бывают очень полезны для поиска работы. Социолог Марк Грановеттер разделяет все социальные связи на сильные (близкие друзья, родственники, коллеги) и слабые (однокашники, бывшие коллеги,

**Используйте социальные сети.** LinkedIn или Facebook могут стать эффективным и относительно простым способом связи со старыми знакомыми, особенно с поменявшими место работы. Припомните, кого из коллег или однокашников вы потеряли из виду, и обратитесь к ним с элементарным «Что новенького?». Опишите буквально парой фраз, чем занимаетесь сейчас, и поинтересуйтесь, как идут дела у них.

Помимо поддержания связей для карьеры полезно, когда человек идет в ногу с переменами в своей профессиональной области.

“

***Отношения с коллегами — не только эмоциональная связь со знакомыми нам людьми. Это еще и источник информации, в том числе и неофициальной, о своем отделе, компании и отрасли.***

неблизкие знакомые). В своей книге «Сила слабых связей» он показывает, как такие слабые связи могут служить пропуском в недоступные ранее сообщества.

Как подходить к формированию своей сети знакомств?

**Начинайте с малого.** Случайно встретив у себя на работе бывшего коллегу, не ограничивайтесь простым «Привет!». Найдите минутку поинтересоваться, как у него дела. Должности и обязанности постоянно изменяются, и, честно говоря, людям всегда приятно, когда к ним проявляют искренний интерес.

**Проявляйте инициативу.** Пригласите народ выпить после работы или составить вам компанию в волонтерском мероприятии. В нерабочей обстановке вы просто узнаете людей лучше.

В любой области деятельности появляются новые технологии, новые передовые практики, правовые изменения и непредвиденные трудности. Это в равной степени относится и к квалифицированному строителю, и к архитектору небоскреба. И это еще один способ создавать прочный фундамент своей карьеры.

Вот что можно для этого делать:

**Вступите в профессиональное объединение и участвуйте в его мероприятиях.** Еще лучше, если вы станете работать в проектах, которые оно ведет, и будете помогать делать доклады. Это даст вам больше знаний о своей области деятельности, добавит опыта, известности и знакомств в отрасли.

**Записывайтесь на семинары и тренинги.** Если их проводят на работе, то это возможность

узнать что-то новое, пусть даже и не прямо относящееся к вашим нынешним обязанностям.

**Продолжайте повышать уровень своей профессиональной подготовки.** Для этого существует целый ряд способов в диапазоне от множества добровольных и относительно недорогих онлайн-курсов до поступления в традиционные учебные заведения. Некоторые профсоюзы тоже предлагают обучение своим членам. Если вы не знаете точно, чему именно было бы полезно поучиться, посоветуйтесь с коллегами или с непосредственным руководителем. И обязательно уточните, оплатит ли ваш работодатель хотя бы часть расходов на обучение. Во многих компаниях эта льгота предусмотрена для тех, кто получает дополнительное профильное образование. Если это так, проверьте, насколько план обучения соответствует требованиям компании.

**Станьте преподавателем.** Если вы — специалист в какой-то отдельной области знаний, подумайте на тему внештатного преподавания в колледже или университете. Высшие учебные заведения привлекают внештатников к преподаванию на курсах повышения квалификации. Помимо дополнительного заработка это еще и возможность познакомиться с другими внештатниками, которые помогут вам взглянуть на свою работу по-новому.

## КАК ПОЛУЧИТЬ БОЛЕЕ ВЫСОКУЮ ДОЛЖНОСТЬ БЕЗ СМЕНЫ МЕСТА РАБОТЫ

Предположим, ваша работа вам нравится, но вы хотите зарабатывать еще больше и играть в вашей организации более заметную роль, соответствующую вашей квалификации и пре-

имуществам. Или же вас не оставляет ноющее ощущение, что ваш вклад в работу коллектива не ценят по достоинству.

В идеальном мире эта неудовлетворенность пройдет сама собой: в конце концов начальство признает ваши заслуги и разглядит потенциал, и вы получите более ответственную должность вместе с прибавкой к жалованью. Однако значительно более вероятно, что для улучшения вашего нынешнего положения на работе потребуется более деятельный подход. И прежде всего нужно будет оценить, что у вас есть.

Начните с самоанализа. Возьмите лист бумаги и набросайте следующее:

- Ваши сильные и слабые стороны на нынешней должности
- Ваши профессиональные возможности и ограничения
- Ваши недавние достижения и упущения

Здесь очень важно понимать свои сильные стороны. Возможно, вы их уже хорошо осознаете, а может быть, откроете для себя в процессе самоанализа. Если в чем-то не уверены, обратитесь к авторитетному коллеге или бывшему начальнику — их точка зрения будет особенно ценной. Вполне возможно, что, проделав такой самоанализ и взглянув на результат, вы скажете себе: «Черт, да я же один из лучших работников здесь, и никто этого не знает!»

В таком случае, наверное, уже пора предпринять целенаправленные усилия по повышению своего авторитета. Скорее всего, это будет отдельная работа. Но вот вам несколько возможных вариантов, отнюдь не предполагающих непосильного труда.

**Вызывайтесь решать проблемы.** Вероятно, вы с коллегами сталкиваетесь с десятками мелочей (или вовсе не мелочей), которые

каким-то образом тормозят дело. Это может быть, например, какая-то проблема с ПО, или неувязка в рабочей процедуре, или контрольный срок, который просто нереально соблюсти. Но все настолько заняты, что до решения этих проблем ни у кого руки не доходят. Пусть человеком, который за это возьмется, станете вы. В большинстве случаев для этого просто понадобится привлечь к проблеме внимание сотрудника организации, в чьем ведении находится соответствующий участок.

**Предлагайте.** Придумайте, как улучшить или упростить работу вашего подразделения. Предложите это начальству и, если оно даст добро, будьте готовы сделать следующий шаг и воплотить придуманное на практике. Не огорчайтесь, если ваши предложения отклонят, — в подобных случаях в среднем принимается лишь каждое третье. Главное, вы попытались улучшить качество работы.

**Высказывайтесь.** Некоторые люди трезвонят без умолку на рабочих совещаниях и не испытывают по этому поводу никаких проблем. Другие от природы немногословны. Если у вас не очень получается высказываться в подобных ситуациях, попробуйте потратить минутку и сформулировать прямо перед совещанием несколько вопросов. Некоторые эксперты рекомендуют попробовать высказаться первым, сразу же после перехода к вопросной части — хотя бы для того, чтобы побыстрее отлучиться.

Помимо наращивания своего авторитета, может оказаться стратегически важным прямо попросить о повышении зарплаты. Это ведь действительно серьезно улучшит текущее положение дел, не так ли?

Хорошие адвокаты знают, что основательная подготовка — залог успеха в судебном заседании. То же касается и вас. Целый ряд экспертов рекомендуют следующие шаги:

## КАК СДЕЛАТЬ СЕБЯ ЗАМЕТНЕЕ

Ищите способы снять головную боль начальства.

Предложите стать наставником для новых сотрудников или научить коллег новым технологиям и методам работы.

Берите на себя решение непопулярных задач или выбирайте сменный график, от которого стараются увильнуть все остальные сотрудники.

- Прежде всего поизучайте оплату труда в вашей области деятельности. Эту информацию можно найти на нескольких интернет-ресурсах (Бюро статистики труда обобщает данные по более чем 800 специальностям; множество других сайтов собирают информацию из других источников). Разговаривают о своей зарплате не очень охотно, но попробовать поговорить с нынешними и бывшими коллегами все же можно. Если вы член профсоюза и работаете по договору, уточните свое место в тарифной сетке.
- Соберите в кучку все свои «Умница!» и хвалебные отзывы по результатам аттестаций.
- Прорепетируйте свою аргументацию. Не только на бумаге, а вслух. (И да, пусть кто-то из друзей выступит в роли босса.)
- Не надо трусить — отправьте свою просьбу о прибавке по электронной почте.