



ЛУЧШИЙ
МИРОВОЙ
● ПЫТ

Paul Loomans

IK HEB DE TIJD:

**EEN HANDLEIDING
IN TIJDSURFEN**

Пол Луманс

ТАЙМ·СЕРФИНГ

ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ
ВОЛНАМИ ЭМОЦИЙ
И ВРЕМЕНИ

БОМБОРА[™]

Москва 2019

УДК 159.92
ББК 88.52
Л84

Paul Loomans
IK HEB DE TIJD: EEN HANDLEIDING IN TIJDSURFEN

Ik heb de tijd © 2013 by Paul Loomans
Illustrations: Niels de Hoog
© English translation: Colleen Higgins Originally published
by Uitgeverij AnkhHermes, Utrecht

Л84 **Луманс, Пол.** Тайм-серфинг. Технология управления волнами эмоций и времени / Пол Луманс ; [пер. с гол. М. Е. Хорошиловой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 144 с. — (Лучший мировой опыт).

ISBN 978-5-04-09156-6

Перед вами принципиально новый взгляд на тайм-менеджмент. Уникальный подход к управлению временем, который поможет прийти к гибкому планированию дел и более эффективному решению задач. Тайм-серфинг откроет путь, где вместо преодоления себя, вы станете своим союзником в решении задач и реализации целей.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-091560-6

© Хорошилова М.Е., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Содержание

Вступление	7
Структура книги	9
С точки зрения дзен	11

ЧАСТЬ I: НЕХВАТКА ВРЕМЕНИ

Почему мы испытываем стресс?	14
Мой собственный опыт	25

ЧАСТЬ II: МЕТОДИКА

Краткое изложение семи инструкций	34
В начале	36
<i>Инструкция 1:</i> Делайте что-то одно и доводите дело до конца	38
<i>Инструкция 2:</i> Осознайте и примите то, чем вы занимаетесь	46
<i>Инструкция 3:</i> Делайте перерывы между делами	56
<i>Инструкция 4:</i> Сосредоточьтесь на том, что вы делаете в данный момент	64
<i>Инструкция 5:</i> Превратите «грызущих крыс» в «белых овечек»	74
<i>Инструкция 6:</i> Следите за «фоновыми программами»	88
<i>Инструкция 7:</i> Используйте интуицию	100

ЧАСТЬ III: ПРИЛОЖЕНИЯ И ИНСТРУМЕНТЫ

Дедлайны	108
Электронная почта	115
Смартфон	122
Ежедневник, рабочее место и списки	127
Вишенка на торте.	134
Вывод: возвращение к естественному	139
Указатель	141

Вступление

Эта книга — источник вдохновения и руководство по выбору спокойствия в качестве отправной точки для любой вашей повседневной деятельности, будь то служебные обязанности, работа по дому или путешествие. В ней описана удобная практическая методика, которая включает в себя семь инструкций.

Она не подразумевает наличия каких-либо особых навыков и хороша тем, что, применяя ее, вам не нужно постоянно себя контролировать. Наоборот, поскольку наши инструкции основаны на естественном поведении человека, чем чаще вы их используете, тем привычнее и проще они для вас становятся. Те, кто посещал мои семинары и лекции по «распознаванию стресса» в Амстердаме, часто говорили о том, что были удивлены эффективностью столь простых рекомендаций.

Данная методика подходит каждому человеку. Я знаю, что ею успешно пользуются неврологи, менеджеры, учителя, студенты, садовники и люди, находящиеся в поиске работы. Некоторые, например, секретарь моего врача, уже самостоятельно опробовали ее.

Зачем нужна такая методика? Она позволяет перейти от контроля — на основании которого многие из нас стремятся построить свою жизнь, к доверию — фундаменту для создания конструктивных отношений со временем.

Я называю это «серфингом по волнам времени» и призываю использовать интуицию для того, чтобы плыть по этим самым волнам.

Разобравшись таким образом со временем и обретя чувство спокойствия, вы начнете испытывать удовлетворение от

своей деятельности, и сможете уделять ей пристальное внимание. Более того, благодаря общему позитивному фону — и даже вдохновению — ваша деятельность станет очень эффективной.

Может показаться, что сказанное слишком хорошо, чтобы быть правдой, особенно когда я утверждаю, что изменения могут произойти на удивление быстро.

Приглашаю вас присоединиться к этому путешествию. Я уверен, что совсем скоро вы испытаете новое для себя сочетание спокойствия и динамизма, чем и является серфинг по волнам времени.

Структура книги

В наши дни никто не станет отрицать, что мы живем в стремительно развивающемся мире. Нам постоянно не хватает времени. В первой главе я объясню, почему это происходит. Вы узнаете, что, хотя сложности окружающего мира и являются значимым фактором, это не единственная (и, по моему мнению, не самая главная) причина ощущения стресса при выполнении повседневных необходимых дел. Здесь я расскажу о собственном опыте нехватки времени, который привел меня к радикальному решению; и в процессе раскрою основные ключевые моменты моей методики.

Для меня путь познания был полон сюрпризов. Порой казалось, что я не открыл ничего нового, все это уже было, но пока не находится в широком доступе. К тому же еще не все изучено и опубликовано. Надеюсь, что мой опыт преодоления препятствий послужит примером и сэкономит ваше время и силы. Если вы нетерпеливы (что вполне возможно) и хотите немедленно начать, можете прямо сейчас перейти к Главе 2, в которой изложены семь элементов серфинга по волнам времени. Первые из них описаны здесь вкратце для ознакомления, а подробные описания каждого из них будут представлены далее.

Овладев данной методикой, вы сможете немедленно начать применять индивидуальные инструкции при выполнении привычной деятельности и связанных с нею задач. Однако изменения можно считать завершенными, только когда вы примените заключительную инструкцию: «Используйте свою интуицию, выбирая то, чем будете заниматься». Тогда

вы оттолкнетесь от берега и поплывете по течению времени, используя доверие и интуицию в качестве маяков. Не искушайте себя перелистыванием страниц — навыки, необходимые для финального прыжка в открытую воду, формируются инструкциями с первой по шестую, поэтому сначала вам нужно усвоить именно их.

Для использования методики во всей ее полноте я бы рекомендовал сначала выбрать одну конкретную инструкцию и сосредоточиться на ней в течение одного или нескольких дней. Таким образом, каждая инструкция станет вам хорошо знакома, ее выполнение войдет в привычку, и вы сможете пользоваться ею бессознательно, машинально.

Чтобы новая система функционировала надлежащим образом, необходимо довериться ей — на этот переход может понадобиться от нескольких недель до нескольких месяцев.

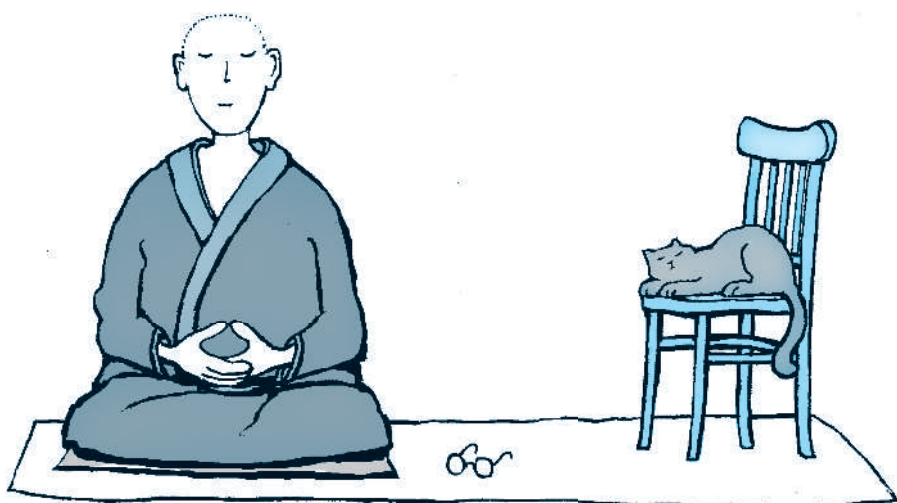
Книга завершается объяснением приемов, каждый из которых требует особого внимания. В самом начале мы обратимся к феномену под названием «дедлайн». После внимательного изучения раздражающих факторов вы будете относиться к нему совершенно иным образом.

Следующий параграф посвящен проверке электронной почты. В методике содержатся практические советы, направленные на экономию времени при использовании одного из главных средств коммуникации.

Смартфоны и социальные сети в последние два десятилетия заняли устойчивое место в наших и без того напряженных жизненных графиках. Их влияние на повседневную жизнь и на серфинг по волнам времени — это тема третьего параграфа в данной главе.

Далее мы увидим, как серфер по волнам времени эффективно использует такие привычные средства тайм-менеджмента, как ежедневники, рабочее пространство и списки дел. И, наконец, есть параграф, посвященный чувственному восприятию. Я называю его «вишенкой на торте». Хотя вам и не обязательно уметь использовать подобную методику, это ценное дополнение. Она может быть важнее, чем кажется, поскольку придает «вкус и цвет» всему, что вы делаете или ощущаете.

С точки зрения дзен



Поскольку я активно практикую дзен, в книге может проследиваться его влияние. Для меня это родник, прозрачные капли которого пронизывают данную методику, исходя из самой глубины.

На что опирается дзен? Например, некоторые вещи, которые встречаются на вашем пути, могут показаться трудными. Или же изменения, которые вы собирались осуществить, могут произойти сами собой, без применения внешней силы.

Доверие своему внутреннему голосу и объективная оценка возможностей — та самая вода из родника дзен-учения. В нем все задачи равны, и неважно, насколько они могут быть разными. Эти и другие жемчужины дзен-мудрости могут применяться в конкретных ситуациях повседневной жизни, со всеми ее обязательствами и проблемами.

Возможно, выбирая книгу, написанную дзен-буддистом, вы подсознательно полагали, что вам не обязательно медитировать для использования данной методики, хотя это и помогло бы вам лучше сосредоточиться. Но сам метод предложит вам медитацию, с помощью которой можно развить необходимые качества.

Это не означает, что я не хочу разжечь в вас желание медитировать, напротив. Однако у книги иная цель. В философии дзен самое главное — не просто повышение эффективности, но и отказ от специфичности в пользу «прозрачности». Это духовный опыт, который не терпит умышленности, поскольку она вводит ограничения. Роднику нужно течение. Тем не менее, используя данную методику, вы познаете вкус воды дзен.

Плоды

Путешествие по волнам времени даст вам чувство внутреннего спокойствия и одарит мастерством, необходимым для выполнения разных задач. Следуя этим простым инструкциям, вы в любой момент будете знать, на чем акцентировать свое внимание и как относиться к непредвиденным обстоятельствам.

Чаще всего, отдохнув, вы сможете увидеть полную картину и разработать хорошую идею для решения той или иной проблемы. Или, может быть, вам нужен перерыв, чтобы перейти от одной задачи к другой.

Поскольку вы будете последовательно концентрироваться только на одной проблеме и при этом станете чувствовать себя совершенно спокойно, вы сможете внимательно выполнить все ваши задачи. При этом удовлетворение принесет не только результат, но и сам процесс выполнения работы. Вместо того,

чтобы утонуть в пучине мелких заданий и ненужных требований, вы окажетесь на гребне волны, наполняющей вас доверием. В любой момент интуиция подскажет, что вам сейчас нужно сделать, выбирая между проблемами важными и не очень, задачами творческими и из категории «придется сделать».

Более того, интуиция позаботится о вашем здоровье и благополучии. Она поможет выстроить иерархию задач, и найти время для приятных вещей.

Часть I: Нехватка времени

*Почему
мы испытываем
стресс?*