

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ




СОВРЕМЕННО

ЛОРА ВАНДЕРКАМ

ИСКУССТВО НИКУДА НЕ СПЕШИТЬ

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ РАБОТУ И ЖИЗНЬ ТАК,
ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ТЕРРОРА ДЕДЛАЙНОВ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 159.92
ББК 88.3
В17

Laura Vanderkam
OFF THE CLOCK
Feel less busy while getting more done

© 2018 by Laura Vanderkam
All rights reserved including the right of reproduction
in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Portfolio,
an imprint of Penguin Publishing Group, a division
of Penguin Random House LLC.

Вандеркам, Лора.
В17 Искусство никуда не спешить. Как организовать
работу и жизнь так, чтобы избавиться от террора
дедлайнов / Лора Вандеркам ; [перевод с англий-
ского Ю.А. Бушуновой]. — Москва : Эксмо, 2024. —
320 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-186875-8

Как заняты, но при этом абсолютно спокойные люди
структурируют свою жизнь? Какие у них привычки? Как они
принимают решения?

В своей новой книге Лора Вандеркам дает 7 советов, кото-
рые помогут вам чаще чувствовать себя off the clock, сохраняя
при этом продуктивность. Чтобы вы смогли возвыситься над
перманентным тиканьем и каждый день быть счастливыми.

УДК 159.92
ББК 88.3

© Бушунова Ю.А., перевод на русский
язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-186875-8

Посвящается Алексу

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление. ПАРАДОКС ВРЕМЕНИ	13
Кому из нас не хватает времени?	17
Дневник времени	20
Сколько времени нам отведено?	23
Грани свободы	27
Начало пути	31
Глава 1. ВОЗДЕЛЫВАЙТЕ СВОЙ САД	35
Куда на самом деле уходит время?	42
Мои 8784 часа	46
«Слепые пятна»	51
Осознанность дает время	56
Новые привычки	60
Как найти свободное время	63
«Реалистичный идеальный день»	68
Принятие ответственности	74

Глава 2. ЖИВИТЕ ТАК, ЧТОБЫ БЫЛО ЧТО ВСПОМНИТЬ	83
Как мозг запоминает?	88
Чем сегодня отличается от других дней?	92
Ваша интересная жизнь	101
Три «Я»	104
Избалованное дитя внутри нас	108
Как ухаживать за воспоминаниями	111
Возвращение домой и боль	116
Глава 3. НЕ ЗАПОЛНЯЙТЕ СВОЕ ВРЕМЯ ПОЛНОСТЬЮ	120
Когда «ничего» лучше, чем «что-то»	129
«Окно» длиною в час	132
Амнистия времени	137
Измените свои будни	142
Дивиденды времени	147
Отложите уже свой телефон!	153
Глава 4. ЗАДЕРЖИВАЙТЕСЬ В МОМЕНТЕ	160
Жизнь в настоящем	165
Как больше никогда не опаздывать	168
Научитесь смаковать	176
Культ смака	182

Глава 5. ИНВЕСТИРУЙТЕ В СВОЕ СЧАСТЬЕ	192
Связь между счастьем и временем	195
Счастье за деньги	198
Угощайте себя «пряниками»	205
Сначала заплатите себе	207
Непреходящие наслаждения	212
Посмотрите другими глазами	219
Дисциплина радости	223
Глава 6. Отпускайте	229
Плата за ожидания	236
Забудьте о лучшем	239
Лучше, чем ничего	247
Секрет продуктивности	252
Любовь — это принятие	255
Глава 7. ПРОВОДИТЕ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ С ЛЮДЬМИ	260
Как люди расширяют наше время	265
Планируйте общение	267
Количество или качество?	271
О коллегах и лидерстве	277
Протяните руку	283

ОГЛАВЛЕНИЕ

Как найти время для друзей	289
Будьте избирательными	292
Мир чужими глазами	297
Эпилог	301
Упражнения и вопросы	305
Следите за своим временем	305
Возделывайте свой сад	306
Живите так, чтобы было что вспомнить	307
Не заполняйте свое время полностью	308
Задерживайтесь в моменте	309
Инвестируйте в свое счастье	310
Отпускайте	310
Проводите больше времени с людьми	311
Ссылки	312

В тот день доктор Павлика упомянул скорость света, а мне послышалось «скорость жизни»¹. Пока он продолжал говорить о $E = mc^2$, я в очередной раз задумалась о том, как это безумно: жизнь не-сется вперед, восход за восходом, сезон за сезоном. Вне зависимости от того, счастливы мы или нет, месяцы сменяют друг друга, как волны. Ничего нельзя переиграть, отступить некуда, и плохие вещи случаются. Но потом я подумала: «Подождите-ка. Ведь хорошие вещи тоже случаются. И иногда даже поцелуй может остановить время».

*Кэрол Вестон.
Скорость жизни²*

¹ Английское «life» («жизнь») по звучанию похоже на «light» («свет»). — Здесь и далее прим. пер.

² Оригинальное название книги: «Speed Of Life».

ВСТУПЛЕНИЕ

ПАРАДОКС ВРЕМЕНИ

Я вижу время только
как идею.

*Мэри Оливер.
Когда придет смерть¹*

Не так давно одной июльской пятницей я проснулась в отеле городка Бар-Харбор, что находится в Мэне. У нас с мужем намечалась деловая поездка на выходные — по его работе. Мои мама и тетя согласились присмотреть за нашими детьми, но позже выяснилось, что необходимость ехать отпала. Тогда мы решили воспользоваться возможностью — отправиться на хайкинг в национальном парке Акадия. Почему бы не устроить себе мини-отпуск без детей? Я улетела из Филадельфии последним рейсом в четверг. На пути к мэнскому побережью самолету пришлось бороться с полночным штормом. С моим мужем Майклом, который летел из Сиэтла, мы должны были встретиться в обед следующего дня.

¹ Оригинальное название стихотворения: «When Death Comes».

Так что в ту июльскую пятницу я проснулась одна. Медленно встав с кровати и натянув на себя одежду для бега, я отправилась на разведку. Это было потрясающее летнее утро. Вновь поднявшееся солнце смыло все следы дождя и тумана прошлой ночи. Я побежала по направлению к океану и застала просыпающийся Бар-Харбор. Из ресторанов доносились ароматы завтрака. Пейзажи вокруг словно сошли со страниц книги Роберта Макклоски «Однажды утром в штате Мэн»: лодки, вечнозеленые леса, холмы...

Ветер легонько дул на волны. Поднимавшаяся от воды дымка превращала июльскую жару в нежность, и она опускалась на мои голые руки. Мне было так хорошо, когда я бежала вдоль океана по узкой тропинке среди камней и цветов, что я мало о чем думала в тот момент. Пока в мою голову не ударило: «Окей, а который час? Что там у меня дальше по плану?»

Но по плану ничего не было. Полная свобода. Мне вспомнилась фраза из далекого лета, когда мне было семнадцать и я работала официанткой в ресторане Fazoli's на индианской трассе 933. Закончив смену, я скидывала с себя униформу со словами: «*I'm off the clock*»¹.

Чувство свободы во времени волшебное, но оно так редко и мимолетно для многих из нас. И хотя

¹ Фраза «off the clock» используется в английском, когда говорящий хочет сказать, что его рабочие часы закончились и он теперь «свободен».

моя работа теперь приносит мне гораздо больше денег, чем тогда, когда я зарабатывала 4,9 доллара в час, обстоятельства — вроде тех, что привели меня в Мэн, — создали вокруг меня иную реальность. За последние годы я лишь несколько раз чувствовала себя абсолютно свободной.

Один из таких случаев пришелся на мою поездку в Сан-Диего, о которой я как-то писала:

«Не могу сказать, что меня хоть что-нибудь серьезно волновало тогда... Я просто подолгу смотрела на океан, много читала и размышляла о всяком. И посчитала, что за день сделала 20 000 шагов. Это прекрасно — никуда не спешить. За спиной не тикали часы, меня никто не ждал — я в полном умиротворении могла наблюдать, как садится солнце. Для меня это было редкостью, как для любого родителя — когда есть дети, приходится постоянно быть начеку...»

Нам нужно знать, куда уходит время, если мы хотим возвыситься над перманентным тиканьем.

Любому занятому человеку симпатизирует чувство *off the clock*, и думаю, я попадаю под категорию «занятой». И моя карьера, и карьера моего мужа связаны с путешествиями и работой с людьми. Нашим детям — Джасперу, Сэму, Рут и Алексу — всем не больше десяти лет. И в общем-то мне самой хотелось бы знать, куда уходит время. Но с тех пор, как я начала зарабатывать, рассказывая о тайм-менеджменте, на меня легла определен-