

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе	8
Отзывы	9
От автора	11
Вступление	18
Навык 1. Будь в курсе!	33
Что значит управлять временем?	35
Почему людям не хватает времени	39
Один день из жизни N	43
Опасность социальных сетей	45
Почему время стало идти быстрее?	49
Алгоритм дальнейших действий	54
Навык 2. Организовывай время!	57
Три важные задачи	59
Перестаем лениться	62
Режим дня	64
Упражнения по набору энергии	68
Анализ дня	71
Куда уходит мое время?	75
Жизненные приоритеты	82
Почему нельзя говорить о планах?	85
Как люди понимают, чем заниматься в жизни	88
Истории успеха известных людей	92
Позволь себе быть богатым	95
Колесо жизненного баланса	103
Что такое жизненный путь?	107
Зона комфорта	110
Постановка цели	113
Планирование	119





Метод пяти пальцев	128
Мотивация	130
Навык 3. Контролируй информацию!	133
Что такое информация?	135
Техники остановки ВД	140
Таблица релевантности	144
Наведи порядок	145
Интеллект-карты как способ упорядочить информацию	150
Навык 4. Управляй вниманием!	153
Тесты на определение концентрации внимания . .	155
Что такое внимание	159
Все, что нужно знать о развитии внимания у детей	163
Концентрация внимания	169
Внутренняя и внешняя концентрация	173
Влияние запахов на концентрацию внимания . .	176
Влияние цвета на концентрацию внимания	179
Другие свойства внимания	182
Техники развития внимания	184
Расширение внимания	193
Центрирование	196
Заключение	197
Приложение	199
Трехступенчатая релаксация	201



ВСТУПЛЕНИЕ

Ни на один день не уклоняться от своей цели — вот средство продлить время, и притом очень верное средство, хотя пользоваться им и нелегко.

ГЕОРГ ЛИХТЕНБЕРГ

Я наблюдал то, что большинство людей продвигались именно в то время, которое другие люди попросту тратили.

ГЕНРИ ФОРД

«Завтра» — великий враг «сегодня»; «завтра» парализует наши силы, доводит нас до бесилия, поддерживает в нас бездействие.

ЭДУАРД ЛАБУЛЕ

Почему я написал эту книгу

Вся работа выполняется хорошо и без особых трудностей, если человек работает в соответствии с его природными дарованиями, и ему никто не мешает.

ПЛАТОН

Последний месяц лета был немного сумасшедшим, так как я совмещал работу в крупной торговой компании на должности маркетолога с собственным брендингом и развитием своей личности. График в компании был неудобным, я работал то до 4 часов



дня, то до 8 или 10 вечера. Выходные были только в будни, а не как у нормальных людей. Но несмотря на загруженность, я за этот месяц:

Прочитал 15 научных и две художественные книги.

Провел три тренинга, в двух из которых я был организатором.

Организовал и провел со своими коллегами благотворительный фестиваль для детей. И еще планировал организовать масштабный фестиваль в другом городе в поддержку здорового образа жизни.

Провел один вебинар.

Написал 10 статей на темы саморазвития, воспитания детей, маркетинга и личной эффективности.

Написал несколько коротеньких рассказов, которые впоследствии вошли в литературный альманах «Форма слова».

Номинаровался на две литературные премии «Слово-2015» и «Автор рунета». Кстати, до сих пор не интересовался, стал я лауреатом или нет.

Стал экспертом проекта Ицхака Пинтосевича «Академия экспертов» и стал публиковаться на портале «5 сфер».

Занялся продвижением своего проекта «Выскажись!».

Написал мини-книгу «Релаксация. Путь к здоровью и гармоничной жизни». В ближайшее время планирую ее дописать до полноценной книги и выпустить совместно с издательством.

Освоил графический дизайн.

И познакомился с очень хорошими и нужными людьми.





И при этом почти каждый день занимался духовным развитием и энергетическими практиками. И не стоит забывать, что я продолжал работать в торговой компании!

Ты, наверное, спросишь, спал ли я вообще? Отвечаю — спал и даже очень хорошо!

Если раньше я позволял себе такое безумие, что не спал ночами или ложился спать в 3–4 часа утра, то сейчас я стараюсь следовать своему режиму. Человек, который поздно ложится спать, очень сильно снижает свою личную эффективность, очень тяжело просыпается по утрам и плохо соображает. Так как организм получает полноценный отдых в определенные часы. Но об этом поговорим позднее.

Кстати, говоря о личной эффективности, хочу вспомнить анекдот на эту тему:



Мальчик на посылках подходит к хозяину-купцу с вопросом:

— Почему ты своему лентяю-приказчику платишь в пять раз больше, чем мне? Я ведь и быстрее, и проворнее и все точно выполняю!

— Пустое! — говорит купец, — там вон, я вижу, обоз какой-то пришел, сбегай-ка узнай — откуда?

Мальчик сбегал туда — обратно и говорит:

— Из Бухары обоз.

— А что привез? Поди узнай!

Сбегал, вернулся:

— Шелка привез.

— А какого шелка?



Сбегал, вернулся:

— Часть из Китая, часть из Индии.

— А сколько у них в наличии шелка-то?

Сбегал, вернулся:

— Двадцать тысяч аршинов, говорят, может — чуть более.

— А сколько какого... Ах, ладно, хватит — говорит купец, — Степан, рожа твоя сонная, поди сюда! Смотри, там вон обоз какой-то приехал, узнай — откуда?

Степан, зевая, пошел. Вернулся через двадцать минут и говорит:

— Из Бухары, шелков привезли, индийского, да китайского. Всего тысяч двадцать аршинов, из них — двенадцать китайского... наших цен они не знают, поэтому договорился у них все оптом по рублю за аршин забрать. Больше шелку в городе нет пока, и не предвидится. А у нас он по пять рублей нарасхват будет. Сейчас, вон, они уже к нам заворачивают...

— Понял, дурень, — обратился купец к молодому посыльному, — почему я ему в пять раз больше плачу, чем тебе? А ежели не понял, так иди — ищи себе другую работу, я тебя не держу!

Но данным достижениям я не придавал на тот момент значения, пока меня не стали спрашивать: «Как ты все успеваешь?» Но я даже не мог ответить на этот вопрос, потому что сам не понимал, почему я успеваю так много. Хотя на самом деле мне казалось, что мало. И это правильно. Когда человек думает, что он все успевает — он не растет, не



развивается, а стоит на месте, оставаясь довольным своей планкой эффективности.

Вторым популярным вопросом был: «Как у тебя без опыта работы получается устраиваться в любые компании на высокие должности?», но это уже совсем другая история, о которой я обязательно тебе расскажу, хотя и не в этой книге.

Работа работой, но нужны были отдых и общение с друзьями, иначе бы вся моя мотивация превратилась в самую настоящую апатию. А там до эмоционального выгорания недалеко. И тут я столкнулся с распространенной проблемой — у них не было времени. Но как? Почему я все успеваю, а они нет? Почему у меня всегда есть время, а у них оно куда-то девается?

В классической физике время называется абсолютным. И классический закон гласит, что течение времени всюду и везде в мире *одинаково* и не может изменяться. Или же, говоря иначе, стрелки идут для всех одинаково, с одной и той же скоростью.

Так в чем же проблема?

Я предположил, что все из-за того, что я пользуюсь тайм-менеджментом, где упорядочиваю задачи на несколько дней вперед. И посоветовал, чтобы они тоже начали пользоваться этой системой, но они стали отнекиваться, что у них якобы нет на это времени. Честно говоря, меня уже стала раздражать эта фраза и их нежелание изменить ситуацию. Как будто их все устраивает. Я бы отнесся к этому по-другому, если бы они были простыми рабочими на заводе, но одни владели своим бизнесом, другие занимали руководящие должности.



Я просто не мог отнестись безразлично к этой ситуации. И как человек настырный, решил, что обязательно доведу дело до конца.

Немного отойдя от основного текста, скажу, что сейчас я не так критично отношусь к людям, которые говорят, что у них нет времени. Я просто пропускаю эту фразу мимо ушей, а про себя говорю: «Неужели они еще не читали эту книгу?!»

Близкие друзья знают, что я очень люблю делать подарки не только хорошим знакомым, но и совершенно незнакомым людям. И, пользуясь своей особенностью, я купил некоторым друзьям в подарок дневник-планировщик Ицхака Пинтосевича «Полный контроль», так как сам им пользовался и считаю его одним из самых эффективных планировщиков из предложенных на рынке.

Итак, раздал, объяснил, как пользоваться, и стал ждать результат, но... так и не дождался. Точнее, результат, который дает система планирования — был, но не тот результат, которого я ожидал. На некоторые задачи у них уходило слишком много времени, когда я мог потратить его в *ТРИ* раза меньше.

В итоге эти три вопроса — «Как я все успеваю?», «Почему людям не хватает времени?» и «Почему они ничего не успевают?» — стали для меня самыми значимыми на ближайшие несколько месяцев. Все мое внимание было направлено только на них. Я даже уволился с работы и посвятил себя поиску ответов. И неожиданно, в медитативном состоянии я осознал ответ сразу на все три вопроса. И заключался он только в одном слове — **ВНИМАНИЕ!** Вот



что меня отличало от них — умение управлять своим вниманием.

И тогда на радостях я написал Алексею Похабову (победителю 7-й битвы экстрасенсов, у которого я имел возможность проходить длительное обучение по его системе) о своем осознании, что в основе управления временем лежит именно умение управлять вниманием. Он полностью со мной согласился.

Осознав тот факт, что внимание является очень важным навыком в умении управлять своим временем, а именно концентрироваться на определенной задаче долгое время и не отвлекаться на посторонние раздражители, я приступил к написанию этой книги.

Чтобы освежить и дополнить знания в этой области, я стал перечитывать горы литературы. И тут столкнулся с еще одной проблемой — время вдруг стало лететь быстрее! Я не успевал найти и изучить нужную информацию и написать хотя бы одну главу, как на улице уже темнело и время подходило ко сну.

У меня — и так быстро летит время?

Ситуация меня озадачила. И тогда я решил отложить написание книги на неопределенное время. В итоге все вернулось на свои места. И я понял, что вторым важным навыком является не только умение концентрироваться на информации, но и **сама информация**, а точнее — ее количество. Из этого сложилась полная картина о системе управления временем в виде формулы, подтверждение которой я нашел в исследованиях психолога Роберта Орнштейна.



ЧТО ЗНАЧИТ УПРАВЛЯТЬ ВРЕМЕНЕМ?

В мире нет ничего совершенно ошибочного — даже сломанные часы дважды в сутки показывают точное время.

ПАУЛО КОЭЛЬО, «БРИДА»

Однозначно ответить на вопрос, что значит управлять временем — нельзя. Да и как вообще можно управлять тем, что идет вне зависимости от того, хочешь ты этого или нет? А время идет... И иногда люди слишком легкомысленно относятся к использованию времени — день прошел, ну и ладно. Минуты за минутами, месяцы за месяцами пролетает вся жизнь. И время не остановить и не замедлить. Оно будет идти независимо от того, как его использует человек: учится, работает, путешествует или вечерами «убивает» его за телевизором или компьютером.

Чтобы понять, что значит управлять временем, нужно разобраться в том, что такое время. В сутках — 24 часа, или 1440 минут, или 86400 секунд. Это величина постоянная и ее изменить невозможно. Хотя, согласишься, иногда нам кажется, что время тянется, а иногда его хочется остановить. Почему так?

Дело в том, что время бывает двух видов — реальное, оно же действительное, и воспринимаемое — психологическое. Час, проведенный в



больнице в ожидании своей очереди, не сравнится с часом, который мы проводим с любимым человеком. Хотя затраченное время в обоих случаях одинаковое — 60 минут.

Так вот, управлять можно только психологическим временем, потому что только над ним мы имеем контроль. А чтобы научиться управлять психологическим временем, нужно уметь управлять своим вниманием.

Звучит запутанно, но в этом нет ничего сложного. Далее, в интеллект-карте, я предоставлю всю информацию значительно более подробно и понятно.

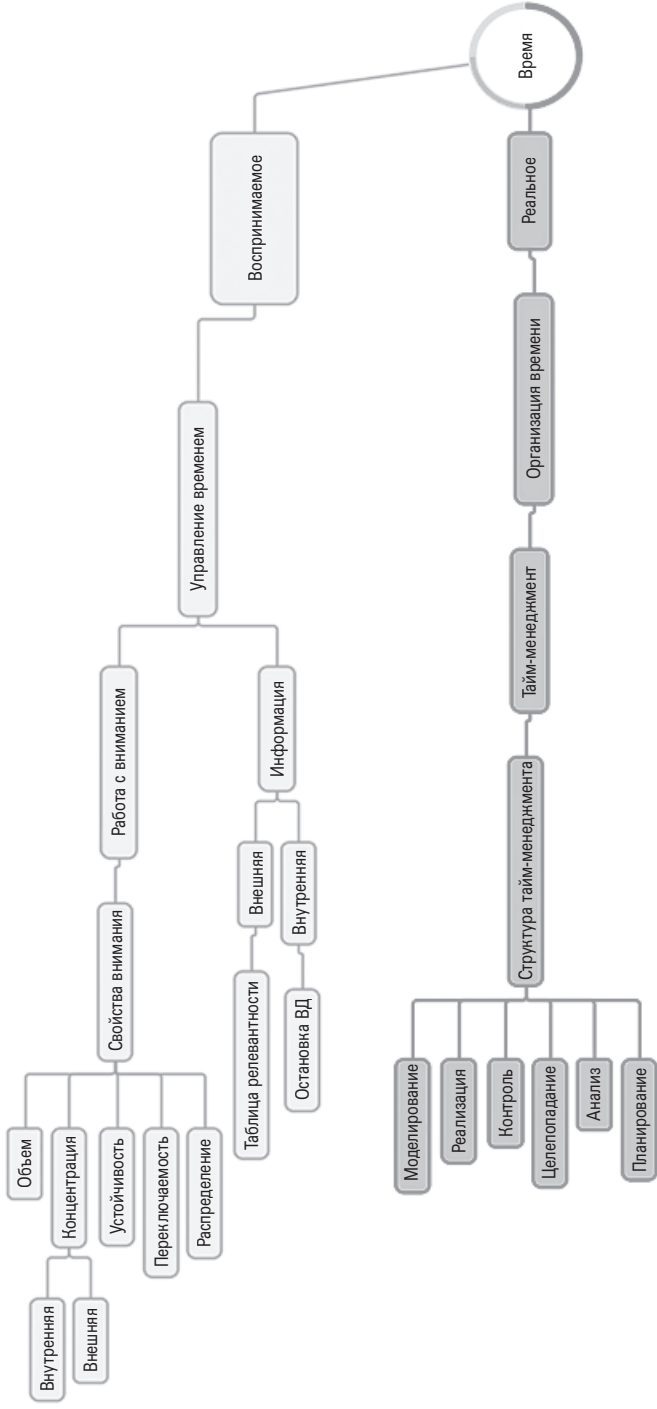
Система тайм-менеджмента направлена на организацию действительного времени. Но почему-то везде и всюду утверждают, что тайм-менеджмент — это управление временем. Хотя, как мы видим — это не так. Да простят меня за это высказывание все эксперты в этой области. И если об организации времени написаны сотни книг, то об *управлении воспринимаемым* временем — ни одной.

А если говорить в целом, что такое управление временем, то получается, что это умение организовывать реальное время и управлять воспринимаемым временем.



Десять принципов времени

1. *Время бывает двух видов — воспринимаемое и реальное.*
2. *Реальным временем управлять невозможно, но его можно организовывать.*
3. *Управлять можно только воспринимаемым временем.*





4. *Личная эффективность и «успеваемость» человека зависят от умения организовывать реальное время и управлять воспринимаемым временем.*
 5. *Чтобы научиться организовывать время, нужно знать и использовать структуру тайм-менеджмента.*
 6. *Чтобы научиться управлять временем, нужно научиться управлять своим вниманием.*
 7. *Внешняя информация — это все, что нас окружает в мире.*
 8. *Внутренняя информация — это информация, которая содержится в нас.*
 9. *Чтобы уменьшить влияние внешней информации, нужно выставить релевантность каждой единицы информации.*
 10. *Чтобы уменьшить влияние внутренней информации на быстротечность времени, нужно научиться отключать внутренний диалог (ВД).*
-