



МАТВЕЙ СЕВЕРЯНИН

25/18

КАК УПРАВЛЯТЬ ВРЕМЕНЕМ
И ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

Матвей Северянин
25/8. Как управлять временем
И ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42309194
ISBN 9785449632906*

Аннотация

Время – самый ценный ресурс. Причем, у каждого, живущего на Земле, в распоряжении одно и то же количество этого самого ресурса. Тогда почему одни люди за сутки успевают сделать многое, а другие даже за год ничего выдающегося не делают? Секрет в грамотном управлении временем. В этой книге я собрал методики, которые давно и успешно использую сам и которые дают мне заветный 25-й час в сутках и 8-й день в неделе.

Содержание

Глава 1. Сразу к делу	5
Глава 2. Имитаторы	13
Конец ознакомительного фрагмента.	17

25/8

Как управлять временем и изменить свою жизнь

Матвей Северянин

Корректор Алексей Леснянский

Дизайнер обложки Тая Королькова

© Матвей Северянин, 2019

© Тая Королькова, дизайн обложки, 2019

ISBN 978-5-4496-3290-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1. Сразу к делу

Жизнь измеряется не количеством сделанных вдохов и выдохов, а количеством тех моментов, когда от счастья захватывает дух.

Метод Хитча

Я хочу, чтобы вокруг меня было больше счастливых людей. Поэтому я здороваюсь на кассе в магазине. Чаще всего в ответ я получаю дежурное «здравствуйте» от женщины или девушки с очень грустным лицом (мои подписчики любят называть это лицо бетоном). Человек трудится на нелюбимой работе и ждет перемен. Может, уже ничего и не ждёт. Действовать сложно, часто непонятно, как что-то поменять, поэтому вроде бы работает целый день, генерируя поток усталой и грустной энергии.

Бывает, наоборот, встретишься с человеком, улыбнется он тебе, и чувствуешь, как батарейка у тебя заряжается. Невозможно поделиться тем, чего у тебя нет. Бедный не может дать тебе богатство, а несчастный не может делать людей вокруг себя счастливыми. Эта книга – практический учебник по тому, как стать счастливее. Потому что у меня это получается, хотя прибор по измерению уровню счастья еще не изобрели. Я сравниваю себя 5 лет назад и сегодня и чувствую, что мои позиции выросли.

Сразу предупреждаю, эта книга короткая и практическая.

Ты можешь смело рисовать в ней и делать закладки. По сути, это и не книга вовсе, а рабочая тетрадь для саморазвития. Давай сразу к делу! Что нужно любому окружающему тебя сапиенсу?



Будет очень круто, если ты настроишься на серьёзную проработку себя и сразу сфотографируешь или зарисуешь эти четыре основных фактора. Суть не в терминологии, а в чётком понимании, как устроен окружающий тебя мир.

Время – все время утекающий и убегающий вдаль ресурс. Внутри тебя бомба с часовым механизмом, который можно ускорить, а можно и замедлить. Она в любом случае рванет, никто не вечен. При правильном использовании может сделать из тебя кого угодно: от бандита до гонщика «Формулы-1». Время очень легко конвертируется в деньги. Даже если ты ничего не умеешь, но у тебя гора свободного времени, ты можешь устроиться мыть посуду или прибираться.

Энергия – ресурс, который позволяет менять мир вокруг тебя. У тебя полно мотивации и сил? Цели зажигают и бодрят? Значит, многого сможешь достичь. Когда организм борется с болезнью, решать что-то и запускать проекты никаких сил нет. В молодости энергии намного больше, нужно этим пользоваться. Откладывать что-то на старость – глупо. Научный факт: с возрастом дела даются сложнее, занимают больше времени, а некоторые вещи почти перестают быть доступными. Иностранные языки проще изучать малышам, пик мозговой активности наступает в 18 лет, детей проще делать до 30 и так далее.

Деньги – эквивалент спрессованной энергии и времени. Когда они есть, можно ускорять жизнь (нанимая других людей), повышать свой статус (купив новенький премиум-автомобиль), накачивать себя энергией (путешествуя). С деньгами жизнь становится комфортнее и вкуснее. Реально ли быть нищим и счастливым? В определенной мере да, но если целей много, то с деньгами их можно закрывать моментально. Не нужно быть гением, чтобы понять, что около 80% проблем решает большая зеленая котлетка в кармане.

Вот решил ты сгонять в кругосветку, а зарплата у тебя 25 тысяч рублей. Что придётся сделать? Отказаться от своей мечты. Грустно это.

Статус – самый сложный для понимания ресурс. Давай представим, что у тебя сейчас нет денег, нет энергии, нет времени. И при этом ты бомж, ковыряющийся в помой-

ке. Или работаешь складывателем бургеров в забегаловке. Сложно будет прокачаться? Очень.

Теперь та же ситуация без денег, энергии и времени, но ты губернатор или даже президент. У тебя высокий статус, сразу сможешь многие вопросы решить в разы быстрее, не используя других ресурсов. Статус – это еще и уровень твоих связей, через которые можно получать другие нужные тебе штуки. Необязательно быть богатым, чтобы иметь статус. Хороший хирург может иметь шикарные связи и возможности, например.

Если у тебя крутая машина (есть куча исследований на том же Youtube), многие девушки будут охотнее знакомиться, воспринимая это как высокий статус, даже если по факту ты нищеброд. Понты дороже денег? Иногда да.

* * *

Ты сам можешь легко прикинуть, что тут к чему и какие у тебя сейчас позиции. Руки опускаются и всё плохо? Это первый шаг к переменам. Отпусти прошлое, начни с чистого листа.

Самое крутое в жизни – в большей части ситуации тебе достаточно просто прокачать один ресурс, научиться его использовать, и дальше остальные подтянутся.

Когда я был молодым и красивым, у меня было много энергии (часто абсолютно шальной) и времени. Я начал по-

лучать знания, попутно зарабатывая деньги, а потом через деньги поднял свой статус. В это время многие молодые люди просто пили пиво или играли в приставку. Они тоже качали какие-то навыки, просто не свои, а у персонажей в «Варкрафте»...

Появились деньги – снял крутой офис, надел пиджак, и девушки потянулись табунами. Раньше такого не было, а теперь сами писали и звонили, приглашали «посмотреть кино» у них дома. Знаем мы такие фильмы, ага... Впрочем, некоторые картины были неплохими, но это другая история.

Один мой знакомый всю жизнь простоял на воротах в хоккейной команде. Больше ничего не умел, в школе учился на тройки. Но его с радостью взяли в институт. Получается, через статус успешного спортсмена он наверстал проблемы с учебой, а потом и на неплохую работу попал.

Теперь вспомним нашу продавщицу с «лицом-бетоном». Она в ловушке, это замкнутый круг. Время полностью уходит на тяжелую (посиди-ка 7 часов на попе, отбивая чеки) работу. Сидячий образ жизни и куча негативных покупателей к чертям высосут всю энергию. За такую работу заплатят мало денег. Статус на нуле.

Где находится эта самая точка счастья? Когда я задал себе этот вопрос, я понял, чего хочу:

- помогать другим людям;
- делать то, что нравится;
- получать достойные деньги.

В итоге родилась вот такая простая схема, где центром является как раз точка счастья. Когда совпадают эти три фактора, меня можно назвать счастливым. Я на своём месте.



Помогаешь людям, и они в ответ помогают тебе, заряжают тебя энергией. Это естественный обмен, как круговорот воды в природе. Из лужицы рождается дождик, который со-

здаёт лужицы. Негативный человек генерирует вокруг себя негатив и получает в ответ то же самое. Нет никакого смысла концентрироваться на делах других людей, лучше думать, как совершить добродетель в данный момент времени.

Когда тебе нравится твоё дело и ты на своём месте – получаешь внушительные результаты, которые позволяют двигаться дальше. Победы рожают победы. Что может быть хуже нелюбимой работы? Все эти подъёмы в 7 утра, коллеги, которых век бы не видать... Неужели тебе самому себя не жалко?

А деньги, которые ты зарабатываешь на любимом деле и с помощью которых помогаешь людям, обеспечивают должный уровень комфорта, позволяют делегировать рутину, чтобы, опять же, получать от жизни радость и счастье. Поэтому именно поиски себя являются основной целью человека.

Проблемы в жизни чаще всего созданы прошлыми решениями. В детстве все абсолютно счастливы, а потом начинается... Но если ты решил изменить себя и ситуацию вокруг, тебе нужно прокачать один из четырех ресурсов и подтянуть остальные. В своих тренингах я довольно часто рассказываю про то, как качать деньги, но это вторичная тема. Статус с полного нуля (особенно без денег или связей) делается долго. Поэтому базовый выбор для прокачки – работать со временем и энергией.

Что для тебя важнее всего? Давай расставлять приорите-

ты! Впиши 4 ресурса (статус, время, энергия, деньги) в табличку. Слева направо, от самого важного к наименее ценному.

Для меня важнее всего

--	--	--	--

На этот вопрос нет правильного ответа. Обычно бедные люди заботятся о деньгах, статусе, энергии и только потом ставят время. У богатых, наоборот, время и энергия на первых местах. Как думаешь почему?

Это парадокс, но богатые люди обычно сильнее ценят время, чем бедные. При этом у богатых много всего, они могут выкупать чужое время, отдыхать в любое время года и не переживать, а бедные живут в жестких рамках 8-часового рабочего дня.

Хочешь выбраться из нищеты? Начнём борьбу с монстрами, пожирающими твоё время?

Глава 2. Имитаторы

*С волками жить, по волчьи выть.
Народная мудрость*

Каждую субботу у нас было несколько уроков информатики подряд. Учитель давал тему, а потом практическое задание. Условия были простые – делаешь быстро и правильно и идешь домой, или сиди и тупи все три урока. Вот она – настоящая мотивация.

На улице ребята лепят снеговика, играют в снежки и веселятся, а ты сидишь и верстаешь простой сайтик в блокноте. Но ты четко сфокусирован на задаче. Условия игры проще некуда.

Делай быстро. Делай правильно. Иди гулять.

Первое правило бойцовского клуба – фокусировка на задаче. Если у тебя цель сделать дело и гулять смело, то тебя не должен отвлекать пейджер, мобильник или жена, болтающая по телефону (в разное время у людей разные хронофаги). Твоя задача – сделать быстро, и ты прикладываешь максимум. Вроде бы базовая вещь, но как часто ты используешь такой фокус? Отключить всё и спокойно решать задачу? Скорее всего, когда зазвонит телефон, ты вскочишь и побежишь отвечать, хотя едва ли это срочный звонок. Получается, любой дурачок из банка или кредитной организации мо-

жет так просто оторвать тебе от твоей цели? Как будто ты его собачонка, честное слово...

Но вернемся к информатике. Как минимум половина детей выбирала действовать эффективно, потому что имела конкретную мотивацию – быстрее уйти домой в субботу. Они выбирали разные пути – списать, договориться (бывало, что я делал свое задание и помогал кому-то), дойти своей головой, работать на переменах... Всегда оставались те, кто выбирал тупить и тянуть резину. Имитировать деятельность и досиживать все уроки.

* * *

Вокруг меня новогодняя кутерьма, звонки и поздравления, по квартире бегают уйма людей. Я сижу в кабинете с каменным лицом. В расписании висит задача: писать книгу с 12 до 14, даже если на Землю упадет метеорит. Не отвечу на звонок, не побегу кого-то поздравлять, в реальный мир попаду только в 14 часов и ни минутой раньше. Эта чертова дисциплина реально работает. Когда ты делаешь что-то любой ценой, ты строишь собственную реальность здесь и сейчас.

В ВУЗе правила были намного более тупыми. Во многом потому, что наша учительница информатики была не самым умным человеком. Она говорила примерно так: «Сделал задание – отлично, делай его еще раз». Это классический при-

мер маленького человека, которому дали власть. Подобная пытка была в концентрационных лагерях. Нет ничего тупее, чем повторять одно и то же при условии, что ты уже достиг совершенства. Что делали студенты? Правильно – тянули время. Самое интересное, что в итоге (я пару раз с ней спорил на тему обучения) у меня стояла четвёрка, зато у успешных имитаторов пять. Думаю, ты тоже сталкивался с подобными ситуациями.

Нас с детства этому учат. Ты делал домашку пять часов? Ты хороший мальчик, так держать!

Ты сделал все уроки за 15 минут? Наверное, ты ошибся. Книжку даже не открывал. Ты такой ленивый. Тебе следует учиться прилежнее. Люди вокруг всегда знают, что тебе лучше делать, вот только со своей жизнью разобраться не могут.

Время не принято считать чем-то важным. Это как само собой разумеющееся. Зачем считать то, что досталось мне бесплатно, думает себе посредственный человек. Такое мышление делает его рабом привычек. Замечал за собой простую штуку: есть список дел, и день проходит продуктивно, нет списка – и спонтанные события, пуш-уведомления и звонки сбивают с толку. Болтаешься, как сам знаешь что, сам знаешь где.

Общество дает нам кучу идиотских рекомендаций про успех. Откуда берется это чертово слово в русском языке? От слова «успеть». Сделать все в срок, причем максимально

быстро. Много ли народу вокруг тебя что-то серьёзное успели?

Теперь представим классического белого воротничка, такого офисного доходягу. Его задача – отсидеть свой срок на работе с 8 часов утра до 17 часов вечера. Просто выжить. Наш герой ежится в своем неуютном кресле и ждет, когда босс придет его контролировать. Возможно, он рассматривает модели в «Инстаграме» или играет в покер. Дверь открывается, и лицо планктона становится бетонным. Он – само усердие, сидит и пустым взглядом смотрит в монитор. Еще круче в этот момент судорожно стучать по клавиатуре и сделать вид, что не заметил стоящего в проходе шефа. Вот она – настоящая имитация бурной деятельности! Именно так можно рассчитывать на премию!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.