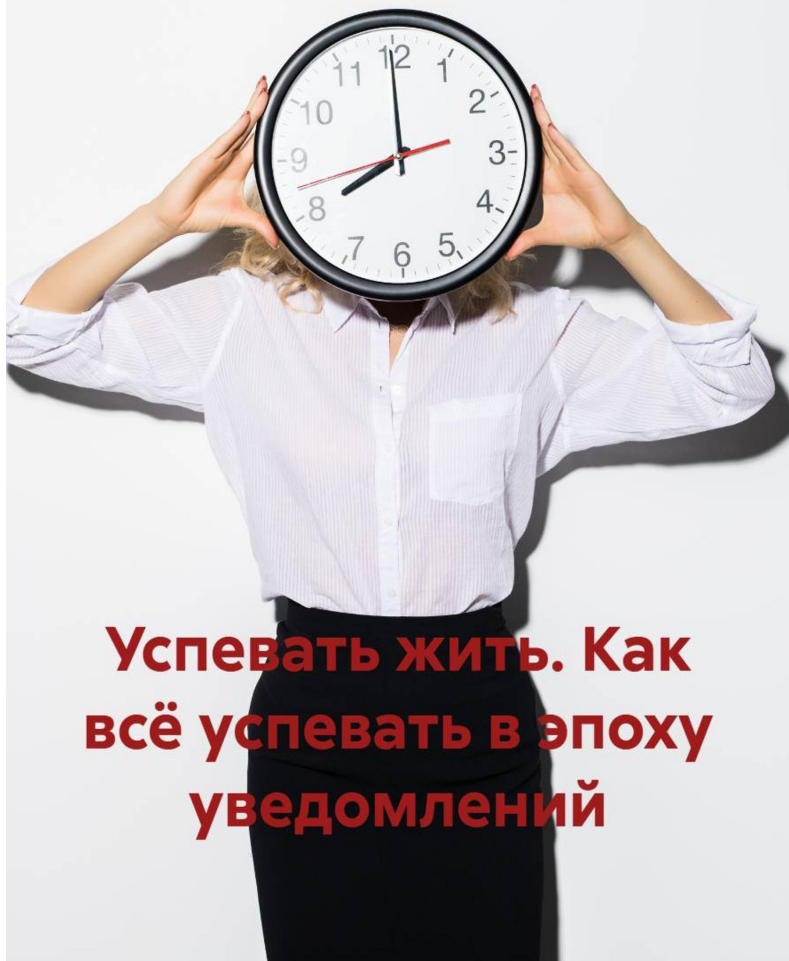


Анна Шевцова



**Успевать жить. Как
всё успевать в эпоху
уведомлений**

Анна Шевцова

Успевать жить. Как всё успевать в эпоху уведомлений

<https://litres.ru/73915366>

SelfPub; 2026

Аннотация

Мы живем в парадоксальное время. У нас есть роботы-пылесосы, доставка за 15 минут и искусственный интеллект, который пишет за нас письма. Но ощущение «я ничего не успеваю» стало пандемией XXI века.

Проблема не во времени. В сутках по-прежнему 24 часа. Проблема в том, что «успеть всё» в современном мире — это определение безумия. Информационный поток за один день равен тому, что человек XV века узнавал за всю жизнь.

Эта книга — не очередной свод правил тайм-менеджмента. Это философия выживания в цифровом шторме. Мы откажемся от списков дел из 100 пунктов, научимся «цифровой гигиене», разберемся, почему многозадачность разрушает мозг, и, самое главное, переопределим само понятие «успевать».

Это путь от выгорания к продуктивному спокойствию.

Содержание

Глава	4
ВВЕДЕНИЕ: Смерть списка дел.	6
ГЛАВА 1: Миф о многозадачности, или Почему Юлий Цезарь здесь не выжил бы.	7
ГЛАВА 2: Матрица Лазерного луча (Отказ от лишнего).	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Успевать жить. Как всё успевать в эпоху уведомлений

Мы живем в парадоксальное время. У нас есть роботы-пылесосы, доставка за 15 минут и искусственный интеллект, который пишет за нас письма. Но ощущение «я ничего не успеваю» стало пандемией XXI века.

Проблема не во времени. В сутках по-прежнему 24 часа. Проблема в том, что «успеть всё» в современном мире — это определение безумия. Информационный поток за один день равен тому, что человек XV века узнавал за всю жизнь.

Эта книга — не очередной свод правил тайм-менеджмента. Это философия выживания в цифровом шторме. Мы откажемся от списков дел из 100 пунктов, научимся «цифровой гигиене», разберемся, почему многозадачность разрушает мозг, и, самое главное, переопределим само понятие «успевать».

Это путь от выгорания к продуктивному спокойствию.

Глава

Мы живем в парадоксальное время. У нас есть робо-

ты-пылесосы, доставка за 15 минут и искусственный интеллект, который пишет за нас письма. Но ощущение «я ничего не успеваю» стало пандемией XXI века.

Проблема не во времени. В сутках по-прежнему 24 часа. Проблема в том, что «успеть всё» в современном мире — это определение безумия. Информационный поток за один день равен тому, что человек XV века узнавал за всю жизнь.

Эта книга — не очередной свод правил тайм-менеджмента. Это философия выживания в цифровом шторме. Мы откажемся от списков дел из 100 пунктов, научимся «цифровой гигиене», разберемся, почему многозадачность разрушает мозг, и, самое главное, переопределим само понятие «успевать». Это путь от выгорания к продуктивному спокойствию.

Закройте глаза на минуту. Сделайте один глубокий вдох. Положите руку на грудь. Почувствуйте, как бьётся сердце. Вот оно. Ваше сердце. Оно бьётся уже сейчас. Оно стучит не для того, чтобы вы всё успевали. Оно стучит для того, чтобы вы были. Прямо сейчас, в эту секунду, вы никуда не опаздываете. Вы не должны никому ничего доказывать. Вы не отстаёте от поезда. Поезд — это вы.

ВВЕДЕНИЕ: Смерть списка дел.

Взгляните на свой to-do лист. Если вы похожи на современного человека, там есть: «Заплатить за ЖКХ», «Написать отчет», «Позвонить маме», «Сходить в зал» и, может быть, «Спасти мир». И в конце дня вы чувствуете вину, потому что выполнено три пункта из двадцати.

Мы привыкли мерить успех галочками. Но в современной жизни список дел растет быстрее, чем мы успеваем вычеркивать. Это гонка, в которой мы всегда проигрываем.

Пришло время признать: вы никогда не успеете всё.

Как только вы это осознаете, напряжение спадет. Цель не в том, чтобы делать больше. Цель в том, чтобы делать правильные вещи, быть в моменте и не разрушать свою нервную систему в погоне за миражом.

ГЛАВА 1: Миф о многозадачности, или Почему Юлий Цезарь здесь не выжил бы.

Нас с детства учили, что Юлий Цезарь мог делать три дела одновременно — читать, писать и отдавать приказы. Легенда гласит, что это признак гениальности. Современный менеджер пытается повторить это каждый день: Zoom-конференция, параллельный чат в Telegram, обновление почты и попытка доделать презентацию.

Нейробиологи давно вынесли приговор: многозадачности не существует. Есть только быстрое переключение (task-switching), и оно отупляет.

Каждый раз, когда вы отвлекаетесь на уведомление, ваш мозг тратит драгоценную глюкозу и время (от 20 до 40% продуктивного времени) на «перезагрузку контекста». Это как дергать ручник на полном ходу.

• Если кто-то пытается вас отвлечь голосом, скажите волшебную фразу: «Мне нужно ровно 20 минут, чтобы закончить. Я полностью освобожусь и сразу подойду». **Анатомия переключения:** почему мы тупеем на глазах. Представьте себе повара на кухне. Если он готовит одно сложное блюдо, он входит в ритм: нарезка, соус, сковорода. Всё получается быстро и красиво. Теперь представьте, что каждые три ми-

нуты его отрывают, заставляя бежать в другой конец кухни делать бутерброд, потом снова к своему блюду, потом срочно мыть тарелку. Это не просто раздражает — это в разы замедляет готовку и повышает риск ошибки.

Ваш мозг при переключении между задачами проходит через два этапа:

1. Сдвиг цели: «Я больше не делаю отчет. Я проверяю почту».

2. Активация правил: «Для отчета нужно было вспомнить цифры и включить логику. Для почты нужно задействовать навыки беглого чтения и оценки входящих».

Этот процесс занимает десятые доли секунды, но если вы делаете это сотни раз в день, потери колоссальны. Профессор Глория Марк из Калифорнийского университета обнаружила, что в среднем работник умственного труда отвлекается каждые 3 минуты. И требуется около 23 минут, чтобы вернуться к тому же уровню погружения. 23 минуты! Мы живем обрывками внимания.

Тест на концентрацию (Сделайте прямо сейчас). Попробуйте простое упражнение «Счет с помехой».

- Засеките 30 секунд и произносите вслух цифры по порядку: один, два, три... Чем быстрее и ровнее, тем лучше. Запомните свой максимум (скажем, до 45).

- Теперь вторая попытка: засеките еще 30 секунд. Снова считайте вслух, но одновременно пишите на листке свое имя, отчество и фамилию, медленно и разборчиво. Вы до-

считали до 45? Скорее всего, вы сбились на 15. Голос замедлился, появились паузы, вы начали ошибаться в буквах.

Это и есть многозадачность в вакууме. Счет и письмо — простейшие действия, но они соревнуются за один канал внимания. Что уж говорить о «посчитать бюджет и выслушать проблему коллеги»?

Три разновидности офисных Цезарей (Узнайте себя). Наше стремление всё делать сразу принимает разные обличья. Какое из них ваше?

1. «Светофор». Этот человек срывается на любое уведомление. У него всплыл чат — он отвечает. Запищал телефон — он проверяет. Его день — это реакция на чужие запросы. Он чувствует себя очень занятым, но к вечеру не может вспомнить, куда ушло время.

2. «Жонглер». Он гордится своей многозадачностью. Сидит на совещании с ноутбуком, «протоколирует» (на самом деле правит договор), успевая вставлять реплики в обсуждение. Он думает, что обманул систему, но на самом деле он не услышал суть совещания и допустил ошибку в договоре.

3. «Фоновик». Ему физически некомфортно в тишине. Работает под подкаст, ест под сериал, общается с детьми, листая новости. Он разучился быть в монорежиме и оттого испытывает постоянную легкую тревогу («как будто что-то упускаю»).

Как вылечить свой мозг: Техника «Парковка идей».

Одна из главных причин, почему мы хватаемся за телефон во время работы — это страх забыть. Внезапно приходит мысль: «Точно! Не забыть купить корм коту!». Мозг боится, что идея исчезнет, и заставляет нас действовать немедленно.

Заведите лист бумаги или записку в телефоне под названием «Парковка». Как только во время важной задачи возникает сторонняя мысль (позвонить, купить, проверить, написать), вы не переключаетесь мгновенно. Вы «паркуете» ее одним словом: «Корм», «Ира – ДР», «Проверить ст. 15». Запись занимает 3 секунды и дает мозгу сигнал: «Я это не забуду, расслабься и работай дальше».

Практика Блока: «Крепость на 25 минут».

- Выберите одну задачу.
- Скажите себе: «Следующие 25 минут я не человек мира. Я не решаю чужие проблемы. Меня не существует. Существует только этот код/текст/чертеж».
- Положите телефон экраном вниз. Закройте вкладки.

Вы удивитесь, насколько много можно «успеть», когда вы перестаете успевать всё и сразу. Медленная, последовательная работа — это и есть единственная доступная нам магия скорости. ктебе». (Люди терпят, когда знают точное вре-

мя).

Эксперимент для смелых:

Попробуйте прожить завтрашний день в режиме «Одно окно». У вас открыта только одна вкладка в браузере и одно приложение. Когда едите — только едите (без видео на фоне). Когда работаете над задачей — таймер на 45 минут полной тишины.

Вы обнаружите, что сделать три сложных дела по очереди — гораздо быстрее, чем пытаться сделать их одновременно.

Инструмент: Метод «Шлем пилота».

Представьте, что ваш мозг — это кабина сверхзвукового истребителя. Когда вы входите в задачу, вы опускаете прозрачный шлем. Под ним нет места SMS, звонкам и новостям о курсе доллара.

· Практика: Находясь с семьей, опускайте шлем «Семья». Телефон физически лежит в другой комнате. Находясь на созвоне, закройте почту.

ГЛАВА 2: Матрица Лазерного луча (Отказ от лишнего).

Старая матрица Эйзенхауэра («Важное/Срочное») перестала работать, потому что современные маркетологи и соцсети научились маскировать всё под «Срочное и Важное».

Нам нужна Матрица Лазера. Она делит дела так:

1. Тектонические (двигают вас к большой цели, даже на миллиметр. Пример: изучение языка).

2. Гигиенические (спорт, сон, еда, налоги — база, без которой тектоника рухнет).

3. Токсичные (всё, что имитирует работу: бесконечные согласования, ленты соцсетей, пустая болтовня в офисной курилке).

Правило 80/20 здесь работает железно: 80% «тектонических» результатов приносят 20% усилий. Остальное — токсичная пена. Успевать всё — значит научиться срезать пену, как бариста с капучино, оставляя только суть.

Смерть старой матрицы.

Классическая матрица Эйзенхауэра делит дела на четыре квадрата: Важное/Срочное, Важное/Несрочное, Неважное/Срочное и Неважное/Несрочное. Звучит прекрасно. Но

попробуйте честно заполнить её прямо сейчас. Куда вы отнесете «Проверить рабочую почту»? А «Ответить коллеге в мессенджере»? А «Почитать новости по отрасли»?

Современная цифровая среда — это гигантский генератор псевдо-важности. Алгоритмы социальных сетей, push-уведомления, культура «быстрого ответа» создали новый, пятый квадрант: то, что ощущается как важное и срочное, но на самом деле является шумом.

Всё, что пищит, мигает и требует немедленной реакции, автоматически получает пропуск в наше внимание. Мы больше не управляем матрицей — матрица управляет нами. Нам нужен новый инструмент.

Матрица Лазерного луча: Три слоя реальности.

Вместо четырёх квадратов представьте три концентрических круга, как у мишени для стрельбы из лука. Лазерный луч вашего внимания должен быть направлен только в центр. Всё остальное — либо обслуживание центра, либо мусор.

Круг первый: ЯДРО (Тектонические задачи).

Это то, что реально двигает вашу жизнь, карьеру, здоровье или отношения вперёд. Даже на миллиметр. Ключевой вопрос: «Станет ли моя жизнь качественно лучше через год, если я сделаю это сегодня?»

· Примеры: Написать ключевой раздел диссертации. Провести 30 минут безраздельного внимания с ребёнком, отло-

жив телефон. Начать изучать Python для смены профессии. Сделать ту самую презентацию для инвестора.

Свойства Ядра:

1. Оно почти никогда не кричит. Оно тихо ждёт, пока вы разгребете аврал.
2. Оно вызывает лёгкое сопротивление. Потому что оно требует настоящих усилий, а не имитации деятельности.
3. Его легко отложить на завтра. И ещё на завтра. Год за годом.

Круг второй: ОБОЛОЧКА (Гигиенические задачи).

Это фундамент, без которого Ядро треснет. Оболочка не делает вас богаче, здоровее или счастливее напрямую, но её отсутствие разрушает всё.

· Примеры: Сон 7-8 часов. Физическая активность. Оплата счетов. Приготовление нормальной еды. Визит к стоматологу. Базовая уборка.

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.