

12+

Ангелина Матросова

Хочу, могу, успеваю!

**Как сделать планирование
удобным и эффективным**



Ангелина Матросова

**Хочу, могу, успеваю! Как
сделать планирование
удобным и эффективным**

«Издательские решения»

Матросова А.

Хочу, могу, успеваю! Как сделать планирование удобным и эффективным / А. Матросова — «Издательские решения»,

Эта книга — мягкий выход из хаоса. Она научит планировать без насилия над собой, перестать опираться только на силу воли и вернуть энергию туда, где она действительно работает. Ты узнаешь, как создать свою систему жизни, в которой вам легко дышать, двигаться, расти. «Хочу, могу, успеваю!» — книга от том, как планировать в согласии с миссией, поддерживать свой ритм, баланс и внутренний свет. Открой её — и начни создавать жизнь, которая тебе нравится!

© Матросова А.

© Издательские решения

Содержание

Ангелина Матросова	6
Предисловие	8
Глава 1. Сложные решения	9
Глава 2. Простые действия	11
Глава 3. Разделить ответственность	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Хочу, могу, успеваю! Как сделать планирование удобным и эффективным

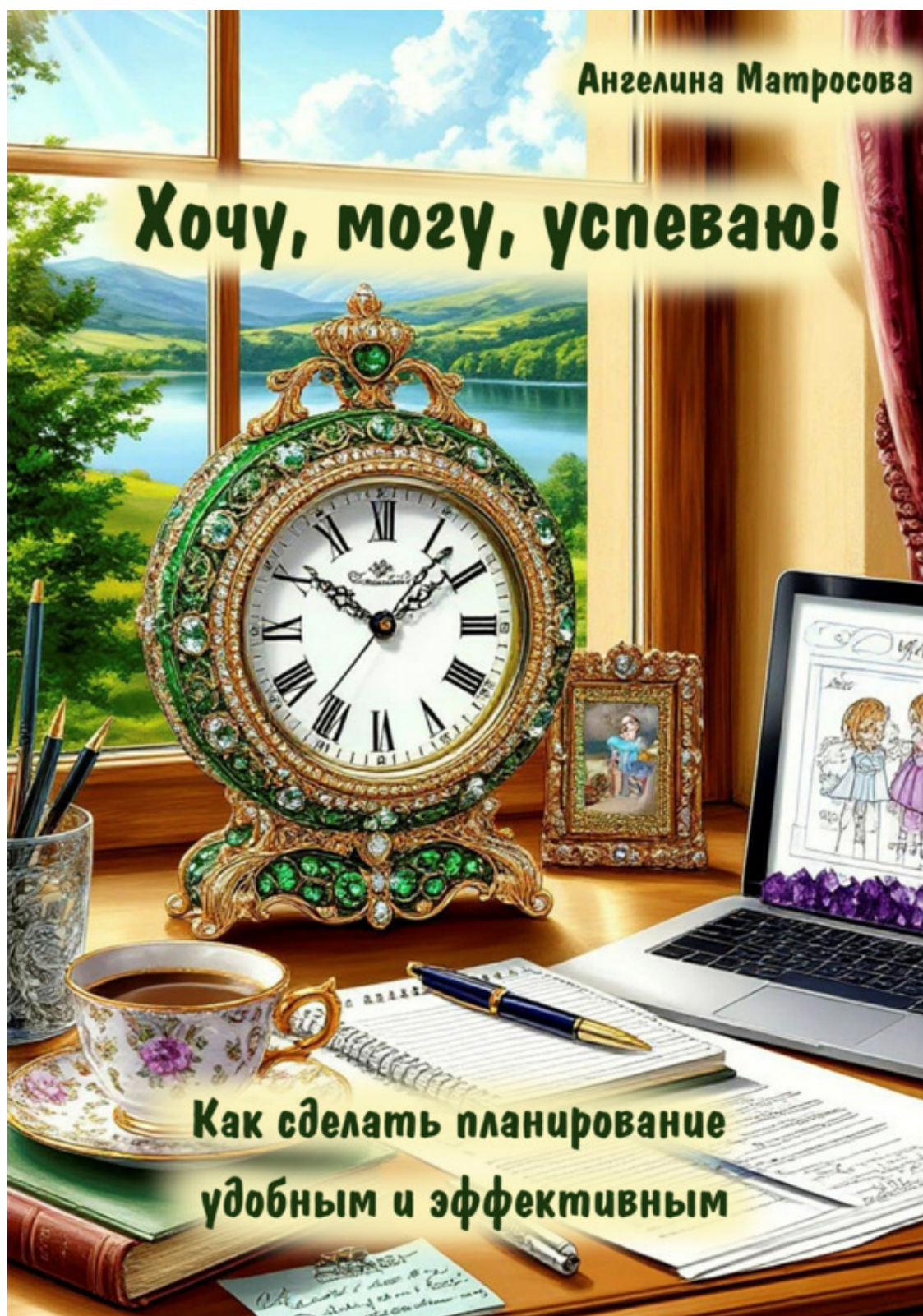
Ангелина Матросова

© Ангелина Матросова, 2026

ISBN 978-5-0070-0300-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Ангелина Матросова



Хочу, могу, успеваю!

Как сделать планирование удобным и эффективным

Как часто ты чувствуешь, что живёшь в режиме «надо», а настоящего «хочу» в жизни почти не осталось?

Эта книга — твой мягкий выход из хаоса.

Она научит планировать без насилия над собой, перестать опираться только на силу воли и вернуть энергию туда, где она действительно работает. Ты узнаешь, как строить долгосрочные цели, которые не сгорают в стрессах; как выбирать действия, которые дают 80% результата; и как создать свою систему жизни, в которой вам легко дышать, двигаться, расти.

«Хочу, могу, успеваю!» — книга от том, как планировать в согласии с миссией, поддерживать свой ритм, баланс и внутренний свет.

Открой её — и начни создавать жизнь, которая тебе нравится!

Ярославль, 2025

Предисловие

— Как ты все успеваешь? — спрашивают меня коллеги, друзья и знакомые...

— Как ты все успеешь? — спрашивает меня сын, когда в половине двенадцатого мы подъезжаем к Ярославлю на поезде, у меня впереди 2 встречи, а в 3 часа уже надо быть у врача с одним из детей. Успеть согласовать помещение и фуршет к предстоящему мероприятию...

«Как все успевать без бабушек?» — забиваю я в поисковую строку в далеком 2010 году с вечно ручным младенцем, много работающим мужем, и без какой-либо поддержки со стороны.

Фокус внимания, сила намерения и система! Да, сейчас это система. Система, при которой возможно успевать больше, выделять время на себя и свои желания, отдых и семью, чувствовать энергию и в 8, и в 12, и в 10 вечера.

И я хочу сказать — это возможно — идти к своим целям! Возможно вместить в свою жизнь все те дела, задачи, проекты, которые вам хочется и нравится развивать, которыми вам хочется и нравится заниматься. Даже если это поход по магазину с подружкой или караоке с друзьями.

Прелесть системы в том, что она индивидуальная и подстраивается под ваши задачи, обстоятельства и метапрограммы. У неё нет жёстких рамок и очень много техник, из которых можно выбрать самые удобные для себя. С каждым годом система обрастает дополнительными знаниями, подходами, но структура остаётся рабочей уже более 5 лет, и я до сих пор получаю восторженные отзывы на неё...

Эта книга для тех, у кого много разноплановых задач в своём бизнесе и в жизни, для тех, кому важно не добежать в чудное завтра и там жить счастливо, а наслаждаться жизнью уже здесь и сейчас.

Эта книга не система, но в ней я описала некоторые подходы к планированию. И моя задача показать вам, что, даже изменив взгляд на свое планирование, на свой рабочий день, и нерабочий тоже, вы можете быть меньше загруженными, но более результативными.

Тайм-менеджмент, управление временем, управление делами, управление состоянием и энергией, это прежде всего ресурс. Это ваша жизнь в моменте, когда мы не бежим в чудное когда-то, где у нас будут няни, помощники по хозяйству, или мы будем жить на пятизвездочной вилле на берегу моря. Нет, это про нас, тех, которые мы есть сейчас. И как, уже сейчас, можно жить свою жизнь в балансе и в гармонии, результативно и с радостью! Попробуйте!

Я знаю — у вас получится!

К каждой главе я добавила короткую, запускающую изменения практику, чтобы у вас была возможность попробовать применить знания из книги к своей жизни. Необязательно делать все их сразу и в один день. Вы можете выбрать сначала что-то одно, через некоторое добавить что-то ещё. Через месяц втянуться и полностью поменять своё отношение к тайм-менеджменту. Действуйте так, чтобы вам было хорошо! Это главная задача этой книги.

Глава 1. Сложные решения

*«In any moment of decision,
the best thing you can do is the right thing.
The worst thing you can do is nothing.»
— Theodore Roosevelt*

Как вы думаете, почему принимать решения всегда сложно?

Может быть, потому что, принимая решение, мы берём ответственность за результат, за это принятое решение, за действия, которые мы должны будем совершить для его воплощения?

Это уже доказано даже маркетологами. И давным-давно известно, что люди, которые берут на себя обязательства, устно, а тем более письменно, более склонны их выполнять, чем те, кто просто кивает головой, в ответ на просьбу.

Или, может быть, это потому, что решения мы должны принимать правильные?

Очень часто я сталкиваюсь в своей жизни с тем, что страх ошибки сковывает нас. И поэтому, мы должны взвесить и просчитать все свои решения и их последствия, чтобы не ошибиться.

К сожалению, у большинства из нас нет отношения к ошибке как к опыту. Как правило, с детства, нас за ошибки ругают. И хорошо, если это не влияет на нашу внутреннюю опору, не обездвигивает нас. Не делает нас людьми с выученной беспомощностью, которые боятся действовать вообще, лишь бы не совершить ошибку...

Скорость принятия решений и фасоль

А, может быть, это связано с тем, что решение нужно принимать быстро?

Несколько лет назад я читала про очень богатого бизнесмена, который ни разу не совершил провальной сделки. И он рассказывал, что у него в кармане пиджака всегда лежала горсть фасоли. И, когда к нему приходил менеджер, говорил, вот так и так — у нас есть дилемма купить или не купить определённую компанию, вложить или не вложить деньги в новый проект. В это время он засовывал руку в карман, наугад брал сколько-то фасолин и, пока задавал менеджеру дополнительные вопросы и уточнения по этому проекту, считал, сколько фасолин у него в руке. Если их было чётное количество, он говорил: да, покупаем, если было нечётное количество — значит, нет, не покупаем. И самое дорогое, что вы можете делать в своём бизнесе, говорил тот бизнесмен, это не принимать решения, откладывать их...

Принятое решение запускает череду действий, и, даже если, вначале оно не было лучшим, вы можете всё изменить — начав действовать. То есть, любое принятое решение экономит вам кучу нервов и денег, в отличие от решения, не принятого, когда вы сомневаетесь и не делаете ничего.

Принимай решения — управляй жизнью!

Принимать решения нам все равно нужно, и от этого зависит — как мы будем жить. И мы сами в состоянии управлять своей жизнью. Действовать и строить её в соответствии со своими ценностями и желаниями. Но я за то, что нужно быть к себе бережным, зная, что нам предстоит принимать решение, зная, как бывает непросто это сделать. Да, на это тоже нужны время и силы.

И закончить эту главу я хочу двумя мыслями.

Мысль первая.

Будь бережна к себе! Осознавай, что принятие решения требует усилий, и, там, где ты можешь это сократить или делегировать — так и стоит поступить! Например, если мы нанимаем помощницу по дому, мы уже не принимаем решение, в каком порядке мыть полы, раковины, подоконники. Или, если мы выбираем пользоваться «итальянской уборкой», то нам тоже нужно принимать меньше решений — какое средство покупать — есть определённый набор, которым мы пользуемся. А если нам нужно принимать решения в бизнесе, то освободите себя от принятия решений в каких-то других, мелких и несущественных вещах! Чтобы «освободить голову» и уменьшить ментальное напряжение.

Мысль вторая.

А с другой стороны, прямо сейчас я прошу вас принять важное решение — изменить своё планирование! Взять на себя ответственность, обязательство улучшить свою жизнь! Я уверена, управление временем и энергией, управление делами и целями — это то, что облегчает нашу жизнь, то, что позволяет нам двигаться быстрее, то, что ведёт нас к результату легко и с удовольствием.

Это мой девиз — легко и с удовольствием! И, прочитав эту книгу, вы точно сможете изменить подходы к своему планированию, оптимизировать его, поправить что-то в своей жизни.

Дальше, если вы захотите, вы можете продолжить со мной в моих программах или где-то ещё. Я хочу, чтобы с окончанием этой главы вы приняли решение сделать своё планирование лучше, более эффективным и удобным для вас!

Запускаем изменения за 7 минут

- Вспомни, какое последнее решение ты ходила и обдумывала дольше двух дней?
- Как себя чувствовала до того, как приняла решение? А после?

Рекомендую попробовать следующий подход к принятию решений, которые не даются сразу или имеют долгосрочный результат:

Задай себе три вопроса:

- Что самое страшное реально произойдёт, если я приму это решение, и оно окажется неверным?
- Что я точно потеряю, если продолжу не принимать это решение ещё месяц?
- Сколько дней, часов или минут я могу дать себе на принятие этого решения?

Поставь напоминалку на время, когда хочешь, чтобы решение было принято, и позволь себе принять любое решение — а не самое лучшее — к этому времени.

Принятое решение — это уже действие. Оно запускает жизнь, перемены и движение. И иногда самое бережное, что мы можем сделать для себя — перестать ждать правильного момента и начать с малого.

Глава 2. Простые действия

*«Все, что вы хотите достичь,
начинается с малых шагов
в правильном направлении.»
— Брайан Трейси*

Что мы можем противопоставить сложности решений?

У меня есть ответ — **простые действия**. Очень люблю повторять фразу, что самые эффективные действия — самые простые.

Но с ними есть одна проблема — их не воспринимают всерьёз, и... не делают! Потому что: «если бы всё было так просто, все бы уже давно были счастливы!».

Ну правда, зачем выполнять то, что выглядит слишком очевидным? Мы же взрослые, деловые люди — нам подавай что-то масштабное, эффектное, желательно с таблицами, дедлайнами и лёгким ощущением выгорания к вечеру.

А на деле именно простые действия двигают нас к целям!

Лучше сделать, как говорится, и жалеть, да, чем не сделать, и жалеть.

Дневник благодарности — как ритуал энергии

Вы слышали про него? Каждый день вечером или утром мы благодарим себя, других, Вселенную за то, что у нас есть, за то, что мы хотели бы иметь и какими быть. И эта практика позволяет повысить энергию, запускает желаемые изменения в жизни и благоприятно действует на все сферы... О ней очень много положительных отзывов и результатов. Она не требует больше 5—10 минут времени в день, не нужно специальное оборудование или навыки, не нужно никуда ходить...

Но, сколько вы знаете людей, которые делают её постоянно? Или, хотя бы, регулярно? У меня у самой — есть специальный блокнот для неё. И да, ему уже 2 года и он заполнен только на три четверти.

Если бы простота действительно отпугивала нас меньше, человечество уже давно жило бы припеваючи: все бы медитировали по утрам, ложились вовремя и делали зарядку без лишних уговоров.

О привычках

Если каждый день делать хотя бы на 1% больше и на 1% лучше, — через 100 дней вы уже будете в совершенно другом месте. Джеймс Клир в своей книге *«Атомные привычки»* писал об этом — и был прав: *маленькие улучшения дают большие результаты, потому что они не пугают мозг.*

Наш мозг устроен так, что он потребляет очень большое количество энергии. И поэтому он очень любит её экономить — исторически — это помогало выжить. Отсюда и появилась стратегия избегать новых задач. Поэтому мы и формируем ритуалы и привычки. Привычное действие выполняется «на автомате» и не заставляет наш мозг усиленно трудиться. Наоборот, если мы, вдруг, не следуем заведённому распорядку — это вызывает тревогу и требует дополнительного анализа и решений.

Только помните, привычки не устанавливаются за 21 день (это миф). В среднем, для этого нужно 50—90 дней. Не берите все привычки сразу. Одновременно можно работать над одной

— двумя маленькими привычками. Улыбаться утру. Делать маску перед сном. Писать книгу по одной странице. И тогда жизнь начинает меняться почти незаметно — но необратимо.

Про ошибки

Есть ещё одна причина, почему мы тормозим — страх ошибиться. Нас так учили: за ошибки ставят двойки, ругают, исправляют красной ручкой. Но времена меняются. Сейчас набирает популярность «метод зелёной ручки»: отмечать не то, что не получилось, а то, что уже удалось.

Этот подход развивает мозг гораздо сильнее. Когда мы фокусируемся на прогрессе, активируются центры удовольствия, вырабатывается дофамин — и у нас появляется мотивация двигаться дальше. А когда мы себя ругаем — включается миндалина (эмоциональный центр страха), и мозг такой: «Окей, это было больно. Больше не повторяй». Вот почему самокритика парализует, а похвала — двигает.

Так что, пожалуйста, берите зелёную ручку. Даже если вы не учитель, но друг и наставник самому себе.

И немного про лошадей

Когда-то я занималась верховой ездой.

И долго не могла понять, зачем мучить себя учебной рысью. Строевая — она ведь комфортнее: красиво, плавно, можно даже подумать о смысле жизни.

Но вот парадокс — именно с учебной рыси можно перейти в галоп. Не с удобной, не с «плавной», а с той, где тебе приходится работать всем телом, держать баланс, чувствовать движение.

Так и с привычками — это не про «мелочь». Это про устойчивое движение. Каждый крошечный шаг снижает тревогу, укрепляет уверенность и делает нас эффективнее.

Простые действия — это как учебная рысь: сначала непривычно, неудобно, но именно с них начинается настоящий галоп жизни.

Запускаем изменения за 7 минут

Составь список полезных привычек, которые ты давно хотела внедрить. Может быть — ложиться спать раньше, или выключать телефон за час до сна, делать маску через день или заниматься йогой каждое утро?

Выбери — какую из них, на твой взгляд, проще всего внедрить?

А какая принесёт с собой больше всего долгосрочных результатов?

Какую из этих двух будешь внедрять первой?

Лучше выбрать привычку с ежедневным действием — так ты сможешь отслеживать прогресс.

— Определи время, в которое ты будешь её выполнять — мозгу будет проще, если это будет одно и то же время каждый день.

— Заведи будильник на это время.

— Придумай, как будешь хвалить себя каждый день за выполненное действие и что подаришь себе, когда сможешь внедрить привычку, через 68 дней.

— Визуализируй, что хорошего появится в твоей жизни, когда привычка станет твоей...

И да — путь длиной в тысячу миль начинается с одного простого первого шага!

Глава 3. Разделить ответственность

*«Я предпочел бы получать
доход от 1% усилий ста человек,
чем от 100% своих собственных усилий.»
— Джон Рокфеллер*

Когда женщина пытается держать под контролем весь мир — дом, работу, детей, отношения, покупки, — она напоминает мне канатоходца, идущего по тонкой проволоке на высоте. Снизу — восторженные зрители, а внутри — страх, что стоит отпустить хоть один конец, и всё рухнет.

Но, что интересно?

Иногда чудо начинается именно в тот момент, когда мы позволяем себе опустить руки. Когда перестаём быть *всем для всех*.

Наши домашние помощники

Начнём с самого простого. С того, что ближе всего к сердцу — с дома. Дети — не маленькие взрослые, но и не беспомощные существа. Уже с трёх — четырёх лет они могут становиться помощниками и не только разбрасывать камни (в смысле игрушки) но и собирать их.

Это волшебное время, когда ребёнок с восторгом говорит:

— Я сам!

И пусть это «сам» означает перевёрнутую миску с водой или носки, скомканные в одной куче — в этом зарождается уверенность: *«я могу, у меня получается»*.

Начинаем с малого: убрать игрушки, полить цветы, покормить кота, собрать портфель. Потом — приготовить вместе завтрак, а через год — доверить сделать яичницу самому.

И тут действует одно золотое правило:

— Сначала делаем сами — просто показываем.

— Потом делаем вместе.

— Потом он делает, а мы — подстраховываем.

— Потом — просто хвалим.

— И, наконец, перестаём хвалить каждый раз, чтобы уверенность не зависела от аплодисментов.

И да, если вы встречали на просторах интернета рассказы о двух странных и страшных домашних зверях — игрушкоежке и одеждеежке — их придумала я, в 2013 году.

Никогда не стоит платить за помощь по дому. Это как платить за участие в жизни семьи. Исключение — если в семье обычно работает помощница, тогда оплата ребёнку за «взятую смену» логична и честна.

И начинаем не с «ты должен», конечно.

Малышу можно сказать:

— Давай посмотрим, кто быстрее уберёт игрушки!

С ребёнком постарше:

— Помоги мне, а потом мы вместе нарисуем льва или прочитаем книжку.

А подростку:

— Ты уже большой, а у больших — больше ответственности. Мне нужна твоя помощь.

Дети становятся увереннее в себе и спокойнее, когда могут позаботиться о себе, помогать по дому и решать бытовые вопросы. Убедилась на личном опыте — уже трижды. Мне очень помогла статья детского психолога, который говорил о том, что если дети не приносят пользу дома, то у них возникает первобытный неосознаваемый страх, что их могут выгнать из племени. У меня нет научных данных на эту тему, но моя дочь стала заметно спокойнее в 6 лет, когда у неё появились первые еженедельные обязанности по дому.

Когда мозг устал помнить всё

Недавно я прочла исследование из Калифорнийского университета — нейropsychологи обнаружили, что у женщин, которые постоянно совмещают работу, заботу о доме и детей, снижается активность гиппокампа — той самой области мозга, где живёт наша память. Иными словами, когда мы держим в голове *всё* — списки покупок, расписание, дедлайны, встречу у логопеда и срок уплаты налогов — мозг просто перегревается.

Он не забывает потому, что стареет. Он забывает, потому что устал.

Учёные говорят, что стоит разгрузить хотя бы часть задач — и уже через 6—8 недель мозг возвращает ясность, память становится живее, а тревожность уходит. Так что, если в очередной раз ищешь ключи или не можешь вспомнить, зачем открыла холодильник — не кори себя. Просто вспомни: *возможно, тебе нужно не собраться, а выдохнуть*.

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.