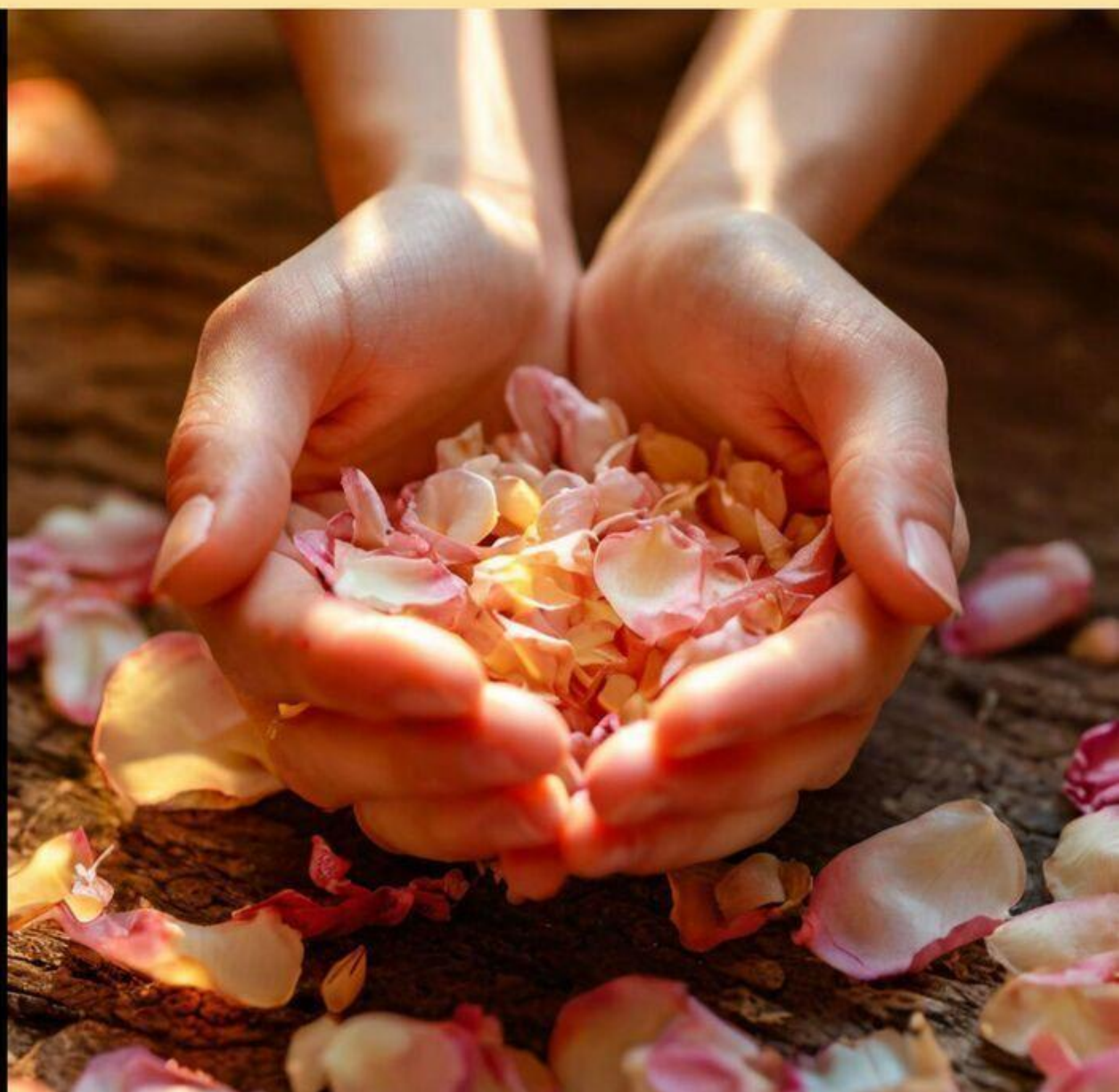


12+

Вера Селезнёва

Инвестиции в себя

Как вкладывать время и силы с умом, чтобы жизнь
не прошла мимо



Вера Селезнёва

**Инвестиции в себя. Как
вкладывать время и силы с умом,
чтобы жизнь не прошла мимо**

«Издательские решения»

Селезнёва В.

Инвестиции в себя. Как вкладывать время и силы с умом, чтобы жизнь не прошла мимо / В. Селезнёва — «Издательские решения»,

Ощущаете ли вы, что жизнь проходит мимо, а силы растрачиваются на чужие и ненужные дела? Эта книга о том, как направить своё время и энергию так, чтобы в будущем не пришлось горько сожалеть. В книге подробно описано, как с мудростью и рассудительностью инвестировать самые ценные ресурсы — своё время и внимание — в то, что действительно имеет значение для вашей жизни.

© Селезнёва В.

© Издательские решения

Содержание

Часть 1. Инвентаризация себя	6
Глава 1. Аудит недели: сколько часов вы подарили тому, что не любите	6
Глава 2. Три вида капитала: время, внимание, энергия. С чем вы сейчас богаты, а с чем на мели	9
Глава 3. Социальные инвестиции: люди, которые тянут вниз или дают крылья	12
Глава 4. Мёртвые активы: чему вы учились когда-то и бросили, а жаль	15
Часть 2. Куда вкладываться: выбор направления	18
Глава 5. Правило четырёх сфер: тело, голова, руки, душа	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Инвестиции в себя Как вкладывать время и силы с умом, чтобы жизнь не прошла мимо

Вера Селезнёва

© Вера Селезнёва, 2026

ISBN 978-5-0070-1145-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Часть 1. Инвентаризация себя

Глава 1. Аудит недели: сколько часов вы подарили тому, что не любите

Я сидела на кухне, погружённая в свои мысли, и неотрывно смотрела на хлебницу. Впрочем, предмет моего внимания не имел значения. Важным было осознание, внезапно нахлынувшее на меня: уже третий четверг подряд я трачу вечер на согласование макета, который мне даже не нравится. Просто потому что «надо помочь», «они сами не справятся» и «мне же несложно».

«Несложно» — ключевое слово, за которым скрывается бездонная пропасть, поглощающая три часа жизни.

Меня зовут Вера. Я не коуч по продуктивности, а обычная женщина, которая однажды решила честно записать, куда утекает её время. Результат напоминал содержимое мусорного ведра после праздников: красивые обёртки, а внутри — пустота.

В тот вечер я взяла старый блокнот и размашисто написала сверху: «Аудит». Подчеркнула два раза, а рядом пририсовала кривой циферблат. Серьёзные названия всегда хочется разбавить дурашливостью — так меньше шансов, что бросишь на полпути. Получился не финансовый документ, а скорее дневник наблюдений за самой собой. И наблюдения эти меня, мягко говоря, озадачили.

Оказалось, что из ста шестидесяти восьми часов недели я лично присутствую в собственной жизни хорошо если половину. Всё остальное время я где-то рядом: отвечаю в чатах, которые не читаю с интересом; сижу на встречах, где мой голос нужен только для кивка; переписываю чужую презентацию, потому что автору «лень». Я добровольно раздавала свои часы — всем, кто попросил, и ещё тем, кто не просил, но «им нужнее».

Помню диалог с подругой Леной, которая раз в месяц обязательно звонит с фразой: «Слушай, ты же шаршишь в текстах, глянь письмо на две строчки?» Глянула. Письмо оказалось коммерческим предложением клиенту с двадцатью правками. Через три часа Лена получила готовый документ, а я — опустошённый аккумулятор и тихую ненависть к слову «глянь». При этом Лена искренне считала, что мне это в кайф. Я же рассказываю с энтузиазмом — как тут догадаться, что внутри меня орёт сирена?

Почему мы вообще это делаем? Мне кажется, дело в странной иллюзии, будто чужое дело — не считается за работу, если помогаешь «по дружбе». Или если задача пустяковая. Но время не делится на важное и неважное. Оно просто идёт. Час, потраченный на чужую презентацию, — это час, украденный у собственного сна, прогулки или книги, до которой руки не доходят второй год. Время похоже на песок в горсти: кажется, его полно, пока не разожмёшь пальцы и не увидишь, что осталась лишь пыль на ладони.

Ещё один враг — автоматизм. Мы хватаемся за телефон, открываем новости, пролистываем ленту, даже не спросив себя: мне это сейчас действительно нужно или я просто боюсь тишины? Я засекала: утренний ритуал «проверить всё» отъедал сорок минут. Сорок! За это время можно сварить нормальный кофе, а не тот, что убегает на плиту, пока ты читаешь комментарии незнакомцев. Или просто посидеть у окна, глядя, как соседский кот осваивает ветку берёзы — зрелище куда душеполезнее политических споров.

Аудит недели — штука простая до неприличия, но именно поэтому работает. Вам понадобится лист бумаги. Не нужно дробить день на пятиминутки. Достаточно вечером записать

три вещи: что делала, сколько времени ушло и — самый важный вопрос — я бы повторила это добровольно? Не из чувства долга, не потому что «надо было», а просто для себя.

Моя первая запись выглядела так:

«Помогала Лене с письмом — 3 часа. Повторила бы? Нет».

«Листала ленту, пока варился кофе — 40 минут. Повторила бы? Только если показывают животных, и то пять минут, не больше».

«Гладила бельё под сериал — 1,5 часа. Повторила бы? Да, сериал хороший, бельё хрустит».

Итого за один вечер набралось пять с лишним часов, отданных занятиям, которые не принесли ни радости, ни пользы, ни даже приятной усталости. Просто исчезли.

Упражнение жестокое, но честное. Через два-три дня вы начнёте замечать абсурд. Например, что пятнадцать минут «быстренько ответить» превращаются в час переписки. Что согласие «посмотреть по диагонали» оборачивается глубоким анализом с выводами. Что половина «срочно» подождёт до завтра, а вторая половина вообще решится без вас. И это открытие одновременно обидное и освобождающее. Обидное — потому что жалко утекших часов. Освобождающее — потому что их можно перестать терять прямо сейчас.

Инструмент, которым я пользуюсь до сих пор, называется «Стоп-лист». Это не про планирование, а про отказ. Записываете три занятия, которые обнуляют вас сильнее всего, и вешаете список на видное место. Мой выглядел так:

1. Не беру чужую работу под видом «глянь».
2. Не открываю телефон первые полчаса после пробуждения.
3. Не отвечаю на сообщения после девяти вечера, если это не «пожар».

Первая неделя шла со скрипом. Рука тянулась к экрану сама — как у курильщика к пачке. Но к среде я заметила разницу: утро стало моим. Не дёрганным, не чужим, а медленным и тихим. И оказалось, что в тишине идеи приходят гораздо охотнее.

Важно не путать аудит с самобичеванием. Я не призываю вас вычеркнуть из жизни всё, что не ведёт к великой цели. Лежать в ванной с книжкой — не потерянное время. Смотреть дурацкое видео и хохотать — тоже. Вопрос только в том, ваше это решение или чужое. Если вы выбираете отдых осознанно, он наполняет. Если вас втянули в занятие, которое не греет и не веселит, оно опустошает, даже если длилось десять минут. Разница на уровне ощущений: после своего вы остаётесь целой. После чужого — будто из вас вынули батарейку.

Юмор ситуации в том, что самые опасные пожиратели времени рядятся в одежду невинных просьб. «Тебе же интересно», «Ты так классно умеешь», «Никто кроме тебя». Это не комплименты. Это крючки. На них мы попадаемся, как плотва на хлебный мякиш, а потом удивляемся, откуда усталость. Энергия, на минуточку, не бесконечна. Она как аккумулятор старого телефона: вроде заряжал всю ночь, а к обеду уже пятнадцать процентов и режим энергосбережения. Если аккумулятор садится систематически, дело не в плохой зарядке. Дело в том, сколько приложений работает в фоне.

Одна моя знакомая, назовём её Таней, записывала честный учёт времени месяц. Результат её потряс: оказалось, она тратила двенадцать часов в неделю на родительский чат и обсуждение классных поделок из шишек. Двенадцать! Для сравнения: на прогулки с дочерью уходило пять. Татьяна, надо отдать ей должное, не стала ругать себя. Она просто выключила уведомления и завела правило: новости чата читаю раз в день, отвечаю двумя эмодзи. Освободившиеся часы пошли на парк и настольные игры. Ребёнок счастлив, муж удивлён, Таня выпалась впервые за осень.

Резюме главы: Время не резиновое, но оно очень доверчивое. Мы сами отдаём его тем, кто просит громче, и тем занятиям, которые притворяются срочными. Аудит — способ посмотреть правде в глаза и спросить себя: «Я правда хочу здесь быть?» Если ответ «нет»,

значит, пора забирать часы обратно. Не с боем, не с виной, а спокойно и с пониманием: это моя жизнь, и её куски — не бесплатная раздача у метро.

ПОЛОЖИТЕ В КОПИЛКУ ПРЯМО СЕЙЧАС

1. Откройте заметки в телефоне или возьмите чек из магазина — сойдёт любой клочок. Прямо сейчас запишите одно дело за последние два дня, которое отняло больше часа и оставило чувство «зачем я согласилась».

2. Рядом напишите простой вопрос: «Кому на самом деле было нужно это дело — мне или другому?» Не размышляйте долго, пишите первое, что пришло.

3. Прочитайте написанное и поставьте галочку «больше не беру» — или наоборот, «оставляю, потому что мне это на самом деле греет душу». Честность с собой стоит ровно минуту, а возвращает часы.

Глава 2. Три вида капитала: время, внимание, энергия. С чем вы сейчас богаты, а с чем на мели

Утро понедельника. Я стою у плиты и смотрю на убегающее молоко с отчаянием, похожим на то, что я испытывала, вглядываясь в свой перегруженный календарь всего несколько минут назад. Молоко бурлит и шипит, словно сердито жалуясь на свою участь, а календарь пестрит цветными прямоугольниками задач и встреч, которые кажутся бесконечными. В голове звенящая пустота, и в этот момент я чувствую себя как человек, потерявшийся в лабиринте своих обязательств. Знакомо ли вам такое состояние?

В тот день передо мной выстроилась вереница задач: встреча, которую перенесли трижды, разговор с бухгалтером, от которого зависит моя зарплата, и вечер, посвящённый дню рождения свекрови. В промежутках — почта, чаты, звонки и где-то между строк — моя собственная работа, которую я уже вторую неделю пытаюсь сдвинуть с места, как диван в узком коридоре: и так не влезает, и эдак не пролезает. Я открываю ежедневник и честно пытаюсь найти час для задачи, требующей тишины. Тишины не нашлось. Зато обнаружился липкий страх, что я снова всё провалю.

И вот тогда я сделала то, что обычно советую другим, но сама исполняю с трудом: остановилась. Выключила конфорку. Налила кофе. И сказала вслух: «Так, Вера, давай разбираться». Я взяла три стикера. На розовом написала «Время». На голубом — «Внимание». На жёлтом — «Энергия». Разложила их на столе и уставилась, будто видела впервые. И знаете, это оказалось полезнее любого тайм-менеджмента.

Мы привыкли думать, что главный дефицит — это время. Нас двадцать четыре часа в сутки, и их вечно не хватает. Но если копнуть глубже, выясняется неприятная вещь: время — ещё не всё. Можно иметь свободный вечер и провести его, тупо листая ленту, потому что внимание расфокусировано, а энергия на нуле. А можно за пятнадцать минут сделать дело, которое двигало гору, потому что и голова ясная, и руки чешутся. Разница — в сочетании трёх капиталов.

Время — это песок, который медленно и неумолимо струится сквозь пальцы. Внимание — это луч фонарика, освещающий путь в темноте. Энергия — это заряд аккумулятора, который приводит в движение все механизмы. Если песок есть, но фонарик разряжен, вы будете сидеть в темноте и перебирать крупички, не понимая, куда светить. Если аккумулятор полон, но времени ноль, — толку мало. А если и того, и другого навалом, но внимание скачет, как заяц, вы рискуете распылиться на сотню мелочей и не закончить ни одной.

Разложу по полочкам, как я их увидела в то утро.

ВРЕМЯ — самое понятное и самое беспощадное. Его нельзя купить, остановить или взять в кредит. Можно только решить, кому и чему вы его дарите. В прошлой главе мы уже провели аудит и увидели, сколько часов утекает сквозь пальцы. Теперь добавлю важный нюанс: время — не просто цифры в календаре. Это сосуд, в который вы наливаете либо свою жизнь, либо чужую. Когда я говорю «у меня нет времени на книгу», на самом деле это означает «я выбрала потратить время на другое». Жёстко, зато правдиво.

ВНИМАНИЕ — вот тут кроется главный подвох современности. Можно присутствовать физически, но отсутствовать ментально. Я ловила себя на том, что сижу на совещании, киваю, а мысленно перекладываю вещи в шкафу. Или читаю ребёнку сказку, а сама прокручиваю завтрашний список покупок. Внимание — это способность направить луч именно туда, где вы сейчас. Его воруют мессенджеры, уведомления, фоновый шум новостей. Профессор Кэл Ньюпорт в книге «В работу с головой» называет это «фрагментацией внимания» и утверждает: каждое переключение стоит нам когнитивного топлива. Я пересказываю своими словами: дёр-

гаясь между задачами, вы теряете способность глубоко думать. А без глубокого мышления любое развитие буксует.

ЭНЕРГИЯ — самая недооценённая валюта. Мы часто планируем дела, исходя из времени, но забываем спросить себя: а буду ли я в этот час живой? Лично я была хронически бодрой с восьми до одиннадцати утра. В это время я могла свернуть горы. К обеду моя батарейка садилась, и дальше я функционировала в режиме овоща: отвечала на простые письма, сортировала файлы, создавала видимость работы. Но вечером, часов в девять, наступал странный прилив — и я снова могла писать. Только я об этом не знала, пока не начала записывать свои циклы. Оказалось, мой график — верблужьи горбы, а не прямая линия. И это нормально.

Так вот, главное открытие того утра с тремя стикерами: у каждого из нас в разные дни разный баланс. Бывают дни, когда времени мало, но энергии — хоть отбавляй. Бывают — когда и того, и другого хватает, но внимание рассеяно, как мука по столу. И самый болезненный вариант: когда всё на нуле, а надо.

Как с этим работать? Я придумала для себя простую диагностику. Раз в неделю, обычно в воскресенье днём, сажусь с чашкой чая и честно отвечаю на три вопроса.

Первый: *«Сколько часов в ближайшие семь дней реально мои?»* Вычитаю сон, работу, обязательства перед близкими. Оставшееся — моё чистое время. Не иллюзорное «надо бы успеть», а фактический остаток. У меня выходило часов восемь.

Второй: *«Где сейчас моё внимание?»* Я перечисляю, на что оно раздёргано. Например: рабочий проект, здоровье мамы, ремонт, неоконченный курс по иллюстрации, бесконечный чат подруг, тревога о деньгах. И смотрю: что из этого списка действительно требует моего фокуса, а что можно отпустить или отложить?

Третий: *«На каком уровне моя энергия прямо сейчас?»* Оцениваю по шкале от одного до десяти. Если ниже пяти — планы на неделю урезаю. Если выше семи — добавляю что-то, что требует драйва.

Звучит элементарно, но работает безотказно. Однажды по итогам такой диагностики я отменила три встречи и вместо них выпалась. И знаете что? Мир не рухнул. Зато рухнул мой уровень кортизола.

Важный момент: не путайте энергию с энтузиазмом. Энтузиазм — штука вспыхивающая и гаснущая, как бенгальский огонь. Энергия — более глубокая штука, она зависит от сна, еды, движения и, как ни странно, от того, насколько вам нравится то, что вы делаете. Если вы тратите энергию на ненавистное занятие, она кончается в три раза быстрее. Проверено мной на составлении квартальных отчётов.

Теперь — инструмент. Он простой и наглядный, как те самые три стикера. Называется «Инвентаризация трёх капиталов».

Возьмите лист бумаги. Разделите на три колонки: Время, Внимание, Энергия. В каждой колонке напишите правду о сегодняшнем дне.

Под «Временем» — два пункта: «Сколько часов я сегодня потратила на себя» и «Сколько — на чужие приоритеты». Не осуждайте, просто цифры.

Под «Вниманием» — один вопрос: «На что я отвлекалась сегодня чаще всего?» Телефон, тревожные мысли, разговоры коллег, собственная прокрастинация — что угодно.

Под «Энергией» — график дня: когда был пик, когда яма. Можно просто нарисовать кривую от подъёма до отбоя.

Я делала это упражнение три дня подряд. На третий день картина прояснилась. Время: десять часов на других, два на себя. Внимание: украдено уведомлениями. Энергия: пик в девять утра, яма в два часа дня, второй всплеск в восемь вечера. С этими данными я перекроила неделю: важное — на утро, рутину — на яму, творческое — на вечерний подъём. И перестала ругать себя за дневную сонливость — я просто принимала её как факт природы.

Одна читательница моего черновика, Катя из Новосибирска, написала мне после этого упражнения: «Оказалось, что внимание уходит на бесконечные переживания о том, что подумают люди. Я как будто веду параллельную жизнь в чужой голове. Увидела это в колонке и ужаснулась». Катя начала практиковать простое возвращение внимания: как только ловила себя на мысленной прокрутке чужих оценок, говорила «стоп» и переводила фокус на то, что перед глазами. Через месяц она закончила вышивку, которую бросала полгода. Говорит, лучший антидепрессант — иголка с ниткой плюс отвоёванное внимание.

Юмор в том, что мы часто вкладываемся в саморазвитие, не проверив баланс. Как если бы вы пришли в магазин с тремя кошельками и даже не заглянули, в каком что лежит. А потом удивляетесь: вроде время было, а результат — пшик. Или энергия была ключом, но вы растратили её на чужую презентацию, а своё так и не начали.

Сейчас, когда я смотрю на те три стикера (они до сих пор живут в ящике стола), я понимаю: управление жизнью начинается не с героических планов, а с простого учёта. С вопроса: чем я на самом деле богата сегодня? Может, у меня вагон времени, но ноль внимания. Может, энергии — океан, а времени — капля. В зависимости от ответа я выбираю, что делать. А не наоборот.

Резюме главы: у вас три валюты. Время — это количество часов. Внимание — их качество. Энергия — топливо, без которого любые часы превращаются в пустую оболочку. Прежде чем вкладываться в развитие, проведите инвентаризацию всех трёх. И тогда станет ясно, где у вас богатство, а где — дыра, которую пора латать.

ПОЛОЖИТЕ В КОПИЛКУ ПРЯМО СЕЙЧАС

1. Прямо сейчас оцените по шкале от 1 до 10 свою энергию. Без раздумий, просто число. Запомните его. Вечером оцените ещё раз — и сравните. Завтра в обед — снова. Через три дня вы увидите свой естественный ритм.

2. Возьмите три клочка бумаги. На одном напишите «ВРЕМЯ», на другом «ВНИМАНИЕ», на третьем «ЭНЕРГИЯ». Под каждым — одно предложение о том, чего вам сейчас не хватает больше всего. Например: «Времени на чтение», «Внимания на детей», «Энергии на спорт». Положите листочки туда, где увидите завтра утром.

3. Завтра в середине дня поймайте себя на любом отвлечении — и задайте вопрос: «Это ворует моё внимание или даёт отдых?» Если ворует — выключите. Если даёт отдых — разрешите себе пять минут без чувства вины.

Глава 3. Социальные инвестиции: люди, которые тянут вниз или дают крылья

Помню случай, я стояла на кухне, прижимая телефон плечом к уху, а в руке держала банку шпрот. Галя, старая знакомая, уже восемнадцать минут изливала душу, рассказывая, как всё плохо у всех: у экономики, у климата, у молодёжи. Я мычала в ответ, пытаюсь открыть шпроты и думаю о том, что мой вечер стремительно превращается в филиал бюро ритуальных услуг. Гале не было интересно, как у меня дела. Ей нужен был контейнер для слива эмоций, и я оказалась удобным вариантом.

Когда разговор закончился, я села на пуфик и почувствовала себя так, будто из меня выкачали весь воздух. Банка шпрот так и осталась неоткрытой — сил хватило только на то, чтобы отодвинуть её подальше. И тут я в очередной раз подумала: время и энергию можно потерять не только на бесполезных делах, но и на людях, причём на людях, которых ты даже не любишь. Просто когда-то они оказались рядом, и как-то так вышло, что они остались.

Люди — это, пожалуй, самая недооценённая статья нашего внутреннего бюджета. Мы учитываем часы, дробим задачи, планируем отдых, а вот кто сидит за нашим кухонным столом и о чём говорит — это часто остаётся без аудита. А зря. Потому что окружение либо работает как скрытая подпитка, либо как медленная утечка, которую не видно, пока не сядешь в лужу.

После того случая со шпротами я завела страницу в блокноте и разбила её на две колонки. Первую назвала «Крылья», вторую — «Якоря». И начала записывать имена и ощущения после общения, но не давая оценок: «хороший человек / плохой человек», а с ориентацией на физическое чувство: прибавилось сил или убавилось. Пришло желание что-то делать или хочется лечь лицом в подушку. Через две недели список «Якоря» оказался заметно длиннее.

Среди якорей были не враги. Врагов у меня, к счастью, нет. Это были вполне милые люди — та же Галя, один бывший коллега, который бесплатно консультировал меня по вопросам, о которых я не просила, и даже родная тётя, чьи звонки всегда начинались со слов «Ты только не волнуйся». После этой фразы я волновалась автоматически, даже если потом выяснялось, что она просто хотела узнать рецепт запеканки.

Но были и другие. Ленка, с которой мы дружим сто лет, и после встречи с которой я всегда возвращаюсь домой чуть более смелой. Была соседка по подъезду Ирма, которая никогда не лезла с советами, но могла просто сказать: «Заходи на чай, у меня плюшки». После чая с Ирмой мир становился на полтона теплее. Был ещё Миша — коллега по давнему проекту, который на мой робкий вопрос «а вдруг не получится?» ответил: «Не получится — поправим, ты же не стеклянная». И с этой фразой я пошла и сделала ту самую презентацию, из-за которой не спала две ночи.

Разница между этими двумя категориями не в том, что одни хвалят, а другие ругают. Крылья — это люди, после которых вы чувствуете себя чуть более собой. Якоря — люди, после которых вы чувствуете себя наоборот — чуть менее. Вот и вся формула.

Здесь важно не скатиться в демагогию «гоните всех токсиков». Жизнь сложнее. Тётя, которая звонит с «ты только не волнуйся», не желает мне зла. Она просто так устроена. И я не перестану с ней общаться. Но я могу осознанно регулировать дозу. Могу не брать трубку, когда у меня самой ноль энергии. Могу перезвонить через день, когда буду готова. Это и есть социальные инвестиции: не разрыв отношений, а управление дистанцией и временем контакта.

Есть известная мысль, которую приписывают разным авторам: мы — среднее арифметическое пяти людей, с которыми общаемся чаще всего. Я не знаю, кто сказал это первым, но наблюдение точное. Наш мозг — штука зеркальная. Мы перенимаем настроения, привычки, даже интонации. Если вокруг одни нытики, мы начинаем ныть, не замечая. Если вокруг те, кто верит в свои силы, наша вера тоже подрастает, как трава после дождя. Психологи называют это

эмоциональным заражением. Я называю — эффектом попутчиков. В поезде можно оказаться в вагоне, где всю дорогу жалуются на жизнь, а можно — где играют в карты и рассказывают истории. Путь один и тот же. Ощущения — разные.

Мой личный перелом случился, когда я осознала, что у меня нет дефицита времени как такового. У меня дикий перекося в сторону социальных якорей. Я тратила по пять-шесть часов в неделю на разговоры, которые не приносили ни поддержки, ни радости, ни идей. Хуже того: после этих разговоров я не могла работать. Мне требовалось время, чтобы прийти в себя. То есть потери были двойными: сначала сам разговор, потом восстановление. Аккумулятор садился дважды.

Как же я выкрутилась? Первым делом я перестала быть доступной круглосуточно. Это было трудно. Казалось, что если я не отвечу сразу, человек обидится. И вот тут я открыла для себя гениальную вещь: люди, которые уважают ваше время, спокойно ждут ответа. Те же, кто требует мгновенной реакции, как правило, и есть главные потребители вашего ресурса. Я завела правило «второго круга»: всем, кто не входит в узкий список «звонить хоть ночью», я отвечаю тогда, когда у меня есть для этого силы, а не когда у них возникла потребность. А когда я могу дать, не опустошая себя.

Второе — я стала задавать себе один вопрос перед тем, как согласиться на встречу или долгий разговор: «Этот человек принадлежит к моему списку крыльев или якорей?» Если к якорям — я ищу формат полегче. Вместо личной встречи — созвон на двадцать минут. Вместо созвона — голосовое сообщение. Дозирую. Как с острым соусом: чуть-чуть можно, а ложками — изжога.

Третье — я начала инвестировать в крылья целенаправленно. Раньше думала, что дружба и поддержка случаются сами собой. Теперь знаю: любые отношения требуют вложений. Если человек даёт мне силы, я обязана хотя бы изредка написать ему первой. Позвать на прогулку. Спросить, как дела, и выслушать ответ. Это не корыстно. Хорошие отношения — как много-летний сад: если не поливать, засохнут даже самые неприхотливые кусты.

Был у меня забавный случай. Познакомилась я как-то на конференции с женщиной по имени Аля. Мы разговорились, она рассказывала про свой проект — так заразительно, что я поймала себя на том, что записываю идеи для своего дела прямо на салфетке. После разговора я почувствовала подъём, который держался до вечера. И я подумала: почему таких людей я встречаю раз в год, а с Галей созваниваюсь каждую неделю? Потому что Галя сама звонит, а Алю надо искать. С тех пор я «охочусь» на крылья сознательно. Запоминаю тех, после кого хочется творить, и выхожу на связь. Не навязываюсь, но обозначаю: ты мне интересен, твоя энергия для меня — подарок.

Теперь инструмент. Я называю его «Ревизия социального круга». Делается в два подхода.

Подход первый: «Сливной лист». Записываете пять-семь имён людей, с которыми общаетесь чаще всего. Это могут быть друзья, коллеги, родственники, соседи. Напротив каждого имени рисуете стрелочку: вверх (крылья), вниз (якорь) или волну (по-разному). Не размышляйте долго, ставьте первое, что чувствуете. Затем посмотрите: если из семи у пяти стрелочки вниз — вы в зоне турбулентности.

Подход второй: «Инвестиционный план». Выберите одного человека из «крыльев», с которым давно не общались, и напишите ему короткое сообщение просто так: «Вспомнила тебя, надеюсь, у тебя всё хорошо». Это займёт минуту. Но вы удивитесь, какой тёплый круг может замкнуться от одного такого сообщения. И выберите одного «якоря», с которым вы превысили лимит. Придумайте, как сократить дистанцию. Может, не отвечать мгновенно. Может, предложить другой формат общения. Суть в том, чтобы вы сами решали, сколько вашего ресурса уйдёт на этого человека. А не он решал за вас.

Я проделала это упражнение и отправила сообщение Мише — тому самому, который верил в меня больше, чем я сама. Он ответил через час: «Привет! А я как раз про тебя думал,

предложить одну штуку». Из этого сообщения вырос проект, который кормит меня до сих пор. Не буквально кормит, но регулярно приносит и деньги, и радость. Такие инвестиции окупаются сторицей.

Резюме главы: люди вокруг — это не просто декорации. Это либо встречный ветер, либо попутный. Ваш социальный капитал требует такого же учёта, как время и энергия. Откройте блокнот и посмотрите, кто наполняет вас, а кто опустошает. И сделайте крошечный шаг в сторону тех, кто даёт крылья. Самый сложный шаг — первый. Но за ним обычно приходит чувство, что вы наконец-то дышите полной грудью.

ПОЛОЖИТЕ В КОПИЛКУ ПРЯМО СЕЙЧАС

1. Откройте список последних десяти звонков или чатов в телефоне. По каждому контакту задайте один вопрос: «После этого разговора мне стало легче или тяжелее?» Ставьте мысленно плюс или минус. Это черновой срез вашего социального круга.

2. Вспомните человека, рядом с которым вы чувствовали себя сильной, умной, способной. Напишите ему одно предложение — просто так, без повода. «Привет, вспомнила тебя, и стало тепло». Не ждите ответа, но дверь откройте.

3. Завтра один раз скажите «нет» разговору, который, как вы знаете, высосет из вас силы. Мягко, но твёрдо: «Извини, сейчас не могу, давай позже». Просто сохраните вечер для себя.

Глава 4. Мёртвые активы: чему вы учились когда-то и бросили, а жаль

На антресолях, в коробке из-под обуви, я обнаружила свою испанскую тетрадь — обычную клетчатую тетрадку на сорок восемь листов, которую я завела три года назад, вдохновлённая идеей говорить с официантами в Барселоне на их родном языке. Тетрадь была исписана старательным почерком до десятой страницы. На одиннадцатой энтузиазм заметно увял: буквы поползли вниз. На двенадцатой красовалась одинокая фраза «No tengo tiempo», подчёркнутая дважды. Дальше — девственная чистота тридцати шести листов. Я села на пол и засмеялась. «No tengo tiempo», Вера. У тебя нет времени, зато есть железная логика: бросить испанский ровно на том месте, где он мог бы пригодиться.

Рядом с тетрадкой лежали: акварельные краски, купленные после выставки Веры Милютиной (я собиралась стать живописцем выходного дня); наполовину связанный шарф цвета болотной тины (вообще-то он задумывался как изумрудный, но пряжа подвела); книга «Python для начинающих» с загнутым углом на двадцатой странице; и сертификат о прохождении курса по конфликтологии, который я получила, кажется, в прошлой жизни. Всё это — мои мёртвые активы. Вложения, которые я сделала, но так и не получила с них дивидендов.

Я думаю, у каждого из нас есть такая коробка, физическая или ментальная — неважно. В ней хранится то, во что мы когда-то вложили время, деньги, надежды, а потом оставили, потому что в какой-то момент вложение перестало приносить быструю радость, а до «настоящего результата» было как до луны. И мы бросили. И с тех пор таскаем за собой невидимый чемодан с надписью «Незавершённое», который иногда открывается посреди ночи и шепчет: «Ты опять не довела до конца».

Вот с этим чемоданом мы и будем разбираться.

Сначала — честное признание. Я долго считала свои мёртвые активы свидетельством собственной никчёмности. Ну как так: нормальные люди идут на курс, осваивают, применяют, зарабатывают, становятся счастливее. А я — бросаю. Стыдно. Но потом я перестала смотреть на это как на моральное падение и начала смотреть как на финансовую отчётность. Что такое мёртвый актив в экономике? Это то, что куплено или создано, но прямо сейчас не приносит дохода. Однако это не значит, что оно бесполезно навсегда. Иногда завод стоит закрытым несколько лет, а потом под новый заказ открывается и работает. Иногда акции лежат без движения, а потом идут в рост. Так и с нашими навыками: они не исчезают. Они засыпают.

Испанский я бросила не потому, что неспособна к языкам. Я бросила, потому что поставила себе нереалистичную планку: говорить как Сервантес через два месяца. Когда через два месяца я не заговорила даже как турист, энтузиазм рухнул, и я решила, что «не моё». Но в тетради, которую я листала на полу, остались глаголы, правила чтения, способность понять меню и спросить, где выход. Это не сервантесовский уровень, но это актив. Просто я его положила на дальнюю полку и на время забыла.

Другой пример — с красками. Я купила их в порыве, нарисовала три акварельных кактуса, и мне страшно понравилось. А потом пришла пятница, суббота, воскресенье — и я не рисовала, потому что «надо же сначала научиться». И краски отправились на антресоли. Но руки-то помнят. Мозг помнит. То чувство, когда мокрый край кисти касается бумаги, — оно не стёрлось. Это лежащий капитал. Он ждёт, пока его заметят.

Почему мы вообще так легко бросаем начатое? Я подозреваю, что виной тому миф о линейном прогрессе. Мы воображаем, что обучение — это прямая дорога: старт, усилие, результат. А на деле это петляющая тропинка с ямами, возвратами и долгими плато, когда ничего не происходит. Психолог Ангела Дакворт, автор книги «Твёрдость характера», называет способность держаться долгих целей *grit* — упорство, вязкость, тягучесть. Она обнаружила,

что упорные люди не столько талантливее, сколько терпимее к скуке и медленному росту. Я пересказываю смысл: они разрешают себе учиться долго и неровно. Они не бросают, когда кривая обучения загибается вниз.

Но и бросать — не всегда катастрофа. Иногда мёртвый актив потому и мёртвый, что мы взялись не за своё. Я, например, честно попыталась освоить бухгалтерский учёт (спасибо маме за совет). Через три занятия я поняла, что дебет и кредит вызывают у меня тоску. Я бросила. И это было правильное решение. Не надо тащить на себе всё, что когда-то показалось хорошей идеей. Ревизия для того и нужна, чтобы отделить «не моё» от «моё, но остывшее».

Как отличить одно от другого? Есть простой тест: спросите себя, что вы чувствуете, когда натываетесь на брошенное увлечение. Стыд или тёплое любопытство? Если стыд — скорее всего, это чужое. Мамино «тебе надо», подружкино «сейчас все на это идут», рекламное «стань успешной за месяц». Если любопытство — ай-ай, где моя кисточка, какой там был второй куплет, — значит, актив не мёртвый. Он спящий.

Спящие активы — это клад. Потому что к ним не надо идти с нуля. У вас уже есть база: понимание терминов, привычка рук, знание, где брать материалы. И мотивация, кстати, часто прячется именно там, где мы успели влюбиться в процесс, но не успели себя загнать в обязательку. Влюбиться и загнать — это два разных этапа. Мы часто прыгаем сразу во второй, минуя первый, — и удивляемся, что убегаем.

Расскажу про инструмент, который я опробовала на той самой тетради по испанскому. Он называется «Реанимация актива за пятнадцать минут».

Первое: выберите один самый симпатичный актив из вашей «коробки», который при взгляде на него вызывает лёгкое шевеление в груди. У меня это был испанский.

Второе: выделите пятнадцать минут. Пятнадцать минут — это меньше, чем время на прокрутку ленты. Скажите себе: я просто посмотрю. Я не собираюсь становиться великой. Я просто открою тетрадь и прочитаю то, что когда-то знала.

Третье: сделайте одно микроскопическое действие. Прочитайте одну страницу. Провяжите один ряд. Напишите одну строчку кода, которая что-то печатает. Нарисуйте один листочек. Звучит смешно, но в этом весь секрет. Мозг пугается больших задач и радуется маленьким. Маленькая задача говорит ему: опасности нет, мы просто балуемся.

Я села с тетрадкой и за пятнадцать минут повторила глагол «быть». Ser и estar. Чёртовы ser и estar, которые были моим личным кошмаром. И вдруг оказалось, что я их помню. Не идеально, но помню. И что-то щёлкнуло. Не «я выучу язык к лету», а «интересно, а что там дальше». Я разрешила себе не иметь цели. Просто заглянуть. Этого хватило, чтобы тетрадь переехала с антресолей на прикроватную тумбочку.

То же самое случилось с красками. Я дала себе пятнадцать минут и нарисовала не шедевр, а кляксу, которая должна была быть пионом, но оказалась медузой. И мне было смешно. И это смешное чувство оказалось важнее, чем «сделать красиво». Я вернула себе право быть неумелой. А с ним вернулось желание.

Отдельная история — это навыки, которые когда-то негодились, а потом вдруг выстрелили с неожиданной стороны. Моя подруга Марина в декрете от скуки начала изучать керамику. Сделала три кривые кружки и бросила. Через пять лет её дочь пошла в сад, и воспитательница попросила родителей провести мастер-класс. Марина вспомнила про кружки, тряхнула стариной и вдруг обнаружила, что ей это нравится. Сейчас у неё маленькая мастерская и запись на три месяца вперёд. Кто бы мог подумать, что тот декретный порыв был не блажью, а долгосрочной инвестицией с отсроченным дивидендом? Маринин случай не единственный. Мы часто не можем предсказать, какой навык «выстрелит». Поэтому выбрасывать прошлые вложения на помойку — всё равно что выливать суп, потому что сегодня не хочется есть. Завтра захочется.

Упражнение, которое я предлагаю сделать прямо сейчас, называется «Инвентаризация забытых вкладов». Оно простое, но освобождающее.

Возьмите лист бумаги. Разделите на три столбика. Первый столбик: «Чему я училась». Второй: «Когда и почему бросила». Третий: «Что умею сейчас, даже если чуть-чуть».

Пишите честно, без цензуры. Курсы кройки и шитья — бросила, потому что сломалась машинка. Французский — бросила, потому что преподаватель был нудный. Бег — бросила, потому что наступила зима, а бегать в минус двадцать я морально не готова. И так далее. В третьем столбике — сухой остаток. Кройка: могу подшить брюки. Французский: помню «жэ тэм» и «омлет дю фромаж». Бег: знаю, где у меня кроссовки. Это не шутка. Это актив.

Когда список готов, посмотрите на него. Не оценивайте, не ругайте себя. Просто спросите: «Что из этого мне хочется пощупать снова?» Может, только одно. Может, два. Остальное можно официально списать в утиль. Не с сожалением, а с благодарностью: спасибо, что попробовала, теперь я знаю, что это не моё.

И последнее. Мёртвые активы часто давят на нас не тем, что они есть, а тем, что мы считаем их потерянными. Но потерянного нет. Есть отложенное. Время, которое вы потратили на ту тетрадь по испанскому, не исчезло. Оно превратилось в нейронные связи, которые мирно спят и ждут своего часа. И когда этот час настанет — не обязательно ради карьеры, может, просто ради удовольствия, — вы скажете себе спасибо, потому что фундамент уже заложен.

Резюме главы: брошенное — не синоним бесполезного. Ваши прошлые вложения лежат на складе. Проведите ревизию. Нащупайте те, что вызывают тепло. Дайте им пятнадцать минут и право быть неидеальными. И помните: иногда актив спит годами, чтобы проснуться в самый нужный момент. Как та самая фраза на испанском, которую вы вдруг вспомните в аэропорту Мадрида и которая подарит вам лучший кофе в вашей жизни.

ПОЛОЖИТЕ В КОПИЛКУ ПРЯМО СЕЙЧАС

1. Откройте ящик стола, загляните на книжную полку или в заметки телефона. Найдите одну вещь, связанную с навыком, который вы когда-то начали и оставили. Книгу, тетрадь, кисточку, рецепт, схему. Просто положите её на видное место. Ничего не делайте. Пусть лежит и напоминает.

2. На клочке бумаги напишите три вещи, которым вы когда-то учились с удовольствием, даже если недолго. Рядом с каждой — одна микроскопическая причина, почему вам тогда нравилось. «Нравилось, как пахнет краска». «Нравилось чувствовать ритм». «Нравилось, что буквы складываются в слова». Это — ключ к реанимации.

3. Скажите вслух одну фразу, которую вы запомнили из того, что бросили. Слово на чужом языке, строчку из песни, кулинарный термин. Произнесите и улыбнитесь. Вы не бросили. Вы просто взяли паузу.

Часть 2. Куда вкладываться: выбор направления

Глава 5. Правило четырёх сфер: тело, голова, руки, душа

Когда-то я думала, что развитие — это бесконечное накопление знаний, словно ты аккуратно складываешь книги в чемодан, запикиваешь туда побольше умных томов, курсов, лекций и сидишь на этом чемодане, гордая собой и своими достижениями. Чемодан трещит по швам, но ты упорно продолжаешь утверждать: «Я инвестирую в себя».

Так я и жила: голова пухла от умных мыслей, тело тихо страдало, сидя на офисном стуле, руки забыли, что умеют не только печатать, а душа вообще сидела в углу и дулась, чувствуя себя забытой и ненужной.

Прозрение пришло неожиданно на самой обычной автомойке. Я стояла, наблюдая, как мой старый «Форд» медленно погружается в пену, и вдруг подумала: «Господи, мою машину, чтобы она ездила, нужно регулярно мыть и обслуживать. А сама я когда в последний раз была в нормальном движении?»

Тело в тот момент представляло собой конструкцию, которая держится на кофе и надежде. Голова была забита списком задач до горизонта, руки — ну что руки, они привычно печатали. Душа? Про душу я вообще молчала с прошлого вторника.

И тогда я сделала то, что обычно делаю в моменты озарений: схватила салфетку и накаркала на ней четыре слова: «Тело. Голова. Руки. Душа». А потом поставила напротив каждого оценку по десятибалльной шкале. Тело получило три — оно было уставшим и измотанным. Голова — девять, потому что я искренне считала, что интеллект у меня в тонусе (спойлер: он был в перегрузе, а это не то же самое). Руки — два, ведь они почти ничего, кроме печати, не делали. Душа — минус один, если так вообще можно.

Салфетка лежала на столе неделю. Я поглядывала на неё и чувствовала себя студенткой, получившей тройку за четверть. Но потом до меня дошло: я же сама рисую свою отчётность. И если сейчас я вижу перекося, значит, я могу его поправить маленькими шагами в те сферы, которые обделила.

Так родилось моё правило четырёх сфер. Я не претендую на новизну — идея гармоничного развития стара как мир. Стивен Кови в книге «Семь навыков высокоэффективных людей» писал о четырёх измерениях обновления: физическом, интеллектуальном, социально-эмоциональном и духовном. Я уважаю Кови, но для себя переключила, потому что я не корпоративный лидер, а обычная женщина, которой важно не только думать и чувствовать, но и делать что-то руками: созидать, месить тесто, вязать крючком, пересаживать цветы. «Руки» для меня — отдельная, полноценная категория, а не довесок. А социальное пусть останется в главе про социальные инвестиции — там ему самое место.

Итак, четыре сферы. Давайте разберём каждую, как я их увидела в тот день на автомойке.

ТЕЛО

Тело — это храм, в котором мы живём, но часто ведём себя в нём как квартиранты-алкоголики: мусорим, не проветриваем и удивляемся, что обои отваливаются. Я годами считала, что тело — это служба головы. Оно должно таскать голову на совещания, не болеть в неподходящий момент и не просить есть, когда у меня дедлайн.

Но потом я заметила, что после бессонной ночи мозг тупит, после недели без прогулок появляется апатия, а после месяца без движения спина превращается в вопросительный знак. И выяснилась простая вещь: без тела не работает ничего. Энергия, которую мы так ценим, рождается именно там — в мышцах, в дыхании, в крови, которая разгоняется ходьбой. Забота о теле — не блажь фитоняшек, а вложение в собственную дееспособность.

ГОЛОВА

Голова — это интеллект, знания, умение думать. То, что мы традиционно пихаем во все свои «саморазвития». Но ловушка в том, что голова любит имитацию работы. Можно прочесть десять книг по тайм-менеджменту и не применить ни одной. Можно пройти курс лекций по философии и чувствовать себя умной, но если знания не перерабатываются в решения — это хлам.

Голова нуждается не в бесконечном потреблении информации, а в переваривании. И иногда ей нужен покой. Тишина, в которой приходят настоящие мысли, а не пережёвывание чужого контента. Голова, набитая под завязку, — это не актив, а склад забытых идей, на котором даже мыши не водятся.

РУКИ

Вот тут я останавлиюсь подробнее. Потому что о теле и голове говорят много, а про руки забывают. А между тем, это уникальный человеческий дар: создавать что-то, чего не было минуту назад. Сварить суп, сколотить полку, нарисовать открытку маме, перебрать крупу с ребёнком, починить кран, написать записку от руки. Это не просто деятельность — это способность видеть материальный результат своего труда.

Когда мы работаем руками, мы заземляемся. Мы возвращаемся из бесконечного мысленного шума в реальный мир, где есть фактура, запах, форма. Несколько лет назад один мудрый человек, психолог и плотник Александр Лоуэн, писал о том, что тело помнит всё, а работа с материей лечит тревогу. Когда мы что-то делаем руками, мы ощущаем контроль над жизнью хотя бы на уровне куска глины или спиц. Это возвращает устойчивость.

ДУША

Душа — самая неуловимая сфера, которую легко списать в эзотерику и отмахнуться. Но давайте без пафоса. Душа — это то, что отвечает на вопрос «зачем». Это смыслы, ценности, способность чувствовать красоту, благодарность, связь с чем-то большим, чем квартальный отчёт. Это и вера, и искусство, и тихое созерцание заката, и разговор по душам с подругой до двух ночи.

Когда душа в минусе, любое развитие становится гонкой за морковкой: достиг, получил, а радости нет. Забота о душе выглядит по-разному: кому-то нужен храм, кому-то лес, кому-то классическая музыка в наушниках по пути на работу. Важно одно: выделять время на то, что не имеет утилитарной пользы, но даёт ощущение наполненности.

Теперь самое интересное: как эти сферы связаны. Они не живут отдельно. Если вы запустили тело, голова начинает буксовать — проверено моими попытками работать после двух бессонных ночей. Если вы никогда не включаете руки, голова перегревается и уходит в бесконечную рефлекссию, которая не даёт результата. Если вы забываете про душу, всё остальное теряет смысл, и вы вдруг ловите себя на мысли «а ради чего я вообще всё это делаю».

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.