



ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ СЕБЯ

БИЗНЕС-РОМАН О ТОМ, КАК
ПЕРЕСТАТЬ РАЗМЕНИВАТЬ СЕБЯ
НА ЧУЖИЕ ЗАДАЧИ

АНДРЕЕВА АСЯ И.

Ася Андреева

Тайм-менеджмент для себя

«Автор»

2026

Андреева А. И.

Тайм-менеджмент для себя / А. И. Андреева — «Автор», 2026

Вера — вечный исполнитель чужих задач. Она делает отчеты за коллег, возит бумаги в другие офисы, организует школьные концерты, забирает детей, решает проблемы мужа — и не помнит, когда в последний раз делала что-то для себя. Встреча с системным экспертом меняет все. Вера получает инструмент — Agile-ежедневник, который заставляет задать себе три вопроса: «Я хочу или должна?», «Это моя цель или чужая?», «Кто заплатит за мое время?». Бизнес-роман о том, как перестать быть удобной и начать управлять своей жизнью. Без мотивации. Только система.

© Андреева А. И., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1	5
Глава 2	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Тайм-менеджмент для себя

*Бизнес-роман о том, как перестать
разменивать себя на чужие задачи и
вернуть себе время, деньги и право
выбора*

Ася Андреева И.

Глава 1

Вера нажала «Принять вызов» и прижала телефон к уху плечом, потому что левая рука держала чашку с остывшим кофе, а правая — мышку.

— Вера, ты где? — голос Ольги Борисовны пробивался сквозь шум офисной вентиляции.

— На месте, Ольга Борисовна.

— Отчет по поставщикам? Я просила к десяти.

Вера глянула на часы в углу экрана: 10:07.

— Я доделываю, сейчас.

— Нет, не сейчас. Мне нужно, чтобы ты съездила в офис к «Техносервису В». Они не подписали акты, а я не могу провести оплату. Ты же знаешь их менеджера?

— Катю, да.

— Вот и замечательно. Забери бумаги, проверь, чтобы всё было. А отчёт — к вечеру. Ты же справишься?

Вера сжала зубы. Она знала, что справится. Потому что всегда справлялась. В этом и была проблема.

— Хорошо, — сказала она.

— Ихвати по пути печенье к чаю, у нас сегодня планерка. У тебя же есть время?

Ольга Борисовна уже отключилась.

Вера поставила чашку на стол, кофе выплеснулся на клавиатуру. Она вытерла рукавом. Ткань пиджака потемнела. На работе она носила строгие брючные костюмы, но вещи уже выцвели, воротник блузки был слегка растянут от того, что она постоянно теребила его во время звонков.

Она открыла ежедневник — кожаная обложка, купленный за две тысячи рублей в сетевом книжном магазине. Внутри — поминутная сетка с 8:00 до 22:00. Заполнено на три дня вперед: встречи, звонки, задачи. Там не было ни одной строчки про «подумать над своим проектом» или «сесть и спланировать месяц».

Вера перелистнула на сегодня. Вписанные синей ручкой пункты уже шли насмарку. Она взяла черный маркер и зачеркнула «доделать план закупок». Сверху написала: «Техносервис В, акты». Потом — «купить печенье». Потом — «отчет до 18:00».

Она вышла из кабинета, на ходу застегивая пальто. За соседним столом сидела Настя, их бухгалтер. Настя пила чай и смотрела сериал на планшете, прикрыв его журналом.

— Вер, а ты куда?

— По делам.

— Молодец. А то я тут одна...

Вера не ответила. Она спустилась на лифте, вышла на улицу. Моросило. Она не взяла зонт.

В «Техносервисе В» ее ждала Катя, менеджер, с которой они работали уже три года. Катя была вежлива, но рассеянна.

— Вера, привет. Ой, акты? Я думала, мы их уже отправили по электронке.

— Нам нужны оригиналы.

— Сейчас посмотрю... — Катя открыла сейф, порылась. — А вот их тут нет. Наверное, у начальника. Он в командировке. Вернется в пятницу.

Вера выдохнула.

— Кать, мне нужно сегодня.

— А я что сделаю? Я не могу подписывать за него.

— Тогда позвони ему. Пусть подтвердит по почте.

— Он в самолете, я пробовала.

Вера стояла в приемной. На стене висели часы. 11:30. Она потеряла полтора часа на дорогу, и теперь ничего не привезла.

Она набрала Ольгу Борисовну. Та не взяла трубку.

Вера вышла на улицу и села на лавочку. Дождь усилился. Она смотрела на лужи и думала: она могла бы всё утро делать отчёт, но вместо этого поехала в никуда. И снова, и снова, и снова.

Она достала телефон, открыла чат с Леной.

«У меня все плохо».

Лена ответила через минуту.

«Ты записалась к той девушке по тайм-менеджменту?»

«Нет. Некогда».

«Вер, ты всегда так говоришь. Вот ссылка. Просто посмотри».

Вера открыла ссылку. Это был канал — «Ася Андреева. Agile в жизни и бизнесе». В описании: «Автор бизнес-романов по тайм-менеджменту. Ежедневник, который работает».

Она пролистала посты. Одна фраза зацепилась: *«Если ты берешь чужую задачу, ты платишь за нее своим временем. Время — это не бесплатно. Время — это твоя жизнь, думай про него через накопительный эффект. Время - это твоя зарплата в будущем».*

Вера сидела под дождем, смотрела на экран и чувствовала, как внутри закипает злость. Не на Ольгу Борисовну, не на Катю. На себя. Потому что она уже знала, что это правда.

Она нажала «написать».

Глава 2

Вера попала к Асе через неделю. В пятницу вечером. Ася работает в своем тренинговом центре, в нем минималистично и уютно. На столе компьютер, лежит стопка блокнотов — разных размеров, с цветными закладками. Никаких часов на стенах. Ася сидела в кресле, закинув ногу на ногу, в свободной льняной рубашке. Волосы собраны в низкий хвост. Ей было около сорока, но выглядела она моложе — за счет того, что не напрягалась?

— Вера, привет. Садись.

Вера села на стул напротив. Пальцы сжали сумку. Она достала свой ежедневник, положила на стол.

Ася не взяла его. Она посмотрела на Веру.

— Расскажи, что у тебя.

— Я работаю менеджером по закупкам. У меня двое детей, муж, ипотека. Я не успеваю ни на работе, ни дома. Начальница дает мне задачи, которые не мои, я тащу все на себе, а моя зарплата не растет. Я как белка...

— Стоп. — Ася подняла руку. — Выдыхай. Давай без белок. Расскажи о конкретном дне. Вчера. Что ты делала?

Вера сглотнула. Она не привыкла к такому — чтобы ее перебивали, но видит, что Ася делает это бережно и не дает уходить в панику от осознания собственных проблем.

— Вчера... я пришла на работу, открыла почту. Там было пятнадцать писем. Я ответила на все. Потом Ольга Борисовна попросила помочь с презентацией. Потом мне позвонил поставщик, сказал, что цены выросли, я пересчитывала бюджет. Потом дети звонили, Артем забыл сменку, я заказывала доставку. Потом...

— Давай здесь остановимся — Ася открыла свой блокнот, взяла ручку. — Сколько из того, что ты перечислила, относится к твоим прямым обязанностям и приносит тебе деньги?

Вера задумалась.

— Ответы на письма — да. Пересчет бюджета — да. Все остальное — нет.

— А что ты сделала с задачей по презентации?

— Помогла.

— Ты получила за это бонус?

— Нет.

— Тебя повысили?

— Нет.

— Тогда зачем?

Вера почувствовала, как у нее пересохло во рту. Она потянулась к бутылке воды, стоявшей на столе Аси.

— Я не знаю. Она попросила, я не могу отказать.

Ася откинулась на спинку кресла.

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.