

— Нелли Валетина —

Черепаша, обогнавшая зайца



Как успеть все,
никуда не спеша?



Нелли Валетина

**Черепаша, обогнавшая зайца.
Как успеть все, никуда не спеша?**

«Автор»

2026

Валетина Н.

Черепаша, обогнавшая зайца. Как успеть все, никуда не спеша? /
Н. Валетина — «Автор», 2026

Эта книга — практическое руководство для тех, кто устал тонуть в рутине и мечтает наконец взять контроль над своим временем. Автор предлагает не просто набор банальных советов, а целостную систему управления жизнью. Вы узнаете, как правильно расставлять приоритеты, чтобы не тратить силы на второстепенное, как бороться с прокрастинацией и «пожирателями времени», а также как находить баланс между работой и личной жизнью. Книга научит вас не просто «делать больше», а достигать важных целей без выгорания.

© Валетина Н., 2026

© Автор, 2026

Нелли Валетина

Черепаша, обогнавшая зайца.

Как успеть все, никуда не спеша?

Введение

Культ «успешного успеха» уже десятилетиями завоевывает передовые позиции на книжном рынке. Успехом считается социальный статус и финансовый рост. В погоне за этими целями человек теряет гармонию и не успевает быть счастливым, забывая о том, что составляющими настоящего жизненного успеха являются также здоровье, душевное равновесие, количество свободного времени, здоровые социальные связи. Гонка со временем зарождает постоянное чувство тревоги, ощущение хронического неуспевания, и никогда не уходящую усталость.

В этой книге мы разберем настоящее понятие жизненного успеха, отделим зерна от плевел в современных течениях исследований личной эффективности, научимся выстраивать нашу жизнь так, чтобы успевать самое важное и не испытывать стресс от тех невыполненных малозначимых задач, на которые нам не хватает времени. Мы познакомимся с зоной своего контроля, поймем, как расширять ее и сохранять спокойствие по отношению к тем обстоятельствам, которые выходят за её границы.

Первая часть книги будет посвящена современным определениям успеха и продуктивности, которые отличаются от тех, что представлялись гуру личной эффективности еще десять лет назад. Исследования в этом направлении шагнули далеко вперед. Я расскажу вам о том, как избежать ловушек современных бестселлеров на эту тему, понижающих практическую значимость представленных в них стратегий.

Во второй части мы поговорим о значении мотивации и силы воли в управлении своей жизнью. Там будут собраны лайфхаки и действующие методы по работе с прокрастинацией и ленью. Также я расскажу, как двигать свою жизнь даже тогда, когда сила воли не работает. Все методы, собранные в этой части, будут опираться на экологичное отношение к себе, а не на насилие над собой, лишаящее нашу жизнь удовольствия.

В третьей части разговор пойдет о тайм-менеджменте, целеполагании, формировании новых привычек и планировании. Я отвечу на вопросы: почему мы не можем достичь тех или иных целей? Какие системы планирования существуют и как адаптировать планирование под собственные темпы жизни? Что такое привычки и как работать над ними даже тогда, когда жизнь не имеет размеренного хода? Как управлять энергией и фокусом внимания, направляя их на значимое, а не распыляя по мелочам?

Эта книга - результат многолетних исследований автора, имеющего степень бакалавра философии и образование по специальности «Кризисный психолог». В ней по крупицам собраны самые ценные жемчужины из огромного массива переработанной литературы на тему личной продуктивности, саморазвития, тайм-менеджмента, психологии и коучинга. Благодаря одной книге вы сможете сэкономить время на прочтении десятков других книг. Потому что все самое важное собрано здесь.

Книга «Черепаша, обогнавшая зайца» напомнит вам о том, что самое важное - успевать быть счастливым здесь и сейчас. И это вполне возможно делать одновременно с закладыванием основ для еще более счастливого будущего. Она напомнит о том, что свобода и управление временем не являются непримиримым парадоксом, а могут ужиться вместе в каждом моменте вашей новой, счастливой и полной перспектив жизни.

Она подойдет вам, если вы давно искали справочник по управлению жизнью, сочетающий в себе все современные концепции, стратегии и практические рекомендации, собранные в единый, простой, понятный и мотивирующий текст. И эта книга совсем не обязывает применять каждую описанную в ней рекомендацию. Она составлена для того, чтобы читатель мог подобрать адаптированные именно к своему образу и темпу жизни методы. Также книга будет полезна специалистам по личной эффективности, коучам и психологам.

Итак, предлагаю начать погружение в самый современный мир личного развития, эффективности и управления жизнью. Надеюсь, эта книга вдохновит вас на новые свершения, станет путевой картой по дороге к лучшей версии себя и поможет пройти этот путь без стрессов, наслаждаясь каждым моментом своей прекрасной жизни. Напоследок могу оставить рекомендацию по чтению этой книги: постарайтесь снять внутренние психологические барьеры, диктующие вам свои «потолки» в области развития жизни. Мечтайте, превращайте мечты в цели, и идите к ним смело, оставляя все малозначительные мелочи и проблемы за бортом.

Часть 1. Успех и продуктивность: современные представления

1.1. В чем заключается успех?

Стереотипное мышление прочно связывает успех с социальным статусом и уровнем дохода. Такие представления уходят корнями во времена Брайана Трейси и Дэвида Аллена, которые действительно внесли весомый вклад в развитие исследований по повышению личной эффективности. Но, как и любая другая исследовательская сфера, изучение законов и основ жизненного успеха не останавливает свой ход, а, опираясь на современные достижения, продолжает свое развитие.

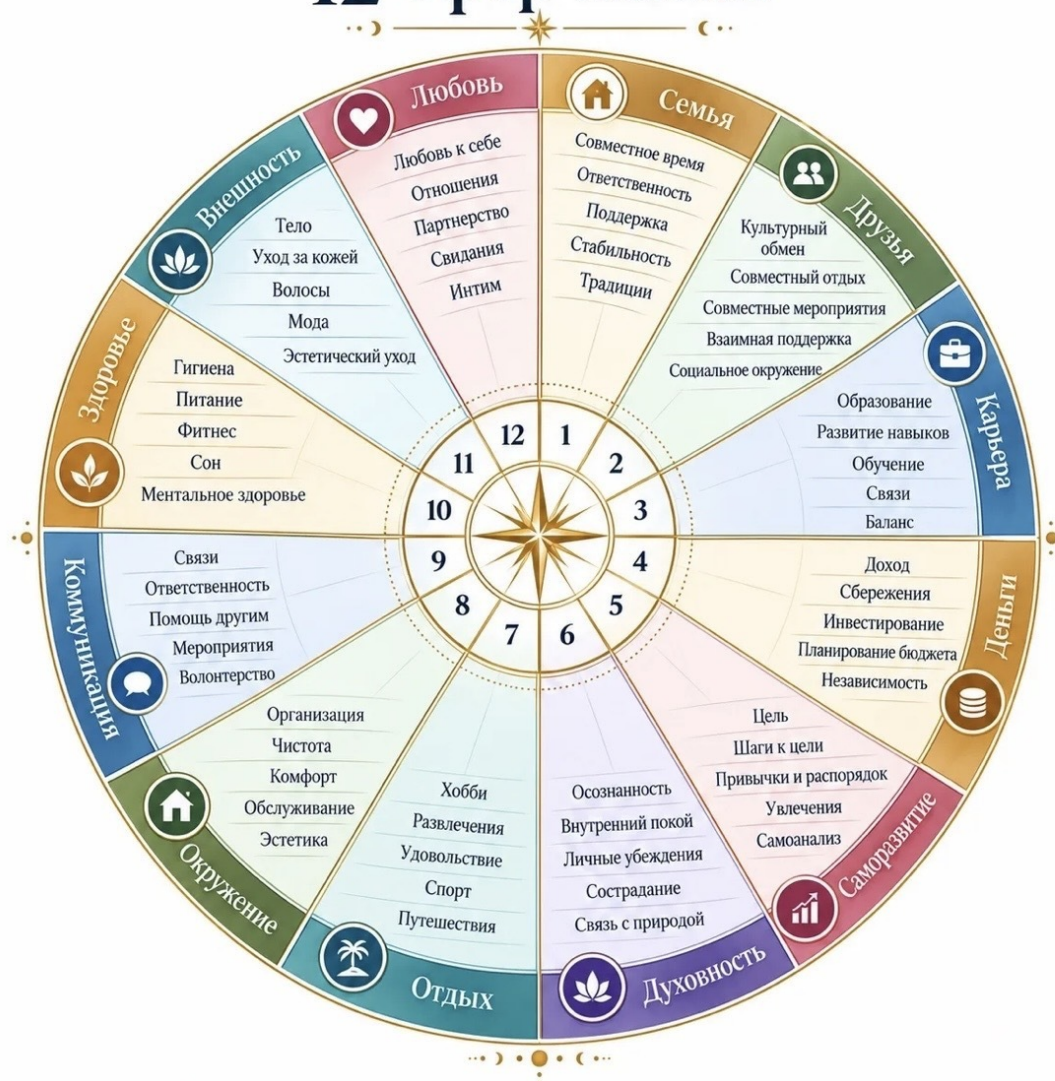
Сегодня понятие «успех» отличается от того определения, которое ему давалось еще десять лет назад. С первого приближения, конечно, может показаться, что ничего не изменилось. Но давайте посмотрим на заместителя главного директора крупной компании и, например, фрилансера, исполняющего на заказ небольшие проекты. Кто из них более успешен? Заместитель главного директора имеет более крупный доход и стабильность. Фрилансер имеет непостоянный заработок, значительно меньше, чем у заместителя, и его работа абсолютно не подчеркивает какого-то весомого социального статуса.

Если опираться на прежние представления об успехе, то можно с уверенностью сказать, что заместитель директора добился больших результатов в этой области, чем фрилансер. Но если мы присмотримся поближе, то картинка может измениться. Допустим, заместитель может думать о себе, как о неудачнике: «В этом возрасте я уже должен был иметь свою собственную компанию». Он может проводить на работе так много времени, что ни на собственное здоровье, ни на семью временных ресурсов не будет хватать. И, в конце концов, его работа может быть абсолютно лишена творческого начала, делающего жизнь интереснее и дарящего человеку психологическую гармонию.

Фрилансер может не иметь такого статуса и дохода, как заместитель директора. Но он может думать: «Да, я зарабатываю немного. Но я занимаюсь тем, что мне нравится. У меня есть крыша над головой, и я не голодаю. Все идет отлично!» У него больше возможностей распоряжаться личным временем, он реализует творческий потенциал, и никто не лишил его возможных жизненных перспектив профессионального роста. Зная эти детали, попробуйте сами ответить себе на вопрос, кто из двух этих персонажей более успешен?

Успех подразумевает баланс между различными сферами жизни. Сегодня понятие жизненного успеха опирается прежде всего не на оценку со стороны общества вашего текущего положения, а на вашу собственную удовлетворенность уровнем развития различных сфер вашей жизни. Есть прекрасный психологический инструмент для того, чтобы оценить степень удовлетворенности собственной жизнью. Он называется «Колесо баланса». Мы еще разберем его подробнее, но пока представим его так:

12 сфер жизни



Успех - это не прыжок вперед в одной или двух сферах жизни, например, в профессиональном развитии или финансовом благосостоянии. Это постоянная работа над гармоничным развитием всех сфер жизни до уровня вашей личной субъективной удовлетворенности каждой из этих сфер. Успех измеряется не в количестве полезных социальных связей или денег на ваших счетах. Он измеряется состоянием счастья, в котором вы пребываете или не пребываете сейчас, и можете наращивать или не наращивать его в будущем.

Слово «успех» происходит от слова «успевать». Что самое важное нужно успевать? Жить и быть счастливым, получать удовольствие от жизни и наслаждаться моментом. Во многом, безусловно, эти показатели упираются в финансовую составляющую. Но не менее важно для этого обладать здоровьем, свободным временем, психологической гармонией, приятными отношениями с окружающими людьми. Итак, сегодня успех - это степень счастья в жизни, которую можно наращивать и развивать, гармонично работая над всеми жизненными сферами без гонки со временем, лишаящей жизнь удовольствия и нивилирующей все жизненные достижения состоянием хронической усталости.

Современные достижения и инструменты по личной эффективности не предлагают единой панацеи для достижения жизненного успеха. Это всегда палитра из множества возможных техник и стратегий, ведущих к эффективному развитию по-настоящему счастливой жизни, из

которой человек сам должен выбрать подходящие и адаптированные именно его стилю жизни методы. Именно об этой палитре и пойдет речь в этой книге.

1.2. Продуктивность сегодня

Так же, как в случае с определением жизненного успеха, понятие продуктивности претерпевает изменения по мере исследования этой области человеческой жизнедеятельности. Если раньше продуктивность сводилась только к искусству управления временем или тайм-менеджменту, то сегодня становится очевидным, что элементами продуктивности являются также энергия и внимание.

Темпы жизни стремительно перестраиваются, и какие-то инструменты тайм-менеджмента уходят в прошлое. Но и классика жанра, конечно, сохраняет актуальность. Тоже самое можно сказать о системах планирования. Современная жизнь, в отличие от более размеренных темпов десятилетней давности, требует новых стратегий и подходов к планированию времени. Сегодня личный тайм-менеджмент должен подстраиваться и адаптироваться под собственный стиль жизни, вбирая в себя адаптивные элементы из нескольких систем и формируя уникальную, приспособленную к индивидуальным запросам конкретного человека, жизнедеятельность.

Если говорить об энергии, то за основу продуктивности необходимо брать здоровый образ жизни, включающий достаточное количество сна, правильное питание и физическую активность. Эти факторы тесно переплетаются с проблемой управления временем. Задачи поддержания здорового образа жизни являются профилактическими, поэтому часто игнорируются, уступая место более срочным задачам. Однако, если начать обращать внимание именно на профилактические задачи, то это высвобождает и время, и энергию для будущего повышения продуктивности.

Также сегодня устаревают представления о естественных биоритмах человека, и о том, какое время суток является наиболее продуктивным. Если раньше непреложными правилами являлись принципы «Хорошие дела делаются с утра» и «В 23 часа начинается самый здоровый сон», то сегодня становится очевидным, что наиболее эффективно подстраивать дела под свои биоритмы, используя естественные часы активности. Если раньше мир полностью был подстроен под биоритмы «жаворонков», то сейчас набирает обороты развитие возможностей активности и для заядлых «сов».

Что касается внимания, то в последнее десятилетие авторы книг по личной эффективности рознились во мнениях. Одни считали, что внимание должно быть сфокусировано на будущем и поставленных целях, другие говорили о том, что фокус внимания должен быть сфокусирован на сегодняшнем дне и выполнении сегодняшних задач. Одни авторы говорили о важности фиксации внимания на стратегически важных крупных задачах, другие - о фиксации внимания на формировании привычек, входящих в ежедневную рутину. Из всех этих мнений сегодня создано успешное сочетание, предлагающее своевременно менять подходы в зависимости от жизненного этапа, требований, предъявляемых жизнью, психологических и энергетических ресурсов. Обо всех этих подходах мы развернуто поговорим в следующих главах.

Очень важной составляющей продуктивности является стрессоустойчивость, о которой специально не было упомянуто в начале главы, потому что она является не элементом продуктивности, а её благоприятным фоном, позволяющим поддерживать относительно стабильный уровень КПД, независимо от тех обстоятельств, с которыми нам приходится сталкиваться.

Можно констатировать факт, что управление временем, прочно занимавшее передовые позиции в литературе по личной эффективности и продуктивности еще десятилетие назад, сегодня становится лишь шестеренкой более сложного механизма под названием «продуктивность». Это говорит о том, что любые книги этой области нужно читать сквозь призму интеграции идей, в них заложенных. Тема продуктивности сегодня напоминает алмаз, все грани которого удастся показать не каждому автору.

Таким образом, продуктивность включает в себя управление временем, управление вниманием и управление энергией. И все это должно происходить на фоне стабильной стрессоустойчивости. Под этими разными углами мы и будем рассматривать понятие продуктивности в этой книге.