

Оливер Хилл

Как уйти на удаленку
и не сойти с ума

Бестселлер для тех, кто работает из дома

Оливер Хилл

**Как уйти на удаленку
и не сойти с ума**

«Автор»

2026

Хилл О.

Как уйти на удаленку и не сойти с ума / О. Хилл — «Автор»,
2026

Инструкция по выживанию в домашнем офисе для тех, чьё рабочее место теперь находится в трёх шагах от холодильника. Мечтали об удаленке, чтобы работать в пижаме и забыть про пробки? Реальность оказалась суровее: рабочий день длится круглосуточно, кот нагло ложится на клавиатуру во время созвона, а близкие уверены: если вы дома — значит, свободны для уборки и душевных бесед. Знакомо? Эта книга — не скучный учебник от бизнес-гуру. Это честное, веселое и чертовски практичное руководство о том, как перенести офис в квартиру и не потерять кукуху. Вы узнаете: Как объяснить семье, что человек с ноутбуком на диване — это занятой специалист, а не бездельник. Как победить прокрастинацию, когда сериалы и холодильник умоляют уделить им время. Как закрывать ноутбук вовремя и защитить себя от выгорания. Никакой занудной теории — только реальные лайфхаки, тонна юмора и щепотка самоиронии. Удаленка может быть свободой. Главное — научиться ею управлять!

© Хилл О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Оливер Хилл

Как уйти на удаленку и не сойти с ума

Введение

Введение. Хроники домашнего офиса, или Как я проснулся в 14:00 в пижаме

Параграф 1. Синдром «Свободного художника»: иллюзия идеальной удаленки против суровой реальности

Помните тот благословенный день, когда вы подписали заявление на удаленку или ушли во фриланс? В воображении крутилась глянцевая картинка: утро, залитое ярким солнцем, вы сидите на веранде уютного кафе на Бали, неспешно потягиваете матча-латте на кокосовом молоке и лениво кликаете по клавишам новенького макбука. Вы мысленно прощались со злым начальником, чье лицо обычно выражало абсолютное разочарование в человечестве, а правый глаз отбивал чечетку в такт его крикам. Вы злорадно вспоминали коллег, которые регулярно разогревали в микроволновке «кулинарные шедевры» своих вторых половинок — какую-нибудь капусту под майонезом пятидневной давности, чей убойный аромат заставлял всю бухгалтерию плакать и спешно эвакуироваться на улицу. Все! Свобода! Начинается полный контроль над своей жизнью!

А теперь давайте включим скрытую камеру и посмотрим на реальный вторник средне-статистического хоум-офисного бойца.

Время 12:45. Вы просыпаетесь от яростного звонка в мессенджере. Мозг судорожно пытается сообразить: какой сегодня год, кто все эти люди в рабочих чатах и почему подушка прилипла к щеке. Вы всё еще в пижаме. Технически она уже три дня как ваша рабочая униформа, домашний костюм и вечерний фрак для торжественного похода к мусоропроводу — не хватает только ордена за выслугу лет на этом самом диване. Вместо матча-латте — остывший растворимый кофе со вкусом безысходности, а вместо веранды на Бали — заваленный чашками кухонный стол.

Главный парадокс удаленки бьет под дых в первую же неделю: когда офис везде, офис оказывается нигде. Ваш дом захвачен работой, но при этом работать дома решительно невозможно. Стоит вам открыть ноутбук с твердым намерением написать годовой отчет, как в вашей квартире активируются мощнейшие силы саботажа.

Холодильник начинает манить вас необъяснимым магнетическим полем каждые пятнадцать минут. Вы заглядываете внутрь с таким серьезным видом, будто рассчитываете обнаружить там не заветренную докторскую колбасу, а портал в Нарнию или хотя бы готовую презентацию. Кот внезапно решает, что клавиатура вашего компьютера — это идеальное ортопедическое ложе, и ложится прямо на клавишу *Backspace*, методично стирая плоды вашего получасового труда. А на видеохостинге обнаруживается жизненно необходимое часовое видео о том, как строят замки из грязи в диких джунглях. И вот, вместо дедлайна, вы замороженно смотрите на экран. Вы ловите себя на мысли: «Ну, сейчас досмотрю и точно начну»? Поздравляем, это второе по популярности вранье на планете, уступающее разве что фразе: «Мне уже есть 18 лет».

Параграф 2. Почему классический тайм-менеджмент в офисных костюмах умер на вашем диване

Когда вы понимаете, что катитесь в бездну прокрастинации, вы совершаете классическую ошибку — идете в книжный магазин или гуглите «как всё успевать». И что вы там находите?

Советы от серьезных мужчин в дорогих костюмах с Уолл-стрит. Они с пафосом рассказывают о том, как важно вставать в 4:30 утра, делать медитацию на восходящее солнце, выпивать смузи и жестко планировать каждую минуту своего дня в кожаном ежедневнике. Такое ощущение, что эти люди никогда не сталкивались с главным экзистенциальным кризисом удаленщика: когда до созвона три минуты, а ты еще не решил, надевать ли штаны ради пятнадцатисекундного включения камеры.

Давайте честно: эти методы не работают в радиусе двух метров от вашего дивана.

Офисный тайм-менеджмент строился на внешних костылях и первобытном страхе. В офисе вас сдерживали стены, дресс-код, камеры на потолке и физическое присутствие босса, который мог материализоваться за вашей спиной в любой момент, заставляя вас судорожно переключать вкладку с интернет-магазина на экселевскую таблицу со скоростью профессионального киберспортсмена. Там была четкая граница: вот здесь я страдаю за деньги, а вот там, за пределами проходной, я живу.

На удаленке эти костыли исчезли. Никто не смотрит, как долго вы залипаете в маркет-плейсах. Никто не сделает замечание, если вы решите посреди рабочего дня запустить стирку или поиграть в приставку. Вся ответственность за вашу продуктивность легла на вашу несчастную силу воли, которая к тому же истощена постоянным стрессом.

Попытка наложить жесткие, армейские правила офисного планирования на домашний расслабленный быт похожа на попытку загнать взбесившегося кота в собачью будку. Кот будет орать, царапаться и в итоге всё равно сбежит под диван. Точно так же ваша психика устраивает бунт, отвечая на жесткие графики глухой обороной и тотальной апатией. Ваша продуктивность в такие моменты становится ниже, чем скорость укладки асфальта в дождливый ноябрь, когда рабочие больше заняты созерцанием луж, чем делом.

Параграф 3. Карта нашего побега: как устроена эта книга и почему она не станет очередной душевной лекцией

Если вы ждете от этой книги заумных лекций о «высокой эффективности», графиков KPI и призывов «просто взять себя в руки и пахать», можете смело закрывать ее и возвращаться к просмотру смешных видео. Автор этой книги сам прошел все круги удаленного ада — от попыток работать в постели до панических атак в три часа ночи над просроченным проектом, который должен был быть сдан еще «вчера», а по ощущениям — еще в прошлом тысячелетии.

Мы пойдем совершенно другим путем. Мы будем лечить прокрастинацию не насилием над собой, а хитростью, психологической партизанщиной и бережным отношением к своей кухне. Ваш рабочий график станет гибким, как позвоночник кота, когда тот пытается вылизать спину, но при этом дела наконец-то начнут закрываться, а не висеть над душой мертвым грузом.

Эта книга — ваш личный гид по выживанию в четырех стенах. Вот что мы сделаем:

Для начала мы препарируем вашу лень и поймем, почему мозг так отчаянно саботирует задачи, подсовывая вместо работы изучение состава освежителя воздуха с таким усердием, будто вам завтра сдавать по нему экзамен.

Затем мы перестроим вашу квартиру и ваш цифровой мир без глобальных ремонтов, создав зоны, где мозг сам будет переключаться в режим работы, а телефон станет вызывать столько же детского восторга, сколько квитанция за услуги ЖКХ.

Мы заменим скучные и неработающие тайм-менеджмент системы на гибкие, игровые методики. Вы научитесь делить задачи на «вкусные кусочки» и обманывать внутреннее сопротивление.

И самое главное — мы разберемся, как закрывать ноутбук вовремя, перестать жрать себя за каждую свободную минуту и вернуть себе законный отдых без чувства вины, будто вы ушли

из гостей без обязательного пакета с конфетами, который вам насильно пыталась вручить гостеприимная бабушка.

Вы держите в руках не учебник. Это инструкция по сборке вашей новой, комфортной жизни на удаленке, где есть место и хорошим оплатам за работу, и спокойным сериалам по вечерам. Переверните страницу. Пора вытаскивать себя из пижамного болота.

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.