

Жить легче

простые советы
для сложных будней

ИИ

Антон Дудин

Антон Дудин

Жить легче: простые советы для сложных будней

<https://litres.ru/74603167>

SelfPub; 2026

Аннотация

День ещё не начался, а сообщения, бытовые мелочи и чужие просьбы уже вытеснили ваши планы? Когда дел больше, чем сил, кажется, что нужно просто стараться сильнее. Но перемены начинаются с другого: понять, что действительно важно, и разрешить себе не делать лишнего.

«Жить легче: простые советы для сложных будней» предлагает практичные опоры на каждый день: как вернуть себе внимание, составить выполнимый план, упростить быт и беречь силы, не откладывая отдых. Вы научитесь видеть реальную картину бюджета, яснее говорить о потребностях, выстраивать границы и помогать другим без обещаний сверх сил. В книге есть способы поддержать себя в трудный момент, пережить перемены, принимать решения без полной уверенности и создавать привычки, к которым можно вернуться после паузы.

Это книга для тех, кто устал от вечного «надо» и хочет меньше хаоса, а не идеального порядка.

Содержание

Перестать усложнять: как понять, что действительно важно	5
Освободить внимание: меньше шума, больше ясности	16
Беречь силы: сон, отдых и разумный темп	27
Навести порядок в делах: планы, списки и выполнимые шаги	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Антон Дудин

**Жить легче: простые
советы для сложных будней**

Жить легче: простые советы для сложных будней

Антон Дудин

Перестать усложнять: как понять, что действительно важно

В понедельник в 7:14 у Марины уже было три новых сообщения, хотя она ещё не успела допить чай.

Коллега просил «быстро глянуть» презентацию к встрече. В родительском чате обсуждали, что принести на школьное мероприятие. Мама прислала фотографию квитанции и вопрос: «Ты не помнишь, это за интернет или за домофон?» На кухне тихо мигал индикатор стиральной машины — бельё нужно было развесить, иначе оно так и пролежит до вечера.

Марина открыла ежедневник. На понедельник там стояло главное: подготовить черновик предложения по новому проекту. К пятнице его нужно было показать руководителю; Марина сама хотела взяться за эту работу, потому что видела в ней шанс перейти от бесконечных мелких поручений к чему-то более осмысленному. Она собиралась выделить на черновик первый час рабочего дня.

«Сначала только ответчу на сообщения», — решила она.

К девяти часам она уже уточнила у коллеги сроки презентации, нашла мамину квитанцию в почте, заказала продукты и написала в родительский чат. Потом обнаружила, что для презентации не хватает одного файла, попросила его у сотрудника, а пока ждала — разобрала входящие письма. Файл

пришёл, но в нём оказалась старая версия таблицы. Марина поправила её. К обеду она закончила презентацию, потому что «там всего на десять минут». Затем созвонилась с мамой, развесила бельё и ответила ещё на несколько писем.

Вечером она посмотрела на список. Дел было сделано немало. Только черновик предложения остался нетронутым.

«Я весь день что-то делала, — подумала Марина. — Почему же мне кажется, что я ничего не сделала?»

Не потому, что она ленивилась. Не потому, что плохо планировала свою жизнь. Она действительно старалась удерживать слишком многое: свои задачи, чужие просьбы, бытовые мелочи и тревожное чувство, что если не ответить сразу, что-нибудь пойдёт не так. Её день не был пустым. Он просто оказался занят тем, что громче требовало внимания.

В этом и состоит одна из ловушек сложных будней: важное часто говорит тихо, а срочное стучит в дверь.

Громкое не всегда главное

Срочность — это прежде всего про время: «нужно сейчас», «ответьте до обеда», «пока не забыли». Важность — про последствия: что изменится, если я сделаю это или не сделаю? К чему меня приблизит этот выбор? Что он поможет сохранить?

Иногда задача и срочная, и важная. Заплатить счёт до отключения услуги, забрать ребёнка с температурой, отправить документ к установленному сроку — здесь время действительно имеет значение. Но немало дел срочны только

потому, что кто-то о них вспомнил или что уведомление появилось на экране. И наоборот: важные дела часто не имеют сегодняшнего срока. Заняться здоровьем, спокойно поговорить с близким, подготовить проект, который может изменить работу, — всё это легко отложить именно потому, что ничего не взорвётся в ближайшие полчаса.

Мозг естественным образом замечает то, что возникает перед глазами и требует немедленной реакции. Уведомление, настойчивый вопрос, мигающий счётчик непрочитанных писем — сигналы заметные и конкретные. Важные дела нередко расплывчаты: «подумать о будущем», «начать готовить предложение», «позаботиться о себе». Их труднее начать, а результат не всегда виден сразу.

К тому же переключение между задачами требует усилий. Закончив одно дело, мы не всегда мгновенно оказываемся целиком в следующем: часть внимания ещё занята предыдущим. Поэтому день, собранный из постоянных «на минутку» и «только отведу», может оставить ощущение усталости даже тогда, когда крупных задач в нём не было. Не потому, что с нами что-то не так, а потому, что внимание не бездонное.

Чтобы не спутать громкость с ценностью, полезно задавать себе несколько вопросов:

- Что в действительности случится, если я отложу это на день или два?
- Есть ли у задачи настоящий срок — и кто его установил?
- Какие реальные последствия будут у невыполнения?

● Это моя ответственность или просьба, которую я по привычке уже считаю своей?

● С чем из того, что для меня важно, связано это дело?

Ответы не всегда очевидны. Например, сообщение руководителя может выглядеть как приказ «срочно», но выяснится, что ему достаточно получить черновик завтра. А домашняя задача, которую легко счесть мелочью, может быть важна, если она касается здоровья или безопасности. Смысл не в том, чтобы объявить срочное неважным. Смысл — проверить, насколько его срочность реальна и чего она стоит.

Три причины, по которым день распухает

1. Все дела выглядят одинаково важными.

Если смотреть на длинный список, задача «купить батарейки», звонок в школу и подготовка проекта могут стоять рядом — одним шрифтом, с одинаковыми галочками. Но список показывает количество, а не смысл. Он помогает ничего не забыть, но не умеет решать за нас, что заслуживает сил в первую очередь.

Кроме того, небольшие дела заманчивы: их легко закончить и сразу поставить галочку. Большое дело обычно расплывчатое, сложное и не обещает быстрой награды. Разобрать почту можно за двадцать минут; придумать основу проекта — неизвестно за сколько. Поэтому иногда мы берёмся за мелочи не потому, что они важнее, а потому, что их легче начать.

2. Страшно кого-нибудь разочаровать.

Марина согласилась посмотреть презентацию, потому что не хотела показаться равнодушной. Ответила в чате, чтобы не выглядеть невнимательной. Взяла на себя мелкую правку, чтобы никого не задерживать. Каждое «конечно» звучало безобидно, но вместе они заняли время, обещанное её собственному важному делу.

Соглашаясь на что-то, мы соглашаемся не только на саму задачу, но и на место, которое она займёт в будущем дне. Это место уже не будет доступно для другого. Такое легко не заметить: чужое ожидание конкретно и произнесено вслух, а собственное намерение обычно записано где-то в ежедневнике и никому не мешает.

Отказ не обязательно должен быть резким. Иногда достаточно прояснить условия: «Когда именно это нужно?», «Какой объём вы ожидаете?», «Я могу сделать это завтра, но не сегодня». Если все задачи названы первоочередными, можно спросить: «Что из них важнее закончить сегодня?» Так ответственность за выбор перестаёт незаметно перекладываться на одного человека.

3. Кажется, что сделать нужно идеально.

Перфекционизм нередко прячется под видом добросовестности. Марина хотела не просто составить основу предложения — она представляла уже убедительный текст, красивые графики и продуманные ответы на все вопросы. Такая планка делала начало почти невозможным.

Иногда мы дольше полируем неважную презентацию, чем

требует задача, потому что так чувствуем контроль. А важное откладываем, потому что оно новое и страшно показать его незавершённым. Но «черновик» по определению не обязан быть блестящим. Его задача — дать материал для следующего шага.

Полезно заранее спросить себя не только «что нужно сделать?», но и «какой результат будет достаточным?». Не идеальным. Не максимально впечатляющим. Достаточным для этой задачи и этого дня.

Упражнение «Три главных»

Это упражнение не превращает жизнь в соревнование с таймером и не обещает, что все дела чудесным образом поместятся в календарь. Его задача скромнее: помочь увидеть главное и заранее решить, что не обязано случиться сегодня.

Шаг первый. Выгрузите дела из головы. Поставьте таймер на пять минут и запишите всё, что занимает внимание: рабочие задачи, бытовые дела, просьбы, звонки, то, о чём «нельзя забыть». Не нужно сразу сортировать список или выбирать красивые формулировки. Цель — вынуть задачи из тесного внутреннего пространства и посмотреть на них со стороны.

Если дел действительно много, можно отметить рядом реальные сроки. Не предполагаемые — «наверное, надо сегодня», — а те, которые подтверждены: «отправить до 16:00», «записаться до конца месяца», «обещал ответить завтра».

Шаг второй. Проверьте последствия и ценности.

Посмотрите на список и спросите: если я сделаю только одну вещь, какая сегодня сильнее всего повлияет на важную для меня область жизни? Это может быть здоровье, близкие, работа, финансовая устойчивость, учёба или возможность отдохнуть. Важное не обязано быть грандиозным. Иногда важнее всего получить лекарство, честно обсудить трудный вопрос или лечь спать вовремя.

Если выбор трудный, представьте два варианта: я делаю это сегодня — что конкретно меняется? Я переношу это на два дня — что конкретно меняется? Не «мне будет тревожно», а именно последствия: сорвётся ли срок, пострадает ли другой человек, потеряю ли я возможность, останется ли задача выполнимой позже? Тревога — важный сигнал, но не всегда точный прогноз.

Шаг третий. Выберите три роли на день.

1. Одно важное дело — тот шаг, который больше всего поддерживает выбранный приоритет.

2. Одно поддерживающее дело — то, что помогает удерживать повседневную жизнь в рабочем состоянии: приготовить еду, ответить на необходимое письмо, забрать заказ, выйти на прогулку, оплатить счёт.

3. Одно необязательное дело — то, что можно сделать, если останутся силы и время, но что не должно вытеснить первые два пункта.

Попробуем пройти это вместе с Мариной. Важное дело: подготовить основу предложения по проекту. Поддержива-

ющее: пообедать и на двадцать минут пройтись — она знает, что к вечеру без этого становится рассеянной. Необязательное: разобрать старую папку с файлами, до которой уже несколько недель не доходят руки.

Шаг четвёртый. Для каждого назовите достаточный результат.

«Подготовить предложение» звучит так, будто нужно сделать всё сразу. Марина формулирует иначе: «За сорок минут набросать пять разделов и выписать три вопроса, на которые нужно найти ответ». Это небольшой, ясный и выполнимый результат. Он не заменяет будущую работу, но превращает туманное намерение в начало.

Для поддерживающего дела достаточно: «Пообедать без ноутбука и пройти вокруг квартала». Для необязательного: «Если останется время, разобрать одну папку; если нет — перенести без чувства вины».

Попробуйте записать это так:

> ****Важное:**** _____

> **Достаточный результат:** _____

Поддерживающее: Достаточный результат: **Необязательное:** Достаточный результат:

И рядом добавьте ещё одну строку: «**Что я сегодня осознанно переносу или не делаю?**»

Именно эта строка часто оказывается самой полезной. Без неё список из трёх главных легко становится просто началом ещё более длинного списка.

«Три главных» — не запрет на любые другие действия. Если в течение дня возникнет настоящая срочная задача, план можно изменить. Но стоит заметить цену изменения: что теперь отодвигается? Взрослое планирование не означает, что неожиданных событий не бывает. Оно означает, что мы стараемся не делать вид, будто каждое новое дело появилось бесплатно.

Если все три выбранных пункта внезапно стали срочными, не нужно доказывать себе, что вы способны вместить неместимое. Уточните сроки, попросите о помощи, договоритесь о переносе или уберите необязательное. Иногда лучшим результатом дня будет не выполнить больше, а вовремя сообщить, что именно не успевает быть сделано.

Как сказать «не сейчас» без чувства вины

Многие соглашаются автоматически, потому что считают выбор простым: либо сказать «да», либо показаться плохим человеком. Между этими полюсами есть несколько спокойных фраз:

- «Я не успею сделать это сегодня. Могу взять завтра до обеда».
- «Сейчас у меня в работе X и Y. Что из этого важнее завершить первым?»
- «Я могу проверить один раздел, но не всю презентацию».
- «Если это нужно сегодня, давайте решим, какую задачу перенести».
- «Спасибо, что спросили. В этот раз я не смогу».

Не обязательно приводить длинные оправдания. Короткий ясный ответ часто бережнее и к собеседнику, и к себе, чем обещание, данное из страха, а потом выполненное на износ.

Осознанный отказ — не всегда отказ человеку. Часто это отказ от конкретного срока, объёма или способа выполнения. Можно быть надёжным человеком и при этом не соглашаться на каждую просьбу. Надёжность — не в том, чтобы всё делать немедленно. Она также в том, чтобы честно обозначать возможности и не раздавать обещания, которые невозможно сдержать.

Не всё несделанное — провал

Вечером Марина перечитала список и сначала почувствовала знакомое раздражение. Потом заметила, что раздражается не на себя, а на количество задач, которые без обсуждения назначила себе срочными. Она выбрала из них главное, перенесла разбор файлов и написала коллеге: «Сегодня не возьмусь за дополнительную проверку презентации. Завтра после обеда смогу посмотреть один раздел, если это ещё актуально».

Коллега ответил, что проверка может подождать. Ничего катастрофического не произошло. Это не значит, что каждая чужая просьба окажется гибкой или что важное всегда удастся защитить. Но Марина хотя бы выяснила реальный срок, а не решила за всех, что должна успеть всё.

На следующее утро она выделила сорок минут на черно-

вик. В нём были пять заголовков и три вопроса — далеко не законченный проект. Зато важное перестало быть безразмерной тяжёлой глыбой и стало первым посильным шагом.

Упростить жизнь — не значит отказаться от ответственности и оставить других без помощи. Это значит перестать распределять свои силы так, будто всякое требование равноценно. Часть дел действительно нужно выполнить. Некоторые стоит перенести, поручить другому или сделать проще. А от иных можно отказаться вовсе.

Каждый раз, когда вы выбираете главное и спокойно называете пределы своих возможностей, вы не ленитесь и не отступаете от жизни. Вы решаете, чему отдать своё время, внимание и силы. И иногда самое ответственное дело дня — признать, что не всё должно быть сделано именно сегодня. Точка.

Освободить внимание: меньше шума, больше ясности

В 9:12 Марина открыла документ, чтобы закончить предложение для презентации. В 9:16 на экране вспыхнуло сообщение от коллеги. Марина ответила: «Сейчас посмотрю». В 9:19 пришло письмо с темой «Важно: обновление условий». В 9:23 телефон показал заголовок новости. Она только взглянула — и через минуту уже читала подробности, хотя не собиралась.

Когда Марина вернулась к документу, фраза, которую она почти закончила, распалась. Она перечитала абзац, исправила запятую, открыла почту — проверить, не ответили ли ей, — и снова увидела уведомление. К одиннадцати на экране были десятки открытых вкладок, а в документе — тот же незаконченный абзац. Марина чувствовала себя уставшей так, словно весь день принимала трудные решения. Но пока она не сделала ни одного.

Телефон здесь не был злодеем. В нём жили рабочие договорённости, расписание, фотографии близких и карта, которая спасала от лишнего круга по городу. Проблема заключалась не в самом устройстве, а в том, что Марина перестала выбирать момент, когда к нему обращаться. Момент выбирал сигнал.

В прошлой главе мы говорили о том, что не всякая срочность заслуживает немедленного ответа. Теперь стоит посмотреть, что происходит с вниманием, когда срочным кажется вообще всё: письмо, чат, новость, напоминание и даже собственная мысль «надо проверить, не пропустила ли я что-то».

Переключение — это не щелчок

Уведомление занимает секунду. Возвращение к задаче — часто дольше. Нужно вспомнить, о чём думал, на каком месте остановился, что собирался написать и почему именно этот вывод казался важным. Пока мы отвечаем на сообщение, часть внимания ещё может оставаться в прежней задаче; а когда возвращаемся, приходится заново собирать контекст.

Исследователи внимания описывают связанные с переключениями издержки: меняя задачу, человек тратит время и усилия на перенастройку. Это не означает, что любое отвлечение катастрофично или что мозг нельзя прервать. Просто постоянные переходы обходятся дороже, чем кажется в моменте. Десять коротких проверок — не то же самое, что одна проверка той же общей длительности: между ними помещаются десятки маленьких возвращений.

Есть и другая причина, по которой рука тянется к телефону. Уведомление обещает новизну: там может быть что-то полезное, приятное или срочное. Большинство сигналов оказываются обычными, но возможность неожиданной на-

грады поддерживает привычку проверять снова. Со временем для этого иногда уже не нужен звук. Достаточно паузы, трудного места в работе или смутного ощущения: «А вдруг там что-то есть?»

Так формируется петля: сигнал или скука — автоматическая проверка — краткое облегчение или интерес — возвращение к делу с потерей нити. Это не доказательство слабой воли. Это привычка, которую поддерживает среда, настроенная привлекать внимание. Привычку можно менять не только усилием, но и устройством самой среды.

Сначала — карта, потом перемены

Марина решила не начинать с обещания «больше никогда не отвлекаться». Такое обещание обычно держится до первого сложного письма. Вместо этого она три дня отмечала, что уводит её от дел. Не ругала себя, не пыталась сразу исправиться — просто записывала источник, повод и последствия.

Такой аудит полезен, потому что шум бывает разным. Цифровой шум — оповещения и чаты. Фоновый — разговоры вокруг, музыка, телевизор. Информационный — бесконечные ленты, статьи и подкасты, которые мы добавляем к уже полному дню. Внутренний — тревожные мысли, нерешённые дела, мысленные споры, которые продолжаются и в тишине.

Для каждого источника Марина составила простую карту:

Источник

Польза

Цена для внимания

Одно возможное изменение

Рабочий чат

Быстро решать срочные вопросы

Прерывает работу сообщениями, не требующими немедленного ответа

Отключить общий звук, оставить отдельный канал для срочного

Новости на телефоне

Помогают быть в курсе

Затягивают: одна новость ведёт к следующей

Убрать приложение с первого экрана, читать в выбранное время

Семейный чат

Даёт чувство связи

Сообщения приходят в течение всего дня

Отключить звук, но договориться звонить в срочной ситуации

Разговоры в офисе

Помогают уточнить задачу и почувствовать контакт

Начинаются посреди сложной работы
Для сосредоточенных отрезков выбрать более тихое место

Мысль «не забудь оплатить счёт»
Напоминает о важном
Крутится в голове, пока не сделана
Записать в список дел и назначить время

Важный вопрос в этой таблице — не «плохой ли это источник?», а «что он мне даёт и сколько стоит?». Новости могут быть действительно нужны. Рабочий чат может быть частью должностных обязанностей. Музыка иногда помогает начать, а иногда мешает заметить, что устал. Один и тот же источник приносит пользу в одном контексте и забирает внимание в другом.

Попробуйте составить собственную карту шума. Не нужно записывать каждое движение глаз. Достаточно за день отметить несколько отвлечений и ответить на три вопроса: что меня отвлекло? Зачем я туда пошёл? Что стало с делом после? Затем выберите не больше двух изменений. Если попытаться переустроить всю жизнь за вечер, перемены сами станут ещё одним источником перегрузки.

Марина обнаружила, что особенно часто проверяет новости не в свободную минуту, а перед трудным абзацем. Ей хотелось не столько узнать, что происходит в мире, сколько на короткое время отложить задачу, в которой она не была

уверена. Это наблюдение оказалось полезнее строгого запрета: теперь Марина могла спросить себя, нужна ли ей новость или всего лишь передышка. Иногда она выбирала прогулку до кухни. Иногда — пять минут на черновой, несовершенный вариант абзаца.

Не тишина любой ценой, а настройка

В понедельник Марина провела небольшой эксперимент — не над собой, а над настройками дня.

Сначала она отключила звуковые уведомления у новостных приложений, рекламных рассылок и нескольких чатов, где не требовалось отвечать сразу. Рабочую почту оставила доступной, но убрала всплывающие оповещения. Приложения с лентами переместила с первого экрана на дальнюю страницу. Это не запрещало ими пользоваться — только не предлагало открыть их каждый раз, когда телефон оказывается в руках.

Затем Марина назначила два окна для сообщений: ближе к одиннадцати и после трёх. В это время она отвечала на письма, проверяла чаты и разбирала то, что не требовало отдельного срочного решения. Выбранные часы не должны быть одинаковыми для всех: у кого-то сменная работа, клиенты ждут ответа, а у кого-то маленький ребёнок или близкий, которому нужна поддержка. Смысл не в том, чтобы отвечать по расписанию наперекор жизни, а в том, чтобы часть проверок была намеренной, а не бесконечной реакцией на каждый сигнал.

Марина предупредила коллег: «Почту разбираю в течение дня, но чат проверяю блоками. Если вопрос нельзя отложить, позвоните или отметьте его как срочный». Она оставила звук для звонков от семьи, уведомления от школы племянника и канал, через который руководитель сообщал о действительно неотложных задачах. Эти исключения были продуманы заранее, а не добавлены в панике после отключения всего подряд.

Такой подход важен: доступность — не одно и то же, что готовность реагировать на любой звук. Если ваша работа предполагает быстрый ответ, если вы ухаживаете за близким или ждёте важного звонка, режим нужно строить с учётом этих обязанностей. Можно оставить отдельные контакты, разрешить повторный звонок пройти сквозь режим «не беспокоить», договориться с командой об экстренном способе связи. Цель — не изолироваться от мира, а сделать путь для действительно важного короче, чем путь для случайного.

После этого Марина стала выделять один-два отрезка непрерывной работы — сначала всего по тридцать минут. Перед каждым она формулировала конкретное действие: не «заняться презентацией», а «написать первый вариант вступления». Чем яснее следующий шаг, тем меньше поводов искать спасение в другой вкладке.

А ещё Марина придумала короткий ритуал возвращения. Он занимал меньше минуты:

1. Записать, где остановилась: «Сравнить два варианта бюджета».

2. Сформулировать следующее действие: «Открыть таблицу и проверить сумму в третьей строке».

3. Закрыть лишние вкладки, положить телефон экраном вниз или убрать в сумку.

4. Сделать спокойный вдох и начать с обозначенного шага. Запись нужна не для красоты. Она снимает с памяти обязанность удерживать всё сразу. Если вас всё-таки прервали — коллегой, звонком или собственной необходимостью — короткая пометка оставляет на столе след, к которому можно вернуться.

Что обнаружилось в тишине

В первый день эксперимент не превратил Марину в человека, который работает под музыку дождя и никогда не отвлекается. В половине первого она поймала себя на том, что уже открыла ленту новостей. Пальцы действовали быстрее, чем она успела решить, зачем это делает.

Раньше Марина назвала бы это провалом и решила, что все настройки бесполезны. Теперь она просто закрыла ленту и спросила себя: «Что я собиралась сделать до этого?» В заметке перед глазами стояло: «Сравнить два варианта бюджета». Она вернулась к таблице.

На следующий день желание проверять телефон тоже возникало. Но Марина стала раньше замечать его: когда застревала на сложной фразе, когда слышала чужое уведомление,

когда после встречи появлялась незаполненная пауза. Это и есть начало выбора. Не обязательно сразу побеждать привычку; иногда достаточно увидеть, как она включается.

К пятнице у Марины появился один отрезок в сорок минут, в течение которого она закончила основу презентации. Не потому, что все вокруг замолчали. В соседнем кабинете разговаривали, телефон звонил у коллеги, почта продолжала приходить. Просто эти события больше не получали автоматическое право прервать её работу.

Кроме цифровых сигналов, она уменьшила ещё два вида шума. Перед началом сосредоточенной работы закрывала дверь и ставила наушники без музыки — как знак окружающим, что сейчас не лучшее время для короткого вопроса. А мысли о делах, которые не относились к задаче, записывала в отдельный список. «Ответить бухгалтеру», «купить корм», «узнать время приёма» перестали повторяться в голове на фоне каждого предложения. В назначенный момент Марина открывала список и решала, что делать с каждым пунктом.

Иногда внутренний шум не исчезает от того, что мысль записана. Тревога о близком, конфликт или сложное решение требуют не только списка, но и времени, разговора, поддержки. Не нужно превращать любую сильную эмоцию в пункт планировщика. Но можно отделить то, что требует внимания сейчас, от того, что просто боится быть забытым. Записать, когда вы вернётесь к вопросу, — не значит обесценить его. Это способ не позволять ему занимать каждую минуту дня.

Ваш следующий небольшой шаг

Сегодня или завтра выберите один рабочий или домашний отрезок длительностью двадцать—сорок минут. До начала решите, что именно хотите сделать. Уберите только те сигналы, без которых в этот срок можно обойтись, и заранее оставьте доступным то, что действительно важно. Если возникнет импульс проверить телефон, не устраивайте внутренний суд. Просто отметьте: «Я хочу проверить» — и выберите, делать ли это сейчас.

После отрезка ответьте себе на три вопроса:

- Что помогало удерживать внимание?
- Что всё-таки уводило меня?
- Какое одно изменение стоит повторить завтра?

Не измеряйте успех количеством минут идеальной сосредоточенности. Успех — это и один раз заметить автоматическую проверку, и вернуться к прерванной задаче быстрее, и понять, что вам мешает шум в комнате, а не телефон. Постепенно такие наблюдения складываются в личный способ работать и отдыхать, а не в универсальную систему с чужими правилами.

Информации вокруг не станет меньше. И в этом нет необходимости. Внимание нужно не запереть от мира, а перестать раздавать без разбора — уведомлению, привычке, тревожному заголовку, мысли, которую можно записать и решить позже. Иногда для ясности достаточно нескольких спокойных отрезков, в которых вы сами выбираете, чему быть

главным.

Марина не выключила телефон и не перестала читать новости. Она просто вернула себе право решать, когда это делать. А когда закончила презентацию, обнаружила ещё одну вещь: усталость не всегда приходит только от объёма работы. Иногда её незаметно накапливает способ, которым мы проводим день. Чтобы внимания хватало не только на важное, но и на саму жизнь, дальше стоит поговорить о том, как беречь силы — с помощью сна, отдыха и разумного темпа.

Беречь силы: сон, отдых и разумный темп

В половине одиннадцатого вечера Лена поставила чайник и сказала себе: «Сейчас отвечу на одно письмо — и отдыхать». Письмо оказалось не одним: в ответ нужно было найти файл, в файле — уточнить цифру, а заодно отправить коллеге короткое сообщение. Потом Лена вспомнила про посуду, которую оставила после ужина. Пока мыла тарелки, увидела на столе список покупок и решила сразу заказать всё необходимое. Время незаметно перескочило за полночь.

Лена не считала себя человеком, который не умеет отдыхать. Она просто всё время откладывала его до момента, когда «всё будет сделано». Но дела не заканчивались: вслед за одним появлялось другое, а обещанное «потом» отодвигалось, словно горизонт, к которому идёшь и никак не приближаешься.

Утром Лена дважды перечитала простое сообщение, прежде чем отправить. Забыла, зачем открыла холодильник. На вопрос дочери ответила резче, чем хотела, а потом долго корила себя за этот тон. В среду она заметила, что на обычную задачу уходит непомерно много сил: не потому, что задача стала сложнее, а потому, что каждое движение словно требовало отдельного разрешения.

Так часто выглядит жизнь на постоянном усилии. Не обязательно случается что-то большое и страшное. Просто обычные вещи начинают дорожать: разговор, выбор ужина, короткое письмо, сборы из дома. Мы становимся рассеянные, быстрее раздражаемся, откладываем даже то, что обычно не вызывало затруднений. И первым объяснением нередко становится: «Я разленился» или «Мне не хватает мотивации».

Но усталость и отсутствие мотивации — не одно и то же, хотя они могут накладываться друг на друга. Если сил мало, человеку трудно не только взяться за неприятную задачу: может хотеться тишины, сна, простоты, чтобы от него ничего не требовали. Если сил в целом хватает, но не хочется делать именно это дело, возможно, задача скучна, неясна, слишком велика или попросту не кажется важной. Это не безошибочный тест и не повод ставить себе диагноз. Но такое различие помогает задать полезный вопрос: мне сейчас нужно восстановиться — или понять, что именно мешает начать?

Иногда ответ — и то и другое. Лена поначалу пыталась решить свою проблему привычным способом: подтолкнуть себя. Ещё чашка кофе, ещё один список, ещё обещание «собраться». Это похоже на попытку ехать дальше, когда на панели давно горит лампочка: иногда машина ещё едет, но сама способность двигаться не означает, что запас бесконечен.

Отдых — не награда за завершённые дела

Мы часто представляем отдых как медаль: сначала выпол-

ни обязанности, потом получишь право полежать. Такая схема кажется справедливой, но в реальной жизни она не работает. Обязанности способны заполнить любое свободное место, если не обозначить границу. А отдых, отложенный до полного истощения, часто уже не выбирают — в него проваливаются.

Отдых нужен не потому, что мы достаточно хорошо поработали. Он нужен потому, что мы живые люди с ограниченным запасом внимания и сил. Сон помогает мозгу поддерживать внимание, память и эмоциональную устойчивость; поэтому после плохой ночи нам бывает труднее сосредоточиться и легче вспыхнуть. Короткие передышки между делами могут уменьшить ощущение напряжения и помочь не тащить усталость из одной задачи в следующую. Это не делает нас безупречно бодрыми и не отменяет трудных дней. Но позволяет не превращать каждый день в проверку на выносливость.

И отдых не сводится к одному универсальному занятию. Для кого-то это сон, для кого-то — несколько минут тишины. Одному помогает пройтись, другому — посидеть без движения. Иногда восстанавливает разговор с близким человеком, иногда — вечер без общения. Смена занятия тоже может дать передышку: после часов за экраном приготовить еду руками, после физической работы спокойно почитать. Но смена деятельности не всегда равна отдыху. Если весь день был полон разговоров и решений, шумный поход

в гости может добавить нагрузки, даже если он приятен.

Полезный вопрос не «Что считается отдыхом?», а «Что помогает именно мне почувствовать, что напряжение немного отпустило?».

Карта энергии: сначала наблюдать, потом менять

В четверг Лена наконец перестала ругать себя за то, что у неё «не хватает дисциплины», и решила неделю просто наблюдать за своим состоянием. Не устраивать идеальную новую жизнь, не заводить сложный трекер — лишь замечать, когда силы появляются, когда идут на спад и что происходит перед этим.

Так появилась её карта энергии. Её можно вести в заметках, на бумаге или в календаре. Достаточно несколько раз в день записывать четыре вещи:

- **Время и занятие:** что я сейчас делаю?
- **Силы:** скорее есть, средне или почти нет?
- **Ранние признаки усталости:** что я замечаю в теле, внимании или настроении?
- **Что было до и после:** стало легче, тяжелее или без изменений?

Важен не точный балл и не аккуратность записей. Это не отчёт начальнику и не новый повод себя оценивать. Карта нужна, чтобы увидеть закономерности, которые в суете незаметны.

Лена записала, что обычно яснее думает в первой половине дня, а после трёх часов начинает отвлекаться. Перед

спадом она чаще перечитывает одни и те же строки, сжимает челюсть и берётся за телефон «на минутку». Долгая прокрутка ленты не возвращала силы: Лена вставала с дивана с тяжёлой головой и ощущением, что потеряла время. Зато десятиминутная прогулка без звонков иногда помогала. Разговор с подругой заряжал, если день был одиноким, но утомлял, если Лена уже провела несколько часов в переговорах.

Такие наблюдения полезнее общих правил вроде «всем нужно отдыхать именно так» или «после работы обязательно надо тренироваться». Карта помогает разобраться не в том, как следует восстанавливаться по учебнику, а в том, что происходит с вами.

Обратите внимание на ранние признаки. Поздний признак усталости — когда уже ничего не хочется и хочется отменить весь мир. Ранние могут быть скромнее: вы начинаете торопиться, чаще проверяете уведомления, хуже переносите вопросы, забываете, что хотели сделать, или тянетесь к еде и экрану не от голода и интереса, а чтобы хоть на секунду переключиться. Не каждый такой сигнал означает, что пора бросать все дела. Но это повод остановиться и проверить: мне нужно воды, движения, тишины, еды, помощи или завершения работы на сегодня?

Не ждать, пока усталость станет очевидной

Карта энергии — не средство управлять собой с точностью до минуты. Её задача — подсказать, где можно поддержать себя немного раньше.

Лена увидела, что между двумя большими задачами почти никогда не оставляет паузы. Заканчивает видеозвонок и тут же открывает таблицу; закрывает таблицу — отвечает на сообщения. Снаружи это выглядит эффективно. Внутри мозг не успевает перестроиться, а остаточное напряжение переезжает вместе с Леной из одного дела в другое.

Она попробовала вставлять короткий переход: встать, потянуться, посмотреть в окно, сделать несколько спокойных вдохов, налить воды. Иногда это занимало две минуты. Иногда — пять. Пауза не обязана быть длинной, чтобы обозначить границу: одно дело завершилось, следующее ещё не началось.

Для такой остановки можно использовать простое правило: **после двух-трёх сосредоточенных задач — ненадолго сменить положение и отвлечь взгляд от экрана.** Это не строгая норма, а напоминание. Если занятие требует непрерывности — например, вы разговариваете с клиентом или ведёте машину, — паузу нужно выбрать в безопасный момент. Смысл не в том, чтобы каждую минуту смотреть на часы, а в том, чтобы не замечать себя только тогда, когда сил уже нет.

У Лены появился и другой небольшой эксперимент: не ставить самые трудные задачи на время, когда карта показывала спад. Иногда это было возможно, иногда нет. Но даже простое решение оставить на конец дня менее требовательные дела уменьшило количество вечерней борьбы с собой.

Сон начинается не с подушки

Сон нельзя полностью подчинить расписанию: бывают маленькие дети, сменная работа, тревожные периоды, шумные соседи и другие обстоятельства, которые не исправишь одной решимостью. Но можно относиться к сну не как к помехе планам, а как к одной из основ, на которых планы держатся.

Для большинства взрослых ориентиром служат как минимум семь часов сна за ночь, хотя потребности различаются. Важно не только число, но и регулярность: если возможно, ложиться и вставать примерно в одно и то же время. Перед сном многим помогает повторяющийся сигнал завершения дня — не грандиозный ритуал, а простой знак: рабочее время закончено. Например, закрыть ноутбук, записать оставшиеся дела на завтра, выключить рабочие уведомления и приглушить свет.

Лена поначалу отнеслась к этому скептически: ей казалось, что ещё десять минут работы перед сном почти ничего не меняют. Но именно эти десять минут часто запускали следующую цепочку: «раз уж открыла почту», «надо быстро ответить», «проверю ещё одно». Вместо бесконечного торга она выбрала конкретный сигнал: в половине десятого ставить телефон на зарядку вне спальни, а всё незавершённое записывать в список на завтра. Не потому, что дела исчезали, а потому, что им больше не требовалось всю ночь лежать у неё в голове.

Если заснуть сразу не получается, это не повод обвинять

себя в неправильном отдыхе. Снижение света, спокойное занятие и отсутствие рабочих переписок перед сном могут создать более подходящие условия, но не дают гарантии мгновенного результата. При стойких нарушениях сна, сильном истощении или состоянии, которое заметно мешает повседневной жизни, разумно обратиться за медицинской помощью. Забота о себе включает и право попросить о ней специалистов.

Одно обязательство — не обязательно навсегда

Когда Лена посмотрела на свою неделю, стало видно: она уставала не только от количества дел, но и от того, что каждое из них считала неподвижным. Нельзя было отменить работу, но можно было перенести один необязательный звонок. Нельзя было совсем не заниматься бытом, но можно было заказать продукты или упростить ужин. Нельзя было всем отвечать мгновенно, но можно было проверять сообщения в выбранные часы.

Это не означало, что вокруг Лены мгновенно стало меньше требований. Она просто нашла одно место, где темп можно было уменьшить без катастрофы.

Попробуйте и вы выбрать **одно посильное обязательство** и спросить себя:

- Нужно ли делать это именно сегодня?
- Должен ли это делать именно я?
- Можно ли сделать меньший, достаточный вариант?
- Можно ли попросить о помощи или заранее предупредить?

дить о переносе?

Важно выбрать одно, а не устраивать ревизию всей жизни в самый утомительный вечер. Иногда ответом будет «нет, это действительно нужно». И это тоже полезное знание: тогда стоит подумать, где взять поддержку или чем компенсировать нагрузку. Но иногда выясняется, что мы тащим дело по инерции, из вежливости, страха кого-то разочаровать или привычки быть всегда доступными.

Здесь пригодится то, что мы уже учились замечать: не каждое срочное требование действительно важно, и не всё, что просит нашего внимания, обязано получить его немедленно. А теперь к этому добавляется следующий вопрос: сколько сил потребует ответ — и есть ли у нас этот запас сегодня?

Маленький план на ближайшую неделю

Чтобы начать, не нужно менять весь распорядок. Попробуйте семь дней понаблюдать за собой и выбрать три действия:

1. Ведите простую карту энергии. Записывайте время спада, ранние признаки усталости и то, после чего становится легче или тяжелее.

2. Назначьте сигнал завершения дня. Пусть это будет время, действие или короткая последовательность: записать незавершённое, закрыть ноутбук, убрать телефон.

3. Сделайте одну паузу между задачами. Не награждайте себя после целого дня — просто дайте себе переход от

одного дела к другому.

4. Пересмотрите одно обязательство. Перенесите, упростите, разделите или попросите о помощи, если это возможно.

Если какой-то шаг не сработал, это не провал, а информация. Может быть, пауза наедине с собой вас не восстанавливает, зато помогает пройтись. Может быть, вечером вы слишком устали для планирования и удобнее заканчивать день короткой запиской утром. Подходящий ритм не находится одним усилием воли — его настраивают, замечая собственный опыт.

К концу недели Лена не превратилась в человека, у которого всегда хватает сил. Её дела не исчезли, а усталость не стала редким гостем. Изменилось другое: она научилась замечать спад раньше, чем раздражение начинало говорить за неё. Иногда она завершала день не с ощущением «я сделала всё», а с ясным пониманием: «На сегодня достаточно». И на следующее утро ей было легче вернуться к оставшемуся.

Беречь силы — не значит беречь себя от всякой нагрузки. В жизни всё равно будут напряжённые дни, срочные вопросы и обязанности, которые нельзя просто отменить. Но устойчивость складывается не из способности бесконечно терпеть. Она складывается из чередования усилия и восстановления, из сна, пауз, посильных решений и темпа, в котором можно жить не только сегодня, но и завтра.

Отдых не нужно заслужить безупречным выполнением

всех дел. Он нужен, чтобы у вас оставались силы на саму жизнь. А когда вы начинаете планировать не только обязанности, но и возможные для них силы, следующий шаг становится естественным: разобраться, как устроить дела так, чтобы они помещались в день, а не съедали его целиком.

Навести порядок в делах: планы, списки и выполнимые шаги

В понедельник в 8:17 Анна открыла ежедневник и увидела знакомое зрелище: длинный список, который пережил прошлую неделю и теперь уверенно вступал в новую. «Разобраться с документами». «Заняться здоровьем». «Подготовить презентацию». «Позвонить маме». «Продумать отпуск». Рядом с половиной пунктов стояли стрелки: они уже путешествовали изо дня в день, как маленькие упрямые туристы без обратного билета.

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.