ДИСЦИПЛИНА БЕЗ ГЕРОИЗМА
СИСТЕМА ВМЕСТО СИЛЫ ВОЛИ

РАБОТА НА ПРЕДЕЛЕ

Что убрать первым, когда работы больше, чем времени



ШОКУН АЛЕКСЕЙ ВЛАДИМИРОВИЧ

Шокун Алексей

Работа на пределе. Что убрать первым, когда работы больше, чем времени

«Автор»
2026

Алексей Ш.

Работа на пределе. Что убрать первым, когда работы больше, чем времени / Ш. Алексей — «Автор», 2026

Когда дедлайны сдвигаются, рабочие дни удлиняются, а отдых постоянно переносится, советы «соберись и расставь приоритеты» перестают помогать. Если задач объективно больше, чем времени, спасает не ускорение, а отказ от лишнего. Эта книга объясняет, как распознать затянувшийся перегруз, составить очередь задач на сокращение, сохранить необходимое для восстановления и вовремя определить точку остановки. Отдельно разбираются разговоры с руководителем или заказчиком, последние недели перед сдачей проекта и ситуации, когда временный аврал стал постоянным способом жизни. Здесь не учат терпеть любой ценой — здесь помогают увидеть пределы нагрузки и действовать до того, как станет хуже. При подготовке материала интеллектуальные инструменты помогали проверить последовательность и ясность изложения; окончательная редакция утверждена автором.

© Алексей Ш., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение. Пик, который не заканчивается 6
Как читать эту книгу 7
Глава 1. Третий месяц пика 8
Глава 2. Что нагрузка делает с человеком 14
Конец ознакомительного фрагмента. 15

Работа на пределе. Что убрать первым, когда работы больше, чем времени

Случаи составные, числа и графики изменены, совпадения случайны. Книга об организации нагрузки, а не о медицине: она не ставит диагнозов и не назначает лечения — стойкая усталость, проблемы со сном и боль требуют врача, а не протокола.

Введение. Пик, который не заканчивается

Эта книга написана для одного состояния: когда работы объективно больше, чем времени, и когда это длится не неделю. Дедлайн сдвинулся третий раз, отпуск отложен, в календаре нет ни одного свободного дня до конца месяца, и вопрос не в том, как всё успеть, а в том, что вычеркнуть и где точка, после которой дальше нельзя.

Обычные книги о продуктивности в этой ситуации бесполезны, и это не их вина: они написаны про распределение, а здесь нужно вычитание. Сколько ни расставляй приоритеты, часов не станет больше; единственный способ уменьшить нагрузку — отказаться от части объёма. Вопрос только в том, что уходит первым и почему.

Отсюда устройство книги. Сначала — что нагрузка делает с человеком и почему результат держится, пока не кончится ресурс: это объясняет, почему перегруз не чувствуется до определённого момента. Потом — требования и ресурсы, то есть почему один и тот же объём разрушает одного и не разрушает другого. Дальше — три рабочие части: очередь вырезания, режим поддержки, признаки остановки с адресами, куда идти. И в конце — пик, который стал нормой, выход после пика и границы.

Чего здесь не будет. Не будет диагностики: книга не ставит диагнозов, не называет состояний и не даёт медицинских рекомендаций. Не будет обещания, что перегруз можно пройти без последствий: последствия будут, и задача скромнее — сократить ущерб и найти точку остановки. Не будет и разговора о восстановлении в нормальном режиме: это отдельная тема, со своим вопросом — как возвращать ресурс каждый день, когда пика нет. Здесь — только пик.

Одна оговорка про язык. Слово «выгорание» в книге встречается, потому что оно встречается в исследованиях, на которые книга опирается. Используется оно как описание явления, о котором пишут авторы, а не как название состояния читателя: поставить его себе нельзя, и делать из него выводы о своём здоровье — тоже. Всё, что в книге говорится о признаках, говорится для одного: чтобы человек знал, когда идти к врачу, а не чтобы он поставил себе диагноз.

Как читать эту книгу

Книга короткая, и её можно прочитать двумя способами.

Целиком, до пика.Главы 1–3 объясняют, что происходит с человеком и почему перегруз не чувствуется; главы 4–6 дают три инструмента; главы 7–9 — финиш, различение пика и режима, признаки остановки; главы 10–12 — разговоры и границы. Человек, который прочитает это заранее, в пике не будет искать главу — он будет выполнять. **По мере надобности.**Если пик уже идёт — начинать с главы 4: очередь вырезания, двадцать минут, и её можно составить сегодня. Если пик затянулся — глава 8. Если появились признаки — глава 9 и глава 10. Если сдача прошла, а легче не стало — глава 11. Что читать не надо, если нет времени: приложения. Приложение А — бланк очереди, приложение Б — четыре пункта режима, приложение В — контрольный список признаков. Это справочники, к ним обращаются по мере необходимости.

Одно стоит прочитать до пика, независимо от способа: главу 5, про то, что не вырезается никогда. Она короткая и отвечает на вопрос, который в пике будет уже невозможно задать, — что нельзя снимать, даже когда очень хочется. И последнее о чтении. В книге много чисел — часов, дней, недель. Это не точность, а соглашение: числа нужны, чтобы у инструментов была форма. Если какое-то число не влезает в вашу ситуацию, его можно сдвинуть; важно сохранить порядок — вычитание до поддержания, поддержание до остановки.

Глава 1. Третий месяц пика

Три случая, все составные; детали собраны из типовых ситуаций, числа условны. **Первый: сдала и остановилась.**Женщина, тридцать восемь лет, руководитель проекта. Три месяца по двенадцать часов, включая субботы: сдача системы, которую переносили дважды. Она держалась ровно, даже бодро, и на вопрос «как ты» отвечала «нормально, дожму». Проект сдали в пятницу. В субботу она проспала четырнадцать часов, в воскресенье — ещё двенадцать. В понедельник вышла на работу и обнаружила, что не может открыть почту: смотрит на список писем и не понимает, какое первое. Через неделю взяла отпуск, который не брала два года, и первые пять дней не делала ничего, включая чтение.

Её собственное объяснение через месяц звучало так: «Я думала, что выдержу, потому что выдерживала. Оказалось, что я не выдерживала, а тратила запас, и запас кончился в тот день, когда стало можно». Формулировка точная: пока дедлайн давил, что-то держало; как только давление исчезло, держать стало нечем.

Второй: пик, который не кончился.Мужчина, сорок четыре года, инженер. Дедлайн сдвигался пять раз: сентябрь, октябрь, декабрь, февраль, «как только согласуют». Перегруз длился год. Он привык: работа с восьми до девяти, суббота рабочая, воскресенье «полурабочее». К концу года он перестал замечать, что это не пик, а режим: пик, который длится год, перестаёт быть пиком и становится тем, как человек живёт.

Симптомы появились не сразу и были не теми, которых он ждал. Не усталость — она стала фоном. Сначала исчезли мелочи: перестал читать, перестал отвечать друзьям, перестал замечать, что говорит только о работе. Потом появилось безразличие к результату: проект, который он вытаскивал год, стал безразличен, и это его испугало сильнее усталости. Он пришёл к врачу с жалобой на сон; разговор оказался длиннее, чем он ожидал.

Третий: остановился вовремя.Мужчина, тридцать один год, аналитик. Пик был коротким: шесть недель перед аудитом. На четвёртой неделе он заметил три вещи, которые раньше не замечал: просыпается в четыре и не может заснуть, к вечеру начинает путать цифры в таблицах (чего раньше не бывало), и появилась боль в груди, которую он сначала списал на сидение. Он не стал доискиваться причин: записался к врачу, взял больничный на две недели, аудит провели без него.

Его объяснение было другим: «Я не геройствовал и не сдавался. Я увидел, что стал делать ошибки в работе, которую делаю десять лет, и понял, что дальше будет хуже». Здесь важен не диагноз, которого он не ставил, а решение: он использовал признак как основание остановиться, а не как повод дотерпеть.

Что общего у трёх случаев. Во всех трёх человек не замечал перехода. В первом случае переход был в момент сдачи: пока был дедлайн, ресурс расходовался, но не чувствовался. Во втором переход случился раньше и незаметнее: пик стал режимом, и человек перестал считать его временным. В третьем переход заметили по работе, а не по самочувствию — по ошибкам в том, что делается автоматически.

Второе общее: ни в одном случае проблема не решалась дисциплиной. Все трое были организованными людьми с хорошим режимом; двое из трёх до перегруза вели дела аккуратно. Дисциплина помогала им выдерживать, и именно поэтому она же мешала остановиться: человек, у которого получается выдерживать, не видит причины не выдерживать.

Третье общее, и самое практическое: во всех трёх случаях был момент, в который можно было что-то изменить, и он прошёл незамеченным. У первого — за месяц до сдачи, когда стало ясно, что объём не влезает. У второго — через три месяца, когда сдвинулся второй дедлайн. У третьего — на четвёртой неделе, когда появились первые признаки. Ни один не воспользовался, потому что не было ни списка, по которому можно решать, ни точки, в которую решают.

Отсюда задача книги. Не научить выдерживать — выдерживать люди умеют, и часто слишком хорошо. Сократить цену: снять часть объёма до того, как её снимет болезнь, и обозначить точку, в которой остановка перестаёт быть слабостью и становится решением. Три опоры, о которых пойдёт речь, служат этому: очередь вырезания даёт, что убрать; режим поддержки — что сохранить; признаки остановки — когда прекратить.

Чем перегруз отличается от тяжёлой недели

Тяжёлая неделя и перегруз выглядят похоже и различаются одним: есть ли конец. Тяжёлая неделя заканчивается в пятницу, и в субботу человек чувствует, что стало легче. Перегруз не заканчивается: он переходит в следующую неделю, и разница между ними стирается. Первый признак, по которому это видно, — восстановление. После тяжёлой недели двух дней хватает, чтобы вернуться в норму: человек высыпается, вспоминает, что есть другие дела, и в понедельник начинает нормально. После перегруза двух дней не хватает, и это обнаруживается в понедельник: человек встаёт с тем же ощущением, с каким ложился.

Второй признак — накопление. Тяжёлая неделя расходует ресурс и возвращает его за выходные; перегруз расходует больше, чем возвращается, и разница переносится. Через три недели разница становится заметной: человек уже не помнит, как это — быть не уставшим. Третий признак — изменение того, что раньше не замечалось. В тяжёлой неделе человек отказывается от чтения и встреч, и это не оставляет следа: на следующей неделе он читает и встречается. В перегрузе отказ закрепляется: человек перестаёт читать и не замечает, что перестал.

Четвёртый, самый точный: в тяжёлой неделе виден её конец, в перегрузе — нет. Человек, который знает, что сдаст в пятницу, находится в другом состоянии, чем человек, у которого срок сдвигался трижды, при одинаковых часах. Неопределённость добавляет к нагрузке отдельную цену, и эта цена часто больше, чем сама работа. Отсюда и действие: если человек не может назвать дату, когда станет легче, он не в тяжёлой неделе. Это не значит, что он в катастрофе; это значит, что инструменты для тяжёлой недели (потерпеть, дожать, потом отдохнуть) к его ситуации не подходят, и нужны другие.

Второе следствие касается разговора с собой. Человек в перегрузе часто говорит «сейчас дожму и отдохну», и это описание тяжёлой недели, применённое к другому состоянию. Дожать можно неделю; дожимать месяц нельзя, потому что дожим требует ресурса, которого месяц не даёт. И последнее. Различение нужно не для точности терминологии, а для выбора действий: тяжёлую неделю пережидают, перегруз вычитают. Человек, который пережидает перегруз, тратит ресурс, который нужен был для изменения условий, и через полгода обнаруживает, что пережидать больше нечем.

Как перегруз выглядит изнутри.Снаружи перегруз виден по часам; изнутри он выглядит иначе, и это описание стоит привести, потому что человек, узнавший себя, легче соглашается смотреть на факты. Первое, что замечается, — сужение. Работа вытесняет всё, и вытесняет не решением, а постепенно: сначала отменяется чтение, потом встречи, потом разговоры не о работе. Через месяц человек обнаруживает, что круг тем сузился до одной, и это произошло без всякого выбора.

Второе — ускорение. Человек начинает говорить быстрее, читать быстрее, отвечать короче. Это выглядит как эффективность и является симптомом: темп растёт не потому, что человек стал быстрее, а потому, что перестал тратить время на паузы. Третье — раздражение. Сначала на помехи, потом на людей, потом на всё. Раздражение и не связано с силой стимула: человек раздражается на вопрос, который раньше не заметил бы. Это самый ранний признак и самый часто принимаемый за изменение характера.

Четвёртое — потеря середины. В нормальном состоянии у дня есть оттенки: что-то приятно, что-то нейтрально, что-то тяжело. В перегрузе остаются два состояния: работа и отсутствие работы. Отпуск, который должен был дать третье, даёт то же самое, только без работы. Пятое — странная пустота при завершении. Человек заканчивает задачу и не чувствует ничего.

Это не безразличие к работе, а отсутствие ресурса на переживание: удовольствие от завершения тоже требует сил, и когда их нет, завершение проходит незаметно.

Шестое — неспособность представить будущее за пределами срока. Человек планирует до сдачи и не может ответить, что будет после. Это признак того, что горизонт сузился до дедлайна, и он тоже появляется раньше, чем человек признаёт, что дело плохо. Из этих шести пунктов видно, почему самочувствие не работает как измерительный прибор: все они описывают не «мне плохо», а «я изменился», и изменение воспринимается как новая норма. Человек не чувствует, что ему хуже, — он чувствует, что стал другим, и обычно объясняет это возрастом или характером.

Отсюда практический вывод: в перегрузе надо спрашивать не «как я себя чувствую», а «что изменилось за три месяца». Ответ на второй вопрос даёт список, который можно сравнить с тем, что было, — и сравнение обычно оказывается неприятным. И последнее. Описание изнутри не является диагностикой и не заменяет разговор со специалистом. Оно нужно для другого: чтобы человек узнал состояние и перестал объяснять его ленью, возрастом или слабостью. Узнавание — первый шаг к тому, чтобы что-то изменить; без него перегруз длится, пока не закончится сам.

Три месяца: почему это граница

Три месяца — не физиологическая константа, а рабочая граница, за которой временное состояние становится фоном. Причина в адаптации: за три месяца человек успевает привыкнуть к нагрузке и перестать замечать её как нечто необычное. Первое, что происходит за три месяца: меняется точка сравнения. В первый месяц человек сравнивает себя с собой до пика и чувствует разницу; через три месяца он сравнивает с прошлой неделей и разницы не видит.

Исчезают дела, которые были до пика. Чтение, встречи, прогулки — они не отменяются, а просто перестают происходить, и через три месяца человек не помнит, что они были. Ещё одна сторона: накапливается расход, который не восстановился. Каждая неделя оставляла небольшой дефицит, и к третьему месяцу сумма становится заметной — но заметной не как усталость, а как изменение способности: человек хуже соображает, хуже помнит, хуже переносит помехи.

Практический вывод простой: три месяца — это точка, в которой надо не «дожать», а посмотреть, что происходит. Человек, который за три месяца не остановился и не изменил условий, входит в четвёртый месяц с меньшим ресурсом и той же нагрузкой. Одновременно три месяца — это ещё и срок, за который видно, был ли это пик. Если после трёх месяцев нагрузка упала — пик был; если не упала — это режим, и глава 8 объясняет, что с ним делать.

Граница работает в обе стороны. Человек, у которого перегруз длится два месяца, ещё может выйти из него без последствий; человек, у которого он длится полгода, выходит с потерями, и часть из них не восстанавливается быстро. И последнее. Три месяца — не приговор и не рубеж, после которого «всё сломано». Это ориентир для решения: если перегруз подходит к третьему месяцу, самое время посмотреть на календарь и решить, пик это или режим. Дальше решать будет труднее, потому что точка сравнения исчезнет.

Пик у тех, кто работает на себя.Отдельный случай, который стоит разобрать: у человека нет работодателя, и перегруз у него выглядит иначе. Дедлайн ставит заказчик, объём зависит от того, сколько взято, а отказаться страшно, потому что следующий заказ может не прийти. Первое отличие: объём задаётся не извне, а собственными решениями. Человек берёт больше, потому что боится отказать, и через месяц обнаруживает, что работает по четырнадцать часов на трёх проектах. Здесь очередь вырезания применяется к будущим обязательствам, а не к текущим: снимать уже взятое труднее, чем не брать новое.

Второе отличие: нет человека, с которым можно говорить об объёме. Разговор идёт с заказчиками, и он устроен иначе: не «разгрузите меня», а «срок сдвигается или объём сокращается». Это переговоры, а не просьба, и они требуют подготовки. Сверх того, доход зависит

от объёма, и это создаёт конфликт. Человек работает больше, чтобы заработать, и попадает в цикл, где больше работы не даёт больше денег, потому что качество падает и переделки растут.

Что делать. Рядом ещё одно: ввести правило одного нового проекта. Кроме того, назначать сроки с запасом, а не по оптимистичной оценке: запас — не слабость, а условие. И ещё: считать не только доход, но и часы. Доход в час — единственное число, которое показывает, стоит ли брать больше. И последнее. Работа на себя даёт то, чего нет у наёмного работника: возможность отказаться без объяснений. Это единственный ресурс, который в перегрузе часто остаётся неиспользованным, — и единственный, который может изменить ситуацию без всяких разговоров.

Пять вопросов к своему пику.Перед тем как что-то менять, полезно ответить на пять вопросов и записать ответы. Это занимает пятнадцать минут и заменяет месяц наблюдений. **Первый: когда это началось.**Конкретная дата или хотя бы месяц. Ответ нужен, чтобы понять длительность: две недели, три месяца или год — три разных ситуации. **Второй: когда должно закончиться.**Дата, а не «после сдачи». Если даты нет, это не пик, и книга применяется частично. **Третий: сколько часов в неделю.**Число, снятое с календаря, а не оценка. Оно нужно как точка сравнения. **Четвёртый: что уже снято.**Список того, что человек перестал делать за это время. Он показывает, сколько уже отдано, — и часто оказывается, что больше, чем человек думал.

Пятый: что не снимается.Четыре вещи, которые остаются при любых обстоятельствах. Если человек не может их назвать, значит правило не принято, и в пике их не будет. Из пяти ответов складывается картина, которая не зависит от самочувствия: длительность, конец, часы, потери, правила. Человек, у которого есть эти пять строк, может принимать решения; человек, у которого их нет, решает по настроению.

Ответы стоит записать и перечитать через месяц. За месяц многое изменится, и сравнение покажет движение — или его отсутствие, что важнее. И последнее. Пять вопросов не являются тестом и не имеют правильных ответов. Худший из них — отсутствие ответа на второй: без даты окончания пик не имеет границы, и тогда работает глава 8.

Что показывает первый месяц пика

Первый месяц перегруза — самый информативный: в нём видно, как человек реагирует, что снимает и что происходит с конструкцией. По нему можно предсказать, чем закончится пик. **Первое: что снимается в первые дни.**Если человек снимает обучение и чтение — он соблюдает очередь. Если снимает спорт, обед и сон — он снимает ресурс, и пик будет тяжёлым. Это видно уже на второй неделе, и это самый точный прогноз. **Второе: сдвигается ли конец дня.**Если через две недели работа заканчивается на час позже, чем в начале, — к концу пика сдвиг будет три часа. Сдвиг конца дня — главный индикатор того, как пройдёт пик. И ещё: появляются ли первые признаки. К третьей-четвёртой неделе обычно появляется один-два: раздражение, ухудшение сна, ошибки в простом. Их наличие на первом месяце означает, что нагрузка выше, чем человек переносит.

Говорит ли человек об объёме. Если за первый месяц не было ни одного разговора о приоритетах, объём останется прежним. Разговор, отложенный на «после сдачи», обычно не происходит. Из четырёх наблюдений складывается прогноз, и он полезен не для тревоги, а для поправки: если на первом месяце видно, что снимается ресурс, ещё есть время переставить очередь. И последнее. Первый месяц — единственный, в котором поправки дешёвые: человек ещё помнит, как было до пика, и может сравнивать. Через три месяца точка сравнения исчезнет, и менять будет труднее. **Пик и здоровье: что книга не говорит.**Тему здоровья нельзя обойти и нельзя разобрать: это не медицинский текст. Поэтому стоит прямо сказать, что здесь есть и чего нет.

Что есть.Список наблюдаемых признаков — не критериев, а поводов обратиться. Указание, что часть признаков требует врача, а не режима. Напоминание, что устойчивые нару-

шения сна и телесные симптомы не лечатся очередью вырезания. **Чего нет.**Нет диагностических критериев: по книге нельзя определить, что с человеком. Нет описания состояний и их механизмов: книга не объясняет, что происходит в организме. Нет рекомендаций по лечению, препаратам, обследованиям. Нет утверждений о связи нагрузки с конкретными заболеваниями — даже там, где такие исследования существуют. **Почему нет.**Две причины. Первая: книга написана о режиме, а не о медицине, и смешение жанров даёт плохое в обоих. Вторая: человек, который нашёл в книге описание своего состояния, перестаёт идти к врачу — он получает объяснение и успокаивается. Это худший из возможных эффектов, и его надо избегать намеренно.

Что делать читателю.Если признаки есть — идти к врачу. Если врач сказал ограничить нагрузку — ограничить, а не «постараться». Если врач сказал, что можно работать, — работать, применяя инструменты книги. Книга не спорит с врачом и не заменяет его. И последнее. Отсутствие медицинских глав — не пробел, а граница. Человек, который ищет в книге ответ на вопрос «что со мной», найдёт здесь только список поводов обратиться; человек, который ищет «что делать с нагрузкой», найдёт три инструмента. Оба результата полезны, и второй не отменяет первого. **Что считается пиком, а что нет.**Различение кажется простым и на практике требует уточнения: не всякий период высокой нагрузки является пиком в смысле этой книги.

Пик — это когда объём больше времени.Не «когда тяжело», а именно когда задачи не помещаются в часы, и это объективно: если бы человек работал быстрее, он всё равно не успел бы. Тяжесть без превышения объёма — это другая ситуация, и она решается иначе. **Пик имеет конец.**Дата, пусть приблизительная. Без даты это не пик, а режим, и книга применяется частично. **Пик имеет один предмет.**Сдача, аудит, сезон. Если предметов несколько и они не связаны, это не один пик, а несколько нагрузок, сложенных вместе, и вычитать надо по каждому отдельно. **Пик не является нормой.**Если человек живёт в таком режиме годами, это не пик, а условия работы. Слово «пик» в этом случае маскирует проблему: оно предполагает конец, которого нет.

Сложив эти пункты, видим: пик — не оценка тяжести, а описание ситуации. Человек, у которого объём больше времени, есть дата, есть один предмет и это не норма, находится в пике, и книга для него. Если хотя бы один пункт не выполняется, стоит посмотреть, какой раздел подходит больше. И последнее. Люди часто называют пиком то, что пиком не является: «у нас постоянно пик» означает, что пика нет, а есть режим. Это различение — первое, что стоит сделать, потому что от него зависит, какие инструменты применять.

Как выглядит выход из пика в календаре

Выход из пика виден в календаре раньше, чем в самочувствии, и это удобно: не надо ждать ощущений. **Первая неделя: пусто.**В календаре нет встреч или их мало. Человек спит больше, ничего не планирует. Это нормально и нужно: неделя остановки, а не отдыха. **Вторая-третья недели: появляется интерес.**В календаре возникают дела, не связанные с работой: встреча, поездка, чтение. Это первый признак восстановления, и он важнее, чем возвращение работоспособности. **Четвёртая неделя: возвращается работа.**Появляются блоки сосредоточенной работы, и они длятся дольше двадцати минут. Это последний пункт восстановления, и он приходит последним. **Что видно, если восстановление не идёт.**Календарь остаётся пустым и через месяц: человек не планирует ничего, включая приятное. Это признак того, что восстановление не началось, и повод к врачу.

Что видно, если восстановление сорвано.Календарь заполняется рабочими встречами уже на первой неделе. Это означает, что паузы не было, и следующий пик начнётся с того же ресурса. Из четырёх картин видно, что календарь — простой индикатор, который не требует самонаблюдения. Человек, который смотрит на него раз в неделю, видит, идёт ли восстановление, без всяких оценок состояния. И последнее. Календарь полезен и в разговоре с близкими: он показывает, что человек действительно отдыхает, а не говорит об этом. Это снимает часть тревоги, которая обычно остаётся у домашних после пика.

Что делать в первый день пика.Первый день пика — единственный, в котором решения принимаются дёшево. Через неделю они будут приниматься в состоянии, в котором хочется работать до ночи. Поэтому три действия делаются сразу. При этом назначить конец дня. Конкретный час, записанный. Не «постараюсь заканчивать вовремя», а «в семь». Это единственное правило, без которого остальные не держатся: без конца дня сдвигается сон, исчезает обед и не остаётся контакта. Следующее: посмотреть на календарь на весь период. Не на неделю, а на все недели до сдачи. Обычно уже на этом шаге видно, что две-три недели переполнены, и это данные для разговора об объёме.

Составить очередь, если её нет. Двадцать минут, лист, разметка по обратимости. Если очередь есть — проверить, не устарела ли: за квартал многое меняется. Из трёх действий главное — первое, потому что оно самое дешёвое Человек, который в первый день назначил конец дня, к середине пика имеет шанс сохранить сон; человек, который не назначил, к середине уже не может его назначить.

Первый день — не время для больших решений: не надо менять работу, начинать новую систему или обещать себе «в этот раз иначе». Достаточно трёх действий, и они не требуют ни силы воли, ни времени: сорок минут в сумме.

Глава 2. Что нагрузка делает с человеком

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.