ЕЛИЗАВЕТА ФРОЛОВА

48 ВКЛАДОК В ГОЛОВЕ



Елизавета Фролова

48 вкладок в голове

«Автор»
2026

Фролова Е. Д.

48 вкладок в голове / Е. Д. Фролова — «Автор», 2026

Как перестать вечно спешить, успевать главное и при этом не забывать о собственных желаниях? Почему иногда лучшее решение — просто ничего не делать?«48 вкладок в голове» — лёгкая, живая книга о времени и праве жить в собственном ритме. Без сложных методик, жёстких правил и обещаний превратить вас в идеального человека с безупречным расписанием.Вместе с автором вы посмотрите на привычную занятость под другим углом, научитесь находить время для себя и отличать важное от бесконечной суеты.

© Фролова Е. Д., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение 6
Глава 1. Весь день занят. А что сделал? 9
Конец ознакомительного фрагмента. 13

48 вкладок в голове

Введение

Почему в нашей голове всегда открыто 48 вкладок?

Бывает, день заканчивается, а вместе с ним приходит странное ощущение: вроде бы ни минуты не было свободной, постоянно приходилось что-то делать, решать, обсуждать, куда-то переключаться, но стоит попытаться вспомнить, на что именно ушло время, как ответ оказывается неожиданно сложным. Рабочие вопросы сменялись сообщениями, запланированные задачи уступали место внезапным, между ними находились какие-то бытовые мелочи, а к вечеру оставалось только желание, чтобы никто больше ничего не спрашивал и ни о чём не просил.

И ведь самое интересное, что такой день совершенно не обязательно был бесполезным. Возможно, удалось решить множество вопросов, помочь коллегам, выполнить часть домашних обязанностей, договориться о встречах, ответить на сообщения, разобраться с тем, что давно откладывалось. Всё это действительно требовало времени и внимания. Проблема в другом: среди множества выполненных дел иногда не оказывается ни одного, которое было важно лично для нас.

Особенно отчётливо это чувствуется в выходные. Всю неделю мы ждём субботы, представляя, как наконец выспимся, займёмся любимым делом, спокойно выпьем кофе, почитаем книгу или просто проведём несколько часов без необходимости куда-то торопиться. Но наступает долгожданный свободный день, и выясняется, что нужно съездить по делам, что-то купить, привести дом в порядок, решить накопившиеся вопросы. Одно дело незаметно цепляется за другое, и вот уже вечер воскресенья, а обещанный себе отдых снова переносится на неопределённое «потом».

Мне это ощущение хорошо знакомо.

В моей жизни тоже было время, когда количество дел постоянно превышало возможности одного дня. Работа требовала внимания, причём далеко не всегда удавалось заниматься только тем, что было запланировано. Возникали новые задачи, коллеги обращались с вопросами, приходилось переключаться между собственными обязанностями и тем, что требовало немедленного участия. А за пределами рабочего дня существовала другая жизнь, в которой тоже нужно было находить время на домашние заботы, встречи, поездки, личные планы и всё то, что обычно не помещается в рабочий календарь.

Постепенно я заметила одну закономерность: если не выделять время на собственные желания заранее, оно почти всегда оказывается занято чем-то другим. Не потому, что окружающие обязательно требуют слишком многого, и не потому, что каждое возникающее дело действительно срочное. Просто свободное время очень легко воспринимать как пустое место в расписании, которое можно заполнить очередной задачей.

Сначала кажется, что ничего страшного не произойдёт, если сегодня вместо отдыха заняться домашними делами, завтра перенести хобби ради встречи, а послезавтра потратить свободный вечер на работу, которую хотелось закончить пораньше. Каждое такое решение по отдельности выглядит вполне разумным. Но когда они повторяются постоянно, возникает неприятный результат: на всё находится время, кроме того, ради чего мы вообще хотели его освободить.

Со временем я начала менять свой подход к планированию. Не сразу и не благодаря какой-то волшебной системе, которая позволила бы выполнять вдвое больше задач за то же количество часов. Скорее наоборот: я постепенно перестала пытаться вместить в один день всё, что теоретически можно было бы сделать.

Если я заранее знаю, что хочу посвятить вечер отдыху или своему хобби, я стараюсь не назначать на это время встречи и не переносить туда бытовые задачи. Для меня такой вечер

уже занят, даже если в календаре нет ни одного официального мероприятия. Если же я договорилась встретиться с друзьями, то принимаю, что в этот день не обязательно успевать ещё и всё остальное. Домашние дела могут подождать до следующего утра, а хобби — до другого вечера.

Важным изменением стало и отношение к незавершённым делам. Раньше сама мысль о том, что что-то осталось несделанным, могла создавать ощущение беспорядка. Теперь я гораздо спокойнее отношусь к переносу задач, если понимаю, что они не требуют немедленного решения. Близкие люди тоже привыкли к тому, что некоторые домашние дела могут быть выполнены позже. Мир от этого не останавливается, а возможность спокойно распоряжаться собственным временем становится вполне реальной.

Мне помогает и удалённый формат работы. Иногда в течение дня появляются небольшие свободные промежутки, в которые можно решить несложный бытовой вопрос, не откладывая его на вечер. Конечно, такая возможность есть не у всех, и я не считаю её обязательным условием хорошего планирования. Но именно этот опыт помог мне понять, что значение имеет не только количество свободных часов, но и то, как мы распределяем дела между ними.

Я стараюсь по возможности решать больше вопросов в будние дни, чтобы выходные не превращались в продолжение бесконечной рабочей недели. Однако, это не означает, что суббота и воскресенье обязательно должны быть полностью свободны от домашних забот. Иногда хочется заняться именно ими, спокойно, без спешки и ощущения, что завтра снова нужно куда-то бежать. Разница заключается в том, что теперь я стараюсь оставлять себе выбор, а не автоматически отдавать всё свободное время накопившимся обязанностям.

Пожалуй, именно это и стало для меня главным открытием: управлять временем — не значит постоянно быть занятым, тщательно контролировать каждую минуту или научиться выполнять невероятное количество дел. Гораздо важнее понимать, какие задачи действительно требуют нашего участия, что можно перенести, что поручить другому человеку, а от чего иногда стоит отказаться совсем.

Мы часто воспринимаем время на себя как нечто второстепенное. Рабочая встреча кажется уважительной причиной отказаться от других планов. Запись к врачу — тоже. Домашние обязанности, поездки, обещания, данные другим людям, — всё это имеет понятный статус в нашем расписании. А вот желание несколько часов почитать, заняться любимым делом, погулять или просто ничего не делать почему-то требует дополнительных объяснений, словно такое время ещё нужно заслужить.

Но отдых не становится менее важным оттого, что у него нет конкретного результата. Встреча с друзьями не обязана приносить пользу. Хобби не должно превращаться в дополнительный источник дохода, а свободный вечер — в возможность наконец переделать всё, до чего не дошли руки. Иногда достаточно того, что мы хотим провести время именно так.

Представьте обычный браузер, в котором открыто несколько десятков вкладок. В одной — рабочий документ, в другой — сообщение, на которое нужно ответить, в третьей — список покупок, в четвёртой — статья, которую давно хотелось прочитать. Где-то играет видео, где-то загружается очередная страница, а среди всего этого необходимо найти то единственное окно, ради которого браузер вообще был открыт.

Примерно так иногда выглядит и наша повседневная жизнь. Только вместо вкладок — задачи, обещания, планы, чужие просьбы, незавершённые разговоры и собственные желания. Мы переключаемся между ними, стараемся ничего не забыть, мысленно возвращаемся к тому, что ещё не сделали, и постепенно привыкаем к постоянной внутренней занятости.

Эта книга не о том, как стать человеком, который успевает абсолютно всё. Мне кажется, такая цель сама по себе способна превратить жизнь в бесконечную гонку, где за каждым выполненным делом немедленно появляется следующее. Я хочу поговорить о другом: как перестать взваливать на себя больше, чем действительно необходимо, научиться разумно распределять

обязанности, защищать своё внимание и не относиться к личному времени как к остатку, который можно использовать только после выполнения всех остальных задач.

Мы разберёмся, почему дни иногда исчезают в мелких делах, как незаметные отвлечения мешают сосредоточиться, что делать с бесконечными списками задач и почему даже самый подробный план может оказаться бесполезным, если в нём не предусмотрено место для реальной жизни. Поговорим о границах, делегировании, бытовой нагрузке, отдыхе и о том, как постепенно выстроить собственную систему, не требующую идеальной дисциплины.

Здесь не будет обещаний добавить к суткам несколько часов или научить вас жить по расписанию, в котором учтена каждая минута. У всех разные обстоятельства, обязанности, возможности и представления о хорошем дне. Поэтому задача не в том, чтобы подогнать себя под единственный правильный способ планирования, а в том, чтобы найти подход, который будет работать именно в вашей жизни.

Возможно, после прочтения этой книги дел у вас не станет намного меньше. Но хочется верить, что изменится отношение к ним: появится больше ясности в выборе приоритетов, больше спокойствия при необходимости что-то перенести и больше уверенности в том, что собственные желания тоже заслуживают места в расписании.

В конце концов, если в голове постоянно открыто сорок восемь вкладок, совсем не обязательно научиться работать со всеми одновременно.

Иногда достаточно понять, какие из них давно пора закрыть.

Глава 1. Весь день занят. А что сделал?

Есть особая разновидность усталости, которая появляется не после тяжёлой физической работы и даже не обязательно после сложного рабочего дня. Она возникает тогда, когда с самого утра человек непрерывно чем-то занимается, решает вопросы, отвечает на сообщения, переключается между задачами, а вечером обнаруживает, что так и не добрался до того, что собирался сделать в первую очередь. При этом нельзя сказать, что день прошёл впустую. Напротив, дел было настолько много, что порой не находилось времени даже спокойно выпить чай. Но если попытаться оценить результат, возникает неприятное ощущение: сил потрачено немало, а главное осталось где-то в стороне.

Особенно хорошо это знакомо людям, чья работа связана с постоянным взаимодействием с другими. Утром открываешь компьютер, собираешься приступить к запланированной задаче, но сначала нужно ответить на несколько сообщений. В одном коллега уточняет детали рабочего процесса, в другом требуется согласовать документ, в третьем возникает вопрос, который желательно решить до обеда. Затем появляется необходимость созвониться, обсудить текущую ситуацию, проверить информацию или помочь разобраться в каком-то нюансе. Всё это имеет непосредственное отношение к работе, и ни один из вопросов нельзя назвать совершенно бессмысленным. Более того, без такого взаимодействия многие процессы просто остановились бы.

Проблема заключается в том, что каждое отдельное обращение занимает сравнительно немного времени, тогда как все вместе они способны изменить весь ход рабочего дня. Между ними приходится возвращаться к первоначальной задаче, вспоминать, на каком месте остановилась работа, восстанавливать последовательность мыслей и снова погружаться в детали. Иногда это удаётся быстро, иногда требует дополнительных усилий, но в любом случае день постепенно начинает складываться не столько из запланированных действий, сколько из реакций на происходящее.

И здесь возникает важный вопрос: если все эти дела действительно нужны, можно ли считать потраченное на них время потерянным?

Конечно, нет. Не каждое незапланированное действие является помехой, а не каждый разговор, который прервал работу, оказался лишним. Мы не существуем в изоляции, и большинство профессиональных задач предполагает сотрудничество, обсуждения и взаимную помощь. Представление об идеальном рабочем дне, в течение которого никто ни разу не обращается с вопросами, для многих профессий не только нереалистично, но и противоречит самой сути работы.

Однако между необходимым взаимодействием и бесконтрольным расходованием собственного времени существует разница. Чтобы её заметить, недостаточно просто подсчитать количество сообщений или созвонов. Гораздо полезнее разобраться, почему мы включаемся в одни процессы, какие обязательства принимаем на себя и действительно ли каждое наше участие необходимо.

Когда занятость становится привычкой

В современном рабочем ритме занятость нередко воспринимается как признак профессиональной значимости. Человек, который постоянно отвечает на вопросы, участвует в обсуждениях, помогает другим и одновременно выполняет собственные задачи, производит впечатление незаменимого сотрудника. Кажется, что именно так и должен выглядеть ответственный подход к работе: не ограничиваться формальными обязанностями, проявлять инициативу, замечать проблемы раньше остальных и по возможности предлагать решения.

Сама по себе инициативность, безусловно, не является недостатком. Благодаря ей появляются новые проекты, совершенствуются процессы, возникают профессиональные возмож-

ности. Иногда именно готовность выйти за пределы привычных обязанностей помогает человеку получить интересный опыт, освоить новые навыки или продвинуться в карьере. Было бы странно утверждать, что нужно заниматься исключительно тем, что однажды записали в должностную инструкцию, и никогда не проявлять интереса к происходящему вокруг.

Но у инициативности есть сторона, о которой мы задумываемся гораздо реже. Любое дополнительное участие требует ресурсов, причём речь идёт не только о времени, которое можно измерить в часах и минутах. Нужно разобраться в вопросе, обдумать возможные решения, обсудить их с другими людьми, а иногда ещё и проследить, чтобы предложенная идея действительно была реализована. Одно небольшое предложение способно постепенно превратиться в отдельное направление работы, за которое человек начинает чувствовать ответственность, хотя изначально никто не поручал ему этим заниматься.

Мне хорошо знакома такая ситуация. На предыдущей работе я часто проявляла инициативу, участвовала в различных обсуждениях, помогала коллегам, подключалась к нововведениям и развитию услуг. Иногда занималась вопросами, которые вообще не относились к моей непосредственной компетенции. Мне было интересно разбираться в происходящем, предлагать решения, участвовать в процессах и помогать там, где, как мне казалось, моё участие могло оказаться полезным.

Постепенно подобных дел становилось всё больше. Помимо регулярных обязанностей появлялись дополнительные обсуждения, вопросы и задачи, которые я фактически принимала на себя по собственной воле. При этом никто не заставлял меня участвовать во всём происходящем и не требовал постоянно брать на себя новую ответственность. Во многом я сама создавала себе дополнительную нагрузку, хотя тогда не сразу это осознавала.

В какой-то момент я задумалась, что именно получаю от всей этой активности. Не в том смысле, что за каждую помощь коллегам обязательно должна следовать благодарность, услуга или материальное вознаграждение. Нормальные человеческие отношения, в том числе рабочие, невозможно построить на постоянном подсчёте взаимных обязательств. Иногда мы помогаем просто потому, что можем, потому что это правильно или потому что нам несложно сделать что-то полезное для другого человека.

Но одно дело — помочь коллеге разобраться в вопросе, и совсем другое — регулярно тратить собственное время и силы на дополнительные процессы, не понимая, зачем именно ты в них участвуешь и какую пользу это приносит тебе самому.

Профессиональная отдача не всегда измеряется деньгами. Это может быть новый опыт, развитие компетенций, возможность реализовать интересную идею, получить признание или приблизиться к карьерной цели. Иногда участие в дополнительном проекте оправданно даже тогда, когда непосредственного вознаграждения нет. Однако если человек постоянно берёт на себя новые задачи, а взамен получает преимущественно усталость и ещё больше ответственности, рано или поздно возникает необходимость пересмотреть такой подход.

Именно к этому выводу я постепенно пришла. Я поняла, что далеко не каждое обсуждение требует моего участия, не каждую идею обязательно должна предлагать именно я и не всякая проблема, которую я заметила, автоматически становится моей задачей.

Ответственность, которую никто не поручал

Одна из самых незаметных причин перегрузки заключается в том, что мы не всегда различаем ответственность, которая действительно на нас возложена, и ответственность, которую мы добровольно принимаем на себя.

На первый взгляд разница очевидна. Есть рабочие обязанности, договорённости, задачи с конкретными сроками и результатами. А есть всё остальное — дополнительные предложения, инициативы, участие в обсуждениях, помощь другим людям. Но в повседневной жизни граница между этими категориями легко размывается.

Допустим, человек замечает, что какой-то рабочий процесс можно организовать удобнее. Он предлагает идею, начинает обсуждать её с коллегами, помогает продумать детали, а затем постепенно оказывается вовлечён в реализацию. Поскольку именно он первым поднял вопрос, окружающие могут начать обращаться к нему за уточнениями. Через некоторое время он уже не просто участник обсуждения, а человек, который следит за развитием ситуации, отвечает на вопросы и переживает, если что-то идёт не так.

При этом никто обязательно не принимал официального решения передать ему дополнительную ответственность. Она могла возникнуть постепенно, из последовательности небольших добровольных действий.

Такое развитие событий не всегда плохо. Если человек сознательно хочет заниматься новым направлением и понимает, ради чего вкладывает в него силы, дополнительная нагрузка может быть оправданной. Проблемы начинаются тогда, когда участие становится автоматическим, а вопрос о его необходимости даже не возникает.

Мы привыкаем быть теми, кто всегда готов подключиться, подсказать, предложить, разобраться. Со временем это может превратиться в часть профессионального образа, который хочется поддерживать. Отказаться от очередного обсуждения становится непривычно, хотя никто не требует постоянного присутствия. Кажется, что если мы способны помочь, значит, обязательно должны это сделать.

Но возможность выполнить задачу ещё не означает обязанности её выполнять.

Этот принцип относится не только к работе. В повседневной жизни мы тоже нередко берём на себя больше, чем необходимо. Кто-то привык организовывать все семейные мероприятия, кто-то самостоятельно решает бытовые вопросы, которые вполне можно распределить между несколькими людьми, а кто-то соглашается на каждую просьбу знакомых, потому что отказ кажется неудобным. Постепенно возникает ощущение, что без нашего участия ничего не произойдёт, хотя зачастую это представление существует прежде всего в нашей собственной голове.

Особенно сложно заметить такую перегрузку ответственным людям. Когда человек привык доводить дела до конца, ему бывает трудно оставить вопрос без собственного участия. Даже если задача формально не его, он может продолжать мысленно возвращаться к ней, проверять результат или переживать за последствия. В итоге дополнительная ответственность занимает место не только в расписании, но и в мыслях.

А ведь именно эта невидимая часть нагрузки порой оказывается особенно утомительной. Рабочий день может закончиться, компьютер — выключиться, но голова продолжает заниматься вопросами, которые человек когда-то добровольно сделал своими.

Почему я перестала участвовать во всём подряд

Когда я перешла на новую работу, у меня появилась возможность иначе выстроить собственный подход к обязанностям. Сами задачи были знакомыми, работа предполагала регулярное взаимодействие с коллегами, а вопросы, требующие внимания, никуда не исчезли. Изменилось прежде всего моё отношение к тому, насколько широко я должна включаться в происходящее.

Я перестала стремиться участвовать в каждом обсуждении, предлагать нововведения просто потому, что у меня появилась идея, или подключаться к вопросам, которые не относятся к моим обязанностям. Не стала добровольно перенимать чужие задачи и помогать там, где об этом никто не просил.

При этом я не перестала помогать коллегам. Если человеку действительно нужна моя помощь, если возникает рабочий вопрос, который относится к моей деятельности, я по-прежнему включаюсь в его решение. Разница заключается в том, что теперь я не считаю необходимым постоянно расширять круг собственной ответственности.

Сначала такое изменение может показаться незначительным. В конце концов, речь не идёт о каком-то необычном методе планирования, сложной системе или специальном приложении. Я просто перестала автоматически соглашаться на дополнительную нагрузку, которую раньше нередко создавала себе сама.

Однако результат оказался ощутимым. Я стала меньше уставать, перестала чувствовать себя вымотанной и избавилась от постоянного ощущения груза ответственности. Причём самое интересное осознание пришло уже после этих изменений: значительную часть прежней тяжести я сама на себя взваливала. Не коллеги, не руководство и не какие-то исключительные обстоятельства заставляли меня участвовать во всём подряд. Во многих случаях это был мой собственный выбор.

Мне стало легче жить.

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.