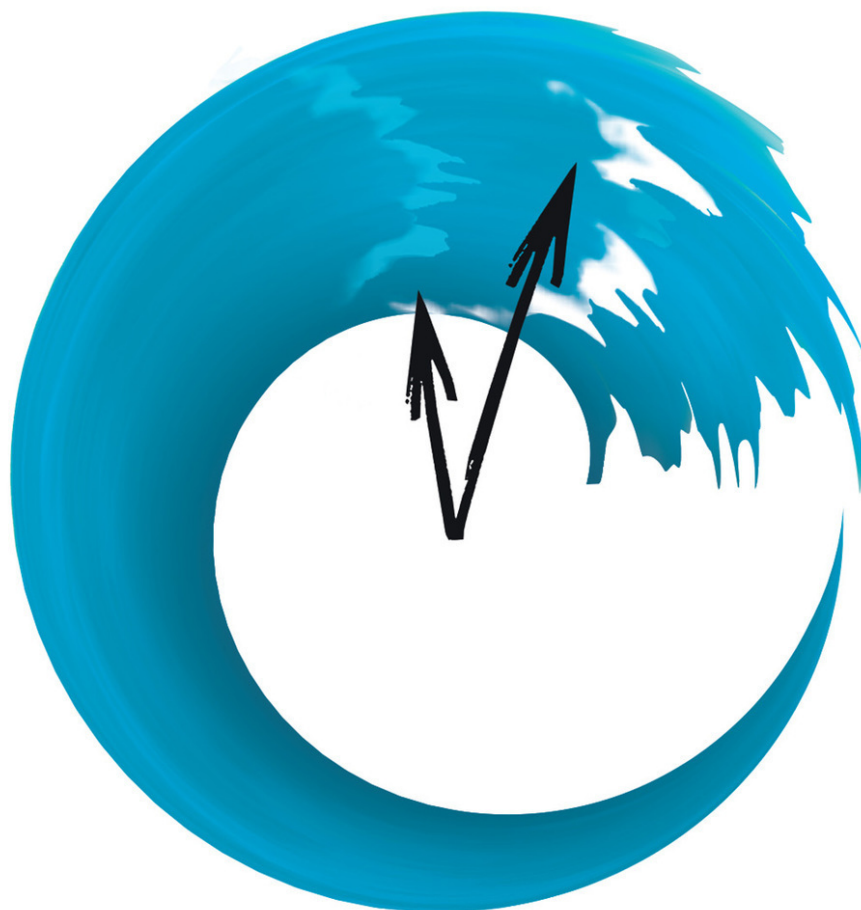


Пол Луманс

ТАЙМ·СЕРФИНГ



ТЕХНОЛОГИЯ УПРАВЛЕНИЯ
ВОЛНАМИ ЭМОЦИЙ
И ВРЕМЕНИ

Лучший мировой опыт

Пол Луманс

Тайм-серфинг

«ЭКСМО»

2013

УДК 159.92
ББК 88.52

Луманс П.

Тайм-серфинг / П. Луманс — «Эксмо», 2013 — (Лучший мировой опыт)

Перед вами принципиально новый взгляд на тайм-менеджмент. Уникальный подход к управлению временем, который поможет прийти к гибкому планированию дел и более эффективному решению задач. Тайм-серфинг откроет путь, где вместо преодоления себя, вы станете своим союзником в решении задач и реализации целей.

УДК 159.92
ББК 88.52

© Луманс П., 2013
© Эксмо, 2013

Содержание

Вступление	6
Структура книги	7
С точки зрения дзен	8
Часть I: Нехватка времени	10
Почему мы испытываем стресс?	10
Мой собственный опыт	17
Часть II:	23
В начале	27
Инструкция 1:	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

Пол Луманс
Тайм-серфинг
Технология управления
волнами эмоций и времени

Paul Loomans

IK HEB DE TIJD: EEN HANDLEIDING IN TIJDSURFEN

Ik heb de tijd © 2013 by Paul Loomans

Illustrations: Niels de Hoog

© English translation: Colleen Higgins Originally published by Uitgeverij AnkhHermes,
Utrecht

© 2013 by Paul Loomans Illustrations: Niels de Hoog

© English translation: Colleen Higgins Originally published by Uitgeverij AnkhHermes,
Utrecht

© Хорошилова М.Е., перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

* * *

Вступление

Эта книга – источник вдохновения и руководство по выбору спокойствия в качестве отправной точки для любой вашей повседневной деятельности, будь то служебные обязанности, работа по дому или путешествие. В ней описана удобная практическая методика, которая включает в себя семь инструкций.

Она не подразумевает наличия каких-либо особых навыков и хороша тем, что, применяя ее, вам не нужно постоянно себя контролировать. Наоборот, поскольку наши инструкции основаны на естественном поведении человека, чем чаще вы их используете, тем привычнее и проще они для вас становятся. Те, кто посещал мои семинары и лекции по «распознаванию стресса» в Амстердаме, часто говорили о том, что были удивлены эффективностью столь простых рекомендаций.

Данная методика подходит каждому человеку. Я знаю, что ею успешно пользуются неврологи, менеджеры, учителя, студенты, садовники и люди, находящиеся в поиске работы. Некоторые, например, секретарь моего врача, уже самостоятельно опробовали ее.

Зачем нужна такая методика? Она позволяет перейти от контроля – на основании которого многие из нас стремятся построить свою жизнь, к доверию – фундаменту для создания конструктивных отношений со временем.

Я называю это «серфингом по волнам времени» и призываю использовать интуицию для того, чтобы плыть по этим самым волнам.

Разобравшись таким образом со временем и обретя чувство спокойствия, вы начнете испытывать удовлетворение от своей деятельности, и сможете уделять ей пристальное внимание. Более того, благодаря общему позитивному фону – и даже вдохновению – ваша деятельность станет очень эффективной.

Может показаться, что сказанное слишком хорошо, чтобы быть правдой, особенно когда я утверждаю, что изменения могут произойти на удивление быстро.

Приглашаю вас присоединиться к этому путешествию. Я уверен, что совсем скоро вы испытаете новое для себя сочетание спокойствия и динамизма, чем и является серфинг по волнам времени.

Структура книги

В наши дни никто не станет отрицать, что мы живем в стремительно развивающемся мире. Нам постоянно не хватает времени. В первой главе я объясню, почему это происходит. Вы узнаете, что, хотя сложности окружающего мира и являются значимым фактором, это не единственная (и, по моему мнению, не самая главная) причина ощущения стресса при выполнении повседневных необходимых дел. Здесь я расскажу о собственном опыте нехватки времени, который привел меня к радикальному решению; и в процессе раскрою основные ключевые моменты моей методики.

Для меня путь познания был полон сюрпризов. Порой казалось, что я не открыл ничего нового, все это уже было, но пока не находится в широком доступе. К тому же еще не все изучено и опубликовано. Надеюсь, что мой опыт преодоления препятствий послужит примером и сэкономит ваше время и силы. Если вы нетерпеливы (что вполне возможно) и хотите немедленно начать, можете прямо сейчас перейти к Главе 2, в которой изложены семь элементов серфинга по волнам времени. Первые из них описаны здесь вкратце для ознакомления, а подробные описания каждого из них будут представлены далее.

Овладев данной методикой, вы сможете немедленно начать применять индивидуальные инструкции при выполнении привычной деятельности и связанных с ней задач. Однако изменения можно считать завершенными, только когда вы примените заключительную инструкцию: «Используйте свою интуицию, выбирая то, чем будете заниматься». Тогда вы оттолкнетесь от берега и поплывете по течению времени, используя доверие и интуицию в качестве маяков. Не искушайте себя перелистыванием страниц – навыки, необходимые для финального прыжка в открытую воду, формируются инструкциями с первой по шестую, поэтому сначала вам нужно усвоить именно их.

Для использования методики во всей ее полноте я бы рекомендовал сначала выбрать одну конкретную инструкцию и сосредоточиться на ней в течение одного или нескольких дней. Таким образом, каждая инструкция станет вам хорошо знакома, ее выполнение войдет в привычку, и вы сможете пользоваться ею бессознательно, машинально.

Чтобы новая система функционировала надлежащим образом, необходимо довериться ей – на этот переход может понадобиться от нескольких недель до нескольких месяцев.

Книга завершается объяснением приемов, каждый из которых требует особого внимания. В самом начале мы обратимся к феномену под названием «дедлайн». После внимательного изучения раздражающих факторов вы будете относиться к нему совершенно иным образом.

Следующий параграф посвящен проверке электронной почты. В методике содержатся практические советы, направленные на экономию времени при использовании одного из главных средств коммуникации.

Смартфоны и социальные сети в последние два десятилетия заняли устойчивое место в наших и без того напряженных жизненных графиках. Их влияние на повседневную жизнь и на серфинг по волнам времени – это тема третьего параграфа в данной главе.

Далее мы увидим, как серфер по волнам времени эффективно использует такие привычные средства тайм-менеджмента, как ежедневники, рабочее пространство и списки дел. И, наконец, есть параграф, посвященный чувственному восприятию. Я называю его «вишенкой на торте». Хотя вам и не обязательно уметь использовать подобную методику, это ценное дополнение. Она может быть важнее, чем кажется, поскольку придает «вкус и цвет» всему, что вы делаете или ощущаете.

С точки зрения дзен



Поскольку я активно практикую дзен, в книге может прослеживаться его влияние. Для меня это родник, прозрачные капли которого пронизывают данную методику, исходя из самой глубины.

На что опирается дзен? Например, некоторые вещи, которые встречаются на вашем пути, могут показаться трудными. Или же изменения, которые вы собирались осуществить, могут произойти сами собой, без применения внешней силы.

Доверие своему внутреннему голосу и объективная оценка возможностей – та самая вода из родника дзен-учения. В нем все задачи равны, и неважно, насколько они могут быть разными. Эти и другие жемчужины дзен-мудрости могут применяться в конкретных ситуациях повседневной жизни, со всеми ее обязательствами и проблемами.

Возможно, выбирая книгу, написанную дзен-буддистом, вы подсознательно полагали, что вам не обязательно медитировать для использования данной методики, хотя это и помогло бы вам лучше сосредоточиться. Но сам метод предложит вам медитацию, с помощью которой можно развить необходимые качества.

Это не означает, что я не хочу разжечь в вас желание медитировать, напротив. Однако у книги иная цель. В философии дзен самое главное – не просто повышение эффективности, но и отказ от специфичности в пользу «прозрачности». Это духовный опыт, который не терпит умышленности, поскольку она вводит ограничения. Роднику нужно течение. Тем не менее, используя данную методику, вы познаете вкус воды дзен.

Плоды

Путешествие по волнам времени даст вам чувство внутреннего спокойствия и одарит мастерством, необходимым для выполнения разных задач. Следуя этим простым инструкциям, вы в любой момент будете знать, на чем акцентировать свое внимание и как относиться к непредвиденным обстоятельствам.

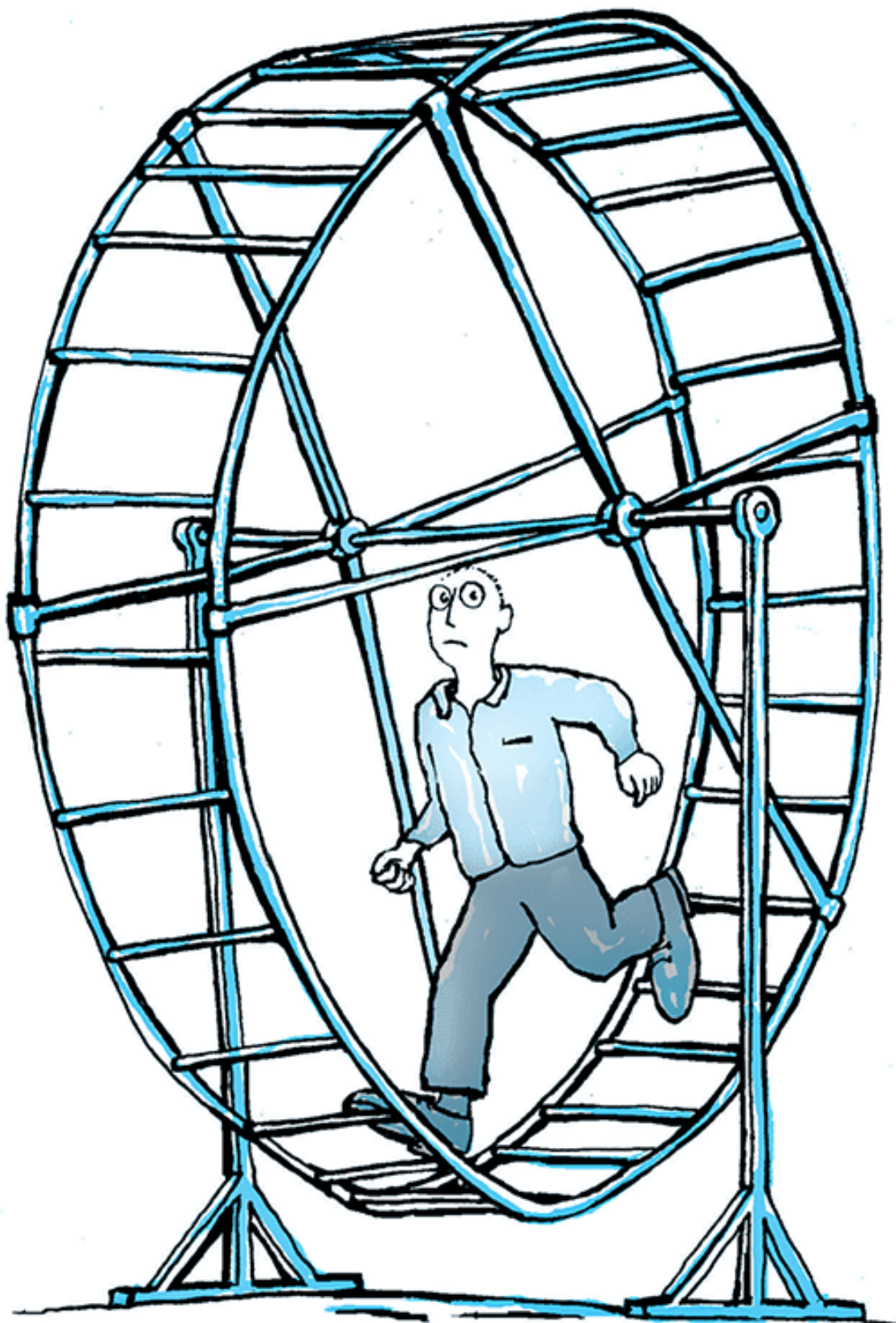
Чаще всего, отдохнув, вы сможете увидеть полную картину и разработать хорошую идею для решения той или иной проблемы. Или, может быть, вам нужен перерыв, чтобы перейти от одной задачи к другой.

Поскольку вы будете последовательно концентрироваться только на одной проблеме и при этом станете чувствовать себя совершенно спокойно, вы сможете внимательно выполнить все ваши задачи. При этом удовлетворение принесет не только результат, но и сам процесс выполнения работы. Вместо того, чтобы утонуть в пучине мелких заданий и ненужных требований, вы окажетесь на гребне волны, наполняющей вас доверием. В любой момент интуиция подскажет, что вам сейчас нужно сделать, выбирая между проблемами важными и не очень, задачами творческими и из категории «придется сделать».

Более того, интуиция позаботится о вашем здоровье и благополучии. Она поможет выстроить иерархию задач, и найти время для приятных вещей.

Часть I: Нехватка времени

Почему мы испытываем стресс?



Быстрее и быстрее...

Если вы смотрите фильм, созданный 15 лет тому назад, то осознаете, как сильно изменилось наше восприятие времени. Если раньше камера подолгу задерживалась на выражении лица или фокусировалась на раздуваемой ветром занавеске, то сейчас все основано на динамичных кадрах, которые привлекают внимание с самого начала и не отпускают до финальных титров. Только при просмотре старых фильмов мы понимаем, как сильно привыкли к темпоритму современного кино; нам даже кажется, будто для старых картин характерна замедленная съемка.

Что верно для кино, то верно и для нашей действительности, для того, как мы проводим большую часть своего времени. Жизнь идет в ускоренном темпе, и мы привыкли к этому изменению, которое теперь является нормой.

Прежде, когда вам нужна была определенная информация, для ее получения приходилось приложить немалые усилия, возможно, просидеть весь вечер в библиотеке. В наши дни эта задача решается в несколько «кликов» компьютерной мыши или кнопок смартфона. Ситуация принципиально изменилась: вместо того чтобы трудиться не покладая рук, дабы найти как можно больше информации, в наши дни более важным становится навык адекватного отбора. Мы ищем нужное среди актуальных онлайн-ресурсов, ежедневных газет и более информативных еженедельных новостных журналов.

Мой отец после отпуска всегда от корки до корки прочитывал газеты, которые накапливались за время нашего отсутствия. Это вызывало недовольство моей матери. «Марсель, тебе правда обо всем этом нужно знать?» – спрашивала она. Не знаю, как вы, но я, честно говоря, просматриваю только заголовки первой полосы, а потом, может быть, карикатуры или любимую колонку в ежедневной газете.

В известном смысле, обмениваться информацией сейчас сложнее, чем раньше. От нас ожидают мгновенного ответа на сообщение в электронной почте. Неписаное правило диктует необходимость ответа в тот же день, и нам кажется, что нужно его соблюдать. Своевременно «разгрести» электронные письма или засорять почту непрочитанными сообщениями – это выбор на грани настоящего искусства.

Вместе с огромным количеством информации интернет позволяет нам свободно выбирать время для работы. Это чревато искушением заниматься ею поздним вечером или даже в отпуске, что я и делал во время осенних школьных каникул, в окружении детей на даче во Фрисландии, в северной части Нидерландов, изобилующей водоемами.

Итак, мы позволяем работе постепенно вторгаться в наше свободное время. Нет ли здесь аналогии с тем, как городские власти жертвуют заросшими игровыми площадками и незастроенными участками для того, чтобы освободить место для нужных зданий?

Мы задаемся вопросом, возможно ли вообще работать в спокойной обстановке? Как жонглеры, мы постоянно пытаемся удержать все мячики в воздухе, и если хотя бы чуть-чуть замедлимся, все они упадут на землю.

В моей практике я часто встречал людей, которые борются с ускоренным темпом жизни. Медсестры, к примеру, беспокоятся, что могут уделять все меньше и меньше времени каждому пациенту. Более того, им приходится отчитываться за каждую потраченную секунду и каждые пять минут вводить данные в компьютер. Сочетание этих двух вещей формирует напряжение и чувство неполноценности. Бизнесмены часто рассказывают о том, что они пишут сообщения в Twitter во время перерывов и обновляют страницу своей компании на Facebook по вечерам. И при этом постоянно ощущают нехватку времени: если они не двигаются дальше, кто-то может обогнать и оставить далеко позади.

Учитывая данные обстоятельства, нельзя не заметить, что ускорение рабочего темпа является первой причиной стресса. Конечно, я регулярно об этом слышу. Нередко люди говорят мне: «Должно быть, у вас много клиентов, которые все успевают?».

Но мы, люди, – легко приспосабливающиеся живые существа. Для того чтобы справиться с новым темпом, мы жертвуем частью нашей общественной жизни и вместо этого общаемся с друзьями на Facebook или в Twitter. Мы реже читаем книги, меньше смотрим кино. Что насчет хобби? Это в прошлом.

Не так давно мы всей семьей собирали пазл. Бабушка приехала из Швейцарии и привезла нам в подарок симпатичную коробку с картой Амстердама, разделенной на 500 фрагментов. Вместе с присоединившимся к нам другом мы начали собирать ее; как обычно, сначала выложили края изображения. Затем сложили некоторые из главных улиц и наш собственный район. «Это так расслабляет!» – отметили все участники. Неделью спустя я убрал составленный пазл обратно в коробку. Теперь у нас не было на него времени...

Однако дело не в новом ускоренном темпе, который давит на нас. Даже если бы он оставался прежним, стресс все равно поджидал бы в засаде и мешал работать в спокойной обстановке.

Например, все мы виновны в том, что откладываем некоторые дела «на потом», даже если осознаем их важность. Большинство из нас злятся, если кто-нибудь мешает сконцентрироваться, и все мы расстраиваемся, если не добиваемся прогресса в работе из-за того, что у нас был «плохой день».

Если бы мы не откладывали дела, то занимались бы их «завершением», отмечали крестиком в списке как выполненные и переключались на что-нибудь другое. Наслаждались бы мы при этом самой работой? Конечно, нет. Вы испытываете чувство свободы, когда заканчиваете проект, который не приносил вам никакого удовольствия, или если и приносил, то ненадолго – едва поняв это, вы приступаете к другому, и цикл повторяется снова.

Мы пытаемся работать как можно более эффективно, чтобы сохранить время, но чем больше мы стараемся, тем больше в конечном итоге нам приходится делать.

Нам хотелось бы лучше контролировать свою жизнь, более тщательно следить за тем, как выполняем работу. Порой мы сталкиваемся с неизбежными неудачами: проблемы с компьютером, больной ребенок дома, гололед, авария; или незваные гости, которые отвлекают и нарушают тщательно спланированный список дел.

Такого рода напряжение следует не из ускоренного темпа, а в основном из-за двух факторов:

1. Желания сделать все собственноручно (контроль гарантирует нам спокойствие).
2. Внутреннего отторжения вещей, которые кажутся нам неприятными или отвлекающими (в более широком смысле, мы пытаемся отказаться от всего, что может вызвать стресс).

Я дзен-монах, а значит, провожу много времени, ничего не делая. Вы увидите меня сидящим на подушке в расслабленной позе, с лицом, обращенным к стене. Вам может показаться, что рекомендации практикующего дзен-буддиста насчет поиска спокойствия должны включать в себя такие средства, как замедление, медитация и возвращение к той жизни, когда все было спокойно; давайте рассмотрим каждую из этих рекомендаций.

Замедление

Замедлиться – это, на самом деле, хороший совет, выполнение которого может доставить вам удовольствие. Особенно это касается сенсорной деятельности, такой как принятие пищи или ванны. Однако попробуйте расслабленно пройти по коридору на работе, и вы поймете, что это непросто. Замедление успешно, только если оно является вашей внутренней потребностью и никем не навязано.

Медитация

Определенные виды медитации и дыхательные упражнения помогают уменьшить ощущения стресса в организме. Они также могут послужить полезным инструментом при анализе эмоций, к чему мы перейдем позже. Однако эти упражнения не являются способом предотвращения стресса, связанного с работой.

Возвращаясь к прежней жизни

Идея о том, что раньше было легче, относительна. Многие аспекты жизни в «старые добрые времена» отнюдь не были безмятежны. Безусловно, моя бабушка находила время для общения с соседями, написания писем и часто штопала дырки в носках всех членов семьи. Но, помимо этого, у нее было множество неудач и 8 детей, двое из которых умерли. По понедельникам она вместе со своими старшими дочерьми вручную стирала одежду всей семьи. Ее сыновья помогали делать деревянные башмаки в мастерской, чтобы сохранить бизнес. Жизнь была тяжелой, и часто она оказывалась на грани выживания.

Как и дзен, основные принципы в этой книге являются вневременными. Отправным пунктом служит не то, что мы должны стремиться сделать как можно меньше, а то, что любая деятельность должна приносить спокойствие.

Позднее мы увидим, что естественным следствием подобной методики является то, что мы отбираем самое важное и исключаем большое количество задач, которые не так значимы.

Прежде чем мы углубимся в саму методику серфинга по волнам времени, давайте воспользуемся ресурсом Google Earth¹ и получим общее представление о том, где кроются «проблемы времени» в общей картине нашей жизни.

Как известно, мы испытываем стресс и напряжение из-за множества причин, не относящихся к повседневным задачам. Важно знать о них и уметь распознавать, чтобы принять серфинг по волнам времени в надлежащем контексте.

Источники стресса из других областей: четырехэтажный дом

Представьте дом, в котором есть 4 этажа: подвал, первый этаж, второй этаж и сад на крыше. Когда речь идет о времени, мы находимся на первом этаже.

Первый этаж

На этом этаже мы живем и выполняем повседневные дела – готовим и едим, общаемся с семьей и отдыхаем, работаем и играем. Здесь можно найти ответ на главный вопрос нашей книги: «Как вам удается спокойно и с удовольствием выполнять все эти задачи, не подвергаясь давлению, спешке, не испытывая напряжение?» Итак, наше повседневное благополучие в большинстве своем определяется именно на первом этаже.

Подвал

Ниже находится подвал – там живут эмоции и то, что служит фундаментом нашего дома. Эмоции можно считать древней, но крайне полезной коммуникативной системой. Чувства и эмоции – это океан, волны которого передают нам все виды сигналов. Они могут быть поло-

¹ Google Earth – проект компании Google, в рамках которого в интернете были размещены спутниковые изображения всей земной поверхности. Фотографии некоторых регионов имеют беспрецедентно высокое разрешение.

жительными, такими как любовь к детям или счастье иметь друзей; или же негативными – предупреждая нас о надвигающейся опасности или помогая справиться с потерей. Благодаря эмоциям нам легче преодолеть разные ситуации, нужно лишь дать им шанс проявиться.

Когда мы пытаемся силой мысли нейтрализовать, например, такую эмоциональную реакцию, как страх («Ну же, не нужно бояться экзамена, ты справишься...»), мы подавляем эту эмоцию и вызываем «короткое замыкание» в системе. На самом деле нужно позволить себе прожить ее, а не отвергать. Тогда страх/печаль/грусть/отчаяние пройдут сами собой. Однако часто этого не происходит потому, что мы просто не знаем, как к ним относиться, и стремимся избегать негативных эмоций. Эта тема еще появится в данной методике, когда мы будем говорить о том, что они могут стать причиной появления так называемых грызущих крыс. Это те проблемы в вашей жизни, решение которых вы откладываете и которые потом начинают «грызть» вас. Например, если вы избегаете разговора с кем-либо, потому что боитесь авторитета или негативной реакции со стороны этого человека, то такая «грызущая крыса» может стать причиной возникновения следующей эмоции – страха.

Проблемы, которые беспокоят нас в глубине души (финансовые трудности, безопасность детей, страдания от серьезной болезни), определены в этой книге как «фоновые» и являются эмоциональными по природе их восприятия.

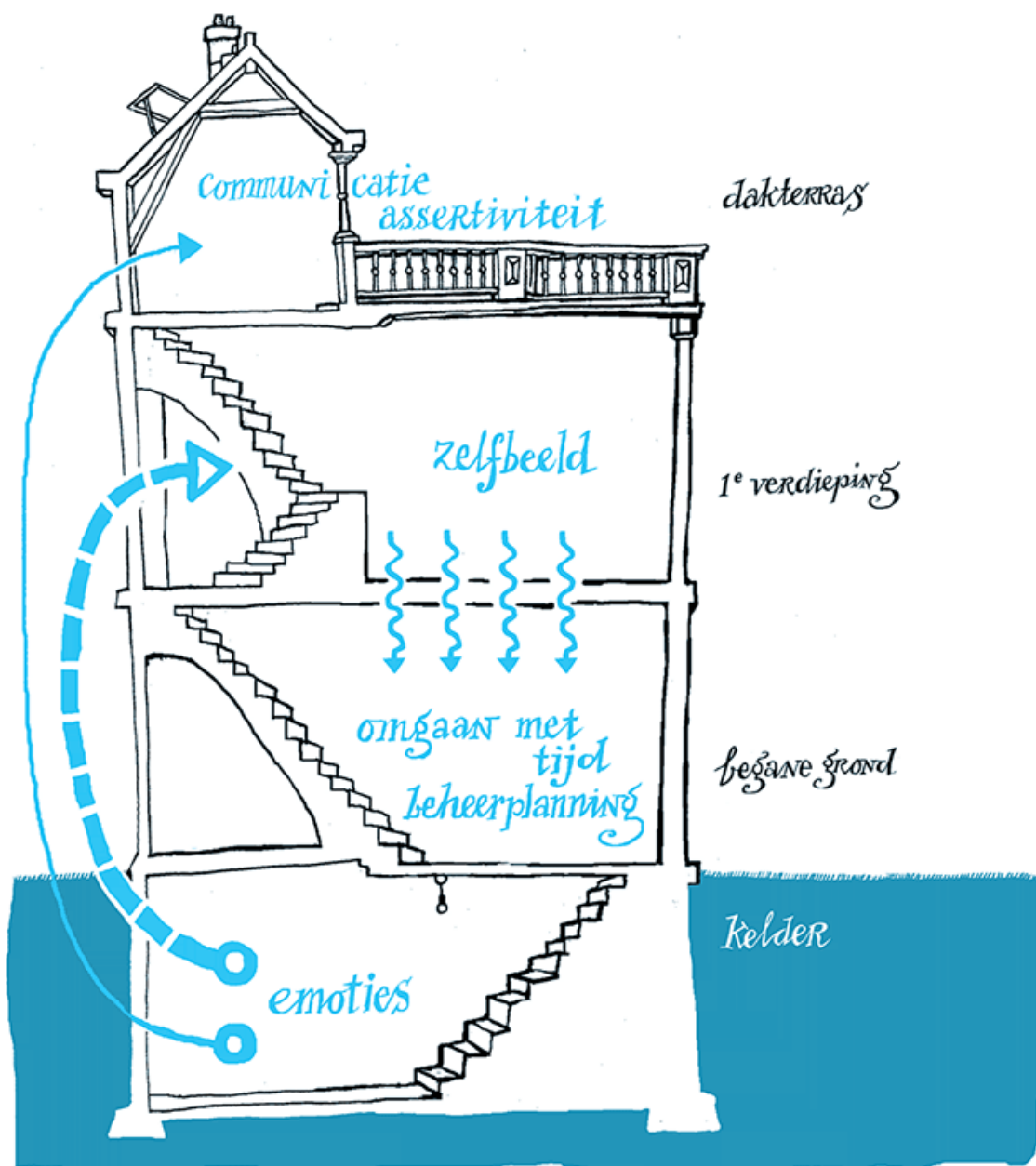
Второй этаж

Этаж, который находится над первым, – область самооценки.

Наша самооценка – это отношение, которое мы испытываем к себе. Если оно здоровое, значит, у нас есть естественная уверенность и, в общем-то, мы рады тому, что живем. Неунывающий дух позволяет с легкостью находить адекватное место в мире. Также мы стараемся бережно относиться к себе, когда дело касается недостатков или ошибок, которые мы совершаем.

В основном самооценка формируется в юности, и она так могущественна, что сохраняется на протяжении взрослой жизни практически неизменной. Если нас часто критиковали в детстве, если мы боялись не оправдать ожидания родителей (в то время как нас сравнивали с более успешными братьями и сестрами), результатом вполне может стать формирование негативного отношения к себе. Повзрослев, мы все еще считаем, что недостаточно хороши или, по крайней мере, хуже других. Недооценивая себя, мы приобретаем зависимость от одобрения другими.

Наша самооценка способна влиять на то, как мы справляемся со временем, – темой данной книги. Наклонившись с балкона, она дает указания обитателям первого этажа: «Шевелись быстрее!», «Это все, что ты можешь?», «Ты получил то, что заслуживаешь!».



Сад на крыше

Верхний этаж, сад на крыше, открыт; отсюда мы сообщаем о наших желаниях всему миру и устанавливаем границы. Здесь мы общаемся с окружающими.

В саду на крыше мы полностью видны другим, и хорошо, если нас это не тревожит. Значит, мы убеждены в том, что люди способны верно нас воспринимать, и не считаем, что окружающие будут преднамеренно создавать нам проблемы. Если нет, то нам будет казаться, что нас обходят стороной и что нам постоянно приходится приспосабливаться к партнеру, соседям и коллегам. Это раздражение может привести к масштабному взрыву.

Способ решения такого деликатного вопроса включает набор качеств, необходимых для изучения и применения. Важно знать, как справляться с негативом, который, как вам кажется, исходит от другого человека. Придется обуздать эмоции, т. е. приструнить обитателей «подвала». Помните, все четыре этажа связаны между собой.

Стены дома: Напряжение в вашем теле

Помимо упомянутых четырех аспектов, существует еще один, не менее важный, о котором нужно знать. В рамках метафоры о доме это не этаж, а скорее стены.

Существуют физические реакции тела, которые проявляются, если нужно «ударить по тормозам». Обычно вы только думаете о том, чтобы справиться со стрессом, а он уже начинает влиять на вас в физическом смысле. Стресс может быть причиной многих болезней. Некоторые утверждают, что большинство проблем со здоровьем могут возникать именно из-за стресса.

В его отсутствие иммунная система хорошо функционирует и защищает нас. Например, коты не столь восприимчивы к холоду и реже болеют, так как исторически больше времени проводили на улице. Умение расслабляться, правильно дышать или практиковать какой-либо из видов медитации укрепят вашу иммунную систему.

Часто мы не знаем о том, что испытываем напряжение в определенных частях тела. Большинство чувствует боли в плечах или в животе. Мы остаемся в состоянии «боевой готовности» из-за предосторожности или по привычке. Наша система сигнализации всегда активна. Последствия такой постоянной напряженности становятся заметны только спустя годы, но можно, не дожидаясь негативных последствий, изменить привычки, напомнив телу, что оно должно знать, что делает и зачем.

Однако теперь давайте вернемся к первому этажу...

Мой собственный опыт

Списки

Методика серфинга по волнам времени пришла мне в голову не сразу, она формировалась на протяжении эксперимента над самим собой, когда я находился в таком стрессовом состоянии, о котором даже подумать не мог. Все произошло весной 2005 года. В то время я работал актером и режиссером, порой одновременно участвуя в пересекающихся по срокам проектах (что далеко не редкость в этой области). В какой-то момент, например, я мог режиссировать цирковое представление в Швейцарии и выступать в молодежном шоу, которое гастролировало в Нидерландах. В то же время я отвечал за европейский дзен-центр в Амстердаме и не переставал быть отцом маленьких детей. Самая младшая дочь переживала период «ночных кошмаров» и под утро могла прийти и забраться в нашу с женой кровать.

Дел было так много, что я начал опасаться, что забуду выполнить важную работу или случайно пропущу дедлайн². Чтобы этого не произошло, я обратился к оригинальной системе списков. В ней было три категории обязанностей: работа, дзен и дом. Каждая категория делилась на разделы. Я мог распечатать списки с соответствующими заголовками на компьютере. Для новых дел отводились особые места. Таким образом, я всегда мог знать, что уже сделал, и вычеркнуть это из списка. Но гораздо более важно то, что я мог видеть предстоящие дела – обычно нужно было сделать еще так много, что я начинал нервничать. Это напоминало игру в тетрис. Сначала ты радуешься тому, что нижние блоки исчезают, но затем сверху появляются все новые и новые, которые движутся еще быстрее. И так бесконечно.

В большинстве своем причиной моего стресса являлось то, что я в любой момент мог видеть, как много мне еще предстоит сделать. Я переживал стресс, потому что неосознанно хотел, чтобы этот несущийся поезд остановился, и все закончилось.

Я был дзен-монахом. Куда же, интересно, делось мое чувство спокойствия и уравновешенность? Я был напряжен, обеспокоен и чувствовал усталость. Это продолжалось, и постепенно идея начала обретать некую форму. Я решил принять вызов: собрал все свои списки и снова обратил внимание на то, как они прекрасно детализированы. Затем я порвал их и выбросил.

Наблюдение

Я стал изучать причины возникновения стресса. Решение выбросить списки казалось нелепым и поспешным, но, сделав это, я избавился от главного источника стресса. Внезапная интуитивная находка заставила меня вернуться на круги своя и выяснить, в какой момент я утратил чувство спокойствия и как его вернуть. Именно это должно было стать отправной точкой. Все последующие шаги логично вели меня к спокойствию и балансу.

Дзен-медитация послужила мне хорошим помощником на протяжении данного эксперимента. Помимо прочего, дзен учит наблюдению. Вы спокойно сидите и – неважно холодно вам или жарко, приятно или больно, тихо вокруг или шумно, – не двигаетесь. Во время медитации вы наблюдаете за мельчайшими изменениями, не только теми, что происходят вокруг вас, но и за теми, которые происходят *внутри* вас – и в теле, и в мыслях. Поскольку вы ничего не предпринимаете, никак на них не влияете, вы остаетесь объективным наблюдателем. Вы

² Дедлайн (deadline) – срок (дата или время), к которому должна быть выполнена задача.

ничего не ищите. Ваши наблюдения не окрашены тем, что вы хотели бы увидеть. Я понял, что дзен наделил меня высокоточным инструментом, чувствительным и исключительно полезным барометром.



Наблюдая за напряжением

Например, во время медитации я иногда чувствовал, что мне сковывает живот, дыхание замедляется. Я не мог ничего с этим поделать. Иногда симптомы прекращались в конце медитации, но могли вернуться в следующий раз.

Поэтому я стал спрашивать себя, откуда исходит напряжение, и расширил свои наблюдения, включив в них повседневную жизнь. Я часто удивлялся, замечая, что непроизвольно напрягаю мышцы живота. Эта напряженность возрастала, к примеру, во время телефонного звонка, а после снова затихала. Иногда она не проходила. В других случаях мне казалось, будто что-то мешает моей работе, какое-то внутреннее сопротивление создавало барьер и сохраняло напряжение. Такое происходило, если меня что-то беспокоило, но я был не в силах рассказать об этом, или если я чего-то боялся.

Я заинтересовался своей непроизвольной реакцией, наблюдая за мышцами живота. Понятно, что происходившее было связано с моим разумом.

Никаких списков

Поскольку я больше не составлял списков, то в основном опирался на память, выполняя те задания, которые шли по календарю. Я наивно полагал, что мог запомнить очень важные вещи.

Необычная ситуация, в которой я умышленно оказался, привела меня к некоторым открытиям. Чтобы ничего не забыть, я стал уделять особое внимание напоминаниям, которые генерировал мой мозг. Я чувствовал, когда что-то изнутри требовало моего внимания, но происходило в неподходящий момент. Например, я начинал концентрироваться на словах своей роли в пьесе, а голос внутри меня говорил: «Не забудь назначить встречу со стоматологом-гигиенистом...».

Почему этот голос появлялся, когда мой разум фокусировался на чем-то другом? Это меня отвлекало, поэтому я отвечал разуму: «Уйди. Напомни об этом в более подходящий момент».

Тем временем мой барометр начал бить тревогу: появилось физическое напряжение. Поскольку я чувствовал себя стесненным, то не обращал внимание на напоминание со стороны мышц. Это и послужило причиной напряжения.

Также я заметил другие вещи, поскольку покончил со списками. Я все больше полагался на интуицию и все чаще занимался делами только тогда, когда был в настроении ими заниматься. Другими словами, когда я позволял себе следовать интуиции, я занимался делами в нужный момент, а затем наслаждался преимуществами этого.

Я выяснил, что проще понять инструкции по установке нового беспроводного модема, прочитав их в тот момент, когда чувствую себя отдохнувшим. Способность сделать важный звонок в нужное время может означать, что вы двигаетесь в правильном направлении или близки к решению проблемы.

Было и наоборот: если я чувствовал воодушевление, то мог немедленно использовать его, даже если это случилось в неподходящий момент. Например, однажды вечером после долгой поездки я записал черновой вариант беседы просто потому, что мне хотелось это сделать.

«Нужный момент» стал для меня новой концепцией, а за ней последовали и другие.

Интуиция

Прислушиваясь к своему внутреннему голосу, я интуитивно делал выбор.

До этого момента для меня, как и для других, само понятие интуиции было неопределенным, туманным, чем-то, что существует, но не является достоверным. Я считал, что в основном на нее полагаются женщины, в то время как мужчины умеют «разбираться в картах». Женщины больше подвержены влиянию эмоций, а мужчины опираются на факты. Интуиция – что-то вроде ощущения, которое способно выйти за рамки видимого; это не поддающиеся проверке утверждения.

Сейчас, используя внутренний голос для того, чтобы управлять временем, я должен признать, что на самом деле пользуюсь интуицией. У меня нет плана того, что я буду делать. Но этим не ограничилось – я случайно узнал, как именно работает интуиция и как убедить себя в том, что ей можно доверять. (На заметку: и у женщин, и у мужчин она работает одинаково.)

Ученики часто спрашивают меня: «Когда вы выбираете то, что собираетесь сделать интуитивно, не лучше ли делать то, что вам нравится, и игнорировать то, что не нравится?».

Вопрос кажется обоснованным и объясняется собственным опытом: нам не хочется делать скучную (бумажную) или неприятную (уборка кошачьего лотка) работу. Мы делаем это, потому что должны. Однако интуиция также хороша в тех делах, которые мы обязаны делать!

На самом деле существует более простая причина, по которой ваша интуиция не решается что-либо подсказать. Как я говорил, с ее помощью я выбирал задания и выяснил, что вещи, о которых я так и не вспомнил, оказались теми, которые я прежде внутренне отвергал. Моя интуиция не напомнила мне о встрече со стоматологом-гигиенистом, на которую я не хотел идти.

Я понял, что она замечает только те вещи, к которым вы положительно относитесь, — остальное исчезнет из поля зрения. Это звучит одновременно и просто, и логично, не так ли? Интуитивный критерий запоминания того, что нужно сделать, заключается не в сложности или неприятности дела, а в том, сформировалось ли у вас к этому честное отношение.

На протяжении тех нескольких недель было много вещей, о которых я успел забыть, — некоторые незначительные, а некоторые серьезные... После раздумий я с неохотой вернулся к использованию списка дел, которыми мне не хотелось заниматься. Однако было одно важное изменение: я больше не использовал списки того, что мне нужно сделать; теперь это была памятка, чтобы ничего не забыть. Также я использовал ее для проверки того, как работает система.

Теперь, спустя время, я знаю, что чем больше новая система включает в себя старую (читайте: чем сильнее вы ей доверяете), тем в меньшей степени вам нужен список. Когда вы привыкнете к использованию данной методики, вы ничего не забудете.

Теперь я использую список, только если очень занят и только в качестве памятки, поскольку, именно тогда эта методика доказывает свою эффективность. С помощью подсказок от интуиции вы способны выполнять одно задание за другим, и точность, с которой она управляет вашими действиями, дает шанс заниматься нужными делами в нужное время.

Чем шире я использовал новую методику, тем больше осознавал, что представленные преимущества были чем-то большим, чем просто чувство спокойствия, которое я искал. Эта методика не только облегчала мое внутреннее состояние, но и управляла расписанием и совершенствовала качество работы.

Интуиция выполняла руководящие функции лучше, чем мой мозг, была более точной, гибкой и глубокой. Но мне нужно было предоставить ей, как и мозгу, нужную информацию. Ей хотелось знать все обо всем, что нужно сделать. И мне приходилось убеждаться в том, что я не утаил никакой информации или не представил ее в негативном ключе.

Мой эксперимент привел к изменениям, на которые я и не надеялся. Я сменил водителя! Старого звали «контроль и анализ». Имя нового — интуиция, а в качестве бензина выступает доверие.

План

Примерно через месяц в моей голове сложился план — до того как я смог подтвердить все на практике. Иногда меня терзают сомнения насчет собственных открытий. Например, когда моя голова забита запланированными делами, я могу взять листок бумаги, что-то записать и пересмотреть весь список. Все сделано.

Но на следующий день я снова использовал новую методику и выяснил, что единственной причиной того, что я держал в голове так много запланированных задач, было то, что на самом деле я не осмелился довериться этой методике. Чувство спокойствия возникает тогда, когда вы полностью отдаете контроль интуиции и верите в то, что ничего не забудете. Я же пытался «выглядывать из-за двери», чтобы в некоторой степени мозг мог контролировать ситуацию. Ясно, что от этого я уставал.

Идея «передышки» (обычный небольшой перерыв) пришла ко мне до того, как я осознал ее реальную ценность и стал пользоваться ею постоянно. Теперь эти перерывы были естественны, и мое тело просило их. Сначала я позволял себе «зависать» у компьютера и был

прикован к креслу, занимаясь то одним делом, то другим. Но вскоре я начал понимать, что эффективность методики зависит от перерывов. Используя это на практике, я узнал о наличии множества преимуществ, которых было больше, чем я предполагал в начале. Чем дальше я заходил, чем дольше я использовал эту методику, тем скорее появлялся план. Он состоял из принципов, которые, прямо как органы нашего тела, представляли собой единое целое. Я пересчитал их, полагая, что число должно быть шесть или восемь. Меня приятно удивило то, что их было семь.

Это не список подсказок, которые можно расширять бесконечно. Семь элементов взаимосвязаны, и один ведет к другому. Они пронизывают друг друга. Они связаны, как кровные родственники, и пока они работают как одно целое, семья нерушима.

Название

Мне все еще нужно название. Как оказалось, концепция была верна. Это была естественная система. Ей нужно было название, которое бы точно отражало сущность. Я думал о другом широкоизвестном способе организации времени – тайм-менеджменте. Вместе с управлением временем вы пробуете использовать его в своих интересах, размышляя над разными вещами и позволяя мозгу решать, важно это или нет.

Здесь мы говорили о доверии, а не о контроле. Управление временем воспринимается сознанием иначе чем, например, интуиция. Ориентироваться во времени и позволять ему приносить плоды, доверять своей интуиции, используя то, что является вам, – это как серфинг.

Серфинг, чутко реагирующий на постоянно меняющиеся волны времени.

Серфинг по волнам времени.



Часть II: Методика

Краткое изложение семи инструкций



Инструкция 1:

Делайте что-то одно и доводите дело до конца

Всегда заканчивайте одно дело, прежде чем приступить к следующему, а не занимайтесь несколькими задачами сразу.



Инструкция 2:

Осознайте и примите то, чем вы занимаетесь

Определите исходную точку, после чего вы сможете принять то, что делаете.



Инструкция 3:

Делайте перерывы между делами

Чередуйте моменты напряженной работы и отдыха.



Инструкция 4:

Сосредоточьтесь на том, что вы делаете в данный момент

Когда случится что-нибудь непредвиденное, отнеситесь к этому серьезно, а не избегайте.



Инструкция 5:

Превратите «грызущих крыс» в «белых овечек»

«Грызущие крысы» – это дела, которые вы откладываете на потом. Подружитесь с ними, и тогда они превратятся в «белых овечек». Овцы тихо следуют за пастухом, и ему не приходится вставать из-за них поздно ночью.

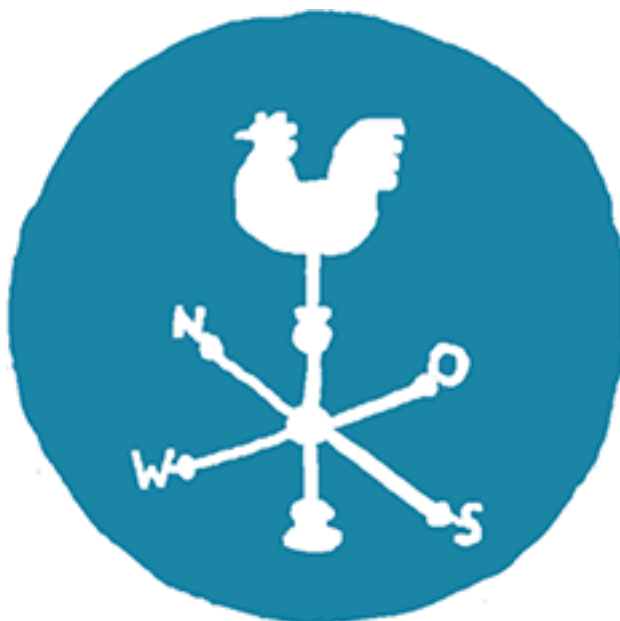


Инструкция 6:

Следите за «фоновыми программами»

Существуют мысли, которые приходят вам в голову из-за того, что вы взволнованы или обижены.

Они могут высасывать много энергии. Успокойте их.



Инструкция 7:
Используйте интуицию

Ваша интуиция – лучший планировщик. Если довериться ей, она обеспечит вам прочный фундамент для спокойствия.

В начале

На предыдущих страницах были кратко изложены все семь инструкций. Теперь мы изучим каждую из них более подробно. Чтобы детально ознакомиться с методикой и уметь применять ее на практике, я советую вам проделать предложенные шаги в той же последовательности. Сначала получите общее представление, изучив краткое описание, а затем сфокусируйтесь на каждом аспекте в отдельности.

Когда вы начинаете что-то новое, проявите терпение. Если вы хотите научиться играть в шахматы, сначала нужно узнать, как могут двигаться те или иные фигуры. Некоторые ходы (такие как возможность коня «прыгать») сначала могут показаться странными, но потом, по ходу практики, они становятся привычными. А движение ладьи, которая ходит по вертикали и горизонтали, не вызывает вопросов, и кажется очевидным даже в самом начале. Хорошо сгруппированные между собой фигуры являются результатом хорошей игры. И данная методика – не исключение. Некоторые из инструкций говорят сами за себя, и вы сразу же можете их применять. Чтобы достичь мастерства с другими, требуется время, поэтому вам нужно быть терпеливыми.

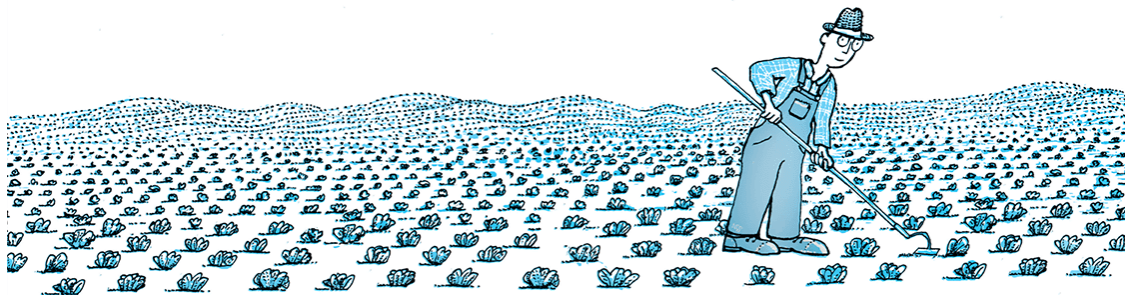
Инструкция, которая относится к так называемым грызущим крысам (делам, которые вы откладываете), сперва может привести к еще большему волнению. Не паникуйте. Если вы сконцентрируетесь, то заметите, как много «грызущих крыс» кормите. Невозможно подружиться со всеми сразу, и вы будете узнавать их одну за другой. Спустя какое-то время все утрясется. Поскольку вы примените иной подход к вашим проблемам, а это будет означать, что новых «крыс» больше не появится. Вы подружитесь с ними, когда они придут к вашей двери, чтобы пообщаться.

Как я упоминал ранее, доверие к методике выступает важным предварительным условием ее использования.

Например, когда вы убедите свою интуицию в том, что хотите встретиться с дантистом, вы забудете об этом! Необходимо отпустить ситуацию, поскольку именно это приведет к ощущению спокойствия. Теперь ваша интуиция сама позаботится об этих вещах и подберет подходящий момент для того, чтобы вы позвонили стоматологу.

Чем дольше вы используете данную методику, тем проще становится ее применение. Это относится ко многим вещам, в том числе к серфингу по волнам времени. Вы не изучаете ничего сложного и нового, вы возвращаетесь к тому, что заложено природой. Поэтому спустя время инструкции вам больше не понадобятся: теперь вы будете им следовать самостоятельно.

Инструкция 1: Делайте что-то одно и доводите дело до конца



Объяснение

Выберите одно дело в качестве основного. Не открывайте одновременно разные файлы, чтобы немного поработать с каждым из них... Не пытайтесь действовать в многозадачном режиме. Если бы вы ехали на работу на велосипеде, но при этом вам нужно было поставить новую цепь на велосипед, вы не могли бы делать и то, и другое одновременно. Если вы утром готовите завтрак или разговариваете с другом по телефону – не начинайте делать одно, пока не закончите другое.

Занимайтесь только одним делом и забудьте на это время об остальных вещах. Позже и до них дойдет очередь.

Пример

В течение дня мы занимаемся разными видами деятельности, и каждый из них становится главным в конкретный момент: вы едете на работу, общаетесь с коллегой, отвечаете на электронное письмо, находитесь на совещании, что-то разрабатываете, выходите на прогулку, пишете статью.

День, проведенный дома, может выглядеть примерно так: вы прибираетесь в гостиной, загружаете одежду в стиральную машину, играете с собакой, читаете главу из книги, идете купить продукты.

Комментарий

Спросите себя, какие дела вы делаете в состоянии спокойствия и наслаждения. Взгляните на различные аспекты вашей жизни (работа, семейная жизнь, досуг) и ответьте на этот вопрос, прежде чем читать дальше.

Вот хороший шанс заняться приготовлением пищи, спортом, садоводством или работать, когда никто не может вам помешать.

Пытаясь отыскать общее среди ваших любимых занятий, вы заметите, что постоянно занимаетесь только одним делом. Не надо спешить, отвлекаться на неотложные дела и людей, которым что-то от вас нужно. Более того, вы выбрали эту задачу или деятельность, исходя только из своих желаний. Занятость только одним делом означает, что оно успокаивает и радует. Как было бы прекрасно, если бы мы могли испытывать это чувство всегда, чем бы ни занимались!

Лучше выполнять дела одно за другим, чем заниматься всеми одновременно

Считайте это отправной точкой и нашей первой инструкцией. Далее мы выясним, что нужно, чтобы мы могли испытывать чувство спокойствия, выполняя любые дела.

Не работайте в режиме многозадачности

Первую инструкцию лучше объяснить, сказав о том, чего стоит избегать, а именно – многозадачности. В наши дни ученые определяют многозадачность не как выполнение различных задач одновременно, а как быстрое переключение между ними. Если с теоретической точки зрения невозможно заниматься двумя вещами одновременно, то почему нам кажется, что мы делаем это постоянно?

Мы слушаем радио, пока ведем машину, или разговариваем по телефону, убираясь в гостиной, или общаемся с супругом, нарезаю овощи. Вы могли ловить себя на том, что едете на мотоцикле или машине и вдруг внезапно осознаете, что хоть вы и были задумчивы большую часть пути, вам все-таки удалось повернуть куда надо, останавливаться на светофорах и не попасть в аварию. Вы занимались двумя вещами (вождением и размышлениями о том, что купить брату на день рождения на следующей неделе) одновременно. Ведь так?

Однако, присмотревшись, вы поймете, что во всех этих примерах один из двух видов деятельности осуществлялся «на автопилоте», почти неосознанно.

Когда деятельность становится для нас привычной и нам больше не приходится сосредотачиваться на ней, мы с легкостью можем заниматься чем-либо еще. До тех пор, пока внезапно не врежемся во впереди идущую машину и не попытаемся быстро оценить новую ситуацию, а затем, когда все снова уладится, заметим, что упустили интересную часть радиоэфира.

Если нам нужно сфокусировать на чем-то внимание, мы сосредотачиваемся на одном предмете. Если нам нужно обратить внимание на две вещи, мы неизбежно упускаем одну из них.

Еда

Принимать пищу в одиночку – то же самое, что жить отшельником. Но все меняется, когда вы берете стопку газет или достаете журнал. Вы отодвигаете тарелку в сторону и открываете его. Начинается веселье! Во время чтения вы не можете насадить на вилку креветку, а порой даже не доносите ее до рта с первого раза. Вы удивляетесь тому, как быстро опустошили тарелку, даже не распробовав еду. Если бы вам показали список ингредиентов только что съеденного блюда, вы бы поняли, что большинства из них даже не заметили. У вас осталось общее представление о вкусе блюда, но вы не распробовали что-то конкретное. Вы были сконцентрированы на чтении и не могли одновременно сосредоточиться на еде. Вы можете фокусироваться только на чем-то одном.

Занимайтесь только одним делом

То же самое происходит, когда вы принимаете пищу вместе с друзьями. В разгар беседы, когда люди шутят или рассказывают истории из прошлого, вы также заняты только одним делом. Вы следите за разговором и поэтому не можете сконцентрироваться на вкусе рыбы или вина. Чтобы сделать это, вам нужно остановиться, обратить внимание на запах еды, сделать глоток вина и полностью сконцентрироваться на ощущениях.

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.