

Татьяна Батенькова

# КАК УСПЕТЬ ВСЕ?

СЕМЬЯ. РАБОТА. ХОББИ.  
ГДЕ НА ВСЕ ВЗЯТЬ ВРЕМЯ?



**Татьяна Батенькова**  
**Как успеть все? Семья. Работа.**  
**Хобби. Где на все взять время?**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70429450](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70429450)  
ISBN 9785006251724*

**Аннотация**

Практическое руководство как за 24 часа успевать выполнять задуманное. Как побороть прокрастинацию? Как организовать свое время? Как достичь успеха? Ответы найдете в книге.

# Содержание

Предисловие	6
Тайм-менеджмент	9
Прокрастинация	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15

# Как успеть все? Семья. Работа. Хобби. Где на все взять время?

**Татьяна Батенькова**

© Татьяна Батенькова, 2024

ISBN 978-5-0062-5172-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих целях). Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение или иное использование*

*электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящие за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

# Предисловие

Думала ли я, что напишу вторую книгу? Да. Потому что мне понравилось писать первую.

Моя первая книга о том, как эффективно сходить на прием к врачу. Почему такая тема? Потому что я практикующий врач-невролог. Вот уже 5 лет я работаю в ОМС системе, знаю, что такое быть врачом – терапевтом в поликлинике, врачом-неврологом и в поликлинике, и в стационаре.

Ежедневно я сталкиваюсь с однотипными ошибками, которые приводят к неэффективности приема. Когда пациент приходит чтобы решить проблему, а она не решается, по нелепым недоразумениям: не принес документы, сказал жалобы в конце приема, забыл названия принимаемых препаратов и так далее. И вот об этих ошибках я рассказываю в своей первой книге. Привожу простые и понятные примеры из собственной практики, советую, как избежать этих недоразумений. Ссылка на первую книгу будет в конце данного произведения. А о чем будет данная рукопись?

Меня часто спрашивают друзья, родные, коллеги: «Тань, как ты все успеваешь? У тебя семья, блог, работа. Ты изучаешь английский, шьешь, путешествуешь». И сейчас я не пытаюсь хвалиться. Смотрите, какая я крутая. Нет. Уверенна, у большинства из вас такая же насыщенная жизнь. Вы также многое успеваете.

Вопрос в другом, почему Вася, Петя, Маша, Иван Иванович успевают сделать все, что запланировали, а другие нет? Ведь в сутках у всех 24 часа. Согласны?

Я прочитала не мало литературы, чтобы прийти к той Татьяне Юрьевне, которая пишет вам эти строки. Я читала тайм-менеджмент, читала психологию, поднимая себе самооценку, читала классику и современную литературу, книги про воспитание детей, про кулинарию. Итог. Я выработала для себя свой план, создала свою стратегию, чтобы успевать быть счастливой мамой, женой, врачом, дочерью, сестрой. Выполнять различные функции в обществе, но при этом не забывать про себя.

Немного цифр. В 2023 году я, будучи в декрете, успевала работать на 0,5 ставки в поликлинике, заботиться о своем малыше (например, ежедневно гулять. А это тоже труд.), написала книгу «Как эффективно посетить врача?», отправила на публикацию 4 статьи в рецензируемые медицинские журналы (а это тот еще квест), прочитала 100 книг, сдала на квалификационную категорию, сшила одно платье, стала изучать английский язык. Как мне удалось так много реализовать, будучи в декрете?

Нет, друзья, это не позерство. Я хочу показать вам, что можно успевать многое, имея всего 24 часа в сутках.

Повторюсь, что каждый из нас имеет одинаковое количество часов. 24 часа! Да, у каждого из нас разное начало: кто-то богатый, кто-то «среднячок», кто-то беден. Но. Каждый

обладает одинаковым количеством времени.

От финансового положения больше зависит темп развития, чем количество или качество. Я понимаю, что с деньгами развиться легче и быстрее, чем с пустым кошельком. Но сейчас не это главное.

В этой книге я буду рассказывать свой опыт. Как я распределяю свое время: как его трачу, с какими трудностями сталкиваюсь, о своей лени, мужестве, страхах.

Не ставлю перед собой цель: чтобы каждый поступал, как я. Нет. Каждый делает лучшее, что может – вот мой девиз.

Если на данный момент, вас все устраивает в вашей жизни, вы живете на широкую ногу или скромно и счастливо, то это отлично. Ничего не меняйте. Закройте книгу. Займитесь тем, чем обычно занимаетесь: работаете ежеминутно или, наоборот, смотрите видео в «YouTube», листайте часами ленту ВК или другие соцсети. А если вы уже от этого устали, претит такая жизнь, понимаете, что можете большее и не важно, что вы одновременно мама/бабушка/дедушка/работник/сват/брат и так далее, то добро пожаловать на страницы этой книги.

Свою книгу я разбила на несколько заголовков. Если вам какая – то тема не нравится или вы эксперт в ней, то смело переходите к другой. Они связаны, но не настолько, чтобы не понять каждую по отдельности.

Итак, давайте начнем с разбора западного слова «тайм-менеджмент».

# Тайм-менеджмент

Пару слов о данном зарубежном слове. Тайм – менеджмент, как пишет википедия, – это планирование времени, технологии организации и оптимизации временем. Простыми словами это то, как вы тратите время, как вы им распоряжаетесь.

Чем тайм – менеджмент отличается от дед-лайнов? Дед-лайн – это определенный момент времени, к которому должна быть выполнена работа.

Тайм-менеджмент – это организация, дед-лайн – это определенная цифра. Эти два понятия тесно связаны. Не разделимы. Давайте перейдем к примерам.

Согласны, что каждый из вас управляет своим временем? Например, вы для себя решаете, что сегодня за 24 часа вам нужно поплавать в бассейне, съездить в продуктовый магазин, поработать дома, позаниматься уроками с детьми. Это тайм-менеджмент. Вы организовали свой день. Вы точно решили, что будете делать сегодня. Не просто проснетесь и будете ходить по дому бесцельно, а выработали конкретный план.

Но если вы решите, что плавание у вас будет с 14:00 до 15:00, магазин с 9:00 до 12:00, уроки с детьми с 16:00 до 18:00, то это уже дед-лайн. Вы четко организовали свое время.

Эти два понятия неразрывно связаны друг с другом, одно вытекает из другого.

Теперь ясно, чем дед-лайн и тайм-менеджмент успешных людей отличается, от неуспешных? Рамками. Конкретностью. Доказано, что более успешные люди, более организованные. Они ставят четкие для себя границы. Например, планы высокоорганизованного человека: «На написание данной статьи, я выделю 2 часа и ни минуты больше. Потому что дальше у меня встреча на другом конце города. Если я не выполню данное дело за такое время, оно наложится на встречу и на другие обязанности.»

Когда человек ставит перед собой четкое ограничение времени, это стимулирует к действию. Сравните две повседневные формулировки: «Я приготовлю сегодня ужин». И «Я готовлю ужин с 17:00 до 18:00». Где более точно? Где есть четкое понимание, как вы будете управлять своим временем? Конечно, во втором примере. Вы знаете точно, что к 17:00 у вас должны быть продукты и посуда к определенному блюду, а другие дела или завершены, или отложены. Заметили, что мозг по – другому стал думать? Много зависит от формулировки мыслей.

Ваш мозг понимает, что у вас есть всего 1 час для приготовления ужина, а не «У меня весь день на приготовления ужина. Пойду – ка я полежу на диване, часок посплю, потом посмотрю фильм...». Нет. Ваши мысли движутся в первом направлении.

Эффективное управление временем – это залог завершения какого-либо дела. Это один из способов победить прокрастинацию.

Да, прокрастинация – это один из сложных моментов в жизни каждого человека. Как часто вы говорили себе: «Завтра сделаю реферат. Потом отправлю фотографии другу»? Я часто.

Оказывается, намного проще взять и сделать то, что откладывали так много дней, если подключить тайм-менеджмент и дед-лайн. Граница подстегнет к выполнению задуманного.

**Немного науки.** Доказано, что наш мозг запрограммирован так, чтобы защищать нас, позволять нам отдыхать как можно больше, быть в зоне комфорта как можно дольше. Почему?

Все очень просто. Что делали первобытные люди? Постоянно жили в страхе, потому что была опасность (дикие звери, холод или жара, ветер и дождь) регулярно трудились, чтобы найти себе еду. Конечно, они хотели отдыхать и жить в безопасности, а не быть постоянно в напряжении. А так как этого было в дефиците, то их мозг желал испытывать данное чувство как можно больше и дольше, а не страх и неуверенность в завтрашнем дне. И первобытные инстинкты остались в каждом из нас: быть в зоне комфорта как можно дольше.

XXI век – это время возможностей и интернета. Мир другой. Нет той опасности, которая была у наших предков. Сей-

час каждый волен передвигаться так, как ему хочется. Мир относительно безопасен (дикие звери не бегают в свободном доступе в городе. А в джунгли или тайгу не ходят не подготовленными). Но инстинкты человека остаются прежними. Повторюсь, как можно дольше оставаться в зоне комфорта.

К чему я привела примеры про первобытных людей и XXI век? Сидеть на диване, ничего не делать, не успевать и вечно говорить себе «потом» – это и есть страх, зона комфорта. Это прокрастинация и отсутствие управление своим временем.

Предлагаю вам попробовать внедрить в свою жизнь тайм-менеджмент, дед-лайн, сократить прокрастинацию и поделиться со мной, что из этого вышло.

Для удобства я приведу пример себя. Как я управляю своим временем в течение дня. Возьмем воскресенье.

Время	Дела
Подъем и завтрак всей семьей	7:30-8:00
Домашние дела, игра с ребенком	8:00-10:00
Прогулка	10:00-11:30
Обед	11:30-12:00
Подготовка к тихому часу	12:00-12:30
Мое время: английский язык	12:30-13:30
шитье	13:30-14:30
подготовка блога на	14:30-15:00
след. неделю	
Подлник + игры с ребенком	15:00-17:30
Ужин с семьей	17:30-18:00
Игры с ребенком	18:00-19:00
Мое время: написание книги	19:00-20:00
чтение книги	20:00-21:00
общение с мужем	21:00-22:00

Безусловно, это примерный план. Он может меняться: плюс – минус во времени. Но когда есть структура, четкий план в течение дня с определенными временными сроками, я уверена, что в течение дня все успею.

Если остались вопросы по данной теме, то советую перечитать эту главу или задать мне вопросы. Найти меня легко: напишите мне в любую соцсеть (они будут в конце книги), начиная с фразы «успеть все». Так я пойму, что вы мой читатель. Если вопросов нет, то давайте переходить к следующей главе.

# Прокрастинация

Пару строк на данную тему. Что такое прокрастинация? Если ввести данное слово в «яндекс», то он вам выдаст – «это склонность к постоянному откладыванию даже важных и срочных дел, приводящих к жизненным проблемам и болезненным психологическим эффектам».

Если кратко, **прокрастинация – это лень**. Это состояние, когда человек уговаривает себя, что если он сейчас не сделает задачу, то ничего страшного не случится. Иногда это действительно так. Например, не помыть посуду сразу после приема пищи, ничего страшного. Но есть дела, откладывание которых приводят к последствиям. Например, не написание реферата студентом – долг перед преподавателем или вовремя не уложить ребенка спать – сбой режима.

# 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.