

от автора оригинальной методики



МЕТОД

ПОМИДОРА

ФРАНЧЕСКО ЧЕРИЛЛО

УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ,  
ВДОХНОВЕНИЕМ И КОНЦЕНТРАЦИЕЙ

*the Pomodoro* TECHNIQUE

**Франческо Чирилло**  
**Метод Помидора.**  
**Управление временем,**  
**вдохновением и концентрацией**  
**Серия «Бестселлеры саморазвития»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=51819551](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=51819551)*

*Ф. Чирилло. Метод Помидора: управление временем, вдохновением и концентрацией: ООО «Издательство «Эксмо»»; Москва; 2020  
ISBN 978-5-04-106043-5*

### **Аннотация**

Метод Помидора спас миллионы проектов, карьер и судеб. Это самое мощное оружие в борьбе с прокрастинацией и самый простой способ сконцентрироваться на сложных задачах. Ему посвящено немало книг, но та, чью аннотацию вы сейчас читаете, – первая и единственная, написанная автором оригинальной методики. Франческо Чирилло придумал ее, когда учился в колледже. С тех пор он провел тысячи тренингов и коуч-сессий, обучая людей по всему миру продуктивности «по Помидору».

*В формате a4.pdf сохранен издательский макет книги.*

# Содержание

Предисловие к изданию 2018 года	5
Предисловие	10
Введение	12
Часть 1. Основы	14
Контекст	14
Цели «Метода Помидора»	16
Основные положения	17
Часть 2. Достижение личных целей	19
Материал и метод	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

# **Франческо Чирилло**

## **Метод Помидора:**

### **управление временем,**

### **вдохновением и**

### **концентрацией**

Francesco Cirillo

The Pomodoro Technique: The Acclaimed Time-  
Management System That Has Transformed How We Work

© 2006, 2018 by Francesco Cirillo

© Бабина Н., перевод на русский язык, 2020

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

\* \* \*

# Предисловие к изданию 2018 года

Я завел свой первый Помидор пасмурным сентябрем 1987 года. Местом действия была терраса дома в сохранившейся со времен Средних веков деревне Сутри, что в 30 милях от Рима, где я проводил семейные праздники. Задание было понятным, но пугающим: «Я хочу закончить эту главу». Первую главу в книге по социологии, которую я читал, готовясь к экзамену в университете. Экзамен должен был состояться через несколько недель.

В этот день я даже подумать не мог, что когда-нибудь миллион людей по всему миру станет повторять один и тот же жест, заводя кухонный таймер, чтобы победить отвлекающие факторы и достичь своих целей за определенное время. Я представить не мог, что когда-нибудь услышу звук тикающих таймеров, входя в опен-спейс-офис, полный блестящих разработчиков программного обеспечения. И я наверняка считал бы невозможным, чтобы генеральный директор крупного банка использовал такой же, как у меня, таймер в виде помидора на заседании правления. Или что эта техника будет описана в таких престижных газетах, как «Нью-Йорк Таймс», «Гардиан» или «Гарвард Бизнес Ревью». Да, все это было. Но как это получилось, до сих пор остается для меня приятной тайной.

Я ясно помню ощущение, когда Помидор прозвонил в

первый раз: необычное и неожиданное спокойствие. Мой разум метался от одного направления к другому, как лодчонка, отданная на милость бури. «Я должен сдать экзамен. У меня три книги для изучения. Осталось совсем немного времени. Я никогда не справлюсь. Я не могу сосредоточиться. Я всегда отвлекаюсь. Может быть, мне надо перестать заниматься и перенести экзамен. Может быть, мне вообще нужно бросить учебу и заняться чем-то другим». После того, как Помидор прозвенел, сигнализируя, что первый рабочий период закончился, море снова стало спокойным: я знал, что справлюсь. Я помню, что сразу же захотел установить еще один Помидор. И в тот первый раз я установил таймер всего лишь на две минуты, а не на двадцать пять, к которым я пришел позже как к идеальной продолжительности.

То чувство спокойствия и контроля, которое я восстановил, помогло мне сдать экзамен. Это привело меня к началу собственного исследования феномена Помидора.

Почему это работает?

Сколько должна продолжаться одна Помидорка?

Сколько Помидорок можно сделать за день?

Как долго я могу позволить себе отдыхать между Помидорками?

Понадобилось несколько лет на то, чтобы найти ответы на эти вопросы и структурировать их, создав метод, улучшающий продуктивность. Я чувствовал, что будет вполне естественным назвать метод, который я разработал, «Методом

Помидора».

Когда я пишу это предисловие, нежное тиканье Помидора – кухонного таймера, который я использовал, чтобы подготовиться к экзамену по социологии – до сих пор со мной. Этот таймер стал старым другом. Тридцать один год прошел с того сентября восемьдесят седьмого. Много изменилось. Развитие интернета и социальных сетей изменило наши привычки и поведение. Смартфоны дают нам знать, когда нужно выйти из дома, чтобы пойти в кино, или что заказанный нами ужин, а может быть, такси в пяти минутах от нас. Социальные сети и различные приложения заставляют нас отвлекаться от работы в режиме 24/7. Так остается ли «Метод Помидора» по-прежнему эффективным в цифровую эру?

Эффективней всего нас заставляет отвлекаться собственный разум. То, что я называю внутренними отвлекающими факторами – внезапное желание заказать пиццу, обновить свой статус в социальных сетях или прибраться на рабочем столе, – все это отвлекает куда чаще и деструктивней, чем внешние источники, такие как сигнал о пришедшем письме или уведомление в Фейсбуке. Лучший способ справиться с этими отвлекающими факторами – принять их и обращаться с ними бережно.

«Метод Помидора» предлагает записать их в заметки телефона, компьютера или на листе бумаги и разобраться с этим, когда Помидор закончится. Таким образом вы признаете их ценность и получаете время на изучение и оценку,

чтобы решить, действительно поводы отвлекаться важны или нет. Если за короткий отрезок времени вам постоянно приходится бороться с внутренними отвлекающими факторами, «Метод Помидора» требует обратить на это внимание, чтобы вы отдохнули и сделали перерыв подольше.

Появление слишком большого количества внутренних отвлекающих факторов означает, что наш мозг подает сигнал: мы не справляемся с тем, что делаем. Подобное может происходить потому, что перспектива провала беспокоит нас – и это пугает. Или, может быть, цель кажется слишком сложной, или мы чувствуем, что выбиваемся из графика. Чтобы защитить нас, мозг предлагает заняться другими, более обнадеживающими делами. В конце концов, мы предпочитаем отвлекающие факторы работе каждый раз, как только можем за них ухватиться.

Тип и частота отвлекающих факторов – внешние они или внутренние – не угроза для «Метода Помидора». Метод помогает нам понять, как работает наш мозг, и сознательно определить, как именно поступить с отвлекающими факторами. Иногда то, что всплывает в нашей голове, действительно требует срочного внимания. Но чаще всего с этим можно разобраться через двадцать минут, когда закончится Помидор. Отвлекающие факторы, как правило, просто способ, при помощи которого наш мозг заставляет нас прерваться, отойти от того, чем мы должны были бы заниматься, откладывая немедленное действие. Зная это, вы можете лучше по-

нять те страхи, которые лежат в основе вашей реакции на отвлекающие факторы. Как только вы осознаете эти проблемы, вы найдете способы справиться с ними. Без этого процесса наши страхи могут расти, и «страх страха» способен парализовать нас. Метод помогает нам вести постоянный диалог с самим собой, наблюдать за собой и не обманывать себя. В любом случае, если вы обнаружите, что пишете сообщение в социальные сети вместо того, чтобы сосредоточиться на деле, не переживайте: следующая Помидорка пойдет лучше. Будьте нежны к себе.

# Предисловие

Идея «Метода Помидора» пришла ко мне в конце восьмидесятых, во время моих первых лет в колледже.

Как только прошел восторг от успешной сдачи экзаменов за первый курс, я оказался в кризисе, среди сумятицы и неработоспособности. Каждый день я шел на учебу, посещал занятия и возвращался домой с приводящим в уныние ощущением, что я не знаю, чем должен бы заняться, что я теряю время. Сессия приближалась стремительно, и, казалось, нет никакой возможности справиться с ходом времени.

Однажды в классе кампуса, где я обычно учился, я критически оглядел своих одноклассников, а затем еще более критически посмотрел на себя: как я организовал жизнь, как я взаимодействовал с другими, как учился. Стало очевидным, что в основе той растерянности, которую я ощущал, было слишком большое количество раздражителей и отвлекающих факторов и слишком низкая мотивация.

Я задал себе вопрос одновременно полезный и унижительный: «Можешь ли ты заниматься – действительно заниматься – в течение десяти минут?» Мне нужно было объективное подтверждение, Репетитор по Времени, и я нашел его в кухонном таймере в форме помидора – другими словами, я нашел свой Помидор.

Я не выиграл пари, которое заключил сам с собой отно-

сительно способности заниматься прямо сейчас. На самом деле потребовалось время и множество усилий, но в конце концов у меня получилось.

Во время этого маленького шага я обнаружил нечто интригующее в механизме Помидора. С этим новым инструментом я посвятил всего себя улучшению процесса учебы и позже – работы. Я пытался понять и решить все больше и больше сложных задач с точки зрения динамики командной работы. Постепенно я собрал «Метод Помидора», который и описываю в этой книге.

Годами я обучал «Методу Помидора» в классах, на открытых семинарах и на командных тренингах. За это время общая заинтересованность росла. Все больше и больше людей спрашивали, что это такое и как его использовать, значит, появилась необходимость объяснить метод, как я его себе представляю. Надеюсь, это поможет остальным достичь целей личного развития.

# Введение

Для многих людей время – враг. Тревога, которую запускают тикающие часы, особенно когда речь идет о дедлайне, приводит к неэффективной работе и учебе, а это, в свою очередь, формирует привычку к прокрастинации. «Метод Помидора» создавался с целью использовать время как ценного союзника, помогающего достичь того, чего мы хотим, делая это так, как мы считаем нужным; позволить нам постоянно продвигаться вперед в нашей работе или учебе. Эта книга, представляющая «Метод Помидора», была написана в 1992 году и использовалась в индивидуальном обучении с 1998-го и в командном – с 1999 года.

В разделе «Основы» описывается проблема, связанная со временем, цели «Метода Помидора» и его основные посылы.

Раздел «Достижение личных целей» описывает «Метод Помидора» и показывает, как люди могут применять его, поэтапно выполняя задачи.

Раздел «Достижение командных целей» объясняет, как адаптировать технику к работе команды, и описывает серию практических упражнений для улучшения командной продуктивности.

В разделе «Результаты» приводится ряд наблюдений, основанных на опыте людей, которые использовали эту технику, и определяется ряд факторов, объясняющих, как техника

достигает своих целей.

# Часть 1. Основы

## Контекст

Кто не испытывал тревогу, столкнувшись с заданием, которое должно быть завершено к конкретному сроку? В подобных обстоятельствах кто не чувствовал необходимость отложить задание, не начинал выбиваться из расписания или прокрастинировать? Кто не сталкивался с неприятным ощущением зависимости от времени, гонкой за назначенными встречами, отказом от любимых занятий из-за нехватки времени?

«О, вспомни: с Временем тягаться бесполезно; Оно – играющий без промаха игрок!» – писал Бодлер в поэме «Часы»<sup>1</sup>. Действительно ли это истинная природа времени? Или лишь один из способов к нему относиться? Обобщая: почему люди имеют столько проблем в отношениях со временем? Откуда берется эта тревога, с которой все мы сталкиваемся, думая о том, как утекает время?

Мыслители, философы, ученые – все, кто пытался определить время и взаимоотношения между временем и людьми, – всегда были вынуждены признать поражение. Подобное ис-

---

<sup>1</sup> Чарльз Бодлер. Цветы Зла.

следование на самом деле неизбежно ограничено и никогда не бывает полным. Немногие смогли представить действительно содержательные результаты. В отношении времени, как представляется, сосуществуют два глубоко взаимосвязанных аспекта:

- **Наступление.** Абстрактный, измеряемый аспект времени, который порождает привычку его измерять (секунды, минуты, часы); идея представления времени на оси, которая позволяет отложить соизмеримые отрезки, концепт продолжительности события (расстояние между двумя точками на временной оси); идея опоздания (снова расстояние между двумя точками на темпоральной оси)<sup>2</sup>.

- **Последовательность событий.** Конкретный аспект временного порядка: мы просыпаемся, принимаем душ, завтракаем, занимаемся, обедаем, прерываемся на послеобеденный сон, играем, едим и отправляемся спать. Дети приобретают это представление о времени до того, как осмысливают идею абстрактного времени, которое течет, невзирая на происходящие события<sup>3</sup>.

Из этих двух видов времени именно *Наступление* есть тот, что порождает тревогу. Он по природе неуловим, неопределен, бесконечен: время проходит, ускользает, дви-

---

<sup>2</sup> Анри Бергсон. Творческая эволюция.

<sup>3</sup> Eugène Minkowski. Lived Time.

жется вперед в будущее. Если мы попытаемся противопоставить себя ходу времени, мы будем чувствовать себя неадекватными, подавленными, поработочными и проигравшими все сильнее и сильнее с каждой секундой. Мы теряем нашу *élan vital*, жизненную силу, которая дает нам способность совершать великие дела. «Два часа прошло, а я еще не закончил; два дня прошло, а я еще не закончил». В моменты слабости цель того, что мы сейчас делаем, уже не ясна. Последовательность событий кажется менее тревожащим аспектом времени. Иногда она даже воплощает собой регулярную череду действий, успокаивающий ритм.

## Цели «Метода Помидора»

Цель «Метода Помидора» – создать простой инструмент/процесс для улучшения продуктивности (вашей личной или вашей команды). Он может сделать следующее:

- Облегчить беспокойство, связанное с *Наступлением*.
- Улучшить фокус и концентрацию, устраняя незапланированные перерывы.
- Повысить осознанность решений.
- Усилить мотивацию и поддерживать ее постоянной.
- Укрепить решимость в достижении целей.
- Усовершенствовать процесс планирования, как в качественном, так и в количественном отношении.

- Исправить процесс работы или учебы.
- Укрепить решимость продолжать действовать в сложных ситуациях.

## Основные положения

«Метод Помидора» основан на трех ключевых элементах:

- **Другой взгляд на время**, более не сфокусированный на концепте *Наступления*. Это уменьшает тревожность и ведет к повышению личной эффективности.
- **Лучшее использование возможностей ума**. Это позволяет заострить внимание в процессе обучения и достичь большей ясности в мыслях, более высокой осознанности.
- **Применение простых в использовании, не мешающих инструментов**. Это снижает сложность применения метода, способствует непрерывности работы и позволяет нам сконцентрировать усилия на целях, которых мы хотим достичь. Множество методик тайм-менеджмента проваливаются на практике, потому что на порядок усложняют и без того сложную работу.

Первичная идея «Метода Помидора» родилась из следующих техник: 1) тайм-боксинга, 2) метода организации мышления, описанного Бьюзеном<sup>4</sup> среди прочих, и техники, ме-

---

<sup>4</sup> Tony Buzan. The Brain User's Guide.

няющей отношение к способу работы ума и динамики игрового процесса, описанной Гадамером<sup>5</sup>. Понятия, касающиеся поэтапного структурирования целей и деятельности, были подробно описаны Гилбом<sup>6</sup>.

---

<sup>5</sup> Ганс Георг Гадамер. Истина и метод.

<sup>6</sup> Tom Gilb. Principles of Software Engineering Management.

# Часть 2. Достижение личных целей

## Материал и метод

Процесс, лежащий в основе «Метода Помидора», состоит из пяти стадий.

Что	Когда	Для чего
Планирование	В начале дня	Определить занятия на день
Отслеживание	В течение дня	Сбор исходных данных о затраченных усилиях и других представляющих интерес показателях
Запись	В конце дня	Собрать и зафиксировать дневные наблюдения
Обработка	В конце дня	Перевод сырых данных в полезную информацию
Визуализация	В конце дня	Представление информации в таком виде, который облегчает понимание и проясняет пути к улучшению

## Таблица 1: Этапы «Метода Помидора»

Эта основная процедура длится весь день, но может занять и меньше времени. В таком случае, пять стадий могут протекать гораздо быстрее.



Рисунок 1. Помидор

Все, что вам понадобится, чтобы реализовать «Метод Помидора»:

- Помидор: кухонный таймер (рис. 1).

# 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.