

ТИМУР ЗАРУДНЫЙ

СЕРГЕЙ ЖДАНОВ



Как справляться с задачами,
к которым страшно подступить

Психология. Сам себе коуч

Тимур Зарудный

**Легко и просто. Как справляться
с задачами, к которым
страшно подступиться**

«ЭКСМО»

2020

УДК 159.9
ББК 88.52

Зарудный Т. С.

Легко и просто. Как справляться с задачами, к которым страшно подступиться / Т. С. Зарудный — «Эксмо», 2020 — (Психология. Сам себе коуч)

ISBN 978-5-04-103295-1

Выполнять обещания, реализовывать планы и вычеркивать пункты из списка намеченных дел, безусловно, приятно. Но иногда что-то идет не так, и осуществить задуманное не получается. Тимур Зарудный и Сергей Жданов разбираются с тем, как справиться со сложностями и довести дело до конца, учат слушать себя и объясняют, почему так важно отказаться от попытки достичь абсолютно всего и наконец расслабиться. В книге описываются проблемы ведения личных и рабочих проектов, приемы по преодолению трудностей, способы избежать выгорания на пути к цели, инструменты планирования и обоснование, как это все работает в мозге. Это книга для всех, кто когда-нибудь что-то начинал, не заканчивал и теперь боится снова облажаться. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9

ББК 88.52

ISBN 978-5-04-103295-1

© Зарудный Т. С., 2020

© Эксмо, 2020

Содержание

Вступительная метафора	5
Часть I	12
Глава 1	12
Шаг 1. Записать, что нужно сделать	12
Шаг 2. Разобраться, в чем польза	14
Шаг 3. Придумать проект	15
Если хочется просто взять и сделать прямо сейчас	16
Что, если хочется достичь состояния	17
Как запускать новые начинания	19
Глава 2	20
Какие виды проектов бывают	21
то со всем этим делать	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Тимур Сергеевич Зарудный, Сергей Сергеевич Жданов

Легко и просто: как справляться с задачами, к которым страшно подступиться

Вступительная метафора

Привет. Меня зовут Тимур Зарудный, я один из двух авторов книги. Повествование будет идти от моего лица: мы посчитали, что так проще. Второй автор – Сергей Жданов, дизайнер образовательных проектов, методист и здравый смысл, который знает, как устроено образование. Ему слово.

Привет. Я Сергей Жданов. Спасибо книге за шанс помочь найти ответы на ваши вопросы или как минимум развлечь. Моего голоса здесь будет мало; я – точильный камень, который откидывает шелуху и оставляет суть. Хотя мне больше нравится версия, что в нашем дуэте я Молчаливый Боб.

Я профессионально занимаюсь созданием образовательных программ. Помогаю людям, которым есть чему научить остальных, делать это эффективнее. Когда-то я познакомился с Тимуром, и мне захотелось сделать с ним совместный проект, а у него как раз не получалось писать курс про долгие начинания. И посмотрите, куда это нас привело.

В книге нет секрета успеха. Мы просто разобрались, как вести долгие проекты без выгорания, научились внедрять привычки и браться за простые дела, которые лежат в долгом ящике и тяготят. Отрефлексовали и описали общие принципы и конкретные приемы, которые сработали для нас.

При этом в книге есть четкая структура и конкретные рекомендации, позволяющие чуть лучше применять прочитанное в жизни, а не просто читать очередные байки из жизни замечательных людей-молодцов. Все эти советы как минимум помогли нам целый год писать курс, делать подкаст и выполнять ворох личных проектов.

Надеюсь, что специфичный стиль нашей книги придется по душе, а написанное в главах если и не откроет новые горизонты, то позволит систематизировать и освежить известное. Возвращаю слово Тимуру.

В основе структуры книги лежит простая метафора. Это история о том, как все тут устроено (и в моей голове тоже).

Когда я начинал писать книгу, то решал собственные проблемы. Я не умел делать долгие проекты и не понимал, от чего это умение зависит. Поэтому откопал то, что у меня болит больше всего, и планомерно искал ответы:

- как заканчивать начатое;
- как начинать проект, который долго планировал и теперь страшно;
- как много успевать;
- как мотивировать себя заниматься полезным;

- как не насиловать себя, но при этом не расслабляться в полную ветошь и «быть продуктивным».

И только ближе к концу написания курса в голове все выстроилось, и я понял, что зашел не с того. Мне казалось, что дело всегда в волевом усилии и правильных инструментах, которые научат в любых условиях взбираться на свою персональную Фудзи. Но нет, все немного сложнее: прежде чем изучать инструменты, нужно понять свое море и починить лодку. Объясню.

МОРЕ: ФИЗИОЛОГИЯ И ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

Все начинается с изучения моря, в котором мы ходим. Море – это то, что нас окружает и на что сложно влиять: физиология и внешние обстоятельства.

Физиология – это то, как конкретно я реагирую на сладкое, ранние подъемы и критику важного для меня человека. Она формируется сперва генетически, а потом – под воздействием социума, в котором мы растем: с нами общаются родители и одноклассники, и определенные стереотипы и убеждения при этом записываются в голову. Что-то из этого можно изменить, но сначала их надо принять.



Внешние обстоятельства – это неожиданное и внезапное из мира: проспал, потерял ключи, простудился; сломался ноутбук, подступил дедлайн по проекту. Эти факторы существуют вне зависимости от моего желания. Это когда приехал в новый город, заболел, попал в джетлаг или переоценил возможности и не успел сдать проект в срок.

На все эти вещи нельзя влиять силой, потому что они находятся вне моего контроля. Я не могу изменить погоду и мгновенно прокачать умение концентрироваться, но могу принять и подстроиться. Чтобы понять свою физиологию и принять ее, нужно постепенно изучать себя: кому-то легко вставать по утрам, кто-то проигрывает вечный бой шоколадному тарту. У каждого свое кино.

Чтобы понять, по каким сценариям я существую, мне было полезно узнать себя:

- сова я или жаворонок;
- какая активность и в какое время у меня получается лучше;

- когда заканчивать работу, когда переключаться на другую задачу, когда вообще идти отдыхать;
- на что отвлекаюсь, на что нет;
- какая музыка помогает работать, какая отвлекает и в какой ситуации;
- сколько часов концентрированной работы я могу выдержать и в течение какого срока;
- в какое время лучше работается над новыми концепциями, когда нужно пересилить сопротивление неизвестного и начать;
- в какое время хорошо доделывать начатое;
- когда лучше всего идет поиск;
- нужно ли чередовать отрезки концентрации – изучения – редактирования;
- когда тренироваться;
- когда заниматься учебой;
- какое количество проектов оптимально вести в день, а какое – в неделю.

Нельзя взять и ответить на все вопросы сразу – это путешествие. В общем, прежде всего нужно понять, что за море вокруг, а потом переводить внимание на свою лодку.

ЛОДКА: БАЗОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Мы обладаем набором регулярных привычек, которые помогают быть в порядке: чистить зубы, высыпаться, пить воду и регулярно питаться, достаточно ходить, заниматься спортом, не лезть импульсивно в соцсети. Именно эти привычки помогают изменять какие-то условия моря и их восприятие. Не сила воли, а привычки и ментальные установки.



Я представил эти правила лодкой с такелажем, остовом и парусами. Чем они сильнее и гибче, тем больший шторм по плечу. В отличие от погодных условий на море, на них можно влиять.

ЛОВЛЯ ВЕТРА: ВЫЗОВЫ, ПЛАНЫ И ЖЕЛАНИЯ

Планирование и идеи двигают мою лодку вперед, к глобальным целям и путешествиям. Ветер имеет смысл ловить, когда основа лодки крепка и гибка.

Иногда планов много и они огромные: я иду на двенадцати узлах, вещи разлетаются в стороны, велик риск напороться на риф. Иногда планов нет совсем – тогда вокруг штиль, а я болтаюсь посреди океана.



Для ловли и управления ветром подходят точечные приемы управления временем, вниманием и проектами. Если не владеть ими, то можно запросто налететь на риф.

КОРОТКО

Чтобы встраивать в жизнь что-то новое, нужно знать обстановку вокруг, чинить свою лодку и уметь ловить ветер.

Море – это физиология и обстоятельства. Физиология работает конкретно для вас, и ее нужно изучать. Обстоятельства – это то, как меняется окружающий мир, какой он есть сейчас. Море нельзя изменить под себя, можно только подстроиться (и немного спрогнозировать его состояние).

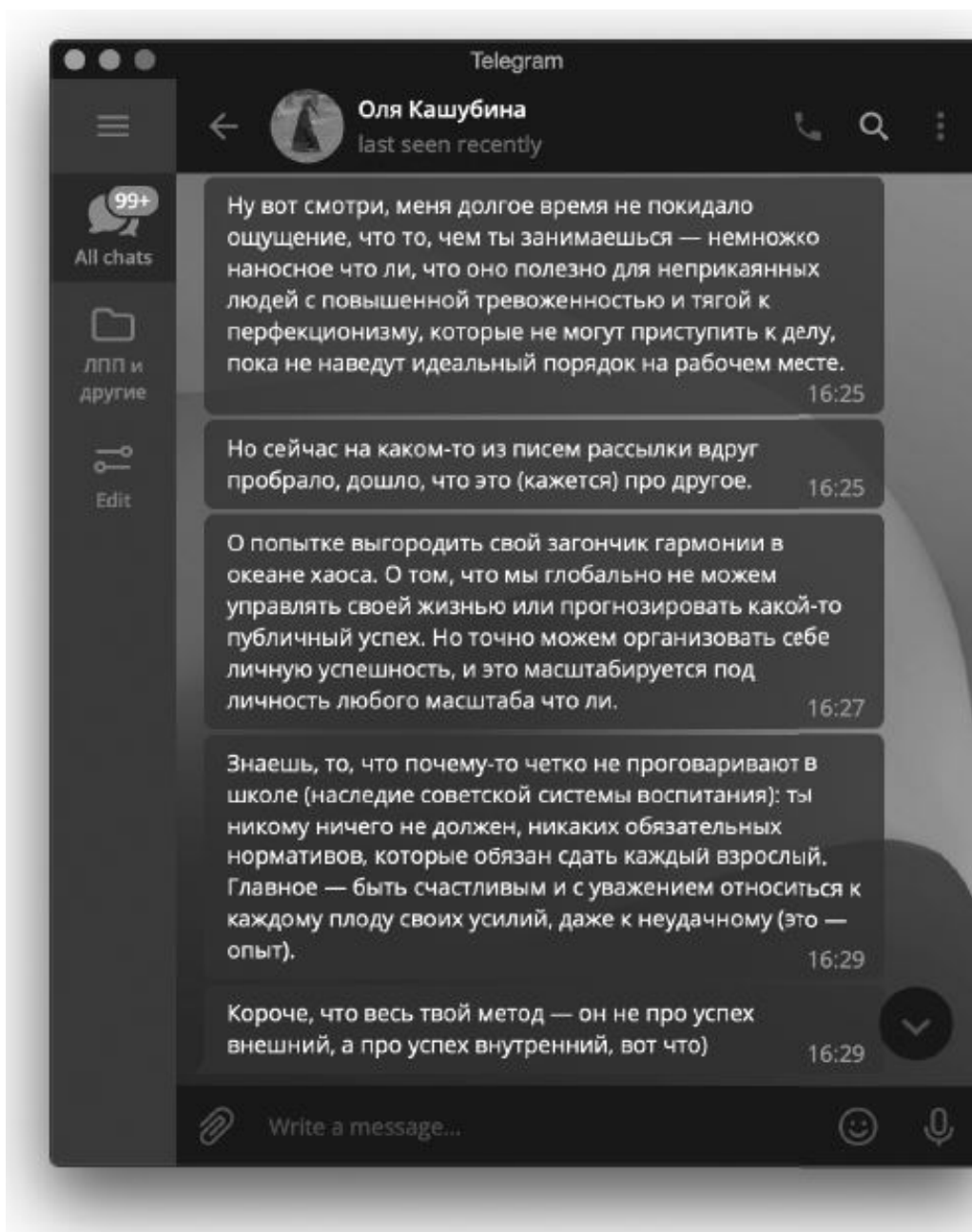
Лодка – это базовые правила, которые помогают справиться с обстоятельствами и обходить физиологию. Чем крепче лодка, тем более сильный шторм она выдержит. Важно уметь пересобирать расписание, а не жестко придерживаться придуманного однажды. Так это точно не работает.

Уже после на море и лодку наслаиваются задачи и планы. Чем их больше, тем больше скорость и шанс напороться на риф; чем меньше – тем скучнее. Как всегда, ищем золотую середину – она в разный момент времени у всех своя.

Книга расскажет об инструментах, которые помогут взять и сделать. Вряд ли вы купили ее, чтобы изменить свою жизнь (этого вообще странно ждать от книги), скорее хотите найти подходящие инструменты для определенных задач – так вот же они.

Держите метафору про море и лодку в голове. Когда вы прочтете книгу целиком, она сложится.

Что обо всем этом думает наш научный редактор



ИНСТРУКЦИЯ К КНИГЕ

Книгу можно читать либо как обычную (от начала до конца), либо как кулинарную (когда хочешь приготовить что-то конкретное), либо как настольную (когда ищешь подсказку в сложной ситуации). При этом не обязательно читать каждую главу – пропускайте то, что сейчас неинтересно.

	Обычная книга	Кулинарная книга	Настольная книга
Как читать	Читаете по порядку. Хоть дома в кресле запоем, хоть урывками в метро.	Читаете, когда хочется приготовить конкретное блюдо, но не знаете как. Или когда интересно, под каким соусом этот повар подаст знакомый рецепт.	Перечитываете маленькими партиями. В стрессовой ситуации — когда вроде все знаете, но забываете и нужна подсказка. Или просто для удовольствия.
Где держать	На книжной полке или в рюкзаке.	На «кухне».	Под рукой, чтобы свериться в стрессовой ситуации.
Что фиксировать	Конспект: важные мысли и выводы.	Рефлексия по итогам проекта «блюда». Что сработало, а что нет.	Делаете закладки и подчеркиваете акценты.

Структура

У книги три части – это подготовка к проекту, процесс работы над ним и процесс упорядочивания собственной жизни. В каждой части – с десяток глав; каждая состоит из проблемы, разбора и короткой резюмирующей инструкции.

Книга описывает путь, который прошли мы, когда искали ответы на все эти вопросы. Мы могли ошибиться – и это нормально. Поэтому лучше воспринимать ее не как инструкцию к действию, а как бумажного бро. Помните об этом в процессе: книга не осуждает и не заставляет, а мягко похлопывает по плечу.

Что поможет в процессе чтения

- Ведите заметки, рабочую тетрадь, пишите на салфетках. Это помогает лучше встраиваться в материал.
- По необходимости пробуйте применять все, о чем мы пишем, к своим активным проектам. Процесс всему голова.
- Распечатывайте себе в помощь чек-листы и плакаты с выводами по конкретной теме. Их легко найти по QR-кодам в конце каждой главы.
- Собирайтесь в группы со своими друзьями. Мы все социальные ребята, и поддержка единомышленников помогает не сойти с пути.

- Если застряли, не стесняйтесь присылать вопросы на почту questions@niceandeasy.me.

Надеемся, что книга поможет найти ответы на вопросы, которые возникают в близких вам ситуациях. Работаете над проектом, застряли – открыли книгу, нашли затык – прочитали решение. Книга – бумажный бро.

Часть I

Готовимся к работе над проектом

Глава 1

Записать, вывести пользу, придумать проект

Еще несколько лет назад я брался за дела, не задаваясь вопросами о том, зачем и для чего это нужно. Мне было важно просто что-то делать, чувствовать себя классно, избегать напряжения и тревоги, а еще не разочаровывать тех, кому что-то пообещал.

В любых делах я руководствовался логикой «бери и делай»: изучал английский, устанавливал дренаж на даче, записывал музыкальный альбом, бегал по утрам и оформлял документы на загранпаспорт. Почему начинания важны? Зачем мне все делать прямо сейчас? Что я чувствую? Такими вопросами я не задавался (прямо как в школе: взрослые сказали, что нужно – значит, нужно).

Я смирился с тем, что часто будет тяжело, придется поднажать, потерпеть. Так однажды, может, станет легче, проект закончится, а навык закрепится. Как бы не так. Я стараюсь, жму, бешусь из-за количества дел, виню себя за слабость, забиваю на проект, выдыхаю, а через некоторое время начинаю заново. Так я не выучил английский, не похудел, не выпустил музыкальный альбом и много чего еще не сделал, попутно об этом переживая.

В какой-то момент я устал это терпеть и решил разобраться, как все работает. И пока разбирался, понял, что упускал нечто важное, что позже сложилось в три шага. Они экономят силы, проясняют, зачем это все, и избавляют от части страданий, разрешая не заканчивать, если остыл.

Шаг 1. Записать, что нужно сделать

Обычно в голове жужжание с самого утра. Проснулся, а там: «да, мне нужно сдать документы на ипотеку», «да, потом еще узнать о получении визы», «а еще неплохо бы к ортодонту записаться», «не забудь побегать, лентяй». С этим жужжанием не стоит разбираться прямо в голове. Подобные мысли тратят энергию на удержание, легко забываются, вызывая чувство вины, и не помогают перейти от размышления к действию. Это чертов бег по кругу, из которого можно вырваться, выписав все жужжания. Выписал – и сразу легче.

Вот как наука доказывает эффективность подобного подхода, опираясь на концепцию взаимодействия лимбической системы и префронтальной коры:

Лимбическая система – это несколько частей мозга, которые отвечают за эмоции. Она включается в тот момент, когда дел много, тревога растет, вы заикливаются на эмоциях, а не на рациональных доводах. В запаре сложно посмотреть на ситуацию со стороны¹. Префронтальная кора – это тонкая прослойка ткани мозга, которая развилась не так давно. Она помогает нам концентрироваться, придумывать цели и придерживаться плана. Собственно, она и делает нас людьми и помогает переключить внимание с эмоций на осознанное действие².

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538491/>

² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK499919/>



В прокручивании одних и тех же мыслей виновата активная лимбическая система.

Но ресурс коры быстро заканчивается. Если держать в голове все дела, часть которых кажется сложной и неприятной, то в какой-то момент кора выключается, управление захватывает лимбическая система, и человек превращается в импульсивного идиота: внимание убегает, сосредоточиться сложно, все бесят.

Самый частый пример из моей жизни: когда на работе стараешься быть молодцом, сдерживаешься, чтобы не нахамить главреду, весь такой классный управляешь гневом, приходишь домой, расслабляешься – и срываешься на кота, который запутался в ногах.

То есть: лимбическая система – это быстрые решения и эмоции, префронтальная кора – трудолюбие и сознательность.

Чтобы перейти от бега по кругу к действию, нужно взять паузу и проговорить вслух или записать дела и волнующие мысли. Это помогает, потому что в процессе проговаривания и записи мыслей участвуют нейронные связи, которые находятся именно в префронтальной коре. Это как принудительное переключение с автопилота на ручное управление.

Когда я ловлю себя на мысли, что долго не могу взяться за какое-то дело, то открываю документ и записываю, как есть. Чем честнее, тем лучше:

- не могу сесть и написать первую главу;
- нужно найти трубу для дачи, но ломает;
- хочу подать документы в универ, но страшно;
- попросили найти, купить и подключить стиральную машинку – пока не придумал, когда и как;
- надо бы сдать квартиру, но не знаю, с чего начать.

Еще раз. Попытка удержать сложные дела в голове рождает напряжение и тревогу лимбической системы, записывание помогает префронтальной коре посмотреть на ситуацию со стороны, не паниковать и делать.

Шаг 2. Разобраться, в чем польза

Успех выполнения любого дела зависит от того, насколько оно встраивается в нашу картину мира. Так устроен мозг: все, что попадает в область внимания, отмечено нашим отношением. А за любое дело, осознанно или нет, мы беремся только ради приятных ощущений или избегания неприятных.

Тесть попросил найти и поставить дренажную трубу на дачу. Я согласился, но не могу взяться уже месяц: ни сил, ни желания. Вообще не понимаю, почему я должен это делать, когда я редактор, который увлекается нейрофизиологией, а не разнорабочий.

Проблема в том, что я согласился это сделать, чтобы не чувствовать себя неблагодарным мерзавцем, а не потому, что хочу, чтобы труба стояла и отводила воду от дома. Мне сложно отказать родителям жены, к тому же это дача, где мы проводим время, – это вроде как мое дело. Мозгу тоже сложно, потому что ново и непонятно, поэтому ему проще постоянно откладывать.

Я долго не мог усвоить эту простую мысль: чтобы была энергия что-то делать, нужно, чтобы задача встраивалась в личную картину мира. Поэтому я в любом деле ищу интерес, а если не могу найти – не берусь.

– Но это же какой-то эгоизм!

– Да, и это неплохо. Мы все делаем приятное себе, но разными путями.

Даже альтруисты делают себе приятно – через добрые дела для других.

Чтобы найти свой интерес, я задаю себе вопрос «зачем» столько раз, сколько нужно, чтобы внутри щелкнуло. Взять тот же пример с дренажной трубой:

НЕ СРАБОТАЕТ

– Мне нужно поставить дренажную трубу. Зачем?

– Я пообещал и не хочу казаться неблагодарным козлом, сделаю – быстрее отстанут.

– Не, ерунда какая-то, давай еще раз.

СРАБОТАЕТ

– Мне нужно поставить дренажную трубу. Зачем это?

– Блин, чувак, это моя дача, где мы все проводим лето. Если не поддерживать в рабочем состоянии, то все развалится!

– Точняк.

Причем мне больше нравится вопрос «зачем», а не «почему». Их разница в том, что «зачем» – это такой гарпун, который закидывается в будущее и помогает понять, как изменится жизнь, если я что-то предприму. В отличие от «почему», который про самокопание в прошлом и попытку найти причину.

ПОЧЕМУ...

– ...мне нужно писать книгу?

– Потому что я уже подписал договор, и вообще неплохо бы закончить эту тему и переключиться на следующую.

– ...я решил бегать по утрам?

– Потому что видел в фильмах, что так правильно.

ЗАЧЕМ...

– ...мне писать книгу?

– Чтобы систематизировать знания и заработать важный для меня артефакт.

– ...мне бегать по утрам?

– Чтобы чувствовать силу, снижать тревожность и чувствовать себя сильным и легким. Должно сработать.

Часто бывает так, что рациональное объяснение «мне нужно выучить английский, потому что это повысит мою ценность как специалиста и принесет больше денег» не щелкает внутри.

Если не щелкает – значит, не нашлась причина, которая вдохновляет, ищу дальше.

– Мне нужно выучить английский.

– Зачем?

– Чтобы свободно на нем говорить.

– ...

– Чтобы смотреть фильмы в оригинале.

– ...

– Скрыть это от друзей, а потом поразить их своим идеальным произношением в следующей поездке.

– *щелк* О!

Вроде кажется, что изучать язык ради того, чтобы выпендриваться перед друзьями, – бред и детство, но, кажется, часто щелкают именно такие вроде бы нелогичные и незначительные мелочи, потому что они понятные и находятся на расстоянии вытянутой руки. А «хорошая работа и много денег» – это очень абстрактно.

Такое у меня бывает повсеместно, даже в работе. Однажды в дизайн-студии мы делали фирмстиль одному отелю, и я заметил, что больше всего меня драйвит не желание «сделать классный и полезный фирменный стиль, чтобы им было удобно пользоваться и вообще эстетика», а идея протестировать свои умения в генеративной графике. Дизайнеров вообще часто прет идея сделать какую-нибудь новую мелочь – и это нормально.

Ищите щелчки: они про то, что нам на самом деле важно. А вы знаете, что важно для вас? Вот так, если по-честному?

Шаг 3. Придумать проект

Щелчок часто возникает не в абстрактных, а в очень конкретных и простых для представления вещах – я называю их проектами. Для меня срабатывает подход «снять видеодневник о том, как проходит мой год, чтобы научиться снимать фильмы», а не «учиться снимать видео, чтобы однажды снять свой фильм».

После института я не знал английский, потому что всю дорогу старался его «учить». Но как только придумал выпускать музыкальную радиопередачу с рассказом на английском о том, что играю, чтобы выпендриться перед другими домашними диджеями, язык стал быстро прокачиваться.

Абстрактно	Проектно
Писать больше и за-дорого	Написать статью о правилах ведения долгих про-ектов
Начать бегать	Пробежать в сумме 20 километров в первый месяц
Выучить немецкий	Суметь объясниться на улице и в магазине, когда в июле прилетишь в Берлин, чтобы почувствовать себя классно
Запустить курс о внимании	Раз в неделю публиковать статью, которая помогает концентрироваться на проектах и не терять целостность жизни, чтобы помочь людям жить осознаннее
Вылечить зубы	Запломбировать дырки и исправить прикус
Заменить дренаж-ную трубу	Заменить дренажную трубу _(ツ)_/_. Некоторые задачи так и остаются задачами, потому что они понятные и одноходовые.

Проект – материальная и конкретная штука. Работая над ним, я учусь новым навыкам.

* * *

Теперь, когда я хочу начать что-то делать, я начинаю с трех шагов: записываю, нахожу в этом щелчок и придумываю конкретный и осязаемый проект.

Если хочется просто взять и сделать прямо сейчас

Эти три шага помогут начать проект. Но для дел, которые я долго откладываю (зарегистрироваться на «Госуслугах», сдать на переработку мусор, который я неделю вожу в багажнике, или отправить письмо другу), нужен еще один шаг – понять, когда это сделать.

С откладыванием проблема в том, что непонятно, с какого угла заходить. Мне в этом случае помогает выбор четкого времени. Это успокаивает метание и вроде как помогает при-выкнуть к неизбежному.

- Завтра в 9:00 полчаса планирую новую статью для курса.
- В 12:00 сажусь за «Авито» и ищу подержанные стиральные машинки.
- Вечером пойду в магазин, куплю лимонную кислоту – поставлю напоминание на 19:00.

Если дело сложное и многосоставное, то разбиваю его на более мелкие и понятные этапы. Важно сознательно делать небольшие зарубки, по которым мозг будет определять, как все идет. Зарубки отлично помогают держать фокус там, где страшно или муторно, чтобы не отвлекаться на страхи.

- Разобрать свой опыт съемки фильма года: какими приемами пользовался, что помогло не бросить, какие были сложности, как с ними справлялся.

- Искать машинки: выбрать 2–3 подходящих объявления, а звонить уже завтра.
- С магазином и так все проще некуда.

Если дело новое и я не знаю, с чего начать, потому что нет опыта, то начинаю с вопроса «чего мне не хватает, чтобы это сделать». Например, я никогда не искал дренажную трубу. Как ее найти:

- спросить у того, кто дал задачу, где их ищут;
- просмотреть сайты с объявлениями;
- просто погуглить;
- позвонить председателю дачного товарищества;
- спросить у друзей.

Если задача покрылась мхом и сосет кровь уже приличное время, то любой подход может провалиться – просто по привычке. Наскоком делу не поможешь. Для раскачки я обещаю мозгу не тратить на это много времени: сегодня просто читаю объявления, пяти минут достаточно.

Относитесь к делу как к сериалу: мысленно разбейте задачу на несколько поучительных серий и идите по сценарию. Так будет сложнее бросить на полпути, ведь столько уже проделано.

Обычно если я разобрался, зачем что-то делаю, раскидал на мелкие и понятные подзадачи и взялся за дело отдохнувшим, то в процессе появляются ясность и интерес. Если не появляются – пробую снова на следующий день, это нормально.

Если же после такого разбора задача все еще не вызывает энтузиазма, значит, я где-то себе наврал. Тогда нужно пройти путь заново, начиная со второго шага – про пользу.

Надеюсь, у вас это тоже сработает.

Что, если хочется достичь состояния

В один из годов я поставил себе задачу стать более спокойным и научиться принимать все, что со мной происходит. Я был неуравновешенным, не мог слушать критику или включаться в спор с близкими мне людьми, потому что меня было легко вывести из себя и я вел себя как дурак: бесился, орал и плевался слюной. Я так и записал себе в дневник – «стать легче и спокойнее». Но к середине года понял, что это не работает.

Так бывает. Иногда цель – это желание обрести качественно новое состояние: стать здоровее, сильнее, свободнее, читать больше художественной литературы или выступать на публике.

Проблема вот в чем: неясно, что именно делать, чтобы поменяться, какой для этого выбрать проект, как много времени это займет. У каждого из нас – у меня и у Сергея – свои решения.

Я все же выбираю проектный подход, потому что мне проще погружаться в новое состояние через проект. В таком случае будет понятный результат, а в процессе продвижения к нему я внутренне изменюсь.

ЗАПРОС «ХОЧУ СТАТЬ...»

Сильнее

Спокойнее

Осознаннее

ПРОЕКТ

100 отжиманий каждый день
в течение месяца

10 минут медитации
в течение недели, месяц
у психотерапевта

Снимать каждый день по
секунде, в конце года собрать
из этого фильм и вспоминать
каждый день

Для меня такая техника сработала. В этом подходе есть доля дисциплины, которая помогает не думать, когда дело не стало привычкой. Я договариваюсь с собой, что на неделе у меня три тренировки, за которые нужно пробежать 25 километров. В конце недели оцениваю: как по нагрузке, что чувствую, что стоит поменять, а что оставить. У меня не получается думать о желаемом состоянии каждый день, если это не записано в ежедневник. Возможно, это плата за мою врожденную тревожность.

Сергей выбирает простые действия, которые можно сделать, из того, что и так находится под рукой. Относиться к этому не как к проекту, а как к простым действиям, которые можно сделать и оценить.

– Хочешь стать сильнее – выйди на турники, когда будет время. А после посмотри, пойдет или нет. Пойдет – выходи еще; нет – попробуй что-нибудь другое.

– Хочешь стать спокойнее – подыши про приложению Apple Watch «Дыхание» прямо сейчас. Сработает – попробуй сделать то же самое, когда будет накрывать и подкатывать неприятное чувство. Нет – попробуй что-нибудь еще.

У нас нет конкретной инструкции для этой ситуации. Каждый выбирает то, что подходит ему: придумывать проект или просто делать что-то в пробном режиме.

Как запускать новые начинания

- Запишите, найдите пользу и придумайте проект. Запись помогает перейти к действию и экономит энергию; без личного интереса, скорее всего, ничего не получится.
- Если хотите разобраться с быстрым, но муторным делом – спланируйте, разбейте задачу на простые шаги, начните с того, что есть под рукой.
- Если все сделали, но не сработало – значит, где-то наврали себе.
- Иногда, чтобы достичь состояния, нужно придумать проект, в процессе достижения которого обретаются желаемые навыки и состояние. А иногда нужно просто сделать что-то, чего вы хотели бы добиться, теми средствами и способами, которые уже есть прямо сейчас.



Глава 2

Помочь себе найти большую цель на год или дольше

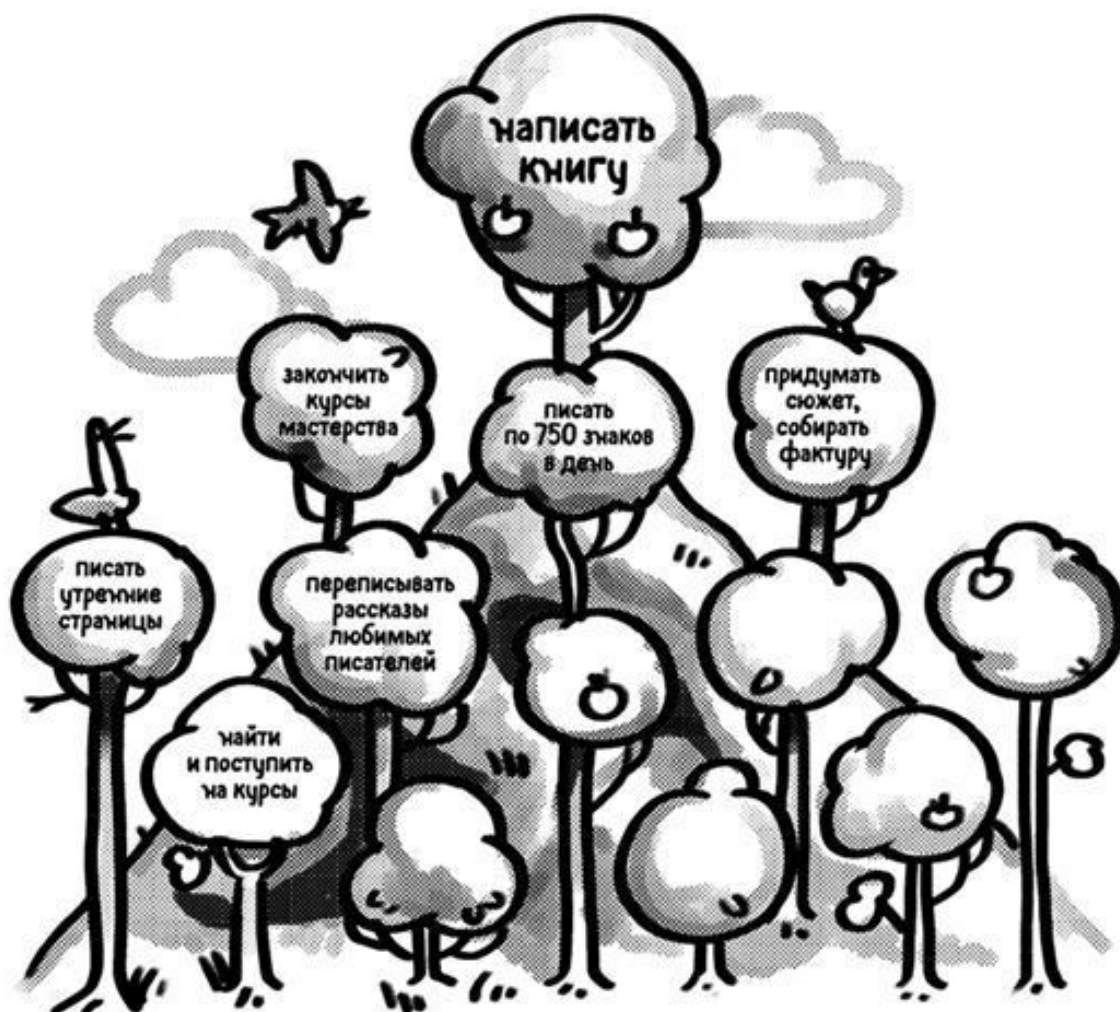
Впервые о годовом планировании я услышал от учительницы английского в шестом классе. Она сказала записать несколько желаний в тетради и в конце года проверить, что из этого получится. Я ничего не загадал, потому что не смог ничего придумать. С целями на год в итоге не ладилось до университета – там я планировал на 5 и 20 лет вперед и загадал себе занять клуб на Ибице. Процесс загадывания поднял настроение, но перехода от мечтаний к действию снова не случилось.

У меня просто не получалось: я не знал, как ставить одновременно смелые и возможные цели. Смелые – это достаточно кардинальные для смены образа жизни; возможные – те, которые на самом деле можно повернуть за год. Займись клубом на Ибице, наверное, можно, при должном опыте.

А еще меня пугал момент неизвестности перехода от смелой и относительно короткой мечты к действиям. Их, по всей видимости, нужно прилагать уже на следующее утро, а я не знал как – и это вызывало душевный скрежет. Поэтому я предпочитал ничего не выдумывать и плыть по рабочему течению. Пока в 2012 году не прочитал брошюрку Джей Ди Мейера³ «Getting Results the Agile Way» о принципе работы и планирования Agile Results.

Не буду пересказывать все, но мне запомнилась мысль о сравнении целей с деревьями: при близком рассмотрении ты гуляешь среди одиноких дубов и березок, а если отойти чуть дальше, то это уже целый лес. Принцип прост: берем три больших дела на год и делим их на шаги поменьше, которые укладываются в месяц, неделю и день. Смысл в том, чтобы каждый день понемногу продвигаться к большой годовой задаче. И это движение приятно осознавать.

³ Директор бизнес-программ Microsoft, создатель гибкой системы планирования Agile Results.



Так выглядит задача на год, которая делится на небольшие шаги.

Три моих больших дела на 2012 год: похудеть на десять килограммов, выпустить клавишный мини-альбом и переехать в Москву. К концу года я похудел на шестнадцать килограммов, выпустил мини-альбом с двумя джазовыми треками и пару месяцев проработал в московской дизайн-студии. В принципе, все получилось. Но проблема в том, что все последующие годы я не мог придумать ничего столь же щелкающего внутри. Цель записать полноценный альбом – классная, но она скорее для проформы. И это проблема, ребята.

Какие виды проектов бывают

Часто бывает, что не хочется ничего. Как оказалось, у меня у самого редко появляются идеи больших проектов, которые тащат на себе весь год. При этом я строю какие-то планы – и большая их часть не взлетает и отваливается, потому что я понимаю, что это всего лишь вектор.

Когда я захотел с этим разобраться, то проанализировал все проекты-планы, за которые брался, и условно разделил их на три типа:

1. Которые заряжают всерьез и надолго: снять фильм года, написать курс о долгих начинаниях, похудеть на шестнадцать килограммов. Такие бывают редко – наверное, потому, что нельзя все время быть на драйве. И самое обидное, что эти проекты нельзя просто взять и придумать; они долго аккумулируются где-то внутри, и на это нужно время.

2. Которые осознаются как что-то серьезное уже после. Когда сначала не знаешь, чего ждать, делаешь, а жизнь меняется, и тебе кайфово. Сюда, например, относятся сплавы по гор-

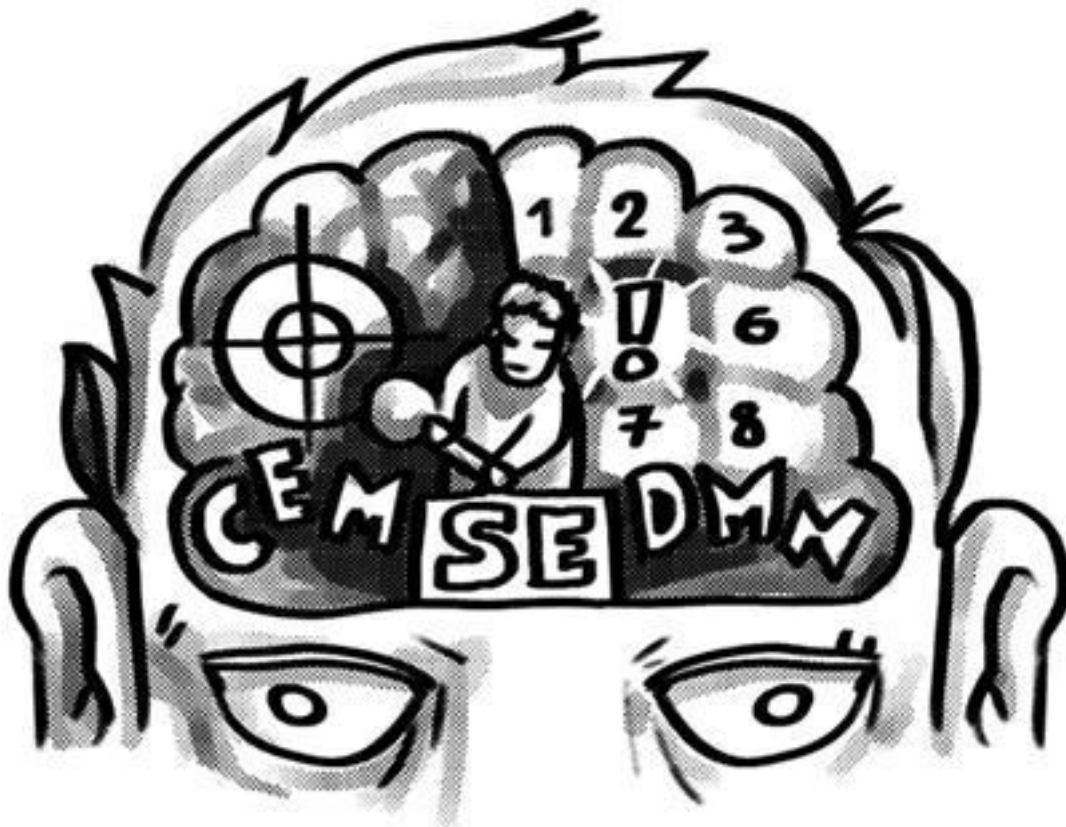
ным рекам, свадьба и уход на фриланс. Таких у меня больше, и я осознаю это, разбирая этап жизни. Разбор – это когда под Новый год вспоминаешь все, что сделал, и понимаешь, что ты на самом деле сделал неплохую штуку. Хотя и не планировал заранее.

3. Которые входили в планы, но не зашли. Я, например, хотел отснять портреты всех родных и близких. В начале года я составляю списки, но в процессе понимаю, что либо дело уже не шелкает, либо сейчас нет ресурсов им заниматься. Главное тут – не оставлять его висеть пудовой гирей над головой, а разобраться с ним: продолжить выполнение, поставить на паузу или убрать в архив.

По идее, мне хочется, чтобы все проекты, за которые я берусь, становились паровозами, которые тянут меня вперед к счастливому будущему. Но так происходит действительно редко. (Сейчас будет волшебная фраза.) И это нормально.

ТО СО ВСЕМ ЭТИМ ДЕЛАТЬ

1. Я не знаю, как взять и придумать нитроцель, которой я буду долго и упорно заниматься, а она в ответ будет радовать меня результатами. К сожалению, не получится сказать себе: «Сейчас буду месяц отдыхать, а потом сяду и придумаю дело всей жизни».



Это так не работает, потому что все зависит от работы внутренней мыслимашины. Мыслемашина – это такой встроенный инструмент, который генерирует вдохновение. Она спонтанна и зависит от загруженного в нее материала, расслабленности и уверенности в себе.

Если коротко, в мозге есть три системы работы над информацией: центрально-исполнительная сеть (CEN), дефолт-система (DMN) и сеть выявления значимости (SN). Исполнительная сеть включается, когда мы фокусируемся на задаче: планируем брать ипотеку, пишем статью, смотрим кино. Дефолт-система (она же мыслимашина) генерирует варианты решений

в расслабленном состоянии. Вы загружаете в себя первые идеи, потом отвлекаетесь на мытье посуды, а идеи раз – и выстраиваются во внятную концепцию. Сеть выявления значимости переключает внимание между первыми двумя системами⁴

⁴ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5039208/>

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.