

ПСИХОЛОГИЯ
ВСЁ ПО ПОЛОЧКАМ



*Как успевать все
на работе
и в жизни*

Ирина Корчагина



50
простых
правил

Ирина Леонидовна Корчагина
Как успевать все на работе и
в жизни. 50 простых правил
Серия «Психология. Всё по полочкам»

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=18083610

*Как успевать все на работе и в жизни. 50 простых правил: Э; Москва;
2016*

ISBN 978-5-699-87322-7

Аннотация

Мы живем в стремительное время. Сегодня оно измеряется не днями и часами, а минутами, даже секундами. Особенно это заметно, когда стоишь на светофоре. За те пару десятков секунд, пока горит зеленый, надо успеть вырваться из потока и промчаться дальше. Увеличились скорости, увеличились возможности. Но соразмерно возросли и требования. Как же все успеть?

В этой книге вы найдете правила, которые помогут вам «бежать» так, чтобы не оставаться на месте и при этом не надрываться.

Содержание

Вступление	5
Глава 1. Приводим в порядок мысли	6
Правило № 1. Полюбите то, чем занимаетесь	7
Правило № 2. Составьте список того, что вы хотите успевать	10
Правило № 3. Определите, какие у вас особенности психики	12
Правило № 4. Будьте честны с собой	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Ирина Корчагина
Как успевать все на
работе и в жизни.
50 простых правил

© Корчагина И. Л., текст, 2016

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

Вступление

Наверняка вы хоть раз да говорили себе или другим: «Я ничего не успеваю!» Неудивительно. Мы живем в стремительное время. Сегодня оно измеряется не днями и часами, а минутами, даже секундами. Особенно это заметно, когда стоишь на светофоре. За те пару десятков секунд, пока горит зеленый, надо успеть вырваться из потока и промчаться дальше. Увеличились скорости, увеличились возможности. Но соразмерно возросли и требования. Как же все успеть?

В этой книге мы предлагаем правила, которые помогут вам «бежать» так, чтобы не оставаться на месте и при этом не надрываться. Чтобы правила лучше усваивались, мы сопроводили их упражнениями и заданиями для решения ваших повседневных задач. Надеемся, что наша книга станет вашим рабочим блокнотом, дневником, с помощью которого вы станете меньше уставать, больше успевать, чаще побеждать и никогда не опаздывать. Ну, почти никогда. Выполняйте наши упражнения и двигайтесь вперед.

Глава 1. Приводим в порядок мысли

Как яхту назовешь, так она и поплывет. Какие мысли в голове крутятся, так и жизнь устраивается. Наше сознание вольно или невольно оказывает влияние на наши действия, реакцию на действия других людей и обстоятельства. Но мы не пленники своих мыслей – мы вполне способны управлять ими. В этом разделе мы обратим тщательное внимание на то, как это делать.

Правило № 1. Полюбите то, чем занимаетесь

Давно уже установлено, что человек, нашедший свое призвание, чувствует себя более счастливым и успешным. Такой человек делает гораздо больше других, и его близкие поражаются: «И как ты только все успеваешь!»

Но, увы, далеко не каждому удастся свое призвание найти. Мой опыт психолога-консультанта убедил меня в том, что большая часть трудящегося населения работает по принуждению. Многие выбрали профессию, потому что туда направили родители. Например, одной моей клиентке мама сказала, что надо работать на госслужбе, потому что там – социальные гарантии. А девушке хотелось поступать в театральное училище. «Артистка – что за профессия!» – фыркнула мама, и дочка послушно сдала документы в Академию управления. Другая моя клиентка стала заниматься финансами, потому что на семейном совете так решили, хотя она с детства мечтала рисовать...

Список этот можно продолжать бесконечно. Большая часть людей работает не ради удовольствия, а ради заработка. В современном мире не всегда соединяются любимая работа и достойное вознаграждение. Люди выбирают деньги, ведь именно они дают возможность улучшить жилищные условия, приобрести хорошую машину, дать образование де-

тям, отдохнуть в приличном месте. Но если при этом вы каждое утро, просыпаясь, чертыхаетесь, отправляетесь на работу с тяжелым камнем на шее, с тоской смотрите на календарь и ждете спасительной пятницы, то вам трудно будет раздвигать время и успевать больше.

Как же быть? Я не предлагаю вам все бросить и искать любимую работу, теряя в заработке. Прекрасно понимаю реальность жизни и не стану настаивать на нереалистичных правилах. Моя задача – помочь вам в реальных условиях создать для себя оптимальный душевный комфорт, не меняя ничего в своей жизни, научиться расставлять акценты и по-другому формулировать свои мысли.

УПРАЖНЕНИЕ

Перечислите, что вам нравится в вашей работе, что вас окрыляет. Зарплата? Великолепно! Нравится сама работа? Еще лучше! А давайте найдем еще дополнительные нюансы. А если сама работа не очень нравится, то изыскивать дополнительные нюансы просто необходимо.

Перечисляйте все! Не стесняйтесь «глупых» пунктов. Если вам нравится пить с сотрудниками кофе во время перерыва, пусть это будет главным моментом вашей деятельности. Да, вы ходите на работу ради общения. Замечательно! У вас отличный коллектив! Это большая ценность. Если коллектив не очень, но есть люди, с которыми вам особенно ин-

интересно общаться, укажите это. Если вам нравится вид из вашего окна или местонахождение вашего офиса и в перерыве вам приятно погулять, тоже укажите. Работа дает вам возможность путешествовать? Здорово! Что еще дает вам ваша работа? Перечислите все.

Постарайтесь довести число пунктов до семи, это магическое число, и его магия непременно вдохновит вас на новые подвиги.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Вам понравился ваш список? Вы чувствуете себя бодрее? Что ж, первый шаг сделан, двигаемся дальше.

Правило № 2. Составьте список того, что вы хотите успевать

Если вы хотите успевать больше, необходимо понимать, а что входит в это понятие «больше». Для этого надо составить новый список.

Что важно учитывать, работая над ним? Я заметила, что многие люди при составлении плана не продумывают слова. Пишут стандартные фразы, употребляют шаблоны, не проверяя, а подходят ли эти шаблоны данной личности. Каждый человек уникален! И ваша уникальность должна присутствовать в вашем плане.

Выверяйте каждое слово и подбирайте формулировки под себя. Что вам поможет подобрать правильные слова? Проговаривайте все, что приходит в голову, вслух. Говорите громко и четко, делая паузы. Разумеется, лучше делать это в одиночку, чтобы никто из домашних не покрутил пальцем у виска.

Проговаривая свои формулировки, будьте внимательны к себе, проследите, как реагируете на них. Тяжело произносить слова или легко? Как чувствует себя ваш организм? Наше тело знает, что нам полезно, а что нет. Доверяйте своему телу! Если оно легко откликается на ваш план, если вы чувствуете легкость и бодрость, список составляется верный, и тогда вы сможете выполнить все, что там перечислено.

УПРАЖНЕНИЕ

Теперь, когда вы проговорили свой список устно, давайте запишем его здесь. Не забывайте ставить цифры. Они дают возможность прочувствовать свою значимость. Мол, вот сколько мы всего запланировали!

При составлении перечня заданий обращайтесь внимание на мелкие пункты. Обычно, составляя планы, мы перечисляем глобальные позиции и пренебрегаем мелочами. Например, мы не включаем в план: помыть посуду, сделать маникюр, сделать зарядку, почитать книжку. Некоторые вещи мы считаем само собой разумеющимися, мы их не упоминаем – по умолчанию. Но это неверный подход. Ничего не должно быть по умолчанию! Про эти мелочи мы потом забываем, а именно они создают впечатление несделанного. Глобальное в нашей жизни происходит нечасто, а мелочи – постоянно. Каждый глобальный проект состоит из миллиона мелочей. Дружите с мелочами, и тогда они вас отблагодарят!

Правило № 3. Определите, какие у вас особенности психики

Составляя план, выбирая себе дело для души или работу для заработка, очень важно осознавать, к какому типу личности (или структуре личности) вы относитесь. Лучше всего это сделать на индивидуальной консультации у психолога, потому что все предлагаемые в литературе тесты либо носят чисто развлекательный характер, либо слишком сложны, чтобы проверить себя самостоятельно.

Но, понимая, что не у всех есть возможность обратиться к психологу лично, предлагаю ответить на вопросы легкого теста прямо сейчас. Он поможет вам понять, какого сказочного героя вы напоминаете. Каждый из этих персонажей имеет определенные врожденные качества. Понимая их, вам проще будет выполнять задания и упражнения, которые я предлагаю в этой книжке.

ТЕСТ

1. Если бы вам пришлось выбирать между славой и деньгами, что бы вы выбрали:

а) деньги – 1 балл;

б) славу – 2 балла.

2. Как вы относитесь к дружбе:

а) *считаю, что настоящих друзей мало, их надо ценить и беречь – 2 балла;*

б) *полагаю, что чем больше приятелей, тем лучше – 1 балл.*

3. Вы предпочитаете работать в коллективе или в одиночку:

а) *среди людей мне работать легче и приятнее – 1 балл;*

б) *я лучше работаю в одиночку, люди меня отвлекают – 2 балла.*

4. Как вы предпочитаете отдыхать:

а) *предпочитаю большую веселую компанию, так как не люблю одиночество – 1 балл;*

б) *лучше отдыхать там, где меньше людей, только так наберешься сил – 2 балла.*

5. Если вам поручат новое сложное дело, вы:

а) *ни к кому не станете обращаться за советом, вы привыкли всего достигать самостоятельно – 2 балла;*

б) *обязательно попросите помощи знающих людей, ведь должно получиться хорошо, а в своих силах вы не очень уверены — 1 балл.*

6. Как вы относитесь к комплиентам:

а) с недоверием и раздражением:

эти люди явно чего-то от меня хотят – 1 балл;

б) с улыбкой и радостью: я знаю, что заслуживаю похвалы – 2 балла.

7. Если люди на улицах смотрят на вас пристально, что вы думаете:

а) у меня что-то не в порядке с одеждой – 1 балл;

б) людям нравится на меня смотреть –

8. Вы считаете, что мир настроен к вам дружелюбно или враждебно:

а) мне кажется, что я всем нравлюсь, никто не испытывает ко мне неприязни – 2 балла;

б) мир наполнен недругами, и всем что-то от меня надо – 1 балл.

9. В вас часто влюбляются:

а) постоянно, и мне это очень приятно – 2 балла;

б) во мне нет ничего особенного, чтобы всем подряд нравиться – 1 балл.

10. Если вы покупаете одежду:

а) вы быстро выбираете то, что вам удобно и нравится

– 2 балла;

б) вы долго не можете выбрать, спрашиваете друзей и мучаетесь сомнениями – 1 балл.

11. Будете ли вы отстаивать свое мнение, если с вами несогласно большинство:

а) конечно, буду, мое мнение всегда верное – 2 балла;

б) я не буду отстаивать свое мнение, даже если не сомневаюсь в правоте: зачем зря тратить силы? – 1 балл.

12. Как вы принимаете подарки:

а) подарки ко многому обязывают, так что я лучше от них откажусь – 1 балл;

б) мне нравится получать подарки и нравится их дарить в ответ – 2 балла.

13. Как вы относитесь к критике:

а) критика меня раздражает – 2 балла;

б) приходится мириться с критикой, ведь мне до совершенства далеко – 1 балл.

14. Честно ответьте, вы талантливый:

а) возможно, у меня есть таланты, но они глубоко запряты – 1 балл;

б) разумеется, у меня множество талантов и разнообразных достоинств – 2 балла.

15. Вы стараетесь не очаровываться людьми, чтобы потом не испытать горечи разочарования:

а) да, это единственный способ уберечь себя от переживаний – 1 балл;

б) я об этом не задумываюсь – 2 балла.

16. Хотели бы вы вернуться в прошлое и прожить свою жизнь по-другому:

а) да, есть много вещей, о которых я сожалею – 1 балл;

б) нет, мне не надо исправлять прошлое, лучше и быть не может – 2 балла.

Теперь подсчитаем баллы.

Что у вас получилось?

От 32 до 28 баллов

Буратино. У него часто и быстро меняется настроение, но чаще всего он весел. Он жизнелюб, оптимист, не держит в голове отягощающие жизнь проблемы. Порой он даже кажется легкомысленным. Его неиссякаемый заряд бодрости притягивает к нему людей. У него мобильная психика, он способен мгновенно переключаться с одной деятельности на другую. Это хорошая способность, которая помогает быстро решать многие сложные задачи. Но Буратино переключается слишком быстро, принимает скоропалительные решения, не

успевают подумать, не задумывается о рисках и последствиях и частенько из-за этого попадает в затруднительные ситуации, особенно если ему попадаются ушлые противники, как лиса Алиса и кот Базилио.

От 28 до 24 баллов

Мальвина. Тоже оптимистка, но при этом рациональна и реально смотрит на мир. Ее психика достаточно подвижна, чтобы быстро переключаться, но при этом Мальвина обладает достаточной степенью осторожности. Она обстоятельна, хотя не впадает в длинные размышления, переходящие в переживания. У нее покладистый, отходчивый характер, правда, некоторые могут упрекнуть ее в излишнем практицизме. Мальвине больше других удается многое успевать и многого добиваться. А если она не будет слишком самонадеянна и воспользуется помощью других, то добьется еще больших успехов.

От 24 до 20 баллов

Арлекин. Скорее пессимист, чем оптимист. Долго запрягает, и тормозной путь у него длинный. Арлекин подмечает детали, умеет видеть риски даже там, где все кажется гладко и ровно. Из него получается прекрасный критик. В команде такой человек просто незаменим. Некоторых раздражает его занудство, но это вовсе не занудство, а обстоятельность. Арлекин – замечательный партнер, надежный и в личной жизни.

ни, и в деловой. А вот если его предадут или обманывают, он очень долго приходит в себя, и его недоверие к миру повышается.

От 20 баллов до 16

Пьеро. Врожденный зануда и пессимист. Однако его занудство не от вредности, а от того, что ему все надо распознать. Он тугодум, мечтатель и ходячая проблема. Вот уж кому тяжело жить! Пьеро находит проблемы на ровном месте везде – там, где Буратино их просто не заметит, Мальвина их быстро решит, а Арлекин сделает из них монументальную монографию. Пьеро, как никто другой, нуждается в поддержке зала, но он замкнут, застенчив, тяжело сходится с людьми. В современном мире Пьеро спасают цифровые технологии. Именно из Пьеро получаются блистательные ай-тишники. Ни в коем случае не отправляйте Пьеро играть в футбол, тем более что он и сам туда, как правило, не рвется. Если вы – Пьеро, преодолевайте врожденную застенчивость и создавайте вокруг себя круг верных друзей. Они помогут вам решать проблемы, которые вам кажутся нерешаемыми. С помощью друзей вы сможете успевать гораздо больше.

Правило № 4. Будьте честны с собой

Остались ли вы довольны результатами теста? Узнали ли вы что-то новое или подтвердили свои прежние знания и предположения? Как бы там ни было, подчеркну, что все эти персонажи – не хороши и не плохи. Эти категории не подлежат оценкам. Это некоторые врожденные качества, которые важно понимать и признавать. Очень важно быть честными с самими собой!

Но так уж устроен человек, что даже в собственных глазах, а уж тем более перед окружающими, он хочет казаться лучше, белее и пушистее. Чем это опасно? Человек начинает ставить перед собой нереальные задачи, а не сумев их выполнить, огорчается, что опять ничего не успел, а значит, самооценка падает, ценность сделанного снижается, и в итоге возникает ощущение, что жизнь не удалась.

Как учитывать структуру личности при составлении плана?

Мальвине и Буратино лучше составлять план с избыточным количеством пунктов. Они не будут париться, если чего-то не выполнили, и с легкостью перенесут на завтра то, что непременно надо было сделать сегодня. Зато, если их списки длинные, они ничего не забудут и не упустят важных мелочей.

А вот Арлекину и Пьеро планы нужно составлять корот-

кие, из трех-пяти пунктов. Им обязательно надо закладывать время на усущку и на утруску, на торможение и на разгон. Но разгон и торможение надо обязательно ограничивать, иначе кроме разгона ничего не выйдет, а торможение будет столь долгим, что забудется, по поводу чего тормозили. Три пункта плана способен выполнить даже самый медлительный и мечтательный Пьеро, а выполненные пункты всегда способствуют повышению собственной значимости.

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.