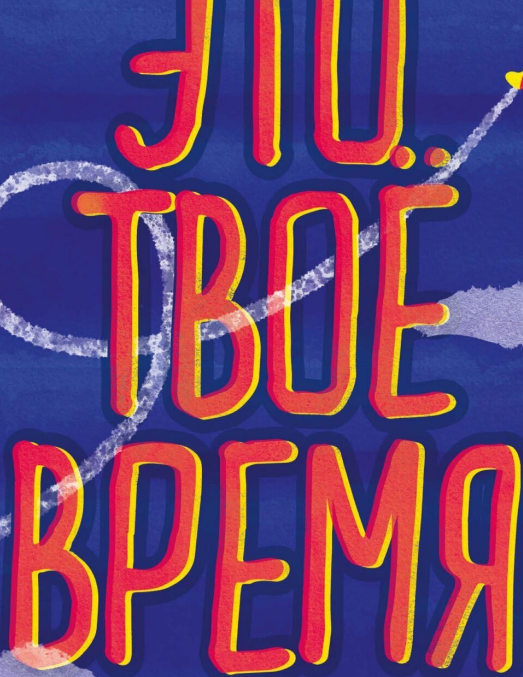


Марианна
Лукашенко

Антонина
Сидельникова

ЭТО ТВОЕ ВРЕМЯ



Успевай больше, уставай меньше,
смело иди к своей мечте!



БОМБОРА

**Антонина Николаевна Сидельникова
Марианна Анатольевна Лукашенко
Это твое время. Успевай
больше, уставай меньше,
смело иди к своей мечте!
Серия «Тайм-менеджмент»**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68348681

*Это твое время: успевай больше, уставай меньше, смело иди к своей
мечте!: Эксмо; М.; 2023
ISBN 978-5-04-176159-2*

Аннотация

Нет ничего сложного в том, чтобы все успевать. Успевать готовиться к экзаменам и встречаться с друзьями. Успевать заниматься спортом и учить иностранные языки. Эта книга – гид по приемам организации времени и пространства, которые как воздух необходимы каждому подростку.

Если вы когда-нибудь встречали школьника с пятерками в дневнике, собственным бизнесом и кучей достижений, знайте – он точно пользуется методами и лайфхаками, собранными в этой книге.

Она поможет:

- понять, что нужно предпринять, чтобы мечта – например, поступление в вуз – стала реальностью;
- выделить из списка дел только те, которые действительно дадут результат;
- найти мотивацию и силы для движения к цели;
- перестать опаздывать и откладывать все на потом;
- убедиться, что лягушку надо есть с утра!

Содержание

Привет!	6
Глава 1. Право на мечту	7
От слов к делу	12
Попробуй!	20
Хорошо бы запомнить	21
Глава 2. Вижу цель, не вижу препятствий	22
От слов к делу	27
Конец ознакомительного фрагмента.	38

**Марианна Лукашенко,
Антонина Сидельникова
Это твое время. Успевай
больше, уставай меньше,
смело иди к своей мечте!**

© Лукашенко М.А., Сидельникова А.Н., текст, 2023

© Иллюстрация на обложке. Виктория Бортник,
@bortnikov, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023



Москва 2023

Привет!

Ненавидишь читать введение? Понимаем. Поэтому сделали его совсем небольшим.

Мы написали эту книгу, потому что умеем управлять временем и хотим научить этому тебя.

Управлять – значит организовывать свое время так, чтобы все успевать, меньше уставать, достигать своих целей и при этом (самое важное!) получать удовольствие.

Все главы нашей книги имеют четкую структуру, которая поможет тебе прочесть ее быстро, многое запомнить и сразу же попробовать.

А в конце книги ты сможешь проверить свой уровень эффективности.

Ну все! Переходим к делу.

Напоследок лишь скажем, что мы уверены: у тебя все получится. Дерзай!

*Марианна и Антонина,
авторы книги*

Глава 1. Право на мечту

Интересно, а мои мечты
в курсе, что они должны
сбываться!





БАТТЛ РАЗРАЗИЛСЯ НЕОЖИДАННО – ничто не предвещало беды. Родители были на кухне: мама готовила ужин, папа сидел, уткнувшись в ноутбук, а Лена только что вернулась из театральной студии.

– Мам, пап, кажется, мне нужно срочно взять несколько уроков вокала, – выпалила она, врываясь на кухню.

– Это еще зачем? – нахмурилась мама. – У тебя и так вре-

мени ни на что не хватает!

– Я должна петь в спектакле, но выходит ужасно. Если не научусь, в театральный мне точно не поступить...

Мама замерла.

– Какой еще театральный!?

Лена знала, что так будет: она вздохнула, набралась смелости и твердо сказала:

– Мам, я занимаюсь уже пять лет. Ты думаешь, это все просто так? Я. Хочу. Быть. Актрисой.

Тут даже папа оторвался от ноутбука:

– Лена! Так это что, правда твоя мечта?

У девочки загорелись глаза, а мама наконец-то все поняла.

– Ладно, – сказала она, приобняв дочку. – Я просто переживаю за тебя. Но раз ты так сильно этого хочешь... Давай нарисуем твою мечту?

Папа тут же открыл на ноутбуке нужную программу и нарисовал прямоугольник, написав в центре: «Хочу стать актрисой».

– Что, по-твоему, нужно, чтобы стать актрисой? – спросила у Лены мама.

– В первую очередь – поступить и успешно окончить театральный вуз.

– А для этого? – папа быстро рисовал в ноутбуке.

– Получить аттестат с отличием и высокие баллы ЕГЭ, а еще подготовиться к творческому конкурсу: подтянуть вокал и выбрать песню, придумать танец, выучить басню, сти-

хотворение и отрывок из прозы, подготовить этюды... Вроде бы все.

– Смотри, у нас получилась карта твоей мечты, – папа развернул ноутбук в сторону Лены.



Так мечта, которую минуту назад было страшно произнести вслух, превратилась в понятную картинку. И стало совсем не страшно – наоборот, сразу захотелось действовать.

От слов к делу

Мечта – штука отличная, она окрыляет, вдохновляет, мотивирует. Но для ее воплощения нужны действия: можно всю жизнь мечтать и ничего не делать для того, чтобы желания сбывались. А если мечту разложить на цели и подробно расписать, что нужно сделать для их достижения, – начнется движение. Великолепное, интересное и завораживающее движение к жизни, о которой мечтаешь!

Часто нам приходится выбирать между понятным и сложным, надежным и рискованным. Например, поступить на юридический факультет в тот вуз, где учится старший брат – это понятно и надежно. А выбрать театральный институт и пройти творческий конкурс – сложно и рискованно. Но дело в том, что только ты решаешь, какой выбрать путь.

В этой главе мы разберемся с твоими мечтами.

Мечты – это мысли-желания, которые кажутся недоступными и невозможными, но только на первый взгляд. Самые грандиозные открытия сделаны мечтателями. Мечта – это реально.

О чем ты сейчас мечтаешь? Если ответ на этот вопрос пришел сразу – отлично! Но может быть и так, что прямо сейчас мечты нет. Ну нет, и все тут! Вопрос «Чего ты в жизни хочешь?» вводит в ступор: «Да все нормально, ничего осо-

бенного не хочу...» Учителя в шоке, родители в шоке, а ты пытаешься себя заставить что-то захотеть...

Подожди. Выдохни. Устройся поудобнее и напиши свой «Список 100».

Список 100

Возьми ручку, лист бумаги и поставь таймер на час. Не отвлекайся, не критикуй себя, не задумывайся глобально – просто составь список из ста своих желаний, которые будут приходить в голову. Дай волю фантазии и воображению!

Это не так просто, как кажется. Возможно, где-то на двадцатом пункте ты поймешь, что все, о чем только можно мечтать, уже есть в списке. В этот момент тебе наверняка захочется остановиться, но не сдавайся и продолжай писать! Представь, что у тебя в руках волшебная палочка, и пока не прозвенел таймер, ты можешь продолжать ей взмахивать и желать-желать-желать.

Подумай, каких вещей хочешь, каких эмоций и приключений. Какие страны посетить, в каком доме жить, сколько иметь денег на счете, как выглядеть, чем заниматься. Возможно, под номером 83 или 95 внезапно появится *та самая* большая мечта, которая пряталась в глубинах твоего подсознания. Может быть, ты боялся себе признаться или никогда не думал о ней всерьез. А теперь возьмешь ее в оборот и обязательно достигнешь!

Если большая мечта так и не появилась в списке, не переживай. Выбери семь самых вдохновляющих тебя пунктов и преврати их в цели на год, месяц или неделю (этим мы займемся в следующей главе). Ты уже сделал важное дело и узнал о своих желаниях – разглядел их и сформулировал.

Далеко не всем удается с легкостью найти самую заветную мечту, сразу выбрать идеальную профессию, осознать свой талант или определить свое призвание с детства. Но если ты будешь искать, мечта обязательно найдется.

Дело в том, что мечтать можно по-разному, а еще свою «мечталку» можно прокачать. Сейчас расскажем как.

Интеллект-карты и карты желаний

Интеллект-карта — это схема, которая выражает какую-то идею, показывает ее основные элементы и взаимосвязи между ними. Такая карта помогает визуализировать мечты, то есть наглядно их представить. А у нарисованной мечты гораздо больше шансов сбыться – точно тебе говорим!

Попробуй сделать *карту своих желаний*. Эти желания могут касаться учебы и будущей профессии, дружбы и любви, денег и увлечений. Все это называется *ключевыми областями жизни*.

Главный герой твоей карты желаний – ты сам, поэтому нарисуй круг и напиши в нем «Моя жизнь» или «Я» или вставь

свое селфи.



Теперь от центра нарисуй ответвления – ключевые области своей жизни. У каждого человека они будут разные: у одного музыка, танцы и ведение блога, у другого – футбол, волонтерство и подготовка к поступлению в университет.



Теперь рядом с каждой ключевой областью напиши или нарисуй то, о чем мечтаешь.

Вот несколько идей для оформления карты желаний:

1. Для каждой ключевой области выбери свой цвет – так будет легче видеть, какие мечты к какой области относятся;

2. Если рисовать не хочется, можно наклеить вырезки из журналов, фотографии, наклейки – по одной картинке на мечту или целый коллаж;

3. Очень удобно использовать стикеры: если по ходу дела в твоей карте что-то поменяется, ты сможешь быстро их переклеить или сделать новую карту;

4. А еще интеллект-карты можно создавать в онлайн-конструкторах вроде Fototalisman.com или с помощью программ MindManager, MindMeister, Miro, Coggle, XMind.



Важно: не существует неправильных интеллект-карт и карт желаний!

Каждая карта отражает индивидуальные способы мышления – как ты размышляешь, такая и карта рисуется.

У твоего друга она может получиться совсем другой, и это нормально – ведь он думает по-другому.

Если тебе понравилось рисовать такую карту, можешь использовать ее и для других задач: например, если захочешь набросать план своего спортивного развития или продвижения блога, подготовиться к пересказу длинного текста, написанию опорного конспекта или сочинения. Смотри, вот так выглядит интеллект-карта первой главы этой книги:



Если превращаешь задачу в такую наглядную картинку, гораздо проще в ней разобраться и ничего не упустить. Для желаний это тоже очень важно! Размести свою карту желаний где-нибудь на видном месте – пусть мечты всегда будут у тебя перед глазами.

Лайфхак: чтобы карта быстрее заработала, впиши в нее хотя бы одну хотелку, которая скорее всего сбудется в ближайшее время – это как бы «запустит» процесс

исполнения желаний, ты увидишь быстрый эффект и вдохновишься!

Попробуй!

1. Составь список из 100 своих желаний, больших и маленьких, – даже если кажется, что сейчас совсем ничего не хочется. Он поможет тебе лучше познакомиться со своими мечтами и начать их исполнять.

2. Составь свою карту желаний. Это может быть карта твоей большой мечты, как у Лены, или карта желаний на ближайшие каникулы.

Хорошо бы запомнить

1. Мечтай! Из мечтаний рождаются цели, из целей – планы, а из плана – действия. Так и сбываются мечты.
2. Не расстраивайся, если пока не нашел большую, заветную мечту. Напиши список из 100 желаний, чтобы разгрузить голову, и выбери самые важные для себя пункты – позже именно их ты превратишь в цели.
3. В любой непонятной ситуации рисуй карту желаний – ведь у нарисованной мечты гораздо больше шансов сбыться!

Глава 2. Вижу цель, не вижу препятствий



БИЗНЕС-ПЛАН



ЗАЛ БЫЛ ПЕРЕПОЛНЕН. Сотни школьников со всей России съехались на конкурс молодежных стартапов.

В первом ряду сидели члены жюри: организаторы конкурса и потенциальные инвесторы – люди, готовые вкладывать деньги в перспективные проекты. Все они то и дело прерывались на важные звонки и порой говорили на каком-то со-

вершенно особенном языке – русском вперемешку с английским. Федя сидел в зале, страшно волновался и ждал своей очереди.

Он узнал о конкурсе случайно, всего два дня назад. Федю вызвала завуч и предложила выступить с рассказом о его волонтерском проекте «по спасению раненых зверюшек», как она выразилась. Федя воодушевился и решил просить денег на свою мечту.

Он много раз лечил животных, выхаживал, а потом пристраивал в добрые руки. Так у Феди появилась идея: создать ветеринарную клинику, на базе которой будет работать приют. Ему очень хотелось организовать все на самом высоком уровне. Он сделал красивую презентацию с фотографиями старенького спаниеля, кошки с раненой лапой и скворца со сломанным крылом. Всех их вылечили, и о судьбе каждого из них у Феди был готов подробный рассказ.

Наконец его вызвали на сцену. И зал, и жюри слушали очень внимательно, но через пять минут, когда Федя только добрался до жизнеописания кошки, в жюри зазвенел колокольчик. Это означало, что его время истекло. Федя испуганно замер. Молодая женщина из жюри пренебрежительно подняла бровь:

– А где ваш бизнес-план? Чего вы хотите от нас? Только, пожалуйста, очень кратко и по существу.

– Бизнес-плана пока нет... – растерянно ответил Федя. – А хотел бы я денег на открытие ветклиники.

– А на что именно тебе нужны деньги? – мягко спросил один из членов жюри. Он выделялся из всех: одет в обыкновенные джинсы и пуловер, седые волосы заправлены в аккуратный хвостик, в ухе – маленькая серьга.

– На лучшее оборудование: чтобы был и ультразвук, и томограф, и операционная... На самых лучших, профессиональных врачей – хочу платить им достойную зарплату!

– Это замечательно. Но почему ты считаешь, что к тебе придут работать лучшие врачи? Что в твоей клинике будет такого, что их привлечет и чего не будет в других? Почему люди захотят работать именно у тебя? Почему хозяева будут приводить своих животных именно к тебе? Чем ты будешь отличаться от конкурентов? – седой забрасывал Федю вопросами.

– Точно не знаю... – окончательно растерялся Федя.

– Ну, хорошо. Последний вопрос: а сколько денег тебе нужно?

Остальные жюри уже не смотрели на Федю, а тихо переговаривались о чем-то своем.

– Пока не посчитал, – упавшим голосом сказал Федя.

– Вот что, дружище, – подытожил седой. – Дело ты задумал хорошее. И парень ты классный, но пришел к нам с мечтой – а мы работаем с целями. С конкретикой то есть. Понимаешь, у нас не так много времени, чтобы понять, стоит ли твоя идея наших денег. Мы ждали от тебя питч – быстрый и внятный рассказ о проекте, но, кажется, ты сам не совсем

понимаешь, чего хочешь. Так что подготовься хорошенько и приходи в следующем году. Пригласите, пожалуйста, следующего участника, – обратился он к организаторам.

И Федя ушел.

От слов к делу

Как мы выяснили в прошлой главе, мечтать – это классно. Здорово, когда у тебя есть мечты. Но что с ними делать? Как воплощать в реальность?

Есть такая проблема: не все переходят от визуализации желаний к действиям. Не все превращают мечту в цель. Поэтому у многих людей мечты так и остаются нарисованными на картах желаний.

Именно это произошло с Федей: он отлично мечтал, но не был знаком с *целеполаганием*, то есть не умел ставить цели. Поэтому давай-ка разберемся, как правильно это делать.

Формулируем цель правильно

Пока твои желания крутятся в голове, это всего лишь фантазии. Забыть о них легко, а реализовать – сложно.

Чтобы желание превратилось в цель, его обязательно нужно записать.

Записал? Посмотри внимательно на то, что получилось. 50 % успеха в достижении цели – это правильная формулировка, поэтому сейчас мы над ней немного поработаем.

1. Первым делом проверь, *не закралось ли в нее какое-нибудь «не»*? Например, «хочу не заболеть на каникулах» или

«хочу не провалить экзамен». Наш мозг такое не любит – потому что приходится концентрироваться на негативе. Формулируй цель позитивно – пиши, к чему ты хочешь прийти, а не от чего избавиться: «хочу быть здоровым на каникулах», «хочу сдать экзамен на отлично».

ЦЕЛЬ:
НЕ БОЛЕТЬ



ЦЕЛЬ:
БЫТЬ ЗДОРОВЫМ



2. Затем проверь, что *цель относится к тебе и ее достижение зависит от тебя*. Хорошая оценка на экзамене – это

то, чего ты можешь добиться сам, если будешь готовиться. «Хочу, чтобы родители купили мне новый телефон», – это плохая цель, потому что ее исполнение полностью зависит от родителей. А вот такая цель подойдет: «хочу накопить денег и купить себе новый телефон» – ее исполнение зависит от тебя.

3. Чтобы сделать формулировку еще лучше, используй *метод SMART*¹. Согласно этому методу, любая цель должна быть:

¹ Его придумал и описал в своей книге «Практика менеджмента» американский ученый Питер Друкер. Кстати, этой книге уже больше 60 лет! А методом до сих пор пользуются по всему миру.

SPECIFIC
MEASURABLE
ACHIEVABLE
RELEVANT
TIME-BOUND

Specific – конкретной

Какого результата ты хочешь достичь?

Четко ли ты представляешь себе этот результат?

Например, ты собираешься поставить себе цель: «Сдать хорошо ЕГЭ или ОГЭ по математике». Но что для тебя значит «хорошо»? «Набрать определенное количество баллов» – вот это уже конкретная цель.

Measurable – измеримой

Какие факты и цифры подтвердят, что цель достигнута?

«Набрать 80+ баллов по математике на ЕГЭ» – измеримая цель, потому что ее достижение можно легко проверить

Achievable – достижимой

У тебя уже есть то, что нужно для достижения цели?

Чему нужно научиться?

«Сдать ОГЭ по математике на 22+ баллов» – вполне себе достижимая цель, если знаешь, что нужно для этого сделать. Например, каждый день решать задачи в соответствии с планом подготовки.

Relevant – актуальной, соответствующей другим целям

Для чего эта цель нужна?

Не противоречит ли она другим твоим целям и ценностям?

Если у тебя серьезные планы на будущее, то успешная сдача ОГЭ – важный шаг к осуществлению этих планов. Значит,

данная цель релевантна другим.

Time-bound – привязанной к определенному сроку

Чтобы цель точно сработала, обязательно поставь себе сроки, и не забывай про достижимость. Подготовиться к экзаменам можно за две недели, можно за шесть месяцев, а можно «когда-нибудь». Двух недель для такой цели, может, и маловато, шесть месяцев – в самый раз, а вот «когда-нибудь» почти наверняка значит «никогда».

Если ты суперамбициозный, можешь усложнить себе задачу: ставь цели в формате **SMARTS**. Последняя **S** означает **Stretching** – вытянутая, развивающая, напряженная, то есть цель, которая чуть круче, чем ты прямо сейчас можешь достичь. Например, если для тебя подтянуться 20 раз – это уже серьезное достижение, повысь цель до 30 раз. Это здорово мотивирует и позволяет добиться классных результатов. Возможно, ты не подтянешься 30 раз, но подтянешься 25 – а это уже больше, чем 20.

4. После того как запишешь цель по методу SMART, *обязательно проверь ее на экологичность*. Цель экологична, если от ее достижения никто не пострадает – ни ты, ни другие люди, ни животные.

Не ставь цель «сдать ЕГЭ/ОГЭ на максимальный балл», если понимаешь, что у тебя совсем не останется времени ни на другие предметы, ни на отдых, и это в конце концов плохо

скажется на твоём здоровье. Может быть, стоит тогда немного скорректировать цель, например: «Сдать ЕГЭ по математике на 70 баллов». Не ставь цель «завести кошку», если у члена семьи аллергия. Это не обязательно значит, что нужно теперь полностью отказаться от своего желания, – его можно трансформировать. Например, найти гипоаллергенную породу кошек.

Другой пример неэкологичной цели – ты хочешь стать пилотом, грезишь о полетах, но твоё зрение не позволяет поступить в соответствующий вуз. Ты можешь обмануть приемную комиссию ради мечты, но управление самолетом с таким зрением может обернуться катастрофой и для тебя, и для твоих будущих пассажиров.

Помни: цель хороша тогда, когда она не приносит вреда другим.

Делаем сложные цели простыми

Здорово, когда мечту удастся разложить на простые и понятные цели – а если не получается?

Вполне возможно, что в твоём «списке 100» появятся желания, которые на первый взгляд кажутся нереальными, например: «хочу стать знаменитым» или «хочу через десять лет стать президентом банка и ездить на Porsche»... О таких желаниях очень приятно думать, но вот как исполнять? Как к ним подступиться?

Спокойно: любое желание можно превратить в цель. Вопрос только в том, что некоторые из них могут быть:

1. **АБСТРАКТНЫМИ** → очень расплывчатыми: совсем не ясно, что нужно делать для их реализации.
2. **ДОЛГОСРОЧНЫМИ** → очень масштабными: идти к ним придется долго (очень долго)

Разберемся сначала с *абстрактными целями*: «стать знаменитым», «много зарабатывать», «жить в доме на берегу моря». Перевести их в что-то конкретное и измеримое сложно, очень уж они *неопределенные*. Значит, надо сделать их более определенными!

Для этого мы предлагаем использовать технику, которая называется **веер возможностей**.

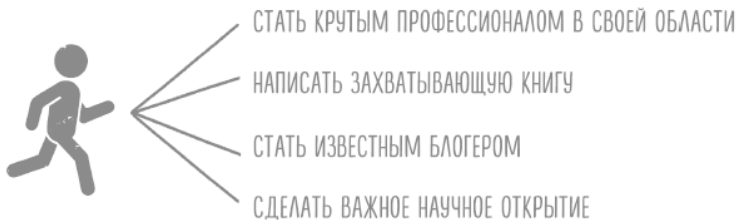
Веер возможностей позволяет прощупать неизвестное без особых рисков: если в какой-то момент ты поймешь, что идешь не туда, всегда можешь сменить направление.

Абстрактная цель хороша тем, что ее можно достичь разными путями. Если тебе нужна пятерка по русскому, то хочешь не хочешь, а придется готовиться – без вариантов. А

вот если решил стать знаменитым, вариантов полно: можно прославиться как артист, как писатель, как блогер, как изобретатель и так далее.

И вот как можно проработать цель «Стать знаменитым»:

1. Шаг первый: перечисли несколько путей, которые могут привести тебя к цели.



Получился «веер» из четырех возможностей, каждая из которых хотя бы немного тебя привлекает. Теперь выбери один из вариантов и разложи его по методу SMART. Например, если пойдешь по пути блогера, цель в итоге может выглядеть так: «За три месяца раскрутить свою страничку в социальной сети до 3000 подписчиков».

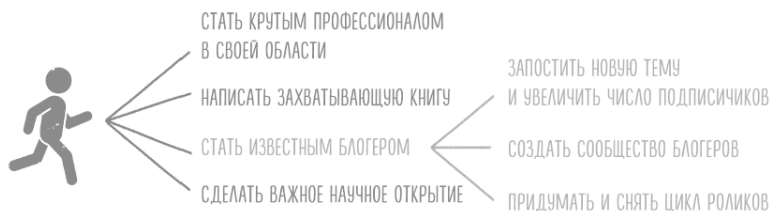
2. Шаг второй: выполни действия, необходимые для достижения этой цели.

В прошлом шаге ты превратил абстрактное желание в понятную цель; дальше эту цель нужно будет разбить на еще более мелкие «кирпичики» – задачи. О том, как эффективно

работать с задачами, мы подробно поговорим в следующей главе. Если коротко – на этом этапе тебе нужно будет определиться с конкретными действиями и выполнить их.

3. Шаг третий: когда пройдет установленный срок, сверься с результатом.

В нашем случае срок – три месяца. Когда они закончатся, оцени, насколько ты справился с поставленными задачами и приблизился ли к цели. Если все получилось и тебе нравится – продолжай двигаться в том же направлении. Скорее всего, на этом этапе увидишь еще больше возможностей – составь новый веер и выбери следующую цель: освоить новую тему, снять серию роликов или создать сообщество блогеров.



А если тебе совсем не понравилось работать над первой целью, ты можешь изменить траекторию движения и выбрать другой путь из первого «веера». Например, за следующие три месяца разобраться в том, как пишутся интересные книги, и попробовать написать одну главу.

А теперь вернемся к другому нашему примеру: «хочу через десять лет стать президентом банка и ездить на Porsche». Вроде бы эта цель очень конкретная, но при этом настолько далекая, что не знаешь, как к ней подступиться. SMARTизировать ее сложно, потому что десять лет – очень большой срок. За это время может сто-о-олько всего произойти и поменяться! Возможно, банками уже будут управлять роботы, а Porsche вытеснят электромобили.

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.