

Содержание

Если бы...	13
Предисловие Брайана Трейси	15
Предисловие к новому изданию 2018 года. Трендсеттер и лонгселлер: 20 лет книге «Если спешишь, не торопись»	17
О структуре книги	20

Часть I

В поисках новой культуры времени

1. Прощание с тайм-менеджментом?	25
2. Сбавьте темп и выиграйте время	35
3. Временной сдвиг — изменения в тайм-менеджменте	40
4. От управления временем к управлению жизнью	81
5. Единая концепция управления временем и жизнью: баланс между профессиональными и личными целями	89

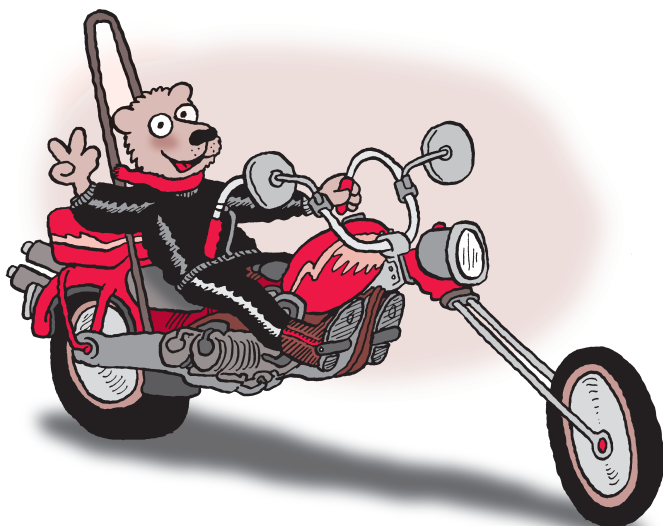
Часть II

Четыре шага к суверенному и эффективному распоряжению временем

6. Ваша личная пирамида успеха и эффективности	99
7. Первый шаг: определение перспективы, общего направления и жизненной цели	107
8. Второй шаг: определение жизненных ролей	142
9. Третий шаг: еженедельное эффективное определение приоритетов	156
10. Четвертый шаг: эффективное выполнение работ, намеченных на день	173

Часть III
Управление временем как ключ к балансу
между работой и жизнью

11. Чтобы вести сбалансированную жизнь, думайте прежде всего о себе	185
12. Ваш путь к счастью	203
13. Овладение медленным темпом	216
Я желаю тебе времени	224
Спасибо!	227
Библиография	229
Указатель	235



Если бы...

*Если бы я мог прожить жизнь еще раз,
В ней я бы постарался чаще ошибаться.
Я бы не стремился быть таким совершенным
и смотрел на все проще.
Я сумел бы оказаться глупее, чем получилось,
И лишь очень небольшое принимал бы всерьез.
Я не был бы таким чистюлей.*

(...)

*Я бы почаще заглядывал в те уютные уголки,
Наблюдал бы больше рассветов,
Больше играл бы с детьми,
Если бы у меня была еще одна жизнь.*

Но, как видите, мне 85 лет, и я знаю, что уже умираю.*

ХОРХЕ ЛУИС БОРХЕС (1899–1986)

* Перевод Олега Ясинского.

*Если ты будешь
продолжать
делать то, что делал
раньше, то будешь
получать то, что получал
всегда!*

АВРААМ Линкольн

Предисловие Брайана Трейси

Лотар Зайверт не просто эксперт по проблемам управления временем и жизнью: он автор бестселлеров и всемирно известный наставник в вопросах личного успеха. Мы с ним близкие друзья уже много лет. Поэтому я особенно рад тому, что имею возможность написать вступительное слово к одной из его самых успешных книг «Если спешишь, не торопись».

Познакомившись с Лотаром Зайвертом и созданными им книгами, я был поражен. Его опыт и методы выходили далеко за рамки того, что до сих пор обычно предлагалось в книгах и семинарах на данную тематику в англоязычном пространстве. Тайм-менеджмент для Лотара Зайверта — понятие намного более широкое, чем просто инструмент, позволяющий управляться с делами быстрее и эффективнее. Автор дает этому термину совершенно новое определение. В его понимании тайм-менеджмент — это умение быть лидером собственной жизни и активно управлять ею. В своей книге «Если спешишь, не торопись» Лотар Зайверт бросает вызов современным тенденциям. Он показывает, каким образом можно целенаправленно повысить производительность и продолжить наслаждаться личной и семейной жизнью, задав себе следующие вопросы:



- Чего я хочу добиться в жизни?
- В чем заключаются мои сильные стороны и таланты?
- Что имеет для меня особую важность?

Успешным людям свойственно совершенно ясное представление о собственном *будущем*. А что насчет вас? Работа, семья, здоровье и ценности: если бы у вас была волшебная палочка и вы могли получить все желаемое в этих четырех областях, как бы выглядела ваша жизнь?

Свой целостный подход к проблеме управления временем и собой Лотар Зайверт строит на основе ясного видения, прочных ценностей и абсолютно конкретных целей и приоритетов. Он наглядно демонстрирует, как можно планировать собственную жизнь и какие конкретные шаги нужно сделать для реализации этих планов. Он учит, как избавляться от диктата срочности, как определять приоритеты и как добиваться достижения профессиональных целей и исполнения личных желаний.

Прочитав эту книгу, вы будете совершенно точно знать, что надо делать, если вы спешите. *Просто перейти на медленный шаг!* Воспользовавшись методикой Лотара Зайверта, вы сможете добиться большего, чем за все предыдущие годы. Вы претворите в жизнь то, что вам действительно важно, и начнете жить радостнее, чем когда-либо могли себе представить.

Если вы интенсивно поработаете и хорошо усвоите прочитанное, вы станете другим человеком. У вас не только повысится производительность и возрастет эффективность — вы превратитесь в более позитивную, оптимистически настроенную и жизнерадостную личность. В общем, за более короткое время вы сможете выполнять больше дел и будете наслаждаться каждым шагом на пути к повышению *качества жизни*.

С наилучшими пожеланиями,

Брайан Трейси, лектор и автор бестселлеров

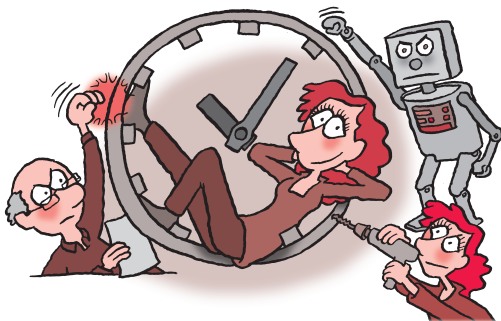
Предисловие к новому изданию 2018 года. Трендсеттер и лонгселлер: 20 лет книге «Если спешишь, не торопись»

*Только то время можно считать потраченным
с пользой, которое что-то нам дало.*

ЭРНСТ ФЕРСТЛЬ

Когда в 1998 году вышло первое издание «Если спешишь, не торопись», проактивная организация жизни считалась чуть ли не революционным подходом. До этого тайм-менеджмент рассматривался только как эффективный рабочий инструмент, помогающий успевать больше за меньшее время. Книга задала совершенно новые тенденции в управлении временем. Начиная с этого момента акцент делался уже не на максимальной производительности и максимальной скорости — теперь основное внимание уделялось поиску правильного временного баланса между профессиональными требованиями и личными потребностями.

Сегодня, спустя 20 лет после выхода в свет первого издания, такой подход к распоряжению временем представляется даже более актуальным, чем раньше. Технологический прогресс сделал наш мир еще сложнее и динамичнее и еще больше повысил темп жизни: бороться с течением времени бесполезно и ускоряющегося развития не остановить. Нам всем предстоит отыскать новый путь к управлению временем.



Существует прекрасное выражение: «Куда плывет парусник, зависит не от того, в какую сторону дует ветер, а от того, как поставлены паруса». Каждый, кто хочет вести осмысленную жизнь, должен научиться справляться с изменившимися рамочными условиями. Цифровизацию и быстрые темпы развития общества нужно сделать своими друзьями, вместо того чтобы позволять им себя терроризировать. Это примерно так же, как ездить на «порше». Порой бывает приятно полностью утопить педаль газа и мчаться по автостраде со скоростью 250 километров в час, но нельзя постоянно двигаться на максимальной скорости. Чтобы в долгосрочной перспективе не загубить двигатель и не потерять ориентацию, необходимо иногда переключаться на пониженную передачу и сознательно сбрасывать скорость. Время существует не только для дел. Чаще останавливайтесь, чтобы подышать и подзарядиться. Отвоевывайте маленькие неподвластные времени островки свободы в своей повседневной жизни и не позволяйте, чтобы вами управляли быстродвижущиеся стрелки часов. Потому что время — это нечто гораздо большее, чем цифры на часах.

Книга «Если спешишь, не торопись» зарекомендовала себя как стандартное руководство и до сих пор не потеряла актуальности. Она была переведена на 16 языков, а ее общий тираж превысил 300 тысяч экземпляров. Неизменный успех книги радует меня, потому что это свидетельствует о том, насколько важно правильно

обращаться со временем. Даже спустя 20 лет я по-прежнему убежден, что, если человек желает добиться счастливой жизни, он должен знать, чего хочет. А чтобы это понять, необходимо сбавить ход, внимательно оценить то, куда уходит время, и отыскать свой ритм. Тогда, когда в очередной раз возникнет необходимость спешки, будет известно, что нужно делать. *Просто надо идти медленнее и не торопиться!* Только так можно найти время, которое откроет путь к свободной, радостной и осмысленной жизни!

Поэтому я желаю, чтобы в вашем распоряжении было все время мира.

Ваш *Лотар Зайверт*

www.Lothar-Seiwert.de

info@seiwert.de

Нойштадт, лето 2018 года

О структуре книги

Время, тайм-менеджмент и качество жизни — для многих это как хождение по канату: зачастую падение запрограммировано заранее. Однако новые исследования в области управления временем доказывают, что существует страховочная сетка.

Я хотел бы, чтобы эта книга стала путеводной нитью, которая шаг за шагом приведет вас к современному пониманию концепции лидерства в собственной жизни.



- В первой части вкратце описаны важнейшие аспекты *новой культуры времени*. С одной стороны, динамика и сложность нашего общества, нацеленного на производительность и конкуренцию, повышают темп жизни. С другой стороны, естественные жизненные ритмы заставляют его сбавлять. Ответом на этот вызов должна стать не медлительность, а выверенный *временной баланс* между активностью и досугом, между требованиями производства и личными жизненными целями.
- Вторая часть посвящена тому, как можно совместить оба элемента новой культуры времени с *эффективным управлением собой*. Четырехступенчатая *программа успеха* с практическими упраж-

нениями и примерами из жизни даст вам совершенно конкретные рекомендации по управлению собственной жизнью.

- Начинается все с определения *личной жизненной перспективы* и конкретных жизненных целей (шаг 1). Затем намечаются *жизненные роли*, которые будут иметь определяющее значение в вашей жизни (шаг 2). Практическая реализация целей осуществляется в ходе двух последних шагов: *еженедельного определения приоритетов* (шаг 3) и *тайм-менеджмента в повседневных делах* (шаг 4). При этом основное внимание уделяется личному свободному времени. Разумеется, на каждом уровне этой индивидуальной пирамиды успеха доминирующее значение имеют как *ускорения*, так и *замедления*.
- Третья часть книги полностью посвящена управлению временем как ключевому аспекту *баланса между работой и жизнью*. По сути, речь идет о здоровом *эгоизме*, который дает возможность сосредоточиться на действительно важных вещах, чтобы самому определять направление своей жизни и самостоятельно принимать решения о ее ценностях и целях. Такой «эгоист» спрашивает себя не только о том, чего бы ему хотелось достичь, но и в первую очередь *зачем* ему это нужно. Целесообразно поставить перед собой промежуточные цели, приносящие удовлетворение, найти свой собственный темп, выявить личные факторы стресса и преобразовать стресс в состояние потока.

Но прежде всего надо сказать «да» своему счастью. Конечно, важно что-то делать для достижения счастья, но не менее важно не мешать ему. Если понимать под тайм-менеджментом управление своей жизнью, то в нем в равной мере должны присутствовать как ускорения, так и замедления. И речь идет не о выборе «или-или». Необходимо и то и другое.

