

Содержание

<i>Введение. Что такое 15-минутный метод?</i>	7
1. С чего начать	12
2. 52 предложения по 15-минутным действиям	16
3. Ваша зона креативной гениальности.	21
4. Джо Полиш и я	24
5. Будьте готовы.	27
6. Это хорошая идея?	31
7. «Пропустите первый шаг» и другие необычные стратегии	33
8. Что на самом деле означают ваши оправдания.	40
9. Ваш внутренний неудачник хочет с вами поговорить	50
10. Интермеццо: ода трудоголичке.	57
11. Ваш путь сопротивления	59
12. Совершенная версия	61
13. Превратите свои слабости в сильные стороны.	66
14. Замечайте критикующие голоса	72
15. Эффект прожектора.	75
16. Глупые правила	80
17. Как прожить правильную жизнь	87
18. Вопрос, который вы не задаёте	92
19. Мотивация и награды	95
20. Это не больно?	97
21. Что на самом деле означает «перегруженность»	99

22. Все всегда делают всё, что могут	103
23. Перегруженность и депрессия	108
24. Исторический контекст	112
25. Интермеццо: все эти желания убивают тебя	118
26. 15-минутный метод на рабочем месте	120
27. Оценка беспорядка	124
28. Как смело и решительно сказать «нет»	129
29. Почему 15-минутный метод действительно работает	131
30. Что я потеряла за ужином	133
31. Удвойте или разделите пополам	139
32. Ворчливая магия	141
33. Талант мало что значит	149
34. «Но работа без меня не сделается!»	153
35. Когда лучше уйти	157
36. Ясность, мягкость, честность, доброта	160
37. Здоровье и болезнь	164
38. Микроблагословения	173
39. Интермеццо: отпустить и забыть	176
40. Отрабатываем спокойствие	179
41. Спокойствие во время атаки	182
42. Как можно чаще удивляйтесь	186
43. Мудрость, мужество, справедливость и умеренность («стойки» в моём переводе)	189
44. Аффирмации, помогающие успокоиться и собраться	193
45. Книги, которые я ещё не написала	196
46. Наш прогноз на февраль	199
<i>Благодарности</i>	201
<i>Примечания</i>	203
<i>Об авторе</i>	206

Введение

Что такое 15-минутный метод?



Это отличный вопрос. Я с нетерпением жду, когда вы сами мне об этом расскажете. Видите ли, метод 15 минут разработан специально для того, чтобы его можно было персонализировать под любые нужды. Он намеренно создан гибким, дружелюбным и свободным от ограничений.

Вот основная идея: вы проводите каждый день 15 минут, занимаясь тем, что имеет значение для вас. В конце концов, вы проводите практически весь день, делая что-то для других людей. Разве вы не вправе уделить себе хотя бы 15 минут?

Даже сама исходная формулировка довольно интересна: что имеет для вас значение? Что имеет для вас значение из того, что может иметь значение также и для других? Или что-то имеет значение только для вас? Когда я начала уделять 15 минут своего полного внимания каждый день делам, которые имеют для меня значение, моя жизнь полностью изменилась. Я смогла начать и развивать свой собственный бизнес с доходом в среднем миллион долларов США, написать несколько книг и популярный мюзикл и, возможно, самое главное, приобрести навыки, необходимые для преодоления трудностей, которые ждали впереди. Мы скоро дойдём до этой части. Но пока давайте решим: что имеет для вас значение?

Если вы пока не можете ответить на этот вопрос, продолжайте читать. Вы получите много возможностей и идей, чтобы понять, что для вас важно. Мои клиентки и ученицы использовали свои 15 минут в день для работы над огромным количеством самых разнообразных проектов — от высвобождения задней веранды, чтобы сделать её красивым и пригодным для использования пространством, а не свалкой, до завершения детского одеялка как раз

к выпускному вечеру в школе. Для получения более подробной информации обратитесь к главе 2 — «52 предложения по 15-минутным действиям».

Детали отдаются на ваше усмотрение. 15-минутный метод предназначен для работы с вашей реальной жизнью, чтобы помочь вам более полно её проживать. Вы можете подумать, что для изменения своей жизни вам нужно предпринять нечто большое и серьёзное: переехать в новый город, выйти замуж, развестись, найти новую работу, полностью изменить себя. А потом масштабы этой задачи так вас подавляют, что в итоге вы ничего не делаете. Но я обнаружила, что небольшие изменения — те, для которых достаточно 15 минут, — могут существенно увеличить уровень радости и удовлетворённости жизнью. А когда ваша радость и удовлетворённость возрастают, вы можете обнаружить, что большие изменения уже не нужны, а если и нужны, то у вас теперь есть мотивация, чтобы воплотить их в жизнь с большей лёгкостью.

Если вы предпочитаете строгую, логичную, пошаговую систему, скажем прямо: 15-минутный метод не совсем то, что вам нужно. Он больше похож на шведский стол: вы берёте то, что вам нравится, пробуете что-то новое и игнорируете то, что вам не нравится.

А если в вас до сих пор жив подросток-бунтарь, тот, кто говорит всем: «Вы не сможете меня заставить», поздравляю — вы наконец-то нашли систему саморазвития, которая приглашает вас разработать свой собственный путь, отойти от общепринятых взглядов и поступать по-своему.

- Не стесняйтесь использовать свои 15 минут в любое время дня и ночи. Нет необходимости в жёстком графике.
- Не стесняйтесь экспериментировать с разными видами деятельности в течение своих 15 минут в зависимости от вашего настроения, уровня энергии и текущих обстоятельств.
- Не стесняйтесь пропускать свои 15 минут, если вам так хочется.

С чего начать



Начните с того, что вы действительно хотели бы сделать.

Просто подумайте о чём-нибудь, что могло бы значительно изменить вашу жизнь, но вы этого по каким-то причинам не делаете.

Возможно, вы знаете, что ваша жизнь стала бы лучше, если бы вы взяли под контроль свои финансы или подготовились к получению лучшей работы. Возможно, вы хотели бы избавиться от беспорядка в своём доме. Или вы хотели бы научиться играть на музыкальном инструменте, рисовать или написать книгу.

Какой бы ни была ваша цель, эта книга предлагает вам проводить 15 минут каждый день, сосредоточиваясь на проекте и работая над его реализацией (вы можете работать и над несколькими проектами, переключаясь между ними).

Если вы чувствуете, что можете легко делать это самостоятельно и не бросать после нескольких попыток, тогда смело закрывайте эту книгу и идите своим путём. Или же прочитайте её просто для удовольствия и почерпните из неё несколько полезных советов.

Если же вы похожи на большинство людей, с которыми я общалась, то идея уделять всего лишь 15 минут в день чему-то важному для вас наверняка вызывает у вас целый ряд возражений:

- 15 минут недостаточно.
- У меня и так слишком много дел.
- Я не знаю, с чего начать.
- Мне не нужен ещё один проект.
- Я недостаточно квалифицирована, чтобы за это браться.
- Меня беспокоит то, как изменится моя жизнь, если я добьюсь своей цели.

В ответ на эти возражения я могу спросить: а что если всё наоборот?

- А что если 15 минут — идеальное количество времени?
- А что если, несмотря на вашу загруженную жизнь, вы обнаружите, что у вас достаточно времени для того, что действительно для вас важно?
- А что если вы уже знаете достаточно, чтобы хотя бы начать?
- А что если вам больше всего нужен проект, который для вас действительно важен?
- А что если ваша любознательность уже является достаточной квалификацией?
- А что если вы добьётесь своей цели и ваша жизнь изменится самым чудесным образом?

Эта книга появилась потому, что мой редактор спросил, не хочу ли я написать книгу о состоянии перегруженности. Поскольку вот уже 20 лет я работаю с людьми, помогая им решать проблемы, связанные с продуктивностью, прокрастинацией и творческим подходом, о перегруженности я слышу очень часто, особенно в последнее время.

Я согласилась, потому что перегруженность — это одно из обманчивых понятий: кажется, что проблема находится снаружи, но на самом деле она лежит внутри.

Вас перегружает не ваш график или ваши задачи. Вас вводят в состояние перегруженности ваши мысли о них.

Подобно «тайм-менеджменту», «перегруженность» — это ещё одно хитрое и слишком часто используемое понятие. Потому что тайм-менеджмент, конечно, не о времени.

Поэтому большая часть этой книги посвящена тем шаблонам мышления, эмоциональным установкам и духовной неуверенности, которые создают состояние перегруженности, и тому, как от них освободиться. А по пути мы также рассмотрим множество полезных идей и советов.

Но основная мысль такова: уделяйте 15 минут каждый день чему-то важному для вас.

Обратите внимание: эти 15 минут не предназначены для того, чтобы вы отвечали на пропущенные электронные письма, выполняли бумажную работу или занимались какой-либо другой повседневной деятельностью. Это время для освоения новых навыков. Для того чтобы немного повеселиться. Для того чтобы вновь обрести контакт со своей уникальной личностью — той частью вас, которая не является чьим-либо родителем, боссом, сотрудником или подругой. Задайте себе вопрос: что бы я сделала, если бы у меня была абсолютная свобода, мне не нужно было бы зарабатывать деньги и я бы знала, что ничьи чувства не будут задеты?

Мне безразлично, важен ли ваш 15-минутный проект для кого-то ещё. Мне безразлично, знает ли кто-нибудь о нём. Мне важна идея, что вы сначала наполняете свою собственную чашу, а потом наливаете другим. Когда вы уделяете 15 минут в день чему-то важному для вас, ваш дух оживает. У вас появляются блеск в глазах и энергия в движениях. Возвращается ваше чувство юмора. Вы становитесь спокойнее и терпеливее. Вы видите свой прогресс, когда ваша цепочка из 15 минут растёт каждый день, и вы обретаете уверенность. Вы становитесь более радостной.

Напротив, вот что может случиться, когда вы отказываетесь выделить 15 минут в день на что-то важное для вас: вы чувствуете себя белкой в колесе. Постоянно уставшей. Измученной. Отчаявшейся. Вам всё кажется сложным. Каждый день вы пинками заставляете себя выполнять свои дела, но всё равно чувствуете, что не успеваете сделать всего. К концу дня вы ощущаете себя настолько опустошённой, что допоздна не ложитесь спать, пролистывая ленту катастрофических новостей, пытаясь урвать хоть немного времени для себя, даже несмотря на то, что знаете: это только добавит вам усталости завтра.

Вы изощрённо морите себя голодом. И мы все знаем, что происходит, когда люди слишком долго голодают. Это не красиво.

Мы поговорим о том, почему не существует «хороших идей». Мы рассмотрим некоторые из скрытых шаблонов мышления, которые не дают вам развиваться, и мы найдём способ бороться с вашим перфекционизмом.

Ваша зона креативной гениальности



Я часто использую термин «креативный», и я знаю, что это может оттолкнуть некоторых людей. Мы почему-то считаем синонимами слова «креативный» и «артистичный». Но эти два понятия имеют разные значения.

«Креативный» относится к способности инновационного решения проблем. «Артистичный» — к таланту в искусстве.

Не каждый человек артистичен, но каждый креативен. Мы всё время создаём что-то новое. Мы создаём блюда без молока, планы отпуска и праздничные вечеринки. Мы создаём истории о людях, которых видим на улице. Мы создаём дома, узоры для вязания, прочные дружеские отношения и семейные традиции. Наши творения составляют наш мир.

Вы можете подумать, что поскольку вы не занимаетесь искусством, не пишете стихи или не исполняете роли в кино, то вы не креативны. Или, может быть, вы думаете, что креативные люди немного странные. (На что я отвечаю: «Дорогуша, каждый человек по-своему странный. Нужно это принять».)

Каждый человек креативен и, более того, каждый имеет собственную зону креативной гениальности*. Если вы не уверены в том, какова ваша зона креативной гениальности, ответьте на следующие вопросы быстро и без размышлений:

1. Что я люблю делать независимо ни от каких обстоятельств?
2. Что мне хорошо и без усилий удаётся?

* Снимаю шляпу перед Гаем Хендриксом и его революционной работой о зонах креативной гениальности в книгах «Большой прыжок» и «Зона гения». Обе книги отличные.

3. За что другие люди хвалят меня, хотя я думаю, что в этом нет ничего особенного?
4. Ради чего, если бы меня разбудили в 3 часа ночи и сказали: «Эй, мы пойдём делать это прямо сейчас!», я бы встала в мгновение ока и начала искать свои туфли?
5. На что я трачу много денег и времени, а моя семья и друзья думают, что это немного странно?

Если вы всё ещё не уверены, подумайте вот о чём. В каждом офисе, в котором я когда-либо была, есть «человек дня рождения» — тот, кто берёт на себя ответственность за то, чтобы следить за приближением дня рождения каждого сотрудника и подготовить для него поздравительную открытку и кексы в комнате отдыха. И если вы спросите такого человека, не против ли он этой дополнительной работы, он скажет: «О нет! Она мне нравится. Меня это развлекает».

Этот человек имеет естественный дар организации праздников и способность дать почувствовать людям, что они особенные. Это его зона креативной гениальности. И если бы он захотел начать бизнес, то мог бы хорошо использовать этот дар для организации мероприятий. Или, может быть, он хорошо бы справился с работой в отделе кадров, создавая правила и практики, которые помогают сотрудникам чувствовать себя значимыми, услышанными и оценёнными.

Вы можете подумать о своей зоне креативной гениальности и в таком ключе: если вы когда-либо решали проблему иначе, чем кто-то другой, поздравляю — вы креативный гений. И способ, которым вы решили проблему, является ключом к вашей зоне креативной гениальности.

Большинство людей имеют две-три зоны креативной гениальности. Высококreativeвные люди имеют много зон креативной гениальности. Они талантливы сразу во многих вещах. Вы можете знать такого человека — артистичных людей легко заметить, но

неартистичные высококреативные люди часто ходят среди нас незамеченными.

Вы можете быть особенно хороши в общении с животными. Вы можете иметь дар раздавать комплименты, которые заставляют других чувствовать себя замеченными. Ваша креативность может выражаться в способности к систематизации, работе с числами, в логике или скептицизме.

Ваши зоны креативной гениальности могут остаться незамеченными вами, потому что они вам кажутся естественными. Вы можете составить список хобби, которые вам нравятся; документальных фильмов, которые вас увлекают; странных случаев и комплиментов, которые заставляют вас думать: «Но ведь все люди такие, как я, не так ли?» (Нет, они не такие, как вы.) И посмотрите, удастся ли вам найти в этом нечто общее.

Также вы можете спросить у своих друзей, замечают ли они что-то такое, что вы особенно хорошо делаете.

Определение вашей одной или нескольких зон креативной гениальности может быть полезным шагом для того, чтобы понять, как вы хотите провести свои 15 минут в день.

15-минутный эксперимент

Составьте список всех хобби, талантов и интересов, которые были у вас в жизни. Можете ли вы найти здесь общую нить? Может быть, вы захотите вернуться к каким-либо из этих занятий?

Что если...

Что если вы серьёзно недооценивали себя и свою гениальность всё это время?