


НІНА ЗВЕРЕВА
СВІТЛАНА ІКОННИКОВА

ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

ЯК УСЕ ВСТИГНУТИ?



НАМАЛЮВАЛА
АЛЛА БЕЛОВА



Харків
Моноліт Bizz
2021

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

ЗМІСТ

Вступ. Розпорядок дня: грець із ним?	6
Розділ 1. Чому одні люди встигають усе, а інші нічого?	12
Про що цей розділ?	12
Як можна керувати часом? Він плине сам собою	13
Тобто часом усе-таки неможливо керувати?	14
Успішні люди не метушаться	15
Успішні люди вміють зосереджуватися на чомусь одному	17
Успішні люди роблять те, що їм подобається	19
А що робити, якщо я люблю грати в комп'ютерні ігри, але аж ніяк не хочу ставати ні вебдизайнером, ні автором сценаріїв до ігор?	21
Якщо щось пішло не так	22
Зроби самостійно!	23
Усе розумію, а що ж робити?	23
Розділ 2. Як приручити час?	26
Про що цей розділ?	26
Дресування зворотним відліком	27
Дресування тотальним контролем	30
Дресування переведенням стрілок	32
Дресування розподілом роботи	33
Дресування байдикуванням	37
Якщо щось пішло не так	38
Зроби самостійно!	38
Усе розумію, а що ж робити?	38
Розділ 3. Сиви і жайворонки — правда чи міф?	40
Про що цей розділ?	40
Ні, стривайте! Я справді сова! У мене найпродуктивніший час — після десятої вечора	41
А як же дворяни? Їхні бали, асамблеї. Вони ж закінчувалися за північ!	44
Але я пробував(-ла) виконувати завдання раннього вечора — нічого не вдавалося. А от після десятої вечора все чудово!	46
А якщо я не маю своєї кімнати? Я ж не можу примусити всіх мовчати!	47
Ще я помітив(-ла), що в якісь години мені легше працювати, а в якісь важче. Так буває?	48

Чому тоді так багато людей, яким важко вставати зранку і важко засинати ввечері?	49
А що, як спробувати лягати спати раніше і вставати о четвертій ранку, щоб у тиші виконати всі завдання?	50
Якщо щось пішло не так	52
Зроби самостійно!	53
Усе розумію, а що ж робити?	53
Розділ 4. Що робити зі справами, яких не треба виконувати?	56
Про що цей розділ?	56
А що, не всі справи треба виконувати вчасно? Тільки важливі?	57
Еге ж, справді! Що мені з цим робити?	58
А що тут складного? Я все розумію!	59
Перше правило роботи квадрата часу: заповнювати його треба чесно	60
Друге правило роботи квадрата часу: заповнювати його треба щодня	62
Третє правило роботи квадрата часу: заповнювати його треба докладно	64
Ой, у мене майже всі справи опинилися в клітинці «Важливе і термінове»!	65
А в мене всі найприємніші справи — у клітинці «Неважливе».	
У «Важливому» тільки те, що я терпіти не можу	66
А що робити з клітинкою «Неважливе і нетермінове», якщо я взагалі не хочу цього робити?	68
Якщо щось пішло не так	69
Зроби самостійно!	70
Усе розумію, а що ж робити?	70
Розділ 5. Що таке сила волі?	72
Про що цей розділ?	72
Я й так знаю, ви скажете: «Так, можна і без сили волі, тільки ти нічого не доможешся». Що, я вгадав(-ла)?	73
А якщо я люблю лише грати в ігри і вилежуватися на дивані? Як бути?	74
Ну а як тоді бути? Тільки вже без історій, одразу до справи!	75
Та невже! Про це позитивне мислення всі довкола говорять!	76
Але як я можу тішитися, якщо ще не виконав(-ла) домашньої роботи, не застелив(-ла) ліжка, не...	78
Ну, самозакохані нарциси людям теж не подобаються!	79
Якщо щось пішло не так	81
Зроби самостійно!	82
Усе розумію, а що ж робити?	82

Розділ 6. Справи корисні і приємні: як їх поєднати?	84
Про що цей розділ?	84
Та як узагалі можна радіти, коли в мене сила-силенна справ?	85
А скільки пунктів має бути у плані?	86
Гаразд, із фотографією зрозуміло.	
А що робити з нудною домашньою роботою?	88
Чомусь, коли я сідаю за приставку пограти, час летить надто швидко.	
Мені важко вчасно зупинитися!	90
А можна все ж придумати щось таке, щоб узагалі не братися за неприємні справи?	91
Якщо щось пішло не так	93
Зроби самостійно!	94
Усе розумію, а що ж робити?	94
Розділ 7. Як найшвидше виконувати завдання?	96
Про що цей розділ?	96
Ви, напевне, скажете щось на зразок «Ні на що не відривайся»...	97
Спочатку всі письмові, потім усі усні	98
Спочатку всі складні, потім усі легкі	99
Спочатку всі легкі, потім усі складні	99
Чергування: одне легке завдання — одне складне	100
Як рука візьме	101
Ой, я тепер знаю, за що взятися наступного навчального тижня!	102
А як усе-таки примусити себе сісти і зробити?	103
Ну і як це до мого життя застосувати?	105
Ви ж у другому розділі стверджували, що можна одночасно робити дві справи, щоб швидше все встигнути.	
А тепер кажете: зосередитися на одній	106
Якщо щось пішло не так	107
Зроби самостійно!	108
Усе розумію, а що ж робити?	108
Розділ 8. Як з'їсти слона шматочками?	110
Про що цей розділ?	110
А до чого тут слон?	111
Його самого за тими підручниками не видно	112
Та годі, не так я вже й переживаю за долю уявного слона.	
Ви ліпше розкажіть, як його з'їсти?	113
То що там далі було з Єгором? Почав він вивчати мову?	115

Ну а тепер? Узявся нарешті Єгор за китайську мову?	116
А чому так важливо вчитися щодня? Уся китайська забудеться чи що, якщо один раз пропустити?	117
І чим усе скінчилося в Єгора?	118
Якщо щось пішло не так	119
Зроби самостійно!	121
Усе розумію, а що ж робити?	121
Розділ 9. Друзі й подруги — це «час разом»	124
Про що цей розділ?	124
Та я й так ніби спілкуюся: ну, в школі на перервах, у соцмережах...	125
Як це? А що ж тоді спілкування?	127
А чому я маю вчитися спілкування? Я ж і так це вмію!	128
Я нічого не розумію. До чого тут спілкування?	130
Таж я ніби нормально спілкуюся: мене всі розуміють, я всіх розумію	131
Який-який період?	132
Ну а соцмережі? Чому не можна спілкуватися там? Це ж так зручно!	133
Якщо щось пішло не так	135
Зроби самостійно!	137
Усе розумію, а що ж робити?	137
Розділ 10. Скільки різних улюблених справ потрібно для щастя?	138
Про що цей розділ?	138
Ну гаразд, я вже розумію, як розподілити свій час, щоби встигати багато, але навіщо пробувати все?	139
Здається, ви залишили поза увагою моє запитання.	
Навіщо мені пробувати все?	140
А якщо я почав(-ла) навчатися співу, зрозумів(-ла), що співаком (співачкою) аж ніяк не стану, але й покидати навчання не хочеться. Як бути?	142
Ну а чому все-таки не покинути спорту, якщо геть нічого не вдається?	144
А от я вже давно захоплююся шахами, і мені наче все вдається.	
Навіщо мені пробувати щось іще?	145
Я пішов(-ла) би, звісно, у спорт, але в нас усі гуртки платні, а в батьків обмаль грошей	146
Якщо щось пішло не так	148
Зроби самостійно!	149
Усе розумію, а що ж робити?	150
Висновок. Щастя тобі, магістре часу!	152

ВСТУП.



РОЗПОРЯДОК ДНЯ: ГРЕЦЬ ІЗ НИМ?

Який сенс у режимі дня? Складаєш план на день: вранці я піду до школи, відразу після неї — додому, виконувати домашні завдання. Опісля — до секції, потім вечеря, підготувати презентацію з географії і змонтувати відео для класної години, тоді прибрати в кімнаті, перед сном прочитати розділ із книжки, яку задали з літератури, рівно о 22:00 спати...

Але насправді вже на етапі «повернення додому зі школи» все коїться гарма-дарма. Ти зазираєш у соцмережі лише на три хвилини, поки в мікрохвильовці розігрівається обід, й отямлюєшся, коли треба бігти на заняття в секцію. Суп уже холодний, ти забуваєш, що голодний(-а), зате ставиш десять лайків і пишеш коментар під постом якогось хлопця зі Стамбула: «Ой, як у вас сонячно, а в нас усе снігом завалило!» Дуже корисний коментар, звичайно.

Замість супу закидуєш у себе шмат ковбаси, біжиш на тренування, дорогою назад зустрічаєш приятеля з паралельного класу, ви теревените про якусь дурницю...

Час поїсти!

Може, досить тупити?



ВСТУП 6

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

Прочитати розділ ~~Завдання~~ ~~Зараз прочитаю~~

Спати ти лягаєш без презентації, без прочитаного розділу, без відео, серед безладу. Зате встигаєш абияк виконати завдання й повечеряти.

Але, найгірше, разом із ковдрою ти вкриваєшся тяжким почуттям провини. Адже ж сам(-а)! Сам(-а) зранку собі обіцяв(-ла): презентація, відео, прибирання. І сам(а)-таки нічого не виконав(-ла).

А якби не було складено планів на день — просто жив(-ла) би й жив(-ла), — чи відчувалася би провинна? Ні, звичайно. Ти ж сам(-а) собі нічого не обіцяв(-ла), от нічого й не зробив(-ла).

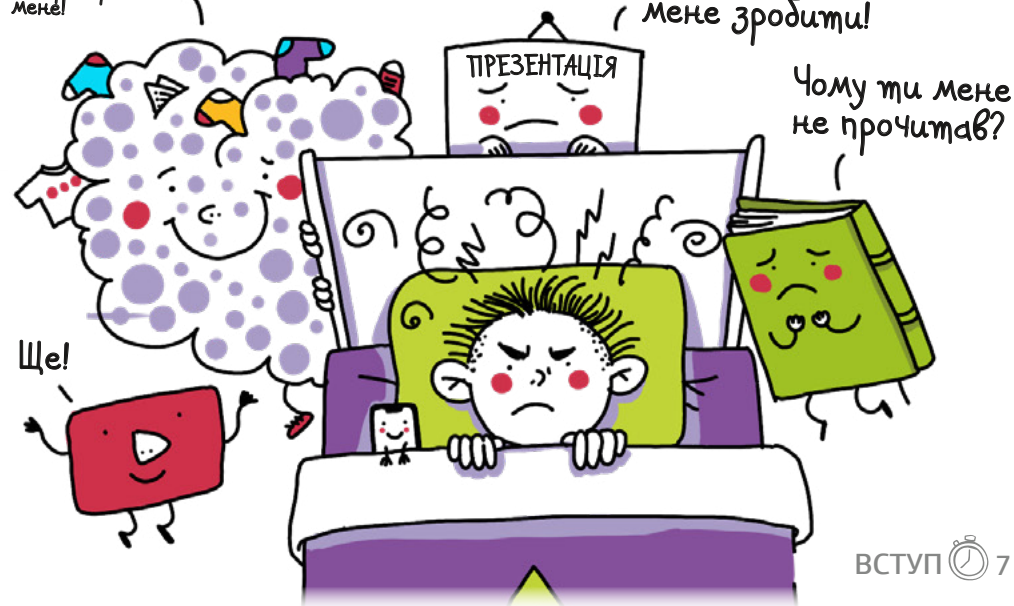
Отже, план на день — твій пан, а ти — його раб? Виходить, що ліпше нічого не планувати?

Так, дорослі дуже люблять, коли діти поведуться як біороботи. Встають точно за сигналом будильника, виходять із дому рівно о 7:30. Потім повертаються зі школи, сідають за домашні завдання і не відриваються ні на що, доки не виконають усіх вправ і не розв'яжуть усіх прикладів. І все це в ідеальній відповідності до графіка, який самі ж біороботи склали й повісили собі на стінку.

Ну що завтра теж не прийдуть мене!

Ти ж обіцяв мене зробити!

Чому ти мене не прочитав?



Ще!

ВСТУП 7

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

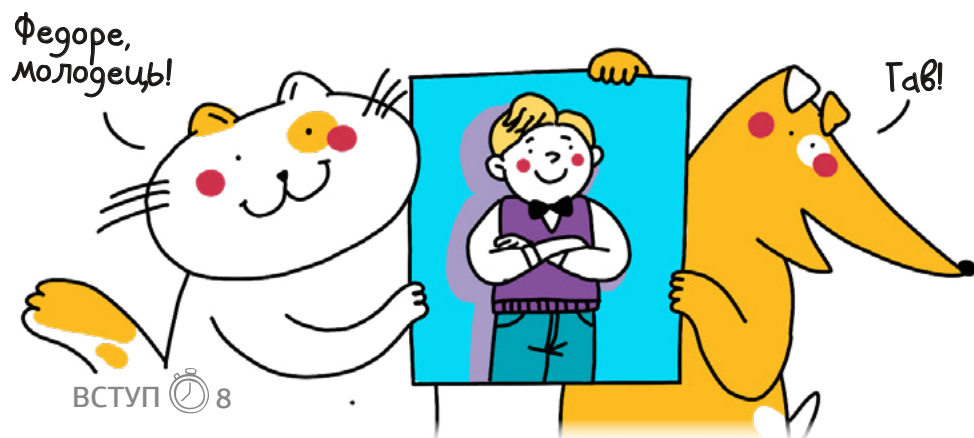
Але такого не буває навіть у фантастичних фільмах, не те що в реальному житті. Втім, ні. Якось Ніні Зверевій, одній з авторок цієї книжки, пощастило познайомитися з неймовірним хлопцем на ім'я Федір. Він склав іспит на найвищий бал (здається, навіть не один, а два чи три іспити), вступив до престижного університету. Притім сам хлопець жив у невеликому селищі, Федорові батьки не мали грошей на репетиторів (і вже тим паче не мали грошей на те, щоб оплачувати навчання сина в університеті).

Федір розумів: його єдиний шанс стати студентом університету — чітко скласти собі розпорядок дня й дотримуватися його неухильно. І він зробив це. Щоранку старшокласник писав план на день, а в неділю ввечері ще й складав план на тиждень.

— Так я зрозумів ціну часу, — пояснив Федір, — і навчився ефективно використовувати кожну хвилину.

Але, погодься, щоб бути таким Федором, треба мати залізобетонну силу волі й сталеву цілеспрямованість. Якщо вони в тебе є, можеш просто зараз згорнути книжку і повправлятися гарно ставити свій підпис: ця навичка стане тобі у пригоді під час тисяч автограф-сесій, які ти проводитимеш, ставши наймолодшим(-ою) в історії премії нобелівським(-ою) лауреатом(-кою). Ну або не лауреатом(-кою), а першим(-ою) у списку «Форбс».

Але, будьмо щирими, таких, як Федір, обмаль. Більшість із нас — нормальні люди з нормальною так-собі-тренованою силою волі. Або взагалі нетренованою.



[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

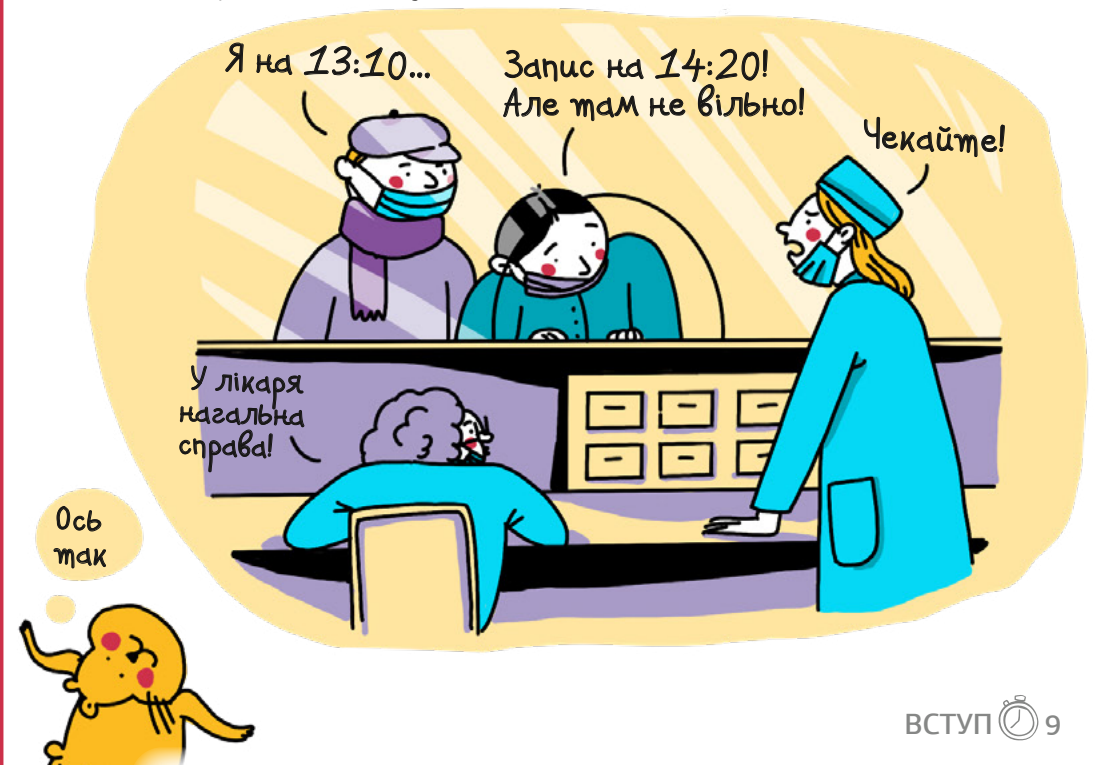
Тому знаєш, що зробимо?

Ми тобі просто зараз, доки ще навіть не почався перший розділ, дамо одну пораду. Якщо вже ти складаєш свій розклад на день, не складай похвилинних планів. Залишай невеликий проміжок між однією справою й іншою.

Адже було в тебе таке: приходиш, наприклад, до лікаря в поліклініку, на твоєму талончику написано — прийом о 17:15. Годинник показує 17:10, а перед тобою в черзі ще троє людей. Про що це свідчить? Про те, що у графіку лікаря не передбачили того самого часового проміжку. А йому на одного пацієнта довелося витратити трохи більше часу, другого привела балакуча бабуся, і лікар, удвох із медсестрою, ніяк не міг її випроводити з кабінету, третій пацієнт трохи запізнився, а потім лікареві (уявляєш, так буває!) захотілося до туалету...

Отак набігло півгодинне відставання від графіка.

Не повторюй помилок реєстратури — залишай собі часові проміжки і носи правильно маску.



[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

І ще: набагато зручніше не розписувати до хвилини весь день, а лише скласти план. Написати, наприклад, п'ять пунктів:

Нехай план буде твоїм помічником

План на день:

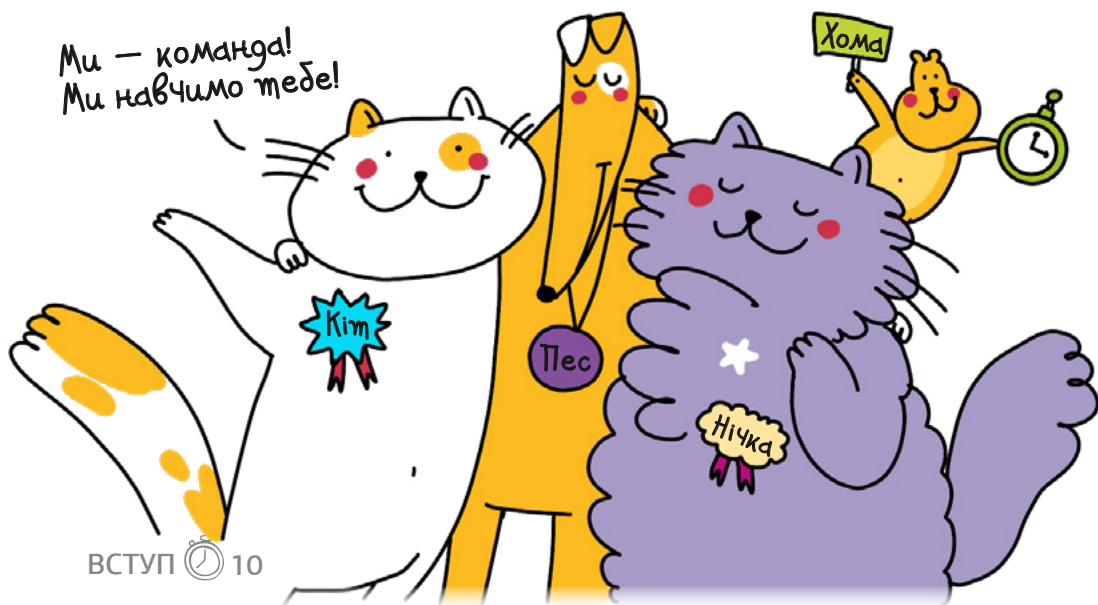
1. Школа
2. Секція
3. Завдання
4. Презентація
5. Прибирання

І потім, у міру того, як виконуєш, їх викреслювати. Немає потреби записувати в розпорядок дня тридцять хвилин гри за комп'ютером. Ти й без розпорядку знайдеш для себе ці тридцять хвилин. Точнісінько так само, як знайдеш час на те, щоб повечеряти (голод сам приведе на кухню!).

Зрештою, розпорядок дня — це твій помічник, а не наглядач. Якщо щовечора ти засмучуєшся через те, що напланував(-ла) для себе повно справ, але не встиг(-ла) зробити й половини, просто зараз візьми і видали завтрашній план на день.

Якщо він написаний на папері, викинь його до смітника (можна навіть спочатку зіжмакати, порвати і знову зіжмакати, а потім уже викинути). Якщо в телефоні, видали, і з папки «Видалені» теж видали.

Ми — команда!
Ми навчимо тебе!



ВСТУП 10

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

А як?

Ось про це ми тобі розповімо. Нас звать Ніна Зверева і Світлана Іконникова. Кожна з нас теж пройшла через складання суворих режимів дня. І через період «Живу без будь-якого режиму» пройшла. Тепер кожній із нас кажуть: «А як це ви встигаєте так багато всього робити?»

НІНА ЗВЕРЕВА

Відома тренерка ораторської майстерності, на її заняття бізнесмени і політики записуються на пів року наперед.



СВІТЛАНА ІКОННИКОВА

Веде проєкт «Дресировані тексти», читає лекції в закладі вищої освіти і ростить синів (точніше, один її син уже виріс, а другий ще не доріс до школи).



І разом ми пишемо книжки: якимось за рік у нас їх вийшло п'ять. Скажи, круто ж?

Так, ми знаємо, як це — встигати, але, попри це, почуватися не загнаною конякою, а цілком щасливою людиною.

Не віриш? Зайди на наші сторінки в соцмережах і побачиш: ми справді зуміли приручити свій час. І ти теж зумієш.

Прочитаєш десять розділів цієї книжки, виконаєш десять завдань — тобі вдасться.

Спробуй!

ВСТУП 11

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

РОЗДІЛ 1.

ЧОМУ ОДНІ ЛЮДИ ВСТИГАЮТЬ УСЕ, А ІНШІ НІЧОГО?

ПРО ЩО ЦЕЙ РОЗДІЛ?

Скільки разів тобі доводилося засмучуватися через запізнення на зустріч? Або ніби прокидаєшся рано, але однаково прибігаєш до школи, коли вже почалося перше заняття. Або ж вирішуєш, що ввечері обов'язково сядеш і виконаєш домашнє завдання з алгебри, але не можеш себе примусити?

Знаєш, це нормально. Іноді так стається з кожною людиною. Але ключове слово тут «іноді». За десять хвилин ти знатимеш, як керувати своїм часом.



РОЗДІЛ 1 12

Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»

ЯК МОЖНА КЕРУВАТИ ЧАСОМ? ВІН ПЛИНЕ САМ СОБОЮ

Уяви, що ти маєш торт. І відрізаєш від нього шматочок. Ти можеш цей шматочок з'їсти сам(-а). Можеш віддати його другові. Можеш навіть викинути у смітник, так і не скуштувавши.

Але! Ти не можеш відкласти цей шматочок «на потім» і з'їсти за місяць. Тобто можеш, звичайно, але після цього на тебе чекатиме візит до лікарні і промивання шлунка. І ти не можеш за рік з'їсти точнісінько такий самий шматочок торта. Він буде вже іншим. Начеб-то тим самим, але іншим. З іншого борошна, можливо, виготовлений іншим кондитером, спечений в іншій духовці...

Твій час — як шматочки торта.

Півтори години, які ти сьогодні витрачаєш на соцмережі, не повернуться до тебе ніколи. Ти не можеш сказати: «Ой, вибачте, я якось по-дурному витратив(-ла) свій час. Можна мені його повернути, і я витрачу по-іншому?».

Ба більше, ти навіть не можеш «зарезервувати» собі ці півтори години і сказати: «Ви знаєте, мені вони наразі не потрібні, можна я скористаюся ними за рік?».

Якщо ти купиш толстовку і вона тобі не сподобається, то здаси її до магазину. Якщо ти нерозумно витратиш гроші, заробиш собі ще (ну гаразд, тобі поки що важко заробити, але коли подорослішаєш, неодмінно заробиш).

Навіть якщо школу ти якось занедбав(-ла), можна напружитися, повчитися з репетитором і все надолужити. А от час повернути не можна.



Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»

ТОБТО ЧАСОМ УСЕ-ТАКИ НЕМОЖЛИВО КЕРУВАТИ?

Усе-таки можна! Притім, зверни увагу, він плине з різною швидкістю. Наприклад, ти сідаєш пограти в улюблену стрілялку чи стратегію. Кажеш собі: «Пів години, і все!» І начебто тільки сів(-ла) грати, аж гульк — минуло вже дві години.

Песіку!
Час їсти!



Ще трохи!
Бос залишився!

👉 Проведи експеримент. Перш ніж сісти за ноутбук чи комп'ютер, постав будильник на пів години наперед. Ти страшенно здивуєшся, коли він продзвенить, — тобі здасться, що минуло лише десять хвилин.

А буває й по-іншому. Час раптом починає тягнутися повільно-повільно або й зовсім застигає. Спробуй встати в планку і простояти так три хвилини. Планка — це начебто простенька вправа: ти встаєш на підлогу на чотири точки — на зігнуті в ліктях руки і на носки. Нічого не треба робити, просто стояти.

Але! Якщо ти ніколи не робив цієї вправи раніше, зможеш простояти максимум хвилину, потім видихнеш: «Не можу більше!». І ця хвилина здасться тобі вічністю.

Або, наприклад, поставиш собі завдання: протягом пів години зачувати неправильні англійські дієслова. І ці пів години будуть тривати, тривати, тривати... Ну коли ж вони минуть уже?!

Загалом кажучи, час — річ цікава. І той, хто зміг його збагнути, справді майже ніколи не спізнюється і майже все встигає.

Придивімося до людей, яких усі вважають успішними. І постараймося зрозуміти, як вони поведуться зі своїм часом.



УСПІШНІ ЛЮДИ НЕ МЕТУШАТЬСЯ

Ти теж це помітив(-ла)? Будь-яка марна активність, розмахування руками, біганина з одного кутка в інший та інше: «Чого тут думати? Копати треба!» — все це абсолютно не властиво тим, чиє життя вдалося.

Вони спокійно працюють, спокійно навчаються і спокійно нікуди не спізнюються. Знаєш чому? Вони завжди залишають для себе «повітря» між подіями.

Уяви, що тобі з батьками потрібно в аеропорт. Наприклад, ви летите у відпустку до теплої Греції, виліт призначено на 14:30. Найліпше було б приїхати в аеропорт за дві години до вильоту, тобто о 12:30. Від твого будинку до аеропорту — година на таксі. Отже, виходити треба об 11:30. Це ідеальний варіант.

Що зробить похаплива людина? Вона скаже:

— Об 11:30 виходити? Ой, я зранку встигну свою валізу зібрати!

✓ Прокинеться о дев'ятій ранку.

✓ Помиється під душем.

✗ Посидить у соцмережах.

✓ Поснідає.

Це можна робити
нескінченно
∞



Побачить, що вже одинадцята ранку, за пів години виходити, а у валізі тільки ласта, що лежать з минулою відпустки.

Гарячково стане запахати до валізи шорти, майки, капці. Виявить, що на улюблених джинсах пляма, а улюблену футболку вона досі носила три дні і її треба поправити.

Засмутиться.

Я ж казав...
Треба було
вчора...



Візьме три футболки, яких не любить.

Помітить, що на годиннику вже 11:45.

З тяжкою бідою людина викотиться з дому опівдні, застрягне в заторі, страшенно перенервується, прибіжить до стійки реєстрації перед самим закриттям, останньою заскочить до літака... і зрозуміє, що лівий кросівок до валізи засунула, а правий ні. І темні окуляри залишилися вдома. І крем від сонця.

Що зробить успішна людина?

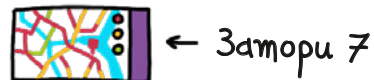
Вона прокинеться о тій самій дев'ятій ранку, тільки її валіза вже буде зібрана звечора (і всі неприємні сюрпризи на зразок плями на джинсах і непраної футболки виявляться оперативно подоланими). Помийється під душем і поснідає.

Вивчить ситуацію на дорогах.

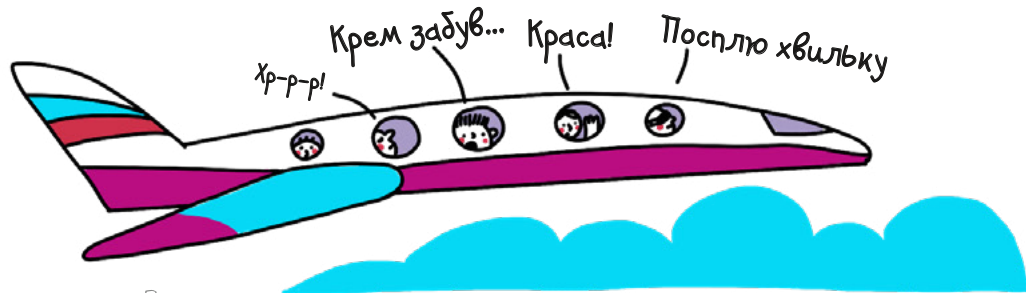
І вийде з дому не об 11:30, а об 11:15. Сяде в таксі, абсолютно не нервуватиметься через затори (вона ж має час у запасі!) і теж спокійно посидить у соцмережах. Зверни увагу, не вранці посидить, а їдучи в таксі!

Тому що ранковий візит у соцмережі з'їдає час успішної людини (вона б за ці пів години встигла як належить поснідати і помитися під душем), а от вихід у соцмережі під час поїздки в таксі цього часу не з'їдає, бо людина однаково не може робити щось іще, хіба гуглити в телефоні.

І так само без метушні людина дістанеться аеропорту, здасть багаж і полетить до своєї Греції спокійна як стадо слонів.



НЕ СПРЕСОВУЙ
УСЬОГО, ЩО ТОБІ ТРЕБА
ЗРОБИТИ, У ВЕЛИКИЙ
КЛУБОК, ЗАЛИШАЙ МІЖ
ПОДІЯМИ «ПОВІТРЯ»



УСПІШНІ ЛЮДИ ВМІЮТЬ ЗОСЕРЕДЖУВАТИСЯ НА ЧОМУСЬ ОДНОМУ

Напевно серед твоїх знайомих є люди, про яких так і кортить вигукнути: «Ну от як їм це вдалося?». Може, хтось із твоїх друзів уже став кандидатом у майстри спорту?

Або вивчив дві іноземні мови? Не вивчає, як багато хто (і, попри це, без підказки може сказати лише «Май нейм із Наталя»), а справді вивчив і розмовляє цими мовами.

Або навчається на таке кругле «відмінно», що вчителям на решту класу бракує високих оцінок?

Знаєш, чому їм це вдалося?

Тому що вони вміють зосереджуватися на одній, найважливішій для них меті.

Кандидат у майстри спорту по чотири години на день тренується і пильно стежить за своїм харчуванням. Він не ходить на вечірки з друзями і часом навіть пропускає школу. Він вирішив: його головний пріоритет — майбутня олімпійська медаль. Цьому пріоритету — завжди зелене світло, а інші — за залишковим принципом.



Поліглот ходить до репетитора і переглядає фільми й серіали тільки англійською та німецькою. Він би не проти переглянути й рідною, але поставив собі за мету — оволодіти цими двома мовами досконало. Тому книжки — німецькою та англійською, серіали — англійською та німецькою, і навіть собаку свого він дресує командами sitzen, liegen та Hände hoch («сидіти», «лежати» й «руки вгору»).

Відмінник старанно вчить алгебру, географію й історію: він не переглядає серіалів, його не знайдеш у соцмережах і навіть на ковзанку не витягнеш. Доки він не буде певен, що з його завданнями все гаразд, із дому не вийде.

👉 Визнач, що для тебе справді важливо. І постав це важливе на перше місце у своєму рейтингу пріоритетів

Майстер Пріоритетів



Кім зумів навіть китайську вивчити!

Й опанував Пітон, С++ і ще...

Тільки не розпорошуйся!

ТАВІ!

РОЗДІЛ 1 ⌚ 18

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

УСПІШНІ ЛЮДИ РОБЛЯТЬ ТЕ, ЩО ЇМ ПОДОБАЄТЬСЯ



Побиймося об заклад, уже читаючи про поліглота, ти зажуриш(-ла)ся, а на етапі відмінника зовсім занепав(-ла) духом? І кажеш собі:

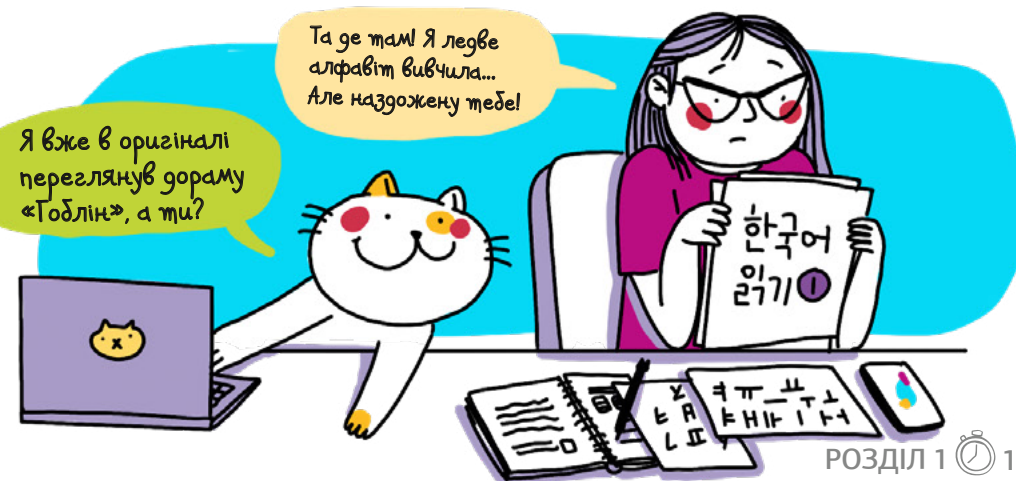
— Ну от... Я так не зможу аж ніяк. Це просто жах: з ранку до ночі вчитися, мені сили волі забракне.

Знаєш що? Сила волі — це коли ми вмикаємо для себе кнопку «треба». Не хочеться, але треба: ти добре знаєш, що це таке. Але у звичайному житті ліпше заздалегідь підстрахуватися і прийняти, що сила волі може підвести. А для цього створити собі такі умови, щоб її не довелося дуже вже часто залучати (як це зробити, читай у розділах 5 і 6).

Успішні люди тому й можуть витратити по чотири години на тренування, що їм ці тренування дають утіху. Так, важко, боляче до сліз і до зціплених зубів, але однаково втішно.

Так, завчати неправильні дієслова не найприємніша справа, але вільно говорити мовою — така радість, що хочеться ще і ще.

Так, цілі дні просиджувати за навчанням нелегко, зате цікаво! У соцмережах відмінникові нудно, а на наукових сайтах його такий захват охоплює, якого у звичайної людини в жодному лайку чи тіктоку не побачиш.



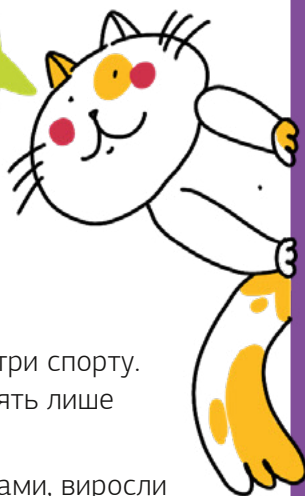
РОЗДІЛ 1 ⌚ 19

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)



Зараз домонтую...

Так-так!
Наш Пес —
ігровий
блогер!



Подумай, а що цікаво тобі? Що тобі хочеться робити цілісні дні?

І ти, певна річ, вигукуєш:

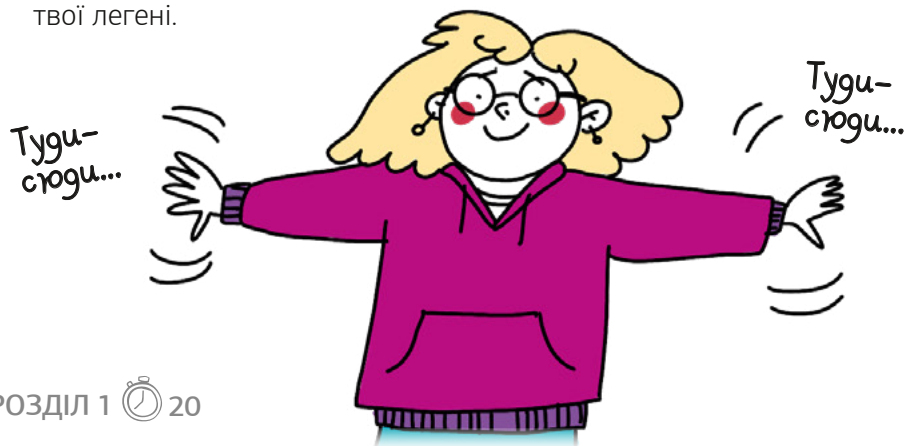
— Грати в комп'ютерні ігри!

До речі, чом би й ні? Не всі стають кандидатами в майстри спорту. Не всім треба бути поліглотами. І відмінні оцінки цікавлять лише декого.

Ми знаємо чимало молодих людей, які, захопившись іграми, виростили до справді крутих кіберспортсменів. І до розробників ігор. І до веб-дизайнерів. І до авторів сценаріїв для ігор. І до авторів музики для них-таки.

А дехто став організатором міжнародних кіберфестивалів. Одне слово, поле неоране з цими іграми — заходь і шукай себе.

Єдина порада, яка стане у пригоді не лише кіберспортсменам, а й усім, хто просиджує за комп'ютером по кілька годин без перерви: обов'язково раз на пів години вставай і виконуй махи руками, розправляй грудну клітку. Ти здивуєшся, але це неабияк збереже твої легені.



РОЗДІЛ 1  20

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

Якось, виписуючи лікарняний чотирнадцятирічному Артемові, лікарка сказала:

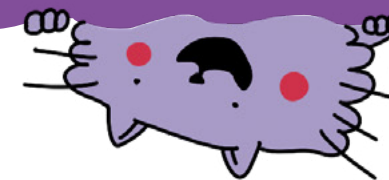
— Щоб твій бронхіт не перейшов у пневмонію, роби махи руками.

— Навіщо? — Артем хотів засміятися, але закашлявся.

— Тому що, поки ти сидиш у кріслі, твої легені не розправляються як належить, — пояснила лікарка. — Розімни їх, як ти розминаєш затерплі руки чи ноги. Невже хочеться раз у раз кашляти?

Кашляти Артемові аж ніяк не хотілося, поради лікарки він послухався і швидко став одужувати.

Не можна витратити весь свій час на те, чого ти терпіти не можеш. Жодна сила волі не витримає, хоча іноді доводиться працювати, зціпивши зуби. Проте більшу частину свого часу постарайся присвячувати тому, що тобі подобається і вдається.



Молодець,
Хома!

А ЩО РОБИТИ, ЯКЩО Я ЛЮБЛЮ ГРАТИ В КОМП'ЮТЕРНІ ІГРИ,
АЛЕ АЖ НІЯК НЕ ХОЧУ СТАВАТИ НІ ВЕБДИЗАЙНЕРОМ,
НІ АВТОРОМ СЦЕНАРІЇВ ДО ІГОР?

Якщо для тебе ігри — тільки розвага й більше нічого?

Скажи собі: «Іграшка — це моя нагорода самому(-ій) собі за те, що я зробив(-ла)». І вмикай гру не до того, як візьмешся виконувати домашню роботу, а опісля.

А як утриматися від спокуси ввімкнути її негайно, розповімо в наступних розділах.

РОЗДІЛ 1  21

[Ознайомитись більш детально на сайті видавництва «Моноліт Bizz»](#)

ЯКЩО ЩОСЬ ПІШЛО НЕ ТАК

І тобі здається, що ти взагалі не можеш домогтися нічого й категорично не керуєш своїм часом.

Видихни.



Викинь свій розпорядок дня (якщо ти його ще не викинув(-ла), прочитавши вступ до цієї книжки). І протягом тижня (ну хоча б протягом трьох днів) записуй усе, що ти робиш і скільки це забирає в тебе часу.

Наприклад, так: 7:00 — прокинув(-ла)ся. 7:30 — прийшов(-ла) на кухню снідати. 8:20 — закінчив(-ла) снідати, зрозумів(-ла), що запізнююся до школи. Дуже швидко ти збагнеш, що сила-силенна часу провалюється невідомо куди. Наприклад, ти ж аж ніяк не снідаєш п'ятдесят хвилин. За п'ятдесят хвилин ти з'їв(-ла) би всі їстівні запаси у квартирі й кількох суміжних князівствах. Напевно ти швидко заливаєш у себе каву, закидуєш бутерброд, а потім довго тупиш у соцмережі (ти не образишся на «тупиш»? Ми теж періодично так тупимо, слово честі!). Прийшов(-ла) зі школи — 15:00. Сів(-ла) за домашні завдання — 16:30. А куди поділися півтори години між цими подіями? Не зрозуміло.

Якщо проблему сформульовано, вона наполовину розв'язана! Ці півтори години тобі вельми допоможуть, коли ти перейдеш до усвідомленого керування часом.

Наприклад, ти відчуєш: без ранкових спокійних посиденьок у соцмережах ніяк не обійтися. Отже, що? Правильно, не відмовляти собі в цьому, а просто вставати не о 7:00, а о 6:30. І з чистою душею витратити тридцять хвилин на те, щоб плавно увійти в робочий ритм. Одна з нас, до речі, саме так і чинить.

Де?

ДЕ ЧАС? КУДИ
ВІН ПОДІВСЯ?



РОЗДІЛ 1  22

ЗРОБИ САМОСТІЙНО!

Подумай, на яку справу тобі вічно бракує часу? Що б тобі хотілося робити, а руки ніяк не доходять? Спробуй вписати її до свого тижневого графіка, але не викреслюючи інших важливих справ!

УСЕ РОЗУМІЮ, А ЩО Ж РОБИТИ?

Не можна

Складати дуже жорсткий графік, де між однією справою й іншою немає жодного часового проміжку

Можна

Залишити собі «повітря» — вільний час між подіями

Робити тільки те, що мусиш

Обрати як головну справу те, що дає тобі вітху

Братися лише за те, що дає радість, і взагалі не напружуватися

Зосередитися на головній справі й докладати зусиль, щоб домогтися результату

Чудова таблиця
вийшла!

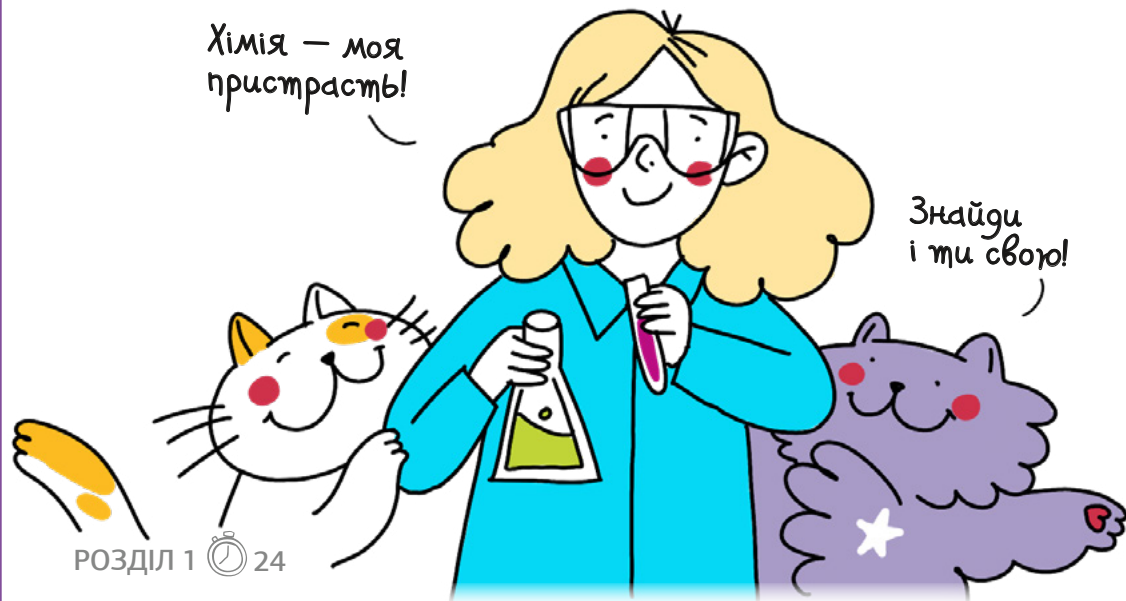
НАПРИКЛАД, ОСЬ ТАК! 😊

Орина у школі була звичайною ученицею: діставала оцінки від «задовільно» до «відмінно» і нічим надто не цікавилася. Але у восьмому класі почалася хімія — предмет, який несподівано захопив Орину.

Вона зрозуміла: ось те, що вона воліє вчити. І дівчині захотілося розставити пріоритети. Спершу вона вивчала хімію у вільний час, але його вічно бракувало. Тому Орина сказала собі: «Хімія — найважливіший для мене предмет. Тож спочатку я відводжу час на неї, а потім уже на решту».

Звичайно, з хімії у неї стояла тверда одинадцятка. І, звичайно, з решти предметів оцінки так і були різні — від шісток до одинадцятки. Але якщо раніше Орина мама неабияк засмучувалася через доччині шістки, то тепер вона зрозуміла: так, нехай з історії буде шістка. Цей предмет не пріоритетний для її дочки, їй важливіше зосередитися на хімії.

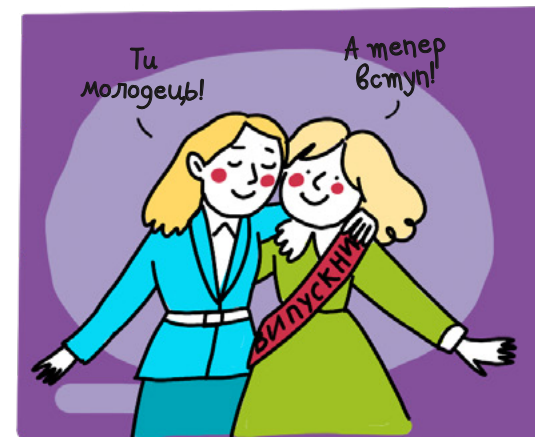
Тепер Орина навчається на хімічному факультеті, і ми певні, що вже незабаром почуємо її ім'я серед світил сучасної науки.



1-7 класи



8 клас — важлива подія



МОНОЛІТ BIZZ
ВАШ КЛЮЧ ДО УСПІХУ

