
БАЛАНС МЕЖДУ ЖИЗНЬЮ И РАБОТОЙ

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

НЕ ВОЛНУЙТЕСЬ,
СПИСОК
НЕ СДЕЛАННЫХ
ВАМИ ДЕЛ
БЕСКОНЕЧЕН

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Эта фраза адресована в первую очередь тем, кто постоянно испытывает стресс, пытаясь успеть абсолютно все, волнуется, что список несделанных дел слишком длинен, а в электронной почте полно неоткрытых входящих сообщений. Могу поклясться, что *никто и никогда не* добирается до конца списка ежедневных дел, и вряд ли кто-то видит пустым бокс входящих сообщений. Даже если последнее изредка и случается, то на час-два, а потом «входящие» снова заполняют почту в мгновение ока. У каждого из нас очень много неотложных дел, но когда мы пытаемся непременно переделать их все, то лишь подвергаем себя ненужному напряжению и вынуждены работать до изнеможения. Не надо бить себя кулаком в грудь и изображать супермена.

Я рекомендовала эту формулу десяткам людей, чтобы побудить их перестать посылать голову пеплом из-за того, что часть их дел постоянно остается незавершенной. Один мой клиент — молодой папа, который видел трехлетнего сынишку только по выходным, потому что каждый вечер задерживался на работе «подчищать дела», — поклялся мне, что как минимум дважды в неделю будет уходить из офиса раньше, чтобы успевать поиграть со своим малышом. Такое общение как воздух было необходимо им обоим. Спустя какое-то время молодой человек признался, что теперь и на работе ощущает прилив сил, и отношения в семье стали гораздо лучше.

СТЕПЕНЬ
ЗАНЯТОСТИ —
ЭТО ВОПРОС
ВЫБОРА

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Эту фразу, идея которой позаимствована из книги Джонатана Филдса «Неопределенность», я рекомендую своим вечно занятым высокопоставленным клиентам, над которыми постоянно властвует чувство долга. Они «во что бы то ни стало должны на две недели лететь в Индию по делам», несмотря на то что уже и так провели в дороге последние шесть недель, а это неблагоприятно сказывается на здоровье и усложняет семейные отношения. Они «непременно должны посетить выездной корпоративный семинар», несмотря на строго предписанный врачами месяц постельного режима после операции. Они «вынуждены пропустить танцевальное выступление дочери» ради очень важного совещания в компании и так далее... (Все это — реальные истории моих клиентов.) Но ведь на самом деле они *выбирают* эти решения.

Иногда кажется, что выбора действительно нет. Но это только на первый взгляд. Если остановиться и хорошенько подумать, то выясняется, что выбор есть всегда. Я поняла это еще в молодости, когда однажды сильно повредила спину и на многие месяцы оказалась прикована к постели. Оказалось, что моя жизнь каким-то образом продолжилась, хотя я и не могла делать многое из того, что «обязательно должна была». По-настоящему труден бывает не сам выбор, а решение, что он есть.

Клиентка, которая собиралась срочно лететь в Индию, решила на неделю отложить поездку, чтобы немного передохнуть и вернуться к офисным делам. Человек, перенесший операцию, отправил свои извинения организаторам семинара. Отец девочки, занимавшейся балетом, договорился, чтобы его заменили на совещании в день выступления дочери... Вы всегда можете позволить себе *притормозить* — мир при этом точно не рухнет.

А ТЕПЕРЬ ПЕРЕВЕРНИТЕ ВЕДРО

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

Вы испытываете беспокойство, если, покидая офис, оставляете там незавершенную работу? Не удовлетворены своими достижениями, чего бы ни добились за день? Такие же ощущения почти ежедневно испытывают многие мои клиенты, в том числе очень преуспевающие, целеустремленные, умеющие эффективно мыслить. Вот тут-то я и предлагаю им эту формулу. Она родом из книги Рейчел Наоми Ремен «Мудрость за кухонным столом». Наоми рассказывает в ней про свою бабушку-еврейку. Утром бабушка наполняла ведро водой и молилась, чтобы наступивший день был таким же наполненным. А вечером — выливала воду и переворачивала ведро, это означало, что день получился замечательным и сегодняшние труды окончены.

Люди, использующие это изречение, находят его очень полезным, когда нужно научиться отделять работу от просто жизни. Используйте эту формулу, если не умеете освобождаться от повседневных проблем и испытывать чувство удовлетворенности, успокоенности. Представьте, что у вас в руках ведро, наполненное не водой, а всем, чего вы сегодня добились (даже если добились не столько, сколько хотели), а теперь мысленно вылейте содержимое и переверните ведро. Это будет означать, что сегодня вы сделали максимум возможного. Судьбы мира продолжите решать завтра и за новый день снова сделаете все, на что способны. А пока — время перевернуть ведро и отдохнуть.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

