

К Е Н Д Р А А Д А Ч И

предисловие Эмили Фриман

мама гений

Как меньше делать
и больше успевать

Тайм-менеджмент для мам (и не только)

Кендра Адачи

Предисловие Эмили Фриман

Мама-гений

Как меньше делать
и больше успевать

Перевод с английского
Маши Заливанской

Москва
МИФ
2025

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

УДК 159.97
ББК 88.1(2)61-739
А28

Оригинальное название:
The Lazy Genius Way: Embrace What Matters,
Ditch What Doesn't, and Get Stuff Done

*Издано с разрешения Random House, a division of Penguin
Random House LLC, и Synopsis Literary Agency*

Предисловие Эмили Фриман

Адачи, Кендра

А28 Мама-гений. Как меньше делать и больше успевать / Кендра Адачи ;
пер. с англ. М. Заливанской. — Москва : МИФ, 2025. — 240 с.

ISBN 978-5-00214-759-5

Главная мантра «ленивого гения»: будь гением в том, что важно, и лентяем в том, что неважно... *для тебя*. Тринадцать жизненных принципов, предложенных в этой книге, научат вас правильно распределять силы и время, концентрироваться на значимом, отбрасывать ненужное, придерживаться системы во всем — от уборки ванной комнаты до планирования бюджета — и не забывать об отдыхе и бережном отношении к себе.

Для всех, кто стремится сделать свою жизнь спокойной и продуктивной.

Новое оформление книги «Ленивая гениальная мама. Как разделить важное от неважного и наладить жизнь по методу „ленивого гения“».

УДК 159.97
ББК 88.1(2)61-739

*Все права защищены. Никакая часть данной
книги не может быть воспроизведена в какой
бы то ни было форме без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

ISBN 978-5-00214-759-5

© 2020 by Kendra Joyner Adachi
This translation published by arrangement with
WaterBrook, an imprint of Random House, a division
of Random House LLC and with Synopsis Literary Agency.
The author is represented by Alive Literary Agency,
www.aliveliterary.com
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «МИФ», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	5
Введение (Пожалуйста, не пролистывайте)	9
Думать как «ленивый гений»	15
Решите один раз Принцип «ленивого гения» № 1	27
Начните с малого Принцип «ленивого гения» № 2	45
Задайте волшебный вопрос Принцип «ленивого гения» № 3	57
Проживайте непростые периоды Принцип «ленивого гения» № 4	69
Выстройте правильный режим Принцип «ленивого гения» № 5	83
Заведите правила дома Принцип «ленивого гения» № 6	98
У каждой вещи — свое место Принцип «ленивого гения» № 7	112

Впустите других людей в свою жизнь

Принцип «ленивого гения» № 8 124

Делите на партии

Принцип «ленивого гения» № 9 141

Выбирайте ключевое

Принцип «ленивого гения» № 10 161

Действуйте в правильной последовательности

Принцип «ленивого гения» № 11 174

Планируйте отдых

Принцип «ленивого гения» № 12 189

Будьте к себе добры

Принцип «ленивого гения» № 13 203

Жить как «ленивый гений» 218

Благодарности 234

Библиография 238

Об авторе 239

ПРЕДИСЛОВИЕ

Некоторые события — свадьба, рождение детей, завершение учебы или предложение руки и сердца — оставляют глубокий след в памяти, потому что становятся важными вехами на нашем жизненном пути. О других мы помним спустя долгое время, потому что они были связаны с сильными эмоциями: радостью или печалью, счастьем или горем. Однако в основном жизнь складывается из обыденных моментов, к которым мы потом мысленно возвращаемся с теплом и благодарностью — не потому, что они были какими-то особенными, а потому, что они и есть жизнь.

Весной 2008 года мы с моим мужем Джоном занимались сбором вещей для переезда в дом на другом конце города и испытывали вполне понятный стресс. На тот момент Джон отработал год на новой работе в местной церкви, и у нас было трое детей — от новорожденного малыша до четырехлетки. Казалось, все сферы нашей жизни менялись или просто погружались в хаос, и я мечтала только о том, чтобы все это наконец закончилось.

За несколько дней до переезда, когда вся наша мебель уже была в новом доме, в старом еще оставались какие-то вещи, которые мы должны были собрать: соусы из холодильника, стопки рекламных брошюр, пластиковые контейнеры без крышек

из гостиной и еще несколько ящиков на кухне с разными канцелярскими мелочами, спутанными проводами и «лишними» запчастями от всего на свете. Как оказалось, нельзя переехать только с вещами, которые тебе нравятся. Ты должен переехать *со всеми своими вещами*. Я была готова просто сжечь оставшиеся предметы, чтобы нам не пришлось их упаковывать, а затем распаковывать. Но вместо того чтобы чиркнуть спичкой, я позвонила подруге.

Пока Джон был с детьми в новом доме, она пришла помочь мне — собрать оставшиеся в старом доме вещи и погрузить их в мою машину. Вероятно, вы согласитесь, что просьба помочь в таком деле ставит вас в довольно уязвимое положение. На тот момент мы были знакомы с ней всего около года, и я стеснялась пригласить ее в гости на ужин, не то что позвать на помощь с перевозкой остатков нашей жизни из старого дома в новый. Она же увидит явный беспорядок и ненужное барахло, которое я храню! Более того, она увидит меня измотанной, выдохшейся и давно не принимавшей душ.

Но она пришла. Мы работали молча, вынося во двор пластиковые коробки с разнообразными инструментами, содержимым морозилки и лампочками, чтобы потом погрузить все в машину. Я помню, какое облегчение испытала оттого, что она не стала ждать моих указаний (которые, честно говоря, в тот момент наверняка свелись бы к тому, что я дала бы ей спички). Она сама увидела, что нужно сделать, и действовала быстро, без комментариев, помогая мне завершить последние неловкие сборы и покончить с этим. Самое памятное из того дня — ее доброжелательное молчание и сосредоточенность на поставленной задаче.

Как вы уже догадались, этой подругой была Кендра Адачи. С момента переезда прошло уже более десяти лет, и в тот день не случилось ни одного содержательного разговора или особо значимого события, но я часто о нем вспоминаю, и даже сейчас

на глаза наворачиваются слезы. Я не смогла подойти к тому переезду как «ленивый гений», а действовала, скорее, как загнанный идиот. Я делала неправильные вещи в неправильном порядке, стыдилась того, в каком состоянии находился мой дом и в каком хаосе — моя жизнь.

Кендра же, наоборот, проявила себя настоящим экспертом в создании систем, помогающих завершить начатое. Руководствуясь здравым смыслом, она всегда мастерски делает правильные вещи в правильном порядке, от упаковки вещей в коробку до организации вечеринки. Бесценно иметь подругу, которая готова помочь с переездом, и не стесняться того, что она увидит меня в самом неприглядном виде. Однако причина, по которой это воспоминание так важно для меня, кроется еще глубже. Дело в том, что я чувствовала себя полной неудачницей как раз в тех вещах, с которыми она справлялась не моргнув глазом. Она могла бы начать меня поучать, но с ее стороны не было даже намека на превосходство или осуждение. Она пришла ко мне на помощь с любовью.

Книга, которую вы держите в руках, — доказательство этой любви. Возможно, вам нужна помощь в решении поставленных задач. И книга обязательно поможет вам в этом. Но эффективные системы не работают, если их применять без доброты. Вот в чем уникальный дар этой книги и причина, по которой я так благодарна Кендре за то, что она наконец ее написала.

Принципы «ленивого гения» могут изменить ваш образ жизни. Причина заключается не только в практических советах (от уборки на кухне до того, как начинать свой день), но и в самой манере, в которой Кендра их дает. Быть «ленивым гением» — не значит делать вещи *правильным* способом, это значит наконец найти *ваш собственный* способ. Здесь вы не встретите наставлений, заставляющих стыдиться и поэтому делать что-то лучше. Вместо этого вы сможете решить, что важно именно для вас, а все остальное без угрызений совести отложите в сторону.

Мы с Кендрой многое пережили вместе с того памятного переезда, и я больше не испытываю ни тени смущения, когда она видит меня не в лучшей форме. Изменения начались в тот день, когда она приехала и стала просто помогать, хотя могла бы поучать и руководить, показывая, как все сделать лучше. Но она не стыдила меня тогда и вас тоже стыдить не будет. Кендра учит быть гением в том, что важно, и лентяем в том, что неважно. Пока вы окончательно не махнули на себя рукой и не поддались соблазну спалить дом, отложите спички и прочтите эту добрую, живительную, полную практических советов книгу.

Эмили Фриман,
автор книги *«Искусство принимать верные решения»**

* Издана на русском языке: Фриман Э. The Next Right Thing. Искусство принимать верные решения. М. : Бомбора, 2020. *Прим. ред.*

ВВЕДЕНИЕ

(Пожалуйста, не пролистывайте)

Я не из тех мам, что играют с детьми. Это значит, что я буду играть, но, если честно, мне не нравится разрушать башню из кубиков двадцать тысяч раз подряд, сколько бы радости это ни приносило моим детям*.

К счастью, мой муж из играющих отцов. Несколько лет назад во время отпуска на пляже он превзошел самого себя: вырыл в песке огромную яму, такую глубокую, что нужно было свеситься через край, чтобы увидеть дно. Затем с энтузиазмом циркового конферансье он заставил всех троих детей бегать к океану и назад с ведрами, чтобы заполнить эту яму водой как можно быстрее.

Раз за разом они приносили воду и выливали, приносили и выливали.

Яма никак не заполнялась.

Вся вода до последней капли уходила в песок, как будто насмехаясь над их усилиями. Но поскольку мои дети — очаровательные маленькие чудачки, они думали, что это страшно весело, и еще долго играли в придуманную папой игру, пока их внимание не перетянула на себя стая агрессивных чаек.

* У меня, кстати, трое детей. На момент написания этой книги Сэм в четвертом классе и обожает играть в Minecraft. Бен во втором классе и обожает рисовать Мону Лизу, а Энни в детском саду и обожает меня. Здесь и далее по тексту примечания автора, если не указано иное.

Когда они ринулись в погоню за птицами, я посмотрела на брошенные вокруг пустой ямы ведерки и поняла, что вижу перед собой метафору моей жизни. Возможно, вам она тоже покажется близкой.

Вот что мы, женщины, делаем*.

Мы выбираем себе место на песке, чтобы вырыть яму, проверив перед этим, выбирают ли женщины вокруг нас похожие места (или, не дай бог, места *получше*), пытаюсь закрыть глаза на их образцовое материнское терпение и модельные фигуры. Мы начинаем копать, надеясь, что яма будет достаточно глубокой. Куда ведет наша яма? Без понятия, но какая разница? Все вокруг нас копают, так что мы тоже копаем.

Наконец наступает время заполнить яму. Мы носим ведра с водой одно за другим: календари с цветной разметкой, членство в родительском комитете, планирование ужинов и поиск баланса между работой и семейной жизнью. Мы тащим. Мы стараемся. Мы потеем. И видим, что яма остается пустой.

Теперь мы обескуражены.

Как остальные смогли решить эту проблему? Не слишком ли глубокая моя яма? А куда утекает вся вода?

Мы останавливаемся, чтобы перевести дух, размышляя о том, чувствуют ли другие себя самыми большими неудачниками в мире. Одному человеку просто не под силу поддерживать чистоту в доме, работать на приносящей удовлетворение работе, сохранять гармонию в семье, вести активную светскую жизнь, а также бегать по пятнадцать миль в неделю, правда?

Когда в ответ мы слышим молчание, мы решаем: *нет, это только у меня не получается. Нужно взять себя в руки.* За этим следует закупка трекеров для отслеживания привычек,

* Если вы мужчина, пожалуйста, смотрите на это как на возможность понять, как бывают устроены женщины, а также с каким давлением мы сталкиваемся в той культуре, в которой живем. И спасибо, что читаете эту книгу, несмотря на то что я буду без зазрения совести всегда использовать местоимения женского рода.

кардинальный пересмотр календарей и погружение в омут интернета в попытке выяснить, как стать лучшей версией себя. В результате мы просто валимся в обморок от эмоционального истощения или от хронической усталости или же забываем на все и возвращаемся в дом на пляже пить коктейль «Маргарита», смешанный со стыдом.

Ваше здоровье?

ИСТИННАЯ ПРИЧИНА ВАШЕЙ УСТАЛОСТИ

Вы устали не оттого, что ворох белья для стирки занимает на диване больше места, чем люди, что никого в вашей семье, похоже, не волнует дедлайн у вас на работе и что по правилам вашего ребенка «виноградины для школьного ланча должны быть разрезаны на четыре части». Да, у вас много дел, но вы знаете, что виноват не только их длинный список.

Вы всегда включены, стараетесь не обделить вниманием никого из членов семьи, заботитесь об эмоциональном благополучии всех вокруг, взваливаете на себя невидимые потребности незнакомцев в очереди на почте и пытаетесь понять, как удовлетворить собственные потребности тем, что у вас осталось (если вообще знаете, какие потребности есть у вас самой).

Это явный перебор. Или, может быть, это только кажется перебором, потому что вы еще не прочли нужную книгу, не послушали нужный подкаст или не нашли нужную систему.

Мне знакомо это чувство. Стыдно признаться, сколько часов я провела в поиске нужных инструментов, которые дали бы ощущение, что жизнь у меня под контролем, — об этом мне напоминает стопка заброшенных ежедневников и книг по саморазвитию с пометками и закладками. Ненужный спойлер: они мне не помогли.

С одной стороны, мне казалось, что я должна точно повторять жизнь автора, даже если мне не нравится рано ложиться спать и я не выступаю с докладами в разных городах по двадцать раз в год.

А с другой стороны? Следуй за своими мечтами, дорогая. По всей видимости, проблема не в моем списке дел, а в том, что я мыслю недостаточно широко.

И все равно я выделяла маркером десятки абзацев, пытаюсь слепить какое-то подобие плана. Может, правильная комбинация полезных советов и вдохновляющих цитат позволит мне не лежать среди ночи в тревоге без сна? Но книга за книгой, цитата за цитатой, план за планом — я все равно чувствовала себя лишенной сил и энергии. Возможно, вы читаете эту книгу потому, что чувствуете себя так же.

У меня для вас хорошая новость. Вам не нужен новый список дел, *вам нужен новый угол зрения.*

ПОЧЕМУ УПРОЩЕНИЕ НЕ РАБОТАЕТ

Очевидное решение, когда вы чувствуете, что не справляетесь, — упрощать. Делайте меньше, владейте меньшим, реже проверяйте инстаграм. Берите на себя меньше обязательств, прибегайте к помощи со стороны и говорите «нет». Но при этом занимайтесь благотворительностью, вступите в книжный клуб и выращивайте помидоры. Готовьте домашнюю еду для своего ребенка, найдите подработку, приносящую много денег, и регулярно ходите на свидания со своим супругом, если не хотите, чтобы ваш брак распался. По-вашему, это просто? Лично я каждую из этих сфер — брак, предпринимательская деятельность и садоводство — считаю крайне сложной.

Для христиан концепция простой жизни может показаться еще более запутанной. Иисус был бездомным, у него было

двенадцать друзей, и в еде и ночлеге он зависел от доброты других. Его жизнь подчинялась единственной цели, все остальное было понятно. При этом если пролистать Библию немного назад, в главе 31 в Книге Притчей Соломоновых добродетельная жена, крепкая, здоровая и красивая, встает до рассвета, с охотой своими руками изготавливает пряжу на одежду домашним и насаждает виноградники.

Кто-нибудь скажите мне, пожалуйста, какие у меня должны быть ориентиры, чтобы я могла просто жить своей жизнью?

Именно поэтому в упрощении ничего простого нет. Нет того единственного голоса, который скажет вам, как жить. Даже библейскую заповедь «возлюби ближнего твоего» на практике можно реализовать миллионом разных способов.

Вам нужен фильтр, который позволит создать жизнь, сосредоточившись только на том, что важно для вас, а не на том, что, по мнению всех вокруг, *должно* быть важно для вас.

Позвольте представить метод «ленивого гения».

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Вот ваша новая мантра: будьте гением в том, что важно, и лентяем в том, что неважно... *для вас*.

Когда жизненные обстоятельства изменяются, потребности и приоритеты меняются тоже. Вы можете обращаться к этой книге в периоды своих личностных трансформаций, чтобы найти слова и инструменты, которые помогут вам освободить место для того, что важно.

Каждая глава посвящена одному принципу «ленивого гения» и способам сразу же внедрить этот принцип в жизнь. Результат будет замечен от применения даже одного принципа. Но когда вы станете использовать каждый из этих тринадцати принципов в своей повседневной жизни, вы увидите, как

гармонично они помогают находить решения ваших проблем и выявлять те, что не так уж важны.

Вы можете просмотреть эти страницы в поисках конкретных шагов и полезных списков, а когда у вас появится больше времени, прочесть книгу внимательно, создавая пространство, в котором станете собой настоящей. Я призываю вас открывать ее каждый раз, когда установленный распорядок перестает быть эффективным, когда надвигаются перемены или вы начинаете ощущать груз занятости.

У вас появится система, благодаря которой вам станет проще справляться с домашними делами и доводить проекты до конца. Супер! Но помимо конкретных практических вещей вы научитесь принимать жизнь, в которой есть место для всего — для успехов и провалов, периодов вдохновения и уныния, для сверкающего чистотой дома и подгоревшего ужина. Неважно, занимаетесь вы домом и детьми или строите карьеру, одиноки вы или в окружении большой семьи, эта книга поможет вам выделить важное, отбросить ненужное и с помощью метода «ленивого гения» сделать свою жизнь продуктивной и спокойной.

Итак, приступим!



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

