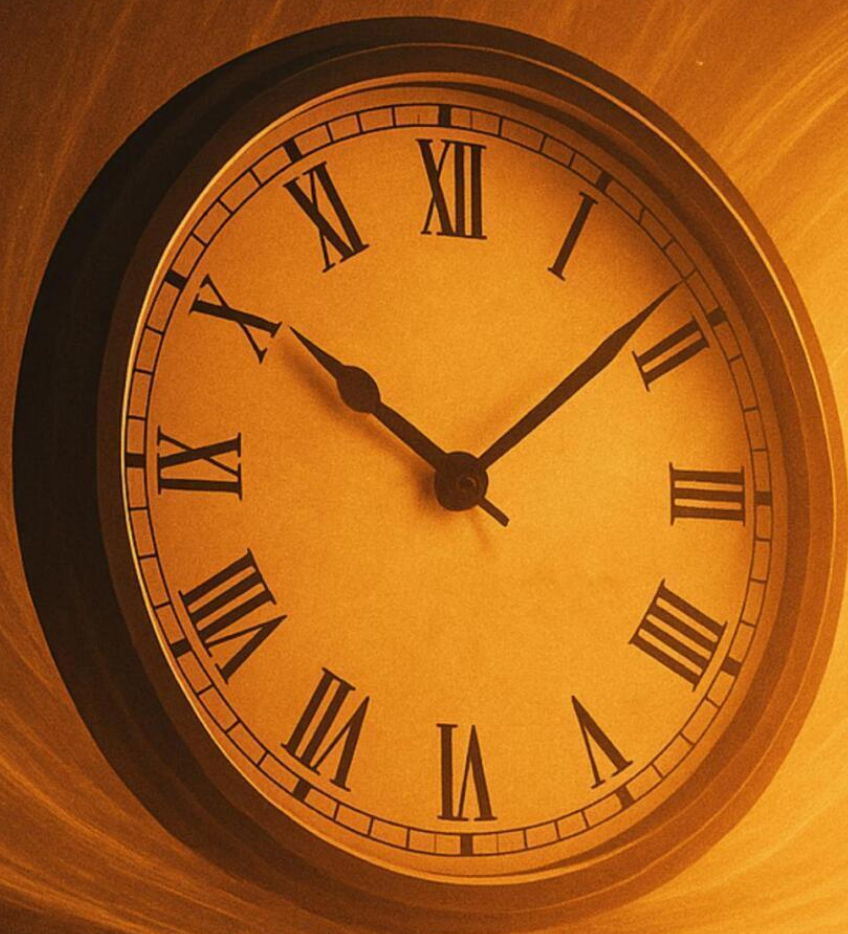


ВРЕМЯ И ЖИЗНЬ

КАК УПРАВЛЯТЬ САМЫМ
ЦЕННЫМ РЕСУРСОМ



ИВАН КРОХОВ

Иван Крохов

**Время и жизнь: как управлять
самым ценным ресурсом**

«Автор»

2025

Крохов И.

Время и жизнь: как управлять самым ценным ресурсом /
И. Крохов — «Автор», 2025

Время — единственный ресурс, который невозможно вернуть или накопить. Мы можем зарабатывать деньги, восстанавливать здоровье, приобретать новые знания, но каждая прожитая минута уходит навсегда. От того, как мы распоряжаемся временем, зависит качество нашей жизни. Книга «Время и жизнь» — это практическое руководство для тех, кто хочет научиться ценить и осознанно использовать своё время. Вы узнаете: почему мы живём с иллюзией бесконечного времени; как работает психология восприятия времени и почему оно идёт по-разному; какие привычки и факторы крадут у нас часы и дни; как расставлять приоритеты и находить главное; практики осознанного управления временем; как перестать откладывать и начать действовать; почему смысл — это ключ к правильному использованию времени. Эта книга не о строгом тайм-менеджменте, а о глубинном понимании ценности времени. Она поможет вам наполнить каждый день важными делами, отказаться от лишнего и построить жизнь, в которой время работает на вас.

© Крохов И., 2025

© Автор, 2025

Содержание

Введение	5
Глава 1. Иллюзия бесконечного времени	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Иван Крохов

Время и жизнь: как управлять самым ценным ресурсом

Введение

Мы живём в мире, где можно заработать деньги, восстановить здоровье, приобрести новые знания, но есть один ресурс, который невозможно восполнить – это время. Каждый прожитый день – это страница книги нашей жизни, и от того, как мы её наполняем, зависит итог всей истории.

Современный человек часто воспринимает время как что-то само собой разумеющееся. Мы откладываем важные дела на завтра, тратим часы на бессмысленные занятия и думаем, что впереди ещё много лет. Но время неумолимо уходит, и рано или поздно каждый осознаёт: именно оно – самый ценный ресурс.

Философы и мудрецы во все эпохи размышляли о природе времени. Сенека писал: «Не то мало у нас времени, а мы много его теряем». Мартин Хайдеггер считал, что осознание конечности времени – ключ к подлинному существованию. Даже современные учёные и психологи подчёркивают: качество нашей жизни напрямую связано с тем, как мы используем своё время.

Эта книга – не о жёстком тайм-менеджменте и не о списках дел. Она о том, как изменить восприятие времени, как научиться ценить каждый момент и использовать его осознанно. Мы поговорим о психологических ловушках, которые крадут у нас время, научимся ставить приоритеты, разберёмся, как перестать откладывать важное, и увидим, что именно смысл придаёт нашему времени ценность.

Чем раньше мы научимся управлять временем, тем больше полноты обретёт наша жизнь. Ведь управление временем – это не только управление делами, но и управление собой.

Глава 1. Иллюзия бесконечного времени

Большинство людей живёт так, словно у них впереди бесконечность. Мы говорим: «Я успею», «начну завтра», «у меня ещё вся жизнь впереди». Но истина в том, что каждый день сокращает наш запас времени.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.