



/ВРЕМЯ ЖИТЬ/

Сергей Сизый

**МИНУТА, КОТОРАЯ
ИЗМЕНИТ
ВАШУ ЖИЗНЬ**

Сергей Сизый
**Минута, которая изменит вашу
жизнь. Серия «Время жить»**

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73113733
ISBN 9785006893818*

Аннотация

Перед вами первая книга из серии «Время жить», посвященной ценности времени, начиная с минут и заканчивая годами. Она задумана как сборник ежедневных подсказок для самого себя. Через истории из своей жизни автор обращается к читателям, которые, несомненно, найдут что привнести в свою жизнь, чтобы сделать ее более осознанной, эффективной и размеренной.

Содержание

Об авторе	7
От автора	9
Как читать эту книгу	12
Введение	14
Где найти минутку	18
В очереди	19
Во время ожидания	21
В транспорте	23
В машине	25
На работе	27
Дома	30
В кровати	32
В своих решениях	34
Как потратить время с пользой	39
01. Тишина и молчание	43
02. Планы на день	46
03. Короткая медитация	48
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Минута, которая изменит вашу жизнь Серия «Время жить»

Сергей Сизый

В оформлении книги использованы изображения с
pixabay.com

Редактор Ирина Суздалева

Корректор Галина Кривицкая

Дизайнер обложки Вера Филатова

Автор дизайна книги Сергей Сизый

© Сергей Сизый, 2026

© Вера Филатова, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0068-9381-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Об авторе

Сергей Сизый

Минималист, бизнесмен, инвестор, основатель образовательного проекта Happy Universe, организатор развивающих лекций, курсов и ретритов, автор книги «Уроки Вселенной».



От автора

Люди, которые знают меня лично или по работе, часто спрашивают, как я везде успеваю. Обычно на такие вопросы я двусмысленно улыбаюсь и шучу, что успеваю много, но далеко не все, как может показаться со стороны. И это чистая правда! Поверьте, в моем списке много незавершенных дел. Но, несмотря на это, я действительно считаю себя эффективным. Секрет прост: действуйте быстро и решительно, отдыхайте медленно и спокойно.

Если вы периодически ловите себя на мысли, что день пролетел как несколько минут, знайте – я понимаю ваши чувства. Со мной тоже такое бывало, и не раз. Обычно мы начинаем ценить время, когда оно уже истекло или его категорически не хватает. Хотя это озарение пришло ко мне совсем в иной ситуации: на меня в один момент свалилась уйма свободного времени, и вместо свободы я ощутил скуку и угрызения совести за то, что трачу его впустую. В довесок ко всему было непонятно, когда это самое время за кончится и появится снова.

Когда-то давно я служил в армии. Так давно, что уже стал сомневаться, было ли это на самом деле. Но в начале 2025 года Вселенная решила напомнить об этом факте из моей жизни – неожиданно для себя я попал на военные сборы, которые в одно мгновение лишили меня привычной рутины, воз-

возможности работать над своими целями и проводить время с близкими людьми. Как оказалось, это была важная опора, на которой держался мой моральный дух. Невыносимая бессмысленность бытия требовала срочно найти смысл в свободном времени. Именно так я начал писать эту книгу, которая поможет вам сделать полезной каждую минуту, благодаря чему вы не только станете эффективным, но и с чистой совестью позволите себе временами ничего не делать. Данная книга – про осознанное управление самыми ценными ресурсами вашей жизни: временем и энергией.

На этих страницах я собрал для вас советы, которыми регулярно пользуюсь сам. Надеюсь, что вы найдете для себя то, что изменит вашу жизнь к лучшему. Особое внимание уделяю здоровью как базовому элементу счастливой и гармоничной жизни. При этом хочу отметить, что у меня нет медицинского образования и я опираюсь лишь на свой собственный опыт. Для вашей уверенности перед применением моих советов проконсультируйтесь с врачом.



Как читать эту книгу

Прежде чем мы начнем, позвольте предложить вам выбор. Конечно, вы можете просто прочесть эту небольшую книгу за час, надеясь на то, что какие-то идеи останутся в вашей памяти и станут частью вашей жизни. Но у вас есть шанс превратить эти страницы в марафон длиной в пару месяцев. Каждый из шестидесяти советов – это разворот с описанием и ассоциативным изображением. Так как книга носит название «Минута, которая изменит вашу жизнь», я постарался сделать так, чтобы знакомство с каждым советом занимало около минуты.

Теперь дело за вами: сможете найти пару свободных минут в день? Одна минута на чтение, вторая – чтобы попробовать то, о чем прочитали. Я уверен, вы справитесь и уже через месяц удивитесь, как считанные минуты способны повлиять на ваши дни, из которых в итоге складывается жизнь...



Введение

Проведите простой эксперимент. Поставьте перед собой песочные часы и наблюдайте за тем, как песчинка за песчинкой время утекает из верхней чаши в нижнюю. Вы удивитесь, какой долгой вам покажется эта минута. А теперь переверните часы и просто смотрите в окно. Верните свое внимание к часам, когда по вашим ощущениям нужный отрезок времени пройдет. Только не считайте про себя, а просто наблюдайте за происходящим. Я практически уверен, что ваше субъективное время пролетит быстрее, чем реальное. И еще раз повторите эксперимент, но теперь сосредоточенно погрузитесь в какое-нибудь дело, требующее вашего внимания. Например, запишите основные события, которые происходили с вами за последние несколько дней. Когда список будет готов, верните взгляд на часы, и они, с большой вероятностью, уже закончат отсчет времени.

В чем секрет такого странного поведения времени? В субъективности восприятия, которое определяется фокусом вашего внимания. Если вы работаете над списком задач, время будет двигаться быстрее, поэтому важно быть максимально вовлеченным и эффективным. Но когда сделаете паузу, время замедлится ровно на столько, на сколько вы успокоите свой мозг и расслабите свое тело.

В жизни все так же, как в этом эксперименте, но есть одна

важная особенность: нельзя просто перевернуть часы и повернуть время вспять или остановить его. Секунда за секундой, минута за минутой жизнь складывается в дни, месяцы и годы. Каждое мгновение важно и ценно – используйте его осознанно. Но не бросайтесь в крайности и не превращайте вашу жизнь в постоянную погоню за временем от рассвета до заката. Ищите свой собственный баланс – используйте сэкономленное время для медленного отдыха и релакса.

Быстрая жизнь может быть эффективной, но она редко приносит удовольствие и требует много энергии, которая восполняется в момент отдыха или за счет эмоций от достижения целей. Медленная жизнь дарит спокойствие, однако она редко бывает эффективной, что со временем вызывает беспокойство от накопившегося списка незавершенных дел. Оптимальный баланс, как всегда, где-то посередине.

Эта книга именно об этом – об умении использовать время с пользой минута за минутой, чтобы позволить себе медленную жизнь без угрызений совести. Большинство примеров, которые я привожу в книге, – это привычная рутина для большинства людей. Но некоторые из предложенных занятий вы, возможно, ни разу не делали – именно в них скрыт потенциал вашей трансформации и развития.

Совсем не обязательно делать все за одну минуту. Просто попробуйте, чтобы знать, что это возможно, и позволяйте себе не спешить, когда в этом нет необходимости. При этом, если вы захотите успеть больше днем, чтобы отдохнуть вече-

ром или в выходные без чувства вины за безделье, вы всегда можете перейти на вторую или третью передачу.



Где найти минутку

То, что вы читаете эти строки, есть лучшее подтверждение вашего умения находить время для полезных дел. Чтобы таких минут стало больше, я собрал для вас еще несколько советов из личного опыта. Но вы и сами можете легко пополнить этот список.

Содержание

В очереди

Во время ожидания

В транспорте

В машине

На работе

Дома

В кровати

В своих решениях

В очереди

Самая верная тактика экономии времени – избегать очередей. В современном мире для этого созданы все условия, начиная с электронных записей и заканчивая услугами доставки на дом. Если вы все-таки оказались в очереди, вместо того чтобы нервничать, посвятите это время одному из занятий, описанных в следующих главах.

Хотя, справедливости ради, хочу заметить: я сам не всегда вспоминаю о том, что очередь можно использовать как бесплатный банк времени, а если и вспоминаю, то часто за пару минут до того, как отстоял ее. Но, как вы поймете дальше, даже этого будет достаточно, чтобы придать минутам ожидания дополнительный смысл.



Во время ожидания

Я не люблю опаздывать, поэтому меня расстраивает, когда люди опаздывают на встречи со мной. Раньше я злился и нервничал, каждую минуту посматривая на часы, как будто это на что-то могло повлиять. Такое положение дел отнимало у меня не только время, силы, энергию, но и хорошее настроение.

Теперь я не позволяю никому красть свое время и управлять моими эмоциями. Мой выбор во время ожидания – благодарить опаздывающих за дополнительные свободные минуты наедине с собой и своими полезными привычками. К примеру, я могу почитать интересную статью, которая давно ждет своей очереди в специальной папке моего электронного ящика.



В транспорте

Не важно, едете вы в машине или в общественном транспорте, стоите в пробке или летите на самолете через океан, – время вас ждать не будет. Так что научитесь использовать такие моменты эффективно.

Лично для меня время в дороге – это прекрасный шанс совместить отдых с продуктивной работой. Так как я часто летаю, многие мои тексты, презентации и проекты были созданы на высоте более десяти километров над землей. В метро и автобусе бываю намного реже, но и здесь стараюсь не упускать возможность послушать книгу или выучить новые иностранные слова.



В машине

Пока строился мой дом и ретрит-центр, я еженедельно проезжал несколько сотен километров между городами, чтобы контролировать процесс и принимать работу у строителей. Да и в городе за неделю добавляется еще пару сотен километров. В среднем на день приходится один-два часа в машине, а иногда и больше. Было бы слишком расточительно просто смотреть в окно, слушать музыку и болтать с попутчиками, хотя на незнакомом маршруте лучше занятия не придумаешь.

Я посвятил времени в дороге несколько советов в этой книге. Главное – не забывать, что безопасность за рулем на первом месте, поэтому нужно выбирать дела, не отвлекающие от вождения. Я рекомендую делать остановки и заполнять эти паузы тем, что не получится сделать за рулем, например, размять затекшие ноги или уставшую спину.

Зима дарит еще несколько свободных минут, пока греется машина. Достаточно запланировать выезд на пять минут раньше, чтобы не опаздывать и использовать это время свободно и без спешки. В такие моменты я проверяю почту и сообщения, чтобы не отвлекаться на них в дороге.



На работе

Нет, я не намекаю на то, что вы можете использовать рабочее время для своих личных дел – я говорю об этом прямо. Конечно, это не означает, что нужно полностью игнорировать свои должностные обязанности, – так вы, скорее всего, останетесь без работы и источника дохода. Достаточно лишь несколько минут в конце каждого рабочего часа, чтобы отвлечься и сделать что-то полезное для своего здоровья или развития. В конечном счете это только увеличит вашу продуктивность. Чтобы сделать эту тактику возможной, старайтесь сохранять между вашими за дачами и встречами в календаре небольшие промежутки, а также не занимать ничем обеденное время.

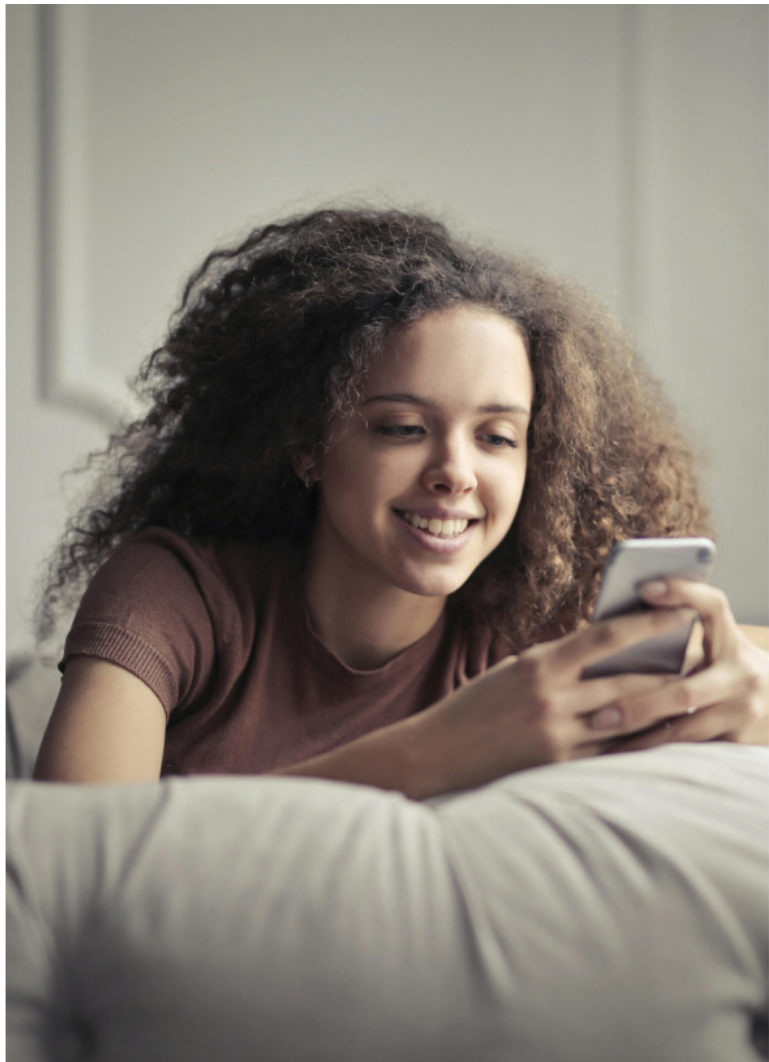
Раньше я регулярно нарушал это правило, и вместо обеда у меня обязательно появлялась какая-нибудь важная или не очень встреча, которая на голодный желудок никогда не получалась эффективной. Проблема решилась, когда я поставил обед и другие приемы пищи в календарь и перестал занимать эти временные слоты. Благодаря общему календарю, мои коллеги знают, когда я работаю, а когда пополняю запасы энергии – это сделало мой день более упорядоченным. Более того, теперь он разбит на несколько небольших отрезков, за которые я не успеваю устать так, как уставал от аналогичного дня, но без перерывов.



Дома

Если вы посчитаете свое время, не занятое работой, то удивитесь, что на самом деле его не так уж и мало, хоть обычно мы жалуемся на его нехватку. Парадокс в том, что часто мы неосознанно теряем эти важные часы нашей жизни, отдавая их телевизору или телефону, а также бытовым делам, которые можно ускорить или упростить.

Проанализируйте свое свободное время и составьте список самых частых дел. Подумайте, что можно изменить или делегировать, а от чего вовсе отказаться. Внедряйте изменения постепенно, чтобы внутреннее сопротивление не разрушило ваши планы после первой же недели оптимизации.



В кровати

Что объединяет раннее утро и поздний вечер? Это время вы проводите в кровати. И хоть много чего не рекомендуют делать в спальне, например, есть или работать, я припас для вас несколько полезных занятий на начало и конец дня, которые можно сделать даже в лежачем положении – именно с них начинается и ими же заканчивается основной раздел книги.

Скажу честно: несмотря на образ эффективного человека, который я создаю в этой книге, мне тоже иногда бывает лень заниматься чем-то нужным и полезным, а хочется просто положить голову на подушку и провести в таком положении немного времени. Вот тут-то и помогает список дел, которые можно делать, не вставая с дивана. Если вы читаете эту книгу в горизонтальном положении, отложите ее в сторону и подумайте над своим «ленивым» списком.



В своих решениях

В заключение этой главы я поделюсь с вами самым неожиданным местом поиска свободного времени. Возможно, вы не задумывались об этом, но его полно в ваших решениях. Говоря «да» одному, вы автоматически говорите «нет» другому. Таким образом, каждый раз, когда вы делаете выбор, вы отдаете ему свое время.

Особенно много времени способно украсть это самое безотказное «да» в ответ на вопросы со стороны. Неумение отказывать людям в их просьбах и предложениях делает нас рабами своих обещаний – так незаметно мы проводим минуты, часы, дни и целые годы в делах, которые нам неинтересны и даже неприятны – все из желания угадать людям или страха обидеть их отказом. Хотя вопрос на то и вопрос, что вы имеете право ответить на него «нет». Иначе какой смысл задавать вопрос и узнавать ваше мнение, если по умолчанию ждать согласия?

В следующий раз, прежде чем дать ответ, подумайте, готовы ли вы украсть свое время сами у себя? Или все-таки оставите эти драгоценные минуты себе и потратите их так, как хочется именно вам, на дела, которые давно откладываете и не можете начать или закончить с незапамятных времен. Научитесь иногда говорить «нет» не только другим, но и себе – и ваша жизнь изменится...





time

Как потратить время с пользой

Моя жизнь не всегда была эффективной. Но однажды я услышал притчу про ценность времени, которая изменила мое мировоззрение раз и навсегда. Содержание примерно такое. Представьте, что на ваш счет каждое утро начисляется 86 400 долларов, чтобы тратить их на свое усмотрение. Есть только одно условие: в конце суток все непотраченные деньги сгорают. При этом вы не знаете, когда эти поступления прекратятся. Возможно, вы будете получать их много лет, а может быть, завтра уже ничего не начислят. Самое удивительное, что такой щедрый банк действительно существует – это ваша жизнь. Только его валюта не доллары, а время, ценность которого зависит от вас. Каждые сутки у вас есть 86 400 секунд, и именно вам решать, куда и как их потратить. Когда я задумываюсь над смыслом этих слов, мой математический склад ума быстро переводит потраченные даром минуты в различные эквиваленты – лучше мотиватора и не придумаешь. Так что читайте дальше и помните про то, сколько непотраченного времени сгорает в конце каждого вашего дня.

01 Тишина и молчание

02 Планы на день

03 Медитация

- 04 Адвент-календарь
- 05 Цитаты для мотивации
- 06 Ментальные карты
- 07 Умыться холодной водой
- 08 Промыть нос
- 09 Эфирные масла
- 10 Чистка зубов
- 11 Полоскание рта
- 12 Контроль веса
- 13 Аффирмации
- 14 Доска визуализаций
- 15 стакан воды
- 16 Увлажнение воздуха
- 17 Дыхание
- 18 Разминка суставов
- 19 Баланс и равновесие
- 20 Осанка
- 21 Нейрохакинг
- 22 Быстрый душ
- 23 Чистое стекло
- 24 Чай в термосе
- 25 Чтение
- 26 Полезный контент
- 27 Блог
- 28 Разбор фото
- 29 Проверка сообщений

- 30 Рассылки
- 31 Заметки
- 32 Сообщения близким
- 33 Посмотреть в окно
- 34 Присутствие в моменте
- 35 Закрывать глаза
- 36 Зарядка для глаз
- 37 Йога лица
- 38 Самомассаж
- 39 Упражнения после туалета
- 40 Укрепление кистей
- 41 Массаж пальцев
- 42 Напоминания
- 43 Простая разминка
- 44 Перерыв за рулем
- 45 Развитие речи
- 46 Песни и стихи
- 47 Новые знания
- 48 Иностранные слова
- 49 Контроль финансов
- 50 Сушка обуви
- 51 Полить цветы
- 52 Порядок в вещах
- 53 Пропылесосить
- 54 Чистая посуда
- 55 Энсо

56 Оригами

57 Благодарность

58 Донат

59 Чек-лист

60 Итоги дня

01. Тишина и молчание

Мягкий теплый свет нежно падает на отдохнувшее за ночь лицо. Сквозь еще закрытые веки ощущается касание утра. Просыпаюсь, медленно открываю глаза. Из динамика светового будильника¹ слышится пение птиц – привычным движением руки выключаю его, и в комнате воцаряется тишина. Свет остается, но не доставляет дискомфорта уже адаптировавшимся глазам. Идеальное пробуждение, несмотря на то что за окном непроглядная зимняя тьма.

Привычку тянуться утром к телефону несколько месяцев назад я заменил утренним ритуалом молчания, который длится всего пару минут, пока не прозвучит сигнал будильника на моем телефоне. В тишине можно услышать больше, чем вы ожидаете. В такие моменты отдохнувший за ночь мозг вспоминает важные вещи и рождает светлые мысли. Порой утром приходит озарение, о котором вечером нельзя было и мечтать.

Самое приятное, что вы можете повторять подобные минуты тишины в течение дня, например, после обеда и перед сном. Достаточно найти тихое место, в котором нет ни музыки, ни шума, ни разговоров. Обратитесь к своим мыслям –

¹ Световой будильник – это устройство для управления циркадными ритмами организма, основанное на воздействии света на уровень гормона мелатонина, участвующего в настройке биологических часов человека.

понаблюдайте, что занимает ваш ум и беспокоит вашу душу. Не задавайте вопросы, просто расслабьтесь, и ответы придут сами собой. Со временем вы научитесь находить тишину внутри себя, несмотря на то что вокруг вас полно шума и беспорядка.



02. Планы на день

После минуты тишины я беру в руки телефон и, не снимая его с авиарежима, который был установлен на ночь, захожу в заметки, где фиксирую текущие задачи на день. Отсутствие связи и интернета позволяет не отвлекаться на сообщения и социальные сети. Ритуал актуализации задач придает смысл каждому дню и позволяет сфокусироваться на главном. Кто-то делает это утром, как я, другим проще написать все с вечера, чтобы легче уснуть. Попробуйте сами и решите, какой вариант больше подходит вам.

В моих заметках есть отдельная папка «Задачи», в которой я сортирую их по категориям. К примеру, рабочие задачи записываются отдельно от личных. В заметке с текущими задачами я записываю только то, для чего нет специального места в календаре. Для удобства все разделено на чек-листы по дням недели и список дел на будущее. Когда задача закрыта, я не удаляю ее, а ставлю отметку о выполнении. Такой способ позволяет увидеть объем сделанного за день и получить удовольствие, после чего можно очистить список, освободив место для новых задач.



03. Короткая медитация

Если вы никогда не медитировали, начните с практики перезагрузки за одну минуту. Это отличный способ обнулить свои мысли и эмоции, поставив промежуточную точку в истории вашего дня. Что бы вы ни делали, остановитесь и отпустите напряжение. Медленный выдох позволит вам расслабиться. При условии безопасности, закройте глаза. Наблюдайте за последующими вдохами и выдохами, пока не почувствуете, как пульс замедляется и спокойствие накрывает вас одеялом безмятежности. Если мысли одолевают вас, не злитесь и не ругайте себя за неспособность расслабиться. Отпустите контроль и представьте, как мысли улетают в небо подобно разноцветным воздушным шарам, наполненным гелием.

Вы можете выбрать одну мысль и сконцентрироваться на ней или открыть глаза и просто наблюдать за отдельным предметом, не оценивая и не сравнивая его ни с чем – просто принимая его существование. Если позволяет место и время, можно присесть или прилечь и продолжить медитацию еще несколько минут. Обычно я медитирую утром после того, как умылся. В среднем это занимает пятнадцать минут. Необязательно садиться в позу лотоса, в которой часто изображают буддийских монахов – достаточно занять удобное положение, которое позволит расслабиться и одновременно

держат спину ровной. Сохраняйте фокус внимания – это поможет вам не уснуть.

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.