
Андрей Озеров
Дерзкий тайм менеджмент
18+

Андрей Озеров

Дерзкий тайм менеджмент

«Автор»
2026

Озеров А.

Дерзкий тайм менеджмент / А. Озеров — «Автор», 2026

Хватит ныть! Эта книга не будет держать тебя за рукуЗабудь про визуализацию успеха, медитации под шум дождя и разноцветные стикеры. Это всё игрушки для тех, кто боится начать. Здесь тебя не будут гладить по головке и говорить, какой ты уникальный. Засунь свою уникальность себе... в карман.Автор врезает так, чтобы ты очнулся. Без соплей, без «у меня нет времени», без отмазок про усталость и творческий тип мышления. Только жёсткая правда, пошаговые алгоритмы и пинок под зад, который заставит тебя наконец встать с дивана и начать делать.Готов перестать ныть и начать жить? Открывай. Если не сбежишь.

© Озеров А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Введение. Помощь, о которой ты не просил 5
Глава 1. Твоя жизнь – полный бардак 6
Глава 2. Еще 5 отмазок, которые пора забыть 7
Отмазка №1. «Я так работаю лучше под давлением» 8
Отмазка №2. «Мне нужно дочитать эту статью / досмотреть это видео, чтобы быть в контексте» 9
Отмазка №3. «Я просто жду вдохновения» 10
Отмазка №4. «У меня просто тип мышления такой, творческий» 11
Отмазка №5. «Я устал» 12
Глава 3. Матрица Эйзенхауэра для тех, кто считает себя слишком крутым для неё 13
Квадрат №1. Срочно и важно. (ГОРИТ?) 14
Квадрат №2. Важно, но не срочно. (ТО, ЧТО ДЕЛАЕТ ТЕБЯ ЧЕЛОВЕКОМ) 15
Квадрат №3. Срочно, но не важно. (ЧУЖИЕ ПРОБЛЕМЫ У ТЕБЯ В ГОЛОВЕ) 16
Квадрат №4. Не срочно и не важно. (ЗДЕСЬ ТЫ ГНИЕШЬ) 17
Конец ознакомительного фрагмента. 18

Андрей Озеров
Дерзкий тайм менеджмент

Введение. Помощь, о которой ты не просил

Слушай сюда. И вникай.

Забудь всё то, что ты читал в дешевых блогерских советах и глянцевых журналах. Визуализация успеха? Серьезно? Медитация под шум дождя и раскладывание стикеров по цветам радуги? Выкинь это из головы. Это не работает. Это игрушки для тех, кто боится признаться себе, что просто ссыт начинать.

Я здесь не для того, чтобы держать тебя за руку и говорить, какой ты уникальный. Засунь свою уникальность себе в… карман. Я здесь, чтобы врезать тебе так, чтобы ты очнулся. Чтобы ты перестал ныть, что у тебя нет времени, и начал просто брать своё.

Запомни правило: Не ной – делай.

Звучит банально? Сейчас объясню, как это работает на практике.

Алгоритм действий для тех, кто реально хочет изменить ситуацию:

1. Отключи «режим жертвы». Если ты поймал себя на мысли «у меня нет времени», «я слишком устал», «начальник идиот» – стоп. Это яд. Замени эту фразу на вопрос: «Что я могу сделать прямо сейчас, чтобы продвинуться на 1%?». Не спишь? Не в коме? Значит, можешь.

2. Техника «Тупое начало». Перестань ждать вдохновения. Оно не придёт. Ты садишься и делаешь. Открываешь документ и пишешь первую строку. Берёшь телефон и делаешь первый звонок. Мозг будет орать и сопротивляться первые 5 минут. Твоя задача – заткнуть его действием. Пример: не «написать главу», а «напечатать 3 предложения». Выполнил? Молодец. А теперь ещё 3.

3. Убей поглотителей времени. Соцсети, бессмысленные чаты, «посмотрю ещё одно видео» – это воры. Они приходят тихо и уносят с собой 3 часа твоей жизни. Решение: ставишь таймер на 25 минут (техника помидора, слышал о такой?). В эти 25 минут ты – монах. Уведомления выключены, телефон в другом конце комнаты. Никаких «только гляну». Если не умер – через 25 минут перерыв 5 минут.

Готов перестать ныть и начать делать? Тогда сделай первый шаг прямо сейчас: переверни страницу. Этот разговор не закончен, он только начинается. Но если ты продолжишь искать оправдания и листать ленту, надеясь на халяву – закрой книгу. Серьёзно. Передай её тому, кто устал от собственной лени и готов слушать, а не кивать.

Глава 1. Твоя жизнь – полный бардак

Слушай внимательно, потому что сейчас будет неприятно. Но это лекарство, а не диагноз.

Готов?

Твоя жизнь – свалка. Хватит прикрываться фальшивкой под названием «я занят».

Занятость – это любимая игрушка неудачников. Это дымовая завеса, за которой ты прячешь собственное бессилие. Ты мечешься как таракан, имитируешь бурную деятельность, перекладываешь бумажки, отвечаешь на сообщения, которые могли подождать. И в конце дня чувствуешь себя выжатым лимоном, но по факту – ты не сдвинулся с места ни на сантиметр. Ты не занят. Ты просто хаотично дергаешься, боясь остановиться и признать, что плывешь не туда.

Давай вскроем этот гнойник.

Для этого – бери свой драгоценный телефон – ту самую игрушку, которую ты хватаешь в первую секунду после пробуждения и в последнюю перед сном.

Открой настройки. Найди раздел «Экранное время» или «Цифровой баланс». Ты готов? Посмотри на итоговую цифру за последние 7 дней. Умножь в уме. Это не отдых. Это не расслабление. Это не «быть в курсе».

Это – твоя слитая жизнь. Кровь, время и энергия, которые ты никогда не вернешь. Ты купил чужой успех своим вниманием, а в ответ получил пустоту в голове.

Но это только цветочки. Сейчас будет мясо.

Бери блокнот. Лист бумаги. Заметки в телефоне. Неважно. С этой секунды ты включаешь режим «Следователь».

Три дня. 72 часа. Ты записываешь всё. Не избранное. Не «основные дела». Абсолютно каждый чих.

Вот такую таблицу нужно сформировать:

| Время | Действие | Реальная польза |

Записывать нужно все действия с интервалом 15 минут. Можешь прямо поставить будильник или таймер и фиксировать, что ты делаешь.

К концу третьего дня у тебя будет два варианта исхода:

Ты увидишь полную картину своего бардака и испытаешь такое отвращение, что захочешь разбить телефон об стену.

Ты продолжишь врать себе и не станешь записывать. Тогда просто закрой книгу – ты безнадежен.

Но предупреждаю сразу: телефон пока не трогай. Выкинуть его в окно ты всегда успеешь. Сначала он нужен нам, чтобы использовать его как инструмент, а не как хозяина. А вот как это сделать – читай дальше. Если не сбежал.

Глава 2. Еще 5 отмазок, которые пора забыть

Продолжаем. Сейчас я размажу по стенке твой любимый набор отмазок, которым ты прикрываешь свою лень, как рваным одеялом. Ты носишься с этими фразами, как с писаной торбой, и гордишься ими. Выкини их в мусорку. Навсегда.

5 отмазок, которые сжигаем напалмом:

Отмазка №1. «Я так работаю лучше под давлением»

Серьёзно? Ты думаешь, это суперсила? Нет, это классическая история ленивого студента, который пишет курсовую в последнюю ночь, обливаясь потом и заливая будущую язву кофе. Разбери свой "успех": когда ты работаешь "под давлением", ты не создаёшь шедевр, ты просто латаешь дыры. Качество? Ноль. Нервы? Выжжены. Ты путаешь адреналиновую лихорадку с продуктивностью.

Гонщики "Формулы-1" тренируются годами, чтобы выдерживать перегрузки. А ты просто любишь пощекотать себе нервы, чтобы потом героически разгребать последствия своей же лени. Перестань играть в пожарного. Подожги свою задницу заранее – начни вовремя.

Отмазка №2. «Мне нужно дочитать эту статью / досмотреть это видео, чтобы быть в контексте»

О, классика! "Я не прокрастинирую, я развиваюсь". Ты уже три часа читаешь статьи о том, как правильно работать, вместо того чтобы работать. Ты смотришь сотое видео "Как стать продуктивным", пролистываешь ленту в поисках "полезного контента", собираешь закладки.

Ты получаешь ложное чувство удовлетворения, не сделав ничего. Задай себе вопрос: та статья, которую ты читаешь прямо сейчас, приближает тебя к закрытию твоего проекта? Нет? Тогда закрой вкладку. Знания без действий – это просто мусор в голове.

Отмазка №3. «Я просто жду вдохновения»

Хватит воображать себя поэтом серебряного века, который ждёт музу. Вдохновение – это для тех, кто рисует маковое поле маслом на холсте и может позволить себе ждать у моря погоды. У тебя есть дедлайн. У тебя есть ипотека или кредит на новый айфон.

Твоя муза должна сидеть на шее у твоего трудоголизма и пинать тебя ногами. Вдохновение приходит в процессе. Начни делать тупо, механически, через "не хочу". Первые 10 минут будет тошно, потом втянешься. Работа рождает вдохновение, а не наоборот.

Отмазка №4. «У меня просто тип мышления такой, творческий»

Ах, прости, я не знал. Ты – творческая личность, тебе можно не планировать, не дедлайнить и жить в бардаке. Это же часть твоего гения, да? Посмотри на Стивена Кинга, который пишет по 6 страниц в день, даже если ему хочется сдохнуть. Посмотри на дизайнеров, которые сдают макеты к 9 утра, потому что у них контракт.

Творчество – это не хаос. Творчество – это умение обуздать свой хаос и выдать результат. Твой "творческий тип мышления" – это просто индульгенция для разгильдяйства. Хватит оскорблять творческих людей, называя себя одним из них.

Отмазка №5. «Я устал»

Стоп. Вот здесь давай честно. Устал – иди спать. Реально устал – выключи свет и вырубись. Но нет. Ты говоришь "я устал", садишься в кресло и начинаешь тупить в телефон. Листаешь ленту, смотришь бесполезные видео, играешь в игры. И через два часа такой: "Боже, я всё ещё устал".

Конечно, устал, ты не отдыхал! Ты просто переключил мозг с одной проблемы на другую. Ты забил голову мусором, а потом удивляешься, что нет сил. Есть простое правило: если ты не настолько устал, чтобы лечь спать прямо сейчас, значит, ты не устал, а ищешь повод ничего не делать. Отдых – это смена активности на восстановление, а не на деградацию.

Что делать прямо сейчас:

Выпиши на лист эти 5 отмазок.

Напротив каждой напиши, как именно ты её сегодня использовал.

Порви лист. Мысленно или, а лучше – физически.

Возьми задачу, которую ты откладывал под предлогом одной из них, и сделай её маленькую часть. Прямо сейчас. Напиши одно предложение. Отправь одно письмо. Сделай один звонок клиенту.

Всё. Ты чист. Погнали дальше.

Глава 3. Матрица Эйзенхауэра для тех, кто считает себя слишком крутым для неё

Следующий шаг. Я расскажу тебе про одну старую, бородатую штуку, про которую ты наверняка слышал, но сразу забыл, потому что решил, что это для скучных офисных планктонов. Речь про Матрицу Эйзенхауэра. Да, звучит как пыльный учебник по менеджменту, который читают только те, у кого нет своей жизни. Но сейчас я тебе объясню, почему без этого квадрата ты сдохнешь под грудой собственный же проблем, которые не успеваешь разгребать.

Это не теория. Это анатомия. Как знание того, что гвоздем нельзя ковырять в розетке. Ты можешь считать себя гением, но если не понимаешь разницы между срочным и важным, ты просто труп с пульсом.

Разбор на пальцах, без воды.

Представь, что вся твоя жизнь, все твои задачи, дерганья, мысли и тревоги – это четыре мусорных ведра. Четыре квадрата. И каждый день ты раскладываешь свои дела по этим ведрам. Вопрос: в каком ведре ты проводишь больше всего времени?

Квадрат №1. Срочно и важно. (ГОРИТ?)

Это красная зона. Пожар. Тут живут дедлайны, которые уже вчера, крики начальника, срочные походы к врачу, когда уже припекло. Тут всё орет и требует внимания сию секунду.

Если ты тут живешь постоянно, ты – пожарный на атомной станции. Ты тушишь одно, загорается другое. Адреналин хлещет, ты чувствуешь себя героем, но на самом деле ты просто заложник собственного раздолбайства. Задачи из этого квадрата убивают тебя физически и морально. Их нельзя избежать полностью, но если их больше 10-20% твоего времени – они тебя скоро сожгут.

Квадрат №2. Важно, но не срочно. (ТО, ЧТО ДЕЛАЕТ ТЕБЯ ЧЕЛОВЕКОМ)

Вот он, золотой квадрат. Сюда летит всё, что делает твою жизнь лучше, но никогда не орет.

Спортзал. Он не срочный, ты же не умрешь через час, если не приседаешь. Но важный.

Изучение нового навыка, английский, чтение книг. Не срочно, никто палкой не бьет.

Стратегия, планирование, отношения с семьей, сон, здоровье.

Это квадрат, в котором строится твое будущее. Проблема в том, что эти дела никогда не пищат и не мигают красным. Они тихие. И поэтому ты их откладываешь. Ты их откладываешь годами. А потом просыпаешься через 5 лет и понимаешь, что ты в той же точке, только старый и уставший. Почему? Потому что ты не пахал в Квадрате №2.

Квадрат №3. Срочно, но не важно. (ЧУЖИЕ ПРОБЛЕМЫ У ТЕБЯ В ГОЛОВЕ)

Это зона вампиров. Срочно – значит, звонко, громко, требует немедленной реакции. Но важно ли это для ТВОЕЙ жизни? Нет.

Кто-то просит помочь с отчетом прямо сейчас. Телефон разрывается от уведомлений в рабочем чате. Коллега прибежал "на пару слов", и ты час слушаешь, как у него кошка родила. Это иллюзия занятости. Тебе кажется, что ты решаешь кучу вопросов, но на самом деле ты просто разменял свою жизнь на чужие хотелки. Ты – бесплатный ресурс для решения проблем других людей или хуже того – жилетка для тех, кого обидел босс. Большая часть того, что ты считаешь "работой", находится именно здесь.

Квадрат №4. Не срочно и не важно. (ЗДЕСЬ ТЫ ГНИЕШЬ)

Добро пожаловать в зону комфортного разложения. Это твой телефон в 11 вечера, когда ты листаешь ленту. Это бессмысленные рилсы, которые ты смотришь уже второй час. Это зависание в чатах, где переписываются ни о чем. Это мемы, сплетни, обсуждение новостей.

Здесь нет ни срочности, ни важности. Здесь ты просто выключаешь мозг и сливаешь остатки энергии. Признайся честно: сколько времени ты проводишь здесь каждый день? Два часа? Четыре? А теперь умножь на 365. Это годы твоей жизни, которые просто упали в унитаз. И ты никогда их не вернешь.

А теперь алгоритм действий, если ты реально хочешь выжить:

Квадрат №4 – АМПУТАЦИЯ БЕЗ НАРКОЗА. Вырежи это своей жизни. Блокируй приложения, убирай телефон, ставь таймер. "Ну я же отдыхаю" – это не отдых, это деградация. Отдых – это смена активности, а не провал в цифровую кому. Если ты сидишь в Квадрате №4 прямо сейчас – закрой вкладку. Немедленно.

Квадрат №3 – ИГНОР ИЛИ ДЕЛЕГИРУЙ. Научись говорить "нет". Научись отправлять людей в далекое путешествие, если их проблема не является твоей проблемой. Вежливо, но жестко: "Я занят, решай сам". Отключи уведомления. Не отвечай на сообщения мгновенно – люди привыкнут, что ты не их раб. Если можно перекинуть задачу на другого – перекинь. Твое время дороже, чем решение чужих хотелок.

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.