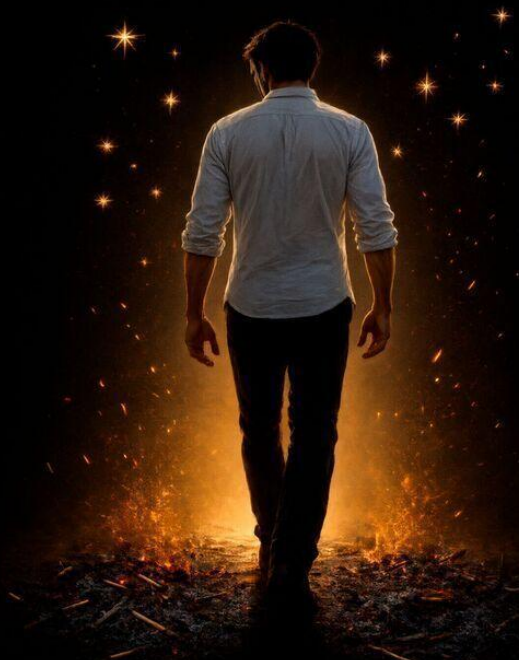
18+

BURNOUT OFF

ВЫГОРАНИЕ СТОП



ПАВЕЛ ШИРОКОВ

Павел Широков

Burnout Off. Выгорание СТОП. Как перестать гореть в чужом расписании и вернуть себе день, тело и право на отдых

https://litres.ru/74835144
ISBN 9785007164306

Аннотация

Книга собрана как система из трёх контуров: Среда (расписание, фокус, приоритеты, границы), Батарея (сон, еда, движение, стресс, драйв) и Каркас (структура дня, давление извне, профилактика). Плюс Шаг 0 — экстренная остановка кровотечения для тех, кто сейчас не может встать с кровати.

Содержание

Прежде чем начать 5
ОГЛАВЛЕНИЕ 7
ВВЕДЕНИЕ. Эта книга не сделает тебя эффективнее 12
Где эта книга стоит в твоём пути 16
ШАГ 0. Если ты не можешь встать с кровати 18
Сначала — правда 20
ЧАСТЬ 1. СТОП. СРЕДА 24
Глава 1. Аудит: где утекает твоя жизнь 24
Глава 2. Фокус: одно дело вместо восьми пожаров 34
Глава 3. Приоритеты: как перестать платить своей жизнью за чужое «срочно» 44
Конец ознакомительного фрагмента. 50

Burnout Off. Выгорание СТОП Как перестать гореть в чужом расписании и вернуть себе день, тело и право на отдых

Павел Владимирович Широков

© Павел Владимирович Широков, 2026

ISBN 978-5-0071-6430-6
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Прежде чем начать

Эта книга — не медицинское назначение, не психотерапия и не замена врачу. Она помогает навести порядок в среде, теле, границах и внимании: увидеть, где утекают часы и силы, перестать платить собой за чужое «срочно», вернуть вечер, сон, фокус и право сказать «нет» без вины.

Но есть состояния, где книга не поможет, а только отнимет время у настоящей помощи. Отложи чтение и обратись за живой помощью срочно, если узнаёшь себя хотя бы в одном пункте:

— приходят мысли, что жить не хочется, что «лучше бы не просыпаться», или появляются планы причинить себе вред;

— паника не отпускает, дышать тяжело, кажется, что ты схожу с ума;

— ты не можешь спать, есть, вставать неделями;

— всё кажется бессмысленным, даже то, что раньше было живым;

— рядом есть человек, который угрожает тебе, детям, жилью или здоровью.

В этих случаях не «соберись», не «подыши» и не «дочи-

тай главу». Позвони «112» или обратись к врачу-психиатру / психотерапевту. Это не слабость. Это то же самое, что вызвать скорую, когда горит крыша.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Как читать эту книгу.

Введение. Эта книга не сделает тебя эффективнее.

Шаг 0. Если ты не можешь встать с кровати.

ЧАСТЬ 1. СТОП. СРЕДА

Глава 1. Аудит: где утекает твоя жизнь.

Глава 2. Фокус: одно дело вместо восьми пожаров.

Глава 3. Приоритеты: как перестать платить своей жизнью за чужое «срочно».

Глава 4. Границы: право на отдых и право сказать «нет» без вины.

ЧАСТЬ 2. БАТАРЕЯ

Глава 5. Физика: топливо без подвигов.

Глава 6. Управление стрессом: не доводить до Шага 0.

Глава 7. Драйв: откуда брать силу, когда деньги уже не радуют.

ЧАСТЬ 3. КАРКАС

Глава 8. Структура: день, который не разваливается.

Глава 9. Давление: стоять, не прогибаясь и не взрываясь.

Глава 10. Профилактика: чтобы не сгореть снова.

Заключение. Три дороги, когда дом стоит.

Приложение. Аптечка: что делать, когда накрывает.

Наука по имени: на что опирается книга.

Связаться с автором.

Как читать эту книгу

Этот блок — короткий договор перед стартом. Он нужен, чтобы ты не потерялся в главе 1 и не начал снова «спасать всех», включая себя через силу.

Для кого эта книга

Книга для тех, кто:

— просыпается уставшим и не помнит, когда последний раз хотел чего-то для себя;
— говорит «всё нормально», когда внутри горит;
— делает много, но не чувствует, что живёт свою жизнь;
— тащит работу, семью, быт, чужие ожидания и собственную вину за отдых;
— устал быть удобным, надёжным, сильным, «нормальным»;
— хочет перестать платить собой за чужое «срочно»;
— понимает: проблема не только в тайм-менеджменте, но и в теле, границах, смысле и давлении извне.

Это не только книга для предпринимателей и руководителей. Она для работников, фрилансеров, родителей, медиков, сменщиков, учителей, специалистов и всех, кто живёт в

режиме «я должен».

Что ты получишь — честно

Я не обещаю «+50% энергии за 30 дней». У каждого своя среда, своё тело и своя история. Но если ты будешь делать задания, ты получишь:

1. Аудит утечек — увидишь, где уходят часы и силы.

2. Фокус — перестанешь рвать внимание на восемь пожаров.

3. Приоритеты — научишься выбирать три дела, одно из которых имеет право быть не про работу.

4. Границы — вернёшь вечер, сон и право сказать «нет» без вины.

5. Батарею — поймёшь, как сон, еда, движение и дыхание влияют на твоё состояние.

6. Кран стресса — научишься гасить волну до того, как она станет Шагом 0.

7. Розетку драйва — поймёшь, почему деньги перестали радовать и какая потребность у тебя выключена.

8. Каркас дня — соберёшь структуру, которая гнётся, но не трескается.

9. Щит под давлением — научишься стоять, не прогибаясь и не взрываясь.

10. Сигнализацию — перестанешь узнавать о выгорании

только на дне.

Твоя мера — не мои обещания, а твои цифры: шкала энергии от 1 до 10, количество удержанных границ, закрытых дел, пойманных ранних признаков и возвращённых часов.

Как устроена книга

Шаг 0. Если ты не можешь встать с кровати — экстренная остановка кровотечения.

Часть 1. Среда (главы 1—4) — тушим пожар в расписании, внимании, приоритетах и границах.

Часть 2. Батарея (главы 5—7) — заряжаем тело, закручиваем кран стресса и ищем, откуда брать драйв.

Часть 3. Каркас (главы 8—10) — собираем день, учимся держать давление и ставим сигнализацию, чтобы не сгореть снова.

Заключение. Три дороги, когда дом стоит — честно показываем, где книга заканчивается и куда идти дальше: обслуживать дом, копать корень во второй книге или сесть напротив живого человека.

Правила работы

1. Читай по одной главе в 3—4 дня. Не залпом.
2. Выполняй задание до следующей главы. Теория без практики здесь не работает.
3. Не стремись к идеалу. Внедрил на 70% — это победа, а не провал.
4. Меряй себя по шкале от 1 до 10 до и после. Твои цифры важнее моих обещаний.
5. Если становится хуже — остановись. Не героизм, а данные.
6. Если накрывает — возвращайся в Шаг 0. Он для этого и написан.

Если тяжело прямо сейчас

Эта книга не должна стать ещё одним «надо». Если читаешь и чувствуешь, что тонешь, не можешь встать, появляются мысли «жить не хочется» или паника не отпускает — не дочитывай ради прогресса. Позвони 112 или обратись к врачу. Это не слабость. Это то же самое, что вызвать скорую, когда горит крыша.

ВВЕДЕНИЕ. Эта книга не сделает тебя эффективнее

Если ты открыл её, чтобы успевать больше, — закрой. Для этого есть тайм-менеджмент, и он тебя уже не спас, раз ты здесь.

Эта книга для того, кто больше не может. Кто говорит «всё нормально», когда внутри горит. Кто достиг всего, что «надо было», и не почувствовал ничего. Кто просыпается уже уставшим и не помнит, когда хотел чего-то для себя.

Я не обещаю вылечить тебя за 30 дней и не буду продавать тебе проценты. Я обещаю три вещи.

Первое. Ты поймёшь, что с тобой на самом деле: усталость, выгорание или то, что уже не лечится книгой. Это разные состояния, и путать их опасно.

Второе. Ты остановишь пожар в среде — в расписании, границах, теле. Не «полюбишь себя», а перестанешь терять себя по часам в день.

Третье. Я честно скажу, где эта книга заканчивается.

Среда — моё. Корень — «почему ты вообще оказался в огне» — это изданная вторая книга серии, «Я не жертва — возвращение к себе». А если то, что с тобой, тяжелее выгорания — я скажу прямо: это не ко мне, это к врачу, и это не поражение.

Меня зовут Павел Широков, мне 47. Я знаю цену энергии не по книжкам. И я пишу эту книгу не как человек, который никогда не падал, а как человек, который однажды понял: я тушил чужие пожары, пока мой сын рос без меня.

Я был машинистом электровоза — там цена ошибки измеряется человеческими жизнями, а дисциплина вшита в рефлексы. За 15 лет смен я устал так, что каждый звонок телефона вызывал не интерес, а глухое раздражение: «опять вызов». Настоящая точка невозврата пришла, когда сыну исполнилось двенадцать. Я посмотрел на него — и в голове тихо прозвучало: «А когда ты успел вырасти?» Я пропустил его детство. Это была последняя капля.

Я ушёл строить бизнес и получил вместо свободы клетку: работал 24/7, считал, что без моего контроля всё рухнет, и в итоге получил то, чего не желаю никому, — провал, долги и выгорание такой глубины, что не мог встать с кровати. Не метафора. Тело и психика сказали «стоп» одновременно.

Потом были такси, стройка в Сочи, где меня кинули на деньги, как девяносто процентов приезжих, и работа в поле: с 4:00 до обеда под изнурительным солнцем Краснодарского края, холодильники при плюс трёх, пять минут на выход каждые два часа. Там, на дне, где эго умирает, чтобы выжило тело, я начал по крупицам собирать систему возвращения: учился, читал запоем, тестировал методики на себе — потому что теория меня уже не спасала, спасала только проверенная практика. Так я стал кризисным психологом и написал две книги.

Эта история нужна в книге не для жалости и не для статуса «я прошёл ад». Она — нить. Я буду возвращаться к ней там, где иначе текст станет просто инструкцией. В Шаге 0 я вспомню ночь, когда не мог встать. В Части 1 покажу, как сам подливал масло в огонь контролем и чужим «срочно». В Части 2 расскажу, как стройка и поля вернули меня в тело, когда голова горела. В Части 3 покажу, где я прогибался под давлением, а где взрывался — и как перестал быть удобным и опасным для себя одновременно. В заключении вернусь к завтраку, где сын однажды спросил: «Пап, а ты сегодня будешь?» — и я впервые смог сказать: «Буду. Весь день». Это не автобиография. Это доказательство: система, которую ты будешь собирать, уже работала на мне и на людях, которых я веду.

Выгорание — не признак слабости и не лень. Это сигнал системы: ты работаешь и живёшь не так. У него есть три измеримых компонента — истощение, цинизм, ощущение неэффективности (Кристина Маслач, Maslach Burnout Inventory, классика психологии труда; в России адаптирована Н. Е. Водопьяновой). По ним выгорание отличимо и от усталости, и от депрессии. Этим мы и займёмся.

Где эта книга стоит в твоём пути

Серия, которую ты держишь в руках, называется «Возвращение к себе». Эта книга — первая остановка. Она тушит пожар: расписание, границы, тело, стресс.

Вторая книга серии, «Я не жертва — возвращение к себе», уже издана. Это 35-дневный путь домой: десять дней осознания, девять дней эмоций, двенадцать дней действий и четыре дня границ, чтобы перестать просить разрешения на жизнь и вернуть себе право хотеть, чувствовать и выбирать. В ней есть мягкий вход: если тяжело, можно начать не с первого дня, а с Дня 21.

Третья остановка — живой разговор: тридцать минут диагностики, где станет понятно, какая из двух книг твоя и нужна ли она тебе сейчас вообще.

Не обязательно идти по порядку. Если внутри пусто, а не только устало, — начни со второй книги или сразу с разговора. Маршрут сойдётся в одной точке: жизни, в которой ты снова себе принадлежишь.

Если прямо сейчас ты не можешь встать с кровати, не начинай с глав про фокус и приоритеты. Открой Шаг 0. Он

написан для ночи, когда мир сузился до размера потолка. Я помню эту ночь.

Если можешь читать дальше — начнём. Медленно — значит честно.

ШАГ 0. Если ты не можешь встать с кровати

Эта глава стоит первой не случайно. Большинство книг про выгорание пишутся для тех, кто ещё может сесть и открыть блокнот.

Я помню ту самую ночь. Это было после краха моего бизнеса, когда долги перевалили за отметку, от которой звенело в ушах. Я лежал в темноте и понимал, что тело просто не поднимется. Не от лени. От полного, абсолютного отказа. В голове крутился один и тот же звук — гул чужих ожиданий, которые я больше не мог тащить. Мир сузился до размера потолка, и этот потолок давил на грудь так, что было трудно вдохнуть. Я смотрел на часы: 4:17. И понимал, что через три часа мне нужно вставать, чтобы снова быть «сильным», «решалой», «тем, кто вывезет». Но вывозить было нечем. Бак был не просто пуст — в нём не было даже места для топлива.

Если ты сейчас примерно там — лежишь, смотришь в потолок, и слова «тайм-менеджмент» или «расставь приоритеты» вызывают только глухое раздражение, — закрой эту книгу. Главы про фокус и границы тебе сейчас не помогут, и я не буду делать вид, что помогут. Тебе сейчас нужен не план.

Тебе нужен кислород.

Сначала — правда

Красные флаги: когда книга не поможет

Есть состояния, где самопомощь опасна, потому что отнимает время у настоящей помощи. Отложи книгу и обратись к врачу-психиатру или психотерапевту — срочно, на этой неделе, — если узнаёшь себя хотя бы в одном пункте:

— Шкала энергии ниже трёх из десяти держится две недели и больше, и сон не восстанавливает вообще.

— Приходят мысли, что жить не хочется, что «лучше бы не просыпаться», или планы причинить себе вред. «Тогда не откладывай, а звони прямо сейчас: 112 или в экстренную психологическую службу твоего региона.» Это не слабость и не «позор». Это единственно верное действие, когда мозг говорит неправду.

— Пропал аппетит или сон и это длиться больше недели, всё кажется бессмысленным, даже то, что раньше любил.

Выгорание и депрессия стоят рядом, и граница между ними тоньше, чем кажется и пишется интернете. Книгой депрессию не лечат — так же, как не лечат перелом массажем. Сходить к врачу с тяжёлым состоянием — это не «клеймо», это то же самое, что пойти к кардиологу с давлением. Силь-

ные люди делают именно так.

Если красных флагов нет — выдохни. Ты в выгорании, а не за его границей. С этим работают, и из этого выходят. Дальше — три микро-шага, которые можно сделать даже из состояния «не могу».

Разрешение не делать ничего

Первое, что нужно тому, кто не может встать, — не план, а разрешение. Официальное, от человека, который был там: «неделю ты имеешь право не чинить свою жизнь». Не аудировать время, не ставить цели, не «работать над собой». Лежать, дышать, смотреть в стену, есть простое и тёплое. Это не лень и не откат. Это остановка кровотечения перед операцией. Выгорание годами требовало от тебя действий — начни выздоровление с обратного: с законного покоя без вины.

Три микро-шага по две минуты

Когда неделя покоя началась или ты просто читаешь это в плохой день, сделай только это. Не больше.

Шаг 1. Вода и воздух. Стакан воды, медленно. Потом открой окно или выйди на балкон на две минуты. Мозгу в остром состоянии нужен кислород, а не мотивация.

Шаг 2. Тело, а не голова. Умой лицо холодной водой или подержи в руках что-то холодное. Если трясёт — не сдерживай: встряхни кистями, плечами, ногами тридцать секунд, с выдохом «ха». Стресс застревает в мышцах, и тряска его стряхивает — это физиология, а не эзотерика.

Шаг 3. Один человек. Напиши или скажи одному человеку, которому доверяешь, одну фразу: «Мне сейчас тяжело. Побудь со мной минуту». Не объясняй всё. Одиночество в остром состоянии — усилитель боли; присутствие другого гасит её. Если такого человека рядом нет — это не приговор, это повод для разговора со мной или с коллегой, и он начинается с одной строки в мессенджер.

Правило карантина решений.

Пока ты в острой волне — «ты не решаешь ничего.» Не увольняешься, не разводишься, не пишешь начальнику, не объявляешь близким то, что копил годами. Черновик — да, отправка — нет. Решение, принятое на волне, почти всегда отменяется, но цена ошибки уже уплачена. Дай волне сойти. Она сходит всегда: это физиология, а не обещание.

Куда идти дальше из этой главы.

Проверь себя честно. Если ты дочитал до этого места и сделал хотя бы один микро-шаг — значит, силы на работу со средой у тебя есть, и глава 1 ждёт: там мы начнём возвращать тебе часы и силы, по одному в день.

Если дочитал, но не смог сделать ни шага — это тоже результат, а не провал. Это точный сигнал: сейчас тебе нужен не план, а человек напротив. Напиши кодовое слово «КНИГА-1» в Telegram — @pavelshirokow тридцать минут беседы бесплатно, и мы вместе поймём, что с тобой и с чего начинать: с книги, с разговора или с врача. Сказать «мне нужен человек» — это не капитуляция. Это первый взрослый шаг из ямы. Я сделал его позже, чем стоило. Ты можешь раньше.

ЧАСТЬ 1. СТОП. СРЕДА

Глава 1. Аудит: где утекает твоя жизнь

«Я думал, что, если не буду контролировать каждый процесс, всё рухнет».

Эту фразу я уже приводил во введении — она стоила мне бизнеса. Здесь важна не она, а то, что я сделал после. Когда всё рухнуло, я впервые в жизни перестал тушить и начал смотреть.

Аудит времени показал не «много работы». Он показал отсутствие меня в собственной жизни: восемьдесят процентов часов уходили на дела, которые давали пятую часть результата, — ночные письма, счета на закупку бумаги, отчёты стажёров, — и на контроль, который не спасал никого. Многие из этих пожары я сам и разводил микроменеджментом. Я был самым занятым сотрудником в своей компании — и именно это оказалось главной утечкой.

С тех пор я знаю: аудит — не отчёт для начальства и не

упражнение для продуктивных. Это первый честный разговор с собой о том, где ты теряешь жизнь. В этой главе мы проведём его вместе.

Если ты не владелец бизнеса — не пропускай эту главу. Микроменеджмент бывает направлен не только на бизнесменов. У большинства из нас он направлен на собственную жизнь: ты контролируешь уроки, кастрюли, чужое настроение, список «надо», который никто тебе не выдавал. Механика та же: руки заняты, жизнь проходит.

Почему аудит энергии, а не только времени

Время — это посуда. Энергия — содержимое. Можно освободить два часа и залить их тревогой, прокручиванием разговора в голове и чувством вины за отдых — и не получить ничего. Поэтому мерить будем две оси сразу: сколько съедено часов и что осталось в батарейке после каждого дела.

Первый компонент выгорания по Маслач — истощение. Не «много задач», а «после задач не остаётся меня». Тринадцать миллионов работающих россиян, по данным НАФИ (2023), живут в этом состоянии прямо сейчас. Ты не исключение и не слабак — ты в статистике, из которой есть выход. Но выход начинается не с мотивации, а с честного списка.

Шаг 1. Двухосный аудит (два дня, по ходу дела)

Нельзя починить то, чего не видишь. А память врёт в свою пользу: вечером ты честно уверен, что «весь день пахал», хотя полдня съели три разговора ни о чём и лента. Поэтому аудит пишем по ходу дня, а не восстанавливаем задним числом.

Два обычных дня записывай всё, что делал блоками от тридцати минут. В заметки телефона, в блокнот — куда удобно. Если писать тяжело — надиктовывай голосом в заметки три раза в день: утро, обед, вечер. Три минуты в день. Аудит дешевле выгорания, всегда.

Напротив каждого пункта ставь две отметки: время (сколько съело) и заряд: «+» даёт силу, «—» тянет, «0» нейтрально. Эти отметки — не эзотерика, а самонаблюдение, базовый инструмент когнитивно-поведенческого подхода: сначала видим факт, потом работаем с ним. Твоё тело уже ведёт этот учёт годами, просто без таблицы.

Обязательно включи невидимое: ночной скролл, «разговор на бегу» с близким про кран и уроки, час сборов на встречу, которая могла быть письмом, проверку рабочих чатов «просто глянуть».

Пример — не директор, обычная жизнь:

7:00—7:40 — завтрак, собрать ребёнка, дорога · 40 мин · +
8:00—17:00 — работа с перерывами · 9 ч · —
17:30—18:30 — разговор с мужем про ремонт, школу, «ты опять забыл» · 1 ч · —
19:00—21:00 — уроки с ребёнком, ужин, посуда · 2 ч · 0
22:30—00:00 — телефон в кровати · 1,5 ч · —

Посмотри на свой список и ответь на один вопрос: где здесь ты? Не «где деньги», не «где польза» — где ты. Если ответа нет, это не приговор, это данные. С данными работают.

Шаг 2. Охота на пожирателей: три корзины

Пройдись по списку и разложи пожирателей по трём корзинам.

Корзина 1. Чужие руки. Рутина, которую может делать не только ассистент — его у тебя, скорее всего, нет. Её могут делать подросток, муж, коллега, которому это вырастет в опыт, доставка, посудомойка. «Никто не сделает» обычно переводится как «я привык, что это моё».

Корзина 2. Машина. Авто-платежи, напоминания, шаб-

лоны ответов, формы заявок вместо ручного переноса, автоответчик в рабочих чатах. Ты человек, а не планировщик задач.

Корзина 3. Мусорка. Отчёты, которые никто не читает. Совещания без повестки. Родительский чат, который ты листаешь из вины, а не из интереса. Согласование того, что никто не просил согласовывать. Сюда кладём без жалости.

Кейсы из практики.

«Директор небольшого завода пришёл с запросом «нет времени на семью». Аудит показал: два часа в день он лично мониторит отзывы в соцсетях и сам на них отвечает. Написали инструкцию ассистенту на пять страниц. Через неделю директор из задачи вышел полностью: десять часов в неделю вернулись — в тренировку и в ужин с детьми.

«Людмила, 46, бухгалтер». Ночью «просто проверяла» рабочую почту, чтобы не забыть важное. Аудит показал полтора часа ночного перечитывания одних и тех же писем и утро с чугунной головой. Ввели два правила: почта после девяти утра, а «не забыть» живёт в блокноте у кровати, а не в голове и не в телефоне. Через неделю вернулся сон, а со сном — голова.

«Сергей, мастер участка, отец двоих». Суббота целиком уходила на «поручения всех», воскресенье — на лежание с телефоном и фоновую вину. Одно поручение отдали сыну-подростку, одно — доставке, а в воскресенье появился двухчасовой слот «моё, без объяснений». Немного. Но именно оттуда начал возвращаться воздух.

Фрилансер, которому некому делегировать. Его «чужими руками» оказалась корзина отказов: из трёх проектов он выбрал тот, что тянул вниз и не оправдывал себя деньгами, и сказал «нет» по скрипту: «Сейчас не возьмусь качественно, могу порекомендовать коллегу». Доход за квартал не упал. Ночи вернулись. Отказ — это тоже делегирование: передача задачи обратно тому, кому она принадлежит.

Рамка вместо обещания. У большинства людей такой аудит находит от пяти до десяти часов в неделю, которые уходят не на жизнь, а на обслуживание чужих ожиданий и собственных ритуалов тревоги. Это не гарантия и не моя цифра для твоего случая: у кого-то находится два часа, у кого-то двенадцать. Твоя цифра живёт в твоей таблице и только там.

Шаг 3. Фильтр трёх вопросов

Каждому пожирателю задай три вопроса:

Заметит ли кто-то, если этого не сделать вовсе? Да никто — в мусорку.

Сделает ли это кто-то другой на восемьдесят процентов? Да — в чужие руки.

Сделает ли это машина? Да — настрой и забудь.

Осталось «нет-нет-нет»

Задай четвёртый вопрос и ответь письменно, честно: почему я держу это сам?

Иногда ответ нормальный: «только я знаю контекст», «это сейчас моя ответственность перед больным человеком». Тогда это не утечка, а осознанный выбор — поставь ему рамку: сколько это длится, что ты получаешь взамен, когда это закончится. Осознанное «терплю до марта» переносится совсем не так, как бесконечное «так надо». А иногда ответ другой — «потому что это единственное место, где я чувствую себя нужным». Вот это уже не про среду. Запиши этот ответ и сохрани: мы вернёмся к нему в главе 7, и он там будет главным.

Шаг 4. Вечерний вопрос (пять минут)

Оптимизация — не разовая акция, а гигиена. Каждый вечер, планируя завтра, задавай один вопрос:

«Какую одну задачу я могу вычеркнуть завтра?»

Одну в день — это до двадцати часов в месяц. Неплохо для привычки длиной в один вопрос.

Задание к главе 1

Не открывай следующую главу, пока не сделаешь это. Теория без практики в этой книге не работает — мы договаривались.

1. Проведи двухдневный аудит по ходу дела, с двумя отметками.
2. Разложи пожирателей по трём корзинам.
3. Завтра закрой один пункт: отдай, настрой или вычеркни. Один, не три.
4. Семь вечеров подряд задавай вечерний вопрос.
5. Поставь шкалу энергии от 1 до 10 сегодня и повтори через неделю. Запиши обе цифры там, где не потеряешь.

Как проверить результат через неделю: посчитай часы «работа + быт» до и после — разница и есть твоё освобождённое время; оцени энергию вечером по шкале от 1 до 10. Если разница есть — среда начала отдавать должное. Если разницы ноль и шкала стоит — это тоже результат, читай

дверь ниже.

Если не получается.

«Некому отдать». Посмотри ещё раз: дома — подросток, муж, доставка, техника; на работе — растущий коллега, шаблоны, авто-платежи. Если совсем некому — твоя главная корзина не «чужие руки», а «мусорка». Вычёркивать — тоже действие.

«Никто не сделает так хорошо, как я». Скорее всего, правда. Вопрос другой: стоит ли твоё «так хорошо, как я» десяти часов твоей жизни? Восемьдесят процентов чужими руками — это сто процентов твоего свободного вечера.

«Нет времени на аудит». Тогда сделай один день вместо двух. Половина аудита лучше нуля. И честно: «нет времени» здесь обычно значит «страшно увидеть».

Дверь в конце главы.

После аудита люди оказываются в одном из двух мест.

Первое: «Нашёл утечки, бесит, чиним». Отлично, это оно: следующие три главы части — фокус, приоритеты, гра-

ницы — собраны именно для этого места.

Второе: список более-менее нормальный, пожиратели вычеркнуты, часы освобождены — а внутри пусто. Не усталость, а тишина. Если ты здесь — не ругай себя за «неблагодарность», что у тебя всё есть и ты не имеешь права ныть. Имеешь. Запиши это состояние одной фразой и сохрани: мы вернёмся к нему в главе 7 и назовём честно. А если фраза получилась в духе «я не понимаю, для кого всё это» — не жди седьмую главу: это про корень, и про него моя вторая книга Я не жертва — возвращение к себе и один бесплатный разговор со мной. Напиши кодовое слово «КНИГА-1» в Telegram @pavelshirokow — и мы посмотрим на твою таблицу вместе. Обе двери открыты, обе нормальные.

Аудит не лечит. Он показывает, где ты стоишь. Дальше — шаг за шагом. И первый шаг после увиденных утечек — перестать рвать внимание на восемь пожаров: в главе 2 научимся держать его на одном деле за раз, потому что освобождённые часы без этого ничего не стоят.

Глава 2. Фокус: одно дело вместо восьми пожаров

«Я отвечал на сообщения во время совещания. Я проверял почту во время обеда. Я думал о стратегии, пока писал отчёт».

Тогда я называл это супер-способностью. Многозадачность казалась мне признаком сильного человека: слабые делают одно дело, сильные — пять сразу. Я был уверен, что веду восемь поездов одновременно, и это делает меня крутым.

Потом я вспомнил, как водил один-единственный состав, когда был машинистом. Там переключение стрелки — это физическое действие: ты её видишь, слышишь, чувствуешь вес механизма. Там нельзя вести два поезда одновременно — они столкнутся, и цена этой ошибки измеряется жизнями. В бизнесе я переключал стрелки в голове, и они были невидимы. Я думал, что веду восемь поездов. На самом деле я вёл один — и восемь раз за час бросал его без машиниста. Мозг не делает пять дел одновременно: он мечется между ними, как ошпаренный, и за каждое переключение платит твоей энергией. К вечеру такой «суперсилы» я был выжат, как тряпка, а ощущение было, что не сделал ничего.

В главе 1 ты нашёл утечки: часы и силы, которые уходят в чужие ожидания и собственные ритуалы тревоги. Теперь вопрос: что делать с тем, что осталось. Свободные часы ничего не стоят, если внимание разорвано на восемь пожаров: стоишь посреди них и кидаешься на тот, который громче кричит. В этой главе мы гасим не пожары — мы гасим привычку кидаться. Учимся держать внимание на одном деле за раз. Не силой воли, а структурой. Как машинист — один состав, один путь, одна стрелка за раз.

Почему мозг не может делать восемь дел сразу?

Многозадачности не существует. Существует быстрое переключение, и у него две цены.

Цена первая — время возврата. Глория Марк, изучавшая прерванную работу в Калифорнийском университете в Ирвине, наблюдала: после отвлечения человек возвращается к задаче в среднем около двадцати с лишним минут. Не потому, что слабовольный, а потому что внимание не телепортируется: оно липнет к прошлому делу и отлипает медленно.

Цена вторая — остаток внимания. Исследовательница Софи Лерой назвала это attention residue (остаток внимания): часть внимания остаётся на предыдущей незакрытой задаче и мутит новую. Ты открыл отчёт, отвлёкся на сообщение,

вернулся — и формально смотришь в отчёт, а часть тебя всё ещё в том чате. Поэтому после дня «много дел сразу» чувство, что не сделал ничего: ты и правда сделал всё наполовину.

Выгорание часто растёт не от объёма, а от этой половинчатости: усилие потрачено, результата не видно, мозг не получает удовлетворения от завершённости и требует всё новых усилий. Отсюда «белка в колесе»: крутишься, потеешь — а колесо смеётся.

Шаг 1. Одна вещь на интервал.

Перед началом интервала определи одну задачу. Не «поработать над проектом», а «написать коммерческое предложение для клиента X». Не «разобрать завал», а «закрыть отчёт за квартал».

Правило: одна задача — один интервал. Если внутри интервала захотелось «ещё быстро ответить» — это не необходимость, это привычка кидаться. С ней работаем в шаге 3.

Где брать три задачи на утро — из твоего аудита главы 1. Посмотри на корзину «оставить осознанно» и на колонку «+»: в фокус в первую очередь идёт то, что двигает тебя, а не то, что громче кричит.

Шаг 2. Вакуум

Внимание — не железо, оно вода: принимает форму сосуда, в который его налили. Твоя задача — построить сосуд на 25 минут.

1. Таймер на 25 минут. Можно на 15: если день рваный, работают микроциклы, условие одно — во время цикла есть только ты и задача.
2. Телефон физически убрать. В ящик, в другую комнату, экраном вниз. «Из вида» не работает: даже телефон, лежащий на столе, съедает часть ресурса — мозг тратит силы на то, чтобы на него не смотреть.
3. Режим «не беспокоить» на компьютере и телефоне.
4. Предупредить близких и коллег: «Я выйду через 25 минут. Если не пожар». Для тех, кто работает из дома, эта фраза — граница не хуже офисной двери. Наушники без музыки работают знаком для домашних: «меня сейчас нет».

Шаг 3. Работа и перерыв

Пока таймер тикает — ты делаешь только задачу. Пришла мысль «надо ответить коллеге» — запиши на стикер и вернись. Стикер важен: он говорит мозгу «записано, не потеряется», и мозг отпускает мысль вместо того, чтобы держать её

фоном.

Когда таймер звонит:

1. Стоп. Даже на полуслове. На полуслове даже лучше: вернуться будет легче.
2. Встань. Не сиди в телефоне.
3. Пять глубоких вдохов. Длинный выдох — это переключатель, а не ритуал.
4. Разомнись: шея, плечи, пройтись по комнате. Пять минут.

Перерыв — без телефона. Это принцип, а не мелочь: если в перерыве нырнуть в ленту, внимание не отдыхает, оно работает вторую смену. После четырёх циклов — длинный перерыв, двадцать минут: улица, вода, посмотреть вдаль. Глаза и голова отдыхают вместе.

Разминка внимания. Если мысли скачут и в интервал не войти — возьми две-три минуты «точки на стене»: выбери точку в пространстве и смотри на неё, не отрываясь, мягко возвращая взгляд и мысль, когда уходишь. Это тренировка концентрации из практики майндфулнесс, разминка перед силовой работой. После неё в интервал входят легче.

(**Майндфулнесс (от англ. *mindfulness* — «осознанность», «внимательность»)** — это

психологический подход, который учит осознанно направлять внимание на то, что происходит здесь и сейчас: в нашем теле, уме, окружающей среде. Ключевая особенность — делать это **безоценочно**, то есть не судить и не осуждать свои мысли, эмоции и телесные ощущения, а просто наблюдать за ними)

Если жизнь рваная.

«Меня дёргают клиенты, дети, начальник» — самое честное возражение в этой книге. Стерильности ноль не бывает, и она не нужна. Цель — не ноль отвлечений, а возврат за минуты вместо часов. Три инструмента:

1. Микроциклы. Нет 25 минут — бери 15, даже 10. Короткий чистый цикл дороже рваного часа.

2. Окна доступности. Договорись с дёргающими: «Я на связи с 11 до 12 и с 16 до 17. Остальное время — только пожар». Так сделала мама двоих из кейсов главы 1: пожары не исчезли, но перестали быть круглосуточными.

3. Перерыв по темпераменту. Интроверт — в перерыве тишина: посидеть, подышать. Экстраверт — пять минут живого разговора с коллегой: это твоя зарядка, а не отвлечение.

Кейсы из практики

Владелица бизнеса: «Я вечно сидела над заказами по

четыре часа и к вечеру была выжата как лимон. Попробовала эти 25 минут: выбрала три заказа, включила таймер, телефон унесла в другую комнату. Закрыла их за два часа, и ещё силы остались. Я не верила, пока не попробовала».

IT-менеджер: «Сложный код обычно съедал пять часов. Разбил на куски, работал циклами — закончил за три, и багов меньше: не отвлекался на чаты, не тащил остаток внимания в код».

Мама двоих на удалёнке: «Мне нельзя закрыться: дети, дом, рабочие чаты. Ввела окна доступности и циклы по 15 минут, пока младший спит. Идеальной тишины нет — есть рабочая. Главное, ушла вина: раньше я металась между всем сразу, теперь знаю: с двух до трёх я в работе, с трёх до четырёх — с детьми».

Учительница: «Проверяла тетради урывками между уроками, к вечеру глаза не видели строк. Стала брать одну стопку на интервал, таймер на столе, телефон в сумке. Та же стопка — теперь полтора часа вместо трёх, и без чувства, что меня переехали».

Рамка вместо обещания.

У большинства за неделю циклов картина такая: тот же

объём закрывается за меньшее время, а к вечеру остаётся сила. У кого-то возвращается два часа, у кого-то тридцать минут. Твоя мера — твой журнал: сколько задач ты закрывал за утро раньше и сколько закрываешь теперь, плюс вечерняя шкала энергии. Цифры твои, не мои.

Задание к главе 2

Не открывай следующую главу, пока не попробуешь это в бою:

1. Завтра утром выбери три приоритетные задачи — из аудита главы 1.
2. Сделай по одному циклу (25 или 15 минут) на каждую. Итого час-полтора чистого фокуса.
3. Во время циклов убери телефон из поля зрения, а не «из рук».
4. Запиши: сколько задач ты обычно закрываешь за это время — и сколько закрыл сейчас.
5. Пять дней подряд держи циклы и записывай вечернюю энергию по шкале от 1 до 10.

Как проверить результат?

Посчитай завершённые задачи за утро до и после недели циклов. Посчитай «дёргания»: сколько раз в день ты от-

влёкся раньше и сколько теперь. Оцени вечернюю энергию по шкале. Если задач больше, а дёрганий меньше — фокус работает. Если задач столько же, а энергии больше — это тоже результат: ты перестал платить за тот же результат собой.

Если не получается?

«Меня дёргают слишком часто, циклы не получатся». Тогда начни не с тишины, а с договорённости: окна доступности и фраза «я выйду через 25 минут». Если дёргают по-настоящему форс-мажорно (дежурства, больной ребёнок) — бери микроциклы между ними и не требуй от жизни стерильности: цикл в щели — тоже цикл.

«Не могу усидеть 25 минут, вскакиваю». Начни с десяти. И смотри на вскакивание: что именно подняло? Телефон, мысль, вина? Каждое вскакивание — не провал, а данные. Телефон — шаг 2. Мысль — стикер. Вина — это уже глава 4, про границы с самим собой.

«Слишком много всего, чтобы влезть в интервалы». Это и есть болезнь. Три задачи на утро, остальное — в очередь. Очередь не горит. Горишь ты. Как выбирать три, чтобы очередь перестала пугать, — глава 3.

Дверь в конце главы.

После недели циклов люди оказываются в одном из двух мест.

Первое: «Фокус держу, пожары под контролем, иду дальше». Это оно: в главе 3 решаем, на что именно направить этот фокус, — иначе ты будешь блестяще закрывать чужие задачи.

Второе: фокус появился, силы появились — и отчётливо видно: фокусируешься ты на чужих задачах. День занят под завязку, но не тобой. Если это про тебя — не спеши чинить расписание: это вопрос не про фокус, а про то, чей это день. В главе 7 мы зададим его прямо, а вторая книга серии, Я не жертва — возвращение к себе, разбирает его целиком. Если жжёт уже сейчас — кодовое слово «КНИГА-1» в Telegram — @pavelshirokow, разберём твой журнал вместе.

Фокус возвращает силу. Но сила, потраченная на чужие приоритеты, всё равно чужая. В главе 3 научимся отличать срочное от важного — и перестанем платить своей жизнью за чужое «срочно».

Глава 3. Приоритеты: как перестать платить своей жизнью за чужое «срочно»

«Я знал расписание всех поездов. Но не видел собственного пути».

В депо было простое правило: поезд идёт туда, куда поставлена стрелка, а не туда, где громче кричит диспетчер. В собственной жизни я делал наоборот: каждый крик казался мне командой на движение. Позвонил клиент — я переводил стрелку. Написал партнёр — переводил. Сын просил поиграть — переводил на «потом, я занят». К вечеру стрелок было столько, что я стоял на каком-то подъездном пути: ржавом, тупиковом, с табличкой «временное хранение». А главный путь — здоровье, семья, та самая стратегия, ради которой я якобы работал, — стоял пустым весь день.

Именно поэтому мой бизнес рухнул. Не потому, что работы было мало, а потому что главный поезд я раз за разом ставил на подъездные пути и называл это «работой на результат». Здесь мы смотрим не туда, куда утекают часы, — это ты уже видел в главе 1. Здесь мы смотрим, куда ведёт путь. Потому что утечки можно заткнуть, но если стрелка стоит на

чужое направление, ты будешь утекать в него снова и снова, с каждым новым «срочно».

Поезд не едет туда, где кричат. Он едет туда, куда поставлена стрелка. Эта глава — про то, чтобы переводить стрелки самому, до того, как их переведут за тебя. Три дела на утро — это и есть три стрелки на главный путь. Всё остальное в дне — подъездные.

Почему «всё срочно» — это ложь?

Срочное кричит. Важное шепчет. Звонок, сообщение, дедлайн на завтра — они громкие, они требуют ответа сейчас. Важное — здоровье, сын, стратегия, ты сам — говорит тихо и никогда не ставит дедлайнов. Поэтому в шуме дня важное проигрывает не потому, что оно менее ценно, а потому что оно менее громко. Выгорание во многом и есть жизнь, в которой слышно только кричащее.

Есть старая наблюдательная закономерность, которую сформулировал ещё в 1955 году Сирил Норткот Паркинсон: **«работа заполняет всё время, отпущенное на неё».** Дай себе неделю на отчёт — будешь делать неделю, полируя шрифты. Дай два часа — уложишься в два. Это не лабораторный закон с процентами, это бытовая регулярность, и ты проверял её сам десятки раз: задача раздувается не от слож-

ности, а от отсутствия рамки. Отсюда первый вывод главы: приоритет без рамки времени — не приоритет, а пожелание.

И второй вывод: **«срочность — это не свойство задачи, это свойство чьего-то голоса».** Почти всегда за «срочно» стоит не авария, а чья-то привычка получать тебя по первому требованию. Учимся разделять эти два голоса.

Шаг 1. Декомпрессия головы: сначала выгрузить, потом выбирать

Нельзя выбрать приоритеты, пока в голове каша: тревоги, идеи, «купить хлеб», «позвонить маме» крутятся каруселью и все претендуют на первый номер. Поэтому выбор начинаем не с выбора, а с выгрузки.

1. Возьми лист или заметки в телефоне.
2. Пять минут пиши потоком всё, что держит голову: задачи, тревоги, обещания, мелочи. Не структурируй, не оценивай.
3. Когда поток кончится, скажи вслух: «Всё записано. Держать в голове больше не нужно».
4. И только теперь смотри на список глазами, а не памятью.

Психологи называют это выносом рабочей памяти нару-

жу: голова плохо хранит списки и хорошо их теряет, плюс на хранение уходит та самая энергия, которой у тебя и так нет. Бумага или телефон хранит бесплатно.

Шаг 2. Три дела на утро — и одно из них может быть не про работу.

Из выгруженного списка выбери **«три дела»,** которые завтра дадут максимальный сдвиг. Не десять, не пять. Три.

Правила формулировки:

— Не «разобрать почту», а «подготовить коммерческое предложение клиенту X».

— Не «заняться здоровьем», а «записаться к врачу и выйти на прогулку в 19:00».

— Не «быть на связи», а «закрыть отчёт за квартал».

И правило, которого нет ни в одном бизнес-учебнике, но без которого эта книга врёт: **«одна из трёх задач имеет право быть не про работу».** Про сына, про тело, про себя. Если все три слота дня забирает только функция — ты снова строишь расписание для функции, а не жизнь для человека. Уставшая функция не вывозит даже идеальные приоритеты.

Где брать три дела — подсказка из главы 1: смотри на колонку «+» и на корзину «оставить осознанно». Приоритет —

это то, что двигает тебя, а не то, что громче кричит.

Шаг 3. Утренний блок и триаж срочности.

Первые два-три часа дня — твоё золотое время: голова свежая, чужие голоса ещё не проснулись. Отдай их трём задачам. Почта и мессенджеры в это время закрыты физически, а не «постараюсь не смотреть».

Днём тебя будут дёргать. Это нормально. Вопрос — чем ты отвечаешь на дёргание. Держи триаж, три вопроса подряд:

1. «Чей это запрос?» Если задача принадлежит другому человеку и не входит в твои договорённости — она не становится твоей от того, что её произнесли вслух рядом с тобой.
2. «Что будет, если не сделать это сегодня?» Честный ответ «ничего страшного, но будут ныть» означает: это не срочность, это чья-то привычка ныть. Ответ «остановится производство, сорвётся лечение, рухнет договор» — настоящая авария, таких в норме одна-две в неделю, не в день.
3. «Двигает это мою цель или чужую?» Если чужую — можно помочь, но осознанно и в свой блок «день», а не ценой утра.

И правило двух минут для мелочи: если задача занимает

меньше двух минут (ответить «да», переслать файл) — сделай сразу, не тащи в список. Если больше — в список и в свой блок. Мелочь, оставленная «на потом», к вечеру становится снежным комом, а ком — чувством «я ничего не успел».

Шаг 4. Вечер: закрыть день и выбрать завтрашние три.

Вечером — пять минут: вычеркни одну задачу на завтра (вечерний вопрос из главы 1), прогони декомпрессию, если голова гудит, и запиши три дела на утро. Утро должно начинаться не с входящих, а с твоего списка. Человек, который открыл почту первым делом, до обеда живёт чужими приоритетами — проверено сотнями клиентов и одним бывшим бизнесменом, то есть мной.

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.