

День пошёл по одному месту?

Собери новый план за 12 минут



5 простых шагов, чтобы перестать метаться между делами, выкинуть лишнее и снова понимать, что делать дальше.

Даже если утро уже превратилось в цирк.



Жизнь сломала
твои планы?
Не геройствуй.
Пересобери. ♡

Диана Мухачева

управляю делами, а не отдаю им свою жизнь



Ну что, опять всё не по плану?

Ещё вчера у тебя был прекрасный план на сегодня.
Поработать. Провести встречу.
Забрать ребёнка. Купить продукты.
Закончить важное дело.
Может, даже вечером полежать и ничего не делать.

Ага. Конечно.

Утром ребёнок проснулся с температурой.
Сотрудник сообщил, что не выйдет.
Клиенту срочно понадобилось
«буквально пять минуточек».

И вот ты уже пытаешься впихнуть десять дел туда, где раньше с трудом помещались шесть.

А зачем?

Старый план составлялся для одной реальности.
А сегодня у тебя другая.

Может, хватит пытаться выполнить план, которого больше не существует?

Я предлагаю кое-что поинтереснее.

**Не спасать старый день.
Собрать новый.**

На это уйдёт 12 минут.



Что внутри и куда мы идём



Это экспресс-практикум на 12 минут,
чтобы собрать новый план дня.

1

1 минута

Найдём плюс даже в этом бардаке

2

4 минуты

Выкинем из плана лишнее
и добавим необходимое

3

2 минуты

Решим, что можно не делать
лично или идеально

4

3 минуты

Соберём новый порядок дел

5

2 минуты

Передоговоримся с людьми,
чьи планы тоже меняются



На выходе: новый план дня, в котором
учтены реальные обстоятельства, а не вчерашние
фантазии о том, сколько всего ты успеешь.



Открывай заметки в телефоне или бери лист бумаги.
Поехали.



Если случилось что-то действительно опасное
или требуется срочная помощь, сначала разбираемся
с этим. Наши 12 минут никуда не убегут.

12 минут
к спокойному
и осознанному
дню ♥

Шаг 1. 1 минута

Ну приехали. И где тут плюс?

Первое, что я предлагаю сделать, когда всё летит к чертям, — поискать в случившемся что-нибудь хорошее. Да-да. Даже сейчас. Смотри.



Ребёнок заболел?

Блин, неприятно. Но если состояние позволяет, не надо вскакивать ни свет ни заря, собирать школьный рюкзак, искать второй носок и бежать на занятия. Можно чуть дольше поспать. Или спокойно позавтракать вместе.



Сотрудник заболел, а презентация нужна сегодня?

«О! Я же давно хотела разобраться, как ИИ делает презентации. Всё откладывала. Вот и повод появился. И задачу закрою, и новый инструмент попробую».



Клиент отменил встречу, ради которой пришлось перекрыть полдня?

«О, у меня свободный час! Может, наконец спокойно пообедаю, а не над клавиатурой».

Понимаешь идею?

Мы не делаем вид, что проблемы нет. Мы просто перестаём видеть в новых обстоятельствах исключительно катастрофу.

Конечно, не в каждой неприятности найдётся приятный бонус. И не надо выжимать его из себя насильно.



В любой ситуации есть плюс



БОЛЬШИЕ ПЛАНЫ

СПОКОЙСТВИЕ

РАЗВИТИЕ

ВДОХНОВЕНИЕ

Иногда
пауза —
тоже
движение



Сегодня можно:

- ☐ выдохнуть
- ☐ замедлиться
- ☐ найти плюс
- ☐ позаботиться о себе



Маленькие
шаги
ведут
к большим
переменам ♥

Твоя минута



Закончи фразу:

«Да, сегодня случилось _____.

Зато теперь я могу _____.»

Нашёлся плюс? Отлично.
Не нашёлся? Ладно, тоже живём дальше.
Главное — не зависнуть на мысли
«ну вот, опять всё испортилось».

Планы
Идеи
Развитие
Я ♥



4 минуты

Шаг 2.

Старый план больше не работает. Зачем ты за него держишься?

Самая частая ловушка — пытаться выполнить ВСЁ, что было запланировано, плюс внезапно появившиеся дела.

Было шесть задач. Ребёнок заболел — добавилось ещё три (мерить температуру, купить лекарства, записать к врачу). Итого девять.

Время при этом осталось прежним. Какая несправедливость, правда?

Поэтому сейчас мы не добавляем дела. Мы пересобираем весь список.



Возьмём обычный день. В планах было:

- ✓ Провести рабочий созвон.
- ✓ Оплатить счёт (капец, последний день!).
- ✓ Доделать презентацию.
- ✓ Купить продукты.
- ✓ Забрать посылку.
- ✓ Вечером посмотреть кино с семьёй.

Обычный
день.
Столько
планов...
♡

Но ребёнок заболел.

Теперь нужно позаботиться о ребёнке,
при необходимости связаться с врачом
и купить лекарства.

Что делать? ☀

Сейчас главное —
забота о ребёнке
♡

Твои 4 минуты

Разложи сегодняшний список:

Обязательно делать сегодня:

1. _____
2. _____
3. _____

Можно выкинуть или перенести:

1. _____
2. _____
3. _____

Новые обязательные дела:

1. _____
2. _____
3. _____

Не нужно превращать эти три дела
в повод организовать ещё один
несуществующий рабочий день.



Маленькие
шаги
большие
результаты



Шаг 3.



2 минуты

А обязательно всё
делать самому?
И непременно
на пятёрку?



Сегодня:

- ☒ Сделать лично?
- ☐ Передать?
- ☒ Упростить?
- ☐ А может, не нужно?



Теперь смотри на оставшиеся дела.
Здесь есть два способа сэкономить силы.



1 Первый способ: найти чужие руки

Необязательно лично делать всё, что находится в твоём списке.

- ✓ Продукты может заказать партнёр.
- ✓ Псылку — забрать кто-нибудь из домашних, если ему по пути.
- ✓ Часть рабочей задачи — взять коллега, если у него есть возможность.

Не нужно героически носиться между аптекой, ноутбуком, магазином и заболевшим ребёнком, если часть вопросов можно решить без тебя.

Делегировать —
это не слабость,
а забота о себе
и своих ресурсах. ♥

Всегда
можно
попросить
помощи ♥

Можно передать
другому:

- ✓ Продукты
- ✓ Псылку
- ✓ Часть задачи

Хороший
результат
поже
результат ♥

2 Второй способ: снизить планку там, где это допустимо

Это мой любимый пункт.

Представь: нужно подготовить презентацию. Можно потратить четыре часа, вручную подобрать изображения, выровнять каждый элемент и добиться красоты, от которой хочется прослезиться.

А можно собрать вполне достойный вариант с помощью ИИ. За меньшее время.



И тут возникает вопрос:

«А какой результат мне вообще нужен?»

Если это продающий вебинар, от которого зависят заявки и деньги, качество может иметь серьёзное значение.

А если обычный рабочий материал, который должен понятно донести информацию, зачем тратить на украшения половину дня?



Конечно, важные требования, точность и безопасность не отменяются. Упрощаем лишнее, а не то, от чего зависит результат.

И ещё.

Иногда очень хочется сделать красиво. Прямо идеально. Но сил нет.

И тогда вполне можно сказать:

«Блин, так пойдёт». ♥

Не всякая задача заслуживает последних капель твоей энергии.

- ✓ Быстро
- ✓ Достаточно хорошо
- ✓ Сэкономить силы
- ✓ Двигаемся дальше

Твои 2 минуты



Посмотри на обязательные дела из второго шага.

1

Что можно передать другому человеку?

2

Что можно вообще выкинуть из списка дел?

3

Где достаточно хорошего результата, а не идеального?

Выбери хотя бы один способ разгрузить себя.



Меньше
дел —
больше
жизни
♡

Шаг 4.

Хватит держать весь день в голове. Разложи по порядку



3 минуты

Итак, у тебя остались только нужные дела.

Часть ты убрал. Часть передал.

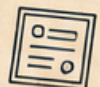
Что-то решил сделать попроще.

Но если всё это продолжает крутиться
в голове одновременно, легче не станет.

Поэтому сейчас раскладываем дела
в последовательность.

Вернёмся к нашему дню с заболевшим
ребёнком.

Вот как может выглядеть новый план.

- 1 Сначала — ребёнок.
Проверить состояние,
позаботиться о нём, решить
вопрос с врачом, если нужно. 
- 2  Потом — предупредить
участников рабочего созвона
и предложить другое время.
- 3  Дальше — заказать необходимые
продукты и лекарства с доставкой
или попросить близкого помочь.
- 4  Когда появится рабочее окно —
закончить презентацию
в упрощённом варианте.
- 5  Псылку — забрать завтра
(или попросить кого-то из семьи)
- 6  Вечером — провести время
с семьёй, если обстоятельства
позволяют.

Всё.

Никакого «сейчас я каким-то
чудом успею ещё и остальное».

Обрати внимание: мы не пытаемся
втиснуть жизнь в первоначальный план.

**Мы сделали новый план
под сегодняшнюю жизнь.**



Твои 3 минуты

Запиши последовательность своих дел.



1 Сначала я:

1. _____
2. _____
3. _____

2 Потом:

1. _____
2. _____
3. _____

3 Следом:

1. _____
2. _____
3. _____

4 Если останутся время и силы:

1. _____
2. _____
3. _____

Последний пункт особенно прекрасен.
Он означает, что некоторые дела можно не делать.
И жизнь от этого вполне способна продолжиться.



Шаг 5.

🕒 2 минуты

Люди не умеют читать мысли. Давай их предупредим

Вот у тебя появился новый план. Но некоторые дела связаны с другими людьми.

Кто-то ждёт твою презентацию. Кто-то запланировал встречу. Кто-то рассчитывает на обещанный результат.

И знаешь что?

Договорённости можно пересматривать. Главное — не делать это молча.

Не нужно писать длинный роман о том, почему обстоятельства сложились против тебя.

Говори по делу.



Нужно перенести встречу?

«Привет! У меня сегодня семейный форс-мажор. Давай перенесём созвон на завтра? Или можем решить вопрос сегодня перепиской, если так удобнее».



Сотрудник заболел, а команда ждёт его задачу?

«У нас поменялись обстоятельства. Давайте посмотрим, что нужно закрыть сегодня, а что спокойно подождёт. Срочную часть перераспределим».



Дома рассчитывают, что ты всё успеешь?

«Сегодня планы поменялись. Я успеваю вот это и это. Остальное либо переносим, либо мне нужна помощь».

Не всегда получится договориться ровно так, как тебе хочется. Есть обязательства, сроки и люди, которых важно учитывать.

Но часто вариантов больше, чем кажется в первую минуту паники.



Люди ценят честность

КОМАНДА

КЛИЕНТЫ

ВСТРЕЧИ

ДРУЗЬЯ

СЕМЬЯ

Открытый разговор решает больше, чем кажется

Лучше сказать заранее, чем молча подводить людей

Обсудить:

- ☒ Клиент
- ☒ Команда
- ☒ Встреча
- ☒ Семья
- ☒ Новые сроки



Твои 2 минуты



Кого нужно предупредить об изменениях?

Что предлагаешь вместо первоначального плана?



Если можешь — отправь сообщение прямо сейчас.



Пока не закрутилось что-нибудь новенькое.

Маленькие
шаги
меняют
большие
планы
♡



Шпаргалка.

Когда опять всё пошло по одному месту

Сохрани себе эту страницу.
В следующий раз не придётся перечитывать весь гайд.

1

Ищу плюс в этой ситуации

Та-ак, всё пошло не по плану. Зато теперь... _____

2

Пересматриваю план

Обязательно оставить: _____

Спокойно убрать: _____

Добавить: _____

3

Облегчаю себе жизнь

Кому можно передать? _____

Что вообще выкинуть нафиг? _____

Что можно сделать проще? _____

4

Расставляю по порядку

Сначала: _____

Потом: _____

Следом: _____

Если останутся силы: _____

5

Передоговариваюсь

Кого нужно предупредить? _____

Что предложить взамен? _____

Готово. У тебя новый план.

Он не обязан быть красивым.

Он должен быть выполнимым.

А теперь самое интересное

Посмотри на свой новый список. 

-  Сколько дел ты вычеркнул?
-  Сколько передал другим? 
-  Сколько решил сделать попроще?

А ведь ещё недавно казалось, что всё это обязательно нужно успеть сегодня.

Вот тут и хочется задать один вопрос:

А сколько таких «обязательных» дел ты таскаешь за собой каждый день? 

Может быть, дело не в том, что ты плохо организуешь время.

Может быть, ты просто слишком многое считаешь обязательным.

Рабочий звонок непременно сегодня.

Ужин непременно домашний.

Презентация непременно красивая.

Все проблемы непременно через тебя. 

А потом удивляешься, почему вечером хочется только одного — всех покусать и чтобы никто не трогал.

Хорошие
дела
тоже важны 

Попробуй одну штуку

В ближайшие семь дней, когда обстоятельства снова поменяют твои планы, возвращайся к этой шпаргалке.

Спокойнее
дела
тоже
важны

И каждый раз замечай:



Что я сегодня не сделал —
и ничего страшного
не произошло?

Записывай.

- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐
- ☐

Возможно, к концу недели обнаружится целый список дел, которые давно пора перестать делать лично, идеально или вообще.

Место для собственной ЖИЗНИ

И вот тогда появляется кое-что
гораздо приятнее каменного
списка задач.

Место для собственной жизни.

Для детей. Для любимого человека. 
Для работы, от которой получаешь
удовольствие. Для своих желаний.
И даже для вечера, когда хочется
просто валяться и никуда не бежать.

Потому что работа — это часть
жизни.

А не наоборот. 

Жизнь не обязана идти по плану.
А ты не обязан жертвовать
жизнью ради плана. 

Диана Мухачева,

мама троих, продюсер-партнёр
онлайн-школы и та, кто работает,
чтобы жить, а не наоборот. 



Подпишись 



t.me/MOST_k_dengam