

УДК 159.92
ББК 88.52
Ф19

Erin Falconer

HOW TO GET SH*T DONE
Why women need to stop doing everything
so they can archieve anything

© 2018 by Erin Falconer

Фальконер, Эрин.

Ф19 Я не хотела загоняться : как перестать суетиться и начать жить /
Эрин Фальконер ; [перевод с английского М. Ершовой]. — Москва :
Эксмо, 2020. — 256 с.

ISBN 978-5-04-109076-0

«Я недостаточно делаю», «я недостаточно хороша», «я ничего не успеваю». Знакомо? Женщинам свойственно думать, что они должны успевать всё: строить головокружительную карьеру, поддерживать фигуру, следить за порядком и чистотой в доме, быть идеальной женой, матерью и подругой. Но рано или поздно «круглые отличницы» обнаруживают себя измотанными и несчастными. «Как так получилось: мы вечно заняты, но чувствуем, что никуда не двинемся?» — Эрин Фалконер дает ответ на этот вопрос и предлагает решение проблемы.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-109076-0

© М. Ершова, перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Посвящается
Джоселин, Лондону,
прошлому и настоящему

Оглавление

<i>Вступление. Кто я?</i>	9
ГЛАВА ПЕРВАЯ. Моя формула успеха	19
Что такое ЛВП?	27
Кто вы? Л — Личность	28
Путь к самопознанию	29
Где вы находитесь? В — Возможность	31
Заграждения, окольные пути и открытые дороги	33
Что с этим делать? П — Продуктивность	35
Упражнения	38
ГЛАВА ВТОРАЯ. Единственный человек, чье одобрение вам нужно, — это вы	43
Объект, а не субъект	50
Ловушка занятого человека	56
Голоса в голове	58
Начните с «Ом»	63
Упражнения	66
ГЛАВА ТРЕТЬЯ. На поводу у «да», «извините» и «надо»	69
Нет значит нет	76
#SorryNotSorry	86
Сущий дьявол: слово «надо»	89
Упражнения	92

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. Как интернет перевернул ход игры в пользу женщин	93
Интернет: за и против	104
Вы и веб	107
Упражнения	110
ГЛАВА ПЯТАЯ. «Отличницам» без четких целей посвящается	111
Чего вы хотите?	118
Правило трех	120
«Большая тройка»	121
Сожаления. Они у вас будут	125
Как выработать выдержку	127
#ТВТ: Город разбитого стекла	131
План действий	132
ГЛАВА ШЕСТАЯ. Боже, храни аутсорсинг	133
Семидневный челлендж «Я слежу за временем»	143
Что оставить, а что — вычеркнуть?	147
Играйте на своих сильных сторонах	148
Просчитайте аутсорсинг	150
Делегирование требует практики	151
Приложения и онлайн-сервисы	153
Упражнения	156
ГЛАВА СЕДЬМАЯ. И снова о тайм-менеджменте	157
Умный график	166
Двигаться вперед означает не ждать	168
Позвольте себе решать, как проводить время	170
Микроцели	171
Спринты на продуктивность	173
Удовольствие тоже требует времени	177
Упражнения	179
ГЛАВА ВОСЬМАЯ. Люди: свои, чужие и опасные	181
Эмоциональное заражение	190
Заразительное поведение	191

Оглавление

Семь типов токсичных людей	193
Еще три типа людей, с которыми нужно быть осторожнее	198
Ваши люди	201
Как найти наставника	203
Коллеги	206
Упражнения	206
ГЛАВА ДЕВЯТАЯ. Создание ЛВП-плана	211
ГЛАВА ДЕСЯТАЯ. Прощание с выгоранием	225
Усталость и выгорание: есть разница?	236
Жизнь в собственных ценностях	238
«Ом» каждый день	239
Создание границ	240
Управление временем	242
Сон	243
Эпилог. Что дальше?	247

Вступление

Кто я?

С тех пор как мне исполнилось пять лет и до выпускного я училась в Балморал-Холл — лучшей частной школе для девочек в Виннипеге, в провинции Манитоба. Когда в частные школы для мальчиков стали принимать и девочек, класс лишился трети учениц, поскольку, естественно, эти учебные заведения считались лучшими. М-да.

Меня выбрали старостой класса. А еще я стала капитаном команды в клубе дебатов и начала играть на саксофоне. Окончила школу с отличием и прошла летние курсы Оксфорда с полной стипендией.

Весной последнего учебного года я начала заниматься стендапом. Как видите, в школе я была вполне успешной. Но...

В Гарварде меня занесли в лист ожидания. Как?! Шок и негодование сменяли друг друга. Неужели все-таки стоило пойти в эту чертову школу для мальчиков?!

Возмущению не было предела, когда и Университет Макгилла дал понять, что им до меня нет никакого дела: об этом свидетельствовали мои средние оценки на первом курсе.

Несмотря ни на что, я взялась за учебу с двойным усердием. Я научилась курить «Галуаз»¹. Встречалась с азиатом, евреем и арабом. Можно сказать, я быстро стала космополитичной. Я влюбилась в город и в пугин². Окончила учебу с отличием, с легкостью

¹ «Г а л у а з» — марка сигарет французского производства. — *Прим. ред.*

² П у т и н — канадский фастфуд, а именно картофель фри, посыпанный сыром и политый слегка подслащенной подливкой. — *Прим. ред.*

расправилась с вступительным тестом и уже на полных парах неслась в юридический университет, когда вдруг остановилась и подумала: «*Как-то все слишком просто*».

И-и-и... Переехала в Торонто, чтобы стать писателем.

Родители осторожно поддерживали меня, будучи твердо уверенны, что их дочь неделю не сможет спать, если наберет меньше 90 баллов по любому тесту, включая проверку зрения. Они успокаивали себя тем, что этот акт любви к жизни станет прекрасным экспериментом юности, который почти наверняка закончится через год, когда меня примут в Юридический колледж в Осгуд-Холле.

Спустя пять лет я сидела с родителями в кафе Eggspectation¹ в Торонто. Глаза слипались после очередной длинной и веселой ночной смены — я работала барменом. Родители прилетели для вежливой интервенции в канадском стиле. Хорошо помню, как папа с встревоженным выражением лица сказал:

— Ты потратила на это достаточно времени.

— Согласна, — сказала я со всей уверенностью. Лица моих родителей осветила облегченная улыбка, означающая примерно следующее: «Слава богу! Мы знали, что она снова начнет рационально рассуждать».

— Поэтому, чтобы дать моей мечте настоящий шанс, нужно переехать в Лос-Анджелес, — гордо объявила я.

Мама с папой поперхнулись кофе.

Через три дня после трагедии 11 сентября я прилетела обратно в Виннипег, прыгнула в старую родительскую «Камри» и поехала в LA².

У меня практически не было денег. Не было ни документов, ни малейшего представления, что делать.

¹ Игра слов: egg (англ.) — яйцо, expectation (англ.) — ожидание. — Прим. ред.

² LA — аббр. от англ. Los Angeles. — Прим. ред.

Следующие десять лет напоминали американские горки. В конце концов после череды случайных работ я получила визу, потому что образование давало мне особый статус (спасибо, Господи, за Канадский Гарвард).

Родители все реже и реже напоминали про юридическую карьеру. Все выглядело неплохо. Я жила на Венис-Бич и каталась на роликах по центральной аллее. Написала пять сценариев, сняла две короткометражки, безумно влюбилась и стала почетным лосанджелесцем. Все было идеально. А потом все резко изменилось.

Примерно через пять лет произошла моя личная трагедия, о которой можно написать отдельную книгу. Через год, в 2008 году, экономика рухнула. Мы с моим парнем потеряли все.

Отношения закончились.

Машины не было.

Дом забирали за долги по ипотеке.

Истек срок действия визы.

Я была раздавлена.

Слова отца снова и снова вертелись в моей голове: «Ты потратила на это достаточно времени. ТЫ ПОТРАТИЛА НА ЭТО ДОСТАТОЧНО ВРЕМЕНИ!» Я совершенно растерялась. Если и была какая-то дорога, по которой стоило пойти, никаких указаний от Вселенной не поступало. Или они просто оставались незамеченными. Всю жизнь внутренний голос подсказывал мне верное направление. Посмотрев на письмо из банка и извещение о щедрых «90 днях, чтобы освободить помещение», я подумала, что, кажется, этот голос впервые ошибся.

Я хотела показать всем человека, который жил внутри меня. Эту амбициозную девчонку, способную покорить мир. Но ничего не получалось. Невозможно было не то что собрать — даже найти части прежней себя. Я не знала, кто я. Но уж точно не была той, что прежде, — уверенной в себе, как десяток мужчин, девчонкой.

Поэтому я сдалась и, поджав хвост, начала планировать унизи-тельное отступление к родителям в Канаду с вытатуированной на лбу надписью: «Вы же говорили». Пришлось принять тот факт, что некоторым просто не суждено покорить Лос-Анджелес. Я едва могла оплатить аренду квартиры, что уж говорить о том, чтобы стать писателем. Началась подготовка к переезду: предстояло упаковать в коробки целую жизнь.

И именно тогда, в самый неприглядный момент, моя жизнь на-чала меняться.

Одно мне известно точно: *хочешь насмешить Бога — расскажи ему о своих планах.*

Отчаявшись, я подала последнюю заявку на вакансию копирай-тера на Крейгслисте¹. И меня взяли. Это была стабильная писа-тельская халтурка в маленьком независимом стартапе, за которую платили 15 долларов в час. Поначалу все это сильно било по моему эго. Это была не совсем та работа, которую я представляла себе, когда переезжала в Лос-Анджелес. *Та* подразумевала, что Джордж Клуни однажды вручит мне «Оскар» и поделится номером телефо-на. *Эта* же не была потрясающей и грандиозной, но мне нужно было выиграть время.

Я вложила всю себя в новую работу и на удивление неплохо справлялась. А в итоге и вовсе стала чертовски хороша в этом де-ле. Много трудилась, налаживала связи и изучала интернет. Созда-ла небольшой блог Pick the Brain², который начал серьезно расти. Я росла вместе с ним. За два года РТВ стал одним из самых успеш-

¹ Крейгслист — (англ. Craigslist, дословно — *каталог Крейга*, по име-ни основателя Крейга Ньюмарта) — сайт электронных объявлений, поль-зующийся большой популярностью у американских интернет-пользовате-лей. — *Прим. ред.*

² Pick the Brain (англ.) — идиома, которая означает «узнать чье-либо мне-ние», «расспросить». — *Прим. ред.*

ных сайтов по саморазвитию в Сети, а я была его шеф-редактором и совладельцем. Мечта *исполнилась*: писательство кормило меня.

Когда все начиналось, я даже не представляла, что в итоге буду помогать людям, ограждать их от принятия идиотских решений — таких, какие в свое время принимала я. Мне очень и очень нравилось помогать другим искать свой путь. Я уже напоминала уверенную в себе, как десяток мужчин, девчонку, но тут жизнь снова отвесила мне оплеуху.

Добрая часть рабочего дня уходила на материал по саморазвитию, написанный гораздо более умными людьми, чем я. И, черт возьми, это работало! Pick the Brain буквально помог мне собрать жизнь воедино и вернуться к мышлению, необходимому, чтобы перестать быть жалкой

Я хотела показать всем человека, который жил внутри меня. Эту амбициозную девчонку, способную покорить мир. Но ничего не получалось.

неудачницей, которая всегда извиняется и боится, — такой я стала в 20. Блог научил со всем справляться и не париться, если мои приоритеты расставлены не так, как хотели другие.

Через два года мы с Джерри Хирш, моей партнершей, выросли до миллиона долларов и запустили свой стартап — первый видеошопинг-сайт в Сети, LEAF¹. К этому времени в Pick the Brain работали уже больше 300 человек. В 2013 году Forbes назвал блог одним из 100 самых влиятельных сайтов для женщин.

Еще через два года LEAF купили акционеры Demand Media. Джерри и меня «приобрели» на два года как часть сделки.

Я справлялась на отлично.

Или нет?..

¹ LEAF (англ.) — дословно — лист, в данном случае аббревиатура: L — living (жить), E — eating (есть), A — and (и), F — fashion (мода). — Прим. ред.