

УДК 159.9  
ББК 88.52  
З-35

В оформлении обложки использована фотография:  
© HappyAprilBoy / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Зарудный, Тимур Сергеевич.**

З-35 Легко и просто : как справляться с задачами, к которым страшно подступиться / Тимур Зарудный, Сергей Жданов. — Москва : Эксмо, 2020. — 288 с. : ил. — (Психология. Сам себе коуч).

ISBN 978-5-04-103295-1

Выполнять обещания, реализовывать планы и вычеркивать пункты из списка намеченных дел, безусловно, приятно. Но иногда что-то идет не так, и осуществить задуманное не получается. Тимур Зарудный и Сергей Жданов разбираются с тем, как справиться со сложностями и довести дело до конца, учат слушать себя и объясняют, почему так важно отказаться от попытки достичь абсолютно всего и наконец расслабиться. В книге описываются проблемы ведения личных и рабочих проектов, приемы по преодолению трудностей, способы избежать выгорания на пути к цели, инструменты планирования и обоснование, как это все работает в мозге. Это книга для всех, кто когда-нибудь что-то начинал, не заканчивал и теперь боится снова облажаться.

УДК 159.9  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-103295-1

© Зарудный Т., Жданов С., текст, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# СОДЕРЖАНИЕ

<i>Вступительная метафора</i> .....	7
Часть I	
<b>ГОТОВИМСЯ К РАБОТЕ НАД ПРОЕКТОМ</b> .....	17
<i>Глава 1. Записать, вывести пользу, придумать проект</i> .....	19
<i>Глава 2. Помочь себе найти большую цель на год или дольше</i> .....	32
<i>Глава 3. Понять, что будет, если ничего не делать</i> .....	42
<i>Глава 4. Поменьше врать себе и отличать честность от буллитта</i> .....	47
<i>Глава 5. Разрешить себе вовремя останавливаться</i> .....	56
<i>Глава 6. Наладить обратную связь</i> .....	65
<i>Глава 7. Собрать все в таблицу</i> .....	73
<i>Глава 8. Справиться с раздражением к проекту, к которому еще не приступил</i> .....	79
<i>Глава 9. Заметить убеждения и избавиться от лишних</i> .....	87
Часть II	
<b>ПРОЦЕСС ЛОВЛИ ВЕТРА</b> .....	99
<i>Глава 10. Перестать планировать и начать делать</i> .....	101
<i>Глава 11. Сформулировать полезное действие</i> .....	109
<i>Глава 12. Разобрать большие цели на небольшие и посильные</i> .....	115
<i>Глава 13. Научиться доводить мелкие приемы до автоматизма</i> .....	124

<i>Глава 14.</i> Подобрать приемы для ежедневной работы .....	132
<i>Глава 15.</i> Избегать напряжения из-за завалов .....	147
<i>Глава 16.</i> Побеждать скуку .....	158
<i>Глава 17.</i> Вести несколько проектов одновременно .....	165
<i>Глава 18.</i> Понаблюдать за тем, почему хочется начинать что-нибудь новое .....	171
<i>Глава 19.</i> Справляться с авралом, который сами устроили .....	175
<i>Глава 20.</i> Тушить пожар, если не справились с авралом и подгорели .....	181
<i>Глава 21.</i> Выяснить, когда продолжать .....	189
<i>Глава 22.</i> Понять, когда и как заканчивать .....	195
Часть III	
<b>ФУНДАМЕНТ БАЗОВОЙ АДЕКВАТНОСТИ</b> .....	203
<i>Глава 23.</i> Спать и высыпаться .....	210
<i>Глава 24.</i> Больше двигаться .....	220
<i>Глава 25.</i> Научиться понимать свои потребности и себя .....	229
<i>Глава 26.</i> Учиться защищать свои границы и говорить «нет» .....	238
<i>Глава 27.</i> Брать поддержку у окружения — даже если вы интроверт .....	252
<i>Глава 28.</i> Принимать неприятное .....	260
<i>Глава 29.</i> Отключать цифровые приборы, чтобы поскучать .....	271
<i>Заключение.</i> Как все-таки делать долгие проекты .....	281
<i>Что еще</i> .....	285

# ВСТУПИТЕЛЬНАЯ МЕТАФОРА

Привет. Меня зовут Тимур Зарудный, я один из двух авторов книги. Повествование будет идти от моего лица: мы посчитали, что так проще. Второй автор — Сергей Жданов, дизайнер образовательных проектов, методист и здравый смысл, который знает, как устроено образование. Ему слово.

Привет. Я Сергей Жданов. Спасибо книге за шанс помочь найти ответы на ваши вопросы или как минимум развлечь. Моего голоса здесь будет мало; я — точильный камень, который откидывает шелуху и оставляет суть. Хотя мне больше нравится версия, что в нашем дуэте я Молчаливый Боб.

Я профессионально занимаюсь созданием образовательных программ. Помогаю людям, которым есть чему научить остальных, делать это эффективнее. Когда-то я познакомился с Тимуром, и мне захотелось сделать с ним совместный проект, а у него как раз *не получалось писать курс про долгие начинания*. И посмотрите, куда это нас привело.

В книге нет секрета успеха. Мы просто разобрались, как вести долгие проекты без выгорания, научились внедрять привычки и браться за простые дела, которые лежат в долгом ящике и тяготят. Отрефлексировали и описали общие принципы и конкретные приемы, которые сработали для нас.

При этом в книге есть четкая структура и конкретные рекомендации, позволяющие чуть лучше применять прочитанное в жизни, а не просто читать очередные байки из жизни замечательных людей-молодцов. Все эти советы как минимум помогли нам целый год писать курс, делать подкаст и выполнять ворох личных проектов.

Надеюсь, что специфичный стиль нашей книги придется по душе, а написанное в главах если и не откроет новые горизонты, то позволит систематизировать и освежить известное. Возвращаю слово Тимуру.

В основе структуры книги лежит простая метафора. Это история о том, как все тут устроено (и в моей голове тоже).

Когда я начинал писать книгу, то решал собственные проблемы. Я не умел делать долгие проекты и не понимал, от чего это умение зависит. Поэтому откопал то, что у меня болит больше всего, и планомерно искал ответы:

- как заканчивать начатое;
- как начинать проект, который долго планировал и теперь страшно;
- как много успевать;
- как мотивировать себя заниматься полезным;
- как не насиловать себя, но при этом не расслабляться в полную ветошь и «быть продуктивным».

И только ближе к концу написания курса в голове все выстроилось, и я понял, что зашел не с того. Мне казалось, что дело всегда в волевом усилии и правильных инструментах, которые научат в любых условиях взбираться на свою персональную Фудзи. Но нет, все немного сложнее: прежде чем изучать инструменты, нужно понять свое море и починить лодку. Объясню.

## МОРЕ: ФИЗИОЛОГИЯ И ОБСТОЯТЕЛЬСТВА

Все начинается с изучения моря, в котором мы ходим. Море — это то, что нас окружает и на что сложно влиять: физиология и внешние обстоятельства.

Физиология — это то, как конкретно я реагирую на сладкое, ранние подъемы и критику важного для меня человека. Она формируется сперва генетически, а потом — под воздействием социума, в котором мы растем: с нами общаются родители и одноклассники, и определенные стереотипы и убеждения при этом записываются в голову. Что-то из этого можно изменить, но сначала их надо принять.



Внешние обстоятельства — это неожиданное и внезапное из мира: проспал, потерял ключи, простудился; сломался ноутбук, подступил дедлайн по проекту. Эти факторы существуют вне зависимости от моего желания. Это когда приехал в новый город, заболел, попал в джетлаг или переоценил возможности и не успел сдать проект в срок.

На все эти вещи нельзя влиять силой, потому что они находятся вне моего контроля. Я не могу изменить погоду и мгновенно прокачать умение концентрироваться, но могу принять и подстроиться. Чтобы понять свою физиологию и принять ее, нужно постепенно изучать себя: кому-то легко

вставить по утрам, кто-то проигрывает вечный бой шоколадному торту. У каждого свое кино.

Чтобы понять, по каким сценариям я существую, мне было полезно узнать себя:

- сова я или жаворонок;
- какая активность и в какое время у меня получается лучше;
- когда заканчивать работу, когда переключаться на другую задачу, когда вообще идти отдыхать;
- на что отвлекаюсь, на что нет;
- какая музыка помогает работать, какая отвлекает и в какой ситуации;
- сколько часов концентрированной работы я могу выдержать и в течение какого срока;
- в какое время лучше работается над новыми концепциями, когда нужно пересилить сопротивление неизвестного и начать;
- в какое время хорошо доделывать начатое;
- когда лучше всего идет поиск;
- нужно ли чередовать отрезки концентрации—изучения—редактирования;
- когда тренироваться;
- когда заниматься учебой;
- какое количество проектов оптимально вести в день, а какое — в неделю.

Нельзя взять и ответить на все вопросы сразу — это путешествие. В общем, прежде всего нужно понять, что за море вокруг, а потом переводить внимание на свою лодку.

## ЛОДКА: БАЗОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

Мы обладаем набором регулярных привычек, которые помогают быть в порядке: чистить зубы, высыпаться, пить воду и регулярно питаться, достаточно ходить, заниматься спор-

том, не лезть импульсивно в соцсети. Именно эти привычки помогают изменять какие-то условия моря и их восприятие. Не сила воли, а привычки и ментальные установки.



Я представил эти правила лодкой с такелажем, остовом и парусами. Чем они сильнее и гибче, тем больший шторм по плечу. В отличие от погодных условий на море, на них можно влиять.

## ЛОВЛЯ ВЕТРА: ВЫЗОВЫ, ПЛАНЫ И ЖЕЛАНИЯ

Планирование и идеи двигают мою лодку вперед, к глобальным целям и путешествиям. Ветер имеет смысл ловить, когда основа лодки крепка и гибка.

Иногда планов много и они огромные: я иду на двенадцати узлах, вещи разлетаются в стороны, велик риск напороться на риф. Иногда планов нет совсем — тогда вокруг штиль, а я болтаюсь посреди океана.



Для ловли и управления ветром подходят точечные приемы управления временем, вниманием и проектами. Если не владеть ими, то можно запросто налететь на риф.

## КОРОТКО

Чтобы встраивать в жизнь что-то новое, нужно знать обстановку вокруг, чинить свою лодку и уметь ловить ветер.

Море — это физиология и обстоятельства. Физиология работает конкретно для вас, и ее нужно изучать. Обстоятельства — это то, как меняется окружающий мир, какой он есть сейчас. Море нельзя изменить под себя, можно только подстроиться (и немного спрогнозировать его состояние).

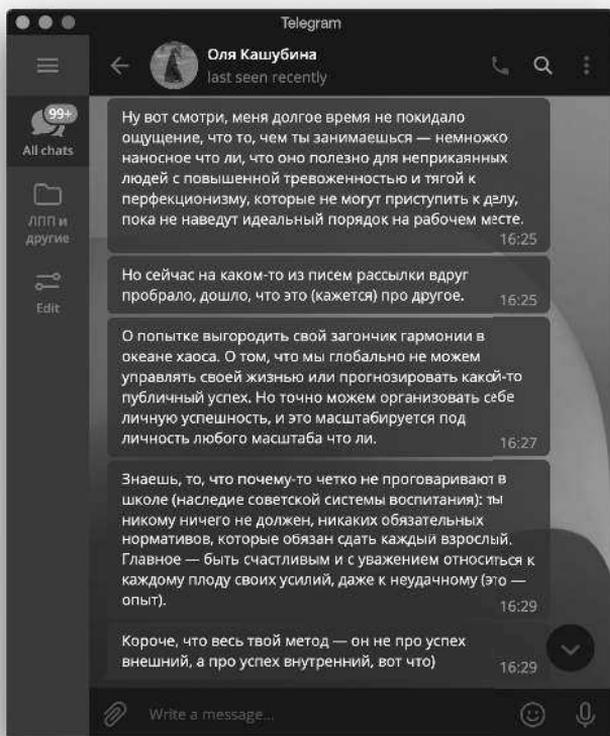
Лодка — это базовые правила, которые помогают справиться с обстоятельствами и обходить физиологию. Чем крепче лодка, тем более сильный шторм она выдержит. Важно уметь пересобирать расписание, а не жестко придерживаться придуманного однажды. Так это точно не работает.

Уже после на море и лодку наслаиваются задачи и планы. Чем их больше, тем больше скорость и шанс напороться на риф; чем меньше — тем скучнее. Как всегда, ищем золотую середину — она в разный момент времени у всех своя.

Книга расскажет об инструментах, которые помогут взять и сделать. Вряд ли вы купили ее, чтобы изменить свою жизнь (этого вообще странно ждать от книги), скорее хотите найти подходящие инструменты для определенных задач — так вот же они.

Держите метафору про море и лодку в голове. Когда вы прочтете книгу целиком, она сложится.

## Что обо всем этом думает наш научный редактор



## ИНСТРУКЦИЯ К КНИГЕ

Книгу можно читать либо как обычную (от начала до конца), либо как кулинарную (когда хочешь приготовить что-то конкретное), либо как настольную (когда ищешь подсказку в сложной ситуации). При этом не обязательно читать каждую главу — пропускайте то, что сейчас неинтересно.

	<b>Обычная книга</b>	<b>Кулинарная книга</b>	<b>Настольная книга</b>
<b>Как читать</b>	Читаете по порядку. Хоть дома в кресле запоем, хоть урывками в метро.	Читаете, когда хочется приготовить конкретное блюдо, но не знаете как. Или когда интересно, под каким соусом этот повар подает знакомый рецепт.	Перечитываете маленькими партиями. В стрессовой ситуации — когда вроде все знаете, но забываете и нужна подсказка. Или просто для удовольствия.
<b>Где держать</b>	На книжной полке или в рюкзаке.	На «кухне».	Под рукой, чтобы свериться в стрессовой ситуации.
<b>Что фиксировать</b>	Конспект: важные мысли и выводы.	Рефлексия по итогам проекта «блюда». Что сработало, а что нет.	Делаете закладки и подчеркиваете акценты.

### Структура

У книги три части — это подготовка к проекту, процесс работы над ним и процесс упорядочивания собственной жизни. В каждой части — с десяток глав; каждая состоит из проблемы, разбора и короткой резюмирующей инструкции.

Книга описывает путь, который прошли мы, когда искали ответы на все эти вопросы. Мы могли ошибиться — и это нормально. Поэтому лучше воспринимать ее не как инструкцию к действию, а как бумажного бро. Помните об этом в процессе: книга не осуждает и не заставляет, а мягко хлопывает по плечу.

### Что поможет в процессе чтения

- Ведите заметки, рабочую тетрадь, пишите на салфетках. Это помогает лучше встраиваться в материал.
- По необходимости пробуйте применять все, о чем мы пишем, к своим активным проектам. Процесс всему голова.
- Распечатывайте себе в помощь чек-листы и плакаты с выводами по конкретной теме. Их легко найти по QR-кодам в конце каждой главы.
- Собирайтесь в группы со своими друзьями. Мы все социальные ребята, и поддержка единомышленников помогает не сойти с пути.
- Если застряли, не стесняйтесь присылать вопросы на почту [questions@niceandeasy.me](mailto:questions@niceandeasy.me).

Надеемся, что книга поможет найти ответы на вопросы, которые возникают в близких вам ситуациях. Работаете над проектом, застряли — открыли книгу, нашли затык — прочитали решение. Книга — бумажный бро.