

Исходная статья: <https://wakeupproductive.wordpress.com/2010/01/28/wake-up-productive-how-do-i-balance-my-work-life-with-my-family-life-with-eben-pagan/>

## Как найти баланс между работой и личной жизнью?

Привет! Меня зовут Эбен Пэган, я создатель программы эффективного управления временем и повышения продуктивности “*Wake Up Productive*”. Если вы хотите научиться управлять собой и своим временем и добиться существенного роста личной продуктивности, рекомендую зайти на сайт [WakeUpProductive.com](http://WakeUpProductive.com) и посмотреть мой видеоурок продолжительностью 47 минут. Достаточно указать свое имя и адрес электронной почты, — и вы сможете посмотреть этот урок стоимостью 100 долларов бесплатно!

А теперь перейдем к нашей сегодняшней теме: как продуктивно работать, не жертвуя при этом свободным временем и семейной жизнью. Люди очень часто задают мне этот вопрос: «Эбен, ты много говоришь о различных методах повышения концентрации внимания и устранения отвлекающих факторов, мешающих сосредоточенной работе. Всё это прекрасно, но я человек семейный. Я много работаю, дома или в офисе. А мне хочется больше времени проводить с родными и больше отдыхать». Могу вас обрадовать: чем больше вы отдыхаете и чем чаще проводите время в кругу семьи, тем более эффективно будете работать. Казалось бы, где тут логика? Да, на первый взгляд это утверждение может показаться парадоксальным. На самом деле всё просто: чем больше времени вы уделяете внерабочим занятиям, тем продуктивнее становитесь, и вы сами легко можете в этом убедиться (скоро я расскажу, как это сделать). Объясняется эта закономерность тем, что когда человек трудится слишком много, без передышек и выходных, он переутомляется, изматывает и истощает свой организм до такой степени, что увеличение нагрузки только уменьшает полезный результат.

А значит, трудоголикам необходимо научиться сдерживать свою патологическую страсть к повышенным нагрузкам, свою одержимость работой и находить больше свободного времени. Замечательный бизнес-тренер Дэн Салливан, автор программы семинаров “*The Strategic Coach*”, научил меня одному важному принципу: иногда нужно полностью отключаться от офисной среды. Для этого он рекомендует отводить крупные «блоки» времени по 24 часа каждый. Тогда у вас в распоряжении будут целые сутки, чтобы как следует отвлечься от работы и отдохнуть. В ходе одного из своих исследований Салливан проанализировал образ жизни успешных спортсменов, звезд шоу-бизнеса и других высокоэффективных людей, зарабатывающих миллионы долларов. Выяснилось, что они, как правило, посвящают отдыху даже не сутки, а целые дни и недели. В это время они полностью расслабляются, восстанавливают силы и не забивают голову никакими профессиональными вопросами. Зато когда они возвращаются к работе, то трудятся предельно сосредоточенно и продуктивно. Этот пример касается организации жизни в целом. Но тот же принцип применим и к планированию в рамках одного дня: не забывайте периодически делать небольшие паузы, чтобы снять напряжение, подзарядиться энергией и вновь обрести способность к концентрации.

Теперь я хотел бы затронуть еще один важный вопрос: как эффективно работать дома. Многие обращаются ко мне с этой проблемой: «Видите ли, я много работаю дома, и вокруг постоянно крутятся родные. Они всё время меня дергают. Родственникам кажется, что раз я дома, то какая же это работа?» Мой совет в этой ситуации может показаться странным, но постарайтесь проследить мою мысль. Если родные часто вас отвлекают или звонят по мелочам, ваша задача — провести с ними разъяснительную работу и приучить их к мысли, что если они перестанут вам постоянно мешать, то у вас появится возможность проводить с ними больше свободного времени, причем это будет более качественный и интересный совместный отдых! При этом важно понимать, что договариваться с семьей об определенных правилах имеет смысл только в том случае, если вы и сами будете их придерживаться. Другими словами, вы должны вести себя

последовательно, устанавливать четкие границы между домашним и рабочим временем и неустанно напоминать об этих границах членам семьи, приучая их не беспокоить вас и не мешать сосредоточиться. Пообещайте близким, что, если они перестанут вас отвлекать, ваш совместный досуг от этого только выиграет. В таком случае ваша договоренность будет иметь смысл, и родственники смогут убедиться в ее реальных преимуществах.

Тут особенно важно быть твердым и принципиальным. Знаете, большинство владельцев собак на самом деле не являются хозяевами в полном смысле слова: они идут на поводу у своих питомцев, потакают их прихотям, позволяют командовать собой. Недавно я наблюдал одну забавную сцену. Я живу в многоквартирном доме, и вот несколько дней назад, выглянув из окна, увидел, как двое идут по дорожке, и у каждого — маленькая собачка. Оба человека, похоже, шли куда-то по своим делам, но тут их питомцы увидели друг друга и начали рваться с поводка, желая пообщаться с сородичем. Тогда хозяева остановились и терпеливо ждали, пока собаки, скажем так, поздороваются, обнюхают друг друга и порезвятся. Эти люди вообще не разговаривали друг с другом, они просто стояли и наблюдали, как общаются их животные, а через некоторое время решили, что, мол, хватит, и разошлись. И в этот момент меня осенило: ведь так же пассивно мы обычно ведем себя по отношению к родным, друзьям и другим людям. Мы идем себе по жизни, а если кто-то из окружающих вдруг чего-то захочет, мы соглашаемся и покорно ждем: «Ладно, делай что хочешь». Так я понял, что те люди на самом деле являются не хозяевами, а подчиненными своих питомцев.

Владельцы собак вели себя так не потому, что им это нравилось, а потому, что просто привыкли потакать своим животным, причем последние ничем полезным или развивающим не занимались: не играли, не бегали, а просто стояли и обнюхивали друг друга. А хозяева послушно шли у них на поводу: «Ладно, делайте что хотите». Точно то же самое происходит и в отношениях с членами семьи, друзьями, коллегами. Достаточно дать слабину и позволить людям «сесть вам на шею», и они постоянно будут донимать вас своими разговорами, проблемами и просьбами. Поэтому так важно установить четкие границы. Выберите для работы определенное время и скажите близким, что эти часы вы будете уделять работе и только работе, но заверьте их, что у вас будет оставаться достаточно много свободного времени, которое вы будете проводить с ними, посвящая этот досуг интересным совместным занятиям. Ваша продуктивность в итоге только возрастет. Итак, действуйте: достаньте календарь, позовите родственников и обсудите с ними планы совместного отдыха. Если у вас нет семьи и вы хотите провести свободное время с друзьями, договоритесь с ними о встрече. Выделите оговоренное время в своем рабочем графике, и пусть это будет полноценное, качественное общение: личные отношения и любимые люди достойны душевной теплоты и нераздельного внимания. Тогда, возвращаясь к работе, вы будете чувствовать себя гораздо более бодрым и отдохнувшим. Главное, чтобы, проводя время с близкими, вы не отвлекались на проверку почты и автоответчика, не утыкались поминутно в телефон или ноутбук. Вы должны полностью забыть обо всех рабочих вопросах, «подзарядить батарейки», привести в гармонию тело и душу. Итак, если вы хотите продуктивно работать, не жертвуя свободным временем и семейной жизнью, используйте вышеописанные методы и вскоре увидите, что ваша эффективность резко возросла.

Напоследок — небольшое объявление. Если вы хотите освоить методики эффективного управления временем и повышения производительности, научиться не терять концентрации, перестать откладывать дела на потом, избавиться от вредных привычек и выработать вместо них продуктивные, рекомендую зайти на сайт [WakeUpProductive.com](http://WakeUpProductive.com) и посмотреть видеоурок продолжительностью 47 минут. Этот материал посвящен тому, как научиться управлять собой и своим временем и добиться существенного роста личной продуктивности. Стоимость урока составляет 100 долларов, но вы можете посмотреть его бесплатно: достаточно зайти на сайт [WakeUpProductive.com](http://WakeUpProductive.com), указать свое имя и адрес электронной почты и подписаться на рассылку. Одновременно с этим вы получите доступ ко множеству других полезных и бесплатных видеотренингов; также я буду присылать

вам эксклюзивные ссылки на свои интервью с ведущими мировыми экспертами по вопросам бизнеса, маркетинга, личной продуктивности и успеха. И всё это бесплатно! Просто зайдите на [WakeUpProductive.com](http://WakeUpProductive.com), введите свое имя и e-mail — и начните получать полезные материалы прямо сейчас.