ЦИТАТНИК АЛЬБЕРТА САФИНА · КАРМАННАЯ КНИЖКА

Ничего не успеваю

Когда дел всегда больше, чем дня: о ловушке срочности, отказах и о том, что на самом деле важно.

Альберт Сафин
qcic.ru/t/cit/situacii/nichego-ne-uspevayu/

Вы весь день заняты, а главное так и не сделано. Бывает, дел и правда больше, чем сил. Бывает и ловушка срочности: человек реагирует на всё, что требует немедленного внимания, на звонок, сообщение, чью-то просьбу. Суета тоже бывает активной формой откладывания.

Трудно сказать «нет», пока не знаешь, чему в своей жизни говоришь «да». Что вы делаете ради дела, а что ради того, чтобы вас считали надёжным? Выберите на завтра одно главное дело и решите, от чего откажетесь ради него.

Альберт Сафин

«Отдых — не роскошь и не награда за выполненный план, а условие, без которого не держатся ни здоровье, ни ясная голова, ни творческие силы»

Альберт Сафин · Почему времени постоянно не хватает, даже когда дел немного, и что с этим можно сделать

Иногда человеку нужно выспаться, поесть, сбавить темп — и краски возвращаются сами.
Кризис среднего возраста: откуда он берётся, что он значит и как пройти его без потерь

Срыв — не обнуление результата, а сигнал о перегрузке.
Психологическая жизнестойкость: механизмы адаптации к системным кризисам и стрессу

Многозадачность — миф

Многозадачность — миф. Мозг по своему устройству не способен полноценно вести несколько требующих внимания дел одновременно; он быстро переключается между ними, и у каждого переключения есть цена — умственное усилие и время. В итоге продуктивность падает, ошибок становится больше, усталость растёт. Надёжнее работать последовательно, блоками, в комфортном для себя темпе — кому-то подходят короткие отрезки с перерывами, кому-то длинные погружения на два-три часа.

Почему времени постоянно не хватает, даже когда дел немного, и что с этим можно сделать

Суета как активная форма откладывания

Имитацию бурной деятельности часто путают с прокрастинацией, но это близкие родственники, а не одно и то же. Прокрастинация — откладывание важного дела на потом. Имитация — то, чем человек заполняет время, пока откладывает. По сути это активная форма прокрастинации: вместо того чтобы мучиться от безделья и вины, человек создаёт иллюзию полезности, занимаясь чем-то менее значимым, — социально приемлемый способ не делать главного, при котором никто не покажет на него пальцем. Прокрастинация — стоять на перекрёстке, не решаясь выбрать дорогу. Имитация — маршировать на этом перекрёстке на месте, в полной уверенности, что раз ноги поднимаются, значит, путь идёт.

Имитация бурной деятельности: как занятость без результата защищает от страха — и крадёт жизнь

Человек спешит не потому, что опаздывает, — он опаздывает, чтобы иметь возможность спешить.

Параметры бессознательного: свойства психики, которые управляют жизнью

Свобода и ответственность — тяжёлая ноша, и вечная суета помогает её не замечать.

Почему времени постоянно не хватает, даже когда дел немного, и что с этим можно сделать

Если я не занят — есть ли я вообще

У многих представление о себе намертво срослось с ролью занятого человека. Если я не занят — есть ли я вообще? Отказ от вечной занятости переживается как потеря части себя. Руководитель уезжает в отпуск и не находит себе места: постоянно проверяет почту, звонит заместителям, потому что тишина и отсутствие проблем вызывают у него панику. Это похоже на выход из очень шумной комнаты в полную тишину: первое время человек слышит только звон в собственных ушах, и звон этот бывает оглушительным. Этот звон — и есть подавленные чувства и мысли, которым суета прежде не давала зазвучать.

Имитация бурной деятельности: как занятость без результата защищает от страха — и крадёт жизнь

Жить свою жизнь пугает; занятость чужой избавляет от этого испытания.

Скрытые бонусы жизни с алкоголиком: почему зависимый партнер — идеальное лекарство от скуки

Человеку трудно сказать «нет», пока он не знает, чему в своей жизни говорит «да».

Системное мышление для улучшения качества жизни: думать долгосрочно и действовать точно

Отказ — не вред другому, а забота о себе, и право на него не нужно заслуживать.

Женские манипуляции в отношениях: руководство по распознаванию и защите

Отказ — это не отсутствие доброты, а признание своих ограничений.
Здоровая самооценка или наглый эгоизм: инструкция по любви к себе

Десять утренних минут присутствия — не потерянное время, а вложение, которое экономит часы суетливой и неэффективной работы днём.
Энергия вашего утра: искусство осознанного старта для полноценной жизни

Время — единственный ресурс, который нельзя ни заработать, ни накопить, ни одолжить.
Бытовой алкоголизм: иллюзия контроля, непереносимость тревоги, вторичные выгоды и осмысление причин

Регулярность важнее объёма.
Отказ — это не приговор, а статистика. Самоуничижение как способ быть в центре внимания. Эфир

Быстро — это медленно, но без остановок.
Наследие холодного, отсутствующего отца: от пустоты к внутренней опоре

Существует ловушка срочности: человек реагирует на всё, что требует немедленного внимания, — звонок, сообщение, чью-то просьбу, — хотя это никак не приближает его к долгосрочным целям.
Почему времени постоянно не хватает, даже когда дел немного, и что с этим можно сделать

Цитатник Альберта Сафина — короткие мысли из лекций; у каждой — ссылка на полный урок.

Эта подборка на сайте: qcic.ru/t/cit/situacii/nichego-ne-uspevayu/

Цитаты в Telegram: @safincbot · канал автора: @safin4

Цитаты — слово в слово из лекций и эфиров Альберта Сафина; слово автора и вопросы к себе он написал для Цитатника. Можно печатать и дарить.