

**Михаил Овчинников**

*Лаборатория дзен. Архив.*



# Лаборатория дзен. Архив.

Михаил Овчинников

manufactured by  
 FEED FABRIK

The original blog can be found at  
<http://zen-labs.ru/>

All rights reserved by the author. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording and/or otherwise without the prior written permission of the author. This book may not be lent, resold, hired out or otherwise disposed of by way of trade in any form, binding or cover other than that in which it is published, without the prior consent of the author.

Manufactured by **FEED**  **FABRIK** on 13. august 2012

# Indhold

Вступление . . . . .	1
Evernote Clearly . . . . .	4
Познай свои инструменты . . . . .	5
Как выпутаться из социальных сетей . . . . .	9
Неделя без... . . . .	12
Побег из психбольницы или почему меньше означает больше	13
3 совета по заработку на электронных изданиях от Лео	
Бабауты . . . . .	15
Карманный тренер . . . . .	18
Ментальное самонаведение: достигаем своих целей . . . . .	22
Творческий кризис. Методы борьбы. . . . .	27
Обзор текстового редактора OmmWriter . . . . .	31
4 подхода к обретению финансовой свободы . . . . .	33
Фальшивые мечты . . . . .	36
Информационный дзен . . . . .	39
Почему стоит чаще читать книги? . . . . .	42
Ментальные ловушки интернета . . . . .	45
С чего начать дизайн своей жизни? . . . . .	48
Избавьтесь от фиксаций . . . . .	50
Идеалы или путь в никуда . . . . .	53
Инфобизнес – А. Парабеллум, Н. Мрочковский . . . . .	57
Оставьте свои идеи себе . . . . .	60
Быть собой . . . . .	61
Формирование своего окружения . . . . .	63
2 простых вещи о которых забывают при написании текстов	64
Простота . . . . .	66
Трехмесячные цели . . . . .	70
Стартап без бюджета – Майк Михаловиц . . . . .	72
Баланс-шмаланс . . . . .	75
4-х часовая рабочая неделя – Тимоти Феррис . . . . .	77

Как привести в порядок свой рабочий стол . . . . .	80
Проектирование мест для творческой работы . . . . .	85
Бессмысленная занятость . . . . .	90
Как быть хорошим собеседником . . . . .	93
Дуб ты или яблоня? . . . . .	96
Эффективная обработка информации – А. В. Бабиц . . . . .	98
Не упустите счастье . . . . .	100
Пятничные итоги . . . . .	102
Законы простоты – Джон Маэда . . . . .	104
Ludovico Office . . . . .	106
10 способов быстрее заснуть . . . . .	110
Принять, как есть . . . . .	113
Просто – не значит примитивно . . . . .	115
Slideology – Нэнси Дуарте . . . . .	116
Счастлив, на сколько это возможно . . . . .	119
Завтра ничего нет . . . . .	121
21 способ управлять временем и удвоить собственную продуктивность – Брайан Трейси . . . . .	125
Перезагрузка – Джим Лоэр . . . . .	129
A Cleaner Internet – Youtube для минималиста . . . . .	134
Поиск равновесия . . . . .	136
Не запрещайте себе жить . . . . .	139
Как накормить слона? – Гани Султанов . . . . .	141
Как жить хорошо . . . . .	142
Рабочий день минималиста – Эверетт Боуг . . . . .	145
Утро . . . . .	148
Про черепашку и плинтус . . . . .	149
Система продуктивности автора <a href="http://mnmal.org">mnmal.org</a> . . . . .	151
С чего начать? . . . . .	155
Рабочее место Matthew Fickett . . . . .	157
Почему я отказываюсь от пиратского контента . . . . .	161
Минимализм. Важнейшие эссе. – Д. Мильберн, Р. Никодемус	165
Currently . . . . .	168
To plan, or not to plan . . . . .	169

## Вступление



Думаю каждый из нас оказывался в ситуации, когда кажется, что жизнь будто уходит из-под ног: ушла девушка, нет работы, завал по учебе, творческий кризис. У кого-то это проходило через определенный промежуток времени, а кто-то живет в таком состоянии и по сей день и даже не хочет попытаться разобраться в причинах своего положения.

С другой стороны, даже если у вас на первый взгляд все нормально: дом, работа, любящая семья, дети, вы могли не раз замечать дискомфорт, усталость, ощущать, что периодически жизнь превращается в хаос. Вы пытаетесь успеть больше и больше, но список дел от этого только растет. Стараетесь тратить меньше, но ваш бюджет тает на глазах. Каждый день сидите в душном офисе за таблицами в Excel, ощущая, как в вас погибает художник, писатель, или рок-звезда. Вокруг вас такие же серые, раздавленные люди. Когда вам становится невыносимо, вы начинаете ныть, жаловаться, обсуждать, пока наконец не убедите себя в том, что "так должно и быть", или "от нас ничего не зависит".

Знакомо? Хочется сбросить темп? Отдохнуть? Пожить в свое удовольствие?



Так сделайте это! Прямо сейчас закройте глаза, начните дышать глубоко, ровно, полной грудью. Отключите мозг, не думайте совершенно ни о чем. А теперь представьте ту жизнь, которую бы хотели вы. Именно вы и никто другой. То ради чего было бы радостно просыпаться по утрам и засыпать в предвкушении следующего дня. Те эмоции, которые хотели бы получать сами и дарить близким вам людям.

А теперь я вам скажу, что все это реальность. Я уже вижу ваши недоверчивые улыбки и скептические лица. Но это на самом деле так. Более того, я скажу, что существует целое движение людей, которые, как и вы закрыли глаза, а открыв, увидели мир в новом свете. Так родилось целое движение – **минимализм**. Это идеология, направленная на упрощение жизни, уменьшение суматохи, улучшение здоровья и разрушение стереотипов. Если коротко, то минимализм означает – избавиться от всего, что вам не нужно и оставить только то, что действительно необходимо. Очень часто его путают с аскетизмом, но становиться аскетом – это значит отречься от большей части этого прекрасного мира, а наша цель – наоборот развернуться к нему лицом и взять от него самое лучшее.

**Лаборатория дзен** – это интернет-журнал о спокойном и рациональном образе жизни. Мы расскажем о том, как жить проще,



быть продуктивнее, развивать свои навыки и выбраться из суматохи и круговорота дел, фокусируясь на том, что действительно важно.



В данном блоге я не собираюсь останавливаться исключительно на философии минимализма, а рассмотрю и полезные сервисы, книги, не обойду вниманием вопросы саморазвития, повышения продуктивности и, конечно, здорового образа жизни. Не оставим без внимания стороны и вопросы создания минималистичного интерьера дома, избавления вашего жилища от лишнего хлама и многое другое.

За блогом можно (и нужно) следить через RSS<sup>1</sup>, а еще у него есть Twitter-аккаунт<sup>2</sup>, который тоже активно мной ведется. Также есть и англоязычный блог на Tumblr<sup>3</sup>, где выкладываются саммари постов и картинки.

Надеюсь, что вам понравится мой проект, буду рад увидеть все вопросы, предложения и замечания в почтовом ящике по адресу [feelfree@zen-labs.ru](mailto:feelfree@zen-labs.ru)<sup>4</sup>, либо прямо здесь в комментариях.

---

<sup>1</sup><http://feeds.feedburner.com/zen-labs/TkJI>

<sup>2</sup>[https://twitter.com/#!/ZenLabs\\_ru](https://twitter.com/#!/ZenLabs_ru)

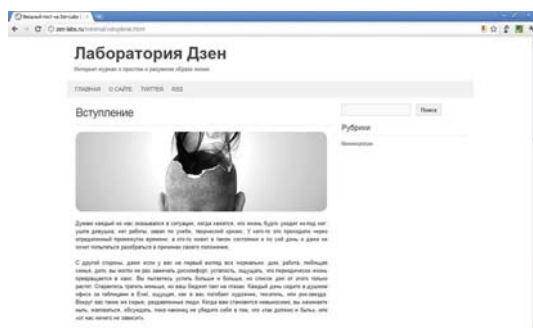
<sup>4</sup><mailto:feelfree@zen-labs.ru>

# Evernote Clearly



Современные устои этого мира выстроены на потреблении информации. Мы уже не можем себя представить без ежедневного серфинга в сети, просмотра twitter, facebook и сотни блогов заряженных в Google Reader. Хорошо это, или плохо мы поговорим в другой раз. Сегодня я хочу затронуть немного другую тему. Каждый раз, когда мы что-то читаем в интернете, мы сталкиваемся с огромным количеством информационного шума: баннеры, контекстная реклама, неприятный дизайн, неудачная верстка – все это отвлекает нас и крайне негативно сказывается на нашем восприятии информации. Поэтому когда мне недавно в почтовый ящик упало письмо от Evernote с темой “Онлайн-чтение без помех”, я просто не мог пройти мимо.

**Clearly** – это расширение для браузера Google Chrome, которое позволяет одним нажатием на кнопку убрать со страницы элементы навигации, рекламу, комментарии и прочее, оставив только полезное содержание. Давайте посмотрим, как это выглядит на примере данного сайта:



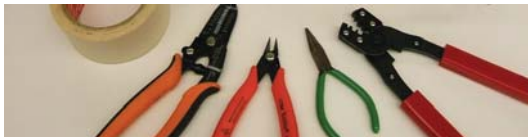


Аналогичным образом расширение работает и на любом другом сайте, в том числе и со сложной версткой. Из настроек отображения доступны 3 цветовых темы, а также можно изменять размер шрифта. Из дополнительного функционала: есть возможность распечатать статью и экспортировать в Evernote.

Справедливости ради стоит отметить, что не везде оно срабатывает корректно, особенно это касается статей по программированию, в которых много вставок с программным кодом и подсветкой синтаксиса, но я думаю авторы исправят все недоразумения в следующих версиях. В целом расширение получилось очень приятным, и я регулярно им пользуюсь для чтения статей на крупных порталах и блогах, которые алчные владельцы забывают тоннами баннеров. Рекомендую попробовать всем любителям минимализма и приятного, неторопливого чтения.

Ссылка на страницу расширения<sup>5</sup>

## Познай свои инструменты



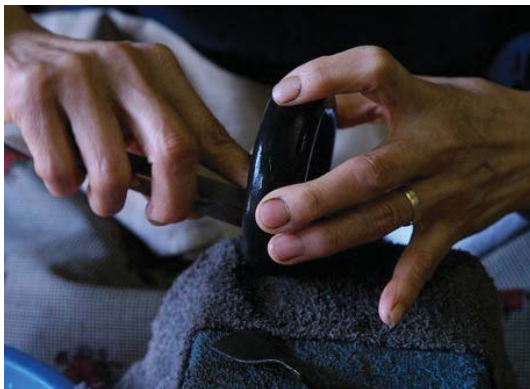
<sup>5</sup><http://www.evernote.com/about/download/clearly.php>

Подходящий инструмент, изученный глубоко и использующийся по мере необходимости, неважно на сколько он прост, всегда будет цениться выше любых ”фич”. Потому что дело не в инструменте или его особенностях, а в способности достичь поставленной цели. Чем лучше вы знаете свой инструмент, тем реже у вас будут возникать мысли о его замене.

**Patrick Rhone**, автор книги **Keeping it Straight**.

Меня всегда удивляли люди, которые оправдывают свои неудачи тем, что у них не достаточно дорогие инструменты для их дела. *”Если у меня будет Mac, я смогу рисовать лучшие дизайны”, ”Если у меня будет, тот новый Jackson, я наконец-то стану хорошим гитаристом”, ”Если я куплю себе Kindle, то начну наконец читать книги”* – я могу продолжать и дальше, но вы наверно и так слышите подобные разговоры от своих друзей. Думаю, вы и себя не раз ловили на подобных мыслях. Я вот себя ловлю. Каждый день перед сном, я закрываю глаза и вижу, как пишу в этот блог на новеньком, блестящем MacBook Pro... Но стану ли я чаще и лучше писать? Нет. Я могу бесконечно себе врать, но, черт побери, ответ все равно останется отрицательным. В моем мозге даже не появится пара лишних извилин от прикосновения к этой сексуальной вещице.

Мечтать – это прекрасно. Мечты нужны, чтобы они превращались в цели. Для достижения цели мы выстроим цепочку задач, чтобы наискорейшим образом получить вожделенное. Решение каждой, отдельной задачи, потребует своих инструментов, но прежде всего оно потребует знаний и желания действовать. Как ни печально признавать, но чаще за нашими отговорками стоят банальная лень и страх потерпеть неудачу. Не дайте иллюзиям поработить себя. Действуйте всегда исходя из того, что у вас есть, а не что могло бы быть. И действуйте прямо сейчас. Лучше потерпеть неудачу и вынести из нее полезный опыт, чем всю жизнь сидеть у разбитого корыта, одолеваемыми ленью и предрассудками.



В довершении ко всему и потребители конечного продукта оказываются весьма бессердечными тварями. Им абсолютно плевать, что вы рисовали этот логотип в лицензионном Photoshop, равно, как плевать на наличие самого логотипа, что вы использовали последнюю версию Ruby on Rails, писали код в дорогом TextMate и делали верстку в кошерном InDesign. Но не стоит их винить. Они всего лишь пришли на ваш сайт за своей частичкой счастья, и нагло унесут её с собой, кинув деньги и даже не поблагодарив, если только конечно найдут в дебрях интерфейса. Поэтому наша задача выбирать инструменты не исходя из предпосылок моды, а исходя из наших реальных возможностей и оптимального решения стоящих перед нами задач.

Даже если у вас есть возможность, купить что-то более продвинутое, не торопитесь бежать в магазин. Есть несколько простых приемов, которые помогут вам убедиться, что вы на верном пути:

Изучите все возможности своего инструмента, посмотрите чего добивались другие люди, используя аналогичные возможности. Если смогли они, сможете и вы.

Изучите технологические аспекты вашего ремесла. Возможно дело не столько в инструментах, сколько в материалах, подборе цветов, или некорректных параметрах оборудования.

Проанализируйте, почему у вас не получается задуманное. Напишите список проблем. Попробуйте решить их своими силами, или проконсультируйтесь с более опытными коллегами.

Действуйте нестандартно и креативно. История показывает, что зачастую именно нестандартный подход к проблеме оказывался наиболее удачным и изящным.

Убейте в себе перфекциониста. В бесконечной борьбе за совершенством можно потерять голову. Задумайтесь, а не подходит ли вам текущий результат?

Возможно последовав этим нехитрым подсказкам, окажется, что вы можете вполне работать с тем, что у вас есть. Если же придете к обратному выводу, то они помогут вам выбрать, то что действительно нужно, а не то, что навязывают маркетологи и евангелисты.

Как правило, нужно оказывается не так уж и много. Например, большинство материала для данного блога я пишу на недорогом планшете под управлением Android, в бесплатном приложении Evernote. Дальнейшее редактирование текста и картинок осуществляю в Windows Live Writer на своем стареньком ноутбуке. iPad не сделает мои посты качественнее, можете мне поверить. Просто, я обожаю писать, хочу выражать мысли, хочу развивать свои навыки и для меня нет большой разницы, где это делать. По сути, все что мне нужно – это компьютер, интернет и браузер. Остальное – лишь приятное дополнение, не более.

Ваша задача сфокусироваться на том, что заставляет ваше сердце петь. Придет опыт – придут и нужные инструменты. Главное действовать. Мода и стереотипы – это губительный путь, который убьет ваше дело и утопит все благие начинания в болоте неуверенности и прокрастинации. Начинайте действовать прямо сейчас!

## Как выпутаться из социальных сетей



Twitter, Facebook, ВКонтакте... Продолжать можно до бесконечности. Каждый день мы проживаем несколько виртуальных жизней по ту сторону экрана. В каждой сети свои негласные правила, нам приходится старательно налаживать экосистему: друзья, подписки, фотографии, видео... Новая сеть, новая регистрация, чистый, незаполненный профиль – кажется наконец изобрели способ начать жизнь с чистого листа, и вот мы снова старательно заполняем все поля. Но так ли много меняется? Посмотрите на что уходит львиная доля нашего времени: ответить на десяток глупых сообщений, прокомментировать фотографию, запостить многозначительную цитату у себя на стене, поглазеть на профили одноклассников. Стерильная, синтетическая жизнь роботов. Миллионы секунд прожитых впустую. Сотни децибел информационного шума. Десятки незавершенных дел из-за постоянного рассеивания внимания.

На самом деле, понимание этого приходит не сразу. Ведь все вокруг живут таким образом. Я, как и многие другие старательно регистрировался во всех социальных сетях, искал друзей, заливал фотки, постил сообщения, и так далее. Нужно же идти в ногу со временем. Но как-то однажды я шел по улице, и увидел одного такого "друга" с которым недавно что-то горячо обсуждали в Facebook. Никак не отреагировав на мое "привет" он бодро прошагал мимо. Он даже меня не узнал. Я хотел было выхватить телефон, написать гневное сообщение ему. Но вдруг меня осенило: а так ли это важно на самом деле? Может хватит уже жить по ту сторону экрана и заняться тем, что по-настоящему важно? У каждого из нас есть вполне реальные близкие и друзья, которым действительно нужно наше внимание.

Итак, вам следует задуматься, если вы:

Сотню раз на дню проверяете все профили в социальных сетях на предмет новостей

Комментируете все новые фотографии своих друзей

Подолгу выбираете фотографию для аватарки

Кидаете друзьям на стену всякие картинки и открытки

Поздравляете друзей с днем рождения у них на стене, несмотря на возможность просто позвонить им

Постоянно отмечаетесь на Forsquare и хвастаетесь полученными бэджами

Пишете о значимых событиях в Twitter раньше, чем сообщаете об этом близким.

Не упускаете возможность написать пару сообщений, даже сидя в кафе с реальными друзьями

Странно, что я не понимал раньше всю фальшивость и иллюзорность этой виртуальной жизни. Ведь **она не имеет никакого значения**. Все эти ваши старательно заполненные профили, огромный список друзей, аватарки, надписи на стенах. Всего лишь набор нулей и единиц на серверах, расположенных за тысячи километров от вас. И если вы сегодня вдруг не напишите в Twitter, не ответите на сообщение ВКонтакте? **Не произойдет ничего**. Картинки так и останутся картинками, а все эти люди чужими.

— Более 650 студентов зарегистрировались на thefacebook.com

— Даже будь я наркодиллером, я бы не смог всучить бесплатные колеса стольким придуркам за день.

### Фильм "Социальная сеть"

Популярность социальных сетей вполне легко объяснить. Об этом писал еще Чак Паланик в своем произведении "Уцелевший": "Люди используют штуковины, называемые телефонами, потому что ненавидят быть вместе, но очень боятся оставаться одни". А еще эта



любовь копаться в чужом грязном белье: кто кого добавил в друзья, кто с кем спит, кто где ест... Я не хочу во всем этом участвовать.

Однако, мы живем в мире людей и отказаться от социальных сетей полностью невозможно хотя бы потому что они представляют собой прекрасные средства для развития вашего бизнеса, продвижения сайта и делового общения. Формат социальных сетей предполагает более неформальное общение и там у вас есть шанс связаться с людьми, которые в реальной жизни вряд ли стали бы с вами разговаривать.

Как все-таки превратить социальные сети из "пожирателей времени" в помощников вашему бизнесу:

Очистите свои аккаунты от всей бесполезной информации. Оставьте только имя, фамилию и координаты, по которым с вами можно связаться.

Удалите все истории сообщений, которые не имеют отношения к делу.

Удалите всех друзей, которых не знаете лично, или которые не имеют отношения к вашему делу.

Удалитесь из всех групп и прочих источников бесполезных новостей и информации

Поставьте нормальную фотографию, ваши партнеры должны быть уверены, что перед ними человек с достаточно серьезными намерениями. Это не значит, что нужно бежать фотографироваться в пиджаке, как на паспорт, но и фотографии с пьянок-гулянок вряд ли охарактеризуют вас с лучшей стороны.

Отключите в настройках все уведомления на почту о событиях, кроме входящих сообщений.

Удалите все мобильные приложения и десктопные клиенты для социальных сетей.

Удалите аккаунты в тех сетях, которые не приносят вам никакой пользы.

Отключите возможность постить сообщения вам на стену, присылать подарки, уведомления об отметке на фотографии и прочую бесполезную ерунду.

Теперь просто не заходите в социальные сети без лишней надобности. А надобность может быть только одна: найти нужного человека и написать ему. Больше нет никаких причин убивать свое время: все уведомления о сообщениях будут приходить вам на электронную почту. А теперь самое главное правило, которое сохранит тонны вашего времени: **проверяйте электронную почту 1-2 раза в день**. Как правило в уведомлениях о сообщении содержится текст самого сообщения, ознакомившись с ним, **отвечайте только на те, которые требуют ответа**. Сообщения в стиле: "Привет! Как дела?" ответа не требуют. После того, как контакт будет установлен предложите перейти на общение по электронной почте или Skype, чтобы не быть привязанным к определенной социальной сети.

Отказавшись тратить время на виртуальную жизнь, не впадайте в апатию. Займитесь реальными вещами: сходите в гости к родственникам и старым друзьям, займитесь спортом, или прочтите книгу на которую всё никак не хватало времени. Теперь время у вас есть – потратьте его с пользой.

## Неделя без...

*Это перевод заметки под оригинальным названием **A week without**  
Источник: *Minimal mac*<sup>6</sup>*



Когда последний раз вы проводили неделю без чего-нибудь? Возможно без чего-то, что приносит вам удовольствие. Возможно без чего-то, с чем вы боретесь. Возможно без чего-то с чем вы ощущаете связь.

---

<sup>6</sup><http://minimalmac.com/post/10131209625/a-week-without>

Быть может это было в силу определенных обстоятельств. Например, из-за плохой погоды или наводнения. Для некоторых это могло обернуться неделей без электричества, телефона или интернета. А ведь для некоторых неделя без пищи и крова – обычная ситуация.

Это вопрос, который заставил меня задуматься. На мой взгляд очень важно лишиться себя чего-то, чтобы ощутить всю ценность этого. Возможно, неделя без Twitter или Facebook поможет вам лучше понять пользу, которую вы получаете от них. Неделя без кофе поможет заострить внимание на вашей зависимости от него. Неделя без iPhone поможет определить насколько ценно для вас пользоваться им.

Неделя отводится вам на то, чтобы понять все преимущества и недостатки и помочь определить наилучший подход к вещам. Для вас может стать откровением, насколько важную роль играют в вашей жизни повседневные вещи. Аналогично это поможет определить и то, в чем вы не нуждаетесь.

Следующую неделю я собираюсь прожить без чего-то. Я еще не решил, что конкретно это будет. Это не вызов и я не призываю объединяться в какое-то движение. Я просто мыслю вслух в надежде, что это поможет и другим. Если вы тоже решили прожить неделю без чего-то, буду рад услышать это в комментариях.

## **Побег из психбольницы или почему меньше означает больше**



Кто все эти люди? Почему они несут свои вещи на свалку? Почему они не работают по 8 часов в день? И, черт возьми, почему у них такие счастливые лица?

Не нужно вызывать скорую. Они себя чувствуют прекрасно, а их умственное состояние скорее вызывает зависть, чем сомнения. Если вы еще не поняли о ком я говорю, то эти люди минималисты – они отказываются от излишеств и умеют добиваться поставленных целей.

Оглянитесь вокруг. Что вас окружает? Люди. Они вечно куда-то спешат, что-то копают, строят и постоянно жалуются. Их не устраивает погода, не слушаются дети, а государство и думать о них забыло. Они устали. Но устали не от работы, а от того, что постоянно бегут от природы, вместо того, чтобы обрести с ней гармонию, сфокусироваться на главном.

Оглянитесь назад. С начала своего существования человек идет наперекор законам природы. Он придумывает все эти сумасшедшие штуки, которыми вы набиваете свои квартиры. Я не говорю, что прогресс – это плохо. Наоборот. Это прекрасно, и я бесконечно рад, что живу в то время, когда технологии развиваются с такими бешеными скоростями. Сегодня у вас есть то, о чем вы пару лет назад даже и не мечтали, а что ждет вас завтра?

Однако, важно не потерять голову. Взгляните. Мы старательно скупаем все, на что хватает нашего кошелька. Забываем наши квартиры, а когда место заканчивается покупаем новые, побольше. Мы ради этого готовы пахать 24 часа в сутки, если бы не сон и еда. Словно хомяки в своих клетках из стекла и бетона.

Не пора ли остановиться?

Ведь на самом деле за всем этим ”вещизмом” стоит ни что иное, как недостаток эмоций. Остановитесь и задумайтесь, какую жизнь вы хотели бы прожить. Что для вас по-настоящему важно? Все изменить никогда не поздно. вспомните, о чем вы мечтали в детстве, кем хотели стать? Скорее всего все эти мечты все еще реальны для вас. Очень важно ставить свои цели и размеренным, неторопливым шагом добиваться их, получая радость от каждого нового этапа. Так вы наполните свою жизнь смыслом и новыми ощущениями.

Почему вы недовольны своим жильем? Посмотрите: оно уютно и прекрасно, стоит избавиться от лишнего и, возможно, сделать ремонт.

Нет денег? Вас никто не держит на этой работе. Никто не мешает вам найти работу отвечающую вашим потребностям. Также можно открыть свой бизнес или даже заняться фрилансом. А может ваше материальное положение и не такое уж и плачевное? Просто стоит ввести домашнюю бухгалтерию, внимательно и трезво рассмотреть свои списки покупок, счета, а затем вновь избавиться от лишнего? Вы будете удивлены, сколько свободных финансов вдруг появится у вас.

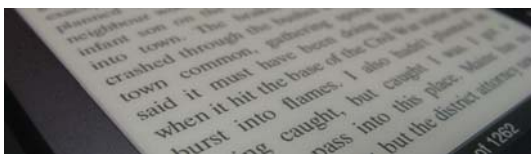
Вы недовольны своей внешностью и лишним весом? Кто мешает заниматься спортом? Кто мешает есть простую и здоровую пищу?

Нет времени? Избавьтесь от лишнего и оно у вас появится. Теперь вы понимаете, почему меньше означает больше? Отбросив все лишнее и сосредоточившись на своих целях, вы откроете удивительный мир, полный красок и эмоций! И если, кто-то увидев, как вы отказались от массового потребления, назовет вас психом – улыбнитесь. Вам завидуют. Вы сбежали из психбольницы, а они все еще там.

### 3 совета по заработку на электронных изданиях от Лео Бабауты

*Это перевод статьи под оригинальным названием: 3 Unusual Keys to Using Ebooks to Make a Living.*

*Источник: Write to done<sup>7</sup>*



Мы живем в потрясающее время. Сейчас легко, как никогда быть писателем, делиться своими мыслями и жить, помогая другим. Оно невероятно потому что:

Просто, как никогда, делиться своими идеями

---

<sup>7</sup><http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwritetodone.com%2F2011%2F11%2F14%2F ebooks%2F&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHL9TLGRwIf ebKIN4VLnIZFPQ9LW>

Публикация книги доступна каждому

Хорошие идеи хорошо продаются

Нет никаких ограничений в публикации – книги лишь один из вариантов

Не нужно никаких разрешений, чтобы давать выход своим идеям, и вы больше не ограничены местом на книжной полке

Вам даже не потребуются деньги, чтобы издаваться

И это только начало.

Но как написать и опубликовать свою собственную электронную или бумажную книгу? Как заставить людей купить её? Эти вопросы могут смущать, но за 4 года, издав множество книг, в том числе и электронных, курсов и прочего, я узнал несколько интересных вещей, которые не каждый захочет вам рассказывать.

Здесь я описал, кое-что из полученного мною опыта, в надежде, что он поможет вам дать выход своим идеям и начать жить, делая то, что действительно по душе.

**1. Электронные книги – это проще чем вы думаете.** Многие люди боятся писать свою книгу, или откладывают это на месяцы и годы, потому что это кажется им слишком сложным. Это не так. Можно просто собрать лучшие заметки в вашем блоге о решении какой-либо проблемы. Что-то придется развить, что-то добавить и переписать все, в таком порядке, который вы считаете наиболее подходящим для изучения данного материала. Или можно взять вопросы читателей и отвечать на каждый из них в отдельной, короткой главе. Поступив так, я написал книгу за несколько дней, рассмотрев проблему в очень ограниченном масштабе. А можете организовать раз в неделю бесплатный или платный вебинар и охватить множество аспектов вашей темы, получив таким образом достаточное количество информации, чтобы сделать конечный продукт. Ваша электронная книга может быть сначала очень короткой (всего 10-15 страниц), а затем быть дополнена серией таких же книг, можно сделать книгу побольше, или даже сделать целый набор, дополнив аудио и видео контентом – в последнем случае, можно продолжать развивать продукт

даже после начала продаж.

После того, как вы определились с содержанием, публикация очень проста – наберите все в Word или Pages, экспортируйте в PDF, и готово. Можно расширить публикацию и другими форматами (Kindle, epub, видео, аудио), но для начала этого достаточно. Публикация книги, или любого другого цифрового продукта может быть очень сложной, если вы захотите её таковой сделать, но незачем так поступать. Делайте все просто и дайте вашим идеям выход.

**2. Пиар, лэндинг, и листы рассылки – это НЕ то что на самом деле важно.** Существует много путей онлайн-маркетинга, о которых я не бы хотел рассказывать, потому что они основаны на создании огромных списков рассылки, промо-акций и идеальных страниц "приземления" (landing pages). Да, эти вещи работают. Но в конечном счете, они пытаются склонить к покупке тех людей, которые на самом деле ничего не хотят покупать. Это неправильный подход. Вместо этого взаимодействуйте с людьми, которые хотят прочитать, то что вы написали и такие взаимоотношения должны быть основаны на доверии. Если человек вам верит, ему не нужно продавать. Если он взаимодействует с вами, ему не нужны доказательства, отзывы или фотографии "до и после". Он уже знает, как извлечь пользу, и уже хочет читать больше и больше ваших работ. Когда вы добьетесь этого, нужно начинать продажи, а ваша "страница приземления" будет выглядеть просто, как список того, что можно будет получить после покупки.

Как построить взаимоотношения основанные на доверии читателей? Это легкая и сложная вещь одновременно. Регулярно пишите отличные статьи в вашем блоге. Скорее всего вы и так это делаете. Важно: заботьтесь о читателях в первую очередь. Всплывающие окна, предлагающие подписаться на рассылку, тонны рекламы, вездесущие социальные кнопки и виджеты – все это говорит читателю, что вас больше волнуют их email-адреса, like на Facebook да денежки полученные с рекламы, а не то, что хотят они. Не нужно ничего вышеперечисленного, дайте то, что они хотят и уйдите с их пути. Они начнут верить вам, и когда вы представите им продукт (особенно если это будет без спама и маркетинговых фишек), они скажут: «Отлично. Я доверяю тебе, Лео и я знаю, что это поможет мне решить мою проблему». Вам не нужно продавать.

**3. Нет никаких правил.** Мне нравится писать, и я делаю электронные версии книг. Другие лучше умеют делать видео. А третьи отлично ведут вебинары. Нет никаких рамок в создании вашего продукта, но он должен решать те проблемы, которые люди хотят решить. Хотите создать простой PDF и не более? Чудесно. Хотите добавить скринкасты, руководства и интервью с экспертами? Еще лучше. А может хотите реализовать это все в онлайн, чтобы люди читали статьи, смотрели видео на вашем сайте и могли получать постоянные обновления? Великолепная идея! Хотите еженедельные звонки вам, или интерактивные форумы? Да будет сделано! А может хотите ввести месячную плату за вебинары, или свежий контент? Отлично, я уверен, вы и сами выберите наиболее подходящий вам путь.

Нет правил и в ценообразовании: бесплатно, \$1.99, \$20, \$49, или \$597 – как вам будет угодно. Но помните, что люди платят за решение проблемы, и, например, сдать экзамен на бармена дороже чем починить кран.

Правил вообще нет. Делайте то, что подходит лучше всего вам и вашим читателям. Вы будете совершать ошибки, но это не конец света. Там где нет правил, не может быть существенных ошибок. Вы свободны делать, что угодно, а ошибки помогут лишь стать еще лучше.

*Автор оригинальной статьи: Leo Babauta<sup>8</sup>*

## Карманный тренер



Жители городов ведут преимущественно пассивный, сидячий образ жизни. Это неизбежно вызывает различные заболевания, так что рано или поздно любой разумный человек приходит

---

<sup>8</sup><http://leobabauta.com/>



к выводу, что спортом заниматься все-таки нужно. Однако главной причиной прокрастинации в данном вопросе, является относительная дороговизна посещения спортивного зала. Могу с полной уверенностью заявить, что вам не нужно. На самом деле, чтобы быть в хорошей форме не обязательно нанимать личного тренера, или покупать дорогостоящие тренажеры, а достаточно просто выполнять элементарные упражнения, которые все мы знаем еще со школы. Но здесь встанут вопросы: как правильно построить свои занятия, как быстро и с умом развивать себя, сколько подходов делать, сколько отдыхать между упражнениями? Давайте рассмотрим несколько приложений для Android, которые помогут нам ответить на эти и другие вопросы.

Компания Rittr Labs выпустила серию бесплатных мини-приложений для мобильной операционной системы Android, которые помогут вам эффективнее упражняться и добиваться результата. Давайте взглянем, что нам предлагают. Каждое из приложений предназначено для одного упражнения. Доступны следующие:

Push Ups<sup>9</sup> – отжимания

Sit Ups<sup>10</sup> – пресс

Squats<sup>11</sup> – приседания

Pull Ups<sup>12</sup> – подтягивания

Все приложения работают по одинаковому принципу. В качестве примера я рассмотрю Squats. Прежде всего вас попросят ввести сколько повторений упражнения вы можете сделать на данный момент, в данном случае – приседаний. Я решил смоделировать самый запущенный случай и написал 5. Затем вас спрашивают, сколько приседаний вы хотели бы делать в будущем: 50, 75, 100 или 125. Я выбрал минимум – 50. Таким образом на первый день программа предложила мне следующее:

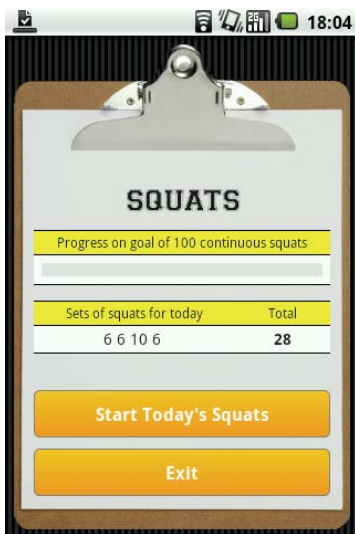
---

<sup>9</sup><https://market.android.com/details?id=com.rittr.pushups>

<sup>10</sup><https://market.android.com/details?id=com.rittr.situps>

<sup>11</sup><https://market.android.com/details?id=com.rittr.squats>

<sup>12</sup><https://market.android.com/details?id=com.rittr.pullups>



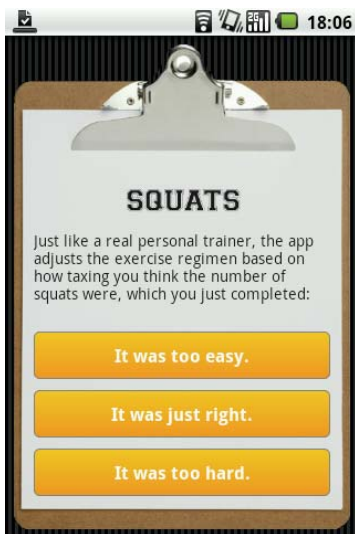
Довольно гуманно и подойдет даже для совсем нетренированного человека. Теперь можно приступить к тренировке, нажав Start. Программа выведет крупно, что нужно делать в данном подходе:



Как только закончили, нажимаем Done. Далее нам дается время на отдых:



Отдохнув приступаем к следующему подходу. После выполнения упражнения приложение, как любой заботливый тренер спросит, не тяжело ли вам было и в соответствии с вашим ответом скорректирует дальнейшую программу тренировок:



Мне было весьма приятно работать с этими приложениями и думаю, что буду активно их использовать для утренней зарядки. Я не хочу сейчас анализировать эффективность методик – время покажет. В любом случае упорядоченные занятия по какой-либо программе (даже не самой эффективной) принесут намного больше пользы чем хаотичные, спонтанные действия. На тему эффективных тренировок написана не одна книга и глупо ждать от маленького приложения сказочных результатов, но сделать первый шаг в борьбе с гиподинамией оно вполне может помочь.

## Ментальное самонаведение: достигаем своих целей



Часто в блогах о минимализме, или коучинговых блогах пишут мотивирующие статьи смысл которых следующий: нужно отбросить все лишнее, ставить перед собой цели, фокусироваться на них и достигать их. Однако, на практике настроить себя оказывается не так легко. Итак, вы берете чистый лист бумаги, садитесь за столом и толстым маркером пишете в столбик свои цели. Проходит день, два, листик уже висит на стенке, вы на него недоверчиво поглядываете, но жизнь так и не меняется. Более того, вы даже не знаете с чего начать. Так как же заставить этот чертов список исполнять ваши желания? Об этом мы и будем говорить сегодня.

### **С чего начать?**

Мы вновь перемещаемся за стол со своим списком целей. Неважно что в нем написано. Все осуществимо. Абсолютно все. В любом деле самое главное начать. Прочитайте еще раз внимательно свой список. Закройте глаза. Расслабьтесь. Не думайте совершенно ни о чем. Теперь сходу ответьте: чего вам хочется добиться в настоящий момент? Именно вам и именно сейчас. Дав ответ не обдумывайте. Найдите его в своем списке и подчеркните. Вот и все. Вы уже сделали первый шаг к достижению своей цели.

Если такая своеобразная "рулетка" вам не по нраву, то можно определиться просто проанализировав свой список. Только думайте не о процессе, а о результате, который вы получите. Действительно ли это то, что вам нужно? Сделает ли оно жизнь ваших близких и вас счастливее и красочнее? Нужно ли это вам прямо сейчас? Нет ли в этом списке более важных, приоритетных целей?

По результатам данного пункта в вашем списке должна остаться одна подчеркнутая цель. Выпишем её на отдельный лист, а список убираем до тех пор, пока не добьемся результата по данному вопросу. Наведение закончено.

### **Расширяем границы**

Теперь перед вами лист с одним написанным предложением, а может даже и словосочетанием. Неважно. Факт в том, что информации мало. Поэтому берем ручку и начинаем писать все, что мы думаем и знаем по данному вопросу. Неважно что: факты, планы, ожидания,

препятствия, главное написать, как можно больше. Опять-таки не нужно задумываться: дайте вашему мозгу свободно генерировать мысли, только записывайте их. В этом и есть суть ментального самонаведения – отбросить лишние сомнения и позволить вашему разуму вести вас за собой.

После того, как это действие выполнено, считайте, что вы уже положили палец на кнопку пуска. Теперь после того, как у вас есть определённые соображения, самое время их немного упорядочить. Прочтите все, что вы написали, отметьте откровенно слабые места и пробелы в знаниях. Теперь нужно всю необходимую информацию, пусть кратко, но достать в интернете или спросить у более опытных знакомых.

После того, как добудете необходимую информацию перепишите свой труд с учетом дополнений и замечаний на чистовик. По возможности записать все нужно более или менее последовательно от начала действий до предполагаемого результата. Теперь у вас есть глобальная *концепция* вашей цели. Теоретическая траектория вашего полета, если хотите. Время нажать пуск!

### **Сопровождение**

При самонаведении полагается не только обнаружить цель и выстрелить, но и сопровождать её на протяжении всего полета вашей ракеты до момента уничтожения. Поэтому теперь берем третий, последний (правда последний, обещаю!) листочек и на основе концепции, разработанной в предыдущем пункте, пишем *задачи*. Здесь очень важна грамотная формулировка, так как задача – это не просто предложение на бумаге, а непосредственно то действие, которое вам придется выполнять. Для постановки задачи я использую один критерий, который упомянул Майк Михаловец в своей книге “Стартап без бюджета”:

Я настоятельно рекомендую формулировать задачи, отвечающие критерию SMART: цель ее выполнения должна быть конкретной (Specific), измеримой (Measurable), достижимой (Attainable), контролируемой (Responsible) и определенной во времени (Time-specific).

### **Майк Михаловец**

Таким образом ваша задача должна быть поставлена таким образом, чтобы вы в результате могли выполнить одно конкретное действие, за конечный промежуток времени (лучше всего небольшой) и к конечному сроку, а затем смогли качественно и количественно оценить результат, сделать выводы и скорректировать дальнейшие пункты.

Еще один важный момент: не нужно плодить задачи. То есть если вы можете что-то сделать прямо сейчас не раздумывая, то делайте, не тратьте времени на бюрократию, если вы технически можете несколько задач объединить в одну – расправляйтесь с ними за один раз. Планирование ведется, для повышения эффективности, а не наоборот.

Блок таких задач я рекомендую писать на определенный промежуток времени. Например, если предположительное время достижения цели год, то задачи формулируются на текущий месяц. По окончании месяца, вы оцениваете сколько задач выполнено и записываете параметры, которые вы контролируете. Затем сравнивая с предыдущими месяцами, вы анализируете, какие факторы повлияли на снижение или улучшение показателей и обязательно учитывайте их при постановке задач на следующий месяц.

### **Полевые испытания**

Я ни за что не стал бы говорить вам об этой методике, если бы не использовал её сам. Более того данный сайт так бы и остался просто хорошей идеей, если бы не действия, которые я описал.

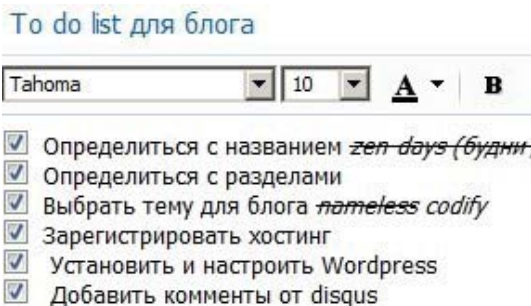
Итак, прежде всего в Evernote у меня есть блокнот под названием "Идеи", куда попадают все мои задумки, случайные мысли и прочее каким бы бредом это не являлось. Очень важно успеть зафиксировать мысль, а потом только её анализировать, обдумывать, развивать и т.д.

Как-то раз в 3 часа ночи мне подумалось, что было бы неплохо сделать блог о саморазвитии, минимализме, продуктивности и прочих вещах, которые мне безумно интересны. Эта мысль не давала мне уснуть. Я начал думать: на долго ли меня хватит, о чем я буду писать, не лучше ли отвести это время на другие мои проекты. После такого анализа, я пришел к выводу, что данный проект, как раз то, что мне нужно! Не медля ни секунды, я вскочил с кровати, схватил планшет и через 40

минут у меня была не только цель, но и концепция – такой драйв меня охватил. Выглядело это примерно таким образом:



На следующий день, я перечитал концепцию, отредактировал её, расширил. Затем на основе нее создал to do list. В него я записал простые задачи, которые мог бы выполнить за один подход в течение вечера. Приведу пример:



Таким образом от меня требовалось всего лишь каждый вечер садиться и выполнять один простой пункт. Каждый выполненный пункт я отмечаю галочкой. Это очень просто, но удовольствие непередаваемое, когда ты отмечаешь галочкой очередной пункт и понимаешь, что стал на один шаг ближе к своей цели!

Результат вы видите на вашем мониторе. Хочу отметить, что на данный момент я только в самом начале пути, что будет дальше покажет время, но даже текущими показателями я вполне доволен.

### Разбор полетов

Кому-то может показаться, что в данной методике через чур много бюрократии. Запиши цель, концепцию, задачи... Однако, когда вы



пишите активизируются совершенно иные области головного мозга, нежели при обычном, абстрактном мышлении. Вы будете не раз замечать, что четко сформулировать и перенести на бумагу свои мысли оказывается не так-то просто, как может показаться на первый взгляд. Но четкие, конкретные формулировки – это как раз то, что нам требуется при выполнении задачи. Поэтому потратив немного времени на такое планирование, записывая то, что ”вроде и так понятно”, вы добьетесь колоссальной экономии времени на этапе выполнения, так как вам не придется себя спрашивать: ”В том ли направлении я двигаюсь?”, ”Что я должен сделать сегодня?”, ”Достаточно ли эффективно то, что я делаю?” и прочее.

Ну так чего вы ждете? Время действовать!

## Творческий кризис. Методы борьбы.



Очень часто занимаясь даже любимым делом, мы сталкиваемся с тем, что теряем фокус. Даже при грамотно составленном списке задач, мы ”буксуем” остановившись на текущей задаче, либо мечемся между пунктами to do list’a. В простонародье это называется ”творческий кризис”, но я категорически отвергаю данный термин. В жизни здорового, счастливого человека никаких кризисов просто не может быть. Ваш мозг – это мощная машина генерации интереснейших идей, важно просто знать, как управлять ею в тех или иных ситуациях.

### Усталость

Самая банальная причина – усталость. Ваша голова ”перегрелась” и вам нужно на некоторое время выключить ее. Самое первое, что может прийти в голову – просто пойти и как следует выспаться. Не

стоит отказывать себе в этом удовольствии, особенно если до этого вы несколько ночей трудились над своими проектами. Как вариант – пойти прогуляться, навестить друзей, родственников или сделать уборку дома.

Отдельно хочу выделить такой вид отдыха от умственной деятельности, как игра на музыкальных инструментах. Не нужно пытаться покорить мир. Разучите парочку приятных вам этюдов и играйте, получая удовольствие. Я, например, держу неподалеку от своего рабочего стола гитару. Как только чувствую, что достиг своего предела, сразу закрываю ноутбук и беру инструмент. Я почти не умею играть, но мне просто нравится расслабиться, закрыть глаза и брать приятные уху септ-аккорды, или сыграть что-нибудь из Bob Marley или RHCP.

Одним словом, нужно заняться любыми делами которые никак не связаны с вашей основной деятельностью. Ваш мозг отдохнет и снова начнет выдавать убойные идеи одну за другой. Причем произойти это может довольно неожиданно, так что держите по близости блокнот или диктофон, чтобы случайно не упустить их.

### **Расфокусировка**

Вторая банальная причина – расфокусировка внимания. Сколько раз за сегодня вы проверили свою почту? А профиль на Facebook? А сколько раз проверяли количество ретвитов очередной сальной шуточки в Twitter? А сколько сообщений отправили в мессенджерах? Я могу перечислять до бесконечности, но бьюсь об заклад, что суммарно по времени все эти бесполезные действия заняли полдня. А потом я вижу в ваших же твиттерах: ”Эх, сегодня был не мой день...”.

Это ваша жизнь и каждый день только ваш! Возможно именно сегодня вы должны были сделать нечто гениальное, стать новым Цукербергом или Джобсом, но опять убили свои мечты очередной инъекцией информационного шума!

Как избавиться от влияния социальных сетей, я писал<sup>13</sup>. Однако не они одни создают информационный шум. Выключите телевизор, телефон

---

<sup>13</sup><http://zen-labs.ru/productivity/kak-vyputatsya-iz-socialnyx-setej.html>

и очистите рабочий стол от хлама. А если есть возможность, то возьмите ноутбук и отправьтесь в парк, или библиотеку – там точно вам никто не будет мешать, и вы наконец сможете сфокусироваться. Только не забудьте включить на телефоне услугу голосовой почты и оставить его дома. Так вы не пропустите ничего важного, но при этом не будете отвлекаться.

По приходу домой, отведите себе час и разом расправьтесь с накопившейся информацией. Всего лишь час на рутину, а оставшийся день на ваши проекты – заманчиво не правда ли? Если не можете управиться за час, не побрезгуйте подписаться на этот блог, у нас в планах куча заметок по эффективной обработке информации.

### **Учите матчасть**

Может быть и такое, что вы бодры и полны сил, вокруг вас эталонная тишина читального зала, но процесс не сдвигается с мертвой точки, либо идет вперед маленькими шажками. Мой диагноз – явная нехватка знаний. Помните золотое правило всех успешных людей: 20% усилий приносят 80% процентов результата. Если это не так, то нужно остановиться и подумать, как увеличить ваш КПД. К вашим услугам весь интернет с его неимоверным потенциалом и гигантским запасом знаний – не ленитесь время от времени делать обзор сайтов по вашей тематике: возможно, проблема над которой вы бьетесь несколько дней была уже решена другими людьми.

Второй момент – это чтение книг. Ни один сайт не даст такой полной и достоверной информации, как хорошая книга авторитетного автора. Поэтому, если вы чувствуете, что ваш фонтан идей иссякает – значит в него нужно влить кувшин свежих знаний из очередной интересной книги. Seriously, уделите пару вечеров чтению, и даже думать не смейте, что тратите время впустую. Процесс получения знаний не менее важен, чем сам творческий процесс. Поэтому когда будете планировать следующий проект, обязательно отводите время на чтение тематической литературы – ваши клиенты будут вам благодарны.

### **Переключайтесь**

Отдельному виду творческих людей отдыхать и не требуется. Их мозг работает прекрасно, они в состоянии переделать кучу дел, но есть одна

маленькая проблема – у них не получается долго фокусироваться на каком-либо проекте. Они начинают одно дело, не успев его доделать принимаются за второе, третье и так далее. А если остановиться и посмотреть, то получается, что вроде бы они ничего и не сделали. Они тоже чувствуют это и начинают копать интернет в целях найти подходящую методичку вроде GTD. Но все эти методички прекрасно работают, если сфокусироваться на 1-2 проектах, что категорически не подходит их буйному, активному естеству.

Поэтому мой совет – замкните круг. Выберите 10, 20, 30, хоть 1000 проектов – вы в состоянии ”потянуть” все это, правда! Определите цели<sup>14</sup> по каждому из них, и начинайте работать короткими итерациями. Как только вы чувствуете, что поток идей иссякает, тут же останавливайте текущий проект и переходите к другому, а затем к другому. Но добравшись до последнего, не впадайте в уныние, а снова переходите к первому. Так по спирали вы будете двигаться к вершине успеха пусть и миллиметровыми шагами. Зато вокруг вас будет постоянно кипеть жизнь, каждый день будет приносить кучу новых знаний и много радости от завершения очередных пунктов в списке задач.

### **Долой прокрастинацию**

Очень многие путают творческий кризис с прокрастинацией – болезненным откладыванием дел на потом. Главная её причина – это скрытый страх потерпеть неудачу, выглядеть глупо в чьих-то глазах, а может и банальная лень. В течении этой статьи я учил вас быть гибкими. Однако здесь прогибаться нельзя. Бывают моменты, когда нужно просто собрать волю в кулак и действовать. Страшно-ли это, глупо-ли – неважно, у вас есть список целей и заветных желаний, достижение которых все компенсирует.

Единственно, что можно посоветовать при решении неприятных задач – дробить их на мелкие кусочки и распределять на несколько дней. Каждый день начинайте с маленького подвига – решения пары вопросов того, чего вам делать совсем не хочется. После успешного решения такой задачи не забудьте наградить себя, например разрешите

---

<sup>14</sup><http://zen-labs.ru/productivity/mentalnoe-samonavedenie-dostigaem-svoix-celej.html>

себе полчаса отдохнуть и полазить в любимом Twitter или Facebook, только не давайте этим маленьким радостям становиться большой бедой для вашего дела.

Надеюсь эти маленькие советы помогут перебороть вам тяжелые времена творческого кризиса и вернуть себя на путь процветания и успеха. Как всегда, буду рад услышать в комментариях мнения по этому поводу, а также ваши способы борьбы с этим неприятным явлением.

## Обзор текстового редактора OmmWriter



Писателям, блогерам и прочим креативным личностям, чья деятельность так или иначе связана с написанием большого количества текста, зачастую бывает очень трудно сосредоточиться и работать над очередным своим произведением. Мы постоянно отвлекаемся на мессенджеры, проверку орфографии, форматирование текста, вместо того, чтобы заниматься главным – выхватывать тончайшие, эфемерные волокна своих мыслей и превращать их в символы наших алфавитов. Современные технологии загоняют нас в угол, рассеивая изначальный творческий импульс.

Эта проблема актуальна уже не первый год, и неудивительно, что стали появляться редакторы, которые позволяют сфокусироваться на главном – написании, а все остальное оставить более сложному и функциональному софту. Сегодня я хотел бы вас познакомить, с одним из представителей таких редакторов под названием **OmmWriter**.

OmmWriter<sup>15</sup> – это простой и красивый текстовый редактор, который имеет все необходимое для удобной работы над текстом, но не содержит никаких лишних и раздражающих элементов современных текстовых редакторов. Его единственное предназначение – дать свободный выход вашему творчеству.

---

<sup>15</sup><http://www.ommwriter.com/>



Трудно поверить, но это действительно работает. Редактор разворачивается на полный экран, оставляя позади себя все элементы управления, уведомления и значки системы. Перед вами только умиротворяющий, еле различимый зимний пейзаж. В наушниках звучит спокойная релакс-музыка (да-да редактор поставляется с собственным саундтреком!). Точнее это даже не музыка, а просто перезвоны колокольчиков и мягкие переборы струн этнических инструментов – отличный катализатор приближения писательской нирваны.



Однако стоит пошевелить мышкой и перед нами открываются нехитрые настройки. Можно настроить размеры области, которую будет заполнять текст, поменять цвет фона, размер и тип шрифта, выбрать другую мелодию звучания, настроить звук при нажатии клавиш и сохранить или открыть файл. Что интересно файлы сохраняются с расширением \*.omn.

Сначала я с недоверием отнесся к данной программе. Я никогда не зависел ни от софта, ни от операционной системы, ни от гаджетов. Мой креатив не меняется от перехода с Windows на Mac и обратно. Мой креатив не меняется от перехода с Windows на Mac и обратно. Что говорить о текстовых редакторах. Однако, попробовав данную программу я ощутил невероятную легкость при написании текста и почти медитативное уединение с собой и своими мыслями. Не уверен, что буду использовать его для написания всех заметок (учитывая, что я пишу на большом количестве различных устройств), но теперь я знаю к чему обратиться, когда мне потребуется остаться наедине с собой и своими мыслями.

## 4 подхода к обретению финансовой свободы



Не так давно мы завели рубрику бизнес<sup>16</sup> в нашем блоге и уже успели опубликовать там пару переводов с зарубежных ресурсов о заработке на своих увлечениях и знаниях. Сегодня я хочу немного дополнить и раскрыть суть данной рубрики. Бизнес в стиле минимализм – это не труд менеджера в офисе-муравейнике. Если продолжить проводить аналогии с дикой природой, то минималиста-бизнесмена скорее можно сравнить с птичкой колибри, которая порхает от цветка к цветку, наслаждаясь нектаром. При этом вполне вероятно, что его заработок может быть существенно ниже заработка топ-менеджера крупной компании. Тем не менее я постоянно вижу, как все больше людей стремятся спрыгнуть со скользких ступенек карьерной лестницы, чтобы начать искать пути к настоящей, полноценной жизни.

В своей книге о 4-х часовой рабочей неделе Тим Феррис ввел

---

<sup>16</sup><http://zen-labs.ru/category/biznes>

очень точный термин – ”новый богатый”. Если кратко, то это быть финансово независимым, жить путешествуя и заниматься любимым делом. Беглый поиск в Google выдаст вам огромный список блогов с фотографиями счастливых, улыбающихся людей, которые заявляют, что они стали новыми богатыми, обрели финансовую независимость и живут в свое удовольствие. Однако, при попытке разобраться в источниках дохода этих людей, то неизбежно возникает ощущение, что они ”делают деньги из воздуха”. Так давайте разберемся, каким же воздухом нужно дышать, чтобы заработать свое право на яркую и независимую жизнь.

### **Дауншифтинг**

Термин, который в свое время означал целую философию отказа от стремления к наращиванию материальных благ и скромную жизнь в стране с невысоким уровнем дохода сейчас стал иметь несколько иной смысл. Преимущественно дауншифтерами называют себя те люди, которые сдают свои квартиры в аренду, а на вырученные деньги очень неплохо живут в небогатых странах.

Если время и место для вас не играют роли, ценность ваших денег сама собой возрастает в 3—10 раз.

### **Тим Феррис**

Приведу простой пример: аренда однокомнатной квартиры где-нибудь на окраине Москвы обойдется вам примерно в \$500. За аналогичную сумму на Бали можно снять шикарную виллу с несколькими спальнями, бассейном и прочими радостями жизни.

Образовавшееся количество времени нужно чем-то заполнить. Далеко не у все имеют четкое представление чего они хотят и что в их понимании яркая и счастливая жизнь. Валяться целыми днями на пляжах Таиланда с бутылкой в одной руке и проституткой в другой, покорно ждать приближения старости – явно не наш выбор.

### **Инфобизнес**

Из предыдущего пункта мы поняли, что просто сдача в аренду своей квартиры – не самый лучший вариант, для старта новой жизни. Тем более, что вам в любой момент может понадобиться вернуться в родную страну, или попросту этих денег может быть



недостаточно. Поэтому нужно развивать бизнес, который можно было бы вести не отрываясь от путешествий и любимых дел. Подавляющее большинство новых богатых выбирают для этого коучинг или другие виды инфобизнеса.

На первый взгляд это довольно легко: выбрал свою нишу, да проконсультируй людей о том, как надо правильно вести дела. На практике все оказывается сложнее. Прежде всего нужно найти свою аудиторию и заслужить ее доверие. Именно заслужить. Человек платит вам деньги, чтобы решить свои проблемы. Деньги эти дались ему с трудом и просто вашей красивой фотографии с подписью "я стал успешным, будете и вы" конечно же недостаточно, чтобы заставить его достать кошелек.

Поэтому начинать нужно с блога (как вариант с книги), где вы будете описывать способы достижения успеха в вашем деле. Лучше всего если на своем же опыте. Методики, которыми вы делитесь бесплатно должны быть на 100% рабочими – читатели должны видеть конкретные результаты. Каждый ваш читатель – потенциальный клиент. Если он увидит на вашем сайте рабочие способы решить его проблему хотя бы на 10% он обязательно обратится к вам и с удовольствием заплатит за дальнейшее улучшение его дел на 20, 30, 40% и так далее.

Естественно, как и любой другой бизнес продажа информации – это тяжелый труд. Чтобы клиенты шли именно к вам, нужно постоянно держать себя в тонусе, учиться, развиваться, быть на полшага, но впереди конкурентов, чтобы обеспечить читателя самой свежей и достоверной информацией.

## **Фриланс**

Есть отдельная категория людей, которая не любит никого учить и не видит в этом особенного смысла. Они профессионалы в своем деле и получают от занятий им несравненное удовольствие. Поэтому уже довольно старый способ заработка, как фриланс тоже не стоит сбрасывать со счетов.

Проблемы здесь в том что вы не на столько free, как вы думаете, чтобы зарабатывать на жизнь фрилансом, нужно обладать высоким уровнем ответственности, самоорганизации и проводить существенное время

за выполнением заказов. Жить в путешествии уже окажется труднее, поэтому я порекомендовал бы этот способ достижения финансовой независимости тем, кто ведет более оседлый образ жизни.

Хотя никто вам не мешает отдавать заказы на аутсорс и просто иметь свой процент. У такого подхода тоже есть свои недостатки, но он позволит в большей степени развязать себе руки.

### **Удаленная работа**

Последний вариант потребует от вас развитых дипломатических способностей - склонить свое начальство к тому чтобы разрешить вам работать удаленно. Естественно, что для этого вы должны быть профессионалом в своем деле, а также уметь доказать, что компания где вы работаете только выиграет от того, что вы будете работать дома (или в любом другом удобном для вас месте).

Понятно, что это применимо не ко всем профессиям и не всем компаниям. Тем не менее, это вполне реальный способ мягко перейти от офисного рабства к свободной жизни в своем темпе.

Я рассмотрел 4 подхода, которые можно выбрать за направляющие для перехода к своей (именно своей) яркой и насыщенной жизни. Хочу заметить, что эти подходы легко можно комбинировать для создания стабильного и мощного источника дохода на осуществление ваших желаний. Помните, что ваша жизнь целиком в ваших руках и начать жить так, как хочется можно прямо сейчас. Я уверен, что рассмотрел далеко не все способы обретения финансовой независимости и буду рад услышать ваши дополнения в комментариях.

## **Фальшивые мечты**



Недавно, в один из вечеров на меня набросилась депрессия. Я сидел размышлял о том чего я добился на текущий момент и сам не заметил, как мои мысли перешли в совершенно иную сферу. Я поймал себя на том, что не оцениваю свои результаты и не ставлю цели<sup>17</sup>, а пытаюсь прикинуть сколько мне нужно еще сделать, чтобы не чувствовать себя неудачником. Это очень важный момент, который является причиной уныния и разрушения всех мечтаний. Я очень рад, что мне удалось его зафиксировать и как следует изучить. Ведь этим мы и занимаемся в Лаборатории дзен<sup>18</sup> – анализируем причины наших стрессов и находим пути к их искоренению.

Быть неудачником. Это вообще о чем? Что за клеймо придумали себе люди? Понятно, что так чаще всего называют людей, которым систематически не везет. Постойте, но везение это ведь случайный процесс не так ли? Есть методы статистической теории, которые позволяют нам с той или иной степенью вероятности предсказывать результат, но он все равно останется неизвестным. Так как же можно так называть человека, если завтра все может измениться причем не зависимо от наших прогнозов?

И тем не менее мы охотно клеймим людей, деля их на успешных и неудачников. Но кто успешен? Тот бизнесмен? Каждый день он кладет себе в карман пачку зеленых купюр, у него десяток шикарных машин и огромная квартира в центре Москвы. Пустая. Нет, конечно, там полно мебели из дорогих пород дерева, серебряной посуды и прочей ерунды. Только жена ушла к тому, кто зарабатывает в 2 раза больше, а на детей все как-то "не хватало времени, а сейчас уже поздно". Теперь каждый вечер единственное, что ему остается это совать деньги в лифчик стриптизерше, да ждать наступления нового дня, выпуская в вечный полумрак стрип-клуба облака едкого сигаретного дыма.

На другом конце города живет программист-фрилансер. Со своей будущей женой он познакомился еще в институте, теперь у них уже двое детей и небольшая, но уютная квартирка. Денег немного, но на жизнь хватает. У него нет машины, и он пишет за скромные суммы скрипты и программы, которые приносят большие прибыли

---

<sup>17</sup><http://zen-labs.ru/productivity/mentalnoe-samonavedenie-dostigaem-svoix-celej.html>

<sup>18</sup><http://zen-labs.ru/>

бизнесменам, вроде того, с которым вы познакомились выше. Каждый день он читает своим детям сказки перед сном, а в моменты когда слышит их радостный смех, понимает, что все-таки счастлив.

Кого из них вы назовете неудачником?

Если вовремя не остановиться, мы все становимся жертвами какой-то призрачной "американской мечты". Кем бы мы не были бы, сколь высокие должности не занимали бы, мы живем со слепой уверенностью, что настанет день когда все будет по-настоящему хорошо. И если сейчас хорошо, то завтра будет хорошо в квадрате, а если еще создать видимость бурной, бессмысленной деятельности (сходить на митинг, потрепаться в социальных сетях, расставить мебель по фен-шую), то в кубе, потому что тебя еще и похвалят – ты же старался. В ожидании волшебного "завтра" приходит старость. В бессмысленной суете уйдут незамеченными лучшие моменты и возможности вашей жизни.

В этом блоге я учу вас слушать себя и добиваться того, о чем вы мечтаете, но есть одна мечта, которую стоит убить сразу и без раздумий – "великая американская мечта". Лучше не станет от переезда в другой город. Есть только одно верное место для действий – **здесь**. Завтра ничего не произойдет. Потому что есть только единственное время действовать – **сейчас**. Единственное, что имеет ценность – это, то что у вас есть в настоящий момент. Единственный верный путь – путь познания и саморазвития.

Последние 33 года я каждое утро смотрел в зеркало и спрашивал себя: "Если сегодня будет последним днем в моей жизни, буду ли я делать то, что запланировал на сегодня?"

**Стив Джобс**

Не так много в этом мире имеет значение. Жить, радоваться, любить и вдохновлять своей жизнью других – вот по-настоящему важные вещи. Не стоит замещать их фальшивыми желаниями.

Источник фото<sup>19</sup>

## Информационный дзен



Каждый активный пользователь интернета ежедневно сталкивается с огромными объемами информации. Понятно, что человеческий мозг не в состоянии обработать, то количество знаний, которое мы ежедневно находим на просторах всемирной сети. Я уверен, что такое бывало с каждым: вы уже забыли, что искали, не понимаете, что читаете сейчас, но все равно упорно продолжаете щелкать по ссылкам. На следующий день вместо реальных знаний, остаются лишь смутные образы увиденного. Когда же вам понадобится этот материал, либо снова начинается бесконечное блуждание по ссылкам, либо поиск нужной закладки. Рано или поздно возникает момент, когда остро возникает необходимость в фильтрации входящего информационного шума.

Подход, который использую я, не революционен. Его давно применяют тысячи успешных людей по всему миру. Однако, по моим наблюдениям, почти все мои знакомые так и продолжают по-старинке тратить огромное количество времени на бессмысленный серфинг. Поэтому считаю своим долгом рассказать, как я устроил свое потребление контента.

### Принципы

Первый мой принцип – **невозможно запомнить все**. Поэтому для запоминания я стараюсь максимально использовать возможности, которые мне предоставляют современные технологии, а мозг задействовать исключительно для обработки информации. Мои

<sup>19</sup><http://pixelsatanexhibition.com/uncategorized/memories-are-fake-dreams/attachment/memories-are-fake-dreams>

основные инструменты для этого – **Evernote** (что такое?<sup>20</sup>) и **Read it later** (что такое?<sup>21</sup>).

Второй принцип – **нельзя объять необъятное**. Так или иначе огромный пласт информации пройдет мимо вас, как бы вы не старались и сколько бы сайтов не добавляли себе в **Google Reader** (что такое?<sup>22</sup>). Поэтому рекомендую сосредоточиться исключительно на самых полезных и актуальных ресурсах для вас и вашей деятельности. Все что отвлекает, раздражает или перестает радовать сразу же отсекается.

Способности к восприятию у всех людей разные. В силу этого настоятельно рекомендую экспериментальным путем определить максимальный объем информации, который вы **способны легко усвоить** за вечер. Да именно за вечер. Днем мы спокойно учимся/работаем/занимаемся делами, а не проверяем по миллиону раз "не появилось ли чего нового". Для меня это порядка 50-80 записей в Google Reader. Раз в месяц я регулярно провожу чистку и удаляю источники, к которым я потерял интерес, таким образом мне постоянно удается поддерживать это число.

### **Действие**

Все источники контента среднестатистического пользователя можно разделить на 3 категории: социальные сети, серфинг и RSS (что такое?<sup>23</sup>).

**Социальные сети:** Быстренько пробегаю глазами все заголовки, всему, что вызвало интерес ставится like (favorite, star и тд). Все отмеченное через хитрый сервис **If this than that** (что такое?<sup>24</sup>) добавляется прямым в Evernote в блокнот "Входящие".

**Серфинг:** Никогда сильно не вчитываюсь в то, что попадает на просторах сети. Быстро проглядываю информацию и оцениваю: интересно или нет. Если интересно, то возможны четыре варианта:

---

<sup>20</sup>[http://www.evernote.com/about/intl/ru/learn\\_more/](http://www.evernote.com/about/intl/ru/learn_more/)

<sup>21</sup>[http://nstorm.blogspot.com/2011/08/blog-post\\_13.html](http://nstorm.blogspot.com/2011/08/blog-post_13.html)

<sup>22</sup>[http://ru.wikipedia.org/wiki/Google\\_Reader](http://ru.wikipedia.org/wiki/Google_Reader)

<sup>23</sup><http://ru.wikipedia.org/wiki/RSS>

<sup>24</sup><http://ifttt.com/wtf>

Статья полезная для общего развития и одноразового прочтения. Добавляю в Read it later.

Статья непосредственно по моей тематике, информацию из которой неоднократно предстоит использовать в качестве справочной. Отправляется в Evernote, во входящие.

Статья содержит знания которые пригодятся в обозримом будущем. В Evernote.

Если на сайте множество полезных статей добавляю его RSS-фид в Google Reader.

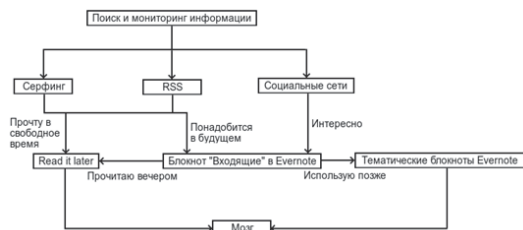
**RSS:** Подписываюсь только на ресурсы, которые обновляются с небольшой периодичностью. Таких монстров медиа, как ХабраХабр добавлять в читалки бессмысленно – они просто завалят вас огромным количеством информации, из которой полезна будет максимум треть. Похоже это осознали и создатели подобных сайтов, поэтому на многих из них есть возможность получать по RSS только новости из интересующего вас раздела. Можно поступить так, но я же просто захожу время от времени на такие сайты и проглядываю актуальные на текущий момент новости. Из Google Reader статья также отправляется либо в Read it later, либо в Evernote.

### **Что потом?**

Вечером, когда заканчивается дневная суета, и есть настрой почитать что-нибудь интересное, открываю Read it later на планшете или телефоне и сию спокойно, вдумчиво читаю.

Блокнот "Входящие" в Evernote спокойно разбираю за чашкой чая в выходные, если позволяет время. Анализирую еще раз содержимое, что-то читаю и удаляю сразу, что-то отправляю в Read it later, а все остальное распределяю по тематическим блокнотам и присваиваю теги. Таким образом найти необходимую информацию я могу очень быстро.

Все это может выглядеть довольно запутанно, поэтому я нарисовал краткий алгоритм моих действий:



В данной статье я очень сжато рассмотрел основные принципы, которые я использую для эффективного потребления контента. Более подробную работу с каждым из этих сервисов я опишу в будущих заметках. Мне очень было бы интересно узнать, как этот процесс поставлен у вас. Какими программами и сервисами, вы пользуетесь?

Источник фотографии<sup>25</sup>

## Почему стоит чаще читать книги?



На протяжении всего времени, что я пишу для этого сайта, через мои заметки красной лентой идет одна и та же простая формулировка: наличие необходимых знаний значительно облегчает процесс преобразования возникших идей в конечный продукт. И главным источником знаний в настоящий момент остаются книги (и я думаю долго еще будут им оставаться). Ни сотни тематических блогов, ни видео-курсы, ни вебинары не дают такого эффекта, как хорошая книга написанная доступным, понятным языком. Странно, но почему-то сейчас многие стали об этом

<sup>25</sup><http://www.flickr.com/photos/showngo/5192693338/sizes/l/in/photostream/>



забывать и требовать инфографику, подкасты, видео-уроки и прочие "современные" способы представления информации.

В самом деле, современный мир дает нам безграничные возможности: набрав простой запрос в поисковике, перед нами открываются огромное количество информации в самом различном представлении. Проблема одна: информация в интернете сильно фрагментирована, часто противоречива, или её зачастую просто бывает недостаточно. Однако, почему-то я все чаще слышу о том, что книга – это устаревший формат и предвещают ей скорую смерть.

Позволю себе возразить и предположить, что книга умрет только тогда, когда люди научатся закачивать информацию, как в фильме "Матрица". Есть ряд объективных причин. Во-первых в отличие от блогов, информация в книге четко структурирована, а тематика книги достаточно узко сфокусирована и здесь нет информационной шелухи вроде рассказов автора об отдыхе в Тайланде (прошу заметить речь идет о хороших книгах).

Во-вторых в отличие от вебинаров и прочей визуальной информации, при чтении книги мы непосредственно тренируем наше творческое мышление, так как для преобразования и хранения информации мозгу требуется строить определенные образы. Именно поэтому нам часто кажется, что проще посмотреть видео-курс чем читать литературу, но в плане прямой пользы для нашего творческого развития это далеко не так.

Иногда компромиссом может показаться прослушивание аудиокниг и подкастов. В какой-то степени это действительно так, потому что перед нами открывается возможность использовать для нашего развития, то время, которое казалось бы потрачено впустую: поездка в набитом троллейбусе, путь пешком до дома с работы, блуждание по супермаркету в поисках здоровой и полезной пищи. На все это тратится огромное количество времени и за интересным подкастом его можно провести с гораздо большей пользой. Однако, я не рекомендую полностью переходить на данный способ восприятия информации. Есть опять же 2 причины: во-первых, вы не задействуете зрительную память, которая также очень важна, а во-вторых все мы имеем свойство "отключаться", уходить в какие-то размышления под

монотонный голос диктора, таким образом эффективность обучения резко падает.

Есть один маленький момент, которые многие упускают (я сейчас не говорю о художественной литературе). **Знания полученные из книг, нужно тут же применять на практике.** Таким образом, вы не только лучше усвоите информацию, но и сможете определить полезность данной литературы для себя. Не стоит тратить время на книги, которые не оправдали ваших ожиданий – жизнь слишком коротка для этого. Не нужно покупать (или того хуже скачивать) книги, которые ”возможно пригодятся когда-нибудь”. Есть мнение, и не только мое, что такой момент никогда не наступит. Знайте цену своим деньгам и даже на знания их нужно расходовать эффективно.

Если же вы все-таки купили ненужную вам книгу, отдайте её другу, или тому, кто по-настоящему в ней нуждается. Не забывайте, что уровень знаний у разных людей различный и то, что вам не интересно, может оказаться весьма полезным для других людей. Регулярно поступая так, вы очистите свое жилище от ненужного и принесете радость другому человеку. Что может быть приятнее?

Может показаться, что я отвергаю современные технологии. Совсем нет. Конечно же не стоит ограничивать свое развитие исключительно книгами. Можно и нужно просматривать хорошие видеозаписи, задавать вопросы на вебинарах и пользоваться другими плодами прогресса. Просто не стоит забывать и отвергать, казалось бы, устаревший способ потребления информации. Даже в век цифровых технологий формат книги все еще остается самым эффективным инструментом личностного роста. Именно поэтому мы отвели им отдельную рубрику<sup>26</sup> в нашем блоге, которую наполняем и будем наполнять обзорами и краткими саммари самой интересной и полезной литературы. Stay tuned.

---

<sup>26</sup><http://zen-labs.ru/books>

## Ментальные ловушки интернета



Появление интернета дало нам огромное количество возможностей. Благодаря нему я могу поделиться с вами своими мыслями, а вы мне ответить, в какой бы точке земного шара, вы бы не находились. Даже несмотря на то, что я знаю по каким протоколам ведется передача данных, могу написать при желании свой собственный блог-движок, всё равно меня не покидает чувство, какой-то магии. Это прекрасно! Перед нами бескрайний океан знаний, мнений и эмоций и все это на экране вашего монитора, прямо здесь и сейчас, в вашей квартире!

Наверно вы уже крутите пальцем у виска? Интернет, и прочие средства коммуникации давно уже никого не удивляют, да и вообще люди давно уже разучились радоваться простым вещам – все сидят и ждут чего-то большего. Никто не знает чего. Но все ждут. На всякий случай ничего не трогают. Мало ли.

Я немного отвлекся. А поговорить сегодня я хотел бы вот о чем. С появлением всех преимуществ интернета, мы сталкиваемся и с его недостатками: бесконечные сетевые споры, обсуждения, комментарии, т.н. "троллинг" и прочие мерзкие вещи, которые напрямую или косвенно влияют на наше душевное равновесие. Те вещи, на которые мы обычно и не обращаем внимания, имеют место быть. Мы все равно частенько читаем и даже принимаем участия в различных интернет-дискуссиях и волей-неволей становимся соучастниками всей этой сетевой суматохи, внося частичку хаоса в свою и чужие жизни, попадая в одни и те же ментальные ловушки. Предлагаю покончить с этим.

### Эксперт?

Корень зла находится в том, что мы себя считаем экспертами и из кожи вон лезем, чтобы доказать свою правоту. Упомянутый

бескрайний океан знаний интернета сыграл с нами злую шутку. Нахватавшись маленьких фрагментов из блогов, социальных сетей и прочих источников, появляется уверенность, что ты знаешь весь мир и твоё представление о вещах единственно правильное. Но страшнее даже то, что все это вырабатывает какой-то дикий снобизм и скептицизм ко всему происходящему вокруг.

Вы знаете этих людей – они возникают всякий раз, когда кто-то из нас предлагает цель или решение. Скептики, материалисты, кухонные интеллигенты, которые не уверены ни в чем, кроме одного: проблемы вечны, мир сложен, все решено за них.

Это неверие в возможность менять мир страшнее лени, пьянства или наркомании. Потому что именно оно является их причиной. Часто скепсис подается под видом "опыта", "знания жизни" или логики; часто камуфлируется словами "это не профессионально", "так никто не делает" или "так не принято".

### **Павел Дуров**

Часто мы даже и замечаем за собой этого, а наши руки уже пишут гневный комментарий. Поэтому я выработал у себя рефлекс перед написанием комментария вспоминать одно и то же мудрое изречение:

Пребывать в неведении относительно собственной невежественности — такова болезнь невежд.

### **Олкотт**

Изо всех сил я стараюсь победить в себе эту болезнь, и даже добился некоторых успехов на этом фронте.

### **Пустой треп**

Второе явление, сверлящее нашу карму – это пустое сетевое общение, я имею в виду "холивары" и обсуждение новинок индустрии. Оно не обходится без упомянутых "экспертов", без них вообще ничего не обходится в сети.

Я уже частично касался этой проблемы в своем посте про выбор инструментов. Скажу еще раз коротко: отличие вашего нового/старого (нужное подчеркнуть) \_\_\_\_\_ (вписать нужное слово) в том,

что это у вас уже есть, и ваша задача изучить все возможности и пути применения этого. А изучить можно только на практике. Не верите мне? Хорошо, вот вам изречение авторитетного человека:

Важно то, что Фрейд считал, что превалирующая ориентация на собственность возникает в период, предшествующий достижению полной зрелости, и является патологической в том случае, если она остается постоянной. Иными словами, для Фрейда личность, ориентированная в своих интересах исключительно на обладание и владение, – это невротическая, больная личность;

### **Эрих Фромм. ”Иметь или быть”**

То что, к примеру, на стене у вас висит гитара, не делает вас гитаристом, даже если вы постоянно сидите на гитарных форумах и подписаны на кучу тематических блогов. Вы всего лишь обладатель бесполезного куска дерева, сколько бы гитара ваша не стоила, а покупка новой не изменит ситуацию.

### **Троллинг**

Наличие факторов, рассмотренных выше привело к известному виду интернет-забавы под названием ”троллинг”, которое заключается в том, чтобы подсунуть ”эксперту” заведомо ложные или бредовые факты и наблюдать за его реакцией получая удовольствие. Сомнительное развлечение. Можно написать много на эту тему, но лучше приведу одну емкую цитату, которая как-то попала мне в твиттере:

xxx: троллит, не троллит... лет 5 назад таких слов не было, и д\*\*\*\*\*в называли д\*\*\*\*\*и. А ща видите ли троллят они...

### **bash.org.ru**

Больше и ничего и не добавишь. Развивайте себя и свои навыки. Старайтесь делать свое дело, как можно лучше и вдохновляйте собой других людей. Не тратьте время на глупости, завернутые в обертку из модных слов и уж тем более не реагируйте на них.

### **Как же быть?**

Сегодня у меня очень много цитат в тексте, поэтому позволю себе и закончить тоже цитатой, которая меня и вдохновила на написание этого поста:

Мудрый подобен пустой корзине. Он не хранит никакого знания. Он живет в мире действий и нужд, но придерживается области недеяния. Он остается среди называемого, но живет в открытой стране, превосходящей слова. Он молчалив, луст и открыт, ибо его положение в бытии не может быть передано словами

### **Шэнчжао**

Рецепт прост: распечатать ее и повесить на видное место. В часы, когда эмоции переполняют вас, созерцать, размышлять и находить точку равновесия, спокойствия и ясности мышления, а после этого уже допускать свои руки до клавиатуры. Если потребуется.

## **С чего начать дизайн своей жизни?**



Если вы читаете блоги отечественных коучей, а также их учеников, то не могли не заметить, что 90% из них навязывают нам один и тот же образ жизни: уволиться с работы, заняться каким-нибудь сомнительным консалтинговым бизнесом и рвануть в Таиланд. Это пока более или менее работает, потому что такой вид услуг в нашей стране не сильно развит и конкуренции практически нет, поэтому любой предприимчивый человек может организовать себе "доход на автомате" быстрее чем успеет дочитать какую-нибудь из книг Тима Ферриса.

Если вы подумали, что я буду ругать и обличать инфобизнес, как это становится модно на сайтах схожей с нами тематики, то ошибаетесь. Я наоборот рад за то, что наши соотечественники имеют возможность

погреться на тропических пляжах, не беспокоясь о материальной стороне дела. Это нормально. Тысячи людей по всему миру живут также. Более того, я считаю, что вырваться из порочного круга ”дом-работа-дом” и иметь возможность проектировать свою жизнь по собственному усмотрению – это самое первое, что стоит заложить в фундамент своего счастья. Возникает другой вопрос: подходит ли все это лично вам? Или это просто стереотип, вызванный чтением коучинговых блогов и книг?

Чтобы оградить себя от стереотипов и ложных предпочтений, нужно задать себе всего лишь один вопрос. Где бы вы ни жили, чем бы вы ни занимались, вы постоянно должны задавать себе вопрос: ”Находится ли моя жизнь в моих руках, или сегодня я снова позволил обстоятельствам решить все за меня?”. Однако, многие могут оказаться в замешательстве, если попытаются с ходу дать на него ответ.

Действительно, по какому критерию мы должны давать оценку, которая позволит нам однозначно и правильно ответить на этот вопрос? Критерий может быть только один – это ваша **система ценностей**. Этот термин ввел Майк Михаловец, в своей книге ”Стартап без бюджета” по отношению к созданию непреложных законов собственной компании. Однако, он имеет гораздо более глубокое значение. Ваши ценности, это не хлам в квартире и не бумажки в кошельке. Это ваша семья, друзья, увлечения, и вообще все-то, что заставляет биться ваше сердце, улыбаться, то ради чего вы готовы просыпаться по утрам. Именно, ради себя и ради ваших близких вы идете по утрам на работу. Не ради денег, не ради одобрения коллег и доски почета. Это все **мнимые ценности**. Вы идете, на работу, чтобы иметь возможность помочь материально стареющим родителям, накормить своих детей, дать им достойное образование, помочь выстроить свою систему ценностей, чтобы они тоже смогли занять достойное место в жизни.

Ценности, могут быть, как большими – родные и близкие, так и поменьше, например, ваш профессиональный рост, а может быть и что-то совсем незначительное, но важное лично для вас, например, иметь возможность хотя бы часок заняться ди-джеингом, рисованием картин или чтением классики английской литературы, словом, тем,

что очерчивает ваше личное пространство и позволяет расслабиться, отдохнуть от внешнего мира.

Только обдумав и осознав, свою систему ценностей, вы начнете заниматься тем (причем автоматически), что сейчас модно называть **life design**. У вас появится универсальный фильтр, который будет отсекал все негативное воздействие на вас. На самом деле так и происходит в жизни со всеми людьми, только многим удастся построить свою систему ценностей ближе к старости, методом проб и ошибок, когда уже просто не позволяет здоровье жить так, как хотелось бы. Поэтому очень важно жить и действовать прямо сейчас, но с четким знанием, к чему это вас ведет и чего вы на самом деле хотите добиться. Ежедневный мониторинг соответствия ваших действий, вашим целям, основанным на системе ценностей, помогут выработать, то что сейчас принято называть "привычки успешных людей".

А теперь я вернусь, к тому с чего начал. Проанализировав таким образом жизнь, вы можете прийти к выводу, что вам гораздо интереснее изучать европейскую архитектуру, чем ошиваться по пляжам Таиланда, что работа в интересном, творческом коллективе, гораздо привлекательнее карьеры коуча-одиночки и консультаций по скайпу, а работа в офисе вас совсем не утомляет, наоборот, вы гораздо более продуктивны. Я надеюсь, что последовав моим маленьким советам, вы сможете оградить себя от стереотипного мышления и начать делать дизайн своей жизни по-настоящему неповторимым, ярким и красочным.

## Избавьтесь от фиксаций



В своей предшествующей заметке я рассказал вам о том, как



важно создать свою систему ценностей<sup>27</sup>. Во всей этой теории есть один большой подводный камень. Фиксации. Это болезненные привязанности как к предметам, так и к каким-то нематериальным вещам. Как правило они возникают из мнимых ценностей, старых привычек и прочего ментального мусора. Это тот воз который вы тянете за собой всю жизнь, и с каждым годом он становится только тяжелее.

Именно фиксации приносят в нашу жизнь столько стресса. Именно из-за них в ваши дома кажутся вам маленькими и неудобными. Именно из-за них не получается никак перевести свою жизнь в новое русло. Не пора ли покончить с этим?

Самое коварное, что вы даже не замечаете их. Это то, что вы привыкли называть "привычный порядок вещей", "зона комфорта" и прочее. На самом деле все это ментальные ловушки. Каждый день вы лезете в интернет, проверяете почту, стабильно раз в полчаса рефрешите твиттер, смотрите пузомерки вашего блога и кучу других "обязательных вещей". Если хотя бы один из ритуалов не удается выполнить, вы чувствуете дискомфорт. Если отключили интернет, у многих начинается самая настоящая истерика, а отключение электричества вызывает у некоторых депрессию и апатию. Знакомо, не правда ли? Это я еще ни слова не сказал о онлайн-играх и прочих тайм-киллерах. Все это фиксации. Мы так привыкли к этим вещам, что стали считать их по-настоящему важными в нашей жизни.

Фиксации связаны не только с интернет-деятельностью. Мы привязываемся ко всему: вещи, люди, животные, отношения, мнения и суждения. Каждый раз теряя или не получая что-то, мы испытываем сильные эмоции: обиду, разочарование, гнев. Естественно это все негативно сказывается на нашем душевном здоровье: стрессы, депрессии, творческие кризисы не заставляют себя долго ждать. И ради чего все это? Привычный порядок вещей состоит лишь в том, что все вокруг нас уходит и приходит.

Тут люди, как правило занимают 2 позиции: они частично это осознают, поэтому ждут чего-то лучшего отвергая все, наполняя свою

---

<sup>27</sup><http://zen-labs.ru/self-development/s-chego-nachat-dizajn-svoej-zhizni.html>

жизнь и своих близких завистью, недовольством и прочим негативом. Вторая категория не замечает, либо отказывается признавать этот факт заполняя каждый свой день пустой суетой под девизом "успеть все".

Вы же не грустите из-за того, что солнце заходит и наступает ночь. Потому что знаете, что завтра будет новый день, и принимаете это так, как оно есть. Здесь вы ничего не можете изменить и занимаете созерцательную позицию, при необходимости подстраиваясь под ситуацию: включаете свет, например. Согласитесь, что это очевидно? Так почему бы не занять такую позицию по отношению ко всему миру?

Часто коучи советуют избавляться от фиксаций. Это неверно. Вы не избавитесь от них. Нет. Вас окружают, люди, эмоции, вещи, все это вызывает у вас определенную реакцию, все естественно. Избавиться от этого может только идеальный человек в сферическом вакууме. И тот умрет от скуки. Вместо этого нужно учиться пассивному созерцанию на вещи. При отклонении текущего положения дел от нормы, установленной вашей системой ценностей, возвращать все на круги своя при помощи простых и эффективных методов.

Это не сразу начнет получаться. Каждый раз, когда вы чувствуете известный дискомфорт (как его называет Андрей Парабеллум "синдром прищемленного яичка") нужно задавать себе два вопроса: "Что конкретно я могу изменить?" и "Соответствует ли это изменение моей системе ценностей". Если у вас нет ответа на эти вопросы, значит нужно отпустить все дурные мысли и принять вещи, такими, какие они есть. Сосредоточится на себе. Вместо того, чтобы изменить внешние факторы, изменить что-то в себе, сделав так, чтобы они стали незначительными. Это трудно. Всегда трудно развивать себя. Однако, результат превзойдет ваши ожидания. Вы увидите, что люди стали лучше к вам относиться, то что вам не нужно ничего никому доказывать, то что вы стали меньше конфликтовать и спорить, а многие вещи, без которых, казалось, вы и для прожить не можете теперь кажутся глупыми и смешными.

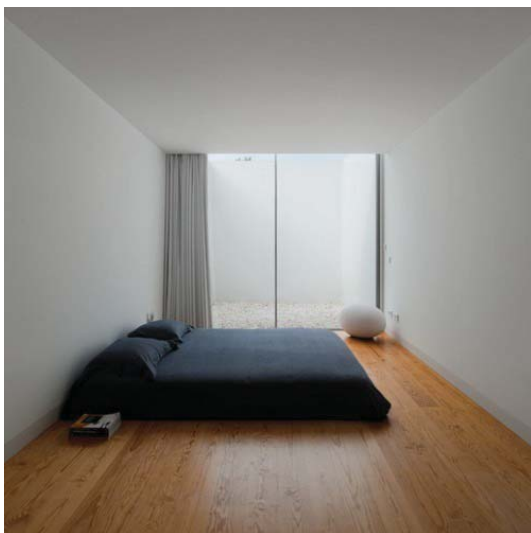
Вы не в состоянии изменить мир. Вы в состоянии изменить себя и вдохновить мир. Созерцайте, мыслите, развивайте свои навыки и аккуратно, разумно выстраивайте свою систему ценностей. Жизнь – это постоянный путь, постоянное развитие, и только вам решать,

пройти его налегке, или тащить за собой воз выдуманных проблем и ложных эмоций.

## Идеалы или путь в никуда



Одной из тематик нашего сайта является минимализм<sup>28</sup>. Когда я только начинал этот блог, я хотел даже сделать его центральной тематикой. Сегодня мне пришло крамольное озарение. Минимализм слишком идеалистичен, чтобы быть пригодным в качестве жизненной философии. Идеалы вообще непригодны для жизни. Они созданы для того, чтобы созерцать, размышлять, возможно даже стремиться, но вот если даже и получается (случайно) в чем-то их достигнуть, от этого начинает тошнить.



---

<sup>28</sup><http://zen-labs.ru/minimal>

К этому я пришел во время разговора со своей девушкой. Я показал фотографию минималистского интерьера со словами: "Вот о какой комнате я мечтаю". На что она мне ответила: "Это не комната, это тюрьма". Я начал было возмущаться – ведь буквально было совершено нападение на мое мировоззрение. Я выпалил: "Как? Она же идеальна!" На что она мне ответила: "Я не хочу, чтобы было идеально, я хочу, чтобы было хорошо и уютно".

Этот разговор забылся. Сегодня мне вновь на глаза попала эта фотография и я задумался. Действительно, на кой черт мне сдался такой минимализм? Если брать конкретно этот пример, то тут даже стола нет! А как я буду писать в этот и в другие блоги, если у меня не будет стола? Я работаю за столом. Я обожаю искусство. Я обожаю музыку. На стене обязательно должна быть картина, а по углам расставлены колонки стерео-системы уровня Hi-Fi. И это только мои потребности. И это далеко не все, но важно другое. Важно, что без всех этих малозначимых вещей не было бы и меня в том виде в котором я есть. Не было бы и этого блога, статей в журналах, моих музыкальных потуг и всего прочего. Мир конечно ничего бы не потерял. А я бы потерял. Я был бы скучным типом, который бы ошивался по подъездам и требовал бы мелочь у прохожих.

Идеалы – это путь в никуда. Мы часто слепо стремимся к ним, забывая по-настоящему жить. Зарывшись в бесконечном перфекционизме мы делаем нашу жизнь рафинированной, пресной и скучной. Нам кажется что это происходит от того, что мы не достаточно близко к нашим идеалам, а на самом деле, мы просто слишком мало уделяем внимание нашей жизни, нашему содержанию и слишком много незначительным деталям и внешним факторам.

Жизнь проявляется в своей неидеальности. Каждый из нас неидеален. В этом наше великолепие. Мудрость заключается не в приближении к идеалам, мудрость заключается в том, чтобы определить место своей жизни в мозаике истории. В отдельности ваша жизнь – ничто. Камешек в дорожной пыли. Ваш внутренний мир, ваша внешность, характер – все это определяет форму и размер камешка, который вы вставите в мозаику. Будет ли это значимая деталь, или мелкий штрих – неважно. Важно лишь то, что вы на своем месте. Рядом такие же жизни-детали других людей и если вы на своем месте, вы будете прекрасно с ними

гармонировать. С другой стороны, и без вас и картина складываться не будет. Потому что не только вы нуждаетесь в людях, но и они нуждаются в вас.



Те кто этого не понимают, идеальны они или нет, так и останутся серой грудой неиспользованных камней под мозаикой жизни (или истории если хотите). Они кричат нам: "Я не стадо! Мне не все равно! Я индивидуальность! У меня есть мнение! У меня есть права! Я тоже хочу быть в мозаике!". Мы смотрим вниз, пожимаем плечами, улыбаемся, возможно негодуем, но не знаем, как им помочь. Потому что им нельзя помочь.

Потому что с самого рождения вы мастер. Вы рождаетесь с этим камешком в руках и всю жизнь точите, его придаете форму, примеряете к разным частям. И вы не в состоянии сделать его больше или меньше, он такой, какой есть. Сточите ли вы его до минимума и будете довольствоваться незначительным местом, или скрупулезно придав сложную форму, элегантно войдете в самый центр, туда где вас больше всего не хватало – решать вам. В любом случае это получится не с первого раза. И это прекрасно. Этот поиск и есть жизнь. В этом наша природа. Тот кто отказывается это принять, неизбежно выпадет из этой картины, даже если его туда с силой пихнуть.

После таких 3-х метафоричных абзацев скажу проще. Не нужно

пытаться сделать жизнь идеальной, не нужно пытаться кому-то угодить, и уж тем более не нужно пытаться изменить мир. Нужно определить свое место, свои границы и просто жить, наслаждаясь каждым днем, радуясь каждому восходу солнца, не оглядываться назад, не смотреть вперед, не заглядываться на чужие жизни, не стараться отличаться от всех, а просто жить доставлять радость близким, да и просто людям, с которыми вам приходится контактировать и делать свое дело, и делать его хорошо. Всегда будет кто-то лучше – и это прекрасно, мы же должны кем-то вдохновляться, но и в грязь лицом ударять тоже не следует: движение и развитие – вот девиз счастливого будущего. Все остальное – суматоха, ложные пути и тупики. Давайте оставим их кому-нибудь еще, ведь в нашей жизни столько всего по-настоящему интересного, не правда ли?

P.S. Я не отказываюсь, от того, что писал ранее. Тем более, что я никогда не призывал к экстремальному минимализму и прочим вещам. Я хотел сказать простую вещь: если вам не подходят какие-то жизненные принципы описанные на этом или других сайтах – не применяйте их. Они вам действительно не подходят. Нужно стараться искать свой источник энергии в жизни, минимализм или другая философия лишь один из инструментов, не нужно превращать свою жизнь в рафинированное масло без запаха и вкуса в погоне за мнимым счастьем.

# Инфобизнес – А. Парабеллум, Н. Мрочковский



Вы знаете, что у нас на блоге есть раздел<sup>29</sup>, посвященный обретению финансовой свободы<sup>30</sup>. Не секрет, что одним из самых популярных способов создания “дохода на автомате” является инфобизнес. К нему можно по-разному относиться, но факт в том что это работает и приносит людям весьма неплохой доход.

Данная книга составлена на основе тренингов проводимых авторами (к слову А. Парабеллум один из первых бизнесменов такого рода в стране) и содержит не “волшебные”, но весьма эффективные, а главное рабочие методики по созданию своего инфобизнеса с нуля. Как и другие работы авторов, она написана живым языком и содержит максимум практических рекомендаций. Несмотря на то, что я уже прочитал немало литературы на эту тему, книгу читал прочитал с

<sup>29</sup><http://zen-labs.ru/biznes>

<sup>30</sup><http://zen-labs.ru/biznes/4-podxoda-k-obreteniyu-finansov-oj-svobody.html>

большим интересом за пару вечеров. Однако просто прочитать, как я уже говорил – бесполезно. Нужно сразу же применять полученные знания в деле, и эта книга, как никакая другая предоставляет такие возможности.

Здесь подробно рассматриваются пути, которыми вы можете начать вести свой инфобизнес: от издания маленькой книги до консалтинговых услуг крупным клиентам. Но в целом внимание уделено и именно началу пути и развитию вашего бизнеса. О работе с крупными клиентами у авторов есть другие книги и если вас интересует именно эта тематика, то лучше обратиться к ним.

Хочу заметить, что авторы делают ставку именно на честное и открытое ведение бизнеса: тут нет никаких финансовых пирамид, сетевого маркетинга, купонов и прочих сомнительных средств. Наоборот, на протяжении всей книги нам напоминают, что нужно быть максимально честным и внимательным к клиенту: выдавать ему только самые лучшие и самые убойные знания, которыми вы владеете сами, стараться, чтобы после ваших тренингов клиент смог получить реальный результат, и возвращать деньги, если он остался недоволен.

Краткое саммари:

Люди с превеликим удовольствием вместо того, чтобы жить своей жизнью, платят за наблюдения за чужой.

Запомните: хорошо продается то, что мы продаем.

Как вы думаете, как научиться писать интересные посты, статьи книги? Совершенно верно, следует писать много!

Усилия должны быть направлены на выдачу максимального количества хорошего контента в единицу времени.

В интернете огромное количество самой разной информации, большинство – бестолковая.

В отличие от йогуртов, об информации судят не по упаковке, а по результатам, которых она позволяет достичь.

Люди готовы платить за результат, если вы будете его гарантировать.



Начинайте писать не входя в поток. Ставьте жесткие временные рамки. Дедлайн.

Работать нужно не в бизнесе, а над ним. Размышлять, планировать, анализировать, придумывать.

Научитесь любить действия, которые приносят максимальный результат, – и тогда деньги появятся.

Никогда не ведите проекты последовательно, это провальный путь. Идите несколькими путями одновременно!

Вы должны идти вперед не потому, что так надо не потому, что ”так сложилось”, а потому, что вам хочется куда-то идти, хочется менять мир и себя к лучшему.

Вы должны копать вширь, а как только наткнетесь на что-то стоящее – копать вглубь.

Не ждите вдохновения, садитесь работать – в процессе вы за что-то зацепитесь и вытащите себя вверх.

Плохой продающий текст продает лучше, чем текст, который не написан.

Приобрести данную книгу можно в интернет-магазине Ozon<sup>31</sup>. Если же покупать вы не приучены, то могу предложить вам не кидаться шерстить пиратские развалы, а скачать бесплатно прошлое издание этой книги (2009 года) на сайте А. Парабеллума<sup>32</sup>. Кстати, там в бесплатном разделе больше 9 гигабайт книг, тренингов, видео и прочей бесплатной информации, так что в любом случае настоятельно рекомендую ознакомиться.

---

<sup>31</sup><http://www.ozon.ru/context/detail/id/7288070/?partner=z1&from=bar>

<sup>32</sup><http://infobusiness2.ru/category/4/91/619?a=44207>

## Оставьте свои идеи себе



Прибереги свои идеи для остальных  
Я знаю, что мне делать и без телег твоих.  
Оставь их при себе и только так настанет миг  
Когда ты и сам построить сможешь что-нибудь на них.

### **Тараканы – Оставь это себе**

Все люди, занимающиеся творчеством сталкиваются с одной и той же проблемой. На определенном этапе появляются люди, которые считают, что их идеи могут кардинально помочь вашим проектам. Это могут быть друзья, знакомые, родственники, коллеги, а могут быть даже и совершенно незнакомые люди. Со злым ли умыслом, или по доброте душевной, они начинают вас критиковать, давать "ценные" советы, а иногда даже и резко осуждать. Бывает, что в их словах есть доля разумного, но ощущение что тебе плюнули в душу, затронули нечто интимное, все равно остается. Но страшнее даже то, что сами того не замечая мы становимся этими "советниками" и увы, какими бы благими не были наши намерения, нас это совершенно не красит.

Самое сложное – научиться не осуждать других. Научиться не реагировать на чужие недостатки. Научиться молчать. Поймите, в сущности ваше мнение никого не интересует. Каждый движется своим путем. Каждый человек уникален и имеет свое видение мира. Вам никогда его не изменить, самое существенное, что вы можете сделать – на время выбить из колеи, смутить, отвлечь. Однако, если рассматриваемый индивидуум имеет перед собой четкую цель, он все равно продолжит к ней двигаться, не взирая на ваши советы, опыт и прочие доводы. Если хотите помочь – не мешайте.

Для себя я сформулировал универсальное правило эффективного личностного роста. Оно экономит мне и другим кучу времени и

нервов. Я называю это ”правило 3-х не”:

Не пытайтесь менять людей

Не пытайтесь менять мир

Не идите против природы

Творчество – это построение картонного домика. Неверное движение, дыхание, сказанное под руку слово, и все летит к чертям. Помните это и держите свои идеи при себе. Развивайтесь, создайте, вдохновляйтесь и вдохновляйте. Созерцайте: учитесь на чужих ошибках. Действуйте: учитесь на своих. Но хватит пытаться что-то менять в чужих головах. Seriously, живите и дайте жить другим. Дайте людям возможность ошибаться, дайте возможность свернуть с тропинки и найти собственный, уникальный путь. Хватит советов.

*P.S. Как вы заметили я уделяю немалое внимание аспектам творческой деятельности. В следующей статье я готовлю немало интересных советов на эту тему, поэтому имеет смысл подписаться на RSS<sup>33</sup>или Twitter<sup>34</sup>, чтобы не пропустить самое интересное. Stay tuned!*

## Быть собой



Вокруг так много талантливых и успешных людей. Каждый день мы наблюдаем за рождением очередного стартапа. Мы постоянно видим чью-то удачу, чей-то прорыв. Подсознательно мы всегда хотим оказаться на месте этих людей. Кажется ведь тропинка к деньгам и признанию уже протоптана, а нам осталось только весело пробежать по ней. Только почему-то в конце такой тропинки всегда тупик.

<sup>33</sup><http://feeds.feedburner.com/zen-labs/TkJI>

<sup>34</sup>[https://twitter.com/#!/ZenLabs\\_ru/](https://twitter.com/#!/ZenLabs_ru/)

Сейчас очень модно собирать и цитировать высказывания Джобса, Цукерберга и других успешных личностей. Некоторые знают наизусть их биографии и постоянно сверяют свои жизни с их: не сильно ли отклоняется моя история от авторитета? Вера в волшебные методики безгранична, и чем больше в них абсурда, тем больше доверия – а вдруг сработает.

Как-то я обсуждал один проект со знакомыми – нужно было помочь какую-то мелочь спрограммировать. Разговор затянулся, я зевнул и сказал: ”Ребят, давайте уже что-нибудь сделаем?”. Они сразу встрепенулись и загомонили: ”Вот-вот он правильно сказал, в Getting real тоже так писали, что надо сразу делать! По заветам 37signals чувак живет!”. ”Они, что это серьезно? Вот придурки.” – подумалось мне тогда.

Конечно, я читал Getting real. Сейчас вот с интересом читаю биографию Стива Джобса. Замечательные, вдохновляющие книги. Как и сотни других. Влияют ли они на меня? Безусловно. Однако, мои действия, мои суждения, мой взгляд на мир они не формируют. Книга, биография – это все истории, суждения других людей, живших в разное время. С ними можно согласиться, или нет, но слепо им следовать, доверив фактически свою судьбу? Ну уж нет, увольте. Сидеть и фантазировать, что сделал бы на твоём месте Джейсон Фрайд<sup>35</sup> – на это нужно слишком много свободного времени.

Человек сам делает свою жизнь такой, какой он заслуживает. Я не верю, что можно переписать свою историю, привить себе привычки богатых и так далее. Это попытки подать простые вещи под маркетинговым соусом. Я верю в человека. Верю в то, что можно быть счастливым, развиваться и заниматься тем, что тебе нравится, без мирового признания и шестизначных сумм на банковском счете. Не обязательно ехать на Бали, если тебе хорошо дома, необязательно искать финансовой независимости, даже если работаешь в офисе, но в интересном и дружном коллективе. Будьте собой и ... А вот не будет никаких ”и”. Просто будьте.

---

<sup>35</sup><http://zen-labs.ru/productivity/dzhejson-frajd-pochemu-my-ne-rabotaem-na-rabote.html>

## Формирование своего окружения



Я не люблю одиночество. Просто не завожу лишних знакомств, чтобы в людях лишний раз не разочаровываться.

### Харуки Мураками

В последнее время очень часто стал встречать мысль о том что нужно формировать свое окружение. Пишут на эту тему много, часто противоречиво, поэтому мне тоже захотелось высказаться по этому вопросу.

Во-первых мне не нравится само слово «формирование». Воображение рисует какие-то страшные картины. Что это значит? Общаюсь я с людьми, у нас общие интересы, темы для разговоров, они минимально тревожат мою зону комфорта. Тут приходит какой-нибудь умный коуч и говорит: «Друзья твои — неудачники, если хочешь добиться успеха, окружи себя успешными людьми и твое окружение само вытолкнет тебя к счастью и богатству». Типично русский принцип самообмана — надеяться на других.

Нет, доля правды в этих словах есть. Если встретил успешного человека, обязательно нужно найти способ хотя бы поговорить с ним, а лучше взять интервью — в таком формате удобнее всего задавать наблевшие вопросы незнакомому человеку. Учиться на чужом опыте нужно, это прекрасно, но познать истину и прийти к просветлению можно только на своем.

Однако, пытаться искусственно поменять свое окружение в надежде на то, что это поможет стать тебе другим человеком — глупо. Я всегда говорил и говорю: прежде чем менять внешние факторы, начни с себя. Хватит ждать помощи извне. Мне больно ломать ваши грезы, но супермен сегодня не прилетит. И завтра не прилетит, черт бы его побрал. А жить нужно сейчас.

Окружение — это не то, что меняется в одночасье. Если мы вообще в силах его поменять. На самом деле наше окружение — это скорее индикатор, наше зеркало. Поэтому научиться эффективно взаимодействовать с окружающими вас людьми — вот реальная задача, которую нужно перед собой ставить.

Вместо того, чтобы размышлять о проблемах, которые связаны с окружающими, подумайте лучше о себе. Весьма полезно бывает отключиться на какое-то время от внешнего мира и действовать одному. С другой стороны, часто может быть рациональным прибегнуть к помощи окружения, если кто-то умеет что-то делать лучше вас. В этом и есть мудрость эффективного взаимодействия с людьми: быть максимально самодостаточным и независимым, но при этом не замыкаться в себе, общаться, брать все самое хорошее, вдохновлять других и избегать пустых конфликтов и зависти.

Конфликты и зависть — следствия фиксации на материальных вещах. Учитесь созерцать, учитесь не судить, учитесь отпускать, то что вам в действительности не так уж и нужно. Потратьте время с пользой, и завидовать будете уже не вы, а вам. Такова эмоциональная природа людей. И мне бывает очень жаль тех, кто не может направить свои эмоции в нужное русло.

## **2 простых вещи о которых забывают при написании текстов**



Каждый день в интернете появляется огромное количество блогов. Люди документируют свою жизнь, делятся советами, кто-то просто пытается на этом заработать. Учитывая всю эту массовость, выделиться из толпы становится сложно. Более того, с точки зрения пользователя,

мне все тяжелее найти достойные для хорошего и вдумчивого чтения ресурсы. На мой взгляд есть 2 очевидных и решающих фактора, о которых забывают многие интернет-авторы.

### **Как писать хорошо и правильно?**

Нужно писать много. Не получается? Значит еще больше. Не факт, что все ваши тексты дойдут до публикации, многие так и останутся в мусорной корзине. Однако, это необходимый шаг к развитию ваших способностей и росту, как личности. С другой стороны помните простую истину:

Плохой продающий текст продает лучше, чем текст, который не написан.

### **Андрей Парабеллум**

Это справедливо не только для продающих текстов. Не стоит зарываться в бесконечном перфекционизме: в топ-блоггеры не вырвешься с одного поста. Просто каждую новую заметку старайтесь делать хоть чуточку лучше, а если есть возможность не писать откровенной чуши, не пишите ее.

### **Что нужно людям?**

Ответы на вопросы. Что бы вы ни писали: заметки в блог, статьи в журнал, или даже целые книги, вы должны держать это в голове. Человек находит вас с конкретной проблемой и хочет конкретных ответов на свои вопросы. Больше ничего. Нужны рецепты. Простые, краткие методики, которые реально работают. Только когда вы начнете приносить реальную пользу, вы будете в праве за это требовать деньги. Только требовать и не придется, люди сами их вам принесут.

Наши книги — это книги рецептов. Я вдохновлялся наблюдая за работой поваров. Марио Батали — великолепный шеф-повар, который приглашает видеооператора на свою кухню и делится рецептами. Это отличная бизнес-модель. В деловом мире люди являются собственниками — они боятся делиться. Rework это наш рецепт ведения бизнеса.

### **Джейсон Фрайд**

Здесь и открывается главная истина: чтобы учить других, нужно постоянно расти самому, развиваться и помогать в этом другим. Не ставьте себе цель заработать денег. Постарайтесь выйти за рамки потребительства, и сделайте уже что-нибудь действительно полезное.

*Кстати, если вы считаете, что у вас интересный и полезный блог, то оставляйте ссылку в комментариях. Учтите, что все комментарии со ссылками модерируются и я пропущу, только действительно добротные блоги.*

## Простота

*Это перевод статьи под оригинальным названием: Simplicity<sup>36</sup>*



У меня есть определенные эстетические предпочтения. Мне нравятся вещи сделанные из коричневой кожи и светлого дерева, из стекла и металла, из шерсти и хлопка. Я люблю яркие (но не кричащие) цвета. Мне нравятся растения, солнечный свет и открытое пространство.

---

<sup>36</sup><http://mattgimmell.com/2011/12/07/simplicity/>





Я люблю вещи которые натуральны и просты, а не искусственные или сделанные для украшения. Я не люблю пластик, упаковку из термопленки и пенопласт. Больше всего, я люблю простоту. Я согласен платить больше, делать больше, чтобы добиться её. Можно привести дюжину примеров, но я думаю достаточно и этих:

На моем брелке лишь ключ от машины, два ключа от двери моего дома и ничего более.

Мой кошелек – это визитница с 4 карточками (АТМ, кредитка, права и визитка аварийной службы) и несколько двадцатифунтовых банкнот.

Я ношу с собой пару монет для проезда на автобусе, всю остальную мелочь безжалостно вычищаю складываю в банку.

Мой iPhone лежит в коричневом, кожаном чехле. На нем всего 2 экрана приложений и несколько плейлистов музыки.

Я фотографирую телефоном, потому что я не фотограф (в плане навыков и склонностей), и телефона мне более чем достаточно.



Конечно, простота – это и *добавление* вещей, а не только избавление от них. Я вкладываю деньги в технологии, которые позволяют мне иметь меньше вещей, например Kindle. Теперь чемодан полный книг умещается в моем ручном багаже. Иногда простота означает, что вам нужно иметь *больше* вещей, чтобы делать что-то *лучше*. Я с удовольствием беру с собой электронную читалку наряду с ноутбуком, если мне требуется читать больше получаса.

Я счастлив купить более компактную, легкую и красивую сумку, если нахожу таковую. Мой блог – это статичный HTML (*тут автор немного лукавит, на самом деле он использует хитрый движок Octopress, написанный на Ruby, и несмотря на то, что он не использует SQL, по сути это полноценная CMS - прим. переводчика*), и я пришел к этому решению, потому что оно предоставляет мне концептуальную простоту и мобильность.

Важнее то, что я также упростил свою оффлайновую и онлайн-жизнь, чтобы сосредоточиться на том, что я хочу делать – писать код, писать слова, или помогать людям с их работой. Делать то, что помогает уменьшить окружающий шум.

Я следую за сравнительно небольшим количеством людей в Twitter. Я подписан на небольшое количество блогов и читаю их через RSS. Я не подписываюсь на почтовые рассылки, и не слежу ни за какими обсуждениями. Я отключил комментарии на своем блоге.

Я все еще во внимании. Я трачу значительные усилия чтобы следовать тому, что говорят мои коллеги и стандарты промышленности. Я

более отзывчив чем большинство других, и я думаю поэтому люди прислушиваются к тому, что я *говорю*. Однако, есть определенная грань, когда вы можете стать заложником своей отзывчивости.

Главный урок, который я выучил – абсолютно *нормально*, то что вы убираете отрицательных личностей из своей жизни. Каждый имеет право на свое мнение, но у людей *нет* разрешения на то, чтобы *вы их услышали*, если их манера выражаться неприятна для вас.

У меня ушло долгое время на то, чтобы отделить удовольствие, которое я получаю узнавая людей, которые заинтересованы в том, что я пишу, от ощущения, что я несу некую *демократическую ответственность* выслушивая троллинг и малозначащих, нелогичных хомячков. Я думаю, это проблема с которой многие из нас борются, что бы мы не делали: писали, программировали, создавали дизайны и так далее.

Правда в том, что абсолютно нормально заботиться о своей жизни. Вам позволено управлять взаимодействием с людьми, как онлайн, так и оффлайн. Каждый день мы делаем выбор, который ограничивает наше внешнее взаимодействие с вещами (или людьми), которые могут быть разочаровывающими, запутанными или неприятными – и вам все равно позволено делать этот выбор, даже если у вас имеется аудитория.

Какую работу вы бы не делали, ваша аудитория – это ваши читатели, слушатели или пользователи. У вас все еще есть право сказать "нет". Вы можете спокойно удалить письмо. Вы можете легко отписаться от блога. У вас есть право отфоловить или заблокировать кого-то в Twitter. Вы можете не говорить с тем, кто несет постоянный негатив.

Это просто часть нашего поиска простоты, сфокусированности и элегантности в жизни – того в чем отчаянно нуждаются креативные личности. Не защищайте себя от обратных мнений и критики (это помогает нам расти), но контролируйте свое окружение.

Простота – это мощная штука, если вам удастся обрести её. Она сможет улучшить ваш творческий настрой и сосредоточенность, откроет перспективы, или позволит очистить ваше рабочее пространство и мысли. Она сделает вас счастливее.



Часто простота обходится нам дороже, но я пришел к тому, что это наиболее стоящее вложение, которое вы можете сделать. Нет ничего лучше для вашей работы и вашего жизненного плана, чем спокойный, сосредоточенный разум.

## Трехмесячные цели

*Это перевод статьи под названием: Three-month goals<sup>37</sup>*



**Мне нравится делать всякие штуки.** Этих штук по факту так много, что я часто бываю подавлен своими неорганизованными амбициями, но к счастью, я нашел решение проблемы. Как-то я писал о своей технике «brain drain», которая прекрасно подходит для снятия стресса и выполнения краткосрочных заданий, но я все еще думаю над тем,

---

<sup>37</sup><http://davegamache.com/2011/04/3-month-goals-ftw/>

как справляться с более длительными задачами. Не претендуя на универсальность, я остановился на трехмесячных целях.

**Выделив по 2-4 цели в каждой из 5 категорий, я получил в среднем по 15 целей на каждые 3 месяца.** Мои 5 категорий на последние 6 месяцев выглядели так:

Личностный рост

Карьерный рост

Финансы

Путешествия

Спорт

Я убедился, что мои цели измеримы и достижимы. Примеры целей, которые я поставил на следующие несколько месяцев:

Пойти в турпоход на 2 дня с моим лучшим другом Паркером

Изучить, как создавать микроприложения не запоминая своего состояния, при помощи AJAX

Заплатить 50% процентов суммы за последний год обучения

Я постоянно работаю на тем, чтобы следовать им и ставлю сроки или некие рубежи для себя, так как будто я это делаю для клиента. Без назначения даты, вам часто не удастся достигнуть своих целей.

**Перестаньте думать о вещах, которые «надо бы сделать», возьмите и запишите их.** Поставьте перед собой обязательство и настройте себя на успех. Я делаю это при помощи трехмесячных целей, хотя это на самом деле не так уж и важно.

Проблемы с выбором категорий или целей? Посидите часок и подумайте о ближайшем будущем и ответьте себе на вопросы:

3 вещи, которые я хочу сделать

3 качества, которые я хочу обрести

3 вещи, которыми я хочу обладать

Это работает в моем случае и я уверен, что будет работать и для вас. **Прекрасно, когда у тебя есть цели, и ты трудишься для достижения своей мечты.**

Оригинал фото<sup>38</sup>

## Стартап без бюджета – Майк Михаловиц



Данная книга, на мой скромный взгляд является чем-то из разряда «must have», не только для тех, кто собирается открыть свой бизнес, но и для всех, кому интересны вопросы саморазвития, личностного роста, а также тех, кто просто хочет получить заряд бодрости и позитива в любом своем начинании.

Это не очередная история из разряда «как заработать миллион долларов», я даже скажу больше: хотя книга и направлена

<sup>38</sup><http://www.flickr.com/photos/jschnell/6690311623/sizes/l/in/photostream/>

на бизнес-тематику, она совсем не о бизнесе. Она скорее о том, как сломать психологические барьеры, научить себя мыслить нужными категориями и отбросить ложные сомнения. Этакая книга-мотиватор, если вам будет угодно.

Здесь вы не найдете готовых бизнес-рецептов, экономических и юридических вопросов открытия бизнеса. Если вас интересует это, то боюсь данная книга вам будет малополезна. Но если вас мучают сомнения, вы не знаете с чего начать, вам не хватает оптимизма, смелости или некоего неуловимого драйва, чтобы начать какое-либо свое дело, то данную книгу стоит прочитать в первую очередь. Повторюсь, это скорее руководство по постановке правильного взгляда на жизнь, нежели серьезное бизнес-пособие. И кто знает, может в именно в нем и заключается то неуловимое чутье, которое отличает успешных людей от всех остальных.

Как всегда по-традиции, краткое саммари:

На сотворение «никто» Бог не тратил время; каждый, им созданный — «некто».

Деньги позволяют нам быть в еще большей степени теми, кем мы уже являемся.

Когда ваш ум станет мощным, сфокусированным и счастливым, когда к нему добавятся хорошие привычки, деньги придут сами собой.

Создавайте компанию, чтобы разбогатеть правильно, а не быстро. Это работает.

Интернет позволяет вам действовать, словно большой корпорации, даже если вы ведете свой бизнес, сидя в трусах.

Фокусировка на проблемах не приносит ничего. Вам нужно использовать преимущества, которые вы сможете найти, даже когда их почти нет.

По мере того, как делишься идеями, вера растет, и люди начинают относиться к вам всерьез.

Самая крупная неудача — это вообще не попробовать. Seriously: боритесь и побеждайте.

Сделайте вашим бизнесом то, что «невозможно» сегодня. Сделайте это возможным.

Если вам нравится быть фрилансером, значит, вы — всего лишь работник без начальника. Фрилансер фокусируется на выполнении работы, а предприниматель — на строительстве системы, поддерживающей работу.

Иметь компанию, которая как в зеркале отражает вашу личную систему ценностей, — это все равно что иметь любимого человека.

Вам нужно выработать маниакальную сфокусированность. Все внимание должно быть направлено на работу, которую вы делаете.

Для выбора направления бизнес-план не имеет смысла. Он неизбежно будет пылиться на полке или, когда ресурсы иссякнут, превратится в туалетную бумагу.

Вы пропадете, если сосредоточитесь на причинах своих проблем, вместо того чтобы заниматься их разрешением.

Создание компании связано в первую очередь с обслуживанием ваших потребностей, ваших убеждений и ценностей.

Похвала и признание всегда радуют и всегда ничего не стоят.

Быстрый рост бизнеса требует, чтобы вы говорили «нет» гораздо чаще, чем «да».

Отвергайте проекты, которые больше подходят другим и не соответствуют вашим убеждениям.

Процесс работает правильно, если вначале делают, а потом планируют.

Обычно люди много разглагольствуют о бизнесе и предпринимательстве, но продолжают влачить унылое существование, так ничего и не предпринимая.

Единственная истинная неудача — это так никогда и не попробовать, и тот, кто отказывается от попытки, просто глуп.



Движение вперед не основано на вашем прошлом. Ваше будущее определяется исключительно решениями, которые вы принимаете сейчас, в этот момент.

Нужно проявлять активность в процессе генерирования личности, а не сидеть и ждать, когда она упадет вам в руки.

Разрешайте любую ситуацию минимальной суммой денег, которая нужна для этого, и начнете вырабатывать дисциплину здорового аккумуляирования личности.

Если вы правильно фокусируетесь, то при нехватке средств будете задавать более точные вопросы.

Дурак и его акции недолго будут вместе.

Измеряйте ценность своей идеи по необходимым усилиям, а не по самой идее.

Если вы пошли по пути общения с венчурными капиталистами/спонсорами, знайте, что вы — инвестиция, а не партнер.

Если у вас есть воля, выход всегда найдется. Вы можете немного пригасить свою гордость, но это стоит того, да и воспитывает характер.

Купить книгу на Ozon<sup>39</sup>

## Баланс-шмаланс

*Это перевод заметки под оригинальным названием: Balance Shmalance<sup>40</sup>*



<sup>39</sup><http://www.ozon.ru/context/detail/id/6310299/?partner=z1&from=bar>

<sup>40</sup><http://varDY.me/balance-schmalance/>

Вот мое мнение: **Баланс – это миф. Перемены – нет.**

При разговорах о балансе, мы неожиданно переходим к теме многозадачности. Ведь баланс уже подразумевает по крайней мере две вещи, на которые нам приходится разделять свое внимание. Чем больше вещей, тем больше приходится разрываться.

И чем чаще это происходит, тем больше вероятность, что пострадает качество этих вещей.

Я даже и не пытаюсь соблюсти баланс. Какое-то время это было проблемой, в силу того, что я был особенно сосредоточен на работе. Но так как я отдавал себе отчет в том, что не уделяю достаточно внимания другим сферам своей жизни, я мог переключать свое внимание на них чаще, потому что не пытался делать работу и что-то еще одновременно.

Расскажу более детально. Я когда я в ”рабочем режиме”, я переключаюсь между рабочими пространствами (не физически, но все-таки это пространства), таким образом я могу работать с оптимальной производительностью в каждом из них. В настоящий момент я работаю исключительно над написанием этого текста. Затем я перемещаюсь в другое рабочее пространство и так далее. То что я переключаюсь, означает, что для каждого дела я закладываю крепкий фундамент, в то время как попытка соблюсти баланс напоминает больше жонглирование.

Вещи редко падают на землю, если вы берете их последовательно. Риск уронить что-то резко возрастает, когда вы пытаетесь удержать все вместе в равновесии.

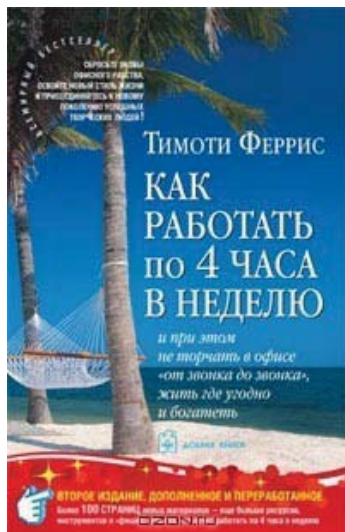
Хотите улучшить свои результаты? Причем: чем больше дел, тем лучше результаты? Сосредоточьтесь на переключении, а не на балансе. Это лучший путь.

Кстати... Время переключиться в ”семейный режим”.

## 4-х часовая рабочая неделя – Тимоти Феррис

Созидание лучше подходит для самовыражения, чем обладание: жизнь проявляется в творчестве, а не во владении.

Вайда Д. Скаддер



Купить книгу на Ozon.ru<sup>41</sup>

Сегодня речь пойдет об очень известной книге. Я думаю, многие читатели этого блога с ней знакомы. Однако, к своему удивлению мне приходится встречать людей, которые ни книгу не читали, ни об её известном авторе ничего не слышали. Поэтому, будем исправлять сложившуюся ситуацию. Ну а те, кто знаком с книгой, могут сразу промотать до саммари и освежить в голове ключевые моменты.

<sup>41</sup><http://www.ozon.ru/context/detail/id/5474657/?partner=z1&from=bar>

Итак, перед нами произведение одного из самых великих прохвостов, матерого жизнелюба и успешного бизнесмена Тимоти Ферриса<sup>42</sup>. Про него можно рассказать миллион различных историй, где он добивался успеха, хотя казалось бы не было ни малейшего шанса на победу, но это уже было не раз сделано до меня. Я расскажу почему это стало возможным, и как эта книга может помочь вам.

Основа жизненной философии Ферриса в том, чтобы найти в жизни свою нишу, где ты можешь быть лучшим, где тебе легко добиться хорошего результата, где ты чувствуешь себя наиболее комфортно при своем текущем физическом и материальном состоянии.

Многие ошибаются полагая, что эта книга об увеличении продуктивности или о ведении бизнеса. В этой нише уже достаточно книг и Тим не пытается с ними конкурировать. Взяв за основу, что для комфортного существования человеку нужно в сущности не так много, он определяет новый тип людей: «новые богатые». Это люди, которые богаты скорее духовно, чем материально, но при этом их уровень удовлетворенности жизнью гораздо выше, чем у людей с миллионными счетами в банке. О том, как Тим и другие люди прошли путь от простых офисных рабочих, до новых богатых и рассказано в этой книге.

Краткое саммари:

*Мечта — это не миллион долларов в банке, а вся полнота свободы, которую дают такие деньги.*

*Если время и место для вас не играют роли, ценность ваших денег сама собой возрастает в 3–10 раз.*

*Быть богатым в денежном эквиваленте и иметь возможность жить, как миллионер, — диаметрально противоположные вещи.*

*Возьмите себе за правило ценить плодотворный труд, а не рабочую нагрузку.*

---

<sup>42</sup><http://zen-labs.ru/self-development/sokrushhi-svoi-straxi-i-nauchis-chemu-ugodno-2.html>

*Пара слов о тайм-менеджменте: забудьте о нем. Ни в коем случае не следует с каждым днем делать все больше, пытаться заполнить суетливой возней каждую секунду.*

*Невозможно в какой-либо момент времени располагать достаточно полной и достоверной информацией для принятия решения.*

*Удивительно, как быстро вырастает IQ у людей, стоит возложить на них ответственность и заявить, что ты им доверяешь.*

*Есть разница между понятиями «быть специалистом» и «считаться специалистом». В бизнесе второй продает товар, а первый создает его и предотвращает возвраты.*

*Интуиция и опыт — плохие советчики, когда надо определить, какие товары и компании принесут прибыль.*

*Перед нами не стоит задача создать как можно более крупное предприятие: нам вполне хватит компании, которая не досаждаёт нам. Ее структура должна быть такой, чтобы мы имели возможность выйти из информационного потока, а не находиться в самой гуще событий.*

*Мало мыслить нестандартно. Мышление — пассивное занятие. Попробуйте вырваться из тисков условностей.*

*Ваша задача — научиться отделять свою деятельность от определенного окружения и выработать в себе привычку работать в одиночестве, под собственным руководством.*

*Свобода — это не просто достаточный доход и возможность распоряжаться своим временем. Можно иметь и средства, и время, но по-прежнему участвовать в крысиных бегах, и это скорее правило, чем исключение.*

*Гораздо проще ужиться с самим собой, если найти внешнюю причину собственного бездействия.*

*Не стоит считать, что за рубежом страшнее, чем в вашем родном городе. Чаще всего бывает наоборот.*

*Найдите наиболее интересное вам дело, возьмитесь за него и ни перед кем не оправдывайтесь.*

*Вдумчиво и неторопливо ищите свое призвание, не хватайтесь за первую попавшуюся альтернативу работе.*

Нельзя не сказать, что многие советы в этой книге, как и в рассмотренном ранее «Стартапе без бюджета»<sup>43</sup>, могут показаться через чур наивными и попросту неэффективными в нашей суровой российской действительности. Но знаете почему эта наша действительность на столько сурова и мрачна? Именно потому что мы не умеем правильно выбирать приоритеты в жизни, не умеем мыслить позитивно и слишком много говорим и ноём, вместо того, чтобы делать.

И я считаю, что именно такие книги-мотиваторы, надо читать в первую очередь, заряжаться позитивными эмоциями и формировать правильные взгляды на жизнь, и только потом начинать действовать.

## **Как привести в порядок свой рабочий стол**

*Это перевод статьи под названием: Great Ways to Keep Your Desk Tidy<sup>44</sup>*

*Автор оригинала: Патриция Джулиан*



Скажите, бывало ли такое, чтобы вы не могли нормально работать из-за беспорядка на своем столе? Все мы надеемся, что однажды

---

<sup>43</sup><http://zen-labs.ru/books/startap-bez-byudzheta-majk-mixalovic.html>

<sup>44</sup><http://workawesome.com/productivity/desk-tidy/>

наведем на нем порядок. Неважно, работаете вы дома или в офисе, захламленное рабочее пространство напрочь убивает продуктивность, в то время, как чистый рабочий стол, наоборот может увеличить её.

Одно время я могла писать только в кафе. Мне это нравилось, потому что у меня был мой любимый напиток, Wi-Fi и, самое главное, качественный, чистый, деревянный стол для меня одной. Многие мне говорили, что это довольно дорогой способ, для того, чтобы писать и работать. И хотя я понимала их доводы, я была уверена, что они поймут меня, увидев устрашающее состояние моего рабочего стола дома.

Это был полный бардак! Бумага, провода, книги и диски, разбросанные по всему столу. Работа за таким столом — самое настоящее убийство эффективности. Как можно работать, если на нем едва хватает места для ноутбука или компьютера?

Но нехватка пространства — не единственная проблема. Я пыталась работать на кровати, которая стоит перед моим столом, но этот вид бардака вызывал жуткое раздражение. Его созерцание заставляло меня задуматься о других задачах, которые мне нужно было решить, включая систематизацию всего этого.



В результате я отвлекалась от текущих задач, и стресс только рос. Присутствие на моем столе непрочитанных книг, новых DVD часто заставляло меня думать о других, посторонних вещах. Вскоре я поняла, что дальше так продолжаться не может.

## **Изменение планов**

Однажды, моя безвозмездная, писательская деятельность стала мне дороговато обходиться. Когда мой бюджет совсем отошел, и пришлось распрощаться с регулярным посещением кафе неподалеку, я решила привести в порядок свой рабочий стол. Уменьшение расходов, минимизация раздражающих факторов и увеличение пространства все же были не единственными преимуществами. Don Aslett, автор книги, *The Office Clutter Cure*, сказал, что главная потеря от бардака на рабочем месте — это *уважение*.

Есть предположение, что люди у которых беспорядок на их рабочих местах, также теряют контроль и над своими жизнями. Не могу не согласиться. Что бы вы подумали о вашем докторе или о кассире в банке, если бы у них были неопрятные столы с разбросанными на них инструментами и чеками? Наверняка следующее: *если эти профессионалы не могут элементарно убрать на столе, то и свою работу вряд ли выполнят на должном уровне.*

Я стеснялась спрашивать мнение семьи и друзей из-за страха, что они увидят мой стол. Это могло вселить в них ощущение, что мне наплевать на себя. Для тех, кто работает в офисе: какое впечатление вы произведете на своих начальников и коллег, когда они увидят беспорядок на вашем столе? Они вероятнее всего подумают, что вы не можете справляться со своей работой на подобающем уровне.

### **1. Уберите все со своего стола.**

Я люблю начинать все с чистого листа. Уберите все вещи со своего стола и сложите их в одну кучу для сортировки. Ко всему прочему это лучшее время, чтобы вымыть стол. Используйте влажную тряпку или любое другое средство, чтобы удалить всю пыль и грязь с него.

В результате у вас будет чистый и сияющий стол, как свет в конце темной пещеры, а это кого хочешь подтолкнет к продолжению наведения порядка. После можно поставить на стол основные вещи, такие как компьютер и настольную лампу. Убедитесь, что провода от всех приборов проходят сзади стола и не позволяют ничего задеть и опрокинуть.

### **2. Отсортируйте: оставить или выбросить**



Увы, для меня это самая сложная часть процесса, особенно с тоннами бумаг, которые у меня есть. Но несмотря на это, я нахожу данный шаг крайне выгодным, потому что он позволил мне избавиться от большого количества мусора.

Первое, что вы должны сделать — это отсортировать вещи по категориям: бумага, ручки и так далее. Затем вы должны рассмотреть каждую из них и решить, что оставить, а что выбросить. Попробуйте проявить благоразумие в процессе решения. Вам действительно так нужно меню из ресторана, который закрылся пять лет назад?

В случае с канцелярскими принадлежностями: проверьте все ли ручки пишут. Выбросьте все, что больше не представляет ценности, например сломанная линейка, кусочки которой валяются повсюду.



### **3. Приведите в порядок свои бумаги**

Разберитесь с бумагами, которые вы все же решили оставить на некоторое время. Документы, которые вам нужны для текущей работы, должны лежать на столе. Поместите их в различные папки исходя из того, какой категории относится каждый документ, еще их можно поделить на входящие и исходящие. Все что не предназначено для немедленного использования должно лежать в шкафах.

Я предпочитаю использовать для хранения документов пластиковые ящики наподобие этих:



#### **4. Возвращаем назад**

Хорошо бы как-то визуализировать желаемый вид рабочего стола до того, как вы положите на него остальные вещи. Делая это помните, что документы и канцелярские принадлежности должны быть в зоне досягаемости. Также желательно, чтобы между вещами было достаточно пространства, чтобы стол не выглядел перегруженным.

Положите все принадлежности в настольные органайзеры или другие емкости, которые позволят увеличить вам рабочее пространство. Также не кладите на стол никаких отвлекающих вещей, наподобие книг и других развлекательных материалов.

#### **5. Придайте индивидуальности**

Все почти готово! Теперь самое время внести немного красок и придать индивидуальности вашему рабочему пространству. Поставьте рамки с фотографиями, которые вам нравятся. Также можно добавить немного украшений в виде маленьких игрушек, чтобы стол выглядел более живым.

Это непростой процесс, но он того стоит, так как ваш стол будет больше располагать к работе.



Теперь у вас есть чистый и аккуратный стол, однако помните, что главное поддерживать его в таком состоянии. Не откладывайте уборку на потом, иначе вам придется начать все заново.

## Проектирование мест для творческой работы

Это перевод заметки под названием *Designing workspaces for creativity*<sup>45</sup>



Прошел почти год с тех пор, как мы переехали на новое место в Liberty Village, и хотите верить, хотите нет, но у нас заняло примерно столько же времени чтобы окончательно там все обустроить. Нам правда здесь нравится, но у нас всегда есть идеи для развития, чтобы сделать это

---

<sup>45</sup>[http://www.teehanlax.com/blog/designing-workspaces-for-creativity/?utm\\_source=feedburner&utm\\_medium=feed&utm\\_campaign=Feed%3A+teehanlax+%28teehan%2Blax%29](http://www.teehanlax.com/blog/designing-workspaces-for-creativity/?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A+teehanlax+%28teehan%2Blax%29)

место более вдохновляющим и удобным для совместной работы. Так что, если вы задумали обновить свое рабочее помещение, или у вас есть какие-то идеи для нас, давайте проведем небольшую экскурсию, как будто бы вы пришли работать к нам на 109 Atlantic Ave.

Если бы вы поинтересовались какой-либо теорией о построении пространства для совместной работы, то наверняка пришли бы к следующим темам:

### **Видение**

Оно заключается в том, что вы видите все происходящее вокруг вас, и это буквально помогает вам разжечь творческие процессы в себе и окружающих. Одним из наиболее отличительных моментов в этом плане у нас, являются стеклянные стены. Мы открыли для себя, что это даже больше чем просто эстетика: видно где происходит все действие, кто участвует и кого можно привлечь. Даже в главном зале для переговоров, который является центральным в офисе, стены сделаны из стекла. И это совсем не отвлекает, наоборот мы пришли к выводу, что наши клиенты чувствуют, что они в самом центре рабочей обстановки, и это подталкивает их активнее принимать участие в обсуждении.





***Заметка:** Стекланные стены также выполняют роль маркерной доски – они идеально подходят для быстрых заметок и даже для эскизов каких-то идей. Лучше всего по стеклу пишут маркеры типа ”жидкий мел”, на подобии таких<sup>46</sup>.*

То, как мы работаем в этом году, является лучшим способом увидеть свой вклад в работу друг друга, по мере её развития. Однако, за исключением мимолетных взглядов через плечо, структура нашей команды выстроена так, что мы не отвлекаемся на другие проекты, пока не раскроем текущий окончательно. Еще одна интересная вещь, которую вам стоит попробовать – это автоматическая трансляция процесса работы из приложений типа Basecamр на мониторы расположенные по всему офису.

### **Позиция**

Другой момент, который имеет большое значение при совместной работе – это физическое положение. Например, люди настроены более критично, когда они сидят напротив людей, которые активнее проявляют себя. Я заметил, что отсутствие сидячих мест вокруг маркерной доски помогает стимулировать проведение встреч, оживляет их и поддерживает совместное творчество.

Я даже стал использовать это пространство для обсуждения проекта с клиентами и рабочих совещаний. Вырваться из зала заседаний –

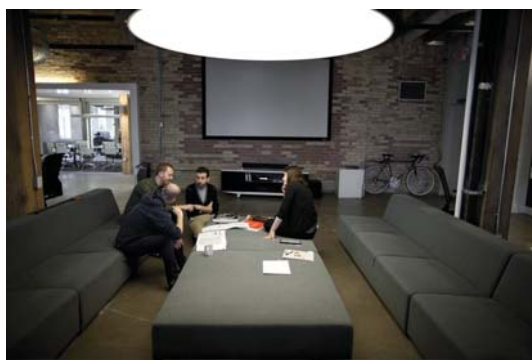
<sup>46</sup><http://www.amazon.com/NeoChalk-Liquid-Chalk-Marker-Tip-Set/dp/B0019FJQ0Q>

хороший способ дать возможность каждому проявить себя, а также это помогает сделать рабочий процесс более гибким и экономичным.

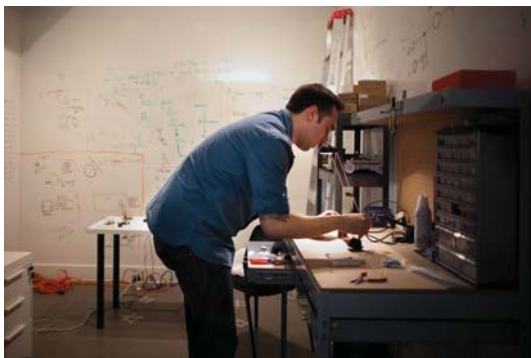


### **Гибкость**

Хотя у нас были некоторые идеи о том, как спроектировать удобства для совместной работы, мы пришли к выводу, что возможность, использовать рабочее пространство не по назначению, тоже очень важна. Так практически все пространство офиса представляет собой сплошную маркерную доску и позволяет работникам разбиваться на творческие группы и создавать рабочие пространства там, где им заблагорассудится. А затем ребята стали двигать мебель в разные места, чтобы сделать эти пространства более удобными и продуктивными.



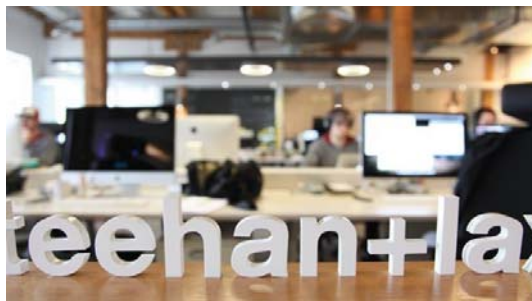
В ретроспективе, эта возможность манипулировать пространством была очень важна, и мы будем все больше использовать её в будущем. Все чаще стали требоваться различного рода стикеры и другие пишущие поверхности, которые можно носить с собой.



*Заметка:* Одним из главных факторов сделавших успешной нашу лабораторию является, то что мы выделили им отдельное пространство (а не просто время или ресурсы), которым они вольны распоряжаться как угодно. Пойти в лабораторию, поработать над экспериментом – нечто творческое, что сотрудники могли делать в течении года, и это дало нам ощутимый опыт.

## **Вывод**

Одна из главных вещей, которые мы ценим у себя в Teehan+Lax – это постоянная эволюция, и обстановка, в которой мы работаем, не исключение. Мы счастливы, что у нас есть такое отличное пространство (которое стало реальностью благодаря Roy Banse Design), но мы также осознаем и те свои амбиции, которые еще нужно реализовать. Если вас что-то вдохновило, или у вас есть для нас идеи, дайте нам знать.



## Бессмысленная занятость

*Это перевод статьи Courtney Carver под оригинальным названием The Silliness of Busyness<sup>47</sup>*



Никогда не думала, что буду смеяться над тем, на сколько занятой я была. К своей способности быть суперженщиной я относилась на полном серьезе. Я могла работать больше 40 часов в неделю, растила ребенка, вызывалась быть волонтером, когда об этом просили,

---

<sup>47</sup><http://zenhabits.net/silly-busy/>



путешествовала, готовила и убиралась. Я могла сделать все, а затем еще немного.

Ведь у всех так, и я не исключение. Но мне не хотелось всем этим заниматься. Эти дела изматывали меня. Они стоили мне друзей. Они стоили мне здоровья. Однако, моя занятость не казалась мне такой уж глупой.

Решение разгрузить себя не было случайным. На то были определенные причины. Я решила, что такая жизнь не для меня. Быть хорошим человеком, любящей женой, матерью и другом... Вот что было мне нужно. Мне была необходима свобода, чтобы заниматься тем, что заставляет мое сердце петь, вместо вещей, которые норовят раздавить меня.

Пока я не избавилась от хронической занятости, я не понимала, как глупо все это было на самом деле. Бессмысленная занятость — это когда вы заняты настолько, что не можете понять: на самом деле оказались в беде. настолько перегружены, что не видите путей, как все изменить. Вы пытаетесь сделать больше, но только еще больше нагружаете себя.

### **Вы зарылись по уши в бессмысленной занятости если...**

Ваш типичный ответ на вопрос «Как дела?» — «Весь в делах» или «Как белка в колесе»

Вы беспокоитесь о том, какая куча дел у вас завтра

Вы злитесь на своих друзей за то, что они не такие занятые, как вы

Проводите ночи напролет, думая том, что вы не сделали

Гордитесь тем, что работаете сверхурочно

Проверяете электронную почту сотню раз в день

Во время переговоров, раздумываете над тем, что нужно сделать

Вы нанимаетесь волонтером в организации, которые занимаются вещами, которые вас на самом деле не интересуют

Тратите время на рассуждения о том насколько вы заняты

Составляете списки дел и следите за тем, чтобы ничего не забыть в суматохе дня

Каждый день выделяете на то, чтобы очистить стол и упорядочить вещи на нем

Постоянно едите в своей машине

Говорите по телефону за рулем, потому что «другого времени для разговора нет»

Вы, как и я, загружены лишь потому что хотите быть таковыми, либо просто не знаете, как жить иначе. Корень хронической занятости лежит в скрытой вине, которую вы испытываете, делая недостаточно много. Однажды, когда вы придете к тому, что жить в своем ритме — это абсолютно нормально, вы сможете сбросить с себя груз занятости и уделить время тому, что по-настоящему для вас ценно.

### **Как стать менее загруженными**

Быть в разумной мере непродуктивными

Проверять электронную почту не более 2-х раз в день

Удалять письма и сообщения, которые вам не требуется читать

Выключать телефон и компьютер, когда вы не занимаетесь работой

В машине не заниматься ничем посторонним, кроме вождения

Выключить свой iPad

Прочитать *The Power of Less*<sup>48</sup>

Помочь кому-нибудь

Делать меньше, быть большим

---

<sup>48</sup>[http://www.amazon.com/POWER-LESS-LEO-BABAUTA/dp/1848501161/ref=sr\\_1\\_2?ie=UTF8&qid=1315767182&sr=8-2](http://www.amazon.com/POWER-LESS-LEO-BABAUTA/dp/1848501161/ref=sr_1_2?ie=UTF8&qid=1315767182&sr=8-2)

Перестать отслеживать, измерять и оценивать

Пока вы думаете, что приносите себя в жертву ради других, нагружая себя, вы приносите в жертву и те взаимоотношения, которые пытаетесь сохранить. Выделите время и задумайтесь, что имеет для вас наибольшее значение? Сделайте это в первую очередь. Все остальное подождет.

## Как быть хорошим собеседником

*Это перевод статьи [How You Can be a Better Communicator](#)<sup>49</sup>*



Общение — это неотъемлемая часть любых рабочих и жизненных ситуаций. Эффективная техника переговоров — один из тех инструментов продуктивности, о котором чаще всего забывают. Последствия неудачных переговоров могут быть катастрофическими: потерянное время, задетые чувства, недоразумения, непродуктивные встречи, неэффективная работа в команде и отсутствие прогресса в достижении поставленных целей. Для того чтобы быть успешным собеседником, нужно помнить несколько основных правил, которые применимы на работе, в обществе и дома.

### **Сначала поблагодарите**

Перед тем, как углубиться в содержание разговора, выразите свою признательность собеседнику, за то, что тот уделил вам время. Время — очень ценный товар, и важно относиться к нему с уважением. Кроме того, стоит поблагодарить человека за тот вклад, который он

---

<sup>49</sup>[http://www.lifehack.org/articles/communication/how-you-can-be-a-better-communicator.html?utm\\_source=feedburner&utm\\_medium=feed&utm\\_campaign=Feed%3A+LifeHack+%28lifehack.org%29](http://www.lifehack.org/articles/communication/how-you-can-be-a-better-communicator.html?utm_source=feedburner&utm_medium=feed&utm_campaign=Feed%3A+LifeHack+%28lifehack.org%29)

вносит или уже внес в вашу работу. Маленькая похвала — это начало большого пути, по построению хороших взаимоотношений.

### **Установите связь**

Развивайте взаимную связь. Найдите общие темы, где ваши интересы пересекаются: погода, спорт, новости, хобби и так далее. Но будьте осторожны, избегайте спорных вопросов, таких как политика или религия. Покажите свою заинтересованность в семейных делах, проектах или организациях, которые являются важной частью жизни собеседника. Ощущение связи сделает вашего слушателя более восприимчивым.

### **Поддерживайте положительное отношение**

Будьте конструктивными в своих замечаниях и вопросах, на сколько это возможно. Хвалите собеседника. Найдите, что-то положительное, что можно подчеркнуть. В ваших целях, если это возможно, предотвратить ситуацию, когда собеседник занимает оборонную позицию. Это сможет спасти разговор и направить его в более плодотворное русло.

### **Следите за тоном**

Хотя вы и должны быть напористым в изложении своей точки зрения, следите за тем, чтобы это не переросло в агрессию. Вы должны быть уверенными и прямыми, без намеков. Постарайтесь оставаться спокойными и готовыми к сотрудничеству.

### **Определите желаемый исход**

Какого результата вы добиваетесь? Это важно. Знайте, какую задачу вы перед собой ставите. Намеревались ли вы поделиться знаниями, дать совет, ищите ли компромисса, соглашения или решение? Желаемый результат поможет повлиять на ход беседы.

### **Активно слушайте**

Убедитесь, что установлен визуальный контакт. Уважайте собеседника и не прерывайте его. Никто из нас не любит, когда его прерывают и необходимо, чтобы такая вежливость распространялась на всех. Попытайтесь понять точку зрения вашего оппонента. Держите разум

открытым. Умение оценить различные взгляды — очень полезный навык при общении.

### **Замечайте невербальные сигналы**

Уделяйте внимания языку тела, как своему, так и чужому. Скрещенные руки или закрытая позиция может быть сигналом обороны или несогласия. Блуждающий взгляд, ерзание или шарканье могут быть признаком нетерпеливости и раздражительности. Зевки или вздохи свидетельствуют об умственной или физической усталости. Это важные признаки того, что переговоры могут завершиться неудачей.

### **Поддерживайте обратную связь**

Прежде всего, убедитесь, что другая сторона отчетливо понимает, то, что вы пытаетесь сказать. Зачастую, мы думаем, что достигли соглашения, но вместо этого оказываются сплошные недоразумения. Приветствуйте любой вклад, мысли и мнения. Это не только принесет вам полезную информацию, но и даст другим ощущение, что их мнение тоже что-то значит.

### **Определите последующую деятельность**

Обсудите все действия, которые будут предприняты. Утвердите дедлайны, зону ответственности и вид отчетности. Если возможно, запишите все соглашения в письменной форме. Устные договоренности, как правило расплывчаты, а подписанные контракты более прозрачны и конкретны.

И в заключении: всегда старайтесь сохранять позитивный настрой и искренне благодарите.

*Источник картинки*<sup>50</sup>

---

<sup>50</sup><http://t.58.com/nc/21414169639125505/>

## Дуб ты или яблоня?



На нашей страничке вконтакте недавно была опубликована весьма занимательная информация:

Существует так называемый «принцип желудя». Он гласит, что из желудя может вырасти только дуб, а не береза или яблоня. В каждом из нас с рождения заложены свои таланты. Пытаться развить те таланты, которых у нас нет — это каторжный труд, который рухнет как карточный дом, стоящий на болоте. Если вы перестанете просить от дуба апельсина, и станете развивать его как дуб, вы получите огромное мощное дерево, которым все будут восхищаться.

Один из наших читателей оставил весьма резонный комментарий: *«Остается только понять — дуб ты или яблоня»*. Я не могу удержаться, чтобы не высказаться. Дерево не спрашивает кто оно и зачем, оно подчиняется законам природы и развивается в соответствии с ними. Так и просветленному человеку этот вопрос вряд ли придет в голову: ему вполне достаточно знания того, зачем он просыпается по утрам. Тем не менее, проблема уверенности в своем предназначении мучает миллионы людей. На самом деле ответ лежит на поверхности, и вы его узнаете, когда правильно сформулируете вопрос.

Действительно, человеку сложнее чем дереву — степеней свободы у него явно больше, хотя многим это и не дает ничего, кроме душевных терзаний. Направо или налево? Вверх или прямо? Синий или красный? Технический или гуманитарный? Слишком много вопросов. В попытках сократить степень неопределенности, мы приходим к одному единственному вопросу: *«В чем моя миссия?»*. Искренний ответ на этот вопрос делает из просто спортсменов чемпионов, превращает предпринимателей в бизнес-ангелов и творит еще много чудес. Все эти люди, за успехами, которых вы завистливо наблюдаете, ответили на него кратко, искренне и правильно.

Вот скажите, что сделает вас счастливыми? Деньги? Машина? Слава? Может быть, власть? Сколько вам этого всего потребуется, чтобы наконец перестать участвовать в крысиных гонках с самим собой? Я думаю, что попытка ответить должна привести к даже более интересному вопросу: «А что вообще определяет мои желания?».

Глобально, можно выделить 2 источника желаний: какие-то внутренние послы, основанные на жизненном опыте и общественное мнение. Мне можно возразить, что общество влияет и на внутренние потребности. Однако стоит отметить, что оно здесь всего лишь один из факторов и может оказывать решающее влияние, только при слабом развитии всего остального.

Это очень быстро становится очевидно, как только начинаешь пытаться «выбраться из скорлупы» и как-то дифференцировать, то, что тебе навязывает общество, от того, что ты на самом деле желаешь. Например, сейчас модно быть дизайнерами и многие насилуют наши эстетические чувства вместо того, чтобы становиться хорошими инженерами, врачами, учителями... Другие пишат хип-хоп, пачками просто рифмуют свой словесный понос, хотя могли бы вместо этого уделять больше внимания своему здоровью и своей семье. А третьи наоборот прекрасные музыканты, но вынуждены проводить целыми днями на скучнейшей работе из-за тупого убеждения, что «музыкой в нашей стране не заработаешь».

Сейчас я говорю даже не о качестве исполнения. Нет. Вся проблема в том, что люди делают это, не потому что хотят приносить радость себе, своим слушателям или клиентам, а потому что это востребовано, актуально, модно или «ну просто так получилось, что я могу изменить». Вы легко узнаете их. Это они ищут на торрентах идеальные кисточки к фотошопу, это они спорят о преимуществах и недостатках новых iPhone, наконец это они с лицами мрачнее тучи отсчитывают вам сдачу в магазине. Ах, да и это они постоянно завидуют чужим зарплатам, постоянно норовят посчитать деньги у вас в кармане и обзывают буржуями, ворами, если у вас что-то лучше чем у них. Андрей Парабеллум метко называет это «синдром прищемленного яичка».

Если чужие заработки вызывают резкую негативную реакцию — на лицо синдром «прищемленного яичка». Надо разобраться в себе и

поправить свои убеждения. Иначе — денег никогда не будет. Они никогда не приходят, если к ним негативно относятся...

### **Андрей Парабеллум**

Правильное отношение даст правильные вопросы и честные, разумные ответы на них. Вопросов я сегодня задал достаточно. Теперь дело за вами.

*Источник картинки*<sup>51</sup>

## **Эффективная обработка информации – А. В. Бабич**



Данную книгу я приобрел довольно давно, так как давно хотел ознакомиться с майнд меппингом, но за неимением времени и отсутствием практических задач, она долгое время простаивала на полке. Недавно на меня навалилась целая гора информации,

---

<sup>51</sup><http://kotofot.ru/gdefon/kotofots/full/233861-kotofotsfull>



которую нужно было разобрать по полочкам, я вспомнил про эту книгу и прочитал её буквально за вечер.

Я пожалел, что данный труд мне не попался, когда я учился на первом курсе (хотя это было физически невозможно, учитывая год выхода), так как в книге содержится огромное количество информации не только о майнд меппинге, а о подходе к процессу получения новых знаний в целом.

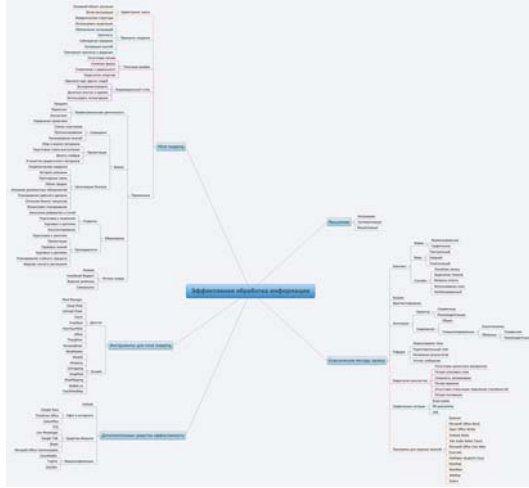
В начале, автор знакомит нас с особенностями работы нашего мозга, затем дает очень много подробной информации о классических методах фиксации информации, таких как конспектирование. Также он объясняет, почему классическое конспектирование малоэффективно, и почему намного лучше пользоваться майнд мепами.

Еще в книге очень много информации о практическом применении майнд меппинга в различных видах профессиональной деятельности. Не обошел автор стороной и такой щекотливый для многих вопрос, как ПО для майнд меппинга. А отдельно, в качестве бонуса он поделился и другими способами повышения личной эффективности, хотя там нет ничего особенного.

Для закрепления пройденного материала я попробовал составить майнд меп (в натуральную величину<sup>52</sup>) по данной книге, насколько хорошо это получилось судить вам. Одно могу сказать, что это действительно очень хороший способ разложить знания «по полочкам».

---

<sup>52</sup><http://zen-labs.ru/wp-content/uploads/2012/03/eff.png>



Конечно, эта книга совершенно не претендует на то, чтобы стать полным руководством по майнд меппингу. Наоборот, это скорее «подготовительная площадка» перед чтением более серьезной литературы. Если вы уже знакомы с азами, то вам гораздо полезнее будет прочитать Супермышление<sup>53</sup> от самих изобретателей майнд меппинга братьев Бьюзен. Эту же книгу я порекомендовал бы студентам начальных курсов, преподавателям и просто людям, которые хотят быстро получить информацию о теме майнд меппинга без лишних теоретических выкладок и простым, понятным языком.

**Купить книгу на Ozon<sup>54</sup>**

## Не упустите счастье

*Это перевод заметки Chase happiness<sup>55</sup>*

<sup>53</sup><http://www.ozon.ru/context/detail/id/2678641/?partner=z1&from=bar>

<sup>54</sup><http://www.ozon.ru/context/detail/id/6849413/?partner=z1&from=bar>

<sup>55</sup><http://davegamache.com/2012/02/chase-happiness/>



**Лучший совет, который я когда-либо получал: «Занимайся тем, что делает тебя счастливым.»** Простая фраза стала моим манифестом. Всё, что вы делаете ежедневно, в долгосрочной перспективе оказывает сильное влияние на дальнейшую жизнь, поэтому наслаждайтесь каждым днем.

**Удовлетворенность — враг приключений, инноваций, прогресса и веселья.** Следуйте за своей страстью и мечтами. Если вам нравится, то чем вы занимаетесь, другие тоже полубоят это. Изучайте новое. Исследуйте.

**Подумайте о себе.** Обратная связь — одна из наиболее важных вещей в создании чего-либо великого, и ваша жизнь не исключение. Выделите время, чтобы подумать о себе, что вы делаете и о том, что собираетесь сделать. Мы заполняем наши будни черной (но часто необходимой) работой, такой как: e-мейлы, стирка, звонки, уборка и так далее. Перестаньте сосредотачиваться на неотложных проблемах и подумайте о чем-то большем. Найдите время, чтобы задуматься: действительно ли вы хотите заниматься тем, чем занимаетесь сейчас. Подумайте о вещах, которые приносят вам радость и постарайтесь чаще возвращаться к ним. Измените свою жизнь. Эти изменения не обязательно должны быть радикальными, просто задумайтесь и работайте на то, чтобы стать тем, кем вы хотите быть.

**Потратьте время на осознание того, что вы контролируете собственную жизнь.** Скорее всего никто вам не запрещает делать то, что хочется. Прекратите постоянно делать одно и то же и начните контролировать свою жизнь. Проснуться в 8 утра, пойти на работу, прийти в 6 вечера, посмотреть 2 часа телевизор и лечь спать — это нормальный распорядок, просто почаще встряхивайте себя и выбирайтесь из зоны комфорта.

**Не опускайтесь на дно.** Если вы просыпаетесь по утрам и не чувствуете себя живым, значит вы что-то делаете не так.

**Не упустите девушку, в которую вы тайно влюблены**, даже если она у вас уже есть, отбросьте все и расскажите ей о своих чувствах. Будьте честны с ней и путешествуйте по этому миру вместе.

**Перестаньте откладывать деньги на старость**. К тому времени вы не сможете сделать и половины того, что хотели, к тому же все тело уже будет болеть — делайте всё сегодня, только не теряйте рассудок.

**Перестаньте заботиться о том, что подумают о вас другие**. Если вам хочется носить тот пиджак, в котором, как вам кажется, вы похожи на босса — вперед. Влюбились в девушку из финансового отдела — пригласите её на кофе. Чувствуете усталость в 7 вечера — идите спать. Не устали — садитесь в машину и наслаждайтесь этой ночью. Я не предлагаю жить, как захочет левая нога, просто будьте уверены в себе и не бойтесь. Никто не смеется над теми, кто делает, что хочет, а даже если кто-то и будет, то только чтобы скрыть зависть. Хватит пытаться угодить другим. Не переживайте о том, чтобы угодить родителям, друзьям, семье, учителям или коллегам. Научитесь гордиться собой, и успех не заставит себя ждать. Вы обнаружите, что поставили себе высокую планку в достижении целей, которые для вас важны.

**Ищите счастье каждый день**. Сосредоточьтесь на том, что делает вас счастливыми на протяжении всего дня. Жизнь коротка, поэтому наслаждайтесь ею и никогда не сожалейте о том, что заставляет вас улыбаться. То, что вы делали вчера, определяет то, что вы сделаете сегодня, что в свою очередь повлияет на то, кем вы станете завтра.

## ПЯТНИЧНЫЕ ИТОГИ

*Это перевод заметки Friday Reviews<sup>56</sup>*

---

<sup>56</sup>[http://www.asianefficiency.com/inbox/friday-reviews/?utm\\_source=dlvr.it&utm\\_medium=twitter](http://www.asianefficiency.com/inbox/friday-reviews/?utm_source=dlvr.it&utm_medium=twitter)



Пятница! Время для пятничных итогов!

Конец недели — это подходящее время для того чтобы оглянуться назад и очистить все для следующих семи дней.

Проблема всех методологий, даже GTD, в том, что в них слишком мало уделено внимания обзору своей деятельности. Большинство людей, которых я знаю, либо совсем не делают никаких обзоров, либо оттягивают их до последнего.

Я пробовал подводить итоги несколькими способами, и самым лучшим оказался: **выделять каждую пятницу по 2 часа и все Обнулять.**

Например:

Очищать все e-мейлы — личные, рабочие, Asian Efficiency (сайт автора статьи — *прим. переводчика*). Ничего не должно оставаться во входящих. Спам также должен быть отсортирован и вычищен.

Очистка всех заметок. Это могут быть настоящие стикеры, или виртуальные заметки в приложениях типа Stickies app. Все это это отправляется в инбокс в OmniFocus.

Вычищаю папку входящих в OmniFocus. Я использую одну общую папку для входящих. В пятницу она обнуляется.

Вычищаю свой реальный почтовый ящик. Сканирую чеки, счета, документы и прочее, а затем отправляю их в программу DevonThink.

Вычищаю входящие в DevonThink. Это означает раскидываю их в соответствующие папки/группы.

Почему каждую пятницу? Раньше я пытался делать это каждый день, но зачастую был слишком загружен и не успевал делать это. Плюс, делать эти вещи все вместе намного эффективнее.

У некоторых наверно возник вопрос по поводу неотложных дел — что же, если это действительно не может подождать, то я нахожу время для этой задачи в течении дня.

Руководство к действию: выделите 2 часа днем в пятницу, чтобы очистить полностью все входящие (бонус: отличная возможность отвлечься на что-то простое после нескольких часов работы).

## Законы простоты – Джон Маэда



Как я и обещал, делюсь своими впечатлениями об аудиокниге Джона Маэды<sup>57</sup>. Вообще, я бы с удовольствием купил бы эту книгу на бумаге, так как лучше воспринимаю информацию в письменном

---

<sup>57</sup><http://zen-labs.ru/minimal/dzhon-maeda-o-prostote.html>

виде, но нигде так и не нашел её в таком исполнении, поэтому пришлось довольствоваться аудио-версией, которая, к слову сказать, оказалась весьма приятна и не менее полезна. Но обо всём по порядку.

Скажите, что может быть проще и сложнее чем простота? Я думаю, что именно это (или нечто схожее) привело вас ко мне на сайт, именно это привело меня к данной книге. И как оказалось, сам Маэда писал её, тоже в попытке ответить на этот вопрос.

В основе его книги лежит 10 законов простоты, которые Джон сформулировал в течении своей жизни, пытаюсь найти ту самую грань между простотой и необходимым комфортом. В самом деле, я думаю каждый из вас, начав использовать минимализм<sup>58</sup>, как основу своей жизненной философии, сталкивался с проблемой: легко выкинуть всё из своей жизни, но станет ли от этого лучше? Как не позволить простоте превратиться в пустоту?

Маэда вывел несколько критериев и практических методов для соблюдения этого баланса, ознакомьтесь с ними в общих чертах вы сможете при помощи майндмэпа, который я составил, в процессе прослушивания.



Как я уже сказал в начале, прослушивание этой аудио-книги доставляет немало положительных эмоций: хороший перевод, приятный голос диктора, небольшая продолжительность — всего 2,5 часа. Учитывая, что повествование Джона Маэды не сосредоточено на сухой теории, а изрядно разбавлено историями из жизни,

<sup>58</sup><http://zen-labs.ru/minimal>

книга воспринимается, как хороший, качественный подкаст с рассуждениями на тему простоты.

Возможно, кто-то захочет больше практики и указаний к действию, но лично я считаю, что простота у каждого своя и путь её достижения и просветления у каждого человека уникален, как отпечаток пальцев. Однако, ознакомиться с тем, как её достиг авторитетный дизайнер, профессор, счастливый муж и отец — тоже очень ценное знание, которым вряд ли стоит пренебрегать.

**Купить аудио-книгу на [Ozon.ru](https://www.ozon.ru)**<sup>59</sup>

*P.S. На этом мое знакомство с творчеством Джона Маэды не заканчивается, я уже заказал себе его свежий труд Редизайн лидерства<sup>60</sup>, ждите его обзор на страницах нашего сайта. Подписывайтесь на RSS<sup>61</sup>, чтобы не упустить ничего интересного.*

## Ludovico Office



Claudio Sibille, промышленный дизайнер из Уругвая, недавно представил общественности свой проект под названием Ludovico Office<sup>62</sup>. Данное творение представляет собой очень изящное компактное решение для людей, которые хотят максимально просто и эффективно организовать свое рабочее пространство, при этом заняв минимум места в квартире или ином жилище.

---

<sup>59</sup><http://www.ozon.ru/context/detail/id/4299659/?partner=zl&from=bar>

<sup>60</sup><http://www.ozon.ru/context/detail/id/7578598/?partner=zl&from=bar>

<sup>61</sup><http://feeds.feedburner.com/zen-labs/TkJI>

<sup>62</sup><http://www.claudiosibille.com/en/ludovico2.php>



На первый взгляд, обычная тумбочка на колесиках с несколькими ящиками.



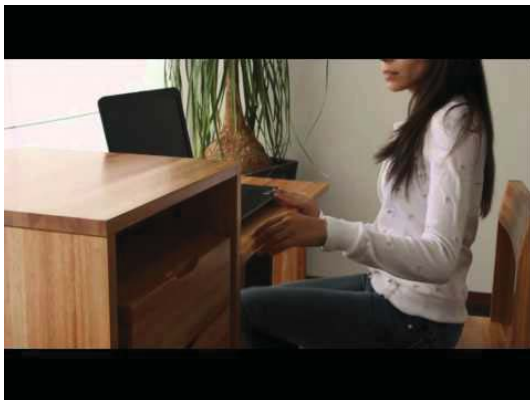
Однако, как вы уже могли заметить, сбоку располагается панель, которая является ничем иным, как раскладным столом.



А теперь самое интересное: так же легко и непринужденно, как мы разложили этот стол, вынимаем и стул.



Таким образом, за считанные минуты ~~брюки~~ превращаются мы трансформируем обычную, неприметную тумбочку, стоящую в углу, в полноценное рабочее пространство. Осталось только достать из ящика ноутбук и приступить к работе. Если кому-то не достаточно картинок, вот видео:



video<sup>63</sup>

По-моему это прекрасное решение не только для дома, но и для офиса, где работают креативные люди (помните пост про офис teehan+lax<sup>64</sup>?) — ведь у них появляется отличная возможность перемещать свои столы, как им заблагорассудится, например для совместной работы, а может вообще сдвинуть их все в угол, чтобы не мешались.

Кстати, данная работа — это переосмысление другого чуть менее минималистичного, но не менее практичного проекта автора, который называется просто Ludovico<sup>65</sup>. Он выполнен аналогичным образом, только сочетает в себе уже 2 стула, а стол размещается сверху.

---

<sup>63</sup><http://www.youtube.com/embed/LAfQB57kCBI>

<sup>64</sup><http://zen-labs.ru/productivity/proektirovanie-mest-dlya-tvorcheskoj-raboty.html>

<sup>65</sup><http://claudiosibille.com/en/ludovico.php>



К сожалению, я не нашел никакой информации, о том, можно ли как-то приобрести эту мебель, скорее всего пока она существует в виде единичного экземпляра, но надеюсь со временем ситуация прояснится. А пока можно вдохновиться данными вещами и попробовать смастерить нечто подобное самостоятельно (при наличии необходимых навыков конечно же).

## 10 способов быстрее заснуть

*Это перевод заметки 10 Tips to Prepare for a Good Night of Sleep<sup>66</sup>*

<sup>66</sup><http://www.pickthebrain.com/blog/10-tips-to-prepare-for-a->



В наши дни, ночь хорошего, крепкого сна кажется непозволительной роскошью, однако, это очень важный фактор определяющий наш заряд энергии на следующий день. Когда вы спите достаточно долго и крепко, вы становитесь бодрее и продуктивнее. Ниже вы увидите 10 советов, которые помогут вам быстрее заснуть и крепко проспать всю ночь.

### **1. Никаких экранов**

Постарайтесь не смотреть на экран по крайней мере 30 минут перед тем, как ложиться спать. Так как это стимулирует мозг и заснуть станет значительно труднее. Исключением могут быть экраны, использующие технологию e-ink (такие как Kindle), а вот экранов с подсветкой стоит избегать.

### **2. Читайте**

Чтение книги перед сном — отличный способ заснуть. Это доказанный и очень расслабляющий способ, который действительно работает. Хорошая книга поможет вам.

### **3. Приглушенный свет**

Постарайтесь убрать все источники яркого света в своей спальне. Яркий свет предотвращает выработку мелатонина в мозгу — гормона отвечающего за сон. Также свет стимулирует работу вашего мозга, и чем его больше, тем больше понадобится времени чтобы задремать. Мой совет — поставить регуляторы освещения, чтобы вы могли изменять интенсивность освещения в вашей спальне.

### **4. Избегайте жирной и тяжелой пищи**

Наш организм не может должным образом перерабатывать пищу, когда находится в лежачем положении — он устроен таким образом,

---

[good-night-of-sleep/](#)

что пищеварение идет, когда мы сидим или стоим. Переедание перед сном может вызвать нарушение пищеварения. Также, постарайтесь не есть жирного. Организму потребуется хорошо поработать, чтобы переварить все это, и не даст вам заснуть. Дайте ему по крайней мере 3 часа. Это значит, что если вы ложитесь в 10, то после 7 есть уже нельзя.

## **5. Избегайте алкоголя**

Хотя алкоголь и поможет уснуть быстрее, тем не менее он ухудшает качество сна. Исследования показали, что алкоголь влияет на быструю фазу сна — наиболее спокойную часть цикла сна. Если вы когда-нибудь испытывали «знакомое» ощущение после ночной пьянки (вы спали долго, но проснувшись, все равно чувствовали себя уставшими) — это из-за ухудшения качества сна. Поэтому избегайте употребления алкоголя перед сном.

## **6. Дыхательные упражнения**

Самое лучшее что можно сделать, перед тем, как пойти спать — это расслабиться. Если вы напряжены, или беспокоитесь о чем-либо — сделайте серию дыхательных упражнений. Просто лягте, закройте глаза и сосредоточьтесь на медленном и глубоком дыхании в течении нескольких минут. Сначала это может показаться трудным, но постепенно будет становиться легче. В начале мысли будут роиться у вас в голове, но чем дольше вы будете делать это, тем меньше их останется, и вы увидите насколько действенно это упражнение.

## **7. Дневник беспокойств**

Другой способ бороться со своей обеспокоенностью — иметь при себе дневник беспокойств. Возьмите тетрадь или лист бумаги и разделите его пополам. Перед тем, как идти спать, запишите все, что вас тревожит с левой стороны. Справа напишите возможное решение. Если решение не удастся найти, запишите дату, когда вы вернетесь к этой проблеме снова. Это очистит вашу голову от беспокойств и вы сможете уснуть.

## **8. Отвлеките себя**

Когда отвлекаешь себя чем-то скучным заснуть намного проще. Вот что вы можете сделать: посчитать в обратном порядке от 300 через 3.

Это значит вы считаете: 297, 294, 291 и так далее. В конце дня, это достаточно сложная задача, но в то же время и довольно скучная, так что это работает. Отвлекая себя таким образом, вы выключите свой ум, который позволяет заснуть.

## 9. Избегайте кофеина

Все знают, что кофеин помогает вам дольше оставаться на ногах, поэтому его употребления нужно постараться избежать, перед тем, как лечь в постель. Кстати, вы знаете, что кофеин имеет период полураспада до 8 часов? Это означает, что если вы выпили чашку кофе в 6 вечера, то он будет в вашем организме до 2 часов ночи. Это не слишком-то хорошо, особенно если вы хотите лечь спать пораньше. Лучше не пить кофе после 2 часов дня, чтобы лечь спать вовремя.

## 10. Горячая ванна

Старинный способ — принять горячую ванну. Только помните, что это займет как минимум час, перед тем, как вы пойдете в постель. Лучшая температура воды 38 градусов и выше и вам потребуется пробыть в ней не меньше 20 минут, чтобы это дало эффект.

# Принять, как есть

*Это перевод заметки being OK with things as they are<sup>67</sup>*



Мы пытаемся улучшить наши жизни, часто потому что мы не удовлетворены текущим положением вещей. Я знаю, я жил также.

Мне не нравится, как я выгляжу, поэтому я должен постараться улучшить себя. Мне не нравится мой дом, поэтому я должен работать,

---

<sup>67</sup><http://mnmlist.com/ok/>

чтобы заполучить более хороший. Я хочу улучшить все вокруг себя, я пытаюсь и впадаю в депрессию, когда это не получается.

Эта борьба никогда не закончится. Когда мы не удовлетворены тем, как обстоят дела, включая нас самих, мы вносим изменения, но что потом? Мы все также не удовлетворены, потому что источник наших проблем — не вещи вокруг нас (не то, как мы выглядим и так далее), а наши ожидания. Мы ожидаем, что все будет по-другому.

Это означает, что мы всегда по-своему несчастны. Вещи не оправдывают наших ожиданий. Мы пытаемся решить проблему, изменяя мир вокруг нас, других людей, себя. Мы вынуждены тратить, потреблять, покупать больше хлама... все завязано на этом, как правило. Минимализм же направлен на то, чтобы вылечить этот синдром потребительства, но это может быть сделано, только при условии, что мы знаем корень проблем: наши ожидания.

Посидите минуту и посмотрите на вещи, которые вокруг вас. Вас всё устраивает, или есть что-то, что вы хотели бы изменить? Подумайте о том, что вы делаете каждый день, и спросите: довольны ли вы своей повседневной жизнью, или требуются изменения. Подумайте об окружающих, и спросите: счастливы ли вы с ними, или нужно что-то менять. Подумайте о себе: есть ли вещи, которыми вы недовольны, хотите ли вы изменить себя.

Теперь, каждая ваша мысль должна измениться, посидите минуту и посмотрите, можете ли вы это принять в том виде, в котором оно сейчас. Можете ли вы принять людей, такими, какие они есть. Можете ли вы принять себя таким, какой вы есть, без изменений. Понадобится поупражняться, если не получается сделать этого с первого раза (я и сам все еще не мастер). Будьте уверены, это очень просвещает.

Это не значит, что мы никогда ничего не изменим. Мы можем развивать здоровые привычки и делать наши тела здоровее и здоровее, но в и то же время мы должны быть постоянно довольны собой. Изменения неизбежны, но это не значит, что мы не должны принимать вещи, такими, какие они есть,

Однажды мы будем довольны вещами, людьми, собой... так как они... мы сможем стать полноценными, без необходимости тратить деньги,



чтобы заполнить дыры в своих жизнях. Тогда минимализм станет возможным, потому что с тех пор, как мы примем все как есть, мы сможем легко отбросить все неважное, и будем чувствовать себя полноценнее с меньшим.

## Просто – не значит примитивно



Простые вещи не могут быть примитивными. За видимой простотой всегда кроется целая куча сложных вещей. Когда я прогуливаюсь по интернет-сообществам минималистов, я замечаю, что люди часто этого не понимают. С упорством маньяков, люди находят самые примитивные решения своих проблем, страдают, но все равно пользуются, свято веруя, что когда-нибудь познают просветление. Быть может, как знать. Но позвольте мне все-таки высказаться.

**То, что просто снаружи, может быть сколь угодно сложно внутри,** а простота, как раз и заключается в том, чтобы нам не нужно было и задумываться обо всяких сложных штуковинах, скрытых от наших глаз и разума.

Например, возьмите маркер — снял колпачок и нарисовал, что душе вздумается. А если разобрать его? Уже капельку сложнее. А если попробовать изготовить его в домашних условиях? Проще купить — ответит 90% процентов из вас, и окажутся правы. Проще. Даже, казалось бы, такой примитивный, на первый взгляд, предмет оказывается слишком сложным внутри, для того чтобы смастерить его дома из подручных средств, и тем самым доказать наяву его примитивность.

Другой пример — этот сайт. Снаружи, для вас — ничего особенного, простенький шаблон, текст и картинки. Внутри — относительно

сложная CMS Wordpress с кучей плагинов. Плюс Windows Live Writer для оформления постов, плюс Evernote, в котором я сейчас пишу эту заметку и куча всяких других штук. Но вам не нужно об этом думать, вам достаточно набрать в строке своего любимого браузера zen-labs.ru, вы окажетесь здесь и будете спокойно, без помех читать этот сайт. Это просто.

Мог ли я сделать проще? Конечно, я мог просто создать html-файл, и каждый раз открывать его блокнотом и дописывать туда что-то новенькое. Однако, ни для вас, ни для меня это решение не было бы удобным, а назвать его простым, даже и в голову не пришло — ведь даже просто на RSS не подписаться! Мог ли я воспользоваться готовым решением, типа Tumblr? Без проблем! Но я знаю свои потребности, знаю ограничения платформы, и мне проще работать так, как я это делаю сейчас.

Простота — это не количество функций, деталей или чего-то еще. Это тот уровень комфорта, при котором вы способны добиваться приемлемого для себя результата, не затрачивая при этом критичного количества усилий. Тебе комфортно болтать с Siri на новом iPhone — прекрасно. Пользуешься старой Nokia и не понимаешь, зачем тебе телефон за 500\$ — отлично! Идешь в книжный магазин, хотя в сумке за спиной болтается iPad? Ну и прекрасно — тебе так проще. Идешь на митинг, качать права? Хм, ну пожалуйста, если тебе потом станет проще жить.

Хватит терзать себя сомнениями, хватит спорить и следовать, или не следовать моде — выбирайте то, что удобно для вас. Будьте проще.

*Картинка отсюда*<sup>68</sup>

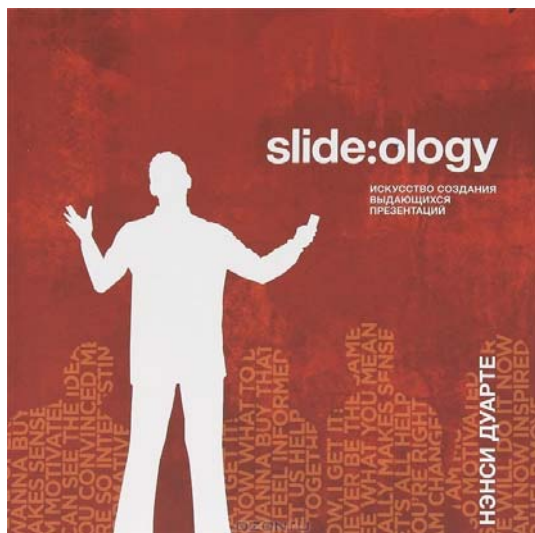
## Slideology – Нэнси Дуарте

Если вы всерьез заинтересованы этим делом, трудно представить, что вы сможете сотворить свой лучший шедевр, не прочитав эту книгу. Изучите ее, запомните, поделитесь с другими.

**Сет Годин**

---

<sup>68</sup><http://www.blueounge.com/products/cablebox/>



Практически каждый из нас сталкивался с необходимостью создания различных презентаций. Институт, работа, школа — не важно. Каждый раз возникают одни и те же вопросы: какой шрифт лучше подойдет для заголовка, сколько писать слов на слайде, какие иллюстрации лучше выбрать, чтобы описать мою проблему, и еще миллион различных «как» и «что».

Ситуация становится не такой плачевной, если вы от природы хорошо рисуете, или хотя бы имеете общие какие-то представления об основах дизайна. Однако, вы должны быть способны выдать качественный результат вне зависимости от природных данных. В особенности, если от этого зависит судьба вашей дальнейшей работы, или учебы.

Это уже не первая книга о презентациях, которую мы рассматриваем на этом сайте. Тему важности грамотного оформления и подачи материала не так давно поднял Михаил Каблов в своем обзоре книги «iПрезентация»<sup>69</sup>, но книга, о которой мы будем говорить сегодня носит на мой взгляд куда более основополагающий характер.

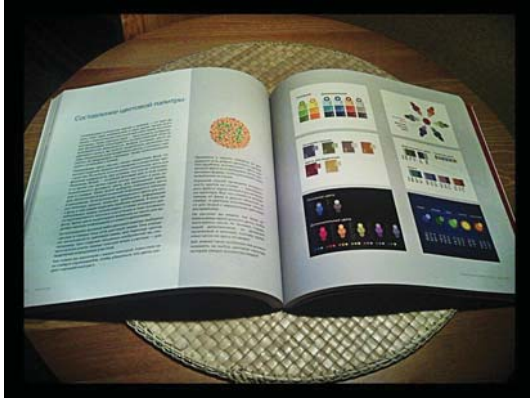
<sup>69</sup><http://zen-labs.ru/books/karmin-gallo-iprezentaciya-uroki-ubezhdeniya-ot-lidera-apple-stiva-dzhobsa.html>

Начну с того, что книга очень красива. Даже если у вас никогда в мыслях не было, того чтобы делать какие-то презентации, её просто приятно взять в руки и полистать. Цветная печать, глянцевая бумага, обилие иллюстраций, хороший перевод, словом, все располагает к комфортному чтению и плодотворному образовательному процессу.

Но не будем судить по обложке. Обратившись к содержанию, мы увидим, что данная книга представляет собой полное руководство по созданию красивых и эффективных презентаций: от генерации идеи и составления плана до базовых основ дизайна и типографики. Возможно гуру дизайна и не найдут для себя там никаких открытий, но я, как человек далекий от всего этого, открыл для себя множество нового и интересного.

Приводить цитаты и делать майндмеп по этой книжке бессмысленно — надо брать и читать, поэтому просто выложу здесь пару фотографий для примера (прошу прощения за качество фото: не обладаю никакой фототехникой, кроме мобильного телефона).





Понятно, что не имеет смысла покупать книгу, если вам нужно сделать только один раз презентацию, например по диплому — педагоги, вас как-нибудь простят. Но если вы проявляете себя более активно: выступаете на вузовских конференциях, а может работаете в сфере бизнеса, или другой отрасли, где часто возникает необходимость просто и наглядно донести какую-либо информацию для слушателей, то данная книга просто обязана поселиться у вас на столе в качестве справочника и источника идей и вдохновения.

**Купить Slideology на Ozon**<sup>70</sup>

## СЧАСТЛИВ, НА СКОЛЬКО ЭТО ВОЗМОЖНО

*Это перевод заметки Лео Бабауты as happy as possible*<sup>71</sup>



<sup>70</sup><http://www.ozon.ru/context/detail/id/7330819/?partner=z1&from=bar>

<sup>71</sup><http://mmlist.com/happy/>

Я уверен, что счастлив на столько, на сколько это возможно.

Я не бьюсь в экстазе, у меня не текут слезы радости, но я очень счастлив. Это не вершина счастья, скорее его основа которая может существовать все время, пока я жив.

Этого счастья я желаю каждому. Возникает вопрос: какие факторы вносят вклад в мое счастье?

Вот вещи, которых у меня нет:

Огромный дом

Большое денежное состояние

Причудливая одежда

Хорошая машина

Тяжелая работа

Кабельное телевидение

И я не верю, что все эти вещи принесут мне больше счастья, чем у меня уже есть. Вот что на самом деле вносит ощутимый вклад в мое счастье:

Время

Любовь

Значащая многое для меня работа

Здоровье

Книги

## Отсутствие излишеств

Первые шесть вещей, которые я назвал, являются целями большинства людей. Составляющие второго списка делают меня счастливым, и я думаю это потому, что я решил воздержаться от составляющих первого списка. Рекомендую этот путь.

*Источник картинки*<sup>72</sup>

## Завтра ничего нет



Нет, это не заметка о пессимизме, если кто-то так подумал. Сегодня я буду говорить о другой большой проблеме, с которой сталкиваются многие из окружающих меня людей — слепая надежда на призрачное «завтра». «У меня все впереди» — так мы говорим себе и в 20, и в 30, и в 80 лет. Мы произносим это при неудачах, просто лежа на диване, или задумывая очередной проект. Проходят годы. Оглядываясь назад, вспоминая наши мечты, мы вдруг осознаем, что у нас получилось реализовать максимум процентов 20 от наших амбициозных планов. Пожимаем плечами, успокаиваем себя тем, что у нас все еще впереди и ударяемся в новые грезы.

Между тем жизнь идет. При определенном стечении обстоятельств можно провести сотню лет в этом замечательном мире, на что она будет потрачена? На бытовую рутину? На накопление вещей? На скучную работу? А как же радость, веселье и бесконечный драйв? Ведь эти ощущения должны приходить не по какому-то триггеру (зарплата, пиво, секс), а быть естественными, постоянными и даже заразительными для других. Так в чем же дело?

---

<sup>72</sup><http://www.jothivita.com/classes/happiness/>

Я открою вам секрет: впереди ничего нет, и нет никакого завтра. Только не пугайтесь: солнце взойдет, птицы запоют, и прекрасно, если вам от этого станет радостнее на душе. Сейчас речь о другом. Часы, дни и месяцы — это меры времени. Вчера, сегодня, завтра — тоже хронологические единицы, но уже менее определенные и от того более опасные для человека. Вы не в состоянии изменить, то что было вчера — все было, как было, и можно только принять это и извлечь опыт. Однако и завтра вы изменить не в состоянии! Можно, например, написать список дел, но не факт, что вы будете их делать. Есть тысяча факторов, которые могут повлиять. Но не нужно даже тратить время на то, чтобы думать об этом. Можно провести всю жизнь вглядываясь в будущее и так ничего не увидеть.



Реально повлиять вы можете только на то, что происходит прямо сейчас. Ваша задача — научиться максимально эффективно использовать текущий момент. Я не сторонник жесткого планирования и оценки результата по количеству затраченных на него часов. Не стоит заикливаться на методологиях — для всех они работают по-разному. Единственный план, который реально необходим — это список ваших жизненных целей. А дальше просто нужно брать и делать. Упорно работать на достижение своей мечты. А для этого нет



лучшего момента, чем именно сейчас.

Я не люблю приводить себя в пример, но все вещи, которые мне удались были сделаны (и делаются) без надежды, что у меня что-то там впереди. Этот сайт начался с идеи, которая пришла мне в 3 часа ночи, и я ни минуты не раздумывая, записал подробную концепцию, а уже на утро был заказан хостинг и я начал разбираться с Wordpress. Все, что было оставлено на потом так и не сбылось: планировал активно монетизировать сайт (баннеры, постовые и т.д.), но в процессе работы пришел к выводу, что для проекта будет лучше если он останется в большей степени некоммерческим, хотел сделать блог коллективным, но пишу в него чаще один.

Я не знаю на сколько хорошо у меня все это получается, просто мне нравится делиться своими мыслями, переводить статьи, которые меня зацепили, рассказывать о книгах, которые я читаю. Каждый пост получается спонтанно: я ничего не планирую, просто сажусь, вытаскиваю мысли у себя из головы, засовываю их в Live Writer и нажимаю «Опубликовать». Без планов, без магии, без пафосных и сложных слов. Выдается минута — сел и написал заметку, наткнулся на хороший пост — взял и перевел, дочитал книжку — поделился впечатлениями.

Это просто и это работает. Я понятия не имею, какой там у сайта ТиЦ, и как его наращивать, сколько человек в день заходит на сайт — это ерунда, которая в реальности мало что означает. Мой совет: забудьте о метриках, когда делаете что-то от души. Мне приходят письма с благодарностями, вопросами и пожеланиями, некоторые даже делают небольшие пожертвования — помогают мне платить за хостинг. Это случается редко, но такая эмоциональная отдача — единственный реальный результат для меня. Есть люди которые добровольно помогают написанием или переводами статей и другими вещами. Никого не приходится просить и заставлять — люди делают это потому, что считают это важным для себя и для других.

Осознание этого гораздо дороже любых копеек с рекламы, или цифр статистики. Это то, что делает вклад в чувство наполненности моей жизни и дает энергию в трудные моменты. Я искренне благодарен тем, кто поддерживает меня и этот блог. А теперь представьте, что я бы просто сказал себе: «Надо как-нибудь такое сделать». На утро меня

бы отвлекли другие дела, а к концу следующего дня я окончательно бы забыл про идею о создании такого сайта. Конечно, это не трагедия глобального масштаба, но на ход моей и других жизней явно повлияло бы, и не факт, что положительно. Так что если пришла идея — её надо воплощать прямо сейчас и на столько, на сколько это возможно на текущий момент. Там впереди ничего нет и не будет, если сидеть сложа руки.

Отбросьте количественные меры, забудьте о времени и перестаньте ждать завтрашнего дня. Измеряйте жизнь не материальными вещами, а количеством положительных эмоций. Любите, радуйтесь, мечтайте и тут же воплощайте мечты в жизнь. Жизнь не изменится завтра, если не начать сегодня.

© фото<sup>73</sup>

---

<sup>73</sup><http://xdesktopwallpapers.com/lonely-girl-sitting-with-a-lamp-and-thinking-something-16970.php>

## 21 способ управлять временем и удвоить собственную продуктивность – Брайан Трейси



Данный аудио тренинг попал ко мне совершенно случайно и я изначально отнесся к нему скептически. Пафосное название и престарелый, улыбающийся американец на обложке доверия явно не внушают. Однако, прослушав его я выделил для себя ряд весьма неглупых мыслей, и даже составил майндмеп.

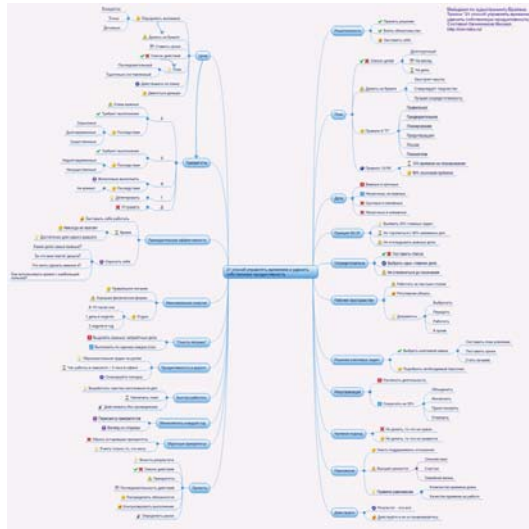
В целом, продвинутый читатель вряд ли сможет почерпнуть что-нибудь кардинально новое из этой аудиокниги. И если смотреть с этой точки зрения, то здесь рассматривается все то, что мы все читали в «Getting Things Done»<sup>74</sup> Дэвида Аллена или «Тайм-драйве»<sup>75</sup> Глеба Архангельского, а что-то могли услышать и у Джона

<sup>74</sup><http://www.ozon.ru/context/detail/id/7440085/?partner=z1&from=bar>

<sup>75</sup><http://www.ozon.ru/context/detail/id/5134485/?partner=z1&from=bar>

Маэды<sup>76</sup>. У внимательного читателя сразу должен возникнуть вопрос: а действительно ли все их читали? А даже если и читали, все ли удалось осознать и применить?

Не буду долго вас томить своими рассуждениями, а сразу покажу майндмеп, который у меня получился в результате прослушивания, а затем отмечу наиболее важные моменты. Wordpress ужимает картинки, поэтому под рисунком приведена ссылка для скачивания карты в полном размере.



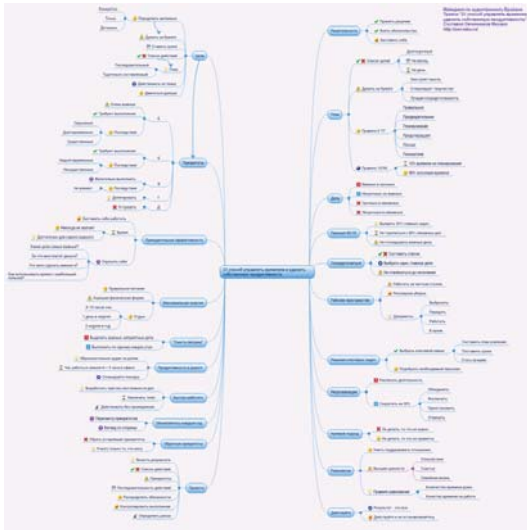
png<sup>77</sup>

Поставить цели, составить план, заставить себя работать, отбросить незначимое... Ничего нового Трейси не рассказывает. С другой стороны так органично объединить все, то о чем люди пишут целые книги во всего лишь 1 час аудио книги, при этом не потеряв сути — тоже дорогого стоит.

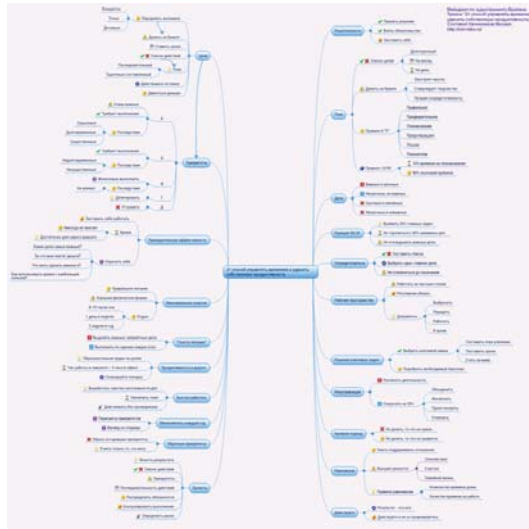
<sup>76</sup><http://zen-labs.ru/books/zakony-prostoty-dzhon-maeda.html>

<sup>77</sup><http://zen-labs.ru/wp-content/uploads/2012/04/21p.png>

Несмотря на некоторое разочарование от недостатка новой для себя информации, я все равно сумел выделить для себя парочку ценных мыслей в этом тренинге/книге:



Времени всегда не хватает, но его **всегда достаточно** для самого **важного**. Очень часто мы тратим время, на то, что вроде бы и имеет значение, но с другой стороны никак не приближает нас к нашим целям. В результате мы остаемся у разбитого корыта, сетуя на нехватку времени, а на самом деле времени у нас было достаточно, просто мы неправильно расставили приоритеты.



Большинство из нас рьяно рвутся вверх по карьерной лестнице, проводя на работе по 12-14 часов в сутки, зарабатывая огромные, по нашим меркам, деньги, но все равно не чувствуют себя счастливыми. Скорее наоборот. Так в чем же дело? Крайне важно осознавать, что все методики высокой эффективности, высокооплачиваемая работа и прочие вещи не должны являться вашими целями и ценностями. Это инструменты. Высшие ценности любого человека: спокойствие, счастье, семейная жизнь. Если вы ощущаете недостаток в этих простых вещах, нужно срочно пересмотреть и правильно организовать свою жизнь, только тогда придет то самое чувство наполненности и счастья, к которому мы все стремимся.

Итак, кому же стоит ознакомиться с данным тренингом? В общем-то всем, кому не жалко потратить 200 рублей и час своего времени. Моё мнение такое: если вы только хотите начать развивать личную продуктивность, то смело покупайте этот диск, ставьте его в машину и начинайте свое обучение. Всем остальным рекомендую продолжать читать классические книги по тайм-менеджменту и личной эффективности, а данную аудио книгу строго по желанию, для повторения и закрепления пройденного.

Купить аудиокнигу на Ozon<sup>78</sup>

## Перезагрузка – Джим Лоэр



Чтение данной книги вызвало у меня двойкие впечатления. С одной стороны она насыщена полезной информацией и интересными фактами. С другой читать её весьма непросто и местами скучно. Если начать проводить ассоциации, то она у меня ассоциируется в первую очередь с лекарством: невкусно, но полезно.

Джим Лоэр — психолог, ранее специализировавшийся на работе со спортсменами, а ныне глава Human Performance Institute. Автор множества работ по психологии в области достижения высоких результатов. Как и многие специалисты в этой области Лоэр рассматривает жизнь каждого человека, как его рассказ истории. Если вы недовольны своей жизнью, она вам кажется скучной и бессмысленной — значит вы рассказываете плохую историю. В целом

<sup>78</sup><http://www.ozon.ru/context/detail/id/5008243/?partner=z1&from=bar>

вся книга и посвящена анализу различных историй и выявлению признаков хороших историй, а также внедрение их в жизнь.

Книга насыщена огромным количеством историй из психологической и коучинговой практики Лоэра, анализом рассмотренных ситуаций, а также рабочих методик, позволяющих «договориться с собой». В силу этого местами книгу становится невозможно читать: каждый раз когда Джим начинает рассказывать очередную долгую и нудную историю бизнесмена «добившегося всего, но не чувствующего себя счастливым», а затем пытаться её проанализировать (естественно, оказывается, что корень проблем бизнесмена лежит в его детстве!) — я рисковал вывихнуть себе челюсть от зевания.

Но каждый раз, когда ты обещаешь себе, что сейчас дочитаешь страницу и выкинешь эту скуку ко всем чертям, вдруг в повествовании просыпается какой-то «драйв», а автор переходит к практическим методикам и начинает сыпать весьма неглупыми советами и интересными фактами. Такими «короткими перебежками» и шло чтение, лично у меня.

Майндмэпа сегодня не будет, приведу лишь подборку лучших цитат, которые я выписал по ходу чтения книги:

Создание нездоровых историй характеризуется «диетой» ошибочного мышления и в итоге долгосрочными отрицательными последствиями.

Для изменений может быть только одно время — сейчас.

Воплощения наших историй в жизнь не произойдет, пока мы не поймем, что самый ценный ресурс, которым мы, человеческие существа, обладаем, — это наша энергия.

Самая важная история, которую вы когда-либо расскажете о себе, — это та история, которую вы рассказываете сами себе.

Представьте, что вам не нужны деньги. Продолжите ли вы ходить на работу каждый день?



Цель — это эпицентр истории жизни каждого. Цель — одна из трех основ хорошей истории.

Часто впервые цель жизни человека формулируется на его похоронах, и только если ему повезет с оратором, который видит его цель такой, какая она есть.

У тех, кто беспокоится, не больше контроля над событиями, чем у тех, кто не беспокоится.

Неважно, насколько мы верим в самих себя, в свою независимость, в свою стойкость; оказывается, что наши убеждения и действия на самом деле находятся под сильным влиянием обстоятельств, в известной степени они продаются.

Чистая вежливость, желание сдерживать обещание и избежать неловкости при отказе от участия, а также дискомфорт нахождения в одиночестве многим мешают совершить логичные, независимые, совершенно доступные действия.

Вам может показаться, что все исходящее от вас является вашими собственными формулировками, но, возможно, это не так. Лучше относиться осторожно даже к собственным идеям и словам, пока не выяснен их источник.

«Мы не видим вещи такими, какие они есть, — говорит Талмуд, священный иудейский текст. — Мы видим их такими, какие мы есть».

Если вы хотите вынести из этой книги только одну идею — идею, которая пронизывает всю вашу жизнь и служит основой для всех остальных идей, это будут эти три слова: цель — правда — действие.

Создание новой истории дает освобождение. А также приносит с собой проблемы, страх и боль. Это должно быть больно. В конце концов, она должна быть более объективной, чем ваша старая история, в определении того, что вы на самом деле хотите от жизни.

Есть один секрет: разница в глубине между полным вовлечением и многозадачностью не нарастает постепенно. Она бинарна. Либо вы полностью вовлечены, либо нет.

Многозадачность — враг экстраординарности. Человеческие существа, к сожалению, могут концентрироваться только на одной вещи одновременно.

Мы потребляем энергию, мало заботясь о том, откуда она берется. Когда жизнь требует больше энергии, мы просто ожидаем, что наши тела дадут нам ее. А если этого не происходит, мы озадачены и разочарованы.

Главный стимул к реальному конкурентному успеху — жгучая потребность, которая заставляет вас бороться усерднее, чем ваш соперник.

Мы наиболее глубоко чувствуем нашу жизнь, наши истории, когда мы задействованы в них всесторонне — физически и эмоционально, умом и душой. Только тогда мы можем считать, что полностью реализуем себя.

Вы должны есть каждые два-четыре часа, за исключением того времени, когда спите. Вы должны пить воду каждые полчаса. Перекусывание между основными приемами пищи поможет сохранить энергию и не даст уровню сахара в крови опуститься слишком низко — и тем самым позволит вам работать на полной мощности до конца дня.

Нам нужно регулярно двигаться. Мы были созданы не для того, чтобы сидеть, а для того, чтобы двигаться. Движение заставляет нашу кровь бежать по жилам. Чем больше мы двигаемся, тем лучше мы себя чувствуем. Тем более восприимчивыми к новым идеям мы становимся.

Жизненно важно включать в вашу историю достаточно сна и отдыха.

Ритмическое чередование нагрузок и восстановления создает пульс жизни; колебания вовлеченности/невовлеченности оптимизируют управление энергией.

Те, кто считает, что просто не могут сделать перерыв, чтобы восстановить силы, и что они каким-то образом смогут выполнять работу, и выполнять ее хорошо, — обманывают себя.

Для многих оказывается сложным принять, что нашей жизнью в основном управляют привычки, повседневный образ жизни, воспоминания, а не отдельные акты сознательных намерений.

Вкладывайте энергию в терпение, и оно, так же как мускулы, будет расти. И напротив, если вы будете вкладывать энергию в нетерпение, тогда вы будете тренировать именно свое нетерпение. Отдавая чему-то энергию, вы даете этому жизнь.

Долой мученичество и жертвование собой! Сделав положительное поведение ритуалом, человек берет управление в свои руки, обходит корпоративные правила и образ мышления, но при этом сохраняет работу и обычно начинает работать более активно.

Так как нам приходится жить среди сомнений и непоследовательности, а мы мечтаем об определенности и абсолютных понятиях, мы часто начинаем следовать убеждениям, в которые на самом деле не верим.

Подводя итог, хочется отметить следующее. Лучше пройти мимо этой книги, если вы ищете легкого чтения «на вечер». Однако, если вы всерьез решили изменить свою жизнь к лучшему и ищите подходящее руководство, то вдумчивое и внимательное чтение данной книги позволит это сделать максимально эффективно и безболезненно. Вот, что говорит сам автор по этому поводу:

Если вы хотите действительно воспользоваться идеями из этой книги, недостаточно просто изучить их, поразмышлять над ними или даже сформулировать, куда вы всегда хотели попасть. Если вы серьезно намерены определять свою судьбу, тогда вы должны будете сделать нечто большее, чем просто согласиться с необходимостью создания новой истории.

Джим Лоэр

Купить книгу «Перезагрузка» на Ozon<sup>79</sup>

Купить книгу «Перезагрузка» в цифровом виде на Ozon<sup>80</sup>

## А Cleaner Internet – Youtube для минималиста



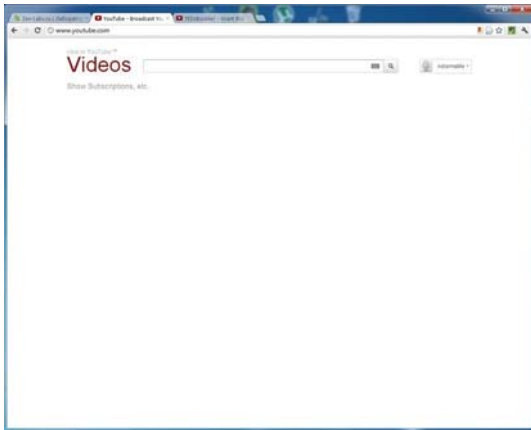
Каждый раз, когда я захожу на Youtube, я теряюсь. Нагромождение меню, рекомендованных видео, рекламы, комментариев и прочей ерунды. Я понимаю, что создатели сервиса заботятся обо мне, но я ведь просто хочу посмотреть нужный мне ролик и ничего более. Недавно я нашел замечательное расширение, которое удаляет весь этот «мусор».

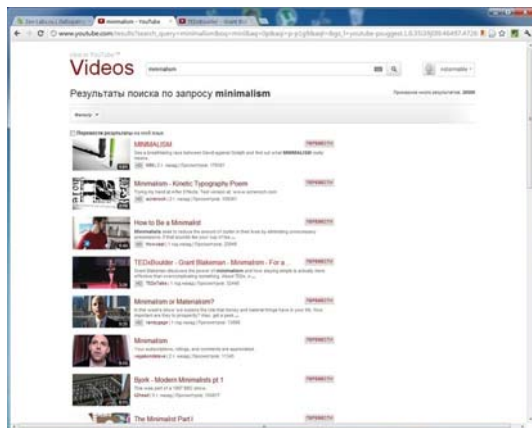
Оно доступно для трех браузеров: Chrome, Safari, Firefox. Достаточно только его установить, зайти на Youtube и известный видео-сервис примет следующий вид:

---

<sup>79</sup><http://www.ozon.ru/context/detail/id/4500141/?partner=zl&from=bar>

<sup>80</sup><http://www.ozon.ru/context/detail/id/4648240/?partner=zl&from=bar>

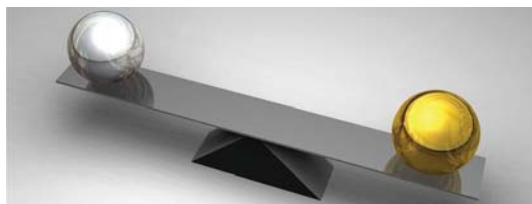




Минималистично и комфортно. При необходимости недостающие части (комментарии, похожие видео и прочие) можно открыть, но они уже выглядят не так хорошо и нарушают дизайн страницы — тут разработчикам еще есть над чем работать. В остальном это отличное расширение для тех, кто ценит комфортный интернет-серфинг.

Скачать A Cleaner Internet<sup>81</sup>

## Поиск равновесия



В сущности вся наша жизнь, все взаимодействие с законами природы, представляет собой поиск равновесия. Мы обретаем гармонию и

<sup>81</sup><http://clea.nr/install/?v=install>

покой только тогда, когда положим на противоположную чашу весов ровно столько, сколько нужно, чтобы удержать нас с нашими вечными проблемами, ценностями, вещами и амбициями. Странно, но многие этого не понимают, а может просто не хотят задумываться на этот счет.

Однако, подсознательно все осознают это. Этим можно и объяснить и ту моду на стремление к здоровому и разумному образу жизни, которая стала наблюдаться в последнее время. Это на самом деле замечательно, даже если это просто мода, за которой не стоит никакой кардинальной смены мировоззрения, или пересмотра внутренних ценностей. Тут помогают и минимализм<sup>82</sup>, и здоровый образ жизни<sup>83</sup> и хорошие книги<sup>84</sup>. Уменьшая «вес» своей чаши весов, мы частично приближаемся к желаемому состоянию спокойствия и равновесия, но его все равно недостаточно. Даже если все вокруг действительно хорошо, все равно ощущается некий недостаток из серии «чего-то хочется, а чего не знаю». Чаша весов с биркой «окружающий мир» требует, чтобы вы на нее тоже что-нибудь положили.

Хорошее изречение на этот счет, с которым я частично согласен, я обнаружил читая «Тайм-драйв»<sup>85</sup> Глеба Архангельского:

Кто-то из западных бизнес-консультантов хорошо сказал:

— Цели — это то, что мы берем от жизни, завоевываем, получаем.

— Миссия — то, что мы отдаем, приносим в этот мир.

### **Глеб Архангельский**

Частично согласен, потому что я считаю, что цели<sup>86</sup> — это не то, что мы получаем. Это скорее основа для достижения того чувства, комфорта и удовлетворения, которое невозможно купить ни за какие деньги. И в моем представлении картина выглядит так:

---

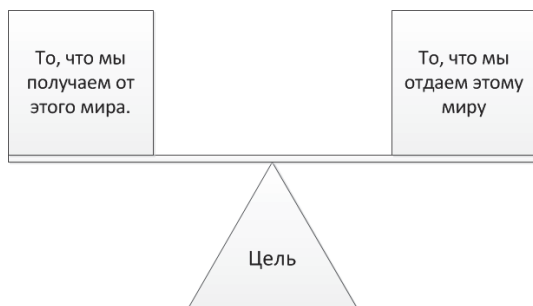
<sup>82</sup><http://zen-labs.ru/minimal>

<sup>83</sup><http://zen-labs.ru/health>

<sup>84</sup><http://zen-labs.ru/books>

<sup>85</sup><http://www.ozon.ru/context/detail/id/5134485/?partner=z1&from=bar>

<sup>86</sup><http://zen-labs.ru/productivity/mentalnoe-samonavedenie-dostigaem-svoix-celej.html>



Таким образом, выбирая неправильную цель (а может неправильно понимая её, что по сути равнозначно) добиться равновесия в жизни будет чрезвычайно сложно. Совершенство себя, но не привнося ничего положительного в окружающий мир, равновесия не добиться никогда.

Иногда, мы все же можем «обмануть систему», сотворив что-то вроде таких вещей (не уверен, что точно воспроизвел физику, но думаю смысл понятен):



В этом случае мы не испытываем явного дискомфорта, но и сильного удовлетворения тоже не получаем. Живем в своем болотце и не жалуемся. Чтобы такого не случилось нужно постоянно проверять себя: почаще выбираться из зоны комфорта, постоянно пересматривать свои цели и приоритеты, избавляться от устаревших приоритетов и взглядов.

Поймать равновесие непросто, многие тратят на это жизнь. Даже найдя свою «идеальную» точку равновесия для целей, очень непросто будет его добиться. Поэтому я считаю, что не нужно очень сильно заикливаясь на этом. Просто развивайтесь духовно и физически, ставьте цели и достигайте их и не забывайте, что вокруг вас целый



мир и люди, которые нуждаются в вас. А в дни отчаяния и депрессии вспоминайте эти картинки и задайте себе эти вопросы:

Достаточно ли я положил на противоположную чашу?

Достаточно ли лежит на моей чаше?

Правильно ли я выбрал точку равновесия?

Правильные, продуманные и разумные ответы вернут ясность и сфокусированность в вашу жизнь. Не теряйте равновесия.

## Не запрещайте себе жить



Сейчас наблюдается всеобщий бум на книги по продуктивности, использование различных методологий, вспомогательного софта и так далее. Мы стремимся стать выше, сильнее, умнее, совершать невозможное и, конечно, еще и умудриться получить за все это денег побольше. Но все ли из нас считают себя свободными и счастливыми? Я сейчас не говорю, о том, что думают о вас другие — всегда будут и те, кто завидуют вам, и те недоволен вами и вашими способностями. Но довольны ли своей жизнью именно вы?

Даже многие из людей, которые серьезно решили менять жизнь к лучшему, например практиковать минимализм, все равно сталкиваются с проблемой. Вот давайте представим себе, что наш мозг — это коробка, в которую мы складываем все учения. Переверните ее. Что высыпалось? Вот пара асан из йоги, вот куча всяких GTD-методик, обрывки знаний из модных книжек, горстка знаний медитации, ну и майнд-меппинг конечно, куда же без него.

И посреди всего этого нужного и полезного мусора, мне редко приходится встречать счастье.

Действительно, мне чаще удается видеть счастье в глазах людей, которые и слышать ничего не слышали про вещи, которые мы обсуждаем на этом сайте, а жизнь их далека от «идеалов», которые мы все себе придумываем. Но они все равно довольны.

Многих, кого мне приходится читать в твиттере и на чьи блоги я натыкаюсь объединяет примерно следующая реакция: «это все круто написано, я пытаюсь так делать и наверно мне должно быть хорошо». Мы «ведёмся» и не понимаем, что это всего лишь инструменты<sup>87</sup>, причем очень индивидуальные: не нужно делать из них культа.

Я не говорю, что нужно все бросить и жить, как левая нога захочет. Нет. Просто нужно быть проще. Многим вместо медитаций, достаточно начать хорошо высыпаться, другим не нужен никакой тайм-менеджмент: просто нужно вставать на полчаса раньше и установить элементарный режим дня. Не превращайте свою жизнь в систему опор и противовесов. Во всем нужно соблюдать разумную середину. Для начала отбросьте лишнее и разрешите себе пожить в удовольствии.

---

<sup>87</sup><http://zen-labs.ru/productivity/poznaj-svoi-instrumenty.html>

## Как накормить слона? – Гани Султанов



Не так давно на сайте моих коллег по цеху Team Synderesis нашел эту замечательную pdf-книгу. Она посвящена организации работы в одном из самых продвинутых, на мой взгляд, средств ведения заметок — Evernote.

Я сам довольно активно пользуюсь этой программой, но особенно никогда не вникал в функции: создал тематические блокноты и сохранял туда статьи, плюс в отдельном блокноте пишу заметки для этого сайта. Гани Султанов (который больше известен под ником Moriarty Lecter<sup>88</sup>) предлагает другой подход: используя наработки методологии GTD создать на основе Evernote единую систему управления всеми своими делами. В качестве примера он приводит свою систему, а также системы двух зарубежных, авторитетных блоггеров: Даррена Кроуфорда и Бобби Трэвиса.

Мне такая концепция кажется очень правильной и разумной, и хотя ни одна из трех рассмотренных систем мне не подошла, после прочтения

<sup>88</sup><https://twitter.com/#!/MoriartyLecter>

этой мини-книги (всего 39 страниц) я выделил для себя много полезных мыслей, а также узнал о паре неизвестных мне функций в Evernote, и теперь приступил к экспериментам с блокнотами и тегами по созданию своей системы, о которой вы, естественно, узнаете на страницах этого блога, так что не забудьте подписаться на RSS<sup>89</sup>, а то пропустите самое интересное.

Скачать книгу «Как накормить слона?»<sup>90</sup>

## Как жить хорошо

*Это перевод заметки Лео Бабауты How to live well<sup>91</sup>*



Я небогат, я не летаю по миру, не выпиваю в компании известных людей в экзотических местах, у меня нет ни спортивной машины, ни джипа, ни яхты.

И я очень счастлив.

Намного счастливее, чем семь лет назад, когда я ел много жареного, сладкого и постоянно чувствовал себя нездоровым и растолстевшим, когда я смотрел телевизор и был не в форме, когда я много покупал в магазинах и был в долгах, когда я работал на постоянной работе, на которой получал довольно много и не имел времени для себя и своих близких.

---

<sup>89</sup><http://feeds.feedburner.com/zen-labs/TkJI>

<sup>90</sup><http://synderesis.ru/2012/04/publikaciya-mini-knigi-moriarty-lecter-kak-nakormit-slona-ili-pervye-shagi-k-samoorganizacii-s-evernote/>

<sup>91</sup><http://zenhabits.net/live/>

Как я достиг этого? При помощи маленьких трюков. Правда в том, что вам не нужно много, чтобы хорошо жить — вам просто нужен правильный настрой.

Вот то, что я понял о том, как жить хорошо, нуждаясь в малом:

**Вам нужно очень мало для счастья.** Немного простой, растительной пищи, скромное жилище, пара комплектов одежды, хорошая книга, ноутбук, значащая что-то для вас работа, и ваши близкие.

**Желайте меньше, и вы не будете бедными.** У вас может быть много денег и имущества, но если вы всегда будете хотеть большего, вы беднее чем тот парень, который владеет малым и не хочет ничего.

**Сосредоточьтесь на настоящем.** Перестаньте волноваться о будущем и держаться за прошлое. Как много времени, каждый день, вы проводите думая о вещах, которые вы делаете физически, в настоящий момент? Как часто вы отгоняете мысли о других вещах? Живите сейчас и вы будете жить полноценно.

**Будьте счастливы с тем, что у вас есть и там, где вы находитесь.** Слишком часто мы хотим быть где-то еще, делать что-то еще, с другими людьми и какими бы не были бы сейчас обстоятельства, нам хотелось бы получить вещи, которые отличаются от того, что у нас сейчас есть. Но то где мы сейчас — прекрасное место! Те с кем мы сейчас (включая нас самих) — уже безупречны. Того, что мы имеем — достаточно. То, что мы уже делаем — поразительно.

**Будьте благодарны маленьким удовольствиям в жизни.** Ягоды, плитка темного шоколада, чай — простые удовольствия, которые намного лучше сложных десертов, сладких напитков, жареной пищи, если вы научитесь наслаждаться ими в полной мере. Хорошая книга, взятая в библиотеке, прогулка с любимой в парке, приятное напряжение после короткой, тяжелой тренировки, чудные вещи, которые говорят ваши дети, улыбка незнакомца, прогулка босиком по траве, момент тишины ранним утром, когда остальной мир еще спит. Это маленькие удовольствия для хорошей жизни, без потребности в чем-то большем.

**Двигайтесь под действием радости, а не страха.** Люди идут по жизни под действием страха потери, страха перемен, страха пропустить что-то. Это плохие причины для того, чтобы что-то делать. Вместо этого делайте вещи, которые приносят радость вам и окружающим. Выполняйте свою работу, не потому что вам нужно поддерживать свой образ жизни и вы боитесь изменить его, а потому что вам доставляет удовольствие делать что-то креативное, значащее, ценное.

**Практикуйте сострадание.** Сострадание другим создает любовь, которая является наградой взаимоотношениям. Сострадание к себе означает простить себя за ошибки прошлого, правильно себя «излечить» (сюда входят и здоровое питание, и занятия спортом), любить себя таким, какой ты есть.

**Забудьте о продуктивности и цифрах.** Они не везде имеют значение. Если вы что-то делаете, чтобы достичь определенного числа (целей), значит вы потеряли понимание того, что на самом деле важно. Если вы стремитесь быть продуктивным и заполняете свои дни всякими вещами, просто чтобы ими быть — это потеря времени. Этот день — подарок, и он не должен быть переполнен всеми возможными вещами — проводите время наслаждаясь им и тем, что вы делаете.

# Рабочий день минималиста – Эверетт Боуг

## РАБОЧИЙ ДЕНЬ МИНИМАЛИСТА

50 СТРАТЕГИЙ, ЧТОБЫ РАБОТАТЬ МЕНЬШЕ

ЭВЕРЕТТ БОУГ

---

Не могу не рассказать про еще<sup>92</sup> одну мини-книгу, которую прочитал недавно. Эверетт Боуг — минималист, человек построивший бизнес на основе своего блога, имеющий в своем распоряжении всего около 100 вещей и ему есть, чем поделиться со своими читателями. Для этого он выпустил книгу под названием «Рабочий день минималиста», которую перевели ребята из Synderesis Team, за что им огромное спасибо.

Основная идея Эверетта, как и других минималистов в том, что работать по найму 8 часов в день — пустая трата времени. Для того, чтобы зарабатывать на жизнь своими силами достаточно 2 часов в день, если провести их с толком. В сущности, Эверетт также, как и другие, предлагает заниматься продажей информационных продуктов, и многие его советы вы могли уже вам встречаться в других книгах, например, в «Инфобизнесе»<sup>93</sup>. Однако, у Эверетта Боуга подача материала более эмоциональная, а сам автор основывается больше на моральных ценностях, чем на деньгах, в отличие от товарища Парабеллума.

Боуг, в отличии от отечественных инфобизнесменов, не утверждает,

---

<sup>92</sup><http://zen-labs.ru/soft/how-to-feed-the-elephant.html>

<sup>93</sup><http://zen-labs.ru/books/infobiznes-a-parabellum-n-mrochkovskij.html>

что на продаже цифровых материалов со своего сайта, вы сделаете миллионное состояние, но тем не менее этого будет достаточно, чтобы жить скромной жизнью, но при этом не быть привязанным к одному месту, путешествовать, развиваться — словом, жить в свое удовольствие, чего нам всем так не хватает. В этом он мне очень напомнил Тима Ферриса с его 4-х часовой рабочей неделей<sup>94</sup>.

Лучшие цитаты из книжки:

Мы тратим много времени на ненужное, и поэтому мы так много работаем.

Средний американец работает 7.9 часов в день, это приблизительно 2000 часов в год.

Я хочу показать, что большая часть этого времени тратится впустую, сидя за столом, выполняя глупую работу, которая ничего не значит.

Как только вы начнете подмечать закономерности вовне привычной всем реальности, вы начнете видеть их повсюду.

Не тратьте ваш рабочий день на чтение писанины других людей, это пустая информация. А информация не принесет пользы без действия. Перестаньте читать, начните действовать.

Не все клиенты созданы равными, и иногда, чтобы работать 2 часа в день, вы должны найти тех, кто будет тоже выполнять свою часть работы, сотрудничая с вами и не причиняя вам лишнего беспокойства.

Вот хороший способ избежать многих проблем: будьте максимально конкретны: кем вы являетесь в интернете и чем вы именно занимаетесь.

Есть наблюдатели, оппозиционеры, ленивые люди и просто не влиятельные. Избегайте этих людей, они вовлекут вас в монотонность бесконечной коммуникации, спора с очевидными вещами и в итоге ждет неизбежная заурядность.

---

<sup>94</sup><http://zen-labs.ru/books/4-x-chasovaya-rabochaya-nedelya-timoti-ferris.html>



Вы можете получать деньги даже во сне, и если ваша работа достаточно хороша, то есть шанс, что вы сможете находиться вдали от вашего бизнеса и продолжать зарабатывать.

Если у вас всего два часа в день на работу — занимайтесь делом, а не имитируйте деятельность.

Нет смысла тратить время на уродливые поделки, если вы знаете кого-нибудь, кто справится лучше вас.

Чтобы противостоять тому, чего вы не знаете, фокусируйтесь на том, что вы можете делать.

Если чужая идея заставляет вас выпрыгивать из башмаков и крича во все горло, бежать босиком по улице — это знак, что вам надо поместить эту идею в ваше идеохранилище и использовать в работе.

Если вы хотите сделать всех счастливыми, люди не будут меняться.

Выглядеть занятым и работать — вовсе не одно и то же. Перестаньте притворяться занятым — работайте.

В целом, книга читается легко, приятно и хорошо мотивирует, если у вас есть полчаса свободного времени, которое вы бы хотели потратить на свое самообразование, рекомендую прочесть эту книгу — уверен вы найдете там пару интересных идей.

Скачать бесплатно книгу «Рабочий день минималиста»<sup>95</sup>

---

<sup>95</sup><http://synderesis.ru/2012/04/perevod-knigi-everetta-bouga-minimalist-workday-rabochij-den-minimalista/>

## Утро



Я слышу вдалеке гудок поезда. Он несет людей к их мечте, а может, кто-то просто возвращается домой. Необычно проснуться в 5 утра. Уже светло, но большая часть этого города еще спит. Я слышу только ту самую, непередаваемую утреннюю тишину, красоту которой дополняет пение ранних птиц.

Почему-то именно в это время ты острее испытываешь эмоции, которые в приглушаются рабочими буднями. Так мало нужно, чтобы быть счастливым. Смотря на эту безмятежность, которая закончится через час-два, ты четко осознаешь, на сколько именно спокойной и размеренной должна быть твоя жизнь, которую кто-то постоянно пытается ускорить.

Уже через час на улице появится больше людей, больше машин, а скоро и ты к ним присоединишься и вольешься в привычный образ жизни городского муравейника. Получается, этот «кто-то» и есть ты сам? Но такова природа людей: нам постоянно нужно куда-то бежать, кому-то что-то доказывать. Быстрее. Выше. Сильнее. И не важно сколько в этом твоего личного счастья. Живем «как все». Быстрее. Выше. Сильнее. Мы же умные. Мы все понимаем. А еще у нас есть психологи, которые нам все объяснят, когда мы вконец запутаемся и выбьемся из сил. Они вернут нас в муравейник. Быстрее. Выше. Сильнее. И так до конца.

В 5 утра вдруг понимаешь, что такое свобода. Свобода — это не возможность спать до обеда, не куча денег в кармане. Свобода — это когда ты можешь проснуться раньше, чтобы насладиться тишиной и пением птиц. Это когда ты можешь просто пойти и полюбоваться закатом. Когда ты просто живешь, мгновением, а не ожиданием, и чувствуешь его полноту. Свобода — это очень просто. Поэтому и

недосягаемо для большинства людей. Наш мир стал слишком сложен, чтобы мы могли принимать простые вещи и радоваться им.

Я так хочу, чтобы мы просыпались по утрам, не потому что нам надо на работу, а потому что у нас есть вещи поважнее. Ради которых вообще стоит просыпаться. Благодаря которым, каждый из вас будет постоянно чувствовать эту свободу, спокойствие, уметь видеть большее в малом и радоваться простым вещам. Желаю всем сбежать из муравейника.

## Про черепашку и плинтус



Как-то давно я услышал сравнение человека с черепашкой, которая тычется в плинтус. Недавно я снова вспомнил это сравнение, и решил развить эту мысль, возможно это поможет мне и вам взглянуть на вещи под несколько другим углом.

Начну сначала. Человек по сути своей — это черепашка которая тычется в плинтус в попытке выбраться из комнаты. С самого рождения нам указали цель: плинтус, за ним стена, а за нею прекрасный мир и сказали, что если биться об него головой достаточно упорно, то рано или поздно (и скорее всего поздно) весь мир окажется у ваших ног. И мы послушно бьёмся головой об стенку.

Самые хитрые из нас берут чуть правее, или левее, но все равно упираются в плинтус. И только немногие отходят назад,

ищут альтернативные возможности выбраться из комнаты, а самые способные вообще не спешат искать плинтус, а сразу ищут заветную дверь.

Для большинства людей, учеба, работа, пенсия — это все битье головой о плинтус. Беспольные знания полученные в институте «потому что без диплома никуда», скучная офисная работа «чтобы прокормиться» и единственное развлечение в виде поездки на дачу под старость. Такова жизнь среднего индивидуума. Мы все любим читать биографии замечательных людей. Мы им по-доброму завидуем, мы ими восхищаемся, радуемся их успехам, пытаемся копировать их манеры поведения, но так и остаемся по эту сторону стенки.

Потому что мы отказываемся видеть главное — возможности, перспективы, боимся искать себя в этой жизни. Ведь гораздо проще идти проторенной дорожкой «как все». Ну а потом подождать, ведь вроде ты все правильно сделал.

... Всю жизнь люди ждут. Ждут новой жизни, ждут смерти. Ждут в очереди за туалетной бумагой. Ждут в очереди за деньгами. А если денег нет, ждут в очередях подольше. Ждешь, когда уснешь, а потом ждешь, когда проснешься. Ждешь женитьбу и ждешь развода. Ждешь дождя, ждешь, когда он кончится. Ждешь еды, а потом снова ждешь еды. Ждешь в приемной у врача вместе с психами и опасаясь, что ты один из них...

### **Чарльз Буковски**

Жизнь — это плавание на спине. Безусловно нужны какие-то базовые навыки и знания, чтобы удержаться на плаву, но само плавание наступает тогда, когда ты отпускаешь свои страхи, ложишься на воду и позволяешь воде тебя держать. Так и в жизни: не нужно бояться утонуть, быть не как все, жить своими мечтами и каждый день стремиться к их осуществлению, какими бы сумасшедшими они не были. Жизнь вас не потопит, если вы только сами не захотите пойти ко дну. Просто успокойтесь, перестаньте биться головой о плинтус, оглянитесь вокруг, оцените обстановку и твердым шагом

направляйтесь к своей мечте.

## Система продуктивности автора mnmal.org



Блог [mnmal.org](http://mnmal.org)<sup>96</sup> является довольно популярным блогом на Tumblr, посвященным минимализму. Иногда, автор этого блога (к сожалению, не знаю его имени) пишет небольшие заметки о своем рабочем месте и организации его работы. Его основной вид деятельности — информационная безопасность и программирование. Поэтому данный пост должен быть интересен в первую очередь представителям ИТ-профессий, хотя и все остальные должны найти для себя что-то интересное. Повествование будет идти от первого лица (т.е. от лица автора) — во-первых мне так удобнее переводить, а во-вторых не нарушается целостность повествования. Ссылки на оригинальные заметки приведены внизу страницы.

### Рабочий стол

Мы проводим на работе большой промежуток времени. Физическое расположение места, где мы думаем, работаем, пишем, отвечаем на письма и принимаем решения играет большую роль в нашей повседневной деятельности.

Захламленный стол, комната в беспорядке или шумное место не обязательно должны означать отсутствие продуктивности, или плохую производительность, но по моему опыту, это все-таки влияет на то, как мы работаем, и на сколько хорошо реализуем свой потенциал.

---

<sup>96</sup><http://mnmal.org/>

Так выглядит мой рабочий стол, когда я прихожу утром на работу:



Я взял за привычку очищать его от бумаг и прочих вещей, которые накопились за рабочий день, так что каждое утро я начинаю с «чистого листа». Я стараюсь убирать все вещи сразу, как только заканчиваю работу с ними, и не держать слишком много вещей, которые могут отвлечь мое внимание (картинки, подставки для ручек и т.д.).

Система, которую я использую несложна, и ее также можно применить и к организации файлов на компьютере: я просто работаю с теми вещами, которые находятся передо мной. Если лист бумаги больше мне не нужен, он отправляется в шредер. Если какая-то часть информации требует моего внимания, я его ей уделяю без промедления, либо же кладу в папку «Сделать прямо сейчас». Все, что может понадобится мне в будущем, сканируется, конвертируется в pdf и отправляется в папу «Важно». После того, как я достаю какой-либо материал из «Сделать прямо сейчас», я решаю понадобится он мне в будущем или нет, если нет, отправляется в мусорную корзину.

### **Компьютер**

В своей системе я использую набор из различных папок, который помогает мне все организовывать, а также набор скриптов, которые я написал, чтобы выполнять всю тяжелую работу. Но больше всего я люблю использовать очень простые приложения, которые обычно однозадачные (могут выполнять только одну задачу, но зато очень хорошо).

Я создал 4 папки в папке Home:

imp/

out/

src/

tmp/

Также у меня есть стандартные Downloads/ и Documents/ которые есть по-умолчанию в Mac OS X.

В **imp/** хранятся важные файлы, которые мне требуются для текущих проектов. Я создаю в imp/ подпапку с названием проекта, куда и помещаю все нужные файлы. Когда эти проекты завершаются, все файлы архивируются и переносятся на внешний жесткий диск (который я чищу раз в месяц — проекты старше 2-х лет удаляются). Также в этой директории хранятся базы данных для моего менеджера паролей (1Password), приложения для заметок (Notational Velocity) и другие по-настоящему важные файлы.

В **out/** помещаются все документы, которые нужно отправить по почте, скопировать на внешний винчестер, или каким-то другим способом вывести из компьютера. Эта директория очищается раз в неделю при помощи планировщика CRON (он запускает bash-скрипт, который удаляет все файлы старше недели). Здесь хранятся только файлы на текущую неделю. Также, я сам удаляю файл сразу после отправки.

В **src/**, как понятно из названия, хранятся исходные коды приложений, скриптов и т.д. Эту директорию я чищу сам по необходимости, потому что она не занимает много места и хорошо иметь все исходники под рукой. Она сохраняет мне много времени, когда я пишу новые вещи.

**tmp/** представляет собой ссылку к одноименной системной папке. Здесь располагаются временные файлы, картинки которые присылают мне люди, заметки, которые я не хочу хранить и так далее. Папка очищается при помощи задания в CRON, или автоматически системой. Если файл мне все-таки нужен, я сохраняю его в Downloads/ вместо этой.

**Downloads/** содержит приложения, документы и вообще все что я скачал и хочу хранить в течении пары дней. Эта директория чистится автоматически скриптом 2 раза в неделю.

**Documents/** содержат 3 подпапки: books/, papers/, etc/. books/ содержат необходимые для проекта книги в цифровом варианте. Я очищаю эту папку каждый раз, когда завершаю работу над проектом. Если я обнаруживаю, что не использую книгу при работе над проектом, я ее удаляю. Все книги, которыми я владею, хранятся на внешнем жестком диске, на случай, если они понадобятся позже. papers/ содержит документы, которые не являются книгами. etc/ содержит остальные материалы, к которым я обращаюсь.

Такая организация, может показаться сложной, но это не так. Большая часть очистки выполняется скриптами и мне не приходится много думать. Я использую эту систему уже много лет, и мне легко удалось запомнить, где что находится. Когда находишь систему, которая работает для тебя и начинаешь ее использовать, она становится вторым мозгом для тебя.

Теперь о приложениях. У меня на ноутбуке всего 6 приложений:

Xcode (для программирования)

MouseClick (мое собственное приложение для кликов)

Notational Velocity (для заметок, синхронизируется с Simplenote)

Quicksilver (для всего)

Stanza (для чтения epub)

Twitter

Они остаются постоянно на моем ноутбуке. Другие приложения я устанавливаю, использую и удаляю, когда они больше не требуются. Например, 0xED, hex-редактор для Mac. Это отличная программа, но она не нужна мне постоянно. Она хранится на одном из внешних жестких дисков на всякий случай.



Так я пользуюсь приложениями. Если не использую, они удаляются. Если использую достаточно часто, храню на внешнем жестком диске, иначе просто скачиваю заново, когда возникает необходимость.

Я надеюсь это кому-нибудь поможет. Это не настолько минималистично, как вы могли подумать, это компромисс между простотой и сложностью: эти относительно сложные методы делают мой рабочий день действительно простым.

*Ссылки на оригинальные заметки:*

*MINIMALISM AND TECHNOLOGY*<sup>97</sup>

*DESK*<sup>98</sup>

## С чего начать?

*Это перевод статьи Лео Бабаемы Where in the World Do I Start?*<sup>99</sup>



Один из вопросов, который чаще всего мне задают читатели Zen Habits, в поисках перемен в своей жизни, звучит так:

«С чего мне начать?»

Поддерживать себя в форме, быть продуктивным, просыпаться раньше, учить иностранные языки и так далее... Нужно изменить так много привычек, что люди часто сбиваются с толку, перегружают себя и доходят до такого состояния, что и вовсе не могут сдвинуться с места.

---

<sup>97</sup><http://mnmal.org/post/13970826899/minimalism-and-technology>

<sup>98</sup><http://mnmal.org/post/12162747893/desk>

<sup>99</sup><http://zenhabits.net/starting-out/>

Мне это знакомо. До того, как я понял, как менять свои привычки, трудности в моих начинаниях были связаны с двумя проблемами:

Я часто пытался сделать слишком много вещей за раз, потому что хотел изменить множество вещей;

Я даже и не пытался, потому что слишком тяжело было сформулировать, что я хочу.

Как я справился с этим? Выбрал одно дело и просто начал.

Вот что я рекомендую: выберите что-нибудь простое и веселое. Одно дело. Какое угодно. Можно даже выбрать что-нибудь малозначительное, потому что в конечном счете вы добьетесь всего, что захотите. Проблема заключается в том, что если вы выберете что-то слишком трудное, вы можете потерпеть неудачу и потерять веру в себя. Если же это будет легко и весело, вы с большей вероятностью добьетесь успеха и отправитесь к следующему шагу.

Оглядываясь назад, я могу дать вам несколько советов, которые помогут вам начать строить хорошие привычки. Я рекомендую выбрать один из следующих пунктов, в зависимости от того, что больше подходит вам, и как много удовольствия вы получите проделывая это.

**Практика сосредоточенности.** Вот несколько хороших вариантов для этого: 5 минут медитации, чайная церемония, 5 минут сосредоточенной трапезы (ничего не делайте, сосредоточьтесь только на том, как вы едите, никаких отвлечений вроде чтения или телевизора). Это не только красивые, расслабляющие практики, но и отличный вклад для будущих изменений. На фундаментальном уровне они помогут оставаться сосредоточенным делая что угодно, включая и изменение привычек. Лучшее, чему я научился в этой жизни — это умение быть более сосредоточенным.

**Упрощай.** Практики упрощения, такие как уборка или освобождение своего расписания — отличные способы освободить пространство для наиболее важных вещей в вашей жизни. Я пришел к выводу, что красивое, незахламленное пространство идеально подходит и для таких вещей, как зарядка, чтение, медитация, написание статей и так

далее. Освобождение своего расписания (найдите по крайней мере одно дело от которого можно избавиться, или упростите каждый день) — отличный способ, чтобы создать пространство для изменений в своих привычках.

**Веселые упражнения.** Что? Упражнения могут быть веселыми? Ну конечно! Я с нетерпением берусь за каждое: бег помогает очистить мой разум, прогулка — обдумать различные идеи, а работать над чем-нибудь вместе с другом — прекрасный способ общения. Если упражнения не кажутся вам веселыми, возможно нужно найти правильного партнера, тренера, команду, или игру. Упражняться — отличная привычка для начала, она сделает ваш день лучше, ум более сфокусированным и вселит надежду для освоения других привычек.

**Привычка здорового питания.** Мне нравится эта привычка, потому что она позволяет почувствовать себя легче, здоровее и счастливее. Привычка простого питания может заключаться в том, чтобы есть фрукты или орехи вместо сладостей, или пить воду или чай вместо газировки, или есть овощи на обед вместо чего-то жареного. Наслаждайтесь более чистым и легким вкусом, отсутствием чувства тяжести и жирности, которые вы ощущали раньше. Не нужно менять свою диету целиком, — достаточно одного маленького изменения в питании для начала.

Что если вы захотите привить все 4 привычки? Выберите одну, которая больше всего вам подходит. Если сложно, выберите случайным образом. Неважно, где вы начнете. Важно то, что вы начнете.

## Рабочее место Matthew Fickett



*Я продолжаю освещать на своем блоге интересные, минималистичные рабочие места, и сегодня перевозжу для вас*

заметку архитектора *Matthew Fickett*, которую он опубликовал у себя в блоге. Как и в прошлый раз<sup>100</sup>, перевожу *as is* с повествованием от первого лица.



Я спроектировал свое рабочее место таким образом, чтобы все мои устройства и кабели не валялись на полу, а были скрыты за дверцами шкафов, оставляя всю рабочую поверхность максимально чистой. Одной из главных деталей этого проекта, была установка аналоговых измерителей, отображающих состояние компьютера.



Стол сделан из модифицированных деталей из ИКЕА. Выше висят шкафы отличающиеся по глубине. Два отсека в середине пришлось обрезать, чтобы разместить там мониторы. Верхний ряд шкафов

<sup>100</sup><http://zen-labs.ru/minimal/mnmal-org.html>

вмещает себя: жесткие диски для резервных копий, игровые приставки, контролер аудио-системы, бесперебойник, принтер и другие устройства. В правом нижнем шкафу объединены все соединения и провода, которые подвешены на сетку из садовой изгороди, в целях аккуратного размещения. В левом шкафу (который с измерителями) расположены зарядные устройства и док-станции. Верхние шкафы обдуваются небольшими вентиляторами, которые включаются, когда температура поднимается, — это позволяет держать мне дверцы закрытыми.

Сам рабочий стол — это столешница длиной 8 футов на регулируемых ножках, которую я закрепил сзади при помощи металлического уголка. Мой Mac Pro подвешен под столом, так что на полу у меня ничего нет. Рабочий стол можно отодвинуть от стены и передвинуть на середину комнаты, при необходимости (правда, компьютер придется отсоединить). Использование такой столешницы является более надежным вариантом, чем большинство столов из ДСП.



Под шкафами приделаны светодиодные панели, которые меняют свой цвет в зависимости от нагрузки на процессор. Для дополнительного освещения в шкаф вмонтированы светильники INREDA.



Внутри шкафа находится Arduino, которая управляет светодиодными панелями и стрелочными индикаторами. Стрелочные индикаторы показывают загрузку 4 ядер процессора (верхний ряд), использование оперативной памяти (нижний слева) и соотношение принято/отправлено для сетевого соединения. Большой измеритель на столе показывает общую загрузку процессора.

*Здесь приведен частичный перевод заметки, где я опустил малоинтересные технические подробности и перечень деталей, все это вы можете посмотреть в оригинале статьи<sup>101</sup>.*

---

<sup>101</sup><http://www.matthewfickett.com/2012/01/desk-with-meters/>

## Почему я отказываюсь от пиратского контента



Когда я писал эту статью, я осознавал, что рискую навлечь на себя волну непонимания, но все же я думаю важно рассказать о моем отношении. Интернет дает нам неограниченные возможности: музыка, книги, фильмы и все, что душе угодно находится на расстоянии пары кликов, и мы старательно набиваем всем этим контентом свои жёсткие диски. Но остаемся ли мы удовлетворены? Нет. Мы хотим больше и больше. Гораздо больше, чем может усвоить наш мозг. Но мы не хотим этого понимать и без перерывов жмем кнопку «скачать». Нас уже ничем нельзя удивить. Новые фильмы, музыка, — кажется мы видели и слышали всё, но нам всё равно хочется продолжения.

В поисках чего-то нового и удивительного, а может быстрого и удобного, мы совершенно забываем, что у каждого из этих цифровых творений есть автор, который тратил время, деньги и силы, и хотел бы получить хоть какую-то отдачу, чтобы иметь возможность продолжать улучшать свой продукт и создавать что-то новое. О моральных аспектах я сегодня говорить не буду: во-первых все и так всё понимают, а во вторых мне хотелось бы взглянуть на потребление контента с точки зрения идеологии минимализма.

Долгое время я был таким же, как и все в плане потребления информации: блоги, Youtube, Twitter, ВКонтакте + десяток закачек в день в торрент-клиенте: с музыкой, фильмами и книжками. Со стороны казалось, что я хочу сделать локальную копию всего интернета у себя на компьютере. Это было легким сумасшествием, и я стал осознавать, что нужно остановиться. Я был перегружен и подавлен от объема получаемой информации, а осознание того, что в папке Downloads еще куча всего интересного, но на это уже

категорически нет сил, ввергало меня в депрессию. Тогда я и начал задумываться, как ограничить поток входящей информации. Ответ оказался прост: отказаться от потребления пиратского контента, а при покупке цифрового контента, покупать только то, что действительно необходимо.

Сначала, это казалось своего рода безумием. Мои друзья до сих пор смотрят на меня с непониманием, когда я отказываюсь скачивать очередную пиратскую игрушку, которую они мне рекомендуют. Я думал, что понадобится куча денег, чтобы удовлетворить все свои потребности, но в результате затраты оказываются минимальны, стоит только определиться со своими целями и желаниями. Вот мои базовые принципы:

**Инвестируйте в себя.** Потратить деньги на книгу, учебный курс или видеоматериал, который сделает тебя лучше, умнее, существенно поможет тебе в работе или хобби — это абсолютно нормально и правильно. Я не понимаю, почему это вообще нужно объяснять. Если вы хотите поднять себя на новый уровень, вы должны инвестировать в себя время, силы, энергию и конечно же деньги, если оно того требует. Здесь до меня уже все сказал<sup>102</sup> Сергей Сурганов:

Парит платить за книги? Взять ту же Thinkertoys<sup>103</sup>. Ребята, что такое 13 долларов за книгу? За книгу, которая окупится тысячу раз в вашей жизни? Даже будучи бедным студентом, я мог себе позволить раз в неделю сходить в книжный магазин и купить книжку — о чём не жалею до сих пор. Тут дело не в деньгах, а в расстановке приоритетов.

С другой стороны: «**Constraints drive innovation**». Эта фраза из *Getting real* стала моим девизом. Если, что-то слишком дорого для меня, значит я найду способ обойтись без этого. Не закидывайтесь на том, чего у вас нет — оттачивайте свои навыки и мастерство. Включите мозг, примените креатив, смекалку, и вы сможете прыгнуть выше своей головы. Обладайте меньшим, будьте большим. Прежде чем

---

<sup>102</sup><http://surganov.com/2011/09/10/1/>

<sup>103</sup><http://www.amazon.com/Thinkertoys-Handbook-Creative-Thinking-Techniques-2nd/dp/1580087736/>



покупать/скачивать что-то попробуйте обойтись без этого: может оно вам и не так сильно нужно, как кажется на первый взгляд.

Неважно, платно это или нет, на кнопку «скачать» я нажму, **только если это действительно необходимо**. Перед тем как скачивать, смотреть, слушать и так далее, сформулируйте для себя, что поможет вам достичь полученная информация, и как скоро вы ею воспользуетесь. Например, нет смысла покупать самоучитель по японскому языку, если вы этим хотите заставить себя когда-нибудь его выучить. Ваши мотивы должны определять ваши покупки, а не наоборот. Хватит забивать компьютеры цифровым мусором — неважно даже, платите вы за него или нет.

У меня отдельная карточка для интернет-покупок и в месяц я перечисляю себе определенную (небольшую) сумму, которую **я могу себе позволить потратить на цифровой контент**. Ни больше, ни меньше. Очень эффективно работает, заставляя тщательнее относиться к выбору, почти, как в реальном магазине.

Руководствуясь этими принципами, я довольно легко ограничил свое виртуальное потребление. Чтобы это работало важно быть объективными и не врать себе. Повторюсь: я не хочу устраивать споры на тему, правы ли те, кто использует пиратский контент, и как должны выглядеть рыночные отношения в виртуальности. Да скорее всего, сейчас продавцы пользуются устаревшими принципами, и я полностью согласен с такими точками зрения, как, например, у Валеры Попова<sup>104</sup>:

Когда я качаю песню, я не краду её. Нельзя украсть то, что летает вокруг тебя в воздухе в неисчерпаемом количестве. Точно так же нельзя продавать песок в пустыне. Хочешь барыжить песком — езжай в Арктику и там продавай. А в пустыне нельзя. Это уже мошенничество какое-то. Короче, понятно, да? Эпоха продажи альбомов закончилась. Помянем.

Это правильно и справедливо, но платим мы не только за саму информацию, но еще и за удобство её получения. Вот тут и Коля

---

<sup>104</sup><http://camdesign.ru/blog/2011/09/21/1/>

Митин, думаю со мной согласен<sup>105</sup> (да, я читаю много блогов на «Эгее»):

Я не готов отдать ни одному магазину, который тупо торгует образами дисков и десяти рублей за их товар. Но я готов отдавать стиму 40-60\$ только за то, что мне удобно.

Когда у меня закончится место на Dropbox<sup>106</sup>, я не стану ломать голову, как бы мне исхитриться, не стану искать сервис, предлагающий больше места, я отдам какие-то несчастные 10\$ и буду продолжать пользоваться инструментом, которым пользуюсь уже 3 года и он меня полностью устраивает. То же самое относится и к Evernote и всем другим сервисам, которые я использую.

Заметьте, что я практически не делал акцент на том, что нужно уважать труд авторов, хотя мне как программисту, музыканту и писателю очень хотелось бы излить душу на этот счет. Собственно, целью этой статьи не было заставить вас вдруг начать платить авторам за их труд. Я понимаю, в какой стране и с каким менталитетом мы живем. Я постарался наглядно разъяснить свою позицию, и как мне она помогает сдерживать свои потребительские аппетиты и избегать информационной перегрузки и лишних телодвижений, посвятив себя вещам, которые действительно имеют значение.

---

<sup>105</sup><http://nickmitin.ru/blog/?go=2011/06/06/1/>

<sup>106</sup><http://db.tt/azRtHNY>

## Минимализм. Важнейшие эссе. – Д. Мильберн, Р. Никодемус



Ребята из Team Synderesis<sup>107</sup> не перестают трудиться над переводами лучших книг, посвященных минимализму и саморазвитию. На этот раз они представили нам перевод книги авторов авторитетного сайта [themminimalists.com](http://themminimalists.com)<sup>108</sup> под названием Minimalism: Essential Essays<sup>109</sup>.

Данный литературный труд представляет собой сборник небольших заметок Джошуа Мельбуерна и Райана Никодемуса, многие из которых были опубликованы на их блоге, посвященных тому, как они пришли к минимализму и какими жизненными принципами пользовались и продолжают пользоваться.

Что касается моего мнения, то я хотя и прочел книгу с интересом, но нового открыл для себя не слишком много, потому как большинство заметок по смыслу пересекаются с тем что уже давно написал Лео Бабаута и другие блоггеры-минималисты, которых я прочитал достаточно. Тем не менее я нашел парочку недурных советов, которые обязательно применю на практике.

---

<sup>107</sup><http://synderesis.ru/>

<sup>108</sup><http://www.themminimalists.com/>

<sup>109</sup><http://www.themminimalists.com/mee/>

Кстати, тем, кто, как и я решили отказаться от пиратского контента<sup>110</sup>, я хочу сообщить радостную новость, что авторы официально дали добро на перевод этой книги, и ее можно абсолютно бесплатно и легально скачать<sup>111</sup> на сайте Synderesis.

По-традиции лучшие цитаты из книги:

Счастье, в нашем понимании, достигается через осмысленную жизнь, наполненной страстью и свободой, через жизнь, в которой мы можем расти как личность и приносить пользу другим людям. Рост и принесение пользы — именно они являются фундаментами счастья. А не вещи.

Минимализм, во всех своих разнообразных формах, это просто инструмент, позволяющий нам упрощать наши жизни так, чтобы мы могли сконцентрироваться на главном.

Удерживание вещей ментально и эмоционально давит на нас. Избавление от них дарует свободу.

После нескольких лет наблюдения за людьми, испытывающими ревность миллиардами способов, я понял, что наша культура продырявлена завистью, подозрительностью и жадностью, которые были порождены нашей конкурентной культурой, движимой потребительством.

Подавленность — это бессердечная сука, которая заставляет нас сомневаться в самих себе. И ее легко впустить в нашу жизнь. Подавленность — это своего рода естественная реакция на тот безумный шквал информации, с которым мы сталкиваемся каждый день.

Самое классное в минимализме то, что тут нет правильного или неправильного, тут нет темпа, в котором надо проживать всю жизнь, и никто не говорит «вот как надо тебе жить». Минимализм — это путешествие, и оно для каждого будет разным.

---

<sup>110</sup><http://zen-labs.ru/minimal/stop-pirating.html>

<sup>111</sup><http://synderesis.ru/2012/06/perevod-knigi-dzhoshua-milberna-i-rajana-nikodemusa-minimalizm-vazhnejshie-esse/>

Мы обычно боимся того, что на самом деле не влияет на нашу жизнь (или того, чего мы не можем контролировать, поэтому мы и беспокоимся без причины).

Если вы хотите, чтобы люди вас уважали, то тогда вы должны приносить пользу в их жизнь. Иначе вы являетесь мертвым грузом, вы — рак, паразит, жук на мертвечине.

Вы не можете тратить деньги, словно пьяный матрос, и ожидать, что вы приобретете свободу. Такого не бывает.

Я отвергаю бытие раба культурных ожиданий, пойманного в ловушку денег, власти, статуса и успеха.

Неважно, какая у вас есть отговорка, всегда есть выбор. Вы знаете, что это правда.

Сегодня — это день, когда вы обязаны решить, что все должно измениться. Вы знаете, что вы несчастны из-за существующего положения вещей. И у вас нет иного выбора. Вы не сможете реализовать свои мечты и желаемые перемены в жизни, если на самом деле вы поступаете по-другому, по-прежнему. Если ваши действия не совпадают с вашими желаниями, то вы никогда не будете чувствовать себя счастливым, никогда не будете удовлетворенным, никогда не будете довольным.

Вы пытаетесь жить более простой и значимой жизнью? Перестаньте пытаться: просто живите так.

## Currently



Сегодня моя твиттер-лента буквально взорвалась ретвитами о красивом и минималистичном расширении для браузера Chrome под названием Currently. Естественно, я не мог пройти мимо и не опробовать его на практике.

Это довольно простая штука, которая заменяет вид новой вкладки в Chrome на вид, который представлен на скриншоте. Казалось бы, относительно бесполезная вещь, но она открылась для меня в совершенно другом свете. Когда открываешь браузер, твой взгляд притягивают всякие часто посещаемые страницы и просто закладки. Частенько они перетягивают внимание, и вместо дел уходишь в бесконечный серфинг. Данное же решение позволяет не отвлекаться, и в то же время легко перейти к посещаемым страницам, если в этом возникает необходимость, плюс выглядит очень эстетично.

Установить Currently<sup>112</sup>

---

<sup>112</sup><https://chrome.google.com/webstore/detail/ojhmpdhkpgbibohbnpbfiefkgieacjmh>

## To plan, or not to plan



Сегодня в блоге у Наташи Калиной нашел давнишний, но весьма занятный пост<sup>113</sup>, к которому я начал было писать комментарий, но в ходе своих рассуждений написал целую заметку.

Для тех, кому лень читать, опишу в двух словах проблему. Наташа считает, что тайм-менеджмент и прочие методики больше вредят чем помогают творчеству и жизни в целом:

Из-за определения временных границ ваше желание костенеет, становится статичным, делается рабом логики и планов, сознание начинает управлять творческой энергией, губя её таким образом. Ваше творчество благими намерениями окутывается сеткой планов и расписаний, однажды так и не в силах из неё выпутаться.

Давайте задумаемся над тем, а зачем вообще люди придумали тайм-менеджмент и прочие хитрые штуки? Чтобы больше успевать, чтобы тратить меньше дел на рутину и больше посвящать себе и своим любимым делам, наконец чтобы победить прокрастинацию. Таким образом совершенно очевидно, что мы освобождаем время для творчества, а никак не убиваем его. Планы лишь нужны, чтобы

---

<sup>113</sup><http://dreams-aims-results.blogspot.com/2012/04/20-25-30-35-55.html>

выкинуть всю лишнюю информацию из головы на бумагу, или в компьютер и не думать о ней.

Тут и Глеб Архангельский, с нападок на которого Наташа начала свой пост, думаю со мной согласится:

К плану ни в коем случае нельзя относиться как к закону. План должен постоянно корректироваться при изменении обстоятельств. Времени на это потребуется максимум 5–7 минут в совокупности в течение дня. А экономит грамотное планирование — часы, а иногда и недели, освобожденные от лишней работы.

### **Глеб Архангельский**

Теперь давайте разберемся с самим творчеством. Мне не нравится сам термин «творческая энергия», потому что совершенно непонятно, что это такое и как мне с ней обращаться. Способность к творчеству можно культивировать и развивать тысячью различных способов: от медитации до специальных психологических игр. Физиологически мы просто позволяем нейронам в нашем головном мозге находить новые паттерны взаимодействия. Вот и у Стива Джобса я подтверждение своим словам нахожу:

Креативность — это просто создание связей между вещами. Когда творческих людей спрашивают, как они что-то сделали, они чувствуют себя немного виноватыми, потому что они не сделали ничего на самом деле, а просто заметили. Это становится им понятно со временем. Они смогли связать разные кусочки своего опыта и синтезировать что-то новое. Это происходит потому, что они пережили и увидели больше, чем другие, или потому, что они больше об этом размышляют.

### **Стив Джобс**

Когда я сажусь писать в блог, я не жду сигналов из космоса, не раскрываю чакры пошире. Я просто делюсь с вами своими мыслями, догадками, опытом. Это происходит естественным, образом и без усилий: мне просто есть, что сказать. Когда же вы запутываетесь, давите что-то из себя, здесь есть два пути: хорошо подумать, а своим ли делом вы заняты, либо, в случае положительного ответа, просто найти



выход<sup>114</sup> из тупика. Так я, например, перестал заниматься музыкой, потому что со временем ноты слишком слабо стали подходить для выражения моих мыслей и эмоций, зато сейчас вы читаете этот блог. Возможно, в будущем вы будете меня слушать, а может даже и смотреть.

Что касается целесообразности применения различных методик личной эффективности вызывает вопросы, когда начинаешь пачками читать различные книжки на эту тему. Но нужно не забывать для кого пишутся такие книги: преимущественно для тех кто занимает руководящие должности в крупных компаниях. Я видел таких людей: им может приходиться до 50 e-мейлов в минуту, сотрудники постоянно пристают с вопросами, нужно обдумать планы развития, не забыть сходить с женой в театр и многое другое. Это не сумасшествие, это нормальный ритм жизни, но он требует совершенно иного подхода к ведению дел, и приемы тайм-менеджмента, GTD и прочие крутые штуки здесь выглядят абсолютно адекватно и естественно.

Но если человек с меньшим уровнем занятости пытается применить все это для себя, то его жизнь только усложняется: он вводит совершенно ненужную систему опор и противовесов, которая мешает сосредоточиться. Кстати, я уже писал<sup>115</sup> об этом. К сожалению, такие люди мне встречаются достаточно часто, и когда я найду ответ на вопрос, что им мешает фильтровать информацию из книг и применять только самое необходимое, я наверно стану миллионером.

---

<sup>114</sup><http://zen-labs.ru/productivity/tvorcheskij-krisis-metody-borby.html>

<sup>115</sup><http://zen-labs.ru/self-development/ne-zapreshhajte-sebezhit.html>

# Indeks

самопознание, 5  
чтение, 4

## A

android, 18

## C

chrome, 4, 168  
clearly, 4

## E

ebook, 15  
evernote, 4, 141

## G

GTD, 102

## M

mind mapping, 98

## O

OM, 31

## S

Заработок в интернете, 57  
Инфобизнес, 57  
Презентации, 116  
Финансовая свобода, 57  
дизайн жизни, 48  
инструменты, 5  
интернет, 45

книги, 42

мебель, 106

мотивация, 13

ограничение, 12

перевод, 12, 15, 66, 75, 80, 85,  
100

простота, 104

## Z

zen-labs, 1



