

ДЖЕЙК НАП и ДЖОН ЗЕРАТСКИ

Намери Време

Как всеки ден
да побеждаваш
разсейването,
да презареждаш
и да се съсредоточаваш
върху наистина
важните неща

ПРОЗОРЕЦ
2023

СЪДЪРЖАНИЕ

ВЪВЕДЕНИЕ	11
През повечето време действаме по подразбиране	15
Запознай се с шантавите времетърсачи	18
Предисторията, част 1. Айфонът без разсейващи елементи	20
Предисторията, част 2. Шантавата ни мисия да намерим време	25
Четири урока, които научихме в лабораторията за дизайн спринтове	26
КАК РАБОТИ „НАМЕРИ ВРЕМЕ“	30
„Намери време“ се състои от четири стъпки, които се повтарят всеки ден	30
Акцент: В началото на всеки ден си избирай фокус	30
Прицел: Победи разсейванията, за да намериш време за Акцента си	32
Зареждане: Използвай тялото си, за да презаредиш мозъка си	32
Анализ: Адаптирай и подобри системата си	33
Стратегиите на „Намери време“: избери, опитай, повтори	34
Не търсим съвършенство	35
„Ежедневната“ нагласа	36
АКЦЕНТ	37
Липсващите месеци	39
Какъв ще е Акцентът на деня ти?	43
Три начина, по които да си избереш Акцент	44
Довери се на интуицията си, за да избереш най-добрия Акцент	47
СТРАТЕГИИ ЗА АКЦЕНТ	51
1. Запиши Акцента	53
2. Повтори вчерашния ден (като в „Омагьосан ден“)	54
3. Приоритизирай нещата в живота си	55
4. Върши малките неща накуп	58
5. Списъкът на вероятностите	60
6. Кухненският списък	62
7. Направи си личен спринт	64
НАМЕРИ ВРЕМЕ ЗА АКЦЕНТА СИ	67
8. Определи време за Акцента в графика си	69
9. Блокирай календара си	70

10. Изрини календара си	73
11. Отменяй и владей.....	74
12. Просто кажи „не“.....	74
13. Проектирай деня си	76
14. Стани ранобудник.....	79
15. Вечерта е моментът за Акцента	83
16. Спри, щом си готов.....	85

ПРИЦЕЛ

Любовта ми към пощата.....	90
Новият дизайн на YouTube.....	92
Защо е толкова трудно да устоим на Безкрайните потоци	94
Не очаквай, че технологиите ще ти върнат времето.....	97
Постави препятствия пред разсейването	98

СТРАТЕГИИ ЗА ПРИЦЕЛ.....

БЪДИ ШЕФ НА ТЕЛЕФОНА СИ	103
17. Разчисти телефона си от разсейващи неща	105
18. Отпиши се	110
19. Изключи известията.....	111
20. Разчисти началния екран.....	112
21. Носи ръчен часовник	113
22. Зарежи устройствата	114
СТОЙ ДАЛЕЧ ОТ БЕЗКРАЙНИ ПОТОЦИ	117
23. Забрави за сутрешния преглед.....	119
24. Блокирай разсейването криптонит.....	120
25. Игнорирай новините.....	122
26. Прибирай си играчките.....	124
27. Изключи се, когато летиш	126
28. Програмирай с таймер времето си в интернет	127
29. Откажи се от интернет	129
30. Избирай истинските победи пред фалшивите.....	130
31. Превърни разсейванията в инструменти	131
32. Оглеждай се за времеви кратери.....	133
33. Не бъди най-верният фен	135
ЗАБАВИ ПОЩАТА	137
34. Чети имейлите в края на деня	140
35. Отреди на имейлите специално време в графика си.....	141
36. Веднъж седмично изпразвай пощата си	141

37. Представи си, че съобщенията са писма	142
38. Не бързай да отговаряш	142
39. Създай нови очаквания	144
40. Направи си акаунт само с изходяща поща	145
41. Изключи се за почивката	146
42. Заклучи имейла си	147
ПРЕВЪРНИ ТЕЛЕВИЗИЯТА В „СПЕЦИАЛЕН СЛУЧАЙ“	151
43. Не гледай новини	154
44. Сложи телевизора в ъгъла	154
45. Замени телевизора с проектор	155
46. Карай го ала карт, а не олинклузив	156
47. Ако обичаш нещо, остави го да си тръгне	156
НАМЕРИ СИ ЦАКА	159
48. Затвори вратата	161
49. Измисли си срок	161
50. Раздроби Акцента си	163
51. Пусни си музика за Прицел	163
52. Настрой си видим таймер	165
53. Не се поддавай на изкушаващите лъскави инструменти	166
ОСТАНИ В ЗОНАТА	169
54. Направи си списък с „Въпроси за после“	171
55. Вдишай и издишай дълбоко	171
56. Отегчи се	172
57. Бъди в застой	172
58. Вземи си почивен ден	173
59. Дай всичко от себе си	173

ЗАРЕЖДАНЕ

Мозъкът ти не е всичко	179
Будиш се от рева на саблезъб тигър	182
Съвременният начин на живот е случайност	185
Дръж се като пещерен човек и трупай енергия	186

СТРАТЕГИИ ЗА ЗАРЕЖДАНЕ

НЕ СПИРАЙ ДА СЕ ДВИЖИШ	189
60. Тренирай ежедневно (но не се прави на герой)	191
61. Изтъркай паветата	195
62. Вмъкни някоя суперкратка тренировка	197
63. Създавай си неудобства	200

ЯЖ ИСТИНСКА ХРАНА.....	203
64. Храни се като ловец събирач.....	205
65. Озелени чинията си.....	206
66. Постой гладен.....	208
67. Мини на диета от черен шоколад.....	209
68. Хапвай като малките деца.....	211
ОПТИМИЗИРАЙ КОФЕИНА.....	213
69. Събуди се, преди да заредиш с кофеин.....	218
70. Зареди с кофеин, преди да се сгромолясаш.....	218
71. Направи си кофеинова дрямка.....	219
72. Поддържай нивото със зелен чай.....	219
73. Дай турбо на Акцента си.....	220
74. Разбери кога е твоята „Последна чашка кафе за деня“.....	220
75. Изключи захарта.....	221
ИЗКЛЮЧИ СЕ ОТ МРЕЖАТА.....	223
76. Хвани гората.....	225
77. Излъжи се да медитираш.....	227
78. Остави слушалките въщи.....	230
79. Прави си истински почивки.....	231
ЗАЛОЖИ НА ЛИЧНИТЕ ОТНОШЕНИЯ.....	235
80. Прекарвай време с племето си.....	237
81. Без дисплеи по време на хранене.....	239
СПИ В ПЕЩЕРА.....	241
82. Използвай спалнята си само за спане.....	243
83. Направи си „залез“.....	244
84. Подремвай си.....	246
85. Не прескачай часовите зони.....	247
86. Сложи кислородна маска първо на себе си.....	249

АНАЛИЗ

Прецизирай дните си с научния метод.....	253
Записвай резултатите си (и бъди искрен).....	254
Малките промени водят до големи резултати.....	258

ЗАПОЧНИ „НЯКОЙ ДЕН“ ДНЕС

КРАТКО РЪКОВОДСТВО ЗА НАМИРАНЕ НА ВРЕМЕ.....	267
ПРИМЕРНИ ГРАФИЦИ.....	268

ВЪВЕДЕНИЕ

Хората в днешно време говорят така:



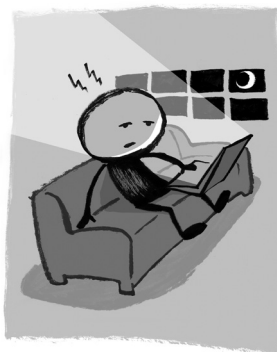
А календарите ни изглеждат по следния начин:

П	В	С	Ч	П
ЗАЕТ	ЗАЕТ	ЗАЕТ	ЗАЕТ	ЗАЕТ
ЗАЕТ	ЗАЕТ	ЗАЕТ	ЗАЕТ	ЗАЕТ
ЗАЕТ	ЗАЕТ	ЗАЕТ	ЗАЕТ	ЗАЕТ
ЗАЕТ	ЗАЕТ		ЗАЕТ	ЗАЕТ
ЗАЕТ	ЗАЕТ	ЗАЕТ	ЗАЕТ	ЗАЕТ
ЗАЕТ	ЗАЕТ		ЗАЕТ	ЗАЕТ
ЗАЕТ	ЗАЕТ	ЗАЕТ	ЗАЕТ	ЗАЕТ
ЗАЕТ	ЗАЕТ	ЗАЕТ	ЗАЕТ	ЗАЕТ
ЗАЕТ	ЗАЕТ	ЗАЕТ	ЗАЕТ	ЗАЕТ
ЗАЕТ	ЗАЕТ	ЗАЕТ	ЗАЕТ	ЗАЕТ

Телефоните ни по цял ден не спират:



И до вечерта вече едва имаме сили да си пуснем Netflix*:



* Нетфликс (на английски Netflix) е американска компания, доставчик на филми и сериали на основата на видео стрийминг (поточно видео). В България по-известни са еквивалентите като HBO GO, VOYO и други. – Бел. ред.

Случва ли ти се да се обърнеш назад към изминалия ден и да си зададеш въпроса: „Какво *всъщност* свърших днес?“. Случва ли ти се да си мечтаеш за проекти и занимания, до които все някой ден ще стигнеш, но този „някой ден“ така и не настъпва?



Тази книга ще ти покаже как да забавиш цялата тази лудница. Как да намериш време за наистина важните неща. Вярваме, че можем да бъдем по-малко натоварени, по-малко разсеяни и да се наслаждаваме на настоящето повече. Може и да ти звучим като хипита, но сме съвсем сериозни.

В „Намери време“ **не става въпрос за продуктивност**. Не става въпрос как да намериш начин да свършиш повече неща, да отметнеш списъците по-бързо или пък да пренасочиш ангажиментите си. Книгата *всъщност* е една система, създадена да ти помогне действително да успееш *да създадеш повече време в ежедневието си* за нещата, които са наистина важни за теб, били те да прекарваш време със семейството си, да учиш нов език, да започнеш страничен бизнес, да бъдеш доброволец, да напишеш роман или пък да овладееш тънкости-

те на играта „Марио Карт“*. Вярваме, че за каквото и да търсиш време, „Намери време“ ще ти помогне да го получиш. С всяка следваща секунда и всеки следващ ден ще успяваш да направиш живота си наистина свой.

Но първо искаме да поговорим за това *защо* в днешно време животът е толкова натоварен и хаотичен. И защо, ако постоянно се чувстваш разсеян и под стрес, вината вероятно не е твоя.

В XXI век съществуват две изключително мощни сили, които са в непрестанна борба за всяка една минута от времето ти. Първата наричаме „Въртележка на заетостта“: културата на непрестанната заетост, преливащи електронни пощи, препълнени графици и безкрайни списъци със задачи. Гледната точка тук е, че ако искаш да се справиш с изискванията на съвременното работно място и да функционираш в съвременното общество, всяка една твоя минута трябва да бъде продуктивна. Все пак всички наоколо са заети. Забавиш ли крачка, ще изостанеш и никога няма да ги настигнеш.

Другата сила наричаме „Безкрайни потоци“. Безкрайните потоци са приложения или други източници на постоянно обновяващо се съдържание. Ако ти дават възможността с едно плъзване да ги обновиш, значи, са Безкрайни потоци. Ако предлагат излъчвания на живо, значи, са Безкрайни потоци. Този постоянно достъпен и обновяващ се източник на забавление е възнаграждението ти за изтощението от непрекъснатата заетост.

Но задължителна ли е *всъщност* тази непрекъсната заетост? Награда ли е *всъщност* този безкраен източник на разсейване? Или просто всички я караме на автотопилот?

* Популярна видеоигра с героя Супер Марио. – Бел. ред.

През повечето време действаме по подразбиране

И двете сили – и Въртележката на заетостта, и Безкрайните потоци, са мощни, защото са се превърнали във функции „по подразбиране“. В технологиите „по подразбиране“ се обозначава стандартният режим, който се включва автоматично, когато се използват за първи път прибор, програма или др. Настройките са заложили предварително и ако не направиш нищо, за да ги промениш, това „по подразбиране“ е единственото, което ще получиш. Например, ако си купиш нов телефон, на началния си екран ще имаш имейл и браузър приложения по подразбиране. Телефонът ти по подразбиране ще те известява за всяко ново съобщение. Тапетът на началния екран и мелодията на звънене също ще бъдат заложили по подразбиране. Всички тези конфигурации са били избрани от Apple, Google или някой друг производител и ако искаш, може да ги промениш, да ги персонализираш по свой вкус, но това би ти отнело време. Затова много неща просто остават с настройките си по подразбиране.

Почти не съществува аспект от живота ни, в който да няма неща, заложили по подразбиране. Не става въпрос само за електронните устройства. В работата ни и в културата ни съществуват такива настройки по подразбиране, които са превърнали заетостта и отвлеченото внимание в норма. Стандартните настройки са *навсякъде*. Затова, ако се чувстваш капнал от умора и пренатоварен, не го приемай като лично падение – обикновено е просто комбинация от различни неща „по подразбиране“, които са се обърнали против теб. Няма човек, който да погледне празен календар и да каже: „Ще си прекараме най-добре, ако го препълним със срещи!“. Няма да чуеш и някой да заявява: „Най-важното нещо днес е да ходя по свирката на всички!“. Никога. Би било абсурдно. Но заради всички тези настройки по подразбиране всъщност правим именно това.