



# Содержание

1. Важное введение .....	11
1.1. Изменит ли эта книга мою жизнь? .....	15
2. Мысли из «Джедайских техник», необходимые для этой книги .....	17
2.1. Надо ли мне вообще читать первую книгу? .....	18
2.2. А почему такое название — «Джедайские техники»? .....	19
2.3. Обезьяна в моей голове .....	21
2.4. Нехватка времени и нехватка ума .....	24
3. Чего не хватило в «Джедайских техниках» .....	29
3.1. «Знать» не равно «делать» .....	30
3.2. Мы не видим вещи такими, какие они есть .....	40
3.3. Эмоции жрут мыслетопливо .....	50
3.4. Модель двойных убеждений .....	53
4. Мир без готовых ответов .....	59
4.1. Вероятностная природа мира .....	61
4.2. О том, насколько в реальности полезны научные исследования .....	67
4.3. О заземлении и структуре научного познания .....	74
4.4. Люди очень разные .....	80
4.5. Нелинейность .....	82
4.6. Волшебной таблетки нет .....	84
4.7. Почему опасно равняться на великих .....	88
5. Взрачиваем свое будущее поведение .....	93
5.1. Бизнес-тренер по боксу .....	94
5.2. Имплантация знаний в образ жизни .....	96
5.3. Об опыте и самонаблюдении (если ученые не помогут, то кто?) .....	100
5.4. Дневник самонаблюдения, или Как тренируются буддийские монахи .....	106

5.5. Ежедневный чек-лист .....	111
5.6. О маленьких рецептах (для результата, будь готов к его отсутствию) .....	113
5.7. Закон фастфуда .....	115
5.8. Как работать с этой книгой дальше .....	118
<b>6. Вакцины, практики, индикаторы и уровни джедайской зрелости .....</b>	<b>121</b>
6.1. Первый уровень. Все горит... И ты в аду... .....	128
6.1.1. Мысль: лень, усталость и «заставить себя» .....	131
6.1.2. Практика: лечь спать без экранов .....	135
6.1.3. Вакцина: установить ночной режим (фильтр синего) на экранах .....	139
6.1.4. Практика: спать с выключенным светом и маской на глазах .....	141
6.1.5. Вакцина: установить автоматический режим «не беспокоить» .....	141
6.1.6. Индикатор: количество часов сна (число часов в фазе глубокого сна) .....	144
6.1.7. Практика: прятал смартфон от себя (не держал его на виду) .....	148
6.1.8. Практика: две минуты ничего не делать .....	152
6.1.9. Практика: разгружать память спусковыми крючками .....	161
6.1.10. Вакцина: установить задержку для залипабельных сайтов .....	168
6.1.11. Вакцина: вычистить залипабельные ресурсы из закладок браузера .....	171
6.1.12. Вакцина: спрятать залипабельные приложения в глубину смартфона .....	173
6.1.13. Вакцина: установить пустоту на новую вкладку в браузере .....	175
6.1.14. Вакцина: установить плагин против рекламы .....	179
6.1.15. Мысль: о зависимости (в том числе от смартфона) .....	181
6.1.16. Индикатор: количество разблокировок смартфона .....	183
6.1.17. Индикатор: экранное время .....	185
6.2. Второй уровень. Ночь простоять да день продержаться .....	187
6.2.1. Мысль: о связи работы и личной жизни .....	188
6.2.2. Практика: выдергивать гвозди .....	192
6.2.3. Практика: отделять задачи от проектов, идей и встреч .....	195

6.2.4. Практика: делать задачи только из списка (хотя бы N часов) .....	201
6.2.5. Мысль: правило двух минут .....	204
6.2.6. Практика: формулировать задачи «как для обезьяны» .....	206
6.2.7. Мысль: как сформулировать задачу, чтобы делать зарядку захотелось? .....	211
6.2.8. Практика: поковыряться в «Позже» .....	213
6.2.9. Мысль: об откладывании на потом .....	216
6.2.10. Практика: прожить N часов с выключенными средствами коммуникации .....	218
6.2.11. Практика: провести утро без смартфона .....	222
6.2.12. Практика: отказался от... .....	223
6.2.12.1. Вариант: не проверять почту с утра .....	224
6.2.12.2. Вариант: прожить день без прослушивания музыки или аудиокниг .....	225
6.2.12.3. Вариант: прожить день без соцсетей .....	225
6.2.12.4. Вариант: не брать смартфон с собой в столовую/туалет/спортзал/... .....	226
6.2.13. Вакцина: отключить лишние оповещения .....	226
6.2.14. Мысль: а зачем нам что-то улучшать, мы же и так с работой справляемся? .....	240
6.2.15. Практика: пригладить списки задач, проектов, идей .....	242
6.2.16. Практика: физическая активность .....	244
6.3. Третий уровень. Есть свет в конце тоннеля .....	245
6.3.1. Мысль: еще раз об обезьянке, гармонии и прокрастинационном зазоре .....	247
6.3.2. Практика: увидеть дно инбокса .....	249
6.3.3. Индикатор: количество письменной .....	254
6.3.4. Практика: тренировать силу внимания .....	256
6.3.5. Практика: работать помидорами .....	262
6.3.6. Мысль: сколько времени уйдет на эту задачу? .....	264
6.3.7. Практика: начать день с задачи из списка .....	265
6.3.8. Мысль: о срочном и важном .....	271
6.3.9. Практика: провести ревизию списка долгов .....	272
6.3.10. Практика: провести ревизию неявных списков задач .....	276
6.3.11. Вакцина: очистить смартфон от капканов внимания .....	279

6.3.12. Вакцина: удалить приложения социальных сетей со смартфона .....	281
6.3.13. Мысль: об ограниченности концепции человеко-часов .....	282
6.4. Четвертый уровень. Планомерно к намеченным целям .....	287
6.4.1. Мысль: об идеализации, крабовых палочках, или «у меня все никак не получается запустить методику» .....	289
6.4.2. Мысль: «зеленое», «красное», «коричневое», или «сейчас я быстро с мелочью разберусь, а потом...» .....	292
6.4.3. Мысль: а что я должен хотеть? .....	298
6.4.4. Практика: «чтобычтотор», или определять «зеленые» задачи .....	303
6.4.5. Мысль: идеальный результат — не сумма идеальных частей (принцип осознанного рукож*пия) .....	308
6.4.6. Практика: выполнить «зеленую» задачу .....	313
6.4.7. Важный индикатор: количество выполненных «зеленых» задач .....	317
6.4.8. Практика: ПХД .....	317
6.4.9. Практика: интернет-шаббат .....	318
6.4.10. Вакцина: настроить «все прочитано» для электронной почты .....	322
6.4.11. Мысль: об уровнях перспективы .....	324
6.4.12. Практика: провести N минут в инкубаторе идей .....	326
6.4.13. Мысль: механизм вытягивания, предохранительный клапан и как же все успеть? .....	328
6.5. Пятый уровень. Естественно, спонтанно и всё во благо .....	333
6.5.1. Мысль: отношение к праздности и безделью .....	335
6.5.2. Практика: «кому я что-то должен, тому я все простил» .....	340
6.5.3. Практика: 20 минут наедине со своими мыслями .....	344
6.5.4. Практика: провести день, стесняясь смартфона .....	345
6.5.5. Практика: заниматься интеллектуальным фланированием .....	346
6.5.6. Мысль: удача и избирательность внимания .....	347
6.5.7. Практика: прожить день без списка задач .....	349
7. Заключение .....	353
Список источников .....	356
Об авторе .....	366

# 1. Важное введение

Эта книга отвечает на ряд вопросов, оставшихся без ответа после моей первой книги о джедайских техниках, вышедшей в 2017 году. С момента публикации первой книги я переосмыслил некоторые моменты и хочу поделиться свежими соображениями.

На всякий случай (если вы не планируете читать мою первую книгу или хотите просто освежить основные моменты) в разделе 2 я тезисно описал те моменты, на которые буду опираться. Это далеко не все мысли первой книги, а лишь те, без которых вторая может быть неправильно понята. Я бы порекомендовал этот раздел к прочтению даже тем, кто хорошо знаком с «Джедайскими техниками». В разделе 3 описаны те моменты, которых не хватило в первой книге, но они, как выяснилось, очень важны для понимания всего прочего.

Вот мысли, которые легли в основу этой книги.

1. Мы (люди) очень разные.
2. Мир вокруг нас непросто, и мы не всегда можем заранее понять, к каким результатам приведут те или иные решения и действия.
3. Научное сообщество не даст четкого ответа, что поможет **именно вам** стать лучше.
4. Универсального рецепта, помогающего всем, нет, не было и не будет.
5. Придется создавать для себя уникальный рецепт успешной и продуктивной жизни. Единственный способ сделать это — проводить эксперименты над собой\*.

---

\* Успех и продуктивность для разных людей могут означать совершенно разные вещи, и уже это намекает на отсутствие универсального и безотказного рецепта, применимого для всех. *Здесь и далее примечания автора.*

Если у вас есть какие-то сомнения насчет этих тезисов, добро пожаловать в раздел 4.

Основная часть этой книги (разделы 5 и 6) описывает подход к проведению экспериментов над собой.

1. Инструмент самонаблюдения и конструирования собственного уникального рецепта.
2. Более-менее стандартные компоненты рецепта, комбинируя которые вы сможете найти свой уникальный подход.
  - Мысли для обдумывания. Рекомендую читать не более одной мысли в день, не торопитесь. Если какая-то мысль кажется спорной или непонятной, будет разумным дать ей еще день-другой, чтобы она отлежалась в голове.
  - Вакцины — действия, которые вы совершаете один раз, а их эффект остается с вами надолго (один раз сделал и забыл).
  - Практики — действия, результат которых сохраняется, пока вы выполняете их с некой периодичностью.
  - Индикаторы — показатели, прямо или косвенно характеризующие те или иные аспекты успеха.
3. Уровни «джедайства», которым соответствует порядок тестирования вакцин, индикаторов и практик.

Я предлагаю работать с этой книгой так.

1. Ознакомиться с разделами 1–5.
2. Определить свой уровень «джедайства», руководствуясь инструкцией из раздела 6.
3. Проработать и опробовать элементы рецепта и ознакомиться с мыслями всех уровней, вплоть до текущего.



4. Перед переходом к изучению материала более высоких уровней «ждедайства» дать себе время (хотя бы пару-тройку недель) на сбор и осмысление собственного опыта использования практик, усвоенных на предыдущем уровне.

Не торопитесь читать эту книгу. Дальше я покажу, что скорость чтения мало влияет на скорость получения итогового результата (раздел 3.1). А еще дальше намекну, что путь к достижению некоторых результатов можно очень серьезно усложнить, если слишком быстро перейти к изучению нового материала (раздел 3.4).

Не торопитесь — так будет быстрее. Если ваша цель — изменить свое поведение или взгляды на жизнь, скорость потребления информации вряд ли будет для вас решающим параметром. Знания усваиваются медленно.



Рис. 1. Медленночтение и скорочтение

## 1.1. Изменит ли эта книга мою жизнь?

Часто бывает, что вы берете в руки книгу с надеждой, что она что-то в вас изменит. Возможно, кто-то из знакомых советовал вам: «Прочитай эту книгу! Она изменила мою жизнь!»

Может ли эта (да и какая-либо вообще) книга изменить жизнь? У меня нет готового ответа на этот счет, но есть два анекдота с намеком.

Письмо по электронной почте.

Здравствуйте, я монгольский вирус. Ввиду бедности моего создателя и общей отсталости развития высоких технологий в нашей стране я не в силах причинить какой-либо вред вашему компьютеру. Пожалуйста, сотрите сами несколько самых нужных вам файлов, а затем разошлите меня по почте своим друзьям.

Благодарю за понимание и сотрудничество.

И еще один.

- Сколько нужно психологов, чтобы заменить лампочку?
- Достаточно одного. Но лампочка должна искренне хотеть измениться.

Думаю, намек понятен: без вашего желания ничего не получится. Важное замечание: обратное неверно. Давайте посмотрим правде в глаза: если вы хотите и стараетесь — это еще ничего не гарантирует. Я часто слышал от многих бизнес-тренеров фразу: «Если ты чего-то не достиг, ты просто недостаточно сильно этого хотел». Как будто одного желания хватит. Мой любимый контр-пример — бессонница. Наверняка каждый из вас хотя бы однажды сталкивался с этим непонятным состоянием: вам надо выспаться, вы хотите спать, но полночи ворочаетесь, а уснуть не можете.

Неужели это все из-за того, что вы были недостаточно мотивированы, чтобы выспаться перед очередным важным событием?



Рис. 2. Не высыпаетесь – ты просто недостаточно сильно этого хочешь...

Многие вещи (особенно те, что находятся в нашем уме) не управляются одним лишь желанием. И, как будет показано ближе к концу книги, далеко не всегда это плохо.

В нашем мире нет гарантированного способа преуспеть, существуют только гарантированные способы облажаться.

Как писал Игорь Губерман:

Обманчива наша земная стезя,  
Идешь то туда, то обратно,  
И дважды войти в ту же реку нельзя,  
А в то же г\*\*\*о — многократно.

Другими словами (я их услышал давным-давно от Андрея Степенко), гарантированный геморрой при негарантированном результате. Наверное, хороший бы вышел из этой фразы заголовков книги... Что ж, поехали!

2. Мысли  
из «Джедайских  
техник», необходимые  
для ЭТОЙ книги

## 2.1. Надо ли мне вообще читать первую книгу?

Очень хороший вопрос. Если вы можете себе это позволить, то да. Это даст вам не только статичную картину моих текущих (надеюсь, зрелых) убеждений, но и динамику, что бывает важно.

Работая с командой на тренингах и в ходе консультаций, мы часто прорабатываем правила, например, такой практики, как «тихий час»\*. По моим наблюдениям, большинство команд приходят плюс-минус к похожим решениям и поддерживают их, но сотрудники, пропустившие тренинг, не становятся рьяными сторонниками готовых решений. Однако, если они примут участие в процессе разработки и сами увидят весь путь эволюции решения от вброса «Давайте устроим тихий час» до конкретизированного решения вида «Каждый день с 14:00 до 16:00 мы не отвлекаем членов нашей команды средствами синхронной коммуникации\*\*». Исключения составляют сообщения в общем чате с тегом #ж\*паслучилась», то уровень поддержки возрастет.

Возможно, то же самое может произойти и с джедайскими техниками. Многие вещи в этой книге кажутся мне простыми

---

\* Очень рекомендую подобную командную активность. Я на своих мероприятиях использую метод поиска взаимовключающего решения, описанный в части 3 «Руководства фасилитатора» [2].

\*\* Синхронные коммуникации — это те, в которых источник решает, когда ему удобно коммуницировать. Например, телефон или мессенджер с включенными оповещениями. При асинхронных коммуникациях получатель обрабатывает сообщение, когда ему удобно. Например, электронная почта с выключенными оповещениями.

и очевидными лишь после того, как я пережил все описанное в первой книге, и не факт, что, перескочив через нее, вы придете к тем же выводам.

Но опыт показывает, что мы — люди — сложные, мало предсказуемые и очень интересные существа. Так что я пересказал (не просто скопировал, а пересказал) те моменты из «Джедайских техник», на которые я буду опираться в этой книге, — на всякий случай.

## 2.2. А почему такое название — «Джедайские техники»?

Действительно, почему? Ведь в книге нет ни слова о джедаях, ситхах, Силе, медиохлорианах и борьбе с Империей.

Все дело в том, что давным-давно, когда я понял, что мне нравится распространять это знание, мне потребовалось для него название. Ведь не бывает без названий ни книги, ни доклада на конференциях. Даже пост в блоге требует названия или заголовка. Мне кажется, что эта страсть давать вещам и явлениям названия регулярно нас подводит, но раз надо — значит, надо...

Еще тогда я понял, что существующие термины мне не подходят.

Тайм-менеджмент? Нет. Мои книги вообще не про время. У нас уже есть устоявшиеся словосочетания: «не хватает времени», «выделить время», «найти время», но дело не во времени. Его вообще никто не может ни найти, ни потерять, ни выделить.

Как все успевать? Нет. Все успеть невозможно. А если будете пытаться, то успеете еще меньше.

Как делать дела вовремя? Тоже мимо. В какое «вовремя»? К назначенному сроку? Кем назначенному? А так ли важно делать что-то вовремя (кроме того, бóльшую часть дел я и вовсе буду рекомендовать не делать, не важно — вовремя или нет)?

Секретные секреты успешного успеха и прочие устоявшиеся штампы меня не устраивали — на мой вкус, они слегка лживы и тянут за собой некоторые устоявшиеся мыслительные шаблоны (зачастую контрпродуктивные). Так что я старался обходиться без названия, пока мог. Но в какой-то момент оно все же понадобилось, и я повесил первое, что пришло в голову, — «Джедайские техники». Это не тянуло за собой никаких сложившихся стереотипов и звучало прикольно. Под этим названием техника росла и развивалась. В первой своей инкарнации она была чуть ли не калькой с GTD Дэвида Аллена, но, по мере того как я разбирался в теме, думал и адаптировал технику под окружающие меня реалии, общих точек у нас с GTD практически не осталось. Точнее, цель осталась одна: помочь людям найти более качественный способ жить. Но методы и рецепты во многом разные.

В какой-то момент я созрел, чтобы написать книгу. Я ее написал и пошел показывать издателям. Тогда я думал, что вот он — правильный момент для правильного названия\*. Но почти шесть лет выступлений и ведения блога расставили все точки над ё. В издательстве сразу же сказали: «Так и назовем: “Джедайские техники”». Вот так...

---

\* «Секретные секреты успешного успеха» — или что-то в этом духе, чтобы сам заголовок побуждал человека купить книгу.

## 2.3. Обезьяна в моей голове

Я увидел эту модель в блоге Тима Урбана, ссылку на который мне прислал Юра Мельничек, за что я до сих пор ему благодарен.

Модель проста и изящна. Наверняка многие из вас уже с ней знакомы, если нет, то могу порекомендовать посмотреть выступления Тима на TED [3].

Согласно модели Тима Урбана, в голове любого прокрастинатора (а, с точки зрения Тима Урбана, мы все — прокрастинаторы) расположен пульт управления им. У этого пульта находятся два персонажа: рациональный тип — некто ответственный за принятие рациональных решений и... обезьянка сиюминутного удовольствия.

В отличие от рационального типа обезьянка не способна извлекать уроки из прошлого и на основании их как-то корректировать настоящее, чтобы повлиять на будущее. У обезьянки есть только «здесь и сейчас».



Рис. 3. Модель Тима Урбана



Плюс ко всему, бóльшую часть времени у руля находится именно обезьянка. Она отдает предпочтение развлечениям, а в случае выбора между важным и срочным хватается за понятное. Рациональный тип не способен существенно влиять на ее поведение. Но есть тот, кто способен...



Рис. 4. Панический монстр

Это панический монстр — персонаж, появляющийся в те моменты, когда что-то начинает серьезно угрожать нашей безопасности или карьере. Обезьянка его боится. Она покидает насиженное место и сваливает, оставляя у руля рационального типа.



Рис. 5. Собран, сосредоточен, сконцентрирован

Оставшись наедине с пультом управления, рациональный тип сосредоточенно справляется с задачами (сделать это вовремя ему не позволяла обезьянка), после чего наступает короткий промежуток времени, когда панический монстр уже ушел, а обезьянка еще не появилась. В этот момент мы можем надавать себе множество несбыточных обещаний (типа «Я буду учиться с первого дня нового семестра»), но этот период довольно быстро проходит.

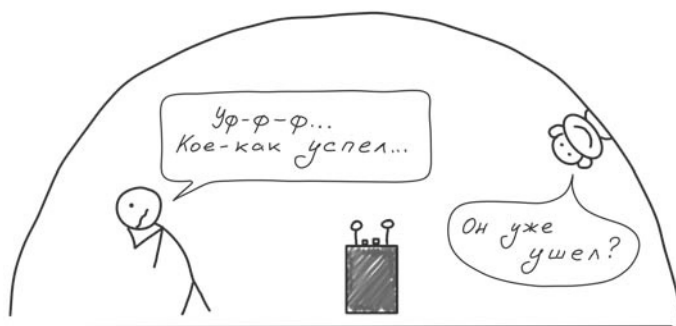


Рис. 6. Он уже ушел?

Я возьму модель обезьянки и рационального типа за основу в этой книге.

Важный момент: обезьянка не отрицательный персонаж. Часто люди, впервые услышав про персонажей модели, считают, что обезьяна плохая, а рациональный тип хороший. В реальности оба они хорошие и обоими движут благие намерения. Ниже я покажу, как из-за неполной картины мира обезьянки ее благие намерения превращаются в глупые поступки (довольно распространенная в реальной жизни ситуация, между прочим).

## 2.4. Нехватка времени и нехватка ума

Помимо модели с обезьянкой и человеком, в «Джедайских техниках» была описана модель мышления Даниэля Канемана, взятая из его книги «Думай медленно, решай быстро» [4]. В отличие от Тима Урбана, Канеман всю свою сознательную жизнь изучал психологию человеческого поведения и в 2002 году даже получил Нобелевскую премию по экономике.

Канеман использовал двойственную модель при описании того, как работает наше мышление\*. Согласно его взглядам, наше сознание как будто содержит внутри Систему 1 (быструю и интуитивную) и Систему 2, которую он называет «ленивый контролер»: умную, легко обучаемую систему, которая выслушивает реакции Системы 1 и выдает свой вердикт: «Реакция годится» или «Нет, реакцию нужно заменить более правильным вариантом». Беда в том, что одобрить предложенную Системой 1 реакцию Система 2 может по разным причинам: не только потому, что та была проанализирована и проверена, но и потому, что Система 2 решила не заморачиваться с ее проверкой. Что, в свою очередь, может произойти опять же по разным причинам.

1. Мы пребываем в состоянии когнитивной легкости (этот термин тоже подробно описан в книге Канемана), нам легко, спокойно, все кажется простым, понятным и безопасным.

---

\* Использование дуальностей в моделях довольно популярно в научном сообществе. Если кому интересно, то в конце книги в «Списке источников» указана работа [5], где сведены воедино полтора десятка дуальностей вида рациональный/иррациональный, древний/новый, сознательный/бессознательный и проведен обзор теоретических моделей, построенных на них.

2. У нас кончилось мыслетопливо — ресурс, который требуется Системе 2, чтобы выполнять свою работу.

Термин «мыслетопливо» ввел уже я и объяснил его появление в «Джедайских техниках».

Один из центральных посылов «Джедайских техник» звучит так: очень часто мы не успеваем что-либо сделать не потому, что нам не хватило времени, а потому, что нам не хватило ума. Или того самого мыслетоплива.



Рис. 7. Нехватка времени и ума

Стоит заметить, что часто слова «мне не хватило времени» технически верны. Например, если вы пойдете в казино с целью сорвать джек-пот, но проиграетесь, то в этом случае тоже будет верным сказать: «Мне не хватило денег» — будь у вас бесконечный запас денег, рано или поздно вы бы, наверное, выиграли.

Можно привести аналогию с двигателем внутреннего сгорания. Для работы ему нужно топливо и кислород. Изобилия чего-то одного недостаточно. Так и со временем. Конечно, оно нам нужно, но его одного недостаточно. Очень часто для работы нам требуется не только время (кислород), но и мыслетопливо. И чем больше приходится принимать решений и напрягать Систему 2, тем выше роль мыслетоплива.

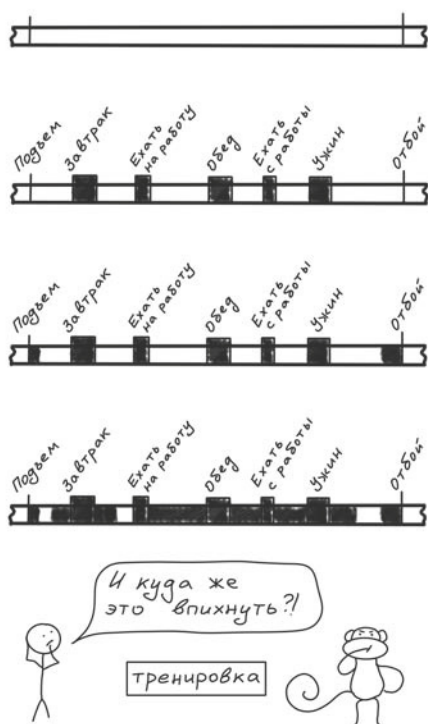
Ужасно, но словосочетание «не хватает времени» стало социально приемлемым и распространилось настолько, что люди, употребляя его, даже не задумываются о реальных причинах. Это ведь так удобно: и думать не надо, и оправдание готово. Доходит до того, что люди сами начинают верить, что им не хватает времени, и даже стараются его экономить... Мой любимый анекдот на эту тему.

- Ты куда бежишь?
- Опаздываю на курсы по тайм-менеджменту.
- А че штаны обоссанные?
- Это экономит время.

Обидно получается, когда в ситуации нехватки мыслетоплива мы начинаем экономить время ценой дополнительных затрат мыслетоплива. Ярким примером такого поведения может служить неаккуратный список задач, в который вы быстро-быстро

(экономя время) записали что-то, как терапевт в карточке, а потом не можете понять, что там написано.

Нехваткой времени можно назвать и ситуацию, когда для той или иной активности требуется одновременное выполнение взаимоисключающих условий (многие из которых надуманны или не обязательны, но таковыми, естественно, не воспринимаются). Вот типичный пример с тренировками.



Теоретически доступный кусок времени

Нельзя тренироваться во время еды и в дороге

Нельзя тренироваться спрoсoнья и за 1 час до сна

И еще 30 минут до и 1 час после еды

На работе вообще не тренируются, там работают...

Тренироваться меньше 30 минут вообще не имеет смысла

Рис. 8

Технически в этом случае тоже можно сказать, что мне не хватает времени на тренировку, но, скорее всего, суть в другом: у меня слишком много непонятно откуда взявшихся убеждений (не всегда верных), накладывающих взаимоисключающие ограничения.

Пример из реальной жизни. Обсуждал с человеком идею ведения дневника (об этом пойдет речь в разделе 5.4), на что сразу услышал ответ: «Вести дневник? В свободной форме? Но это творческая задача — значит, на вечер. Только у меня вечером уже голова не варит, и я ничем заниматься не могу. Значит, это мне не подходит». Интересно... да...