



Илона Бонивелл (Ilona Boniwell), доктор психологии, руководитель магистерской программы по прикладной позитивной психологии в университете Восточного Лондона (Великобритания).

## В настоящем времени

**«Как организовать свое время и научиться достигать цели?» К этому я бы добавила: «...и быть при этом счастливым?»**

Сегодня мы справляемся с огромным потоком информации и успеваем решить множество задач, мы необыкновенно продуктивны. Отчего же у многих возникает чувство неудовлетворения? Время по-прежнему ускользает сквозь пальцы, а попытки освоить науку тайм-менеджмента чаще всего заканчиваются неудачей. На самом деле продуктивность – отнюдь не критерий нашей удовлетворенности собой и жизнью. А уметь доводить дело до конца и успевать везде – совсем не одно и то же.

Для гармоничных отношений со временем важны личные достижения. Каждый результативно прожитый день приносит ощущение счастья. Достижением может быть даже такая мелочь, как вымытая гора посуды. Если на работе вы ведете длительный проект, не сулящий скорого завершения, спросите себя: что я могу сделать сегодня – и закончить? Месяц собираюсь купить люстру – сейчас поеду и куплю ее наконец. И это уже результат. Если тревога, страх чего-то не успеть все же остаются, стоит задать себе главный вопрос: а почему,

зачем я это делаю? Совпадают ли мои сегодняшние цели с тем, во что я верю в жизни вообще? Тренер по тайм-менеджменту скажет: «Итак, вы хотите большую машину и много денег. Давайте подумаем, как вы будете этого добиваться». Но никакая стратегия не принесет успеха,

**СТРЕМИТЬСЯ  
К РАВНОВЕСИЮ:  
ПРОВОДИТЬ КАКУЮ-  
ТО ЧАСТЬ ДНЯ  
НАЕДИНЕ С СОБОЙ,  
ДЕЛАТЬ ТО, ЧЕГО  
ХОЧЕШЬ ИМЕННО ТЫ.**

пока не прозвучит вопрос: а почему? Нужна ли тебе эта машина – на самом деле?

Однажды мне пришлось консультировать девушку, которая много и успешно работала... и была страшно неудовлетворена жизнью. Ответ на ее «почему?» нашелся очень быстро: на самом деле ее интересовала не карьера, а создание отношений, которых у нее не было. Когда она разместила свое объявление на сайте знакомств и стала

встречаться с молодыми людьми, все изменилось. Вскоре она создала семью и родила ребенка.

Это очень просто – тратить время на то, что тебе действительно нужно. И первый важный шаг к этому – проводить какую-то часть дня наедине с самим собой, делать то, чего хочешь ты. Читать книжку, бегать в парке или лежать в ванне – каждый из нас интуитивно чувствует, что нужно именно ему. Например, «мое» время – это час, когда никого нет дома и я слоняюсь по комнатам без видимой цели: здесь присяду, там передвину, потом присяду, подумаю, еще похожу. Я ничего конкретного не сделала, но мне так хорошо! Возникает ощущение баланса: ты поделился временем с окружающим миром – и оставил немного для себя. Мои исследования\* подтверждают: достигая этого баланса, мы чувствуем себя счастливее.

\*International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring, vol. 3, 2005.

[www.psychologies.ru](http://www.psychologies.ru)

**КОЛУМНИСТЫ В СЕТИ**  
Все заметки обозревателей  
вы сможете прочитать  
на нашем сайте.