

БЕСТСЕЛЛЕР *THE NEW YORK TIMES*

# BULLET⚡JOURNAL® МЕТОД

Переосмысли прошлое  
Упорядочи настоящее  
Спроектируй будущее

**РАЙДЕР КЭРРОЛЛ**

создатель системы Bullet Journal



# BULLET⚡JOURNAL МЕТОД

Переосмысли прошлое  
Упорядочи настоящее  
Спроектируй будущее

## РАЙДЕР КЭРРОЛЛ

**БОМБОРА™**

Москва 2019

## ОТЗЫВЫ О БУЛЛЕТ-ДЖОРНАЛЕ

Буллет-джорнал — одна из самых изящных и эффективных систем продуктивности, которую я когда-либо встречал. Она не только поможет стать организованнее, но и сделает вас лучше. Я настоятельно рекомендую эту книгу (и методику, которую она подробно описывает) любому, кто хочет получить от жизни больше.

— Кэл Ньюпорт, автор бестселлера «В работу с головой»

И человеку, который уверенно ведет свой буллет-джорнал, и новичку эта книга доступно объяснит всю прелесть прикосновения ручки к бумаге.

— Хэл Элрод, автор бестселлера «Магия утра»

Райдер проделал невероятную работу! Он создал методику, которая позволяет «выгружать» на бумагу наши мысли, освобождает ум от всего лишнего и помогает направить его в нужном направлении.

— Дэвид Аллен, автор книги «Как привести дела в порядок»

УДК 159.9  
ББК 88.52  
К98

Ryder Carroll  
The Bullet Journal Method: Design an Intentional Life

Copyright © 2018 by Ryder Carroll

Original artwork throughout this book courtesy of Dee Martinez, Eddy Hope, and Kim Alvarez.  
This edition is published by arrangement with Sterling Lord literistic and The Van Lear Agency LLC

**Кэрролл, Райдер.**

К98

Bullet Journal метод. Переосмысли прошлое, упорядочи настоящее, спроектируй будущее / Райдер Кэрролл ; [пер. с англ. Е.А. Кваша]. — Москва : Эксмо, 2019. — 336 с.

ISBN 978-5-04-098407-7

Пятьсот тысяч мыслей. Именно столько идей рождается в голове обычного человека ежедневно. Мы постоянно о чем-то думаем. Постоянно чем-то заняты. Но это не значит, что мы продуктивны. Когда мозг перегружен, сложно принимать правильные решения. Любой взвешенный выбор отнимает два самых ценных ресурса — время и энергию. А если решений слишком много, мы чувствуем себя уставшими, рассеянными и даже беспомощными. Мы теряем контроль — над ситуацией и собственной жизнью. Откладываем дела на завтра. Но со временем кладовая нашей памяти переполняется. Нерешенные задачи стучатся в дверь сознания — и мы ощущаем нарастающую тревогу и стресс.

Система Bullet Journal помогает вернуть контроль и навести порядок в ментальной кладовой. Она позволяет:

- очистить разум от отвлекающих мыслей и сохранить концентрацию в течение всего дня;
- увидеть, куда вы тратите свои время и энергию;
- добиться любых целей, разбивая их на более мелкие задачи;
- развить любознательность и креативность;
- держаться выбранного курса и жить целенаправленно.

УДК 159.9  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-098407-7

© Кваша Е.А., перевод на русский язык, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

## **ИЗ ЭТОЙ КНИГИ ВЫ УЗНАЕТЕ**

Какие задачи решает буллет-джорнал — Часть I

Как научиться настраивать собственный буллет-джорнал —  
Часть II

Как правильно вести буллет-джорнал — Часть V

Как направлять время и энергию на то, что действительно  
важно — Часть I

С чего нужно начинать важное дело — Часть IV

Зачем нужно делать паузу перед тем, как двигаться дальше —  
Часть II

Как сократить риски неудачи — Часть III

В чем суть цикла Деминга — Часть III

В чем суть техники «Пять „почему”» — Часть III

Когда помогает метод утенка — Часть III

Чем полезна рефлексия — Часть III

Как прислушиваться к миру — внешнему и внутреннему —  
Часть III

Как контролировать свою реакцию на происходящее —  
Часть III

Как заманить в свою жизнь счастье — Часть III

Как научиться ценить свои победы — Часть III



МОИ РОДИТЕЛЯМ — ЗА ВСЕ.

СООБЩЕСТВУ БУЛЛЕТ-ДЖОРНАЛА —  
ЗА ОТВАГУ

СПАСИБО,

РАЙДЕР

# Оглавление

## ЧАСТЬ I. ПОДГОТОВКА

Введение	17
Перспективы	29
Руководство	38
Зачем	41
Разгрузить сознание	49
Блокноты	57
От руки	63

## ЧАСТЬ II. СИСТЕМА

Система	69
Быстрые записи	74
Темы и номера страниц	78
Буллеты	82
Задачи	84
События	88
Заметки	93
Символы и Особые буллеты	97
Коллекции	101
Ежедневник	103
Ежемесячник	107
Дневник будущего	112
Указатель	116
Перемещение	123
Письмо	129

### ЧАСТЬ III. ПРАКТИКА

Практика	137
Начало	141
Рефлексия	145
Смысл	155
Цели	165
Маленькие шажки	182
Время	192
Благодарность	200
Контроль	206
Свет	212
Выносливость	220
Разрушение	226
Бездействие	234
Несовершенство	239

### ЧАСТЬ IV. ИСКУССТВО

Авторские коллекции	255
Дизайн	263
Планирование	270
Списки	276
График	281
Трекеры	285
Настройка	289
Сообщество	294

## ЧАСТЬ V. НА ПРОЩАНИЕ

Как правильно вести буллет-гжорнал	307
Несколько слов на прощание	309
Часто задаваемые вопросы	311
Благодарности	317
Примечания	318
Указатель	324

---

**Содержание и указатель:** в буллет-гжорнале используется комбинация оглавления и каталога. Она организует информацию в вашем блокноте и делает ее доступной. Подробнее об этом можно прочитать на стр. 116.

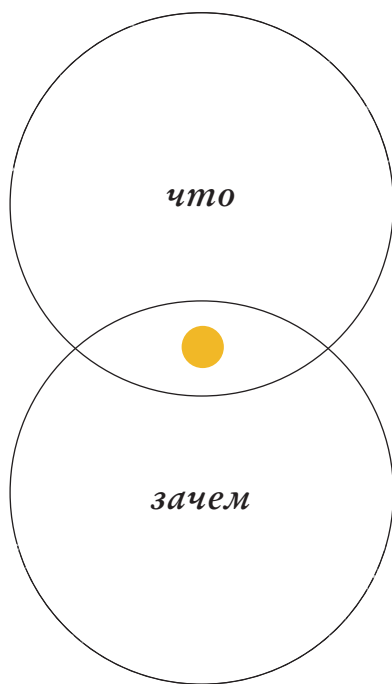
*Не будем ничего откладывать,  
чтобы всякий день быть в расчете с жизнью...  
Кто каждый день  
заканчивает дело своей жизни,  
тому время не нужно.*

— СЕНЕКА. *Нравственные письма к Луцилию*



I

# ПОДГОТОВКА





## ВВЕДЕНИЕ

**З**агадочная посылка пришла неожиданно. Еще удивительнее — адрес на ней был написан характерными печатными буквами. Почерк моей мамы. Может быть, она решила сделать мне сюрприз, прислать подарок без всякого повода или причины? Вряд ли.

Я открыл коробку и обнаружил в ней разномастную охапку потрепанных старых блокнотов. В недоумении я взял лежащую сверху неоново-оранжевую книжечку с перекошенной обложкой, изрисованной граффити. Все страницы были исписаны какими-то каракулями, как будто черкал ребенок. Роботы и монстры. Батальные сцены. Слова с ужасными ошибками. Всякая всячина... По моей спине пробежал холодок. Это же *мое!*

Я глубоко вдохнул и продолжил изучать содержимое коробки. Это было больше, чем воспоминания. Я как будто заново влез в свою старую и давно забытую скорлупку. Из очередного блокнота, который я просматривал, выпал сложенный листок. Я с интересом развернул его и обнаружил гротескную карикатуру на очень сердитого человека. Он так кричал, что его глаза вылезли на лоб, а язык высунулся из рта. На листке было две подписи. Одно маленькое слово, скромно забившееся в уголок, объясняло, кто этот раздраженный человек: мой

давешний учитель. Другое, огромное, написанное заостренными буквами, указывало на того, кто его разгневал; там было мое имя.

Мои проблемы начались еще в начальной школе: ужасные оценки, учителя в бешенстве, репетиторы умывали руки. Я так плохо учился, что почти каждое лето торчал в спецшколах и кабинетах психологов. В конце концов мне поставили синдром дефицита внимания (СДВ). Это было еще в 1980-е, когда люди лучше понимали дурацкие прически, чем мое состояние. Та скудная информация, которая была доступна, была либо слишком сложной, либо обличающей, либо не относилась к моему случаю. Она только добавляла масла в огонь.

Моим главным врагом было неумение концентрироваться. Не то чтобы у меня это совсем не получалось. Мне просто было трудно сосредоточиться на нужном объекте в нужное время, жить текущим моментом. Мое внимание постоянно переключалось на что-то более захватывающее. Пока я отвлекался на все подряд, обязанности копились — до того момента, когда их уже невозможно было разгрести. Мне никак не удавалось достигать целей. Из-за этого я стал постоянно испытывать глубокую неуверенность в себе — близкую родственницу страха. А ведь мало что отвлекает нас сильнее, чем ужасные истории, которые мы рассказываем самим себе.

Я восхищался своими успешными сверстниками, которые легко умели концентрироваться. Их блокноты до краев были наполнены подробными записями. Меня очаровывали порядок и дисциплина — качества, которые казались мне прекрасными и неведомыми. Я пытался разгадать эти тайны, придумывая организационные уловки, учитывающие то, как работает мой разум.

Методом проб и ошибок я по кусочкам составил рабочую систему, и вся она помещалась в старом добром бумажном блокноте. Это был гибрид планера, дневника, записной книжки, списка дел и эскизника. Он стал для меня достаточно практичным инструментом организации моих беспокойных мыслей, который был снисходителен к моим ошибкам. Постепенно я стал меньше отвлекаться и расстраиваться. Я начал успевать делать гораздо больше. Я понял, что должен сам справляться с испытаниями. И, что еще важнее, я понял, что могу это делать! Медленно, но верно моя неуверенность в себе стала испаряться.

К 2007 году я работал веб-дизайнером большого модного лейбла, расположенного в неоновом сердце Нью-Йорка — на Таймс-сквер. Я получил работу через подругу, которая работала там и ломала голову над планом грядущей свадьбы. Ее стол был завален блокнотами, его покрывал слой записок и бумажек глубиной в пару дюймов. Она напоминала одну из тех комнат из детективных сериалов, где на стене висит безумно расчерченная карта.

Я хотел отблагодарить ее за то, что она помогла мне получить место в компании. Однажды я увидел, как она воровато тянется за очередной бумажкой, и скромно предложил показать ей, как использую свой блокнот. Она ошарашенно посмотрела на меня и, к моему удивлению — и ужасу, — согласилась. Уф. Во что я ввязался! Показывая свой блокнот, я как будто предлагал кому-то заглянуть прямо ко мне в голову, где... м-да.

Через пару дней мы встретились за чашкой кофе. Мое неловкое объяснение заняло немало времени. Я чувствовал себя ужасно уязвимым, показывая, как организую свои мысли — все эти символы, системы, схемы, циклы, списки. Это были

костыли, которые я придумал, чтобы поддержать свой несовершенный мозг. Я до самого конца старался не встречаться с ней взглядом. Но наконец, бледнея от ужаса, я поднял глаза. Ее отвисшая челюсть немедленно подтвердила все мои опасения. После невыносимо долгой паузы она сказала: «Мир должен узнать об этом».

После того неловкого инструктажа мне пришлось еще долго работать, чтобы систему можно было наконец-то вывести в люди. Но я уже много лет экспромтом отвечал дизайнерам, разработчикам, менеджерам и бухгалтерам на скромные вопросы о моем вездесущем блокноте. Некоторые просили посоветовать, как им организовать повседневные дела. И я показывал им свою систему быстрой записи задач, событий и заметок. Другие интересовались, как ставить цели. И я демонстрировал, как использовать систему структурирования планов, чтобы двигаться к будущей цели. Другим просто хотелось быть более организованными, и я объяснял, как аккуратно хранить все записи и проекты в одном блокноте.

Мне никогда не приходило в голову, что мои решения оценит такое количество людей. Мои техники легко было подогнать даже под чьи-то особые потребности. Я задумался о том, получится ли спасти других людей от испытаний, терзавших меня в юности, если рассказать им, как я решаю обычные организационные проблемы.

И все бы хорошо, но я не хотел снова устраивать неловкий экспромт. Я сформулировал и упростил систему, оставив только самые эффективные техники, выработанные за многие годы. Это было что-то совершенно новаторское; мне пришлось изобрести новый язык и написать к нему словарь. Так мне стало намного проще объяснять систему; надеюсь, изучать ее

тоже стало проще. Осталось придумать название, в котором выражалась бы скорость, эффективность, история и предназначение этой системы. Я назвал ее буллет-джорнал.

Затем я запустил сайт с интерактивными уроками и видео-роликами, которые показывали пользователям свежую систему буллет-джорнала, сокращенно — БУДжо. Я радовался, когда сайт посетила сотня уникальных пользователей. Мне казалось, что моя миссия выполнена! Затем случилось непредвиденное. О [bulletjournal.com](http://bulletjournal.com) написали на сайте [lifehack.org](http://lifehack.org). Потом на [lifehacker.com](http://lifehacker.com), потом в журнале «Фэст Компани»\*, и оттуда информация распространилась, как вирус. Количество уникальных пользователей сайта выросло со ста до ста тысяч в считанные дни.

Сообщества пользователей буллет-джорнала начали возникать по всему интернету. К моему удивлению, люди открыто делились своим подходом к решению глубоко личных проблем. Военные ветераны рассказывали о своих тактиках избавления от ПТСР\*\*, ведя счет дням в своих буллет-джорналах. Люди, страдающие от ОКР\*\*\*, делились тем, как борются с навязчивыми идеями. Я был тронут, когда увидел, как мои собратья по СДВ исправляли свою успеваемость в учебе и избавлялись от тревожности. И хотя в онлайн-сообществах не всегда все мирно и гладко, группы, посвященные буллет-джорналу, оказались невероятно позитивными и доброжелательны-

---

\* «Фэст Компани» (Fast Company) — бизнес-журнал о новой экономике, технологическом и креативном бизнесе, саморазвитии и личной эффективности. — *Прим. ред.*

\*\* ПТСР — посттравматическое стрессовое расстройство. — *Прим. перев.*

\*\*\* ОКР — обсессивно-компульсивное расстройство. — *Прим. перев.*

ми. Каждая из них концентрировалась на разных задачах, но все использовали один и тот же инструмент.

Сэнди наткнулась на буллет-джорнал в мае 2017 года благодаря видео на Фейсбуке. Из-за недосыпа и заботы о маленьком ребенке она стала совсем неорганизованной и забывчивой, а ведь раньше никто не сказал бы о ней такого. Мысли скакали в ее голове, как белки. Он достаточно поспал? Прививки поставлены вовремя? Когда подавать заявку в садик? Стоило разобраться с одним заданием, как на его месте тут же появлялось другое. Она чувствовала себя раздавленной. Может, другим мамам известно что-то, чего она не знает? Когда она услышала о системе организации, для которой нужны только блокнот и ручка, она подумала, что терять ей нечего.

Первым делом нужно было составить список всего, что нужно сделать в этом месяце. Она составила в разных колонках расписание для каждого члена семьи. Все работали ненормированный день. Ей показалось, что она наконец-то может нажать на паузу и спокойно посмотреть, кто где будет в следующие четыре недели. Даже представить было страшно, как легко кто-то из них мог забыть забрать ребенка из садика за эти несколько лет. Казалось, еще чуть-чуть, и они упустят из виду что-то важное.

Сэнди решительно начертила еще одну колонку. Она записала в нее разные события и дни рождения, чтобы они всегда были на виду. В финансовом ежемесячнике она пометила, когда и сколько нужно платить по счетам. Она стала ежедневно отслеживать привычки и цели или просто ставила галочки, когда успевала остановиться и перевести дух!

Почему-то она успокаивалась, когда писала от руки. Однако Сэнди не хотела питать напрасных надежд, ведь многие другие

методики тоже обещали вернуть ей врожденную организованность, ничего не меняя в ее жизни.

Сэнди перешла к следующей части инструкций. Они должны были помочь ей увидеть полную картину. Чего она хочет добиться в ближайший год? В цели на год она осмелилась записать проект своей мечты, которым кое-как пыталась заняться уже много лет, но нисколько не продвигалась. Может быть, ОКР подрывает ее желание заниматься каллиграфией и рисованием? Или у нее просто слишком много дел? Она знала только, что у нее есть потенциал, который она не использует.

В последующие недели привычка Сэнди писать в буллет-джорнал стала такой же естественной, как чистить зубы. Как бы глупо это ни звучало, но, вычеркивая сделанные дела, Сэнди не теряла мотивацию, потому что видела: у нее есть ограниченное количество задач на каждый день. Она не забыла оплатить ни один счет. И ей не пришлось долго извиняться за то, что она пропустила чей-то день рождения. Удивительно, но вид буллет-джорнала напомнил ей о том, что повседневные дела — это часть одной большой картины. Глядя на планы на месяц и на год, она каждый день видела, что ведет длинную партию, движется к цели. Она придумала каждый день добавлять в планы маленький проект для собственного удовольствия — например, пятнадцатиминутное занятие каллиграфией, — и заниматься им первым делом с утра. У нее всегда находилось пятнадцать свободных минут, если она бралась за дело до того, как включить телефон. Как будто времени в сутках стало больше.

Вскоре Сэнди заметила и другие преимущества дневника, помимо того, что он организует ее дела и не дает сойти с ума. Всю жизнь она страдала от заболевания под названием

дерматилломания, также известного как невротическое расчесывание кожи; и всю жизнь она этого стыдилась. Сэнди чаще всего обрывала заусенцы на руках. Она отменяла встречи и собеседования, потому что у ее пальцев был ужасный вид. Иногда она не могла уснуть от боли, удержать вещи в руках или выполнить простейшие дела. Например, она всегда просила мужа или маму помочь ей выдавить лимон в чай, потому что кислый лимонный сок ужасно щипал ее ранки.

Несколько месяцев прозанимавшись буллет-джорналом, она чуть не разрыдалась, стоя на кухне. Она выжимала лимон и поняла, что ее пальцы больше не покрыты болячками. Она постоянно была занята, выводя в дневнике черточки, буквы и заметки в дневнике, и это позволило ее рукам медленно, но верно зажить. Я покажу вам особую страницу, которую она посвятила этому дню в своем блокноте.

Буллет-джорнал не только помог ей планировать, отслеживать или фиксировать воспоминания — он позволил ей творить, исцеляться, перестать прятаться, а также вступить в дружелюбное сообщество. Она не одинока в этом. Меня тоже вдохновили изобретательные, упорные и вдохновленные буллет-журналисты, которые воспользовались моими методами и подогнали их под свои параметры. Отчасти поэтому я решил написать эту книгу.

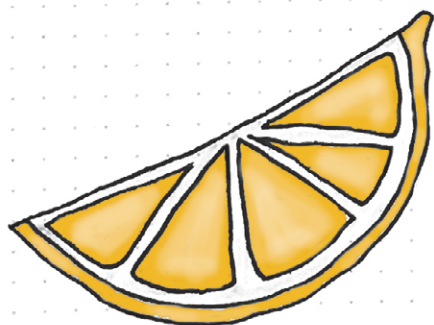
Вы можете быть опытным пользователем буллет-джорнала или новичком, но эта книга подходит любому, кому неуютно жить в цифровую эпоху. Она поможет вам стать организованнее, предоставив простые инструменты и техники, которые принесут в ваши дни ясность, целенаправленность и концентрацию. Однако как ни приятна организованность, это лишь основа для чего-то более ценного.

15.12.17

SQUEEZED  
A LEMON

— NO —

*stinging*



15.12.17. Беткана Аманов. He wamen.

Я всегда думал, что мой СДВ отличает меня от других. Это сообщество дало мне понять, что мое состояние просто заранее заставило меня найти методы лечения расстройства, которое широко распространилось в цифровую эпоху: недостатка самопознания.

Впервые в истории мы находимся в постоянном контакте друг с другом и при этом быстро теряем контакт с собой. Мы перегружены нескончаемым потоком информации и чувствуем себя перевозбужденными и беспокойными, перегруженными, но недовольными, сосредоточенными, но опустошенными. Технология постепенно проникала во все укромные уголки моей жизни, постоянно отвлекая, и тогда мои методики подарили мне физическое убежище, которое оказалось бесценным и помогло мне сконцентрироваться на том, что действительно важно. Теперь множество других людей нашли действенный способ организовать свою жизнь.

В 2015 году Энтони Горрити, застенчивый дизайнер, бросил нелюбимую работу в агентстве и ушел в свободное плавание. Он много лет мечтал стать хозяином самому себе. Но он не ожидал, сколько на него навалится, когда придется самому планировать свое время. Он испробовал несколько приложений для самоорганизации, но все они были недостаточно гибкими. Он пытался вести списки дел в блокнотах, но они были хаотичными. Клиенты звонили ему без предупреждения, и он рылся в шести разных блокнотах, чтобы отыскать нужную записку. Он точно записывал это... где-то... Все это безумие подорвало его уверенность в себе. Он не обладал врожденным талантом продавать себя, и ему было тяжело заставить себя искать заказы, а с потоком заказов стало только труднее. Он думал, что совершил ошибку, став фрилансером.

Тогда-то он и припомнил видео о каком-то парне, придумавшем суперсложную систему ведения дневника, на которую теперь молился. Энтони начал вбивать в поиск очень странные запросы и наконец нашел сайт [BulletJournal.com](http://BulletJournal.com). Система была совсем не такой сложной, как он запомнил. Энтони взял новый блокнот и начал собирать в нем все неотложные дела.

Что-то вдруг изменилось. Он стал анализировать себя. Он понял, что *любит* составлять списки дел, а еще сильнее — расправляться с этими делами. А главное — в чистом, аккуратном пространстве блокнота отыскалось место для уверенности в себе: когда у него все было записано, он мог смело общаться с клиентом по телефону. Он был готов, знал материал, и из продавца в своих глазах он превратился в творца. Мне кажется, дело было не в том, что Энтони не был уверен в себе. Ему просто нужно было найти в себе эту уверенность. Буллет-джорнал сделал его организованнее и помог ему исследовать свой потенциал.

Это ключевой аспект нашего метода; он помогает стать о себе лучшего мнения в профессиональных и личных делах. Простая пауза для того, чтобы сделать запись о важных мелочах жизни, — это намного больше, чем организованность. Она помогла людям снова найти себя и то, что для них важно.

Теперь я много времени провожу, общаясь с буллет-журналистами вроде Сэнди и Энтони и отвечая на вопросы сообщества. Многие ищут способы развития функциональности своих буллет-джорналов. Другие и вовсе горят желанием решать глобальные проблемы нашего безумного мира. В этой книге я попытаюсь разобрать все эти вопросы и показать, как простой блокнот может оказаться бесценным для поиска ответов.

«Буллет-джорнал» состоит из двух частей: системы и практики. Вначале мы знакомимся с системой, которая превратит ваш блокнот в мощный инструмент для организации дел. Затем мы изучим практику. Она строится на слиянии множества традиционных философий, которые дают ответы на вопросы о том, что такое иметь цель в жизни и как жить, продуктивно двигаясь к этой цели. Результат моей попытки превратить это знание в направленное действие воплотился в книгу «Буллет-джорнал», аналоговую систему для цифровой эпохи. Книга поможет вам отследить прошлое и организовать настоящее, чтобы вы смогли спланировать свое будущее. Изначально я разработал ее, чтобы преодолеть собственные проблемы с организацией. Но за много лет она выросла в личную операционную систему, которая изменила мою жизнь к лучшему. Я надеюсь, что она поможет и вам.

## ПЕРСПЕКТИВЫ

*Жизнь стала слишком напряженной.  
Казалось, что все мое существование  
превратилось в огромный список дел.*

*Я забыла о своих мечтах, целях,  
сомнениях и моих «что, если».*

— ЭМИ ХЕЙНС

**М**иссия книги «Буллет-джорнал» — научить читателей осознанно использовать два самых ценных ресурса в жизни: время и силы. Если вы собираетесь посвятить чтению этой книги и то и другое, будет справедливо с моей стороны разъяснить, что вас ждет.

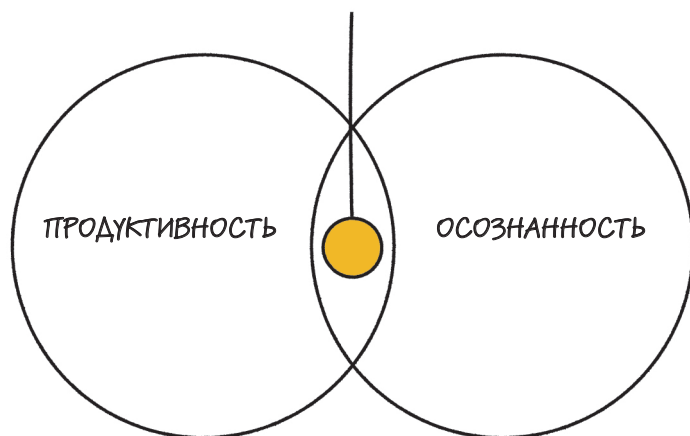
---

*«Буллет-джорнал» поможет вам достичь  
большего меньшими усилиями. А также  
отбросить все ненужное, найти самое важное —  
и сконцентрироваться на нем.*

---

Как это делается? С помощью продуктивности, осознанности и целенаправленности, которые складываются в гибкую, позитивную, а главное, практичную структуру. Давайте поближе рассмотрим каждый ее аспект.

## ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОСТЬ



## Продуктивность

Вы когда-нибудь чувствовали, как давит ответственность, лежащая на ваших плечах? Жизнь порой кажется адской игрой «Поймай крота»\*, где нужно постоянно отбиваться от бесконечных домашних дел, встреч, писем и сообщений. В безумии многозадачности вы в качестве занятия спортом бегаєте по квартире, болтая по скайпу с сестрой — которая просит вас дышать тише. Вы ничему не можете уделить достаточно внимания, и это очень неприятно. Вас бесит разочаровывать других и себя. Чтобы успеть сделать больше, вы умудрились вмешаться даже в свой сон, свели его к минимуму, и теперь по утрам вы похожи на зомби... потому что свели свой сон к минимуму.

---

\* «Поймай крота» — настольная игра для детей старше трех лет. Развивает моторику, внимание, повышает коммуникативные навыки, способствует развитию логического мышления. — *Прим. ред.*

Давайте сделаем шаг назад. Каждый год с 1950 до 2000 года американцы повышали свою продуктивность от 1 до 4%<sup>1</sup>. Однако с 2005 года этот рост замедлился в развитых странах, а в 2016 году продуктивность в Соединенных Штатах *снизилась*<sup>2</sup>. Может быть, стремительно развивающиеся технологии, обещающие нам безграничные занятия, совсем не делают нас продуктивнее?

Возможно, падение продуктивности можно объяснить тем, что мы парализованы избытком информации. Дэниел Левитин\* в книге «Организованный ум» пишет, что перенасыщение информацией вредит нашей концентрации сильнее, чем переутомление или курение марихуаны<sup>3</sup>.

Логично, конечно, что для повышения продуктивности нам нужно бороться с наплывом цифровых развлечений. Тут-то на помощь и приходит буллет-джорнал — аналоговое решение проблемы, которое дает вам офлайн-пространство, нужное, чтобы обрабатывать информацию, думать и концентрироваться. Стоит открыть блокнот, и вы моментально выключаетесь из розетки. Поток информации мгновенно останавливается, и мысли успевают догнать вашу жизнь. Все становится четче, и вы наконец-то можете окинуть свою жизнь незамутненным взглядом.

---

*Буллет-джорнал поможет вам разгрузить  
свой переполненный ум, чтобы вы наконец-то  
объективно взглянули на свои мысли со стороны.*

---

---

\* Дэниел Левитин — американский ученый, писатель, психолог и музыкальный продюсер. Профессор Университета Макгилла в Монреале. — Прим. ред.

Мы часто придумываем способы организации на бегу. Тут заметка в приложении, там галочка в календаре. Некоторое время спустя у вас получается неповоротливый Франкенштейн из бумажек, приложений и писем. Он вроде шевелится, но при этом разваливается по швам. Вы долго думаете, куда что записать, а потом тратите время на поиски: я это записал в заметки на телефоне или на бумажку? Куда потом делась эта бумажка?

Многие прекрасные идеи и важные мысли пали жертвами запропастившейся бумажки или заглотившего приложения. Их многогранная неэффективность крадет вашу пропускную способность, но этого легко можно избежать. Буллет-журнал сконструирован так, чтобы быть вашим «колодезцем истины». Нет, я не призываю поклоняться этому методу. Просто вам больше не придется думать о том, где живут ваши мысли.

Как только вы научитесь хранить все мысли в одном месте, мы разберемся, как эффективно расставлять приоритеты. Все, кто звонит или пишет вам, ждут немедленного ответа. Вместо того чтобы активно выбирать только важное, многие из нас просто позволяют потоку внешних раздражителей делать этот выбор за нас. Отвлекаясь и переутомляясь, мы упускаем возможности. Вон мимо поплыла возможность улучшить свои оценки, получить повышение на работе, пробежать марафон, читать по книге каждые две недели.

---

*Буджо передает вам штурвал. Вы узнаете, как перестать реагировать и начать отвечать.*

---

Вы научитесь решать сложные задачи и превращать свой небольшой интерес в важные цели, разбивать эти цели на

маленькие, посильные броски и, наконец, эффективно действовать. Что сделать прямо сейчас, чтобы повысить ваш средний балл в этом семестре? Получить пятерки по всем предметам? Нет. Действовать постепенно. По какому предмету вы отстаете? Что по нему задали? Написать доклад. Хорошо, какую книгу нужно прочитать для этого доклада? Взять эту книгу в библиотеке — *вот* что нужно сделать *сейчас*. А дополнительное задание по предмету, который вам и так дается? Пустая трата времени.

В этой книге мы расскажем о научно доказанных методиках, которые превращают любой блокнот в мощное средство для поиска возможностей и устранения помех, чтобы вы направили время и энергию на то, что действительно важно.

## Осознанность

Ой-ой, слово на «О». Не беспокойтесь, мы не будем расчехлять ситар. Говоря об осознанности, мы обычно имеем в виду повышенное внимание к текущему моменту. Продуктивность, конечно, хороша, но БУДЖО нужен не для того, чтобы быстрее мчаться на месте, как белка в колесе.

Мы живем в эпоху, когда технологии предлагают нам почти безграничные занятия, и все же мы еще сильнее отвлекаемся и обособляемся, чем когда-либо раньше. Мы как будто смотрим вниз из окна самолета: мир летит мимо на скорости 900 километров в час, и совершенно непонятно, где мы находимся на самом деле. Если повезет, можно краем глаза выхватить краешек океана внизу или молнию, разрывающую далекие темные тучи. Но бо́льшую часть времени мы — просто

пассажиры, которые в полуотключке убивают время до пугающего приземления.

Если сама цель — это путь, как часто говорят живущие настоящим моментом, то нам нужно научиться путешествовать. А для этого нужно ориентироваться. Где вы сейчас? Вы хотите тут быть? Если нет, почему вы хотите двигаться дальше?

---

*Чтобы успешно ориентироваться в окружающем мире, нужно заглянуть внутрь себя.*

---

Осознанность — это процесс, когда мы просыпаемся и видим то, что находится прямо перед нами. Она помогает лучше понять, где вы, кто вы и чего вы хотите. БуДжо придет на помощь. Когда вы пишете от руки, ваш разум настраивается на текущий момент на неврологическом уровне. Это отличает такую технику ведения записей от любого другого способа фиксирования мыслей<sup>4</sup>. Именно в текущий момент мы познаем себя. Джоан Дидион\*, известная поборница записей от руки, начала это делать в возрасте пяти лет. Она считала, что блокноты — один из лучших антидотов для отвлекающего мира: «Мы слишком быстро забываем то, что, казалось, не забудем никогда. Мы одинаково забываем и любовь, и предательство; забываем, что шептали и что кричали, забываем, кем мы были... Мы должны сохранять связь, и я считаю, что блокноты предназначены именно для этого. Мы предоставлены сами себе, когда пишем: твой блокнот мне никогда не поможет, как и мой — тебе»<sup>5</sup>.

---

\* Джоан Дидион — американская писательница, журналистка, сценарист. — Прим. ред.

Не бойтесь, аборигены цифрового мира. Отриньте образ сторбленной, прищуренной диккенсовской фигуры, безостановочно царапающей закорючки на чердаке при свете свечи. Нет, вы научитесь фиксировать мысли быстро и эффективно. Вы научитесь вести дневник со скоростью жизни.

И тут на выручку спешит БУДЖО. Мы исследуем различные техники, которые помогают сформировать привычку задавать себе вопросы, чтобы перестать блуждать в трех соснах повседневности. Другими словами, буллет-джорнал помогает осознать, *почему* мы делаем то, *что* делаем, а это превращает нашу жизнь в целенаправленную.

## Целенаправленность

Вспомните книгу, речь или цитату, которая глубоко тронула вас или изменила ваш взгляд на жизнь. Это была мудрость, которая вдохновила вас, которая принесла надежду. Вам нужно было лишь действовать, положившись на эти новые знания, и все стало бы легче, лучше, яснее. У вас было столько сил тогда.

И сколько этого знания у вас осталось сейчас? И не только в уме, но и на практике. Вы лучше как человек, друг или коллега? Вам удалось снять груз со своих плеч? Вы стали счастливее? Вероятно, то знание уже зачахло. Хорошо, если от него вообще что-то осталось. И дело не в том, что оно было бесполезным. Оно просто не отложилось. Почему это произошло?

Суматоха нашей жизни может потихоньку выточить ущелье между нашими действиями и нашими убеждениями. Мы склонны идти путем наименьшего сопротивления, даже когда

он уводит прочь от того, что нам важно. Для того чтобы совершить ту перемену, которая нужна, может потребоваться много направленных усилий. Любой спортсмен скажет, что для того, чтобы мышца стала сильной, нужно напрягать ее снова и снова. Нам тоже нужно тренировать наши привычки, чтобы они стали устойчивыми и сильными.

Очень легко «забыть» помедитировать или придумать отговорку, чтобы пропустить занятие йогой, но когда мы игнорируем повседневные обязанности, это влечет за собой серьезные и незамедлительные последствия. Чтобы успешно ввести в жизнь новую постоянную рутину, нужно уместить ее в ваш плотный график. А если бы существовал механизм, который подбадривал бы вас и помогал бы сохранять организованность в течение всего дня?

---

*Буллет-джорнал — это мостик между вашими убеждениями и действиями, который интегрирует ваши намерения в самую основу вашей жизни.*

---

В дополнение к своим обязанностям, Эми Хейнс использовала буллет-джорнал, чтобы записывать идеи для бизнеса, контакты людей, у которых она хочет поучиться, приложения, которые ей хочется опробовать, и даже новые сорта чая. Она сама придумала Коллекции — о которых вы прочтете позже, — чтобы избавиться от гложущего чувства, вызванного бесконечными списками дел, и не забыть о том, что ей на самом деле хочется делать. Она смогла вернуть себе то, что казалось ей важным, но пропало из ее жизни.

## ПОДГОТОВКА

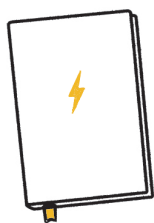
С помощью буллет-джорнала вы автоматически формируете постоянную привычку прислушиваться к себе, находить, *что* важно, *почему* это важно и *как* лучше всего этого достичь. Вы будете видеть небольшие напоминания об этом каждый день, и поэтому вам легко будет обратиться к этим идеям в подходящий момент — в конференц-зале, в классе или даже в приемном покое больницы.

Буллет-журналистов нанимали на работу мечты, они открывали свой бизнес, разрывали токсичные отношения, переезжали, а иногда просто понимали, кто они такие, сделав БуДжо частью своей повседневной жизни. Этот метод опирается на традиционную мудрость всего мира. Как перевернутая призма, буллет-джорнал поглощает эти традиции и собирает их в один яркий луч, который поможет вам ясно увидеть, где вы находитесь, и осветит путь вперед. Он придаст вам сил, чтобы превратиться из пассажира в пилота, который поведет вас путем целенаправленной жизни.

## РУКОВОДСТВО

**Б**уллет-джорнал не бросит в беде. Он покорно страдал и радовался вместе со мной в разные сезоны моей жизни. Он помогал моим предыдущим ипостасям: студенту, стажеру, брошенному парню, дизайнеру и многим другим. Он всегда принимает меня таким, какой я есть, не осуждая и ничего не требуя взамен. Я хочу, чтобы эта книга послужила вам точно так же. Это базовый лагерь вашего буллет-джорнала. Он поможет вам в первый раз подняться к вершине и радушно примет вас обратно, когда вам потребуется отдохнуть, восстановить силы и перевести дух.

### ЭКВИПОВКА



БЛОКНОТ



РУЧКА



БУМАГА

## Для тех, кто только начинает

Если это ваша первая встреча с буллет-джорналом, добро пожаловать! Спасибо, что заглянули. Чтобы получить от этой книги максимум, я советую читать ее последовательно, от начала до конца. Подразумевается, что вы будете выполнять все задания. Для того чтобы встроить эту систему в свое сознание, копируйте мои действия. Вам понадобится лишь чистый лист бумаги, пустой блокнот и то, чем можно писать.

Книга состоит из системы и практики. Часть II — это система. Вы узнаете названия компонентов и как ими пользоваться. Если провести аналогию с кухней, части I и II сделают из вас поваренка. Части III и IV погрузят в практику. Здесь вы узнаете, как стать шеф-поваром. Мы изучим источники и науку в основе ингредиентов, и тогда вы сможете подогнать буллет-джорнал под свои нужды.

## Для бывалых буллет-журналистов и всех, кто на полпути

Эти главы оформлены как независимые Коллекции, имитирующие структуру буллет-джорнала. Если вы уже освоили язык БУДЖО, можете открывать эту книгу на любой главе, которая вас привлечет. Если вы еще не говорите на этом языке, загляните в часть III!

Часть II детально погрузит вас в систему, которую вы знаете и любите. Мы внимательно рассмотрим каждую ключевую Коллекцию и технику, разъясняя причины и историю их создания. Затем в части IV мы применим все эти концепции

в учебном проекте. Здесь вы научитесь развивать систему и подстраивать ее под себя.

Однако система — это лишь одна составная часть буллет-джорнала.

---

*Первые части книги посвящены тому, как вести  
буллет-джорнал. Последние — тому, зачем  
вести буллет-джорнал.*

---

Если вы уже некоторое время ведете буллет-джорнал, вы наверняка поняли, что он не просто хранит в себе списки ваших дел. Он мог сделать вас спокойнее, увереннее, сосредоточеннее; может быть, он даже подарил вам вдохновение. Это происходит потому, что буллет-джорнал опирается на различные науки и философские учения, которые призывают жить целенаправленно. В этой книге я приоткрою завесу тайны и расскажу, почему буллет-джорнал обладает таким эффектом. Этот глубокий контекст не только сделает ваши занятия осмысленными, но и поднимет вашу практику БУДЖО на совершенно новый уровень.

Будучи новичком или профи, вы сможете заглянуть в самое сердце буллет-джорнала, где осознанность встречается с продуктивностью, чтобы помочь вам сконструировать жизнь по вашему плану.

## ЗАЧЕМ

*Целенаправленная жизнь —  
это искусство делать выбор до того,  
как кто-то сделает выбор за нас.*

— Ричи Нортон\*

**М**ой первый стартап под названием «Пэйнт-э-пик» родился в кладовке, набитой тысячами контейнеров с краской размером с наперсток. Этот сервис преобразовывал фотографии в уникальный набор для раскрашивания по номерам. В комплект входили холст, краски и кисточки. В то время у меня была ответственная постоянная работа, а «Пэйнт-э-пиком» я занимался исключительно по ночам и в выходные.

Новый начальник в моем офисе быстро положил конец моим творческим проектам, которые были источником моего удовольствия. Через некоторое время я стал настолько подавленным, что не представлял никакой ценности для компании. Зато «Пэйнт-э-пик» требовал от меня только времени

---

\* Р и ч а р д Н о р т о н — австралийский и американский актер, продюсер, постановщик боевых сцен и трюков в кино, каскадер. — *Прим. ред.*

и ничего больше. Поэтому я бросил все силы на него. Я без раздумий пожертвовал всякими развлечениями ради работы над «Пэйнт-э-пиком».

Сооснователь моего стартапа выпросил у своего начальника в аренду пустующую кладовку, и мы организовали в ней офис. В той темной комнатке с маленьким матовым окном мы проводили ночи и выходные почти два года кряду. Тысячи решений были приняты в этом закутке, похожем на череп циклопа. Мы вкладывались в каждую мелочь, вплоть до количества щетинок на наших кисточках. Вначале мы получали от этого тяжелого труда огромное удовольствие. Мы подсели на создание компании.

Наконец наступил долгожданный день запуска. Пошли заказы. Потекли деньги. Убытков не было. Все заладилось с самого начала, несмотря на отсутствие инвестиций со стороны. Для стартапа это редкий случай. По всем статьям мы добились скромного, но успеха.

Как только сайт заработал, я разместил на нем заказ. Помню, с каким нетерпением я ждал посылку по почте. Это все по-настоящему, и оно работает! Но пока я поднимался по лестнице к себе в квартиру, мои мысли уже переключились на что-то другое. Тот набор где-то все еще лежит, нераспакованный, — дурашливый портрет мопса (неофициальный символ нашей компании), вечно ждущий, что его нарисуют.

Мое безразличие очень быстро сказалось на управлении компанией. Я повсюду сталкивался с глубоким непониманием и крушением надежд. На бумаге я добился всего, что должно было сделать меня счастливым. Я многим пожертвовал ради этого, но путь был пройден, и это как будто ничего не значило. И дело было не только во мне. Мой партнер, похоже,

разделял мои чувства. Нам так нравилось создавать компанию, что мы упустили простой факт: раскрашивание по номерам нас не интересует. И хотя наш продукт радовал клиентов, нам от него было мало толка. Мы не питали к нему страсть — мы просто влюбились в испытания, лежащие на пути любого предпринимателя.

Как же часто случается такое: мы над чем-то усердно работаем только для того, чтобы потом ощутить только пустоту. Мы компенсируем это чувство, работая еще усерднее. Мы думаем: может быть, если потратить еще больше времени, мы наконец-то сможем оценить плод своих трудов? Почему так происходит?

Что по-настоящему движет вами, когда вы поднимаете штангу, сидите на диете, работаете допоздна? Вы пытаетесь похудеть на пять килограммов ради здоровья? Или вы чувствуете неуверенность в себе, потому что состоите в токсичных отношениях? Может быть, вы не понимаете, что горбатитесь на работе допоздна, чтобы оттянуть серьезный разговор с супругом? Если дело в этом, то можете торчать в офисе сколько влезет, но это не принесет вам облегчения. Вы карабкаетесь не на ту гору. Нужно понимать свои мотивы до того, как лезть вверх.

Мы усердно ищем стимулы в медиапространстве. Наши ленты в социальных сетях кричат о богатстве, путешествиях, силе, отдыхе, красоте, удовольствиях и голливудской любви. Этот виртуальный водосток беспрестанно подмачивает наше сознание, разрушает наше ощущение реальности и самодостаточности каждый раз, когда мы выходим в Сеть. Мы сравниваем нашу жизнь с этими часто фальшивыми установками и строим планы, ориентируясь на них, надеясь однажды позволить себе золотой билет в эти обманчивые фантазии. От наших глаз спрятаны месяцы планирования, очереди «талантов»

на прослушивания, производственные бригады, запаркованные в два ряда грузовики с оборудованием для съемок, долгие периоды безработицы, недели дождей, срывающих съемки, пищевые отравления на площадке, пустующие павильоны после завершения работы. Бесконечный поток вдохновляющих картинок отвлекает нас и лишает возможности решать самим, что для нас важно.

Бронни Уэйр, австралийская медсестра и писательница, которая несколько лет работала в сфере паллиативного ухода — помогала пациентам доживать последние недели на свете, — записывала пять самых больших сожалений своих подопечных. Больше всего люди жалели о том, что не были честны с собой.

Когда люди понимали, что их жизнь почти кончена, и незамутненным взглядом смотрели, как они ее прожили, то видели, сколько возможностей им не удалось реализовать. Большинство не смогло добиться даже половины того, о чем мечтали. Они умирали, зная, что сделали неправильный выбор<sup>6</sup>.

Каким только не бывает выбор: хорошим, плохим, большим, маленьким, радостным или трудным, и это далеко не все его виды. Мы можем сделать выбор беспечно или намеренно. Но что это значит? Что такое — целенаправленная жизнь? Философ Дэвид Бентли Харт определяет целенаправленность как «фундаментальную силу ума, с которой он к чему-то движется... к определенному объекту, цели или исходу»<sup>7</sup>. Этот термин берет начало в средневековой схоластической философии, и я хотел бы немного адаптировать и обновить его согласно нашим целям: целенаправленность — это умение ума направляться к тому, в чем есть смысл, и действовать, стремясь к определенному исходу.

*Если целенаправленность — это действие,  
которое вы совершаете согласно своим  
убеждениям, тогда ее противоположность —  
это автопилот. Другими словами, задайте себе  
вопрос: вы знаете, почему вы делаете то, что  
делаете?*

---

Мы нечестны с собой, если не знаем, чего *мы* хотим, а еще важнее, *почему* мы этого хотим. С этого и нужно начинать. Это процесс, который требует постоянного развития нашего самосознания. Такое утверждение может показаться слишком расплывчатым, но это так же просто, как искать то, что привлекает, интересует нас и — что не менее важно — то, что нас совсем не привлекает. Когда мы поймем, к чему нас тянет, мы сможем найти свою мечту, основываясь на том, во что мы верим.

Когда мы верим в себя, мы перестаем бездумно ходить на работу. Мы начинаем придумывать новое, творить и жить сегодняшним днем. Мы трудимся не только усерднее, но и умнее, потому что наше сердце и наш разум искренне захвачены этим предприятием.

Самосознание вырабатывается в течение всей жизни, и для начала нужно просто обратить на себя внимание. Тут-то и пригождается буллет-джорнал. Можете считать его автобиографией при жизни. Он позволяет ясно увидеть то, что обычно скрыто за суматохой жизни. Вы можете отследить, какие решения и действия привели вас к нынешнему результату. Он побуждает учиться на собственном опыте. Что сработало, что нет, что вы почувствовали, что будете делать дальше? День за

днем вы углубляете свое самосознание, постоянно наблюдая свою историю. С каждой страницей вы все лучше отличаете важное от бесполезного. Если вам не нравится, куда идет ваша жизнь, вы обретете навыки и стремления, которые помогут вам перекроить свою историю. Так сделали Рейчел М. и ее муж:

Я работаю графическим дизайнером в студии, веду свой бизнес на фрилансе, несколько дней в неделю занимаюсь в церкви с молодежью и параллельно помогаю мужу выполнять обязанности священника. Мы познакомились два года назад. Нам нравится в браке, но мы оба едва не сходим с ума с самого первого дня из-за количества дел. Очень много нужно сделать, запомнить и спланировать.

Нам с мужем с трудом удавалось проводить время вместе и подстраиваться под график друг друга. Я шла на работу, покупала продукты по дороге домой, готовила, прибиралась и пыталась не забыть, что еще нужно сделать. Я разгребала дела к тому времени, как уже пора было ложиться спать, а на следующий день все начиналось заново. Вдобавок у меня нашли заболевание щитовидной железы, а также непереносимость глютена и лактозы. Теперь готовить стало еще сложнее. Я совершенно выбилась из сил.

Нам также было сложно проводить время вдвоем. А ведь всем известно, что такое умение — это ключ к счастливому и здоровому браку. Однако, поскольку мой муж пастор, немалая часть его работы приходится на вечера и выходные, и он отдыхает, когда большая часть людей на работе. А я работаю как все: с понедельника по пятницу, с девяти до пяти. Нам было очень трудно разобраться, как выкроить время друг для

друга. Я экстраверт, и мне одиноко, когда он подолгу торчит на работе в мои выходные.

Мы знали, что что-то нужно делать, поэтому начали все расписывать в буллет-журналах. Мы использовали Ежедневник и Ежемесячник, чтобы заранее просмотреть наше расписание и понять, что нас ждет. Мы видели, насколько будем заняты, и поэтому заранее могли оценить, когда желательно выкроить немного времени друг на друга. Еще я поняла, что хочу проводить время вдвоем по субботам, и мы специально перестроили графики так, чтобы большая часть суббот была свободна.

Буллет-журнал помог нам перестотреть и наши личные цели. До знакомства мы с мужем были холосты и успешны в карьере. Мы оба любили работу, а значит, привыкли уделять ей много времени. Нам пришлось учиться ставить брак на первое место, выше работы. Можно было пользоваться и календарем на компьютере, но аналоговый буллет-журнал, где нужно вручную отмечать события, дисциплинировал нас, помог вести важные разговоры и заглядывать в будущее. Насущные дела больше не заслоняли нам обзор. Мы также обнаружили, что строим слишком много планов вне дома. Буллет-журнал сделал нас ячейкой, которая вместе планирует жизнь, а не пытается склеить два переполненных календаря. Теперь нам нравится и наш брак, и наша работа, и мы хотим помочь друг другу идти к профессиональному успеху.

Теперь, спустя почти восемь месяцев, мы делаем гораздо больше в каждой сфере нашей жизни и всегда успеваем закончить дела к восьми часам вечера! Благодаря буллет-журналу я

взяла жизнь под контроль. Я знаю, что меня ждет. Теперь у меня есть время подумать и убедиться, что я на самом деле концентрируюсь на важном. И я вновь поверила в мой брак и в церковную службу, потому что знаю — мы с мужем на одной волне, мы идем вперед к четким общим целям. Мы записали их на первой странице наших блокнотов.

— Рейчел М.

Вот что значит жить целенаправленно. Это не значит жить идеально, легко или все успевать. Это даже не значит жить счастливо, хотя этот путь часто ведет к счастью. Жить целенаправленно — значит действовать в соответствии с вашими убеждениями. Вы пишете историю, в которую *вы* верите и которой *вы* можете гордиться.

## РАЗГРУЗИТЬ СОЗНАНИЕ

*Не держите в доме то,  
что не нужно или некрасиво.*

— Уильям Моррис\*

Согласно исследованиям, в день нам в голову приходит от 50 000 до 70 000 мыслей<sup>8</sup>. Чтобы было понятнее, представьте, что каждая мысль — это слово. Значит, наш мозг за день генерирует целую книгу. Каждый. День. Но в отличие от слов в книгах, наши мысли непоследовательны и неаккуратны. В лучший из дней они бывают относительно связными. Поэтому мозг постоянно пытается рассортировать эту мешанину серого вещества. С чего вообще начать? Что идет первым делом? Мы неминуемо пытаемся разобраться с кучей разных вещей одновременно, так сильно распыляясь, что ничему не получается уделить достаточно внимания. Мы часто говорим о таком состоянии «Я занят». Однако занятость — это совсем не то же самое, что продуктивность.

---

\* Уильям Моррис — английский поэт, прозаик, художник, издатель. — *Прим. ред.*

*Для большинства из нас «занят» означает  
«функционально перегружен».*

---

Что я имею в виду? У нас нет времени, потому что мы пытаемся делать слишком много дел, однако часто ничего не выходит. Этот феномен — беда не только двадцать первого века. И она становится все серьезнее из-за бесконечного выбора, который предлагают нам развивающиеся технологии. Что делать? Печатать, писать сообщение, письмо, свайпнуть, пинить, твитить, скайпиться, фейстаймить или орать на цифрового помощника, чтобы он что-нибудь сделал? И в каком порядке нужно все это делать? (А предварительно еще нужно все обновить, перезагрузить, залогиниться, авторизоваться, сменить пароль, почистить куки и кэш и принести в жертву первенца, чтобы наконец можно было... что мы там собирались сделать?)

У свободы выбора есть две стороны. Каждое решение требует концентрации, а концентрация — это вклад времени и сил. И то и другое — ограниченные, а потому крайне ценные ресурсы.

Уоррен Баффетт, один из самых успешных инвесторов всех времен, дал следующий совет своей правой руке Майку Флинту. Они обсуждали долгосрочные планы. Баффетт попросил Флинта набросать список из 25 карьерных целей. Когда он закончил, Баффетт велел Флинту обвести пять главных из них. Флинт сказал о них так: «На пяти основных я концентрируюсь, но остальные двадцать у меня на втором месте. Они тоже важны, и я периодически работаю над ними. Они не настолько срочные, и я по-прежнему планирую уделить им внимание».

Баффетт ответил ему: «Нет, ты все неправильно понял, Майк. Всего, что ты не обвел, избегай во что бы то ни стало.

Не трать время на эти вещи, пока не добьешься успеха по пяти главным пунктам»<sup>9</sup>.

В интервью журналу «Вэнити Фэйр»<sup>\*</sup> президент Барак Обама сказал: «Как видите, я ношу только серые и синие костюмы, потому что не хочу принимать лишних решений. Я не хочу думать, что мне есть и что носить. Потому что мне нужно принимать массу других решений»<sup>10</sup>. То же самое делает и создатель «Фейсбука» Марк Цукерберг, который носит только серые толстовки. Так поступал и основатель Apple Стив Джобс с его фирменной черной водолазкой и джинсами. Им известно, как тяжела свобода выбора и почему следует выбирать как можно реже.

Психолог Рой Ф. Баумейстер в своей книге «Воля» писал: «Как бы вы ни старались быть рациональным и благородным, вы не можете принимать одно решение за другим, не расплачиваясь за это физически. Это не похоже на обычную усталость после работы — вы не осознаете, что устали, — но ваши ментальные силы иссякают»<sup>11</sup>. Это состояние называется усталостью от принятия решений. Другими словами, чем больше решений вам нужно принять, тем труднее сделать это хорошо. Вот почему вы скорее съедите какую-нибудь дрянь в конце дня, чем с утра, когда вы еще полны сил.

Если оставить все как есть, можно вообще начать избегать решений. Это особенно заметно по тому, как часто мы откладываем серьезные решения на последний момент. Но необходимость делать страшный выбор никуда не девается; она стоит за плечом, пугая все сильнее. В какой колледж поступить? Стоит ли выйти замуж за этого человека? Сменить ли работу? Когда вы будете вынуждены принять это решение после всех

---

<sup>\*</sup> «Вэнити Фэйр» (Vanity Fair, *англ.* — «Ярмарка тщеславия») — американский журнал, посвященный политике, моде и другим аспектам массовой культуры. — *Прим. ред.*

других решений, с помощью которых вы оттягивали этот момент, вполне возможно, вы уже не сможете сосредоточиться. Неудивительно, что мы постоянно испытываем стресс, тревогу и усталость.

Мы пытаемся лечить это состояние, отвлекаясь еще сильнее. Выпивка, еда, путешествие, бесконечные сериалы и т. д. Список к просмотру на «Нетфликсе»\* забит на четыре года вперед, но смотреть почему-то ничего не хочется! Вы не можете сделать выбор и испытываете еще больше стресса. Чтобы что-то надолго изменить, нужно искать не симптомы, а их причину.

---

*Нужно сократить количество решений,  
которыми мы себя обременяем,  
и сконцентрироваться на том, что важно.*

---

## Опись мыслей

Чтобы немного отдохнуть от принятия решений, выбраться из-под массы вариантов, которой вас завалило, лучше всего сделать шаг в сторону. Чтобы прояснить и собрать воедино все варианты выбора, лучше взглянуть на них издалека. Мы делаем это, записывая их в блокнот. Но зачем мы их записываем? Пока вы не начали действовать, каждое решение — это просто мысль. Пытаться удержать мысль в голове — все равно что ловить рыбу голыми руками: мысли легко ускользают и исчезают в мутных глубинах вашего разума. Записывая мысль, мы можем

---

\* «Нетфликс» (Netflix) — американская развлекательная компания, поставщик фильмов и сериалов на основе потокового мультимедиа. — *Прим. ред.*

поймать ее и разглядеть на ярком свете. Вытаскивая мысль наружу, мы наводим порядок у себя в голове. Мы создаем опись всех вариантов, которые поглощают наше внимание. Это первый шаг к тому, чтобы снова подчинить себе жизнь. С этого момента вы начинаете отличать важные сигналы от фонового шума. С этого стартует ваше путешествие в буллет-джурнал.

История та же, что с бельевым шкафом: вначале нужно все из него достать, а потом решать, что оставить, а что выбросить. Создание описи мыслей — это простая техника, которая поможет быстро провести учет всего, что вы запихали в свой ментальный шкаф. Скорее всего, все умственное и эмоциональное пространство в нем забито множеством ненужных обязанностей.

Для начала сядьте за стол с чистым листком, о котором я вам уже говорил. Поделите листок на три колонки (можно согнуть его дважды или начертить линии, как на рисунке «Опись мыслей»).

1. В первой колонке запишите все, над чем вы *сейчас* работаете.
2. Во второй перечислите то, над чем вы *должны* работать.
3. В последней колонке назовите то, над чем вы *хотите* работать.

У вас должен получиться короткий список. Если одна задача требует выполнения нескольких более мелких сопутствующих задач, запишите их все. Не торопитесь и копайте глубоко. Будьте честны с собой. Вытащите наружу все, что у вас в голове (и на сердце), и переместите это на бумагу. Глубоко вдохните и приступайте к делу.

## ОПИСЬ МЫСЛЕЙ

Работаю над...

Налогами  
Презентацией  
для компании «Акте»  
Разбираю библиотеку  
фото  
Планирую  
праздничный обед  
для Эмми

Нужно поработать над...

Планом тренировок  
Научиться вкладывать  
деньги  
Меню на неделю  
Постановкой цели  
на пять лет  
Позвонить родителям  
Сходить на медосмотр  
Планом пенсионных  
накоплений

Хочу поработать над...

Планированием отпуска  
на Тавайях  
Научиться готовить  
Выучить иностранный язык  
Больше читать  
Больше писать  
Похудеть на пять  
килограммов  
Проводить больше времени  
с друзьями

## Проверка

Опись мыслей, которую вы только что создали, даст четкую картину того, как вы в настоящее время распределяете свои силы и время. Это карта ваших вариантов. Следующий шаг — определить, что из перечисленного стоит делать.

Мы так заняты тем, что делаем (или должны делать), что забываем спросить себя, *зачем* мы делаем это. В итоге мы тонем в различных ненужных делах. Опись мыслей дарит возможность остановиться и спросить себя зачем.

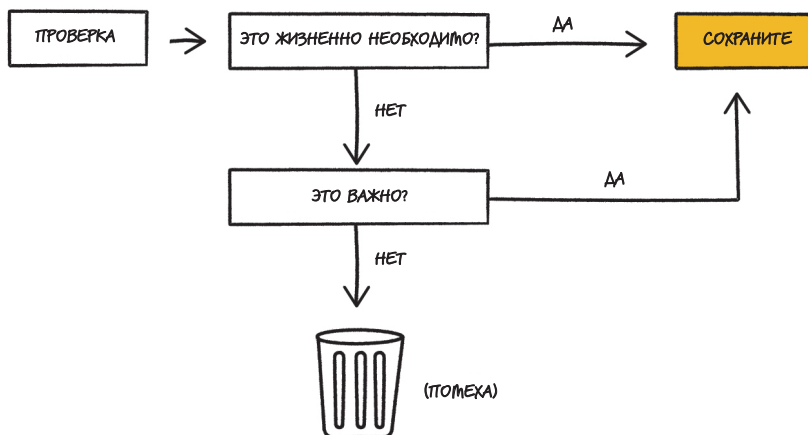
Ну же, посмотрите на каждый пункт получившегося списка. Не нужно бросаться в экзистенциальную кроличью нору. Просто задайте себе два вопроса.

1. Это важно? (Для вас *или* того, кто вам дорог.)
2. Это жизненно необходимо? (Квартплата, налоги, кредит за обучение, ваша работа и т. д.)

**СОВЕТ:** если вы не знаете, что ответить на эти вопросы по какому-то из пунктов, спросите себя, что случится, если этот пункт взять и не выполнить. Вообще. Будут ли от этого какие-то реальные последствия?

Любой пункт, который не проходит проверку, отвлекает вас. Он не имеет никакой ценности в вашей жизни. Вычеркните его. Не жалейте. Не забывайте, что всякое дело — это опыт, возможность заглянуть одним глазком в ваше будущее. Вот почему все дела должны заслужить место в вашем списке. Точнее говоря, каждый пункт списка должен бороться за возможность стать частью вашей жизни.

## BULLET JOURNAL МЕТОД



Когда закончите проверку, у вас, скорее всего, останется два типа задач: то, что *нужно* делать (то есть ваши обязанности), и то, что *хочется* делать (то есть ваши цели). На протяжении всей этой книги я буду показывать способы продвинуться по обоим фронтам. Однако сейчас у вас есть все необходимые ингредиенты для того, чтобы заселить ваш буллет-джурнал. У вас есть все, что нужно, кроме собственно блокнота.

Сейчас вы, возможно, спросите: *А почему мы не писали список в блокноте?* Справедливо. Читая мою книгу, обдумывая идеи и пробуя разные техники, вы обнаружите, что еще сильнее расчистили свою опись мыслей. Первая запись в буллет-джурнале должна быть лишь о том, что кажется вам важным или ценным. Впускайте дела в вашу жизнь осознанно. Это мысленная установка, которую нужно соблюдать не только на страницах вашего блокнота.

# БЛОКНОТЫ

*Ведение дневника — это  
путешествие внутрь себя.*

— КРИСТИНА БОЛДУИН\*

**Н**овички БуДжо часто задают вопросы о блокнотах. А можно просто пользоваться приложением для списков? Короткий ответ: конечно. Хороших приложений — настоящая прорва. Над некоторыми как раз я и работал! Как дизайнер цифровых продуктов, я полностью отдаю себе отчет в том, какими крутыми и эффективными бывают цифровые инструменты. Вообще-то я создавал буллет-джурнал, используя некоторые приемы из разработки программ. Но буллет-джурнал — это не просто списки. Это всеобъемлющая методология, изобретенная, чтобы помочь зафиксировать, упорядочить и изучить личные переживания. Знакомясь с этой книгой, вы четко увидите, почему и как ваш блокнот сослужит вам добрую службу. Итак, давайте посмотрим, каковы основные причины вести блокнот.

---

\* Кристина Болдуин — писатель, автор книги «Наедине с собой», повествующей о ведении дневника как письменной духовной практике.

Технология сметает преграды и расстояния между людьми и информацией. Мы можем узнать что угодно или пообщаться с кем угодно в любое время и в любом месте, просто потыкав в экран телефона. Этим удобством мы пользуемся в среднем каждые 12 минут!<sup>12</sup> Но за это, однако, приходится платить, и я сейчас не об абонентской плате за телефон, пакет кабельного телевидения и не о частичках вашей души, которыми вы жертвуете, общаясь с техподдержкой вашего провайдера.

В мире, где антенны Wi-Fi висят на куполах церквей, святых мест уже не осталось<sup>13</sup>. Технология наводнила все уголки нашей жизни, от переговорной до туалета, таким количеством контента, которое мы не способны вобрать в себя. Этот поток информации уничтожает нашу способность концентрироваться. Исследования предполагают, что ваша концентрация страдает уже из-за того, что смартфон лежит с вами в одной комнате, даже без звука или полностью выключенный!<sup>14</sup>

В 2016 году средний американец каждый день проводил у цифровых экранов около одиннадцати часов<sup>15</sup>. Учитывая, что мы спим шесть-восемь часов (хотя телефон мешает и нашему сну<sup>16</sup>), нам остается в день порядка шести часов вдали от монитора. Теперь подсчитайте, сколько времени уходит на дорогу, готовку и домашние дела, и тогда вы поймете, к чему я веду: постепенно нам остается все меньше времени на то, чтобы думать.

Когда вы пользуетесь блокнотом, в вашем распоряжении оказывается nepозволительная роскошь. Он освобождает ваше личное пространство от всего лишнего, чтобы вы могли поближе узнать себя. Это одна из основных причин, по которым мы ведем буллет-джорнал в бумажном блокноте: нам для этого приходится выйти в офлайн.

*Блокнот — это ментальное убежище, где можно думать, рассуждать, обрабатывать информацию и концентрироваться.*

---

Пустые страницы блокнота дают вашему уму безопасную площадку, где есть свобода самовыражения, где никто не осудит вас и не станет ничего требовать. Прикоснувшись ручкой к бумаге, вы тут же выходите на прямую связь со своим разумом, а часто и с сердцем. Цифровое пространство пока не может воспроизвести это ощущение. Именно поэтому по сей день множество идей зарождается на обрывках бумаги.

Почему еще мы используем блокноты? Потому что их удобно приспособлять под себя. Программы бывают либо настолько мощными, что никто не использует все богатство их функций, кроме самых упорных энтузиастов (вспомните, например «Эксель»), или они бывают слишком узконаправленными — функционал в них важнее, чем удобство применения, и они хорошо справляются только с несколькими задачами (таковы, например, мобильные приложения). В обоих случаях вам приходится подстраиваться *под них*. Это основная проблема различных систем продуктивности: они стараются учитывать безграничное разнообразие и эволюционную природу наших потребностей. Напротив, блокноты привязаны к своим создателям. И только воображение хозяина ограничивает их функционал.

---

*Буллет-джорнал может стать всем, чем вы захотите, независимо от событий в вашей жизни.*

---

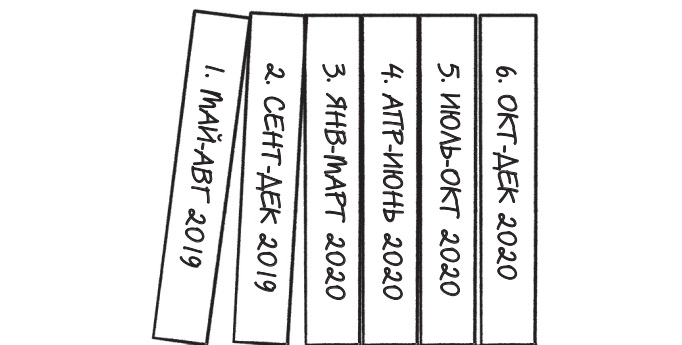
В школе вы можете вести в нем конспекты уроков. На работе он поможет организовывать проекты. Дома он обозначит и отследит ваши цели. Робин С., например, медитировала 432 дня подряд, потому что вела трекер медитации в своем буллет-журнале. То же самое она делала, когда искала причину расстройства своего сна. Я не изобретал эти инструменты для нее — она сделала это сама.

Благодаря своей структуре буллет-журнал может одновременно быть множеством вещей. Считайте, что это не инструмент, а целый набор инструментов. Он позволяет направить немалую часть вашей продуктивности в одно русло. Вы увидите свою жизнь в комплексе и обнаружите в ней незамеченные связи. Как сказал буллет-журналист Берт Уэбб: «Я делаю ежедневные, еженедельные и ежемесячные обзоры, листая мой буллет-журнал туда-сюда, и мой мозг вынужден отыскивать связи между идеями. Этого мне не удалось добиться, когда я пользовался цифровыми инструментами».

Еще одна прекрасная черта буллет-журнала заключается в том, что вы каждый новый день начинаете с нуля. С цифровыми трекерами вы ступаете на их тропу где-то в середине бесконечной гонки, которая началась, когда вы настроили приложение, и закончится... когда? Ваш блокнот приветствует вас каждое утро чистым пространством пустой страницы. Он служит маленьким напоминанием о том, что новый день еще не написан. Он станет таким, каким вы его сделаете. Как заметил буллет-журналист Кевин Д.: «Раньше я расстраивался из-за того, что у меня к концу дня оставались незаконченные дела, но с буллет-журналом я нахожу в себе силы переместить вчерашние незакрытые буллеты на новую страницу, потому что каждый день — это новый старт».

И наконец, ваш блокнот развивается вместе с вами. Можно сказать, что вы повторяете друг друга. Когда вы научитесь управлять вашими днями, то же произойдет и с практикой буллет-джорнала. Он подстроится под ваши постоянно меняющиеся нужды. У этого есть приятный сопутствующий эффект: с течением лет вы будете создавать летопись своих решений, последовательность своих переживаний, которая откроет вам, куда двигаться дальше. Как однажды сказала буллет-журналистка Ким Альварез, «каждый буллет-джурнал добавляет еще один том в библиотеку вашей жизни». В погоне за смыслом эта библиотека станет важным ресурсом в ваших руках.

Записывая свою жизнь в блокнот, мы тут же создаем богатый архив наших решений и действий, с которым можно сверяться в будущем. Мы увидим свои ошибки и сделаем выводы. Поучительно записывать и успехи, прорывы, достижения. Когда у вас все получается в работе или личной жизни, полезно знать, что привело к этому и какой выбор вы делали. Изучая свои победы и поражения, мы можем получить невероятные идеи и стимул двигаться вперед.



## BULLET JOURNAL МЕТОД

Так исключают ли друг друга буллет-джорнал и различные приложения? Конечно, нет. Множество приложений облегчают мою жизнь так, как блокнот ни за что не смог бы. Все инструменты, цифровые и аналоговые, ценны лишь тогда, когда помогают выполнить задание. Цель этой книги — познакомить вас с новым набором инструментов в вашей мастерской, который показал себя эффективным, помогая множеству людей разобраться с нескладным проектом под названием «жизнь».

## ОТ РУКИ

*Самые бледные чернила лучше, чем  
самое яркое воспоминание.*

— КИТАЙСКАЯ ПОСЛОВИЦА

**М**ы вдыхаем жизнь в наши мысли, предавая их бумаге. Слова, рисунки, заметки — мало что переносит мысли из внутреннего мира во внешний так же гладко, как перо. В мире, который стремится к нетекстурированным интерфейсам, такой старомодный способ записи может показаться неловким шагом назад. Но все больше исследований утверждает, что и в цифровую эпоху записанное слово имеет долговременную практическую ценность.

Исследование Университета Вашингтона показало, что ученики начальной школы, которые писали сочинения от руки, лучше строили предложения и быстрее учились читать. Это во многом связано с тем, что письмо от руки ускоряет и углубляет нашу способность создавать — и, следовательно, распознавать — символы<sup>17</sup>.

Сложное тактильное действие, которым является письмо от руки, стимулирует наш разум эффективнее, чем печатание на клавиатуре. Оно активизирует множество областей мозга

одновременно и поэтому фиксирует то, чему мы учимся, на более глубинном уровне. В результате мы помним записанную информацию дольше, чем ту, которую набрали на клавиатуре<sup>18</sup>. В одном исследовании студенты колледжа, которые вели конспекты лекций от руки, в среднем лучше сдали экзамены, чем те, кто печатал свои записи. Также они дольше помнили эту информацию после экзамена<sup>19</sup>.

---

*Касаясь бумаги ручкой, мы не просто зажигаем свет: мы также включаем тепло. Письмо от руки помогает нам одновременно мыслить и чувствовать.*

---

Эти исследования и многие подобные им демонстрируют, что преимущества письма от руки происходят из его самого большого недостатка, на которое постоянно указывают его противники, — неэффективности. Все верно: писать от руки долго, и это главное преимущество для мышления.

Лекцию или текст переговоров практически невозможно записать от руки слово в слово. Мы вынуждены экономно и стратегически использовать язык, перефразируя информацию в записи. Для этого нам приходится внимательнее слушать, обдумывать услышанное, пропускать чужие мысли и слова через наш встроенный нейрофильтр и только тогда переносить их на бумагу. А печатая заметки, мы, напротив, быстро перестаем понимать смысл слов: информация мчится по гладкому шоссе, влетает в одно ухо и тут же вылетает в другое.

Почему так важно делать записи своими словами? Наука предполагает, что письмо от руки углубляет наше взаимодействие

с информацией, усиливает ассоциативное мышление. Оно позволяет нам формировать новые связи, которые могут привести к нестандартным решениям и идеям. Мы одновременно расширяем свое внимание и улучшаем понимание.

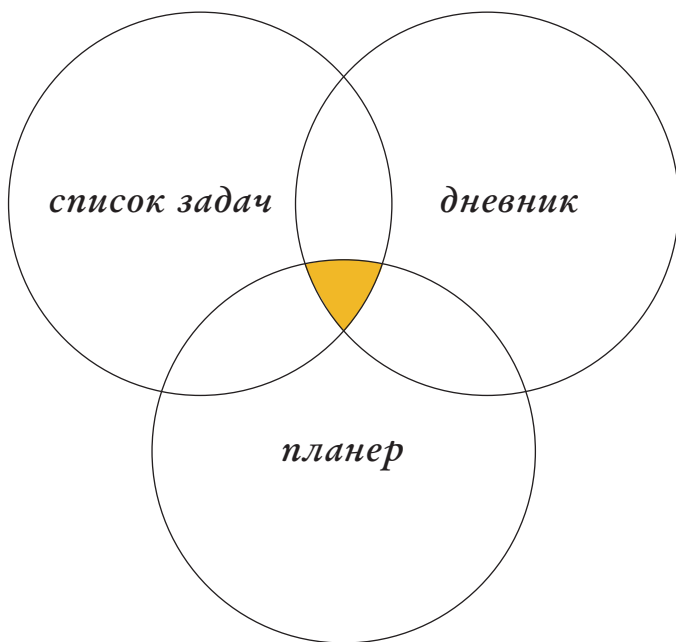
То, как мы синтезируем свой опыт, формирует наше восприятие мира и взаимодействие с ним. Вот почему ведение дневника — очень мощный инструмент в терапии психических травм и заболеваний. Например, экспрессивное письмо помогает пережить болезненный опыт, выплескивая его наружу через подробные записи в дневнике. В когнитивно-поведенческой терапии письмом от руки лечат от навязчивых идей. Пациент изливает терзающую его мысль в коротком абзаце текста. Потом он снова и снова переписывает этот текст, пока мысль не стирается из его разума и ему не удастся взглянуть на трудную ситуацию со стороны.

Ближе к концу жизни письмо может помочь сберечь самые драгоценные воспоминания. Исследования полагают, что мы дольше сохраняем ясность рассудка, если пишем. За многие годы я получил множество хвалебных писем о том, что буллет-джорнал помог сохранить воспоминания в порядке людям с ослабшей памятью, несмотря на их преклонный возраст. Например, Бриджит Брэдли, буллет-журналист пятидесяти одного года, помнит, *«какой была погода три месяца назад, сколько раз я ходила в спортзал в прошлом месяце; что я забронировала (по электронной почте) столик в ресторане, что я в июле поеду в отпуск и что я придумала взять с собой (за шесть месяцев!), чтобы успеть подготовиться и закупиться всем необходимым»*. Множество людей говорили мне, что буллет-джорнал улучшил их память, которая пострадала после травмы или медицинских процедур.

Однажды близкий друг сказал мне: «Долгий путь — это *и есть* короткий путь». В мире, где все привыкли копировать, вставлять и хвалиться своей скоростью, мы часто путаем удобство с эффективностью. Выбирая кратчайший путь, мы отказываемся от возможности сбавить шаг и подумать. Когда мы ностальгически и старомодно пишем от руки, мы возвращаем себе эту возможность. Когда мы пишем буквы, мы автоматически начинаем отличать полезный сигнал от фонового шума. Настоящая эффективность связана не со скоростью, а с тем, сколько времени остается на то, что действительно важно. Вот для чего нужен буллет-джорнал.

II

## СИСТЕМА





## СИСТЕМА

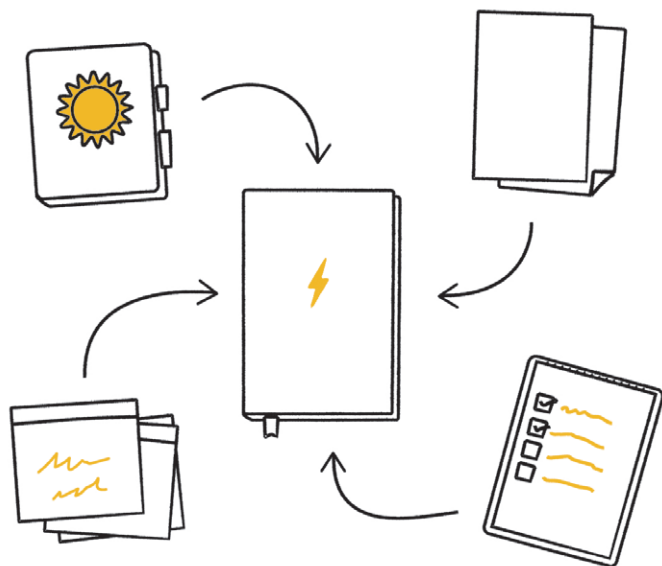
**Б**уллет-джорнал может быть списком дел, дневником, планировщиком, эскизником или всем вместе одновременно. Модульная структура придает ему гибкость. Представьте себе конструктор «Лего», который состоит из разнообразных блоков. Точно так же каждый блок в системе буллет-джорнала имеет особую функцию: упорядочить день, спланировать месяц или проложить путь к цели. Кусочки можно перемешивать и совмещать, чтобы подстроить систему под свои потребности. Со временем ваши приоритеты неизбежно изменятся, и эта гибкость позволит системе адаптироваться и сохранять актуальность в разные сезоны вашей жизни. С вашим ростом будет расти функционал и структура вашего буллет-джорнала.

В этой части книги мы изучим кирпичики, лежащие в фундаменте всей системы. Вы узнаете, как они работают, почему они работают и как они встраиваются в масштабную схему. Если вы читаете книгу по порядку, в этих главах вы научитесь настраивать свой собственный буллет-джорнал и переносить в него содержимое вашей Описи мыслей.

Если вы — стреляный воробей, часть II поможет вам перейти на новый уровень БУДжо-джицу. Мы подробнее рассмотрим

инструменты и техники, которые вы уже использовали, и узнаем, почему они именно такие, какие есть. В этом разделе содержится и справочная информация, и инструкция, проливающая свет на любые вопросы, которые могли назреть у вас за время использования буллет-джорнала.

Если вы новичок, я рекомендую прочитать по порядку все главы в этой части прежде, чем браться за ручку и бумагу. Каждый метод и техника эффективны сами по себе, но истинная сила буллет-джорнала заключается в сумме его частей. Чтобы извлечь максимум из вашего опыта БУДжо, важно понимать, как эти части взаимодействуют и взаимовлияют. Эта часть опишет для вас каждый шаг, как он работает и как шаг за шагом построить собственный буллет-джорнал.



## Прежде чем приступить...

Большинство методов организации, которые мне пытались навязать, не имели для меня смысла, казались непрактичными и приводили в ярость и/или отчаяние. Я совсем не хочу, чтобы вы почувствовали то же самое!

Мне очень не хочется, чтобы эта часть походила на инструкцию к магнитофону, но все-таки она получилась очень технической. На первый взгляд вам может показаться, что в системе очень много подвижных частей. Я прошу вас: когда будете читать следующие главы, обдумайте каждый компонент по отдельности. Посмотрите его на свет, изучите его. Спросите себя: *это мне поможет?*

Если в какой-то момент вы захотите опустить руки, сделайте шаг назад и выберите только те кусочки, в которых вам видится смысл. Большинство компонентов специально сконструированы так, чтобы быть самодостаточными и их можно было эффективно использовать по отдельности. Если вы когда-нибудь решите добавить в свой пазл больше кусочков, то обнаружите, что позитивное влияние на вас буллет-джурнала накапливается по мере того, как его части начинают взаимодействовать. Однако это происходит не тогда, когда вы пытаетесь заставить систему работать «правильно», а когда вы намеренно выбираете комбинацию фрагментов, которые подходят для вашей жизни. Поэтому начните с того, что вас зацепило — даже если это был всего один кусочек, — и сделайте его фундаментом для вашего строительства. Так у вас и появится буллет-джурнал: по одному работающему кусочку за раз.

# КЛЮЧЕВЫЕ ИДЕИ

## УКАЗАТЕЛЬ

Нужен, чтобы находить ваши записи в буллет-журнале, используя темы и номера страниц.

### УКАЗАТЕЛЬ

Дневник будущего: 5—6

Янв: 9-

Дневник тренировок: 13—16

### УКАЗАТЕЛЬ

## ДНЕВНИК БУДУЩЕГО

Нужен, чтобы хранить задачи на будущее и события, которые выпадают из текущего месяца.

### ДНЕВНИК БУДУЩЕГО

Фев

Март

Апр

### ДНЕВНИК БУДУЩЕГО

Май

Июнь

Июль

## ЕЖЕМЕСЯЧНИК

Позволяет просмотреть время и задачи на текущий месяц. Также работает как опись ваших мыслей за месяц.

### ЯНВАРЬ

1 П

2 В

3 С

4 Ч

5 П

6 С

7 В

### ЯНВАРЬ

- пожертвовать одежду
- спланировать поездку
- резервная копия сайта
- зубной
- детский сад

## ЕЖЕДНЕВНИК

Собирает быстрые записи всех ваших мыслей каждый день.

### 01.01 ПН

пожертвовать одежду  
повисили!  
резервная копия сайта  
Джен в городе завтра  
записаться в детский сад

### 01.02 ВТ

Тим: позвонить  
Йога: отменить  
Офис закрыть в пт  
Вечеринка Брим

## КЛЮЧЕВЫЕ ИДЕИ

### БЫСТРЫЕ ЗАПИСИ

Краткие записи в сочетании с символами, которые быстро фиксируют, категоризируют и приоритезируют ваши мысли на Заметки, События и Задачи.

- Заметка
- o Событие
- Задача
- x Выполненная задача
- > Перенесенная задача
- < Запланированная задача
- ~~Несущественная задача~~

### КОЛЛЕКЦИИ

Модульные строительные блоки БУДЖО, где хранится соответствующее содержимое. Основные коллекции: Указатель, Дневник будущего, Ежемесячник и Ежедневник, но вы можете создать свою коллекцию для всего, что хотите отслеживать.

УКАЗАТЕЛЬ

ДНЕВНИК  
БУДУЩЕГО

ЕЖЕМЕСЯЧНИК

ЕЖЕДНЕВНИК

### ПЕРЕНОС

Ежемесячный процесс отфильтровывания бессмысленного содержимого из вашего блокнота.

(намерение)

(помеха)

## БЫСТРЫЕ ЗАПИСИ

**Ж**иво отвечайте: помните последнюю важную идею, которую вам кто-то сообщил? Ладно, давайте попробуем попроще: что вы ели на обед два дня назад? Если вам нечего ответить — вы не одиноки. Это свидетельствует о том, что мы не можем положиться на память, — она очень неточно фиксирует наш опыт.

Наш опыт — и веселый, и грустный — это уроки, которые мы получаем. Мы усваиваем эти уроки, записывая их, чтобы потом понять, чему научились. Так мы растем. Если мы не учимся на своем опыте, мы, как говорится в пословице (ну, примерно), обречены на бесконечное повторение своих ошибок.

Дневник сильно облегчает процесс самообучения. Проблема с традиционными дневниками в том, что у них нет четкой структуры и они отнимают много времени. Быстрые записи берут у традиционных методов только самое лучшее, отсеивая все, что неважно. Это язык, которым написан буллет-джорнал. Короче говоря, Быстрые записи помогают фиксировать и организовывать наши мысли в виде живых списков.

*Быстрые записи помогут эффективно  
фиксировать происходящее в вашей жизни  
в режиме реального времени и впоследствии  
изучать их.*

---

На следующих страницах вы найдете наглядный пример, который демонстрирует разницу между традиционной записью и той же информацией, организованной с помощью Быстрых записей. Структуру и символы мы подробно разберем позже, но уже сейчас можно увидеть, что Быстрые записи очень лаконичны и четки. Такой линейный подход к записи мыслей экономит много времени, позволяя легко выкроить для этого момент в нашей занятой жизни.

Буллет-журналист Рэй Чешир описывает это так: *«Я преподаю физику в старших классах крупной муниципальной школы в Великобритании. Иногда ситуация выходит из-под контроля, когда мы пытаемся втиснуть в день еще больше дел. Мне помогают Быстрые записи. Например, нам объявили, что скоро нагрянет инспекция, но благодаря буллет-джорналу я быстро понял, как подготовиться к их приходу».*

Дома, в школе и на работе Быстрые записи помогут вам не утонуть в головомозительной массе вещей, с которыми нужно ежедневно иметь дело.

## ТРАДИЦИОННЫЙ ДНЕВНИК

- ☒ Позвонить Киту, чтобы узнать, где ты будешь есть в выходные.
- ☐ Снова написать Хизер по электронке насчет бланков с разрешением компании «Акме» для участников проекта. Нужно заблаговременно отправить им бланки и собрать подписи.

Презентация «Акме» об опыте взаимодействия пройдет 12 февраля.

- ☐ Написать Ли про ее вечеринку 21 апреля.

Офис будет закрыт 13-го.

Я приятно удивился, что Маргарет приняла отзыв близко к сердцу. Она вызвалась помочь с управлением активами проекта и стала больше вкладываться в работу команды. Она делает успехи.

- ☐ Позвонить по поводу отмены вводного занятия йогой.
- ☐ Заказать Ким торт ко дню рождения в следующий четверг. Он должен быть без глютенa, потому что она страдает его непереносимостью.
- ☐ Добавить срaки проекта «Акме» в трекер времени.

Сегодня утром Бродвей был перекрыт, и мне пришлось ехать в объезд. По пути я увидел новое кафе, куда хочу заглянуть. Этот путь гораздо красивее. Я опустил стекла в машине и просто наслаждался поездкой. Я так привык спешить на работу, что совсем забыл про этот путь. Когда я добрался до работы, у меня было прекрасное настроение, хотя я немного опоздал.

- ☐ Спланировать отпуск

# ДНЕВНИК С БЫСТРЫМИ ЗАПИСЯМИ

01.04.ЧТ

- Кит: Презв: Суббота ужин
- \* • Акме: Бланки разрешений
- Хизер: бланки электронка
- Тересласть бланки участникам
- ✧ Собрать подписи
- Презентация Акме об опыте взаимодействия Фев 12
- ~~• Ли: Вечеринка Апр 21 ответ~~
- Офис закрыт Апр 13
- Маргарет: Вызвалась помочь с активати
- Больше энтузиазма и интереса к работе
- Больше участвует в команде

02.04.ПТ

- ✕ Отменить йогу
- Кит: Торт на д/р
- Непереносимость: без глютена
- Вечеринка в четверг
- \* • Акме: записать сроки
- Бродвей перекрыт, ехал долгой дорогой
- Нашел новое кафе
- Красивый путь
- Хорошее настроение, когда приехал
- Спланировать поездку

---

87 слов

(примерно на 50% меньше!)

## ТЕМЫ И НОМЕРА СТРАНИЦ

**П**ервый шаг в Быстрых записях — структурировать информацию, которую вы собираетесь записать. Это делается с помощью тем. Они могут быть простейшими, например «Список покупок». Даже здесь — как везде в БУДЖО — есть больше, чем заметно невооруженному глазу. Темы обладают тремя функциями.

1. Они определяют и описывают информацию.
2. Они дают возможность уточнить ваше намерение.
3. Они задают повестку.

Сколько у вас было совещаний без повестки? В общем и целом они не очень продуктивны. Притормозив, чтобы обозначить повестку *до* того, как приступить к делу, вы можете сконцентрироваться, расставить приоритеты и намного эффективнее использовать свое время.

Когда вы пишете на странице тему, вы как раз притормаживаете свой бег. Что вы запишете в этом месте? Для чего оно нужно? Что в нем ценного для вас? Эти размышления могут

казаться лишними, но трудно передать, сколько раз я садился за очередной список и понимал, что он не принесет мне никакой пользы. Будет ли какая-то польза оттого, что я запишу, какие сериалы посмотрел в этом году? Нет. Я могу вложить сэкономленное время во что-то полезное. В других случаях пауза помогла мне определиться с целями, а информацию в буллет-джорнале сделать лаконичной и актуальной. С каждой новой темой, с каждой новой паузой мы все сильнее оттачиваем умение сосредоточиться на важном.

---

*Чтобы жить целенаправленно, часто нужно  
лишь сделать паузу перед тем, как двигаться  
дальше.*

---

И наконец, хорошо сформулированная тема делает ваш буллет-джорнал намного полезнее. Кто знает, когда вам понадобится пролистать блокнот, чтобы найти какую-то тему? Вы вряд ли поймете, что такое «Окт 13, Встреча 4 заметки», а «13.10 ЧТ (дата/месяц/день недели) / Акме (Имя клиента) / Перезапуск сайта (Название проекта) / Отзыв пользователя (Приоритет встречи)» — это полезная информация.

Определившись с темой, запишите ее наверху страницы. Вот вы и заложили фундамент, но у будущего здания пока нет адреса. В буллет-джорнале адреса — это номера страниц, поэтому не забывайте добавлять их по мере продвижения. Номера страниц будут критически важны, когда дело дойдет до Указателя. Забегая вперед, скажу: Указатель помогает еще быстрее отыскать нужную информацию.

Мы не задаем всеобъемлющую тему только в нашем Ежедневнике. Этот раздел — вместилище всех мыслей, поэтому темой каждого дня будет просто его дата. Это поможет быстро сориентироваться, листая страницы.

Все это сложнее объяснить, чем сделать. На практике вы просто должны подумать пару секунд, прежде чем начать писать. Итак, тема и номер страницы на месте, и она готова ко всему, что вы задумали.

## 01.04.ЧТ

- Кит: Презв: Суббота ужин
- Акме: Бланки разрешений
  - Хизер: бланки электронка
  - Переслать бланки участникам
  - Собрать подписи
- Презентация Акме об опыте взаимодействия Фев 12
- ~~• Ал. Вечеринка Апр 21 ответ~~
- Офис закрыт Апр 13
- o Маргарет: Вызвалась помочь с активами
  - Больше энтузиазма и интереса к работе
  - Больше участвует в команде

## 02.04.ПТ

- Отменить йогу
- Кит: Торт на д/р
  - Непереносимость: без глютена
  - Вечеринка в четверг
- Акме: записать сроки
- o Бродвей перекрыт, ехал долгой дорогой
  - Нашел новое кафе
  - Красивый путь
  - Хорошее настроение, когда приехал
- Спланировать поездку

Не забывайте нумеровать страницы!

## БУЛЛЕТЫ

**Е**сли Быстрые записи — это язык, которым написан буллет-джурнал, то буллеты — его синтаксис. Задав тему и номер страницы, вы записываете свои мысли в виде коротких объективных предложений, которые называются буллетами. Каждый буллет сопровождается специальным символом, который задает категорию вашей записи. Мы используем буллеты не только потому, что так быстрее, но еще и потому, что, уместая информацию в короткие предложения, нам приходится извлекать из нее только самое ценное.

Для того чтобы создавать эффективные буллеты, требуется добиться баланса между краткостью и ясностью. Если запись слишком коротка, позже мы можем ее не расшифровать. Если она слишком длинна, то вести записи будет утомительно. Например, «перезвонить СРЧН!» — это слишком короткая запись. Кому перезвонить? Когда? О чем? Обо всем этом легко забыть в суматохе дня. С другой стороны, запись «Перезвонить как можно скорее Джону М., потому что он хочет знать, когда будут готовы данные по июньским продажам», содержит слишком много информации, целый винегрет из слов. Давайте попробуем еще раз: «Звонок Джону М.: данные по июньским продажам». Вы говорите абсолютно то же самое, но берете

лишь четверть слов. Совсем скоро я также покажу, как превратить эту Задачу в приоритет, используя Символы.

Для того чтобы делать короткие осмысленные записи, нужна практика, но через некоторое время вы отточите свое умение выявлять то, заслуживает быть записанным. Это важно, потому что наша жизнь бесконечно сложна и записывать приходится *много*. Если вы в прошлом вели списки, вы знаете, как быстро они выходят из-под контроля. Им требуется контекст и приоритетность. Быстрые записи решают эту проблему несколькими способами. Во-первых, они делают записи на категории:

1. То, что нужно сделать (Задачи).
2. Ваши переживания (События).
3. Информация, которую вы не хотите забыть (Заметки).

Каждая категория имеет свой символ, который добавляет простому списку дополнительные уровни контекста и функциональности. В течение дня эти символы позволяют вам быстро записывать и собирать воедино мысли в режиме реального времени. Позже с их помощью будет гораздо проще найти определенную запись, пролистывая страницы. Давайте рассмотрим каждую категорию и поглядим, как этот синтаксис делает ваши записи организованными, емкими и эффективными.

## ЗАДАЧИ

**Б**уллеты-задачи делают всю черную работу. Считайте, что это пустые ячейки (в старых версиях буллет-джорнала использовались квадратики, но оказалось, что они не так эффективны, как буллеты-кружки: их дольше рисовать, и они могут выглядеть неаккуратно и неразборчиво). Буллет-задача «•» быстрый, четкий и гибкий. Его легко переделать в другие формы, и это очень удобно, ведь у Задач бывает пять разных стадий:

- **Задачи:**

Записи, которые требуют выполнения действий.

- х **Выполненные Задачи:**

Действие выполнено.

- › **Перемещенные Задачи:**

Задачи, которые были перемещены *вперед* (стрелка указывает вправо), в ваш следующий Ежемесячник или в особую Коллекцию.

- ‹ **Запланированные Задачи**

Задача, привязанная к дате за рамками текущего месяца, перемещается *назад* (стрелка указывает влево), в Дневник будущего, который находится в начале вашего блокнота.

### ~~• Несущественные Задачи~~

Иногда Задачи, которые мы себе ставим, становятся ненужными. Они просто теряют смысл, а может быть, меняются ваши обстоятельства. Задачи, которые не имеют значения, отвлекают. Вычеркните их из списка. Одной головной болью меньше.

## Подзадачи и Основные задачи

Для выполнения некоторых Задач иногда требуется сделать несколько шагов. Эти зависимые шаги — или Подзадачи — можно перечислить прямо под их Основной задачей. Основным задачам можно присваивать значок о том, что они выполнены, только когда все Подзадачи будут завершены или вычеркнуты как несущественные.

**СОВЕТ:** если вы видите, что у Основной задачи появилось слишком много Подзадач, отметьте, что эта Задача превращается в проект. В таком случае можно создать для этого многоуровневого списка его собственную Коллекцию. План поездки, например, скорее всего будет сложным, в нем будет множество Задач — от поиска жилья до организации транспорта и покупки припасов, — и у каждой могут быть Подзадачи (посмотреть в интернете отели X, Y и Z; прицениться к авиарейсам и взять машину напрокат; выяснить, какие ботинки лучше всего для похода по лавовым полям). Если вы заметили, что Задача превращается в проект, но у вас сейчас нет времени создавать новую Коллекцию, просто запишите Задачу, которая станет вам напоминанием: «• Создать Коллекцию „Отпуск на Гавайях”». Это идеальный пример того, как буллеты могут стать мысленными якорями.

01.04.ЧТ

- ✱ Ким: Презв: Суббота ужин
- Акме: Бланки разрешений
  - Хизер: бланки электронка
- Переслать бланки участникам
- ✱ Собрать подписи
- Презентация Акме об опыте взаимодействия Фев 12
- Ли Вечеринка Апр 21 ответ
- Офис закрыт Апр 13
- o Маргарет: Вызвалась помочь с активами
  - Больше энтузиазма и интереса к работе
  - Больше участвует в команде

02.04.ПТ

- ✱ Отменить йогу
- Ким: Торт на д/р
  - Непереносимость: без глютена
  - Вечеринка в четверг
- Акме: записать сроки
- o Бродвей перекрыт, ехал долгой дорогой
  - Нашел новое кафе
  - Красивый путь
  - Хорошее настроение, когда приехал
- Спланировать поездку

Записывая Задачи, мы убиваем двух зайцев одним выстрелом. Во-первых, мы закрепляем в уме воспоминание. На самом деле невозможно идеально помнить о своих текущих проектах. Это отчасти связано с феноменом, известным как эффект Зейгарник. Русский психиатр и психолог Блюма Вульфовна Зейгарник заметила, что персонал местного ресторана помнил сложные невыполненные заказы, пока не записывал их, а стоило сделать запись, как детали тут же забывались. Проблема невыполненной Задачи заставляет ваш ум работать. Во-вторых, записывая Задачи и их статус, вы также автоматически создаете архив собственных действий. Это будет невероятно ценно во время Рефлексии или когда вы будете просматривать свой блокнот много дней, месяцев или лет спустя. Вы всегда будете знать, над чем работали.

## СОБЫТИЯ

**С**обытия — обозначенные буллетом «○» — это записи, связанные с переживаниями, которые можно делать как заблаговременно (например, «вечеринка по случаю дня рождения Чарли»), так и после того, как они произошли (например, «подписал договор аренды. Ура!»).

Записки о событиях, даже о личных и эмоционально насыщенных, должны быть как можно короче и объективнее. Событие «мы сходили в кино» не более и не менее важно, чем «мы расстались». Когда не нужно подробно описывать весь свой многогранный опыт, буллеты-события легко фиксируют происходящее. Это важнее всего: сделать запись.

После тяжелых событий бывает эмоционально трудно, а иногда и невозможно объяснить, что вы чувствуете. Радостные события тоже вызывают сложные чувства — от благодарности и ощущения триумфа до слез от досады, что рядом с вами не было близкого человека. Все это отвлекает и утомляет. Буллеты-события позволяют ухватить это переживание, временно вытащить его из головы и сконцентрироваться на приоритетах. В вашем дневнике будет надежно храниться запись, которая дождется момента, когда у вас будет больше времени, спокойствия или сил, чтобы разбираться со своими эмоциями.

## 01.04.ЧТ

- ✕ Кит: Перезв: Суббота ужин
- Акме: Бланки разрешений
  - Хизер: бланки электронка
- ✕ Переслать бланки участникам
- ✕ Собрать подписи
- Презентация Акме об опыте взаимодействия Фев 12
- ~~- Ли: Вечеринка Апр 21 ответ~~
- Офис закрыт Апр 13
- о Маргарет: Вызвалась помочь с активами
  - Больше энтузиазма и интереса к работе
  - Больше участвует в команде

## 02.04.ПТ

- ✕ Отменить йогу
- Кит: Торт на д/р
  - Непереносимость: без глютена
  - Вечеринка в четверг
- Акме: записать сроки
- о Бродвей перекрыт, ехал долгой дорогой
  - Нашел новое кафе
  - Красивый путь
  - Хорошее настроение, когда приехал
- Спланировать поездку

Например, Майкл С. встречался с женщиной, которая ему очень нравилась. Их отношения начались всего несколько месяцев назад, они казались настоящими, и было похоже, что впереди маячит светлое будущее. Однажды она пригласила его поужинать. Он пришел, почувствовал неладное и заинтересовался, в чем дело. Она ответила, что больше не хочет с ним встречаться. Он в шоке спросил почему. Она не знала ответа, но все было кончено.

Майкла страшно мучил факт потери необыкновенного человека, который занимал особое место в его жизни. Через несколько недель он пролистал свой буллет-журнал, где была зафиксирована вся история их отношений. Для него стало шоком, что те довольно короткие отношения были далеко не так хороши, как он себе представлял. Судя по записям, рядом с ним был равнодушный человек, который никогда к нему хорошо не относился. Увидев реальную ситуацию такой, как он записал ее своей рукой, он почувствовал, что может двигаться дальше.

Это было важное озарение, и в этот момент буллет-журналист смог увидеть ценную информацию, которая в другой ситуации прошла бы мимо. Это только один пример того, как объективные записи о переживаниях могут помочь вам жить. БУДЖО собирает не только мрачные события; в нем может быть и немало позитива. Мы можем думать, что за год с нами ничего особенного не произошло — мы не съездили на Гавайи, не получили долгожданное повышение и не нашли дом своей мечты. Мы запрограммированы мыслить в негативном ключе. Но листая буллет-журнал, мы можем изменить свои взгляды: ведь были и праздники, завершенные проекты, спортивные достижения, закрытые больничные счета, забавные выходки

детей и животных, душевные разговоры с друзьями, детьми, родителями и супругами и многое другое.

Наши воспоминания ненадежны. Наши преубеждения часто обманывают нас. Исследования утверждают, что наши воспоминания сильно отличаются от того, что мы действительно чувствовали в определенный момент. Мы можем с недовольством помнить приятные события и с удовольствием вспоминать неприятные. Гарвардский психолог Дэн Гилберт сравнивает наши воспоминания с живописными портретами, художественной интерпретацией, а не фотографически четкой картинкой<sup>20</sup>.

Важно записывать события точно так, как они происходили, потому что мы часто принимаем решения, основываясь на прежнем опыте. Если опираться лишь на воспоминания, мы можем повторить старые ошибки: ведь порой кажется, что в прошлом что-то подействовало, а на деле было совсем наоборот. Записывайте все, хорошее и плохое, масштабные события и глупые мелочи. На протяжении множества дней, месяцев и лет они сложатся в довольно четкую карту вашей жизни. Зная, как вы оказались в нынешнем положении, вы сможете принимать более взвешенные решения, когда будете планировать дальнейший курс.

**СОВЕТ:.** Я советую записывать события как можно скорее после того, как они произошли, чтобы детали были свежими и точными. Здесь очень пригодится ежедневная Рефлексия.

**СОВЕТ:** События, которые привязаны к определенным датам и выпадают из текущего месяца, заносятся в Дневник будущего. Дни рождения, встречи, праздничные обеды.

## BULLET JOURNAL МЕТОД

**СОВЕТ:** Если вы любите вести длинные, подробные и выразительные записи в дневнике, вы можете размещать буллеты-примечания под буллетом-событием, когда вам хочется записать важные/интересные детали. И все же будьте немногословны:

- o Свидание с Сэм в «Эль Пасторе»
  - Она опоздала на 15 минут. Не написала сообщение. Не извинилась.
  - Постелялась над тем, что я нарядился на свидание.
  - Много заказала и мало съела. Не предложила заплатить по счету.
  - Гуакатоле был обалденный.

## ЗАМЕТКИ

**О**бозначенные чертой «—», Заметки фиксируют факты, идеи, мысли и наши наблюдения. Заметки — это информация, которую хочется запомнить, но она не сразу или необязательно пригодится на практике. Этот тип записей может понадобиться на совещаниях, лекциях и уроках... Всем известно, что такое заметки, и я не буду вдаваться в ненужные подробности. Однако немногих из нас учат их делать. Давайте посмотрим на советы, трюки и преимущества ведения заметок в формате буллет-джорнала.

Делая краткие Заметки, вы вынуждены извлекать из информации самую ее суть. Чем больше вы пытаетесь записать во время лекции или совещания, тем меньше вы думаете о том, что вам говорят. Вы впустую расходуете большую часть своего внимания, бездумно воспроизводя услышанную информацию.

Если же вы мыслите стратегически и действуете экономно, то, подбирая слова, вы включаете мозг. Спрашивая себя, что вам важно и *почему*, вы переходите от пассивного слушания к активному *слышанию* того, что говорят. Только *услышав* информацию, мы начинаем понимать ее. Буллет-джорнал заточен под то, чтобы лучше слышать окружающий и внутренний мир, чтобы понимать их. Больше об этом написано в части III.

## 01.04.ЧТ

- ✕ Кит: Перезв: Суббота ужин
- Акме: Бланки разрешений
  - Хизер: бланки электронка
  - » Переслать бланки участникам
  - « Собрать подписи
- Презентация Акме об опыте взаимодействия Фев 12
- ~~Ли: Вечеринка Апр 21 ответ~~
- Офис закрыт Апр 13
- o Маргарет: Вызвалась помочь с активати
  - Больше энтузиазма и интереса к работе
  - Больше участвует в команде

## 02.04.ПТ

- ✕ Отменить йогу
- Кит: Торт на д/р
  - Непереносимость: без глютена
  - Вечеринка в четверг
- Акме: записать сроки
- o Бродвей перекрыт, ехал долгой дорогой
  - Нашел новое кафе
  - Красивый путь
  - Хорошее настроение, когда приехал
- Спланировать поездку

## Обдумайте информацию

Не нужно бросаться на выход сразу после окончания совещания, урока или лекции. Информация имеет контекст. Когда вы получаете новую информацию, перед вами постепенно разворачивается полная картина. Только в самом конце вы увидите собранную мозаику. Когда мероприятие закончилось, дайте себе несколько минут и используйте это время с пользой. Посидите и осмыслите услышанное. Записывайте все, что придет в голову. Нас часто осеняет, когда мы можем увидеть информацию в полном объеме, в контексте. Остановитесь, просмотрите записи, снова запишите все возникшие идеи. Это прекрасная возможность что-то понять или обнаружить то, что вы не поняли. У вас может появиться список вопросов, который сделает последующее общение целенаправленным и продуктивным. Любопытство — тоже мощный стимул, который помогает активно погрузиться в информацию. Если вам действительно хочется что-то узнать, вы это узнаете.

## Найдите свое

По возможности старайтесь вникать в информацию, которая находит в вас отклик, которая искренне вас интересует. Вот пример того, как можно применить все эти советы.

**Источник.** «Некоторые группы животных имеют необычные разговорные названия в английском языке. Группа фламинго называется “пламенем фламинго”. Стая ворон известна как “убийство ворон”. Подобные

названия есть и у различных подвидов животных, примером тому семейство собачьих. Группа мопсов называется „ворчанием мопсов”».

**Неэффективная заметка: некоторые группы животных имеют собственное название.**

**Эффективная заметка: группа мопсов по-английски называется ворчанием! Убийство ворон!**

Несмотря на то что первая Заметка лаконична, через несколько недель вы ее прочтете и ничего не поймете. Может быть, вы имели в виду млекопитающих, рептилий или зайцеобразных. Однако второй буллет связан с интересным образом (в данном случае с мопсами; если вам не нравятся мопсы — бессердечный вы монстр! — тогда, может быть, вам лучше запомнятся вороны) и помогает экстраполировать намного больше информации. Если у групп мопсов и ворон есть необычные названия, то, очевидно, и у других групп животных они могут быть. Такая краткая, но подробная Заметка может заставить вас вспомнить дополнительную информацию по этой теме. Вы можете даже поставить себе Задачу поискать больше информации.

Все это можно объединить в один простой совет: подумайте о своем будущем. В Заметках нет никакого толка, если вы не сможете их расшифровать через неделю, месяц или год. Сделайте будущему себе услугу и не жертвуйте ясностью в угоду краткости. Так ваш буллет-джурнал будет обладать ценностью долгие годы.

## СИМВОЛЫ И ОСОБЫЕ БУЛЛЕТЫ

**Б**уллеты-задачи, События и Заметки пригодятся вам в большинстве ситуаций. Но нужды у всех разные. Не всем подходит один размер. Это ключевой принцип буллет-джорнала. Вот почему вам откроется возможность менять систему, как только освоите основные принципы. Подробности мы изучим в части IV, но я уже сейчас хочу показать, как настроить буллет-джорнал с помощью Символов и Особых буллетов.

### Символы

Символы помогают Быстрым записям улучшить функциональность списков. Их используют, чтобы выделить определенные записи и придать им дополнительный контекст. Символы ставятся перед буллетами и выделяют их из остального списка. Такие записи легче заметить, пробегая страницу взглядом. Вот несколько Символов, которые показались мне полезными.

01.04.ЧТ

- Кит: Перезв: Суббота ужин
- \* • Акме: Бланки разрешений
  - Хизер: бланки электронка
  - » Переслать бланки участникам
  - « Собрать подписи
- Презентация Акме об опыте взаимодействия Фев 12
- ~~• Ли: Вечеринка Апр 21 ответ~~
- Офис закрыт Апр 13
- o Маргарет: Вызвалась помочь с активати
  - Больше энтузиазма и интереса к работе
  - Больше участвует в команде

02.04.ПТ

- х Отменить йогу
- Кит: Торт на д/р
  - Непереносимость: без глютена
  - Вечеринка в четверг
- \* • Акме: записать сроки
  - o Бродвей перекрыт, ехал долгой дорогой
    - Нашел новое кафе
    - Красивый путь
    - Хорошее настроение, когда приехал
- ! • Спланировать поездку

**Приоритетная задача** обозначается звездочкой «\*». Используется, чтобы пометить буллет как важный, и чаще всего ставится рядом с буллетами-задачами. Не переусердствуйте с ними. Если у вас в приоритете будет все, то в итоге вы не сделаете ничего.

**Вдохновение** обозначается восклицательным знаком «!». Чаще всего используется с Заметками. Отличные идеи, персональные лозунги и гениальные озарения теперь никогда не потеряются!

## Особые буллеты

Особые буллеты — это уникальные Символы для записей в особых ситуациях. Например, люди, которые делегируют много Задач, могут добавить еще один буллет-задачу — наклонную черту. Это будет значить, что Задача передана кому-то еще:

*/ Презентация. @КевинБ забрать данные*

Когда Кевин заберет данные, можете превратить наклонную черту в «Х», чтобы пометить задание как выполненное.

Особые буллеты очень помогают, когда у вас есть постоянные Задачи или События, например «тренировка по футболу». Тренировка может обозначаться Символом «Н» (он похож на футбольное поле). Вы можете быстро добавить этот буллет в Календарь в вашем Ежемесячнике и тогда сразу будете видеть, когда у вас тренировки. Свободно заменяйте значки буквами, если вам так проще ориентироваться.

**СОВЕТ: сведите Особые буллеты и Символы к абсолютному минимуму.** Быстрые записи созданы, чтобы записывать информацию максимально плавно. Чем больше деталей вы изобретаете, тем сложнее становится система и тем сильнее она будет вас замедлять.

## Резюме по Быстрым записям

Итак, мы прошли все шаги Быстрых записей, быстрого и эффективного способа фиксировать и сортировать ваши мысли на задачи, события и заметки. Эти мысли собраны под темой, которая задает вашей странице цель, и у этой страницы есть номер, чтобы потом вы могли быстро ее найти.

Быстрые записи должны помочь вам разгрести повседневную рутину. Они позволяют разгрузить бесконечный поток информации и выбраться из хаоса повседневности с понятным списком мыслей, разбитых по категориям и приоритетам.

# КОЛЛЕКЦИИ

#bulletjournalcollection

**К**ак бы вам этого ни хотелось, жизнь совсем не организована и крайне непредсказуема. Буллет-джорнал упорядочивает хаос, не пытаясь с ним бороться. Линейная структура традиционных ежедневников заменяется на модульный подход.

Буджо состоит из модульных блоков, как конструктор «Лего». Каждый модуль — это шаблон, который организует и коллекционирует определенную информацию; поэтому мы зовем их Коллекциями. Коллекции взаимозаменяемы, их можно использовать много раз и настраивать под свои потребности. В прошлом месяце вы могли вести список покупок, заниматься организацией поездки и готовиться к презентации. А в этот раз вам захотелось создать график овуляции, организовать вечеринку и спланировать свое питание. Какая бы информация ни требовала упорядочивания, для нее будет сделана Коллекция. Если же вы не найдете подходящую Коллекцию в этой книге, можно будет придумать свою (об этом написано в части IV).

Портфолио Коллекций, также известное как Хранилище, зависит только от вас, и его состав будет со временем

меняться. Поэтому буллет-джорнал обладает невероятной гибкостью и может постоянно адаптироваться под самые разные ситуации. Вот почему буллет-джорналы в интернете совсем не похожи друг на друга. Каждый буллет-джорнал отражает уникальные потребности их хозяина в определенный момент времени.

На следующих страницах вы познакомитесь с четырьмя ключевыми Коллекциями: Ежедневником, Ежемесячником, Дневником будущего и одной Коллекцией, которая соберет их всех воедино, — Указателем. Они послужат фундаментальной структурой вашего блокнота. Мы внимательно рассмотрим каждую из них, их взаимодействие и посильную помощь в постепенном упорядочивании вашего хаоса.

# ЕЖЕДНЕВНИК

#bulletjournaldailylog

**Е**жедневник — это мастерская вашего буллет-джорнала. Это изящное лекало, созданное для перехвата потока повседневной информации в режиме реального времени. Если вы чувствуете, что застряли, положитесь на свой Ежедневник: он организует ваши мысли без особых усилий и даст вам сосредоточиться на насущных делах.

Чтобы создать Ежедневник, нужно только добавить на страницу ее номер и дату. Всё! Вы открыли контейнер и готовы записывать Задачи, События и Заметки, возникающие в течение дня, с помощью Быстрых записей. Смысл в том, чтобы все время разгружать свой ум. Вы можете быть спокойны, зная, что все важное надежно записано в вашем блокноте.

Ежедневник — это не просто список дел. Да, в нем записаны ваши обязанности, но он также хранит ваши переживания. В его безопасном пространстве вы можете изливать свои идеи, и никто вас не осудит, а, наоборот, с радостью примет в себя ваши мысли в течение дня. Со временем эти Заметки станут летописью вашей жизни, которая невероятно пригодится вам во время Рефлексии. Она подарит контекст, которого так часто не хватает в нашей повседневной жизни. С контекстом мы можем действовать более взвешенно.

## ЕЖЕДНЕВНИК

01.04.ЧТ

- Кит: Перезв: Суббота ужин
- \* • Акме: Бланки разрешений
  - Хизер: бланки электронка
  - Переслать бланки участникам
  - ◀ Собрать подписи
- Презентация Акме об опыте взаимодействия Фев 12
- ~~• Ли: Вечеринка Апр 21 ответ~~
- Офис закрыт Апр 13
- o Маргарет: Вызвалась помочь с активати
  - Больше энтузиазма и интереса к работе
  - Больше участвует в команде

02.04.ПТ

- ✕ Отменить йогу
- Кит: Торт на д/р
  - Непереносимость: без глютена
  - Вечеринка в четверг
- \* • Акме: записать сроки
- o Бродвей перекрыт, ехал долгой дорогой
  - Нашел новое кафе
  - Красивый путь
  - Хорошее настроение, когда приехал
- Спланировать поездку

Я опробовал почти все существующие системы организации мыслей. Ни одна из них не прижилась, потому что на их освоение требовались огромные затраты денег и времени.

Я начал вести БУДЖО автоматическим карандашом в блокноте за 25 центов. Я обнаружил, что намерения в нем главнее, чем структура. Я записываю в мой Ежедневник Задачи, которые копятя по мере дня. Мои дни стали течь плавно, а буллет-джорнал служит им монитором и протоколом.

Кевин Д.

## О пространстве

Меня часто спрашивают, сколько места нужно оставить для Ежедневника. Я отвечаю: столько, сколько потребует этот день, и этого просто невозможно знать заранее. Некоторые Ежедневники тянутся много страниц, а другие не занимают и половины листка. Нельзя угадать, как пройдет ваш день. Хотя полезно заранее задуматься о том, как вы его проведете. Сформулируйте свое намерение. Например: *сегодня я не буду жаловаться*. Не забывайте, что нельзя слишком многого ждать от грядущего дня, ведь вы не можете его контролировать.

---

*Если наша жизнь — океан, то дни — это волны  
в нем; одни большие, другие маленькие. Ваш  
буллет-джорнал — это берег, и его точат и те  
и другие.*

---

## BULLET JOURNAL МЕТОД

Если вы исписали не всю страницу, напишите следующую дату там, где остановились в прошлый раз, — и вперед! Вам не должно казаться, что у вас заканчивается место. Поэтому я не советую расписывать Ежедневник далеко наперед. Создавайте его днем или вечером накануне.

Когда вы освоите БуДжо, ваш Ежедневник будет меньше похож на знакомые вам раздражающие списки дел; он будет больше напоминать хронику, напоминание или маршрут к целенаправленной жизни, день за днем.

# ЕЖЕМЕСЯЧНИК

#bulletjournalmonthlylog

Эта Коллекция помогает сделать шаг назад и выдохнуть, прежде чем нырнуть в грядущий месяц. С ней вы можете с высоты птичьего полета окинуть взглядом будущие дела и свое свободное время. Если каждый буллет-джорнал — это новый том истории вашей жизни, то Ежемесячник — его новая глава. Это маленькие, но значительные вехи, которые пронизывают собой весь год. Создавая их, мы регулярно сверяемся с собой и возвращаем себе контекст, мотивацию и концентрацию.

Ежемесячник располагается на целом развороте. Левая страница вашего Ежемесячника — это Календарь. Правая — страница Задач. Тема этой Коллекции — название месяца, и мы пишем его на обеих страницах разворота.

## Календарь

По левому краю страницы с Календарем напишите числа дней этого месяца, а рядом — начальную букву соответствующего дня недели. Не забудьте оставить место слева, чтобы

## (СТРАНИЦА КАЛЕНДАРЯ)

### ФЕВРАЛЬ

	1	П	Отправить рассылку. 78,2 кг — минус 2,2!
	2	В	
	3	С	Ужин Майкл @ Фаро
	4	Ч	
	5	П	Бекка прощальный ужин @ Уолтерс
	6	С	Тара Брэч семинар @ Омега
	7	В	
	8	П	
	9	В	Отправлены налоговые бланки
	10	С	
	11	Ч	Акме подписали контракт
	12	П	
	13	С	
*	14	В	Презентация «Гейт Кет». Хорошо!
	15	П	
	16	В	Дженна д/р ужин @ «Ичиран»
	17	С	
*	18	Ч	Сломалось отопление. Проект «Редрут» увели: (
	19	П	
	20	С	
	21	В	
	22	П	Починили отопление
*	23	В	Запуск сайта «Сокура»!
	24	С	
	25	Ч	
	26	П	
	27	С	
	28	С	

## (СТРАНИЦА ЗАДАЧ)

### ФЕВРАЛЬ

- Стеф: доставить сухой лед
- Отменить инструктаж по йоге
- Купить Ким торт на д/р!
- Записать сроки
- Подать данные по расходам
- Отправить Линде фото из отпуска
- Заплатить за квартиру
- Позвонить бабушке
- Сдать вещи в чистку
- Записаться к врачу
- Купить платье на свадьбу Вивиан
- Сделать плейлист для свадьбы Вивиан

позже можно было добавить Символ. Символы помогут быстро просканировать страницу с Календарем и найти на ней что-то особенно важное.

Можете пользоваться этой страницей как традиционным календарем: заранее записывайте в нем События и Задачи. Но ничто не вечно, поэтому я предпочитаю записывать События только *после* того, как они произошли. Таким образом, страница Календаря в Ежемесячнике служит временной шкалой.

В будущем вы будете благодарны себе за такой график, поскольку он вносит много ясности и контекста в жизнь: он указывает, на чем именно вы концентрировались в тот месяц, и подчеркивает, когда именно это произошло. Как бы вы его ни использовали.

**СОВЕТ:** Старайтесь делать записи как можно короче, поскольку Ежемесячник — это лишь справочник для сверки информации.

**СОВЕТ:** чтобы добавить наглядности, можете отчеркнуть недели.

## Страница задач (или Опись памяти)

Страница задач в вашем Ежемесячнике представляет собой Опись вашей памяти. В конце каждого месяца записывайте сюда все Задачи, которые хотите завершить в течение следующего месяца. Дайте себе время и выгрузите из головы все дела, которые там крутятся. Что важно сделать

## СИСТЕМА

в этом месяце? Что в приоритете? Когда запишете мысли, просмотрите страницу предыдущего месяца и найдите там невыполненные Задачи. Все, что важно, переместите в Ежемесячник. Мы подробнее опишем этот процесс в главе о перемещении, а пока просто запомните, что Задачи никуда не пропадают, когда вы ведете буллет-джорнал. Мы переписываем в него все Задачи, пока не выполним их или они не потеряют свое значение.

# ДНЕВНИК БУДУЩЕГО

#bulletjournalfuturelog

**Б**уллет-джорнал постепенно развивается естественным путем в зависимости от того, что вам нужно здесь и сейчас. Вы, наверное, задаетесь вопросом: а как с ним планировать будущее? Для этого мы используем Коллекцию под названием Дневник будущего. Она хранит все записи, привязанные к определенным датам, которые выпадают из текущего месяца. Если сейчас сентябрь, а крайний срок сдачи вашего проекта, допустим, 15 декабря, *вжууууууух* — он улетает в Дневник будущего.

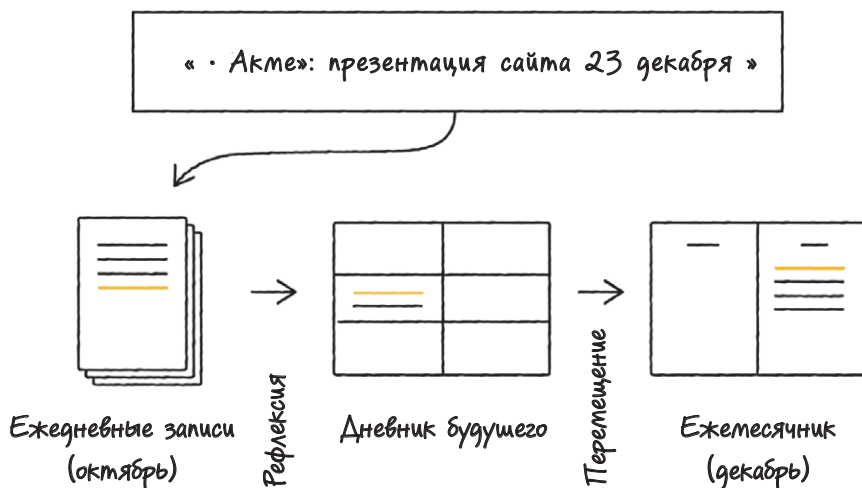
Дневник будущего живет в начале вашего буллет-джорнала, сразу после Указателя. Для него обычно требуется 1—2 разворота, и оформить его можно множеством способов. Я добавил сюда небольшой, но эффективный пример на три месяца.

Как же это работает на практике? В течение дня пишите всё в Ежедневник, даже задания на будущее. Повторюсь, Ежедневник помогает не тратить время на раздумья о том, куда что записать. Он собирает все, в нем содержатся все наши мысли, пока их не понадобится рассортировать. В подходящее время — например, во время ежедневной Рефлексии — вы переместите

любые буллеты с будущей датой *из* Ежедневника в Дневник будущего. Как только закончите, обязательно сделайте в Ежедневнике пометку, что это запланированная запись: «<». Так вы будете знать, что с этой Задачей вы пока разобрались и ее можно временно выгрузить из вашего ума.

Считайте Дневник будущего очередью, в которой каждый пункт с нетерпением ждет наступления своего месяца. Создавая Ежемесячник, обязательно проверьте в Дневнике будущего, не настало ли время какого-то пункта, стоящего в очереди. Если вы нашли такой пункт, переместите его *из* вашего Дневника будущего *в* Задачи в вашем Ежемесячнике. Обязательно отметьте их в Дневнике будущего как «перемещенные».

### ЦИКЛ ДНЕВНИКА БУДУЩЕГО



## ДНЕВНИК БУДУЩЕГО

ОКТ

- 6—7 Конференция по дизайну: Нью-Йорк
  - 16 Майя: Ужин
- 

НОЯ

- 3 Джеймс: Сдать документы
  - 14 «Вентон Вижн»: план на рассмотрение
  - 9—11 Поездка в Сан-Диего
- 

ДЕК

- 11 День рождения Джонатана
- \* • 15 «Йей ти»: презентация сайта

## СИСТЕМА

Как только вы привыкнете к этой системе, она станет прекрасно держать вас в курсе обязанностей, которые вы на себя взяли. Ваш Дневник будущего может служить машиной времени, показывающей план той жизни, которую вы строите, чтобы можно было по необходимости править ее на ходу.

# УКАЗАТЕЛЬ

#bulletjournalindex

У меня всегда был под рукой рабочий блокнот, где я записывала в хронологическом порядке телефонные разговоры, заметки с совещаний и другие детали моего рабочего дня. У меня также был миллиард списков дел и записок на листках, бумажный календарь на столе и, наконец, электронный календарь в телефоне.

Когда я искала запись в рабочем блокноте, вначале мне надо было найти в календаре дату совещания или телефонного разговора или примерно вспомнить, когда это было. Потом мне приходилось листать блокноты, чтобы отыскать нужную дату.

Система буллет-джурнала прекрасно усовершенствовала мою хронологическую систему. Теперь мне нужно заглянуть в Указатель, где я записала номер нужной страницы, а затем просто открыть ее!

— Шерил С. Бриджес

Ваш блокнот с буллет-джурналом примет все, чем вы хотите поделиться. Сейчас вы составляете расписание на неделю; затем рисуете план комнаты или пишете стихотворение. Конечно, иногда приятно потеряться на страницах блокнота, но терять *информацию*, записанную в вашем блокноте, — наоборот, совсем не приятно. Если вы дочитали книгу до этого момента, вы уже могли задуматься о том, как следить за всей этой кучей Коллекций. В буллет-джурнале мы решаем эту проблему с помощью Указателя.

---

*Указатель — это простой способ найти свою мысль спустя дни, месяцы или годы после того, как вы доверили ее своему блокноту.*

---

Это отчасти оглавление, отчасти каталог. Указатель живет на самых первых страницах вашего блокнота. Можете считать Указатель контейнером, где хранятся все ваши Коллекции (кроме вашего Ежедневника — по причинам, которые я объясню позже).

Я рекомендую отвести под него два разворота — четыре страницы подряд (если вы купили официальный буллет-джурнал, Указатель в нем уже есть). Чтобы добавить Коллекцию в Указатель, просто запишите в нем тему Коллекции и номер ее страницы.

Как видите на примере, страницам с Коллекциями необязательно идти подряд. Жизнь непредсказуема, и она часто заставляет переключаться, фокусироваться на новых приоритетах. Указатель облегчает переключение между приоритетами по вашему желанию. Если хотите вернуться к предыдущей Коллекции, но у вас закончились страницы в ней, просто откройте следующий чистый разворот и продолжите писать под той же темой. Потом вам нужно будет лишь добавить номер страницы этой новой записи в Указатель, как показано в примере.

## УКАЗАТЕЛЬ

Дневник будущего: 1—4

Январь: 7

Проект по пользовательскому поведению:

Мозговой штурм: 11—12

Сбор материала: 13—18

Пользовательское поведение: 19—20

Пользовательское поведение II: 21—22

Дневник питания Apr 1—7: 23—24

Список чтения: 25

Рисунки: 25—29, 32, 36

Февраль: 37

Страницам не обязательно  
идти подряд

## Субколлекции

Когда вы работаете над сложным проектом, каждая из его частей заслуживает своей Субколлекции. На примере показано, что «Пользовательское поведение» имеет четыре Субколлекции и каждая посвящена своей части проекта.

## Специальный указатель

Некоторые буллет-журналы сконцентрированы на специфических темах. Если вы студент, это может быть ваша учебная программа. Если вы менеджер проекта, вы можете вести буллет-журнал, чтобы следить за всеми компонентами своего проекта(-ов). В этих случаях можно использовать альтернативный подход, который называется Специальный указатель. Он работает примерно так же, как стандартный Указатель, только каждая страница в нем посвящена одной конкретной теме.

Итак, если у вас в расписании стоят физика, английский, математика и история, создайте страницу Указателя для каждого предмета. Например, если вы слушаете курс истории Америки, одна страница в Указателе будет иметь тему «История Америки». Каждый раздел курса будет Основной коллекцией, а каждый предмет *внутри* раздела будет Субколлекцией.

## ИСТОРИЯ АМЕРИКИ (СТРАНИЦА УКАЗАТЕЛЯ)

Войны за независимость (Основная коллекция):

Битва при Лексингтоне: 10—14	} (Субколлекция)
Битва при форте Тикондерога: 15—20	
Битва при Банкер-Хилле: 21—32	

## НОВЫЙ САЙТ АКМЕ

Мозговой штурм: 10—15

Дизайн сайта:

Пользовательские взаимодействия: 16—26

Пользовательские взаимодействия / обзор / 0419: 27—28

Каркасное моделирование: 29—40

Каркасное моделирование / обзор 1 / 0425: 41—43

Каркасное моделирование / обзор 2 / 0501: 44—46

Дизайн: 47—52

Дизайн / обзор 1 / 0510: 53—54

Дизайн / обзор 2 / 0515: 55—57

Пользовательская проверка: 58—61, 63, 65

Контент сайта:

Стратегия контента: 70—75

Обновленные системы ввода и вывода / и описания разделов:  
76—83, 99

Описания продуктов: 84—85, 92—94

---

Специальные указатели не ограничиваются учебой. Вот как можно их использовать, чтобы запустить новый сайт компании.

## Прошивка

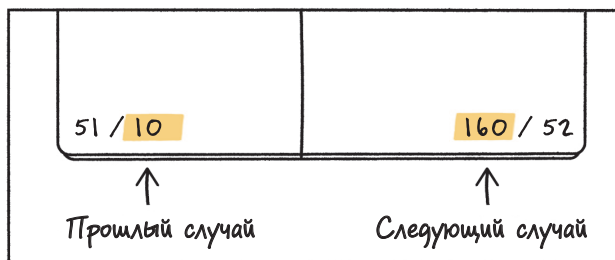
Хотя Указатель — это эффективный способ ориентироваться в вашем блокноте, кому-то будет лень листать так много страниц. Эта проблема решается прошивкой.

Эту технику подсказала мне разработчица ПО и член сообщества буллет-джорнала Кэри Барнетт. Я быстро вписал ее в мою практику (обожаю, когда такое происходит!). С помощью прошивки кусочки кода соединяются со связанными кусочками кода. В буллет-джорнале мы заимствуем эту идею, чтобы связать старое и новое содержимое вашего блокнота.

Допустим, у вас есть Коллекция (случай 1), которую вы начали на стр. 10—15. Время идет, и вам понадобилось переключиться на что-то другое. Вы всё пишете в блокнот. Когда вам нужно возобновить предыдущую Коллекцию, создайте ее снова (случай 2) на стр. 51—52. Вы снова ненадолго переключаетесь, а потом продолжаете Коллекцию на стр. 160—170 (случай 3). Чтобы прошить эти случаи, вам нужно лишь добавить номера страниц одного случая на страницы других случаев. То есть если вы сейчас в начале случая 2, напишите «10» рядом со стр. 51 (ссылаясь на случай 1, который находится на стр. 10—15). В конце случая 2 рядом со стр. 52 напишите «160», ссылаясь на случай 3 (стр. 160—170). Теперь вы можете быстро переходить от случая к случаю, не заглядывая в Указатель.

Эту технику сильнее развила член нашего сообщества Ким Альварез, и теперь можно спивать целые блокноты! Если вы хотите продолжить Коллекцию, например «Список литературы» в новом блокноте, но не хотите переписывать все заново, просто поставьте ссылку. Если в первом случае Коллекции «Список литературы» находится на стр. 34 в вашем втором

### ПРОШИВКА



буллет-жорнале, напишите «2.34» рядом с номером страницы в Коллекции «Список литературы» вашего нового блокнота. «2» — это номер тома вашего буллет-жорнала, а «34» — номер страницы с Коллекцией в этом томе.

Эта стратегия также облегчает добавление связанных блокнотов в Указатель. Если вы хотите сослаться на предыдущий блокнот в новом, вам нужно просто сделать в Указателе запись такого вида: **Список литературы: (2.32), 13.**

Через некоторое время ваш Указатель превратится в «таблицу контекста». Он позволит взглянуть с высоты птичьего полета на то, как вы распределяете свое время и силы. Это карта всех вещей, которым вы сказали «да». Помните: говоря чему-то «да», вы чему-то в то же время говорите «нет». «Да» — это работа, это жертвы, это инвестиция времени, которое вы теперь не сможете посвятить чему-то другому.

---

*Используйте Указатель для того, чтобы видеть,  
чему стоит сказать «да».*

---

## ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

*Нет ничего бесполезнее,  
чем прилежно делать то, чего  
вообще не стоит делать.*

— ПИТЕР ДРУКЕР\*

Существует множество систем продуктивности, которые помогают создавать списки, но лишь немногие из них входят в нашу жизнь. Списки накапливают столько Задач, что становятся бесконечными и неуправляемыми, вызывая чувство отчаяния и недовольства. Мы часто забываем о том, что если что-то можно сделать, это не значит, что это нужно делать.

---

*Быть продуктивным — значит делать больше,  
делая меньше.*

---

Нам нужно неусыпно следить за нашими обязательствами, чтобы направлять время и силы на то, что действительно важно. В БУДжо нас приучает к этому перемещение.

---

\* Питер Фердинанд Друкер — американский ученый, экономист, публицист, педагог, один из самых влиятельных теоретиков менеджмента XX века. — Прим. ред.

Мы переносим информацию из одного места в нашем буллет-джурнале в другое, переписывая ее. Может показаться, что это слишком большой труд, но его функция очень важна: он отсеивает все, что отвлекает. Писать от руки долго, и поэтому внутри нас включается встроенное желание остановиться и обдумать каждого кандидата на перемещение. Если вам жалко нескольких секунд на переписывание Задачи, может быть, она не так уж важна. Избавьтесь от нее. Вам правда нужно пойти на мероприятие, выполнить дело, устроить вечеринку, сдать доклад? Иногда это действительно нужно, но часто — нет.

В повседневной суматохе мы подбираем много безбилетных пассажиров. Проще просто согласиться сделать задание, чем тщательно взвесить его по ходу дела. Поэтому мы быстро копируем бесполезные Задачи, а они могут до бесконечности высасывать умственные ресурсы. Переписывая Задачи, вы получаете возможность пересмотреть свои обязательства и выбросить ненужные за борт. Проще говоря, перемещение не дает вам лететь на автопилоте, тратя кучу времени на то, что не имеет для вас никакой ценности.

## Ежемесячное перемещение

Основная часть перемещения происходит в конце месяца, когда вы будете создавать новый Ежемесячник. Ближе к концу текущего месяца создайте новый Ежемесячник. Например, в последнюю пару дней апреля создайте Ежемесячник на май. Когда будете готовы, не спеша просмотрите страницы последнего месяца, проверяя статус ваших Задач. Вероятно, вы выполнили не все. *Это абсолютно нормально.* Превратите свое

чувство вины в любопытство и спросите себя, *почему* каждая из несделанных Задач все еще открыта. Они вам важны? Что случится, если вы этого не сделаете?

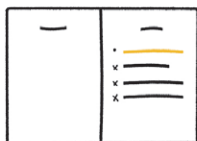
Если Задача все еще важна, если она все еще имеет ценность, переместите ее. Перемещение можно делать тремя разными способами.

1. Переписать открытую Задачу на Страницу задач в новом Ежемесячнике. Затем отметить старую запись как перемещенную: «>».
2. Переписать Задачу в авторскую коллекцию. Затем отметить старую запись как перемещенную: «>».
3. Если ваша Задача привязана к дате и не попадает в текущий месяц, переместите ее в ваш Дневник будущего. Затем отметьте ее как отложенную: «<».

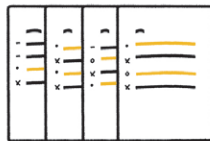
## ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

**АПРЕЛЬ**

Ежемесячник



Ежедневник



Дневник будущего

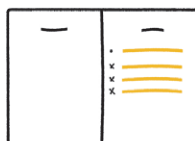


**МАЙ**

Авторский дневник\*



Ежемесячник



Дневник будущего



\*для связанной информации,  
например цитат, списка книг  
или деталей проекта и т. п.

**СОВЕТ 1.** Создавая новый Ежемесячник, обязательно сверьтесь с Дневником будущего. Может быть, в очереди на этот месяц стоят какие-то Задачи или События? Если это так, переместите эти записи из Дневника будущего в ваши новые Задачи или в Календарь в Ежемесячнике.

**СОВЕТ 2.** Если вы новичок в буллет-журнале, ваше первое перемещение может стать настоящим откровением. Вы увидите, как работает вся система. Вот почему я рекомендую всем новичкам вести буллет-журнал хотя бы два-три месяца, чтобы распробовать его.

## Перемещение по годам/блокнотам

В начале каждого года, где бы вы ни остановились в нынешнем БуДжо, заведите новый. Но это же такая расточительность! Может быть, и так, но новый блокнот, заведенный в нужное время, дарит массу сил и мотивации. Новый год — прекрасное время для этого, ведь это неизбежная культурная веха и буквально, и метафорически. Он отсекает старое от нового, прошлое от будущего. Почему бы не воспользоваться возможностью начать все сначала? В это время можно избавиться от груза бесполезного багажа и подготовиться к новым приключениям.

В конце блокнота или года пересмотрите Указатель. Проведите учет всех Коллекций, которые вы собрали. Перед вами откроется подробная и четкая карта того, как вы тратили время и силы. Пора сделать самое сложное: выбрать Коллекции (и открытые в них Задачи), которые получают шанс последовать за вами в ваш новый буллет-джорнал.

Мы закрепляем усвоенные уроки, применяя полученные знания к следующей фазе жизни. Перемещайте даже мелочи, но только те, которые *доказали* свою полезность, и ничего более. Вы не начинаете все заново — вы переходите на новый уровень.

Процесс перемещения по блокнотам — это полезный расчет, возможность пересмотреть свои дела и увидеть, что вы получили, а что потеряли. Будьте суровы, ведь перед вами лежит целая история, написанная вашей собственной рукой. Каждый буллет-джорнал становится новым томом хроники вашей жизни. Вам хотелось так жить? Если нет, то используйте усвоенные уроки, чтобы поменять повествование в новом томе.

**СОВЕТ: Ежедневник (#bulletjournalweeklylog).** Некоторые буллет-журналисты любят перемещать буллеты раз в неделю, а не раз в месяц. Я использую Ежедневник, когда у меня много дел. Я тоже не люблю переписывать одно и то же по сто раз, и я делаю это, только чтобы оставаться на плаву. Другим еженедельное перемещение кажется полезным, когда у них мало дел, и они могут на паре страниц уместить все Задачи на неделю. Это всегда зависит от ваших потребностей. Я люблю вести лаконичный Ежедневник, поэтому пользуюсь разметкой Ежедневника, только в теме отмечаю неделю, скажем: «Июнь 14—21».

## Перемещение Описи мыслей

Чтобы попробовать сделать перемещение, можно использовать Опись мыслей, которую вы создали раньше, прежде чем заселить ваш блокнот. Пересмотрите свою Опись мыслей. Убедитесь, что все перечисленное стоит вашего времени и сил, которые понадобятся, чтобы переписать его, отфильтровать информацию, которая имеет смысл.

Теперь решите, над чем нужно поработать в следующем месяце. Эти пункты пойдут на страницу задач Ежемесячника. Будущие Задачи и События отправятся в Дневник будущего. Связанные пункты, как книги, которые вы хотите прочитать, будут собраны в их авторских Коллекциях.

Не пытайтесь сделать все правильно и идеально. Каждый мастер начинает с того, что впервые берет в руки инструмент. Это лишь начальный процесс, который будет развиваться, пока вы остаетесь буллет-журналистом. Будьте терпеливы к себе и помните: делайте то, что работает для *вас*.

## ПИСЬМО

**В**ы можете подумать: а зачем всем этим заниматься? Что ж, резонный вопрос. Итак, прежде чем мы перейдем к главному *зачем*, я хочу поделиться письмом одной буллет-журналистки, пожелавшей сохранить анонимность. Это послание прекрасно демонстрирует, насколько эффективной может быть система, когда она встроена в вашу жизнь. Вычеркивание дел из списка — это лишь часть организованности; другая ее часть — понимание того, что по-настоящему важно.

Для родителя нет ничего страшнее, чем беспомощно стоять рядом с ребенком, который не дышит. В комнату врываются медицинские работники с огромными сумками и каталкой. Они тараторят статистику и вопросы окружающим. Ребенок синееет, его глаза медленно закрываются. Они начинают искусственное дыхание, маленькое тело на ваших глазах вздрагивает от каждого нажима на грудь.

Такая сцена разыгралась в подготовительном классе моего сына. У восьми его одноклассников умеренные или серьезные проблемы со здоровьем и развитием, и занятия помогают им догнать сверстников. У этих детей такие диагнозы, как опухоли

мозга, множественный склероз, туберкулез, аутизм и рак в ремиссии. Маленький мальчик, который перестал дышать, в тот день был сам не свой, но у него не было температуры и он не болел: каких-то пять минут назад он с удовольствием играл с моим сыном в настольную железную дорогу.

Я отвлеклась, чтобы помочь другому малышу найти оранжевый карандаш, и тут начались крики и почти бесконтрольный хаос. Потом служба спасения. Потом скорая помощь. Потом из комнаты поспешно вывели кислородный баллон, и мне кажется, что родители и дежурные учителя дружно задержали дыхание, когда остальных детей толпой увели в соседние классы в целях безопасности.

В тот день в садике дежурила мама больного. Она не могла хранить спокойствие. Ее руки тряслись, пока она рылась в сумочке. Когда врачи скорой выдернули из ее руки руку ее сына, чтобы поговорить с нему ближе, по ее щекам покатились слезы. И все же ей хватило духу, чтобы извлечь на свет изношенную, растрепанную книжечку, которая мне была очень знакома: это был блокнот «Лейхттурм 1917» в мягкой обложке пурпурного цвета. Нижний левый угол обхватывала резинка, которая прижимала ручку к корешку. Это был буллет-журнал.

Схватив последние несколько страниц, она вырвала их из переплета и протянула медику, который задавал вопросы. Она трясла головой и бормотала сквозь слезы: «Я не могу... не могу...»

«Тулльс есть», — объявил другой медик, пока начальник бригады недоуменно смотрел на бумажки. Я села рядом с мамой и положила руку ей на плечи. «Это мог быть и мой ребенок, — гугала я. — Любой ребенок из нашего класса».

Мама, грожа, рассказала, что было на тех страницах: «Здесь его лекарства и дозы, врачи и номера истории болезни, телефоны, аллергии. — Она перевела дыхание. — Дневник приступов. Там есть дневник приступов», — сказала она. Я обняла ее за плечи в знак поддержки; у моего тоже бывают приступы. Она на одном дыхании выпалила день его рождения, пока его стабилизировали для перевозки.

Медик покачал головой и сказал ей: «Спасибо. Именно это сможет помочь ему. Мне нужно позвонить» — и принялся тараторить в телефон жизненно важную информацию. Она поехала на скорой со своим сыном; я смотрела, как они захлопнули двери и утчались, включая на полную фары и сирены.

В ту ночь я обняла сына чуть крепче, а затем заполнила новый разворот в своем дневнике экстренной информацией, лекарствами и дозами, дневником припадков, номерами телефонов, номерами истории болезни и списком аллергических реакций. За тот вечер я израсходовала целую коробку бумажных салфеток, прежде чем позвонила ей на мобильный. «У него все нормально, — ответила она. — Доктор сказал, что информация, которую направил медик, поможет им действовать быстро. У него все будет хорошо. У него все хорошо», — повторила она хрипло, но я расслышала в ее голосе благодарность.

Друг моего сына вернулся в школу и теперь носит с собой маленький баллон с кислородом в специальном рюкзаке. Он умилительно сердится из-за этого. Но он жив, счастлив и цел, а другого родителям и не надо. Я заметила, что и другие родители стали носить с собой блокноты. Видимо, там содержится информация, которая необходима для помощи их детям.

Никто не думает, что их ребенка могут увезти на скорой в следующий раз, или что их пожилая мама может вдруг упасть, или что после дорожной аварии они не смогут вспомнить всю информацию, которая нужна, чтобы помочь членам их семьи в больнице. Но давайте начистоту... Все мы знаем того, кому недавно понадобилась такая информация. Мы все проезжали мимо аварий на шоссе. Мы все на секунду теряли память, когда нас спрашивали об истории болезни наших детей. Запишите все это. Храните при себе. Будьте готовы сотворить с Бужо невозможное — вырвать из него эти листы в чрезвычайной ситуации. Вы можете спасти жизнь — себе, своим детям, своей сестре, своему отцу... Организованность может решить вопрос жизни и смерти.

# СОЗДАЙТЕ СВОЙ БУЛЛЕТ-ДЖОРНАЛ

## 1. СОЗДАЙТЕ УКАЗАТЕЛЬ\*

- Номера страниц 1-4
- Тема страницы «Указатель»
- Добавляйте в Указатель только страницы с содержанием!  
Никаких пустых Коллекций!

### УКАЗАТЕЛЬ

Дневник будущего 5-8

Янв: 9-

Цели: 13-16

### УКАЗАТЕЛЬ

## 2. СОЗДАЙТЕ ДНЕВНИК БУДУЩЕГО\*

- Номера страниц 5-8
- Поделите страницу на 6 ячеек
- Впишите в ячейки следующие месяцы
- Добавьте будущие задачи и события
- Запишите в Указатель

### ДНЕВНИК БУДУЩЕГО

Фев

Март

Апр

### ДНЕВНИК БУДУЩЕГО

Май

Июнь

Июль

## 3. СОЗДАЙТЕ ЕЖЕМЕСЯЧНИК

- Номера страниц 9-10
- Тема страницы — текущий месяц
- Перечислите даты и задачи на месяц
- Запишите «9-» в Указатель

### ЯНВАРЬ

1 П  
2 В  
3 С  
4 Ч  
5 П  
6 С  
7 В

### ЯНВАРЬ

- Пожертвовать одежду
- Спланировать поездку
- Сделать резервную копию сайта
- Зубной
- Детский сад

## 4. СОЗДАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНИК

- Добавьте номер страницы
- Добавьте сегодняшнюю дату и тему
- Запишите задачи на сегодня
- Ежедневники не записываются в Указатель

### 01.01 ПН

- Пожертвовать одежду
- о Повисили!
- х Резервная копия сайта
- Ажен в городе завтра
- Записаться в детский сад

### 01.02 ВТ

- Тим: позвонить
- Йога: отменить
- офис закрыт в ПТ
- о Вечеринка Брит

\* Уже есть в официальном буллет-джорнале

# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ОТИСЬЮ МЫСЛЕЙ (НЕОБЯЗАТЕЛЬНО)

## 5. ПЕРЕСМОТРИТЕ ОТИСЬ МЫСЛЕЙ

- Вычеркните все, что не важно
- Найдите связанные записи (например, цели, проекты, списки покупок и т. д.), чтобы создать Авторские коллекции\*\*

ОТИСЬ МЫСЛЕЙ



## 6. ПЕРЕНЕСИТЕ ОТИСЬ МЫСЛЕЙ

- Перенесите заметки на будущее в Дневник будущего
- Переместите заметки в Ежемесячник
- Расставьте приоритеты в Ежемесячнике
- Перенесите приоритетные записи в Ежедневник
- Перенесите все дополнительные записи в Авторские коллекции\*\*

Дневник будущего

Ежемесячник

## \*\* АВТОРСКИЕ КОЛЛЕКЦИИ

Мы подробно рассмотрим их в части IV. В них хранятся связанные записи, такие как цели, проекты или специальные списки. Создавайте их также (с темами и номерами страниц), чтобы добавить в Указатель.

Примеры:

Цели

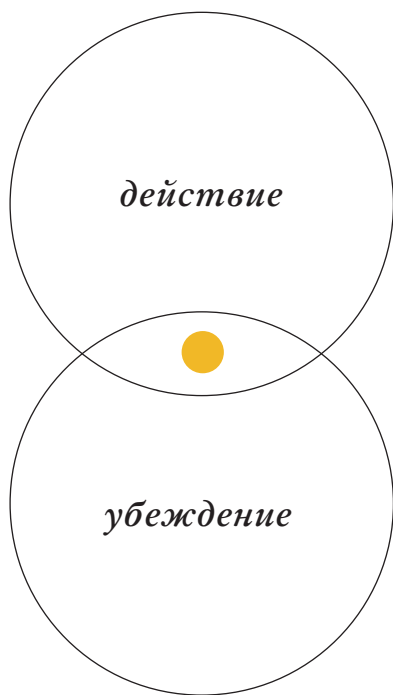
Покупки

Дневник здоровья

Список  
для чтения

III

## ПРАКТИКА





## ПРАКТИКА

*Жизнь — это то, что происходит, пока  
вы увлеченно строите другие планы.*

— АЛЛЕН СОНДЕРС\*

**В**ы получили все инструменты для того, чтобы организовать свою жизнь с помощью буллет-джорнала. Это важный шаг для того, чтобы взять на себя ответственность за драгоценное время и энергию, которыми мы владеем. Но под маской организованности может коварно скрываться очередной способ отвлечься.

Вы можете часами составлять списки дел, ничего из них не вычеркивая. Вы можете попасть в водоворот уборки в ущерб более важным делам. Вы можете дни, месяцы, даже годы усердно работать над чем-то не тем (как я над своим стартапом «Пэйнт-э-пик»). То, *что* мы делаем или *как* мы это делаем, меркнет перед тем, *зачем* мы вообще решили это делать.

---

*То, что вы заняты, еще не значит, что вы  
продуктивны.*

---

---

\* Аллен Сондерс — американский писатель, журналист и мультипликатор.

Иногда наши дела похожи на бег вниз по экзистенциальной лестнице: стимул, реакция, стимул, реакция. Этот бешеный цикл реакций захватывает в заложники наше внимание, ограничивая нашу способность любить, расти и искать свое предназначение. Некоторые вещи обогащают нашу жизнь, но их легко не заметить в бешеном темпе жизни.

Чтобы стать по-настоящему продуктивными, нужно первым делом разорвать этот порочный цикл. Нужно найти местечко между происходящими событиями и нашей реакцией на них. В этом местечке мы сможем изучить свой опыт. Тогда мы узнаем, что можем контролировать, что имеет смысл, что заслуживает внимания и *почему*. Так мы начнем понимать, кто мы такие и во что верим.

Такие озарения — важный шаг вперед, но это лишь мысли. Как и большинство мыслей, со временем они бледнеют, особенно если остаются абстрактными и не играют активной роли в нашей жизни. Даже самые горячие убеждения и важные уроки могут улетучиться, если их активно не применять на практике. Что было бы, если бы вы регулярно могли практиковать свои взгляды, проверяя многообещающие идеи на прочность и измеряя их практическое влияние на вашу жизнь?

В части III вы обнаружите, что буллет-джурнал — это мостик между вашими убеждениями и действиями. В каждой главе мы рассмотрим ключевые концепции из разнообразных традиционных философий и научимся применять их на практике с помощью блокнота. Шаг за шагом мы сократим расстояние между тем, *что* мы делаем и *почему*, дав определение целенаправленной жизни, которая одновременно продуктивна и осмысленна.

## КЛЮЧЕВЫЕ ИДЕИ

Нельзя создать время, можно только занять время.

Счастье — побочный продукт смысла.

Чтобы быть счастливыми, вам нужно найти то, что имеет смысл. Для этого нужно потратить время на...



Постановку целей, чтобы усилить любопытство.

Мы достигаем целей, разбивая их на мелкие кусочки, потому что...



Маленькие проблемы и маленькие решения со временем приводят к большим переменам.

Продуктивность — это постоянное улучшение. Чтобы достичь его, нужно...



Заглядывать внутрь, чтобы отыскать путь вперед.

Отведите специальное время для Рефлексии о том, что вы записали в блокнот.

Выводите в приоритет то, что важно, вычеркивайте то, что нет.



Вы обязательно потерпите неудачу, если не будете ничего делать.

Если вы попробуете и у вас ничего не получится, это будет всего один провал. Если вы поленитесь и у вас ничего не получится, это будет двойной провал, ведь вы будете знать, что не пытались ничего сделать. Нужно лишь...

НАЧАТЬ!

## КЛЮЧЕВЫЕ ИДЕИ

### Лучше > Идеально

Препятствие —  
это и **есть**  
путь.



— Райан Холидэй

Вы можете контролировать только свою реакцию.  
Если вы сконцентрируетесь на том, чего не можете  
контролировать, это будет контролировать вас. Концентри-  
руйтесь только на том, что можете контролировать.

A  
B  
C

Чтобы приносить пользу, нужно стать полезным, особенно себе.  
Вы не можете исправить мир вокруг себя, если не исправите  
внутренний мир. С утом. выбирайте друзей и будьте другом себе.  
Чтобы начать этот процесс...

Узнайте, что хорошего есть в вашей  
жизни.

Достижения пусть без признания.  
Если вы не можете похвалить себя  
за усердие, в чем вообще смысл?!  
Очень важно...

#### БЛАГОДАРНОСТЬ БЛАГОДАРНОСТЬ

- Повышение
- Вкусный ужин
- Подарок от Джейми
- Записка о благодарности
- Создал новую работу
- Прибрал в доме

Найти музыку в рутине.

Когда вы верите в то, что делаете,  
боль превращается в предназначение.



## НАЧАЛО

*Многие художники боятся чистого холста,  
но чистый холст боится художника,  
который набрался смелости и раз и навсегда  
освободился от заклятья «не могу».*

— Винсент ван Гог

**П**опробовать что-то в жизни — значит стать уязвимым, допустить возможность потерпеть неудачу. Большинство из нас не любят неудач. Вместо этого мы избегаем идти на риск. Мы ищем компромисс, слабо утешаясь тем, что теперь не потерпим неудачу, как будто пристегнулись на пассажирском сиденье и позволили жизни самой встать у руля.

Правда заключается в том, что неудачи избежать нельзя. Хотя неудача никогда не приятна, куда хуже потерпеть неудачу в жизни, полной компромиссов. Допустим, вы не согласились на интересную работу за рубежом, потому что проще остаться дома. И вдруг вас уволили с вашей удобной работы. Теперь вам придется мириться с потерей двух работ, одна из которых могла преобразить вашу жизнь. Уже нельзя узнать, как все сложилось бы, но вы, скорее всего, уже никогда не перестанете об этом думать.

Не давайте страху испортить вам жизнь. Взять, к примеру, Хизер Калири, которая с детства боялась выступать. Этот страх лишил ее радости и смелости, не давал пробовать новое, рисковать и наслаждаться тем, что она больше всего любит. Лучшее всего эту ситуацию иллюстрировала ее страсть к чтению.

С рождением детей она находила все меньше и меньше времени для того, чтобы просто с удовольствием посидеть за книгой. Она поняла, что боязнь выступлений добралась и до ее любви к чтению. Она чувствовала, что читает мало книг, а те, что читает, однообразны и не приносят ей пользы. Чем сильнее она переживала из-за своих читательских предпочтений, тем труднее ей было найти время на любимое занятие.

Когда Хизер завела буллет-джурнал, она поразилась, сколько стимула у нее появляется, когда она помечает выполненные ячейки значком «X», и как ей нравится творчески отображать свою повседневность в красивом блокноте. И все же она боялась вести список чтения. *«Я только сильнее расстроюсь и буду знать, что читаю мало»*, — думала она. Создав наконец Коллекцию «Прочитанное», она была в шоке, потому что обнаружила противоположное. Она читала много. Проблема была не в том, что ей не хватает мотивации; она просто мешала себе пробовать новое, чтобы не потерпеть неудачу.

Хизер завела привычку хвалить себя за старания. Чем больше она читала, тем лучше становилось ее мнение о себе. Она стала испытывать радость, восторг и жажду чтения, которой ей недоставало много лет. Буллет-джурнал помог ей систематизировать чтение, чтобы преодолеть внутренние преграды. Когда мы награждаем себя за смелость, происходят чудеса.

На свете еще не было и никогда больше не будет такого же человека, как вы. Ваше мировоззрение может залатать

крохотную прореху в огромной дырявой ткани человеческой истории. Одна только уникальность, однако, не делает вас ценным. Если вы не *сделаете*, если не *посмеете*, вы отнимете у мира — и у себя — шанс сделать что-то важное. Как сказал французский кинорежиссер Робер Брессон: «Сделайте видимым то, что без вас, вероятно, никто бы не увидел»<sup>21</sup>. Если вы не попробуете что-то сделать, это никогда не появится на свет. Как минимум не появится ваша версия этого. Да, не все начинания приведут к успеху, но даже так называемые неудачи могут стать ценными уроками.

Мы должны пообещать себе расти. Мы растем, когда учимся, и мы учимся, когда набираемся смелости действовать. Риск будет всегда, потому что мы не можем контролировать исход событий. Такова жизнь, это неизбежно. Однако можно избежать сожалений о том, что могло бы быть, если бы вы только осмелились сделать шаг. Разрешите себе действовать и поверьте, что риск того стоит.

## ПРАКТИКА

Иногда труднее всего придумать, с чего начать. Может быть, вы просто не знаете, как приступить к сортировке своих целей, проектов, задач или даже способов организации. Может быть, вы боитесь, что неправильно что-то поймете или разочаруетесь в себе. Если дело в этом, начните просто записывать свои мысли на бумаге.

Начните делать заметки об этой книге в вашем буллет-жорнале. В части III вы найдете множество идей. Надеюсь, что-нибудь вдохновит вас на новые мысли или подарит вам нужную информацию. Не упустите ее. Запишите.

## BULLET JOURNAL МЕТОД

Создайте Коллекцию «Буллет-джорнал» в своем блокноте. Пока будете читать, делайте Быстрые записи всего, что приходит вам на ум. Используйте буллеты, с которыми вы познакомились в части II. Затем решите, что делать дальше. Может быть, вы создадите Указатель, чтобы позже найти свои Заметки и освежить их в памяти.

Мысли — это источник наших целей, надежд, мечтаний и, в конечном итоге, действий. Легко приступить к любому начинанию, просто извлекая мысли из головы и организуя их на бумаге. Делая так, вы делаете шаг к осознанию того, что это еще одно мгновение. Разница лишь в том, что теперь вы стоите у руля.

# РЕФЛЕКСИЯ

*Познай самого себя.*

— СОКРАТ

**Ч**то заставило вас открыть эту книгу? Какие события привели к этому? Вы просто просматривали книги на полке? Вы читаете ее из вежливости, потому что вам ее подарили? (Если это так, спасибо, что забрались так далеко!) Или вы надеетесь отыскать в ней что-то, чего вам не хватает? Что это может быть? Как это повлияло на вашу жизнь? Вероятно, все эти вопросы что-то в вас всколыхнули. А значит, даже к самым простым поступкам ведет цепочка бесчисленных вариантов выбора, сделанных в прошлом.

Одна из моих любимых скульптур — «Мыслитель» Огюста Родена. Та, где голый мужик сидит на глыбе, подперев голову рукой. Ну знаете, в такой задумчивой позе. Как и многие другие работы Родена, эта скульптура кажется незавершенной. Поверхность местами грубо обработана; где-то не хватает деталей. Его работы кажутся спонтанными и человеческими, потому что в них видно, сколько случайных решений принимал автор, — мы как будто видим ход мыслей самого творца.

Как и мраморная глыба, наша жизнь не бесконечна. Она начинается грубо и бесформенно. Каждый выбор, который мы делаем, делает насечку на камне. Ни одно действие не бывает настолько ничтожно, чтобы не заслуживать нашего внимания. А вот недостаток внимания часто приводит к уйме неудачных решений, которые тяжким грузом ложатся на нашу совесть.

В общем-то неважно, насколько вы умный или прозорливый. Неудачные решения — неотъемлемая часть человеческой жизни. Жизнь — неуправляемая среда. Она течет, ломается, меняется, рушится. Иногда мы в ней не творцы, а творение. Она обламывает нам края. Но прекрасно то, что пока вы живете, у вас всегда есть материал, с которым можно работать. Как и скульптура «Мыслитель», ваша жизнь не обязана быть огромной, блестящей или идеальной, чтобы быть прекрасной. Но ее все равно можно сделать лучше.

Многие неудачные решения рождаются в вакууме неуверенности в себе. Мы так увлекаемся процессом, что забываем спросить, *зачем* мы что-то делаем в первую очередь. Спросить *зачем* — это первый и маленький, но волевой шаг на пути к поиску смысла.

Поиск смысла часто начинается позже, чем нужно. Это занятие кажется каким-то монументальным или эзотерическим, и мы склонны избегать этой формы познания, пока не заставят обстоятельства или кризис. Если задать вопрос *зачем* в мрачной обстановке, это не принесет пользы. Страдания часто затмевают нашу способность видеть и мыслить. Не стоит оставлять духовные поиски на самые мрачные сезоны нашей жизни. Можно сделать их частью вашей повседневности. Главное — начать осознанно распределять время и энергию, и за этим будет преданно следить буллет-журнал.

Вы, наверное, подумали: *если я проанализирую свой список дел, это не поможет мне найти ответ на главные жизненные вопросы*. Может быть; а может, мы просто не умеем задавать вопросы. Чтобы понять большие и страшные *зачем* (*Какой у жизни смысл? Зачем я здесь?*), мы задаемся маленькими *зачем*: *Зачем я работаю над этим проектом? Почему меня раздражает мой партнер? Почему я испытываю стресс?* В буллет-джорнале мы практикуем Рефлексию.

Рефлексия — это очаг целенаправленности. Это безопасная ментальная среда, которая позволяет отыскать объективную точку зрения и начать спрашивать *зачем*. Через Рефлексию мы культивируем привычку сверяться с собой, отслеживать свой прогресс, обязанности, обстоятельства и состояние нашего ума. Она помогает понять, правильные ли проблемы мы решаем, ответить на правильные вопросы. Изучая свой опыт, мы начинаем отделять зерна от плевел — *зачем от что*.

Не волнуйтесь, Рефлексия — это не призыв бичевать себя за ошибки прошлого. Это возможность собрать массу информации из пережитого опыта и использовать ее в качестве почвы для вашего будущего.

---

*Рефлексия помогает определить, что дает вам силы, чтобы начать принимать удачные решения, готовясь к следующему сезону своей жизни.*

---

Наша жизнь — это сезоны изобилия, сезоны тягот, сезоны триумфа, сезоны потерь. Каждая веха меняет наши потребности. Мы живем, учимся и адаптируемся. То же происходит

и с нашим восприятием смысла. То, что выросло в одном сезоне, сгниет в другом. Если мы будем слепо хвататься за прошлое, нам придется придерживаться устаревших убеждений из прошедших сезонов. Неудивительно, что мы часто чувствуем себя недовольными, опустошенными, изголодавшимися по смыслу.

Чтобы жить полной жизнью, нужно смириться с переменчивой натурой нашего опыта и постоянно практиковать поиск смысла. Вот почему в буллет-джурнал встроено множество механизмов Рефлексии. Здесь система переходит к практике, помогая постоянно отсекаать все ненужное, чтобы найти то, в чем есть смысл.

## НА ПРАКТИКЕ

Может быть, вы думаете: *Райдер, я и не против, но у меня никогда нет времени. Мне нужно войти в нужное состояние ума, чтобы мыслить глубоко. Мои мысли в раздразе, и я тоже.*

Начало было положено, когда вы завели буллет-джурнал. Когда вы ведете различные записи, вы не только организуете дела, но и документируете мысли и действия. Это пассивная форма рефлексии! Нужно лишь переключиться с пассивной Рефлексии на активную.

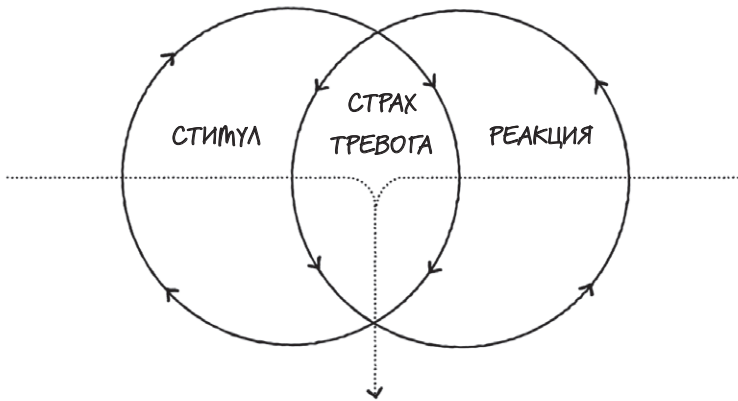
## Ежедневная Рефлексия

В течение дня вы используете Ежедневник, чтобы просто записывать свои мысли. Теперь нужно лишь вернуться к ним. Для этого и придумана утренняя/вечерняя Рефлексия. Она позволяет найти в каждом дне время, чтобы активно заглянуть внутрь себя.

## ПРАКТИКА

РЕАКЦИЯ

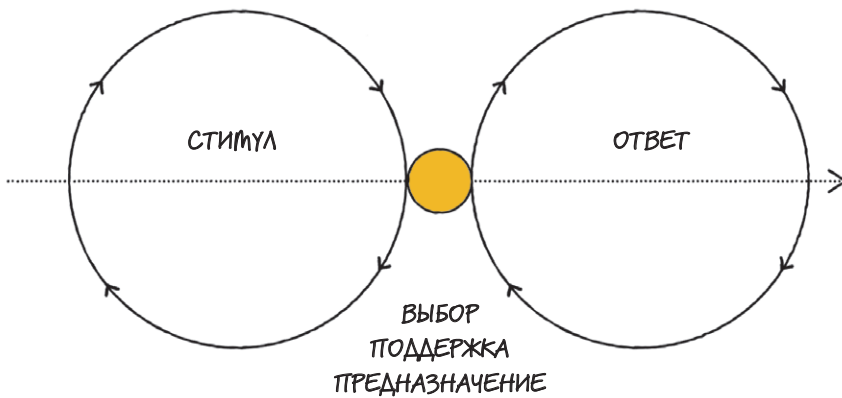
—



ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОСТЬ

—

РЕФЛЕКСИЯ



## Утренняя Рефлексия: время планировать

Утром, прежде чем погрузиться в день, откройте буллет-джурнал на несколько минут. Если вы просыпаетесь с роем мыслей в голове, пришло время снять напряжение. Выгрузите на бумагу все, что накопилось с ночи. Очистите свой разум, чтобы в нем уместился грядущий день. Для тех из вас, кто приходит к завтраку как зомби, утренняя Рефлексия — отличное начало дня.

Затем пересмотрите все страницы текущего месяца, чтобы напомнить себе о насущных Задачах. Это позволит сфокусироваться, расставить приоритеты и составить соответствующий план. Вы шагнете в день уверенно, целенаправленно и с ясной головой.

## Вечерняя Рефлексия: время пересматривать

Утренняя Рефлексия посвящена планированию и подготовке, вечерняя — это скорее резюме и способ расслабиться. Прежде чем лечь спать, возьмите буллет-журнал и просканируйте записи за день. Отметьте завершённые дела символом «X». Если Задача отсутствует, запишите ее. И вновь вы разгрузите свой ум.

Обновив свой дневник, внимательно просмотрите каждую запись. Именно здесь пора спросить: *Почему это важно? Зачем я это делаю? Почему это у меня в приоритете?* И так далее. Так вы избавитесь от всего, что вас отвлекает понапрасну. Вычеркните Задачи, которые показались несущественными.

И наконец, на мгновение оцените свой прогресс. Похвалите себя за все мелкие успехи прошедшего дня. Вечерняя

Рефлексия может быть хорошим способом спустить пар перед сном, унять стресс и тревогу, ощутить прогресс, готовность и движение к цели.

**СОВЕТ:** можете сделать ежедневную Рефлексию ежедневным ритуалом отдыха от гаджетов. Возьмите за правило после вечерней Рефлексии «отключаться» до самой Рефлексии следующим утром. Регулярно отдыхать от смартфонов и компьютеров — прекрасная привычка.

## Ежемесячная и ежегодная Рефлексия через перемещение

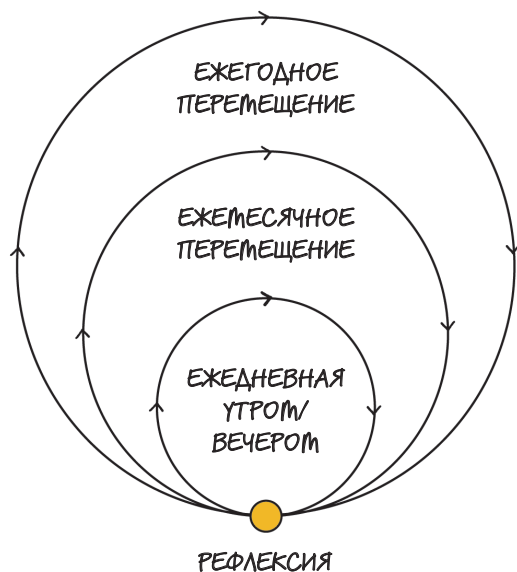
Технологии постоянно делают наше существование все более плавным. Чем меньше препятствий, тем лучше. Это прекрасно, если вы заказываете пиццу. Вам и правда не нужно понимать все замечательные технологии, благодаря которым на вашем пороге из воздуха возникает горячая сырная прелесть. Однако за удобство часто приходится платить пониманием. Чем меньше времени вы будете что-то изучать, тем меньше вы будете знать об этом. Когда нужно понять, как вам жить, важно сбавить скорость и не спешить.

Перемещение создано для того, чтобы вы замедлились, немного отступили и обдумали Задачи, которые ставите перед собой. На первый взгляд, это механизм автоматической фильтрации, созданный, чтобы выгодно расходовать ваше небезграничное терпение. Если вам жалко нескольких секунд, чтобы записать что-то в блокнот, вполне возможно, что это вообще не важно. Кроме того, письмо от руки заставляет работать

наше критическое мышление и помогает создать новые связи между мыслями. Перемещая каждый пункт, вы даете себе шанс обнаружить необычные связи или возможности, пристально рассматривая каждую проблему под микроскопом.

Когда мы чему-то говорим «да», мы автоматически говорим чему-то «нет». Перемещение дает возможность уделить время тому, что важно, и избавиться от неважного. Как однажды сказал Брюс Ли: «Каждый день нужно делать не больше, а меньше; отсекайте все неважное».

## ЦИКЛЫ РЕФЛЕКСИИ В БУЛЛЕТ-ДЖОРНАЛЕ



## Последовательность

Меня часто спрашивают, сколько времени я трачу на ежедневную Рефлексию. В среднем я посвящаю этому от 5 до 15 минут за сеанс. Дело не в том, сколько времени это занимает; дело в последовательности. Если вы сможете заставить себя обдумывать дела, сократите время, которое тратите на это. Используйте столько времени, сколько вам нужно, и сделайте это частью своей повседневной жизни.

Мы ставим перед собой цель научиться регулярно сверяться с собой, по чуть-чуть спрашивать *зачем*. Со временем вам станет проще отвечать на эти вопросы. Вы обновите свои убеждения, ценности, способность находить свои слабые и сильные стороны. Медленно, но верно вы начнете выпалывать то, что отвлекает, а значит, постепенно станете более осознанным.

## Осознанность

В своей прекрасной речи «Это вода» на выпускном в колледже Кеньон писатель Дэвид Фостер Уоллес говорит о повседневной рутине и о том, что «так называемый „реальный мир“ не помешает вам оперировать собственными установками, потому что этот „реальный мир“ мужчин, денег и власти крутится на топливе из страха, и неуважения, и раздражения, и страстей, и поклонения себе»<sup>22</sup>.

Он говорит, что мы можем по неосторожности переключиться на автопилот, а это сильно навредит нашему восприятию мира. Во время Рефлексии мы привыкаем выключать автопилот, изучая наш опыт. Для этого нужно задавать себе

вопросы и не брать на веру все подряд. Рефлексия учит нас осознанно относиться к миру и к себе.

Через постоянное взаимодействие со своими переживаниями мы узнаём, что даже у самого скучного опыта есть скрытые слои. Выбатывая осознанность, вы «можете по-настоящему прожить многолюдные, жаркие, медленные, адски-потребительские ситуации, и не просто осмысленно, а со священным трепетом, поскольку их распаляет та же сила, что зажгла звезды, — сопереживание, любовь, глубинное единство всего сущего»<sup>23</sup>.

## Резюме

В кабинете окулиста вас просят читать символы через большую металлическую штуку, набитую линзами, которая называется фороптер. Пока вы читаете, окулист меняет линзы и спрашивает, стала ли картинка четче. Сейчас лучше? Щелк. А сейчас? Щелк. Задача — подобрать линзы, которые заставят свет так отражаться от нашей сетчатки, чтобы мы четко видели.

Когда дело доходит до осмысленной жизни, Рефлексия служит фороптером. Это механизм, который помогает улучшить зрение, но ему требуются линзы для правильной работы. Вероятно, у вас уже есть свой набор линз — это ваши ценности и убеждения. Однако Рефлексия — это богатая и древняя практика. Каждая традиция предлагает собственную линзу, через которую можно скорректировать свою близорукость и заострить наше восприятие во время Рефлексии. В следующих главах я познакомлю вас с некоторыми линзами, которые показали мне полезнее всего. Давайте вместе исследуем эти линзы, которые сделают нашу жизнь четче.

## СМЫСЛ

*Глаза видят только свет, уши слышат  
только звук, но внимательное сердце  
улавливает смысл.*

— ДЭВИД СТЕЙНДАЛ-РАСТ\*

**М**оя любимая серия «Сумеречной зоны» называется «Место, куда хочется попасть». В ней рассказывается история мистера Валентайна, незадачливого грабителя, застреленного полицией, которого провожает в загробную жизнь любезный англичанин в белоснежном костюме. К удивлению Валентайна, его ожидает роскошь: великолепный нью-йоркский пентхаус, шкафы которого забиты костюмами ручной работы, а бары полны лучшей выпивки. Он рассекает по городу в шикарных машинах и выигрывает игру за игрой в казино в окружении восхищенных светских львов. Деньги, власть, секс — все, чего он когда-либо желал, — наконец-то у него в руках.

Однако со временем все это приедается. Радость сменяется скукой. Идеальное существование, о котором он так мечтал,

---

\* Дэвид Стейндал-Раст — католический монах-бенедиктинец, автор книг о религии и мистицизме, основатель Центра духовных исследований и Движения благодарности. — *Прим. ред.*

оказывается совершенно безрадостным. Валентайн обращается к своему проводнику: «Мне кажется, рай мне не подходит. Думаю, мне нужно в другое место». На что проводник криво усмехается: «А с чего ты взял, что это рай?»

Успех часто удивляет своей пустотой. Это касается не только финансового успеха, но и личного, который всегда казался нам здоровым и правильным. В статье «Как я преодолеваю свою одержимость самосовершенствованием» Лео Бабота, создатель блога «Дзенские привычки», пишет о том, как он пробежал ультрамарафон, поучаствовал в Горук-челлендже (десятичасовой полосе препятствий, которую нужно преодолевать с кирпичами в рюкзаке) и научился писать программные коды, но обнаружил, что его жизнь совсем не стала лучше. «Фантазия никогда не была реальностью», — пишет он<sup>24</sup>. И он не одинок в этом осознании.

Наш мир еще никогда не бывал настолько грамотным, сытым, привитым и технологически развитым. Однако миллениалы тратят чуть ли не вдвое больше средств в месяц на самосовершенствование по сравнению с беби-бумерами (несмотря на то, что молодежь зарабатывает где-то вполтину меньше, чем старшее поколение)<sup>25</sup>. Поэтому возникает другой вопрос: как эта тенденция уживается с растущим уровнем депрессии? Число американской молодежи, страдающей тяжелой депрессией, выросло с 5,9% в 2012 г. до 8,2% в 2015 г.<sup>26</sup>. В одних только США тревожные расстройства мучают 40 миллионов взрослых — это 18,1% населения<sup>27</sup>.

Вы можете думать, что хорошая физическая форма и посещение вечерних курсов — очень хорошие цели. Вполне возможно, вы правы, но важнее всего то, *зачем* вы это делаете. Важно понимать мотивы, лежащие в корне ваших упорных трудов.

Наши попытки всегда подпитываются какой-то точкой зрения. Чего вы ждете взамен на свою кровь, пот и слезы? Какова ваша самая главная цель? Для большинства из нас это счастье, и в этом кроется основная проблема.

Вспомните о последней цели, которой вы достигли. Вы преодолевали себя, потому что вас привлекал потенциал и перспектива счастливой жизни. Но когда вы наконец-то переступили финишную черту, что вы нашли? То повышение, тот новый дом, та машина, то путешествие принесли вам те чувства, на которые вы надеялись? Вероятно, нет или это было лишь временное улучшение. Но почему?

Мы можем начать распутывать этот клубок, приняв простую истину: никто не знает наверняка, что сделает нас счастливыми. На деле оказывается, что мы довольно плохо угадываем свои чувства; этот феномен известен как «предвзятость — склонность переоценивать длительность или интенсивность чувства, которое должно возникнуть у них в будущем»<sup>28</sup>. В сущности, мы хронически недооцениваем свою способность адаптироваться.

Мчась к цели, мы узнаем новое, и наше мировоззрение меняется. К моменту финиша мы попросту будем другими людьми. Остается только гадать, что делает нас счастливее. Поэтому мы делаем ставки вслепую, разбрасываемся деньгами, временем и благоразумием, пытаясь достичь счастья. Кажется, чем сильнее мы стараемся быть счастливыми, тем сильнее счастье ускользает от нас. Как однажды съязвил комик Тим Минчин: «Счастье похоже на оргазм: если на нем зациклиться, то достичь его не выйдет ни в какую»<sup>29</sup>.

Кстати говоря, наше встроенное стремление к удовольствиям — еще один ключевой фактор для понимания ускользающей

природы счастья. Мы прекрасно адаптируемся к жаре, холоду, трудностям, и отчасти это результат нашей способности испытывать удовольствие. Удовольствие позволяет быстро отличать хорошее от плохого, полезное от вредного. Нам нравится то, что приятно, и мы способны менять свой маршрут в погоне за чем-то лучшим.

В недобрые старые дни, когда мы бо́льшую часть времени пытались, скажем прямо, не умереть, удовольствия были редкими и имели практическую пользу. Теперь это товар, который продается как заменитель счастья, и спрос на него высок.

Благодаря нашей способности быстро адаптироваться даже самый приятный опыт или покупка быстро становится скучной новой нормой. Вскоре мы начинаем жаждать нового удовольствия. Нас больше не удовлетворяет то, что у нас уже есть, и мы снимаем ломку, постепенно повышая дозу. Больше туфель, больше выпивки, больше секса, больше еды, больше лайков, просто *больше*. Этот феномен называется гедонистической адаптацией.

Как сказал Шон Паркер, один из основателей Фейсбука, использование этого «слабого места в человеческой психологии» обильно кормит экономику<sup>30</sup>. Вы замечали, что реклама завязана не на том, что «хорошо», а на то, что «более»: лучше, быстрее, свежее, сильнее, легче. «Хорошо» — это достаточно, но «более» — это обещание «счастья», до которого уже почти рукой подать.

Можно владеть тем, что можно купить. Это общественный договор. Вы покупаете обувь в обувном, одежду в магазине одежды, машины у дилера и так далее. Но заметьте, магазина счастья не существует. И дело не в том, что его нельзя купить. Дело в том, что им нельзя владеть.

Счастье, как и печаль, приходит и уходит. Это эмоция, и, как все эмоции, она, слава богу, временна. Представьте мир, где эмоции высечены в камне и где приходится бесконечно развлекать своих демонов. В раю/аду Валентайна, где все идеально, где нет контраста, все кажется бессмысленным. Это отравило бы нас. На самом деле неспособность адаптировать свои эмоции часто называется психической болезнью. В таком свете поиск мифического постоянного счастья не только противоречит реальности, но и кажется вредным.

Итак, все ли наши цели и стремления совершенно бессмысленны? Ни в коем случае. Просто само счастье не может быть целью. Конечно, счастье важно, так что нужно задать себе такой вопрос: как заманить его в нашу жизнь?

Если заглянете в словарь, вы найдете больше десятка синонимов к слову «счастье». Они прекрасно описывают, каким сложным и детальным может быть само переживание, но ни в одном из них не скрывается способ стать счастливым. Это удел философии. Одна из таких философий — греческий эвдемонизм, «моральная философия, которая определяет правое дело как то, что приводит к „благосостоянию” индивида»<sup>31</sup>. Идея удовлетворенности и благосостояния как чего-то элементарного — побочного продукта работы над собой, — это повторяющаяся тема в различных философских традициях по всему свету. Другими словами, счастье — это результат наших действий, направленных на достижение целей.

---

*Если счастье — это результат наших действий,  
мы должны перестать спрашивать себя, как  
быть счастливыми. Вместо этого мы должны  
спрашивать, как быть.*

---

Например, жители Окинавы в Японии — одни из самых счастливых и долгоживущих народов. Многие из них доживают до ста лет: примерно 50 человек на 100 000<sup>32</sup>. Когда их спрашивают, в чем секрет их счастья, чаще всего они отвечают: *икигай*. «Ваш *икигай* — это пересечение того, что вы хорошо умеете и любите делать», — говорит писатель Эктор Гарсиа. Он пишет: «Одни люди от начала времен жаждали вещей и денег, другие были недовольны безжалостной погоней за деньгами и славой. Вместо этого они концентрировались на чем-то большем, чем личное материального богатство. Это многие годы называли разными словами и практиками, но всегда считали ядром осмысленной жизни»<sup>33</sup>.

Может быть, мы всё неправильно поняли. Кажется, что в погоне за счастьем мы отвлекаемся от того, что может иметь смысл. Но именно в погоне за тем, что имеет смысл, чаще всего и обнаруживается счастье. Как сказал Виктор Франкл: «Счастье нельзя получить, оно может только появиться само»<sup>34</sup>.

Возникает вопрос: что имеет смысл? Многие из нас не знают, и это нормально. Это крайне сложный вопрос, над которым мы ломаем голову с тех пор, как они у нас появились. Академические определения расплывчаты из-за необходимости учитывать множество субъективных точек зрения. Наше собственное мнение о том, что имеет смысл, меняется со временем. Вы все еще цените то же, что и в двенадцать лет? Вряд ли. Но ясно, что в жизни нет единого смысла: их много.

Люди с готовностью и добровольно ступают на любой путь к обретению смысла — от служения вере и создания семьи до попыток сделать вклад в общество. Да, все эти попытки стоящи, но это необязательно значит, что они принесут удовлетворение *вам*. Я встречал множество разочарованных волонтеров, соцработников, учителей, врачей и даже родителей. Они

знают, что их деятельность объективно обладает смыслом, но они просто этого не *чувствуют*.

Какое отношение это чувство имеет к осмысленности? Да какое угодно. Нельзя проанализировать, что найдет в вас отклик, и поэтому определение так трудно подобрать. Когда смысл появится, вы это *почувствуете*. У греков был для этого термин — *файнестай*, — который в разное время приблизительно переводили как «показаться», «обнаружить себя», «быть источником света» и «появиться»<sup>35</sup>.

---

*Ваши чувства укажут на «источник света» —  
то, в чем есть надежда на смысл.*

---

Живя пассивной жизнью, не стремясь к источнику света, мы остаемся в темноте, не догадываясь, где наше место в мире. В этом состоянии наши попытки, даже благонамеренные и благородные, часто будут казаться бессмысленными, потому что у них нет четкой цели. Мы делаем попытки и терпим неудачу, заполняя пустоту вещами, которые только утяжеляют нашу ношу. Вот почему важно найти источник света.

Как же обнаружить его? Мы способны видеть, и у нас есть еще один полезный встроенный механизм поиска источника света: любопытство.

Любопытство — это электричество, которое мы ощущаем в присутствии потенциала. Оно разжигает наше воображение, выманивает из нашей скорлупы во внешний мир. Это притяжение, которое часто бывает сильнее здравого смысла, алчности, личной выгоды и даже счастья. Вы уже испытывали это в какой-нибудь форме: вас тянуло к человеку, вы увлекались определенной темой или испытывали восторг от любимой

работы. Ваше любопытство может быть приковано и к событиям, которых с вами еще не происходило. Может быть, это идея о создании семьи, открытии компании, записи альбома или решении какой-то определенной проблемы в мире. Что бы то ни было, ваше сердце почувствовало в этом смысл. Вопрос вот в чем: вы когда-нибудь задумывались о том, что это?

Давайте сделаем шаг назад. Прежде чем записаться в кружок, на курсы, купить телевизор или вообще поставить перед собой какую-либо цель, неплохо представить в перспективе свой стимул. Вам нужно ясно, основываясь на своих чувствах, выразить, что для вас значит — жить осмысленно. Если вы не сориентируетесь, вы можете потерять себя в Сумеречной зоне пустых фантазий. «Другом месте», очень далеко от всего, что важно для вас. Так давайте вначале определим, какой жизнью *вы* хотите жить, с помощью следующих упражнений.

## НА ПРАКТИКЕ

### ПОВЕСТЬ О ДВУХ ЖИЗНЯХ

На этот мысленный эксперимент меня вдохновило стихотворение «Дорога, которой я не пошел» Роберта Фроста. Представьте, что вы путешественник, который оказался на развилке. По одну сторону от вас лежит хорошо проторенный путь. По другую — заросшая тропинка.

### ПРОТОРЕННЫЙ ПУТЬ

Этот путь ведет к тому, что вам знакомо. Здесь комфорт ставится выше риска. Это продолжение вашей нынешней жизни. Вы просто двигаетесь к тем стремлениям, которые вам удобны,

не слишком пытаться исправить свои недостатки или вырасти над собой. Чего вы достигнете в личной и профессиональной сфере в конце такой жизни? Каковы будут последствия такой жизни?

### ЗАРОСШАЯ ТРОПИНКА

Этот путь ведет в неизвестность. Это жизнь, где вы предпочли риск комфорту. Вы решаетесь следовать за своими интересами и активно работать над собой. Чего вы достигнете в личной и профессиональной сфере в конце такой жизни? Каковы будут последствия такой жизни?

Теперь выделите не меньше 15 минут **для каждого** пути и (только не пугайтесь) напишите свой некролог. Представьте, как прошла ваша жизнь, когда вы выбрали тот или иной путь. Создайте Коллекцию «Две жизни» и добавьте ее в свой Указатель. Для начала отведите каждому пути по одному развороту. Начинайте писать о втором пути, только когда закончите с первым. Испишите столько страниц, сколько потребуется. Копайте глубоко. Будьте честны. Это увидите только вы. Что открывается вам, когда вы далеко заглядываете в каждом направлении?

### *После смерти*

1. Прочитайте оба некролога. На следующей странице блокнота напишите себе письмо. Какие откровения, эмоции, вопросы, плюсы и минусы открыл вам этот опыт? Что вас удивило? Что вас расстроило и испугало? Что

вам понравилось? Важно записать, что вы почувствовали, увидев, как вся жизнь проносится перед вашими глазами. Сформулируйте это так, чтобы тот, кто прочитает это — будущий вы, — вспомнил, что изменилось. А что-то обязательно изменится. Напомните себе, от чего вы пытаетесь сбежать и к чему вы хотите прийти.

2. Выберите жизнь, которая вам больше понравилась, выделите и обведите кружком те достижения, которыми вы больше всего гордитесь. Когда будете готовы, переместите эти пункты в Коллекцию целей.

# ЦЕЛИ

*Мы не можем делать великие дела; только  
мелкие поступки с великой любовью.*

— МАТЬ ТЕРЕЗА

**Л**юбопытство направляет стрелку нашего внутреннего компаса к возможностям и смыслу, которые вселяют надежду. Это сила, которая заставляет покинуть зону комфорта и ступить на незнакомую территорию, полную неуверенности и риска. Вопрос становится таким: как лучше всего последовать за своим любопытством, сократив риски потерпеть неудачу? Мы ставим перед собой цели. Если у нас есть намерение, то цель дает ему структуру, направление, концентрацию и предназначение.

---

*Цели дают возможность определить,  
чего мы хотим.*

---

Когда намерения нет, мы можем ставить перед собой цели инстинктивно, в ответ на ужасное или болезненное событие в жизни. Например, решив, что у вас лишний вес, вы решаете пробежать марафон через пару месяцев. Эта цель инстинктивна и, вполне очевидно, — непродуктивна. Ваши шансы

достичь ее невелики, но зато высока вероятность получить травму или разочароваться в себе. Ставя перед собой реакционные цели, вы вряд ли когда-то сдвинетесь со старта: ведь риск значителен, а награда невелика.

Еще одна частая ошибка — ставить перед собой чужие цели. Например, мы на каждом углу слышим цель «заработать миллион долларов», но она не имеет смысла. Почему? Потому что в ней нет намерения; это пустые калории. Цели должны обладать весомостью. Нужно четко знать, *зачем* вам миллион долларов.

Ваши цели должны черпать вдохновение из *вашего* чувственного опыта. Конечно, к чему-то в жизни вы испытываете настоящее пристрастие: это может быть позитивный стимул, или то, что действительно радует вас, или болезненные уроки, или грубые пинки. Пользуйтесь ими! И то и другое — мощный источник осмысленных целей.

Держа это в уме, давайте попробуем поставить себе все ту же денежную цель: «Я хочу заработать достаточно денег, чтобы расплатиться по студенческому кредиту, купить дом с двумя спальнями для пожилых родителей и оплатить учебу моим детям».

Напротив, эта цель — пусть и по-прежнему очень амбициозная — имеет осознанные параметры. Вы точно знаете, как она улучшит вашу жизнь. Это крайне важно, потому что для достижения больших целей нужно время и постоянные усилия. На вашем пути будет немало трудностей, и длительность усилий часто оказывается самым коварным и смертельным врагом. Поэтому серьезные цели должны подпитываться надежными потребностями, которые помогут выдержать дни, месяцы или даже годы, нужные, чтобы их исполнить. Эти потребности должны быть очень прочными, чтобы выдержать натиск всего, что может вас отвлекать, всех отговорок и сомнений, которые, подобно песням сирен, будут манить вас на скалы.

Мало что мотивирует так, как цель, извлеченная из вашего опыта. Вами движут ваши убеждения. Анджела Ли Дакворт, доктор наук и автор книги «Стойкость», обнаружила, что «настойчивость и страсть в достижении долгосрочных целей» предсказывали успех «лучше любого другого предсказателя»<sup>36</sup>.

Для некоторых из нас упорство и страсть связаны с образами одержимых спортсменов, которые то забивают победные голы, то ломают конечности; эксцентричных творцов, которые жертвуют всем ради искусства, трясясь в ледяных мансардах; или монахов, которые десятилетиями медитируют в тишине. Но упорство и страсть — это спектр, как и все эмоциональные качества. В мире, где надо выбирать «всё или ничего», мы склонны забывать о силе *ну хоть чего-нибудь*. Самые могучие деревья вырастают из хрупкого семени. Семя страсти — любопытство. Семя упорства — терпение. Ставьте себе цели, придерживаясь стратегии, и вы сможете начать культивировать свои возможности, сея терпение и любопытство.

## НА ПРАКТИКЕ

### СОСТАВЬТЕ КОЛЛЕКЦИЮ ЦЕЛЕЙ

Наши стремления часто страдают от того, что они — лишь расплывчатые представления об абстрактных мечтах, которые плавают у нас в голове: «Когда-нибудь я...» Давайте для начала запишем идеи на бумаге, чтобы преобразить их в выполнимые цели.

Если вы еще этого не сделали, создайте Коллекцию целей на следующем чистом развороте в своем буллет-жорнале. Запишите и большие, и маленькие цели, чтобы все они попали в одно надежное многоразовое хранилище. Сделав это, вы уже совершили первый важный шаг к их воплощению.

Эта Коллекция служит неким меню, где перечислены различные виды вашего потенциального будущего. Она поможет сосредоточиться и заручиться мотивацией. Но даже в самом лучшем меню нет толку, если вы ничего не закажете. Следующий шаг — начать подталкивать себя к действию. Это так просто — копить цели и ждать удачного момента для их выполнения. Но этот момент никогда не наступит. Жизнь не ждет, и нам нужно самим создавать возможности.

#### УПРАЖНЕНИЕ «5, 4, 3, 2, 1»

Очень удобный стимул — это понимание того, как мало у вас на самом деле времени. Упражнение «5, 4, 3, 2, 1» создано, чтобы придать вашим целям временной контекст. Оно опишет ваши цели, разбив их на кратко-, средне- и долгосрочные. Если вам трудно идти к достижению целей, попробуйте этот метод.

Первым делом откройте следующий разворот в блокноте. Тема этой новой Коллекции будет «5, 4, 3, 2, 1». Разделите разворот на пять рядов на каждой странице. На левой странице будут ваши личные цели, на правой — профессиональные. Первая ячейка будет хранить цели, которых вы хотите достичь за *5 лет*. В следующей клетке будут цели, которых вы хотите достичь за *4 месяца*; в следующей запишите цели, которые нужно выполнить через *3 недели*; в следующей — цели, которые будут достигнуты через *2 дня*; в последней же будет цель, которой вы хотите достичь через *1 час*.

Теперь вернитесь к своей Коллекции «Цели» и переместите список целей в соответствующие ячейки. Необязательно точно укладываться в срок, главное — это научиться определять, сколько времени и энергии (упорства и страсти) потребуют ваши цели поодиночке и в целом.

## 5, 4, 3, 2, 1 — ЛИЧНЫЕ

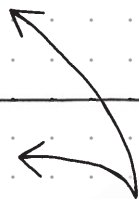
### 5 ЛЕТ

- Завести семью
- Обзавестись собственностью
- \* • Бегло говорить на иностранном языке

ДОЛГОСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ

### 4 МЕСЯЦА

- \* • Съездить на Гавайи
- Похудеть на 5 кг
- Навестить Никласа



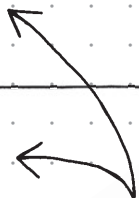
### 3 НЕДЕЛИ

- Пожертвовать одежду
- Волонтерская работа

СРЕДНСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ

### 2 ДНЯ

- Порядок в шкафу
- Порядок на кухне
- \* • Обновить водительские права



### 1 ЧАС

- Порядок в холодильнике
- \* • Позвонить родителям
- Заказать столик для ужина с Ли

КРАТКОСРОЧНЫЕ ЦЕЛИ

## РАССТАНОВКА ПРИОРИТЕТОВ

Теперь обдумайте каждую цель в таблице. Стоят ли они того времени, которое они, по-вашему, потребуют? Если нет, вычеркните их. Расставьте приоритеты в своих записях. Какие находят в вас особенный отклик? Что из них — самый яркий источник света? Отметьте их символом приоритетности «\*».

Делая упражнение «5, 4, 3, 2, 1», вы можете расставить приоритеты так, чтобы в каждой ячейке оказалось по одной цели. Личные и профессиональные страницы нужно оценивать отдельно. Всего должно остаться десять приоритетов.

Добавьте четыре краткосрочные цели (из ячеек через час и через день) в свой Ежедневник и отметьте их как приоритеты символом «\*». Первым делом разберитесь с ними, чтобы задать себе импульс, который нужен для выполнения более серьезных целей. И четыре из десяти целей будут выполнены! Оставшиеся цели получают свою отдельную Коллекцию, например «Съездить на Гавайи» или «Научиться бегло говорить на иностранном языке».

Если вас смущает создание шести новых Коллекций (трех личных, трех профессиональных), возможно, это знак, что некоторые из ваших целей не так важны, как вы думали. Это ничего, вычеркните их. Дело не в том, сколько у вас целей. Главное — работать над тем, что важно.

## СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ПРИОРИТЕТАХ

Создав Коллекции, обязательно пообещайте себе не возвращаться к Коллекциям «Цели» и «5, 4, 3, 2, 1», пока не выполните приоритетные задачи либо пока они не потеряют своего значения. Если вы амбициозны, список потенциальных

проектов может очень сильно отвлекать. Вам может не терпиться начать что-то новое, особенно если текущий проект требует долгой изнурительной работы. Боритесь! Жить целенаправленно — значит концентрироваться на том, что сейчас важнее всего. Помните об этом, когда выбираете цели: что вы хотите добавить в свою жизнь сейчас и, что еще важнее, *почему?*

Мы хотим работать с минимумом вещей. Что?! Разве не эффективнее выполнять много дел разом? Нет, мы хотим свести список дел к абсолютному минимуму. Что? Исследования показывают, что только около 2% населения психологически способно делать много задач разом<sup>37</sup>. Все остальные просто жонглируют делами. Мы не работаем одновременно над несколькими задачами; на самом деле мы выполняем микрозадачи: быстро переключаемся между заданиями и очень стараемся не уронить ни одного мячика.

Если вы бросили задачу на полдороге и переключились на другую, вместе со старым проектом вы оставили позади часть своего внимания. Доктор наук и профессор университета Миннесоты Софи Лерой называет это осадком внимания. Она пишет, что «чтобы полностью переключиться на другую задачу и справиться с ней хорошо, людям нужно перестать думать о других. И все же исследования показывают, что люди не могут отключиться от неоконченной задачи и следующее задание тоже от этого страдает»<sup>38</sup>. То есть чем тоньше те кусочки, на которые вы «нарезаете» свое внимание, тем ниже ваша концентрация. Чем менее вы сосредоточены, тем меньше вы продвигаетесь вперед. Вот почему вам может казаться, что вы «ужасно заняты», но при этом не можете сдвинуться с мертвой точки.

Разберитесь с ключевыми приоритетами. Используйте их как барьер для того, что может отвлечь вас на полпути. Систематически пересматривайте приоритеты, концентрируя как можно больше внимания на одном деле за раз. Работайте над своими целями: они заслужили возможность быть вашими учителями. Можно сказать, что процесс даже важнее, чем сами цели. Большую часть опыта вы извлекаете из процесса: вы получаете массу информации и растете благодаря ей.

### РАЗБЕЙТЕ СВОИ ЦЕЛИ НА РЫВКИ

В ранней юности я страстно мечтал стать кукольным мультипликатором. Я вырос на фильмах, снятых под влиянием «1000 и 1 ночи» и древнегреческих мифов, фантастических существ в которых создавал Рэй Харрихаузен\*. Вот, говорил я себе, чем мне хочется заниматься, и я ни капли не сомневался в этом... пока не попробовал.

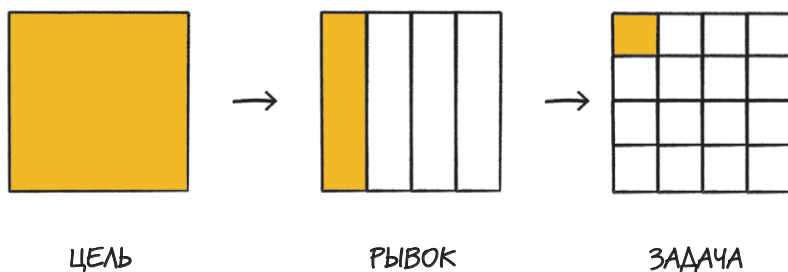
В конце концов мы с другом сняли кукольную короткометражку. Она оказалась довольно неплохой для фильма, бюджет которого состоял из замороженной пиццы и небольшого количества глины. Я многому научился, работая над этим проектом, но важнее всего было то, что я осознал: эта карьера не позволит мне заработать даже на детский обед в Макдоналдсе. Конечно, это знание разбило мне сердце, но вместе с этим оно подарило и облегчение. Оно освободило меня и дало возможность изучать другие вещи. Теперь я никогда не оглядываюсь и не думаю, как все могло бы сложиться.

---

\* Рэй Харрихаузен — американский кинопродюсер, сценарист и постановщик спецэффектов, известный в первую очередь по кинотрилогии про путешествия Синдбада. — *Прим. ред.*

Не все, что нам нравится, станет нашей профессией. Это сам по себе важный урок, особенно когда ты юн. Очень важно понять, какую роль интересные занятия играют в вашей жизни. Не всякое хобби или интересное дело — это призвание, но что-то может им стать. Мы аккуратно примеряем каждое из них на себя, прежде чем выбрать, чему посвятить себя полностью. Обратите внимание, что я попробовал себя в анимации в небольшом масштабе, сделал краткосрочный проект, прежде чем поставить себе серьезную цель — например, поступить на факультет анимации в киношколе.

Разбивая долгосрочные цели на маленькие, независимые, мы можем превратить то, что кажется марафонским забегом, в короткий рывок. Мы можем выполнить тот же объем работы, только более быстрыми, управляемыми интервалами, которые называются рывками. Эта техника — слегка адаптированная версия похожего подхода из области гибкой разработки программного обеспечения; но она может стать инструментом для работы над любой целью<sup>39</sup>. Более того, некрупные цели обычно можно разбить на более мелкие, которые легко выполнит даже самый нетерпеливый человек (например, я).



Разбив цели на рывки, мы больше не рискуем переутомиться. Если вы не умеете готовить, но очень хотите научиться, не нужно начинать с приготовления суфле для шести друзей-гурманов. Даже если у вас все получится, такая ответственность может сделать этот опыт настолько неприятным, что вам захочется готовить раз и навсегда. Тяжесть задачи легко затмевает любопытство или удовлетворение. Начните с простого маленького блюда и узнайте, что почувствуете, когда дело будет сделано.

Как рывок отличается от разбивания цели на фазы? В отличие от фаз, которые сами по себе не имеют конца, рывок — это независимый проект. В таком случае результат, будем надеяться, принесет вам удовлетворение, знания и стимул продолжать (или, как мой анимационный проект, наметнет на то, что от этой цели пора отказаться).

Например, один писатель и предприниматель интересовался подкастами. Он мало знал об этом. Вместо того чтобы запустить собственный подкаст, он решил сделать шесть выпусков со своим другом Кевином Роузом. Этот эксперимент превратился в «Шоу Тима Ферриса» — подкаст, который занял первое место в рейтинге iTunes и насчитывает более 200 эпизодов и более 100 миллионов скачиваний. Это демонстрирует, что нельзя недооценивать потенциальный эффект маленьких, компактных проектов. Первая версия сайта [bulletjournal.com](http://bulletjournal.com) тоже была результатом похожего рывка.

Чтобы сделать рывок, привяжите его к определенной подцели или навыку, нужному для достижения долгосрочной цели. Давайте вернемся к аналогии с приготовлением еды и посмотрим, как это будет выглядеть:

## ДОЛГОСРОЧНАЯ ЦЕЛЬ: НАУЧИТЬСЯ ГОТОВИТЬ

### Возможные рывки:

- Научиться обращаться с ножом
- Научиться жарить и тушить (по мере продвижения добавляет и другие методы)
- Научиться выбирать сырые овощи (более сложной задачей будет выбор фруктов, мяса, птицы и т. д.)
- Научиться готовить яйца (добавляет связанные задачи по одной: вкрутую, всмятку, яичницу, омлет)

### ТРЕБОВАНИЯ К РЫВКАМ:

1. **Не иметь крупных преград в начале** (ничто не должно мешать вам приступить к делу). Например, чтобы научиться резать ножом, вам не нужно покупать дорогой набор поварских ножей. Вам нужен обычный кухонный нож, который может у вас уже быть или который можно купить с минимальными затратами.
2. **Состоять из очень четко сформулированных, выполнимых задач.** Умение обращаться с ножом можно разбить на правильное держание ножа, заточку, чистку овощей, нарезку кубиками, дольками, кусочками, на фарш и т. д.
3. **Иметь фиксированное, достаточно короткое время для завершения** (на выполнение должно уходить меньше месяца, а в идеале одна-две недели). Если вы просто будете готовить салат несколько дней в неделю и освоите рецепт простого овощного супа, ваш навык обращения с ножом улучшится довольно быстро.

Если вы будете следовать этим правилам, ваши рывки останутся концентрированными и выполнимыми. При правильной формулировке будет очень сложно придумать серьезную отговорку для того, чтобы отложить рывок. Если вам кажется, что на рывок уйдет больше месяца, просто разбейте его на два рывка поменьше.

---

*Важно задействовать ваше любопытство  
и браться за занятие, не тратя времени  
попусту.*

---

## МОЗГОВОЙ ШТУРМ

Прежде чем разбить цель на части, нужно ее обдумать. Теперь, когда вы выбрали цель и создали для нее Коллекцию в буллет-журнале, на первом развороте устройте мозговой штурм *зачем* и *почему*. Копайтесь в себе и исследуйте находки. Записывайте все, что приходит в голову. Пораскиньте мозгами. Допустим, ваша страница мозгового штурма «Научиться готовить» выглядит так:

1. Что в этой цели разожгло мое любопытство?

Мне всегда было интересно, какой путь еда проходит от прилавка в магазине до красивого и питательного блюда на тарелке. Что с ней происходит?

2. Что мотивировало меня вложить в это мое время и деньги?

Я много трачу на еду навынос и полуфабрикаты, и я знаю, что это не очень полезное питание. Я в последнее время немного поправился и хочу следить за потреблением калорий.

3. Чего я пытаюсь достичь?

Научившись готовить, я смогу экономить деньги и питаться полезнее, и я надеюсь сбросить пару килограммов. Я также хочу иметь возможность пригласить к себе друзей или подругу на ужин или свидание и не бояться все испортить.

4. Что мне потребуется?

Освоить базовые навыки готовки и несколько простых рецептов для собственного питания, а также парочку популярных блюд типа чили, супа или бургеров.

5. Что для меня означает успех?

Сокращение трат на еду навынос и полуфабрикаты, здоровое питание и возможность пригласить друзей в гости на ужин.

Когда закончите мозговой штурм, у вас должна появиться прекрасно сформулированная идея о том, какие требования вы предъявляете к вашей цели: ее масштаб, вехи и важность для вас.

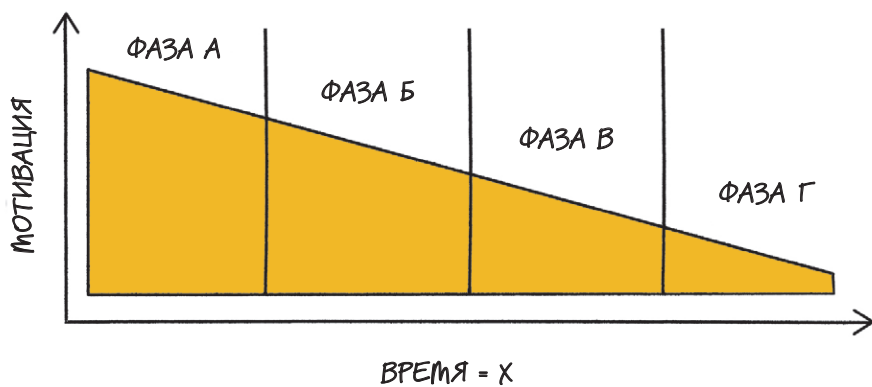
Теперь разбейте ее на рывки. Каждый рывок можно описать в его Субколлекции в вашем буллет-джорнале. Дальше разбейте каждый рывок на еще более мелкие задачи-компоненты.

Когда перечислите Задачи, подумайте, сколько времени уйдет на каждый рывок. Здесь тот же принцип, что в работе с подрядчиком: прикиньте примерное время выполнения задачи и умножьте его на три. Прогресс важнее, чем скорость. Если что-то получится сделать быстрее, чем ожидалось, прекрасно! Нет ничего страшного в том, чтобы сделать что-то быстрее, чем вы ждали (пока скорость сама не станет целью). Но мы ни в коем случае не должны отстать: мы можем из-за этого рассердиться и расстроиться, и тогда будет труднее работать над проектом. Если у вас появилось время, используйте его с пользой. Если нет — сократите масштаб рывка.

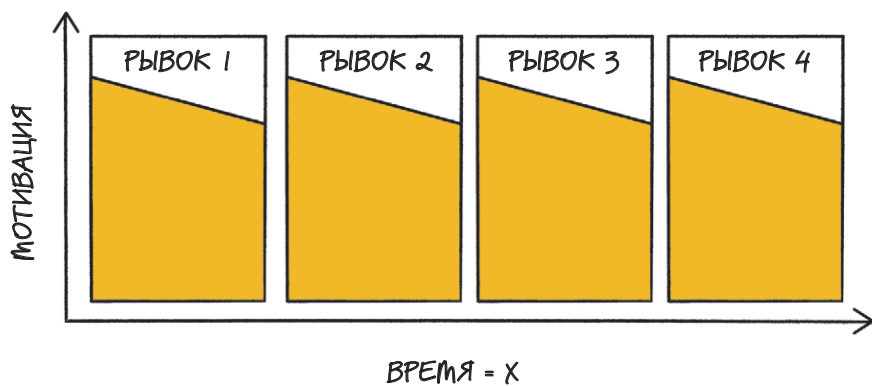
Как только вы распланировали рывки, зафиксируйте их в Календаре так, как считаете нужным. Отметьте время, которое посвятите работе над своими задачами. Теперь вы знаете, когда начинается проект, сколько он займет, когда над ним работать и когда он закончится.

Чем больше времени требуется на достижение цели, тем сильнее вы теряете мотивацию. Когда мотивация заканчивается, цели склонны рушиться. Рывки помогут вам снять с себя груз и наслаждаться регулярным прогрессом. Ваше отношение к проекту жизненно необходимо для его успеха, особенно для личных достижений, где у вас над душой не будет стоять ни команда, ни начальник. Прогресс придает импульс. Импульс помогает развивать терпение.

### ТРАДИЦИОННАЯ МОДЕЛЬ/ФАЗЫ



### МОДЕЛЬ РЫБКОВ



Писатель из Швеции Олов Вимарк считает, что одна из причин, вызвавших у него депрессию, — это безграничное разрастание списка дел. Он использовал приложение, которое удаляло задачу из списка, когда он отмечал ее как выполненную. Прорыв случился, когда сломался его компьютер, и он начал пользоваться старой пишущей машинкой. «Я обнаружил, что с машинкой я стал снисходительнее к себе. Поскольку я не могу редактировать написанное, мне приходится жить с тем, что я написал, или переписывать целую страницу. Слова буквально потекли из меня рекой. И подумать только, по вечерам рядом с машинкой появлялась кипа сделанной работы. Я снова стал гордиться своими достижениями». Также он говорит: «Буллет-джорнал очень гибкий. Прогресс в нем очевиден, пересмотр приоритетов происходит постоянно — каждый раз, когда вы открываете его, чтобы сделать новую запись». Он заполнил старую перьевую ручку серо-черными чернилами и отправился в город. «Все, что не было сделано по моей старой системе, я перемещал, планировал, обрабатывал или просто игнорировал».

Когда вы делите крупные задачи на рывки, вы также защищаете себя от беды. Допустим, с одним рывком не вышло. Вы обнаружили, что это не ваше или какая-то информация или ситуация вставила палку вам в колесо. Если вы хорошо продумали свой рывок, сворачивание проекта не мешает вам выполнить связанные рывки. В худшем случае вам придется немного пересмотреть свое расписание.

Независимо от успеха мероприятия, рывки дают вам возможность заниматься Рефлексией. Вдобавок к ежедневной Рефлексии у вас есть возможность после каждого рывка остановиться и обдумать полученный опыт. Например:

## ПРАКТИКА

1. *Что я узнал о своих сильных и слабых сторонах?*
2. *Что работает, а что нет?*
3. *Что я могу улучшить в следующий раз?*
4. *Что ценного добавилось в моей жизни?*

Может быть, вы обнаружили, что нужно пересмотреть основную цель, учитывая то, чему вы научились по пути. Это прекрасно! Может быть, вы обнаружили, что хотите готовить итальянскую еду, или что хотите готовить только для больших групп людей, или что вам намного интереснее выращивать еду, чем готовить ее. Что бы ни случилось, это осознание поможет вам настроить свою цель, еще эффективнее распределяя время и силы. Поправки курса просто означают, что вы нашли что-то еще более осмысленное. Просто заново примените уроки, которые усвоили во время последнего рывка, к новому рывку. Этот самосохраняющийся цикл позволяет вам постоянно расти, пока вы приблизитесь к тому, что важно.

## МАЛЕНЬКИЕ ШАЖКИ

У меня были три подруги, которых объединяли три общие черты: смертельно скучная офисная работа, любовь к йоге и ставшая в какой-то момент совершенно идиллической лента подписок Инстаграма. Вы и сами видели такие фото: девственно-белые пляжи, окруженные роскошными пальмами и небесно-голубой водой. Бесконечные изображения красивых людей, которые смеются в перерывах между бесконечными пина коладами\* и бездельничают у пляжных костров.

Первая подруга, назовем ее Карен, бросила работу, продала все вещи и переехала в Коста-Рику, чтобы стать там инструктором йоги. Через год она вернулась обратно в офис. Почему? Ей не понравилось демонстрировать йогу высокомерным курортникам. Она хотела путешествовать по миру и изучать местную культуру. Ей не пришло в голову, что местные не смогут позволить себе платить ей за уроки йоги и что путешествовать не так приятно, когда попутно приходится работать. Это была все та же рутина, только в приятном климате и далеко от родных и близких.

---

\* Пина колада (*исп.* Piña colada — «процеженный ананас») — традиционный карибский алкогольный коктейль на основе светлого рома, с кокосовым молоком и ананасовым соком. — *Прим. ред.*

Вторая, назовем ее Рейчел, тоже бросила работу, чтобы стать инструктором йоги на пляжном курорте своей мечты. Где-то через год она снова вернулась за рабочий стол. Почему? Она разлюбила йогу, когда начала ее преподавать. То, что когда-то было ее драгоценным увлечением, дарившим покой и счастье, стало работой — и, надо сказать, довольно изнурительной.

Последняя, назовем ее Ли, бросила работу в офисе десять лет назад и ни разу не пожалела об этом. Она преподает йогу по всему миру. Чем ее опыт отличается от других? Она начала с малого. Она продолжала работать в офисе с девяти до пяти, а по выходным вела одно занятие йоги в неделю. Заядлая путешественница, она экспериментировала в отпуске, преподавая йогу по неделе-две на разных курортах. Это ей не понравилось. Она ничего не потеряла, но получила опыт. Потом она попробовала вести йогу на ретритах\* в качестве приезжего инструктора. Бинго! Ретриты покорили ее. Там было уютно, весело и вдобавок хорошо платили. Там же она придумала, как повысить свой уровень. Она сама начала организовывать ретриты недалеко от дома. Когда дело пошло в гору, она перенесла их в тропики, и с той поры так и повелось. Вместо того чтобы разом переворачивать жизнь с ног на голову, Ли системно двигалась к цели. Она с терпением и любопытством относилась к переменам, решая головоломку по одному фрагменту за раз. Этот пытливый, но методичный подход позволил ей успешно и всеобъемлюще изменить образ жизни.

---

\* Р е т р и т (от *англ.* retreat — «уединение») — времяпрепровождение, посвященное духовной практике. — *Прим. ред.*

Перемены крайне важны для продуктивности и роста — личного, профессионального и любого другого. Это прекрасный способ изменить жизнь, но у них бывают и негативные последствия. Мы боимся серьезных перемен. Чем сильнее наш страх, тем больше мы стараемся успокоиться. Широкие и продуктивные жесты и поступки очень часто в результате приводят к такому же или даже более долгому периоду неактивности. Пики веры в себя сменяются темными ущельями сомнений.

Как же нам научиться совершать перемены и при этом не поддаваться тяжелому стрессу? В Японии существует понятие «кайдзен». «Кай» приблизительно переводится как «перемена», а «дзен» — как «хорошее», то есть «перемена к лучшему». В другом, более красивом переводе это звучит как «постоянное улучшение».

В отличие от Запада, где мы обожаем «прорываться», *кайдзен* — это поиск возможности постоянно развиваться. Это подход, в котором проблемы решаются с помощью маленьких вопросов, например: *Какая мелочь сделает ситуацию лучше? Что можно исправить в следующий раз?* Это прекрасный способ найти наилучший вариант, который позволит легко и долго двигаться вперед.

Хотя *кайдзен* изначально был методом повысить качество и улучшить корпоративную культуру японской автомобильной индустрии, его применение универсально. В нашей повседневности *кайдзен* может привести к крутым переменам. Уделяя внимание мелочам, мы можем менять ситуацию, избегая перегрузок. Нужно решать одну крохотную проблему за раз. Каждое решение становится ступенькой вверх. Эти маленькие шажки копятся быстро, со временем приводя к огромным переменам.

## НА ПРАКТИКЕ

### ЗАДАВАЙТЕ МЕЛКИЕ ВОПРОСЫ

В главе о Целях мы обсуждали, как достичь целей, разбив их на маленькие независимые рывки. Давайте возьмем эти рывки и разделим их на выполнимые шаги, или Задачи.

Не командуйте собой, не ставьте ультиматумы, а следуйте путем любопытства. Вот что отличает «А ну, похудей!» от «Какой вредный продукт я могу исключить из рациона?».

Наш мозг хорошо отвечает на вопросы, потому что создан для этого. Задавайте себе вопросы, питайте свое любопытство и распаляйте воображение:

- *Что я хочу сделать?*
- *Почему я хочу это сделать?*
- *Какой маленький шаг можно сделать для начала?*

Если ваши вопросы будут мелкими, получившиеся задачи останутся выполнимыми. Чем труднее задача, тем больше усилий она потребует и тем больше вероятность, что вы ее отложите. Старайтесь, чтобы на выполнение задач требовалось как можно меньше усилий.

Вы можете также применить эту технику, если в вашем проекте образовался застой. Даже если вас что-то или кто-то задерживает, велика вероятность, что вам все равно есть что поделать и чуть-чуть сдвинуть проект с мертвой точки. Задайте себе такие вопросы:

- *Какой маленький шаг я могу сделать сейчас, чтобы продвинуться вперед?*
- *Что можно сейчас улучшить?*

Это может быть что-то совсем простое: поиск нужной информации в интернете, обращение с вопросом к знающему другу или коллеге, перекалибровка рывков или длинная запись в блокноте о ваших успехах. Испытывайте себя и ищите возможности постоянного улучшения, и тогда вам откроется путь вперед. Это простой способ научиться быть активнее.

Эта техника лучше всего проявляет себя в решении проблем. Буллет-джурнал не сразу был настолько продуманным. Его медленно собирали по кусочкам, решая за один раз по одной проблеме. Спустя годы я могу сказать, что бо́льшая часть моих решений *не* сработала. Но я не назвал бы свои усилия напрасными. Каждая попытка, пролетевшая мимо цели, научила меня чему-то новому, и в конце концов я принял наилучшее решение. Как сказал Александр Солженицын: «Ошибки — лучшие учителя, когда человек достаточно честен, чтобы признать их и пожелать у них учиться»<sup>40</sup>.

Столкнувшись с проблемой, остановитесь и начните разбирать ее на части, задавая короткие вопросы:

- *Что именно не сработало?*
- *Почему это не сработало?*
- *Какую мелочь я могу улучшить в следующий раз?*

Какие бы препятствия и испытания ни попадались вам на пути, встречайте их с любопытством. Примите их, изучите, задайте о них маленькие вопросы. Не давайте страху, гордости или нетерпению отнять у вас возможность спрашивать. Как однажды сказал Карл Саган: «Есть наивные вопросы, усталые вопросы, невнятные вопросы, неадекватные и самокритичные вопросы. Но каждый вопрос — это крик в попытке понять мир. Нет такой вещи, как глупый вопрос»<sup>41</sup>.

## ПОВТОРЕНИЕ

Получив ответы, нам нужно их проверить, потому что они часто бывают неправильными. Ничего страшного. Это просто процесс поиска решения. Томас Эдисон однажды подметил: «Я не потерпел неудачу, я просто нашел десять тысяч способов, которые не работают»<sup>42</sup>. В неудачах есть практическая польза. Если их использовать как часть механизма обучения, они помогают нам расти. Вместо того чтобы воспринимать неудачу как конец, ее нужно переосмыслить как необходимую часть творческого процесса, неизбежную предпосылку успеха. Например, сэр Джеймс Дайсон, изобретатель пылесоса «Дайсон», испытал 5126 прототипов прибора, чтобы добиться желаемого результата<sup>43</sup>.

Эдисон, Дайсон и многие им подобные чтят свои неудачи, активно пользуясь усвоенными уроками. «Неудача» позволила им снова и снова оттачивать свои идеи, пока они наконец не нашли действующее решение. Это называется циклом повторения, источником силы в концепции *кайдзен*.

Это звучит труднее, чем есть на самом деле. Когда вы задали простой вопрос, например «*Какую мелочь можно изменить, чтобы все исправить?*», вы уже начали процесс, который называется циклом Деминга в честь У. Эдварса Деминга, отца *кайдзен*<sup>44</sup>. Цикл Деминга — это четырехступенчатый процесс постоянного улучшения: «Запланируй → Сделай → Проверь → Действуй». Давайте разберем его.

1. **Запланируй:** обнаружить возможность и спланировать перемену.
2. **Сделай:** действовать по плану и испытать перемену.

3. **Проверь:** проанализировать результат и определить, чему он научил.
4. **Действуй:** действовать на основе того, что было усвоено. Если перемена не сработала, вновь пройти цикл, с другим планом. Если перемена успешна, спланировать новое улучшение с опорой на полученный опыт. Повторять по мере надобности.

Теперь давайте посмотрим, как этот принцип можно применить в буллет-джорнале. Самое очевидное — это *планировать* во время утренней Рефлексии, *делать* в течение дня, а *проверять* и *действовать* во время вечерней Рефлексии.

## РАСПИСАНИЕ НА ДЕНЬ

7

Утренняя рефлексия

8

9

10

Приоритеты

11

12

13

Обед

14

15

16

Задачи

17

18

19

Ужин

20

21

Личные приоритеты

22

23

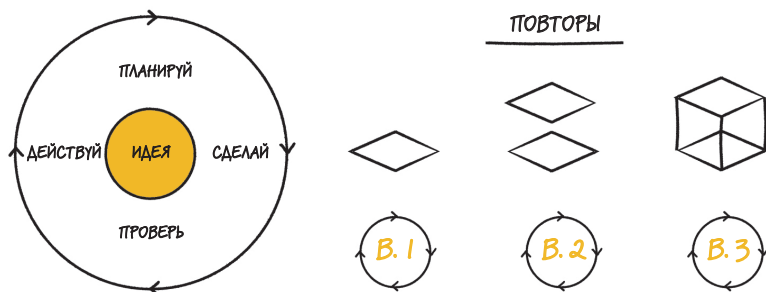
Вечерняя рефлексия

24

Запланируй

Сделай

Проверь  
Действуй



Как и со всем, что касается буллет-джорнала, это не единственное применение такого подхода. Вы можете повторять цикл, когда хотите: раз в день, в неделю, даже во время ежемесячного перемещения. Главное, чтобы вы регулярно этим занимались.

Продуктивность — большая и важная часть постоянства. Как только вы откажетесь от идеи постоянно работать на пределе, у вас получится сосредоточиться на процессе. Если вы не супергерой с железной силой воли, это единственный способ не выйти из игры раньше времени.

## ЛУЧШИЕ ДНИ

Это может быть очень трудно, особенно если вы подавлены и завалены работой. Вы твердите себе, что у вас нет денег, сил, времени или воли на профессиональные задачи, не то что на личные. Даже если эти мысли реальные, это не значит, что они правдивы. И в самой худшей ситуации у вас есть выбор. Можно страдать о том, что вы ничего не можете, или можно поискать простой способ сделать то, что вы *можете*. Если вы несчастливы, спросите себя: *какую мелочь я могу сделать завтра, чтобы моя жизнь стала чуть менее горькой?* Может

быть, позвонить другу, выйти из дома на пару минут раньше, чтобы пройтись красивой дорогой до работы в хороший день, или разобрать одежду, сваленную на стуле. Мы ищем *любую победу*, и ее размер не имеет значения. Поставьте себе такую низкую планку, которую точно сможете взять, и запишите ее в качестве задачи в вашем буллет-джорнале.

На следующий день задайте себе все тот же вопрос. Найдите любую вещь, которая может сделать вашу жизнь немного лучше. Свяжитесь с другим другом, о котором вспомнили во время вчерашнего разговора, попробуйте взять кофе в занятом местечке, которое заметили на живописной тропинке, или разберите один ящик с вещами.

Продолжайте делать это каждый день в течение месяца и ведите записи в своем буллет-джорнале. Вы не успеете и глазом моргнуть, как восстановите связи с людьми, которые вам небезразличны, найдете новые хорошие места и с радостью будете приходить в дом, который больше не похож на поле боя. Вы сократили разрыв между тем, где вы находитесь, и где хотите быть. Вот так маленькие поступки, вдохновленные маленькими вопросами, могут позитивно влиять на вашу жизнь. Задавайте вопросы, ставьте задачи, и вы протопчете дорожку к постоянным улучшениям и переменам к лучшему. По одному маленькому шагу за раз.



## ВРЕМЯ

*В конце будут считаться не годы  
в твоей жизни, а жизнь в твои годы.*

— АВРААМ ЛИНКОЛЬН

**В** ответ на просьбу описать теорию относительности Эйнштейн (милосердно) перефразировал ее так: «Если человек проводит время с красавицей, то час кажется ему минутой. Но усадите его на минуту на раскаленную плиту, и эта минута будет для него дольше любого часа. Все относительно»<sup>45</sup>. Другими словами, наше восприятие времени меняется в зависимости от того, что мы делаем.

Только подумайте, как изменилось наше восприятие времени сейчас по сравнению с нашим детством. Тогда часовая поездка на машине длилась вечность. Мы уже приехали? Чем старше мы становимся, тем хуже ощущаем течение времени и тем меньше думаем о том, чем его занять. Время мчится вперед, особенно когда мы заняты: крайние сроки и новые цели мгновенно сменяют друг друга. Наше восприятие времени настолько относительно, что мы забываем — это исчерпаемый ресурс. Оно иссякнет до того, как мы успеем об этом задуматься.

*Печально то, что мы не можем «дать себе время», мы можем только «занять время».*

---

И хотя не в наших силах продлить его, но мы *можем* повысить качество того времени, которое есть в нашем распоряжении.

Измерение качества времени — это не совсем наука, но ключевой индикатор этого качества — эффективность. Как часто вы сидели за столом целый день, но вам казалось, что вы сделали очень мало? И наоборот, иногда вы за несколько часов делаете многодневный объем работы. Это почти не связано с количеством потраченного времени, это вопрос того, сколько внимания вы смогли уделить текущему моменту. Вниманием управлять довольно сложно, потому что наши умы — неумелые путешественники во времени. Они могут потеряться и в прошлом, и в будущем. Как часто мы заикливаемся на том, чего не можем изменить, или волнуемся о том, чего не можем предсказать? Много времени и энергии утекает из единственной точки, где действительно можно что-то изменить: здесь и сейчас.

---

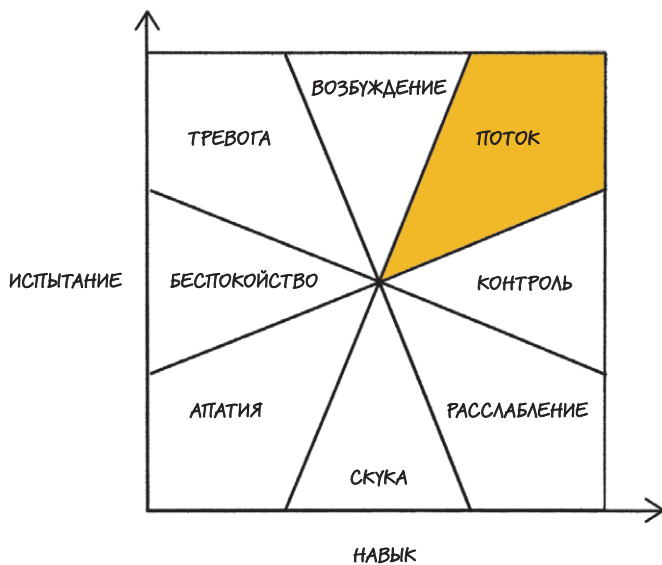
*Качество времени, которое мы проводим, определяется нашей способностью быть здесь и сейчас.*

---

Наше внимание — это спектр. С одной стороны находятся вещи, которые нам совсем не интересны, например поход в дорожную инспекцию. С другой стороны спектра находится

состояние потока, во время которого мы всецело присутствуем и добиваемся самого сильного влияния.

Профессор Михай Чиксентмихайи, американский психолог и автор этого понятия, посвятил свою карьеру изучению человеческого счастья. Во время исследований он брал интервью у творческих людей из всевозможных сфер, от художников и поэтов до ученых. Все они описывали идеальное состояние, в котором их работа, казалось, начинала жить своей жизнью. Некоторые описывали это переживание как экстаз. Корень слова «экстаз» происходит от греческого *экстазис*, которое означает «находиться вне себя». Чиксентмихайи утверждает, что в этом состоянии наш разум так погружается в выполнение задачи, что перестает осознавать сам себя<sup>46</sup>. Мы



На основании работы профессора Микая Чиксентмихайи

оказываемся в потоке, когда процесс захватывает нас полностью. Мы целиком находимся в этом моменте, раскрываем весь свой продуктивный и творческий потенциал. Так возможно ли создать этот поток искусственно? Поток, как и счастье, нельзя навязать силой. Однако, стратегически распределяя время и энергию, мы можем создавать условия, в которых мы с высокой вероятностью сможем ощутить состояние потока.

## НА ПРАКТИКЕ

### ИНТЕРВАЛЫ

Даже если вы живете целенаправленно, у вас наверняка есть малопрятные, но необходимые обязательства. Иногда это что-то страшное или трудное (поговорить по душам с близким человеком, потребовать у босса повышения, провести крупную презентацию). Или это простые и скучные задания (уборка дома, плата по счетам, рабочая рутина). Оба типа дел мы откладываем на самый последний момент. Конечно, они никуда не деваются, а просто тикают в списке дел, как бомбы с часовым механизмом. Чем дольше мы их откладываем, тем приоритетнее они становятся. Так тривиальные вещи типа оплаты счетов начинают отнимать массу сил и времени, приводить к последствиям вроде штрафов, ухода в минус или финансовой неудовлетворенности, которые начинают взрываться прямо у нас в руках.

Мы можем обезвредить эти обязанности, используя интервалы. Как предполагает название, интервал отправляет дело на карантин до положенного срока. В этот интервал наше внимание будет полностью приковано к чему-то одному, сосредоточено на задании в отведенный ему отрезок времени.

*Интервалы добавляют к задаче, которую вы откладывали, два дополнительных стимула: структуру и срочность.*

---

Если вам нужно что-то выучить на проверку всего за 30 минут, вы постараетесь, чтобы эти полчаса не пропали зря. Вы достаточно безболезненно уймете свою неусидчивость («Слава богу, это ненадолго»), вам будет несложно это сделать («Это-то я могу!»), и это привлечет ваше внимание («Так, у меня есть 30 минут на все про все. Мозг, мы справимся. Поехали!»).

Скажем, вам нужно через месяц отчитаться о налогах. Вместо того чтобы тянуть до последнего, обнаружить, что вы не учили кучу всего, и потом психовать, разбейте эту задачу на сессии по интервалам. Например:

- Сессии 1—2: воскресенье, 8:30 вечера — 9:00 вечера — собрать материалы
- Сессии 3—6: понедельник, среда, воскресенье, 8:30 вечера — 9:00 вечера — составить таблицу
- Сессия 7: вторник, 8:30 вечера — 9:00 вечера — закончить работу и отправить файлы
- Сессия 8: четверг (последний день), 8:30 вечера — 9:00 вечера — предоставить дополнительную информацию

Чтобы создать поток, нужно найти баланс между сложностью задачи и вашими умениями. Если кажется, что вы недостаточно умелый для какой-то задачи, она быстро вызовет тревогу и покажется невыносимой. Интервалы позволяют разобратся с заданием и в процессе постепенно улучшить ваш

навык. Со временем это снизит сложность задачи. С другой стороны, если задача не требует особых усилий, она вряд ли покажется захватывающей. В этом контексте интервалы могут повысить ее сложность, создав иллюзию срочности.

## ПЛАНИРОВАНИЕ: НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ, ПОСТАВЬТЕ НА ПЕРВОЕ МЕСТО

Наша способность концентрироваться к концу дня иссякает. То, *когда* мы что-то делаем, сильно влияет на то, как хорошо мы это сделаем. Если вы что-то откладываете, то для вас это обуза. Прокрастинация превращает задачу в самую сложную цель из вашего списка, потому что она вас не беспокоит или не интересует. Поставьте эту задачу на первое место.

Я прекрасно понимаю желание начать день с чего-то увлекательного и интересного. Но лучше всего сперва разделаться с самым скучным. Это похоже на камешек, попавший в ботинок. Вытряхните его, пока не стало худо. Когда вы на первое место в расписании ставите простые задачи, это уже прокрастинация. Уберите с дороги самые обременительные обязанности, и остаток дня пройдет легче. Это похоже на бег с утяжелителями: вы чувствуете себя легче и сильнее, как только их снимаете.

Другое преимущество обратной иерархии задач состоит в том, что вы продвигаетесь к вещам, которые больше всего вас интересуют. Гораздо легче сохранять концентрацию и стимул в течение дня, когда вам есть чего ждать. Кстати сказать, биоритмы у всех разные. Некоторые к ночи только просыпаются. Выясните, когда ваша сосредоточенность и продуктивность достигают пика, и планируйте день соответственно.

## MEMENTO MORI

Прошел год с моего последнего разговора с бабушкой. Я знал, что его здоровье сдает, поэтому написал «Позвонить бабуле» в своем бülлет-журнале. Но прежде, чем у меня дошли руки, его не стало. Почти у всех, кого я знаю, есть похожая история, похожее сожаление. Пожалуй, смерть выразительнее всего напоминает о том, как ценно время.

У римлян было выражение *memento mori*, которое в грубом переводе звучит как «помни о смерти». По легенде, когда генералы возвращались с войны с победой и шли парадом по улице, слуга снова и снова шептал им на ухо эти слова, чтобы они сохраняли скромность и сосредоточенность.

Все мы знаем абсолютную истину: всякое живое существо умрет. И все же на Западе мы практически демонизируем эту конечность бытия. Смерть изображается в виде Мрачного Жнеца, отвратительного врага, который рыскает в тени, дожидаясь удобного момента, чтобы все у нас отнять. Это ужасающая идея, которая делает наши отношения с неизбежностью очень однобокими. Необязательно так думать. Если признать свою конечность, отведенное нам время может стать намного насыщеннее.

Подумайте о своей любимой еде. Допустим, это пицца. Допустим, однажды вам сказали, что вы сможете насладиться пиццей еще восемьдесят семь раз. Что же, вы разлюбите пиццу, начнете бояться, избегать ее? У вас начнется депрессия из-за пиццы? Нет, совсем наоборот. Одно только знание, что пиццы скоро не станет, сделает ваш опыт приятнее, поможет жить одним моментом и смаковать каждый кусочек так, как раньше вам не удавалось.

Постоянно напоминая себе, что вы, ваш несносный коллега, ваш питомец, ваш возлюбленный, ваш брат, ваш родитель

умрет, вы можете фундаментально улучшить природу своих взаимоотношений со всеми вокруг. Вы можете научиться сопереживать, прощать, терпеть, быть добрым и благодарным. А сильнее всего улучшится качество того, как вы проводите свое время, если вы станете жить сегодняшним днем.

Марк Аврелий, римский император и философ-стоик, однажды сказал: «Вы можете расстаться с жизнью прямо сейчас. Пусть это определяет ваши поступки, слова и мысли»<sup>47</sup>. Как ваша жизнь изменится, если вы будете опираться на эти установки? Все останется как прежде? Что вы *сделаете* по-другому? Что вы *скажете* иначе? Может, одна только *мысль* об этом что-то прояснит или подарит новую точку зрения? Настоящий вопрос таков: почему мы не вели себя так до сих пор? В конце концов, это правда жизни.

Мы не всегда контролируем то, что приносит нам судьба. В моменты, когда у нас действительно есть выбор, мы должны крайне внимательно следить за тем, что мы пускаем в свои дни, потому что у нас нет запасной жизни. Во время перемещения мы спрашиваем себя «что важно?» и «что имеет значение?», чтобы помогать себе фильтровать пустое из жизни. Иногда на эти вопросы тяжело ответить. Добавив эту призму небесконечности в вашу Рефлексию, вы можете обрести ясность, напоминая себе о том, что поставлено на карту. Мы помним о смерти, поэтому мы не забываем по максимуму использовать время нашей жизни.

## БЛАГОДАРНОСТЬ

*Жизнь так ловка, что иногда вы едва замечаете, как входите в двери, которые когда-то умоляли открыться.*

— Брианна Вист\*

**В** «Твин-Пиксе» Дэвида Линча есть сцена, где специальный агент Дэйл Купер и офицер Гарри С. Трумэн заходят в чудную закусочную «Дабл Р». Агент Купер с улыбкой хлопает офицера Трумэна по груди и говорит: «Я расскажу тебе один секрет. Раз в день, каждый день дари себе подарок».

Что за подарок? Две чашки «чертовски хорошего горячего черного кофе».

Это невероятно трогательная сцена. Купер нашел способ добавить немного легкости в странный, жестокий и полубезумный мир Линча.

Он ищет добра. Он любит эту закусочную, любит свой кофе, и он дарит себе момент, когда все это можно оценить по достоинству. И хотя он зовет свой ритуал секретом, я бы заметил, что это недооцененный навык, доступный нам всем.

---

\* Брианна Вист — американская писательница и журналистка. — *Прим. ред.*

В практике медитативной осознанности нас учат переключать свое внимание в текущий момент. Это может быть что угодно: мытье посуды, чистка зубов или ожидание в очереди на кассу, но мы должны окунуться в это полностью, культивируя свою способность присутствовать. Многие заблуждаются, думая, что медитация заставляет очистить голову от мыслей. Осознанность скорее помогает дистанцироваться от них. Один из моих учителей поделился полезной метафорой: если бы мысли были машинами, медитация помогла бы нам переждать пробку на обочине.

Очень легко попасть в такую пробку и проскочить мимо самых важных моментов. Ярким примером этому служит наша заикленность на успехе. Если успех определяет продуктивность, то что тогда определяет меру успеха? Другими словами, для чего ценится успех? Для процветания? Для роста? Может быть, но только если мы задумаемся о том, каков эффект наших усилий. Если вы гоните вперед на полной скорости, это еще не значит, что вы выбрали правильное направление.

Когда вы в следующий раз будете вычеркивать задачу из своего БуДжо, сбавьте скорость. Остановитесь на мгновение и подумайте о том, какой эффект будет у вашего достижения. Что вы чувствуете? Если вы чувствуете только облегчение или вообще ничего — велики шансы, что плод ваших усердных усилий никак не обогатит вашу жизнь. Это критически важное озарение, к которому нужно прийти. Если, напротив, вы ощущаете хоть сколько-то радости, гордости, восхищения или удовлетворения, то ваше занятие полезно. Потратьте минутку, чтобы оценить свой успех и признать его. В конце концов, если вы сами не можете оценить свой успех, в чем вообще смысл?!

Ваши успехи могут питать и учить вас, и для этого их нужно научиться ценить.

## НА ПРАКТИКЕ

### ПРАЗДНИК

В вашем буллет-джорнале живет текущий список ваших задач. Завершенная задача превращается в достижение. Вычеркивая выполненное дело, вы получаете возможность осознать свое достижение. Если вы чувствуете позитивный эффект достигнутого, отпразднуйте это! Если это большая победа, например выполнение важной вехи или долгосрочной цели, запланируйте настоящий праздник. В идеале позовите тех, кто помог вам или сможет порадоваться вашей победе. Если это среднее достижение, можете позвонить другу или чуть раньше уйти с работы. Если достижение маленькое, улыбнитесь! Щелкните пальцами! Помашите кулаком в воздухе. Крикните: «Готово!» Насладитесь приливом дофамина. Чтобы отпраздновать победу, недостаточно просто похвалить себя. Это тренировка, которая позволяет находить позитивные моменты и наслаждаться большинством из них.

Празднуя маленькие победы, вы можете сильно поднять свою самооценку и настроение. Мы склонны горевать о том, в чем ошиблись, не замечая или игнорируя все, что сделали правильно. Празднуя достижения, мы начинаем ценить свои способности и видеть подтверждение своим умениям. Мы перестаем думать: «Как я буду все это разгребать?», а подбадриваем себя: «Ты посмотри, сколько я сделал! Я со всем справляюсь». Вы станете меньше волноваться о неудачах. Это не потакание своим слабостям. Это специальная тренировка, которая дарит оптимизм и стойкость. Простой, но важный способ ценить свои достижения — это записывать их. Чтобы предать их бумаге, нужно остановиться и отдать должное хорошему

моменту, уделив ему внимание. В буллет-джорнале это легко сделать, записывая события, за которые вы благодарны, в Ежедневник, Календарь месяца или Дневник благодарности.

## ПРАКТИКА БЛАГОДАРНОСТИ

Согласно исследованиям, нам нужно где-то пять комплиментов, чтобы восстановить баланс после каждого полученного негативного замечания<sup>48</sup>. Это происходит потому, что мы сильнее запоминаем негативные события, чем позитивные. Практика благодарности — это простой процесс регулярного перечисления того, за что вам хочется сказать «спасибо». Это хороший способ бороться с вашими негативными предубеждениями, развивать и осознавать позитивные стороны вашей жизни<sup>49</sup>.

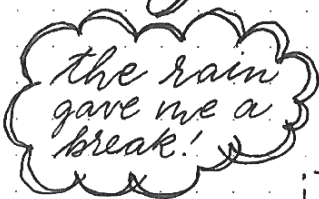
Практика благодарности исправляет отношения, физическое и ментальное здоровье, учит сопереживанию и поднимает самооценку, при этом снижая уровень агрессии, — и этот список можно продолжать<sup>50</sup>. Мне нравится думать о ней как о продуктивном и продолжительном диалоге с жизнью. Давайте взглянем на два простых способа добавить практику благодарности в ваш буллет-джорнал.

1. В своем Ежедневнике, во время вечерней Рефлексии, запишите несколько вещей, за которые вы благодарны, — больше одной. Постарайтесь делать это каждый день.
2. Создайте Коллекцию «Благодарности» (и не забудьте добавить ее в Указатель). Запишите в нее больше одной вещи, за которую вы благодарны. Старайтесь делать это каждый день. Если хочется, подойдите творчески к записи ваших любимых моментов.

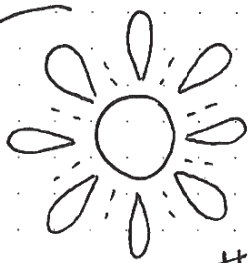
Вероятно, скоро у вас закончатся очевидные вещи, за которые вы испытываете благодарность: здоровье, дом, семья, друзья, питомцы и т. д. Смысл в том, чтобы не повторяться. Тогда будет интересно. Когда список простых вещей иссякнет, мы начнем искать материал в своей повседневности. Это поможет нам жить текущим моментом. Активно изучая свой опыт, вы лучше научитесь находить и ценить хорошее. Вы узнаете, что — перефразируя бенедиктинского монаха по имени Дэвид Стейндал Раст — нельзя быть благодарным за все, но можно каждый миг быть благодарным<sup>51</sup>.

Даже в те дни, когда вам мало удалось сделать, практика благодарности поможет найти, чему порадоваться. Может быть, вас выручил коллега, незнакомец придержал дверь, вы съели вкусное блюдо или нашли парковочное место недалеко от входа в офис. Это поможет вам осознанно воспринимать вещи, делающие жизнь немного приятнее. Раз в день, каждый день делайте себе подарок — наслаждайтесь хорошим в своей жизни<sup>52</sup>.

# Gratitude



Mark



#OMIMBJ

analog  
tools

POSITIVE ♥  
COMMENTS

lisa  
AND  
bonnie!

TAKING A ME DAY!

Peloton

FEELING  
healthy

long hot baths

NAPS

REST

CREATIVE TIME

baby  
fever

Cream Ridge Veterinary Clinic

PUPPY SNUGGLES

hubby

ENERGY

SUNNY DAYS

TACOS!

BELLA ♥



getting  
BACK TO  
normal

being self-employed

## КОНТРОЛЬ

*Господи, дай мне смирение с тем, что  
я не могу изменить; храбрость, чтобы  
менять то, что мне по силам; и мудрость,  
чтобы видеть эту разницу.*

— Рейнгольд Нибур\*

**Т**от факт, что все должно измениться, — это одна из немногих абсолютных истин. С одной стороны, это нас пугает, потому что перемены могут быть к худшему. Мы тратим уйму времени и энергии, не говоря уже о деньгах, пытаясь предотвратить или смягчить дурные перемены: потерю работы, статуса, молодости, богатства, здоровья и близких. То же происходит и с улучшениями: в образовании, внешности, способностях или личностном росте в целом. В обоих случаях усилия могут оказаться напрасными, потому что мы направляем их на то, чего просто не можем изменить. Чтобы узнать, что мы можем изменить, нужно вначале понять, что мы контролируем.

---

\* Карл Пауль Рейнгольд Нибур — американский протестантский теолог. — *Прим. ред.*

Такое стремление обнаруживается в сердце стоицизма, древней школы философии, которая пыталась найти ответ на древнюю загадку: что такое хорошая жизнь. Для стоиков было критически важно «понимать разницу» между тем, что мы можем и не можем контролировать. Стоики полагали, что мы не можем контролировать окружающий мир и людей в нем. Наши бесплодные попытки бороться с этой аксиомой заставляют нас испытывать подавленность и растерянность. Например, мы чаще чувствуем гнев и разочарование, когда не получаем одобрения или признания окружающими наших усилий. Почему же нам так плохо? Потому что мы надеялись на тот результат, который нам неподвластен.

Если смотреть на жизнь сквозь эту призму, можно увидеть множество примеров. Вы не нравитесь человеку, хотя вы к нему очень добры. Ваш друг не слушается вашего разумного совета. Вы пашете как вол, но вас так и не повышают на работе. Вы распахиваете свое сердце, и его разбивают. Этот список можно продолжать до бесконечности. Чем сильнее мы пытаемся контролировать других, тем утомительнее нам жить.

Если управлять внешним миром и другими людьми нельзя, то надо сосредоточиться на внутреннем, так? Но ведь мы — эмоционально сложные создания. Мы не можем не сердиться на несправедливость или не грустить из-за потери. Так что нет, себя мы тоже не слишком-то контролируем. Выходит так: мы не можем контролировать наши чувства, людей или случайные события. Но кое-что мы *можем* контролировать, и это уже немало.

---

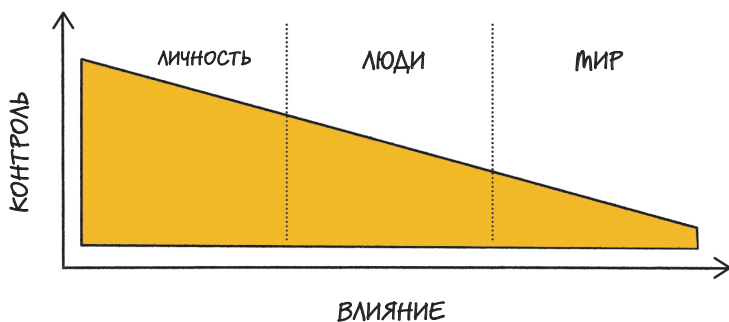
*Мы можем контролировать свою реакцию  
на происходящее.*

---

Мы способны осознанно решать, как реагировать на многообразие проблем, которые нам приносят мир, люди и наши собственные эмоции. Что бы ни случилось, как бы паршиво ни стало, вы никогда полностью не управляете своим переживанием. У нас всегда есть возможность и свобода действий. И в таком случае мы обязаны по максимуму использовать эту свободу.

*Когда мой компьютер наглухо виснет, я страшными способами выметаю злость на мышке и клавиатуре. С тем же успехом я мог бы пинать лужу, чтобы выместить свое недовольство дождем. Начав буллет-журнал, я спросил себя, почему сержусь на то, чем не могу управлять. Теперь я просто держу дистанцию с машиной, которая едет впереди.*

– Буллет-журналист Трэй Кауффман



## НА ПРАКТИКЕ

### ОТВЕТ ИЛИ РЕАКЦИЯ

Наши реакции часто скорее инстинктивны, чем осознанны, особенно когда ситуация или человек вызывает к нашим худшим сторонам. Допустим, вас оскорбил коллега по имени Чед

и вы надуваетесь, как рыба-еж, пытаясь защититься. Вы можете заикнуться на том, как Чед не прав в том, что он думает о вас, о ситуации в целом, о своей обуви и обо всей его жизни. Или того хуже: вы срыгаетесь на него, он огрызается и вы начинаете рычать друг на друга, как звери.

Мы тратим энергию, «защищаясь», потому что в глубине души мы животные. Когда на наших предков нападали, они убегали или кусались в ответ, чтобы выжить. Бей или беги. Но с тех пор как мы слезли с деревьев, прошло некоторое время и у нас появились другие варианты. Теперь мы можем поступать эффективнее.

Вместо того чтобы мягко выкинуть Чеда в окно, сделайте глубокий вдох и не заглатывайте наживку. Позвольте накалу момента остыть. Во время утренней/вечерней Рефлексии вам будет проще изучить свои ощущения. Почему он так сказал или сделал? Зачем он высказал это сомнительное мнение? Зачем он вас обидел? Какие варианты ответа вы можете придумать?

Используйте эти мысли, чтобы сформулировать взвешенный ответ в виде письма в вашем буллет-джорнале. Если быть точным, это письмо адресовано не Чеду. Оно предназначается вам — чтобы вы смогли разобраться со своими мыслями. Оно укажет на возможности и идеи, которые вы могли не увидеть в пылу ярости. Этот прием помогал мне разобраться с множеством непростых людей и ситуаций. Во-первых, это помогает спокойно выпустить пар. Без всего этого в голове становится намного легче. Переложив мысли на бумагу, вы сможете заметить, что злитесь или даже поступаете нерационально. Вот теперь можете возвращаться к своей проблеме со спокойной душой и обдумывать продуктивные последующие шаги.

Например, может оказаться, что источник спора — ваше непонимание позиции другого человека. Скорее всего, ее можно выяснить. Если у вас есть возможность поговорить с этим человеком, постарайтесь по-настоящему его услышать. Может оказаться, что его точка зрения резонна. Может быть, он что-то недопонял. На его месте вы бы тоже разозлились. Если он ведет себя как идиот, это еще не значит, что он не прав, а ваша обида не указывает на вашу правоту.

Когда будете писать письмо, вы, может быть, поймете, что слова и действия оппонента не имели к вам никакого отношения.

В пылу трудной ситуации легко забыть, что противнику тоже может быть больно. Когда нашей реакцией движет страх и гнев, мы лишь глубже раним себя и соперника, лишая себя возможности понять, сделать шаг вперед или решить проблему. Мы лишь продолжаем тратить время и силы, волнуясь о том, что нам неподвластно.

## ПРОЦЕСС ИЛИ РЕЗУЛЬТАТ

Марк Твен когда-то написал: «В жизни я беспокоился о многом, и большая часть из этого так и не произошла»<sup>53</sup>. Тревоги захватывают наше внимание в заложники. Особенно часто это происходит с вещами, которые мы не можем контролировать, — ведь они зачастую бывают источниками нашей неуверенности. Мы жжем массу ресурсов, думая, каким может быть результат, и сочиняя планы на крайний случай, но на самом деле мы лишь питаем свою тревогу. Все эти переживания могут казаться продуктивными, но на самом деле они лишь отвлекают.

---

*Тревоги манят, предлагают нам найти решение,  
но не дают его.*

---

Далай-лама однажды сказал: «Если проблему можно решить, то волноваться нет причины. Если же ее нельзя решить, то волноваться ни к чему»<sup>54</sup>.

Во время ежедневной Рефлексии или Ежемесячного перемещения просмотрите свои задачи и попытайтесь определить, что вы можете контролировать, а что нет. Подсказываю: смотрите, не сконцентрированы ли ваши задачи на результате, а не на процессе. «Сделать крутую презентацию», «Сбросить 5 килограммов», «Прочитать пять книг» или «Вразумить Чеда» — это цели. Хотя у этих целей есть вектор, их результаты вам неподвластны. Вот почему мы разбиваем цели на маленькие, выполнимые шажки. «Выучить текст презентации», «Не пить газировку по воскресеньям», «Выделить время на чтение», и «Узнать, что тревожит Чеда». Вот то, что вы можете контролировать. Если что-то не разбивается на выполнимые шаги, вероятно, оно просто отвлекает вас.

Смирившись с тем, что нам не подчиняется, и перестав на этом заикливаться, мы можем вернуть себе внимание и направить его на то, что можем контролировать. Делайте все возможное, чтобы добиться успеха. Большого от нас нельзя требовать. Мало того, нельзя этого требовать даже от себя.

## СВЕТ

*Когда человек меняет собственную  
природу, точно так же меняется  
отношение мира к нему.*

— МАХАТМА ГАНДИ

**В**спомните коллегу, который отравлял вам жизнь. Даже если вы уверены в своей работе, все равно неприятно, когда вашу компанию поносят, жалуются на нее или манипулируют людьми, чтобы заполучить желаемое. От такого остается противное и очень стойкое послевкусие. Вы неосознанно можете выплеснуть этот негатив на вашего партнера во время ужина или даже на *коллег* вашего партнера на следующий день, как заявляет одно исследование<sup>55</sup>.

Наши действия создают рябь в окружающем мире, как камешек, брошенный в озеро. Каждая волна влияет на то, с чем сталкивается, и рябь становится еще сильнее. Если вы придержите кому-то дверь, то этот человек может вдохновиться и сделать то же самое для следующего человека или сделать другое добро, которое не пришло бы в мир без вас. Точно так же, когда вы на кого-то срыгаетесь, рябь от вашего поступка, вероятно, коснется супруга, друга или ребенка этого человека.

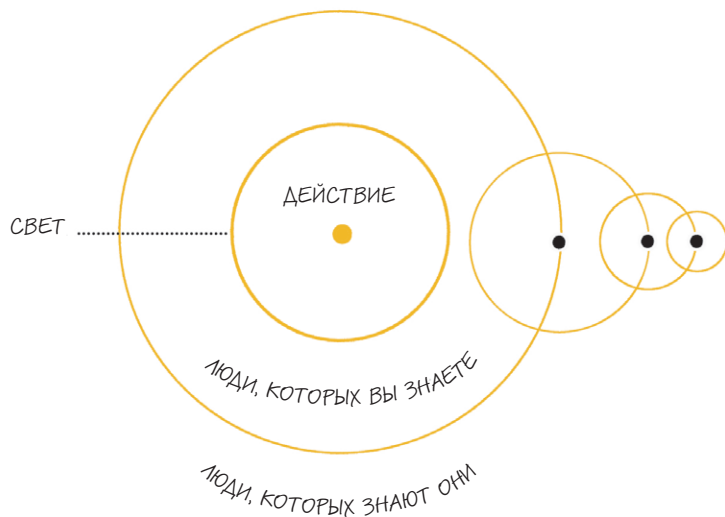
Мне нравится называть эту способность влиять на окружающий мир светом, который мы в буквальном смысле излучаем.

Чаще всего свет рождается у нас внутри. Поэтому жизненно важно культивировать в себе осознанность, а не эгоизм. Если мы ничего не будем знать (или не захотим знать) об ответственности за наши плохие качества, такие как гнев или негатив, они неизбежно передадутся тем, кто находится рядом. Заряд ваших слов из действий перейдет в окружающий мир, чтобы он соответствовал тому, что у вас внутри. Если вы занимаетесь проектом без энтузиазма, ваша команда тоже чувствует опустошенность. И вы видите, как ваше плохое настроение вновь возвращается за ужином, когда ваш партнер угрюмо молчит.

Я не предлагаю вам щебетать как диснеевский персонаж, через силу пуская из ноздрей радуги непрекращающегося оптимизма. Скорее мы обязаны обращать внимание на наши слабости и развивать сильные стороны, потому что мы в этом не одиноки. Когда мы развиваем свой потенциал, повышается наша ценность для себя и для других, особенно для тех, кто вам ближе всего.

Хотя людей контролировать нельзя, в каких-то мелочах вы сможете *повлиять* на тех, с кем контактируете, и они, в свою очередь, смогут передать это влияние дальше. Ваши знания научат. Ваша усердная работа вдохновит. Ваш позитивный настрой поддержит. Сет Годин однажды написал: «Вы либо тот, кто создает энергию. Либо вы тот, кто ее разрушает»<sup>56</sup>.

Сделайте себя лучше, чтобы сделать лучше других и — вспомним про бесконечную и безграничную рябь и умножим ее эффект на число заинтересованных душ — сделать лучше мир. Если вы не хотите стать лучше ради себя, сделайте это ради остальных. Если вы хотите приносить пользу в жизни, начните с понимания того, как принести пользу самому себе.



## ПРАКТИКА

### СОЧУВСТВИЕ СЕБЕ

Подумайте о друге, которому сейчас трудно. Может быть, у него проблемы на работе, или он был с кем-то жесток, или его кто-то бросил. Что бы ни случилось, сейчас он паршиво относится к самому себе. Вероятно, вы долго выслушивали, как он твердит, какой он ужасный или бесполезный.

Может быть, вы попытались исправить его искаженное восприятие себя. Вы напомнили о том, что у него получается и что он делает правильно. Вы напомнили, что он вам небезразличен и что каждый может ошибаться. Может быть, вы предложили ему двигаться дальше, ведь вы знаете, что бесполезно думать о неудачах. В конце концов, вы выслушали его. Мы рады предложить поддержку и утешение тем, кто нам важен. Что, если мы будем с той же добротой относиться и к себе?

Проще сказать, чем сделать, да? Мы можем найти тысячи причин, чтобы не давать себе спуска, особенно когда мы не уверены в себе или сильно о чем-то переживаем. Нам нужно перестать запугивать себя и предложить себе ту же искреннюю поддержку и сочувствие, которую дали бы другим.

---

*Проявите сочувствие к себе, задавшись простым вопросом: что я скажу другу в такой же ситуации?*

---

Этот вопрос прервет вашего внутреннего критика и заставит его переключиться в режим решения проблем. Только представьте: к вам за помощью пришел расстроенный друг; будете ли вы беречь его раны? Конечно нет, потому что вы хороший друг и вам не наплевать. И все же с собой мы часто поступаем именно так.

Когда вы в следующий раз заметите, что пинаете ногами человека, который задувает свечи на вашем именинном торте, представьте, что перед вами друг, которому нужна забота. Какой терпеливый и участливый совет вы дадите, чтобы помочь ему преодолеть или переосмыслить ситуацию? Например, если у него начались проблемы на работе, он может накрутить себя, засомневаться в своих способностях и т. д. Он быстро перестанет быть объективным. В такой ситуации легко помочь — просто заставьте его усомниться в своем внутреннем критике. То же мы можем сделать и с собой.

Когда мы ошибаемся, голос нашего внутреннего критика становится громче, и он может звучать крайне убедительно. К счастью, у нас есть надежные свидетельства против него, и они записаны нашей собственной рукой! В Ежедневнике вы должны

были зафиксировать явные примеры своего успеха, способностей, доброты, заботы и т. д. Особенно хорошо, если вы вели дневник благодарностей. Любому вашему обвинению, вероятно, найдется опровержение на страницах вашего буллет-журнала.

Когда вам грустно, просмотрите эти записи во время Рефлексии. Покажите себе доказательства своего успеха и позвольте себе согласиться с ними. Это может быть трудно, и поначалу вы, наверное, отнесетесь к этому скептически. Но постарайтесь освободить место для благосклонного голоса в темном уголке сознания. Чем дольше этот голос звучит, тем больше возможностей откроется перед вами. Со временем вы сможете ему поверить.

## ВЗАИМНЫЕ УЛУЧШЕНИЯ

Свет — это путь в обе стороны. Будьте осознанны к людям вокруг, потому что они *тоже* формируют вас. Ваши сильные и слабые стороны могут невероятно повлиять на вашу траекторию. Поэтому жизненно важно с умом выбирать, с кем строить профессиональные и личные отношения.

Просмотрите свой буллет-журнал и выясните, с кем вы проводите время. Вы знаете, что чувствуете к этим людям, но задумывались ли вы когда-нибудь о том, как они на вас влияют? Начните делать заметки об этих взаимодействиях. Не беспокойтесь, вам не придется вести жутковатые досье на своих друзей; вы просто осознаете, как их свет влияет на вас. Когда приходите домой после ужинов, свиданий и встреч, делайте записи. Вам понравилось? Что нового вы узнали? Вы бо́льшую часть времени слушали, как собеседник болтает о своих проблемах... опять? Что вы чувствуете, когда вы с ним? Ваши быстрые записи могут выглядеть так:

о Ужин с Беккой

- Поговорили о мечтах
- Хотим вместе съездить в Португалию
- Хотим поучаствовать в проведении следующей вечеринки
- Всегда в приподнятом настроении после наших встреч.

Поначалу может быть неловко, но записи о взаимодействиях с людьми вытаскивают на свет то, что вы иначе могли не заметить. Вы не представляете, сколько открытий можете совершить. Может быть, вы обнаружите, что общаетесь с вампиром. После встреч с ним вы часто остаетесь без сил. Или у вас односторонние отношения: вы всегда звоните первым и берете на себя всю работу. Или наоборот: вы можете обнаружить, что некоторые люди дарят вам вдохновение, легкость, силы, сочувствие или спокойствие. Как бы то ни было, вы обратите внимание, а значит, сможете целенаправленно управлять своими отношениями и выяснить, какие из них вообще стоят усилий и времени.

Общение с пессимистами и аморфными людьми могут подорвать ваши попытки жить осознанно. Старайтесь водиться с теми, кто вдохновляет вас, мотивирует и предлагает конструктивные испытания. Спросите себя: *чему я могу у них научиться? Мир становится немного лучше оттого, что они есть в моей жизни? Я хочу стать лучше из-за них?*

Как однажды высказался Джошуа Филдс Мильберн из «Минималистов»\*: «Нельзя изменить людей, окружающих тебя, но можно изменить *людей*, окружающих тебя»<sup>57</sup>. Выбирайте, с кем проводить свое драгоценное время. Окружите себя

---

\* «Минималисты» Джошуа Мильберн и Райан Никодемус написали эссе о том, как жить более значимой жизнью с меньшим количеством вещей. — *Прим. ред.*

людьми, которые желают вам наилучшего. Они не обязаны во всем с вами соглашаться или поддерживать без раздумий. Нет, найдите тех, кто хочет вашего успеха, даже если для этого нужно вести с вами сложные беседы, спорить или указывать на несправедливость и неправоту. Нас всех надо иногда проверять. Найдите людей, которые заставят вас расти благодаря взаимной поддержке, благосклонности и заботе.

## ОБУЧЕНИЕ

Ваш свет пойдет на пользу окружающим, если вы заставите себя расти. Для этого сделайте осознанное обучение постоянным фокусом вашей жизни. Целенаправленное стремление к знаниям поможет вам установить контакт с миром и открыть его с новой стороны, о которой вы никогда не задумались бы, сложились все иначе.

Во время Рефлексии спросите себя:

- Чему я учусь?
- Каким урокам \_\_\_\_\_ [ситуация или отношения] научило меня или вдохновило учиться?
- О чем я хочу узнать больше? Как я буду этому учиться?

Это могут быть лекции, курсы, общение с кругом верных друзей и наставников или полезный опыт. Добавьте что-то из этого в свои планы. Используйте буллет-джурнал, чтобы определить, на что вас вдохновят эти поиски. Когда узнаете, что вас интересует, поставьте себе цели. Можете двигаться к ним так же, как к любой другой цели в буллет-джурнале, но я также продемонстрирую вам наглядный пример того, как применить этот подход напрямую к обучению.

## ПРАКТИКА

С каждым новым знанием вы становитесь более способной, цельной, последовательной личностью. Вы повысите ценность любого, кто окажется рядом с вами. Не оттого, что вы делаете ради них, но оттого, что вы сделали, чтобы обрести свет.

### ОБУЧЕНИЕ

---

ВСЕ ТЕМЫ	
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

#### ЧТО

Что я хочу узнать?

Создайте Коллекцию и запишите, что приходит на ум.



ТЕМА	

#### ПОЧЕМУ

Что я хочу узнать первым делом? Почему?

Выберите то, что вызывает у вас самое сильное любопытство, и создайте Коллекцию.



ТЕМА	
_____	
_____	
_____	
_____	

↑

#### КАК

Как я буду этому учиться?

Запишите все, что придет в голову.

Начните создавать список Задач.

Спросите себя: какую мелочь я могу сделать сейчас, чтобы запустить этот процесс? Может быть, нужно выделить время на то, чтобы исследовать вопрос. За дело!

## ВЫНОСЛИВОСТЬ

*Можете жить, как вам вздумается,  
если вы знаете зачем.*

— ФРИДРИХ НИЦШЕ

**Н**е знаю, как вы, но я терпеть не мог мыть посуду. Понимаю, это бред. Я пытался сделать из этого осознанный процесс, способ отвлечься, но нет. В детстве это была моя обязанность, и я вырос с ненавистью к этому занятию.

Моя тогдашняя половинка хотела научиться готовить. Из-за ее практик мне приходилось ночи напролет угрюмо соскребать эктоплазму\* с нашей посуды. Так и пошло. Она приходила домой, быстро сводила на нет мой кулинарный экзорцизм\*\* с прошлого вечера.

Да, надо было радоваться, что подруга готовит мне домашнюю еду, особенно после трудного дня на работе, но я ненавидел тратить свое и без того ограниченное свободное время на бесконечную уборку после еды.

---

\* Э к т о п л а з м а — здесь: наружный слой клеток. — *Прим. ред.*

\*\* Э к з о р ц и з м: в общем смысле — изгнание бесов. — *Прим. ред.*

Все это изменилось в один вечер, когда я услышал, как она поет.

Она начала готовить в непростой период своей жизни. Яркая и умирительно забавная личность, которую я изначально полюбил, куда-то пропала. Мы хорошо общались, но я никак не мог помочь с ее переживаниями. Конечно, это еще сильнее раздражало меня. В конце концов, когда наши близкие испытывают боль, мы меньше всего хотим сидеть сложа руки.

Однажды перед ужином меня оторвала от работы мягкая мелодия, кружившая по нашей квартире. Я не понял, что происходит, ведь я *никогда* не слышал, чтобы она пела, за те годы, когда мы были вместе. Но она тихо пела и пританцовывала у плиты, стряпая нам ужин.

Тогда меня озарило. Вся эта история с готовкой не имела никакого отношения к еде. Так она боролась со своими демонами, одновременно демонстрируя свою заботу обо мне. Она не могла это контролировать. В тот вечер я мыл посуду, и ее мирный образ не шел у меня из головы. Я понял, что могу ей помочь, и для этого мне нужно просто намочить руки.

Со временем ей стало лучше. Я начал ждать ее угощения, и она постепенно вновь стала собой. На самом деле те ужины только укрепили наши отношения. Когда что-то шло не так и нам нужно было поговорить, один мог приготовить другому еду. Даже самые трудные разговоры всегда сопровождались этим любящим жестом, проявлением глубокого уважения и заботы. Сюда входило и мытье посуды, которое, оказывается, она тоже терпеть не могла. Ничто так не укрепляет отношения, как предмет общей ненависти.

Полюбил ли я мыть посуду? Нет, но зато понял, как это важно. Эта, казалось бы, черная работа, которую я еле терпел,

внезапно добавила моей жизни настоящую ценность. Что изменилось? Точно не заурядный процесс мытья посуды. Конечно, изменился я. Это задание стало для меня важным, и теперь я старался усерднее. Однажды она проходила мимо, пока я наводил порядок после самого лучшего купанья в моей жизни, чмокнула меня в щеку и сказала: «Спасибо. Я знаю, что сегодня было много посуды и ты это терпеть не можешь делать, но ты мне очень помогаешь. Я чувствую себя любимой».

Когда я раньше думал, как найти то, что важно в жизни, — то, что по-настоящему имеет смысл, — мне казалось, что нужно совершить какой-то выразительный жест. Может быть, мне нужно собрать чемодан и отправиться на поиски просветленного пещерного жителя в холодном уголке земли, куда не ступала нога человека? Теперь я знаю, что смысл можно найти гораздо ближе к дому.

Смысл может обнаружиться в самом невыразительном, непредсказуемом и тихом моменте. Мы можем упустить его, если не будем прислушиваться к внешнему и внутреннему миру — искать музыку среди рутины. Это тоже навык, которому можно научиться, но не у профессоров и не из чьих-то чужих знаний. Мы будем изучать наш опыт.

Часто мы действуем бессознательно. Мы движемся по жизни на автопилоте, редко останавливаясь, чтобы понять, почему мы чувствуем то, что чувствуем. Без контекста, без понимания того, почему что-то имеет ценность в вашей жизни, эти попытки в конце концов покажутся бессмысленными. Контекст помогает понять, как неприятные и даже болезненные обязанности оказываются полезными. Давайте изучим несколько способов найти контекст.

## НА ПРАКТИКЕ

### ЯСНОСТЬ

Сэм Которн, основатель «Племени спикеров», сказал однажды: «У самых счастливых людей не всегда есть все самое лучшее, но они стараются отовсюду брать самое лучшее»<sup>58</sup>. Прекрасный способ начать этот процесс — мысленно изменить рутину. Многие задачи могут на первый взгляд быть довольно безрадостными: постирать одежду, доделать проект, купить продукты и т. д. Вместо того чтобы концентрироваться на негативных сторонах, на минуту задумайтесь об опыте, который принесет действие. Стирка подарит вам пушистые полотенца, которыми вы вытретесь после душа, свежие рубашки, которые вы наденете на работу, и свежие простыни, на которые так хорошо улечься ночью. Заканчивая проект, вы почувствуете удовлетворение от хорошо выполненной работы и будете предвкушать премию — может быть, что-то из нее получится отложить на отпуск на Гавайях. Покупка продуктов положит вам на стол вкусные продукты и позволит отлично провести время в кругу близких.

Дело не в позитивном мышлении, а в систематическом анализе ваших усилий, чтобы определить их предназначение. Обычно мы не придаем нашим обязанностям такой контекст. Чтобы осознанно понимать, *зачем* мы делаем то, *что* мы делаем, можно завести «Дневник ясности» в буллет-джорнале. Просмотрите Ежедневники и найдите обязанности, которые вам даются труднее всего. Выберите одну и запишите ее на левой странице дневника ясности. Возьмем, к примеру, арендную плату:

*Меня бесит платить за квартиру, потому что это кажется пустой тратой денег.*

Конечно, квартплата кажется ежемесячным ритуалом выбрасывания с трудом заработанных денег в ледяную пустоту души вашего домовладельца. Но ведь вы сняли квартиру с какой-то целью. Давайте сбалансируем ваше негативное восприятие этой обязанности, сосредоточившись на секунду на том, за что вам нравится ваш дом. Закройте глаза и представьте деталь или две, из-за которых вы продолжаете тут жить, что делает это место вашим домом. Напишите это на пустой странице напротив задания:

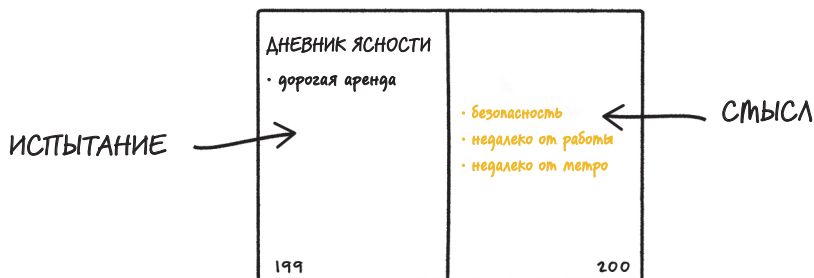
- *То, как луч света по утрам нагревает пол у кровати*
- *Запах из кофейни, который просачивается в окно*
- *Работа находится недалеко*

Идеальных мест не бывает, но если вы в основном довольны своим домом, тогда арендную плату можно воспринимать как награду самому себе — ведь каждый месяц вы даете себе возможность насладиться этими радостями. Это проясняет, почему эта рутинная обязанность на самом деле важна.

Другой способ отыскать смысл — задуматься о тех, кого мы любим. Может быть, это упражнение даст вам понять, что вы совсем не любите свой дом (если это так, я прошу прощения; со мной такое тоже бывало). Еще не все потеряно. Посмотрите, почему вы переехали сюда, сквозь призму ваших отношений. Может быть, этот дом был рядом с хорошей школой для ваших детей. Может быть, вы переехали поближе к работе, чтобы меньше времени проводить в транспорте, а больше — с друзьями. Что бы там ни было, запишите это.

Если вы что-то делаете ради людей, которых любите, это придает вашим обязанностям столь необходимый смысл. Они не станут от этого приятнее, но вы наконец-то обретете цель, которая делает даже самое трудное занятие посильным.

## ДНЕВНИК ЯСНОСТИ



### ОТСЛЕДИТЕ ПРОГРЕСС

А если вы сделаете это упражнение, но так и не найдете глубинный смысл? Во многих наших делах не всегда видно ценность. Смысл очень похож на ужасного гостя, который опаздывает и разбивает бутылку великолепного вина. Наберитесь терпения и наблюдайте.

Если не можете найти цель действия, последите за ним. Можно также отслеживать его прогресс через ежемесячное перемещение. Сделайте это вехой, сверяйтесь с собой и смотрите, не изменилось ли чего.

Может оказаться, что обязанность все-таки не обладает ценностью или вы тратите на нее больше сил, чем получаете взамен. Значит, вы нашли то, что вас отвлекает. Избавьтесь от этого дела. Если вы не можете отказаться от этого по какой-то причине, разберите вашу обязанность и попробуйте найти альтернативу.

# РАЗРУШЕНИЕ

*То, что стоит на пути, становится  
самим путем.*

— МАРК АВРЕЛИЙ

Один из древнейших известных нам текстов — «Энума Элиш». Это вавилонский миф о сотворении мира, когда защитник богов Мардук вступил в бой с Тиамат, зверем наподобие дракона, матерью монстров, которая жаждала уничтожить богов. В нем описывается эпическая смертельная битва добра и зла, порядка и хаоса. Мардук убивает Тиамат и расчленяет ее тело, а из этих кусков делает фундамент для всего сущего. Ее ребра становятся небом, ее рот становится океаном. Это жутковатая и сильная метафора того, как мы можем разрушать существующий порядок и обернуть это в свою пользу.

Когда я закончил колледж, мне повезло получить стажировку моей мечты. Я изучал графический дизайн и писательское дело и хотел совместить эти навыки, работая над вступительными заставками к телепрограммам. Ну знаете, такие мини-фильмы, которые идут перед самим фильмом? Я должен был работать на первопроходца, возродившего эту форму искусства, который невероятно вдохновлял меня.

Я переехал в Нью-Йорк с двумя сумками и поселился в заплесневелой подвальной квартире, аренду которой едва тянул, с двумя соседями, застолбившими хорошие комнаты, и нервным котом, с которым мы не сходились во мнениях. Но это была небольшая плата за мою новую карьеру.

За неделю до начала работы я позвонил в офис, чтобы выяснить последние детали моей стажировки.

Оказалось, что из-за атаки на Центр международной торговли за год до этого компания провела сокращение. Короче говоря, меня уволили еще до того, как взять на работу, и никто не соизволил меня предупредить. Внезапно я оказался очередным безработным студентом-художником в Нью-Йорке, который ищет работу на одном из самых унылых рынков труда в новейшей истории в одну из самых суровых зим за несколько десятков лет.

Много месяцев я потратил на бесплодные поиски. Мои скудные сбережения испарились. В хорошие дни я ковылял по снегу, втискивая портфолио в переполненные вагоны метро, и оттаивал во время допросов, в смысле — собеседований со скучающим кадровиком на работу, куда неизбежно не подходил. В плохие я просто сидел за компьютером, рассылая резюме на все вакансии, которые попадались на глаза.

Однажды утром меня разбудил странный звук. Я открыл глаза и заметил, что пол движется — нет, пол ушел под воду! За ночь снег растаял, и в моей спальне образовалась лужа. Возле кровати проплыло мое портфолио с дизайнерскими работами, которое я носил на собеседования. Первым делам я подумал: *хорошо, что у меня есть электронные копии*. И тут я увидел, что мой запасной жесткий диск лежит под водой на полу, а рядом с ним искрит компьютер. В то утро я потерял практически все, что имел.

Вскоре после этого я устроился на первую попавшуюся работу, просто чтобы выжить. Эта работа не имела никакого отношения к моим профессиональным навыкам, но я был бездомным и нищим.

В первую неделю я узнал, что все мои предшественники уносили оттуда ноги с криком, и вскоре понял почему. Моей основной задачей было составление списка всех книг, которые та компания когда-либо публиковала... а это сотни тысяч изданий. Нет, я люблю составлять списки, но это было адом даже для меня.

Этот процесс не обеспечивался ни специальной техникой, ни системой; что-то где-то неизбежно должно было пойти не так, и все пальцы, измазанные чернилами, указали бы на меня. Сверх того, я подчинялся крайне жестокой начальнице, которая систематически растаптывала остатки моей уверенности и самооценки. Однажды она подняла такой крик, что сбегались люди, решившие, что у нас случилась «ситуация». Дошло до того, что я по-настоящему боялся ходить на работу. Нужно было что-то менять, но я не знал как.

И вновь я стал пробоваться на все должности, которые мог найти. Ничего не вышло. Мне было нечего показывать. Портфолио пропало, опыта у меня было — так, случайные летние стажировки, — и моя работа не имела почти никакого отношения к моей специальности. *Я сам* себя не нанял бы! Я проглотил гордость и принял тот факт, что нужно набивать себе цену.

В моем прототипе буллет-джорнала я стал расписывать, как провожу свое свободное время. Я помногу сидел в интернете. Я начал отслеживать, что смотрю там, и обнаружил, что изучаю интерактивный онлайн-опыт. В то время зарождалось

направление экспериментальных сайтов, собирающих искусство, фотографию, видео и дизайн в удивительные интерактивные повествования. Как раз тогда начали появляться персональные сайты, особенно для художников, дизайнеров и малого бизнеса.

Я все еще переживал последствия потопа, и работа онлайн, вдали от цепкой хватки бессердечных арендодателей и мокрых деяний Господа, казалась очень привлекательной. Вышло еще и так, что несколько друзей попросили меня сделать сайт для их бизнеса. Может быть, на этом можно заработать?

Я наскреб остатки моей смехотворной зарплаты и пошел на вечерние курсы по новомодному тогда веб-дизайну. Пару раз в неделю я плелся в класс без окон, выжатый после дневной работы, но зато у меня был стимул. Впервые за долгое время я работал над чем-то, что было мне интересно. Я научился создавать и программировать элементарные сайты. Я пользовался любой подвернувшейся возможностью. Вначале я сделал сайт местному ресторану, потом — группе бармена из того ресторана и так далее. В конце концов я по крупицам набрал достаточно опыта, чтобы уволиться с работы и полностью сконцентрироваться на новом карьерном пути.

Хотя я не могу похвастаться, что шел этим путем умело или хотя бы целенаправленно, но этот опыт научил меня, что очень легко оказаться в заложниках у обстоятельств. Это могут быть налоги, аренда, забота о больном члене семьи или выплата студенческого долга. Все это — драконы нашей жизни. Мы можем трястись от страха, злиться на судьбу, строить из себя мучеников, жалеть себя, ждать, что небеса разверзнутся и нас кто-то спасет, — или мы можем взять быка за рога.

## НА ПРАКТИКЕ

Мы склонны раздувать свои проблемы до невероятных масштабов. Какой бы сложной ни была проблема, мы, вероятно, представляем ее себе куда хуже. Она может казаться всепоглощающей, мы можем верить, что мы бессильны и беспомощны, но это неправда. Любая трудная или опасная ситуация никогда не держит нас так, чтобы мы не могли пошевелиться. Она не может отнять у нас свободу реакции, энергию, которая дает нам возможность действовать.

Любая мелочь может переменить обстоятельства. Можно просто взять паузу, изучить проблему и разрушить ее. Для этого мы используем технику под названием «Пять „почему“».

### ПЯТЬ «ПОЧЕМУ»

Сакити Тоёда, основатель компании «Тойота» и отец японской промышленной революции, изобрел эту технику, чтобы выяснить причину технических неполадок в производственном процессе его компании. Это обманчиво простой метод обнаружения корневых проблем и неожиданных возможностей. Он разбивает большую с виду проблему на мелкие компоненты.

Мы можем с помощью этого подхода справляться с испытаниями, используя буллет-джурнал. Заведите новую Коллекцию и сделайте темой свою проблему: «Мне нечем платить за квартиру». Теперь спросите себя *почему*. Запишите ответ. Теперь снова спросите себя *почему*. Повторите это действие пять раз.

## МНЕ НЕЧЕМ ПЛАТИТЬ ЗА КВАРТИРУ

1. Почему? Потому что у меня нет денег
2. Почему? Потому что аренда дорогая
3. Почему? Потому что я живу в хорошем районе
4. Почему? Потому что мне здесь нравится
5. Почему? Потому что здесь живут приятные люди, есть хорошие кафе и рестораны и мне тут спокойно

Мы разобрали одну большую проблему на мелкие компоненты, каждый из которых можем рассматривать отдельно. Более того, в этом примере мы выявили глубинные ценности, которые в данной ситуации оказались под угрозой. Разобрав проблему на части, вы увидите, что поставлено на кон. Дело не в аренде; на самом деле вы боитесь потерять удовольствие и безопасность. Это два важных источника данных, которыми можно пользоваться, составляя план атаки.

## ПЛАН АТАКИ

После составления списка причин ваш следующий шаг — выяснить, какие у вас есть варианты действий. Естественно, для этого мы составим другой список. Можете сделать это на соседнем листе Коллекции «Мне нечем платить за квартиру».

Если проблема в том, что у вас нет денег, можете перечислить способы, которыми можно это решить. Вот что приходит на ум:

1. Попросить повышение
2. Найти работу, где лучше платят
3. Найти соседа по квартире
4. Переехать в другой район, где квартиры стоят меньше
5. Найти курсы повышения квалификации

Процесс пошел! Каждый пункт — это путь вперед. Теперь, когда перед вами четко сформулированы варианты, выберите тот, который вам больше всего нравится — который кажется вам источником света.

Допустим, вы выбрали «Найти курсы повышения квалификации». Это — ваша цель. Перелистните на следующий чистый разворот и создайте Субколлекцию, посвященную этой цели. Поставив себе цель, разбейте ее на выполнимые шаги, например: поискать сферы деятельности в интернете, найти разные курсы, записаться и так далее. Это ваш план атаки. Каждая выполненная задача — это успешный удар, который вы наносите своему дракону.

Жизнь полна драконов. Чем дольше они живут, тем больше они становятся, кормясь нашими неудачами, недовольством и беспомощностью. Посмотрите на них свысока. Взгляните прямо в их огромные страшные глаза. Там вы увидите собственное отражение. Наши испытания — это зеркала, демонстрирующие нашу уязвимость, неуверенность, слабость и страх. Как бы тяжело ни было, не отворачивайтесь. Посмотрите на них, изучите их, с любопытством взгляните на свои страхи, и вы найдете путь вперед. Вполне возможно, что наградой за храбрость станет личный и профессиональный рост, который иначе был бы скрыт от вас.

В моем случае драконом была моя работа. Она пугала меня. Она воплощала все, что я по наивности поклялся никогда не делать: это был тупик, в котором не было ни намека на творчество. Но мне нужно было оплачивать счета, так что я согласился на нее. Я так заиклился на своем горе, что забыл простую истину: пока бьются наши сердца, всегда будут и возможности.

Наконец, после особенно диких оскорблений от босса мое терпение лопнуло. Я устал быть жертвой не только ее, но и собственных недостатков. Меня достало быть почетным (и единственным) гостем на вечеринке моих бед; я устал чувствовать себя беспомощным. Эти несчастья я принес себе сам, и эта ужасная ситуация не делала из меня благородного мученика. Это был глупый и незрелый поступок. Я просто игнорировал тот факт, что единственное решение должен принять лишь я, и никто другой.

Я поставил себе цель: найти новую работу. Потом я понял: ничего не выйдет, потому что мне нечего показать, и тогда я просто поставил себе другую цель: научиться делать сайты.

Вот когда я стал использовать моего дракона — мою работу — против него самого. Моей жалкой выручки хватило на оплату курсов. Жестокость и бессмысленность моей позиции погнала меня в вечернюю школу. Несмотря на трудности, каждый урок казался маленькой победой в моей борьбе. И наконец я смог нанести смертельный удар, но не мечом, а коротким заявлением об увольнении, напечатанном на бумаге, мятой после потопа.

Теперь, когда что-то идет не по-моему или когда мне нужно работать над тем, что не приводит меня в восторг, я вспоминаю мою Тиамат. Я оглядываюсь, и вижу все, что извлек из этого опыта. Он заставил меня научиться программировать, я стал полноценным разработчиком цифровых продуктов, получил практическое образование и смог запустить сайт [bulletjournal.com](http://bulletjournal.com), который в полной мере вылился в почетную возможность написать эту книгу и поделиться с вами буллет-джорналом.

# БЕЗДЕЙСТВИЕ

*Нужно или найти путь,  
или протоптать его.*

— ГАННИБАЛ БАРКА\*

**В** главе о Целях мы говорили о том, как разбивать крупные испытания на мелкие, более выполнимые рывки. Но что делать, если вы застряли по пути? Может быть, вы оказались в подвешенном состоянии, или потеряли стимул, или вам трудно продвинуться в проекте на пути к цели или в отношениях? Какая бы ни была причина, вас раздражает чувство бездействия. Что делать? Вот две техники, которые я нахожу очень полезными для того, чтобы возобновить движение.

## НА ПРАКТИКЕ

### МЕТОД УТЕНКА

Моя подруга, успешный владелец малого бизнеса, собиралась открыть новую точку. Она подала заявку на кредит, чтобы получить капитал на строительство объекта. Хотя у нее уже было

---

\* Г а н н и б а л Б а р к а — прославленный военачальник, карфагенский полководец, заклятый враг Римской республики и «последний оплот Карфагена».

три прибыльных отделения, банк отклонил ее запрос. Конечно, она расстроилась, позвонила бухгалтеру и рассказала ему о проблеме. Она по кусочкам обрисовала то, что собиралась сделать. В процессе она начала понимать, что ее цель — не открыть магазин в конкретном месте, а увеличить свой бизнес. Она решила открыть пять маленьких магазинчиков и проверить, в каком месте продажи будут идти особенно хорошо. Это она могла себе позволить без всякой внешней поддержки. Она нашла решение, проговорив проблему вслух.

Этот процесс известен как метод утенка, и впервые он был описан в книге «Программист-прагматик» Эндрю Ханта и Дэвида Томаса. Авторы рассказывают историю разработчика, который устраняет неполадки в своем коде, объясняя их строчку за строчкой резиновому утенку. Да, я имею в виду маленькую желтую игрушку для ванны.

Мы склонны терять объективность, когда бксуем на месте. Подробно объясняя проблему кому-то (или чему-то), нам приходится изменить свою точку зрения, так сказать, взглянуть на нее сверху, а не со дна той ямы, которую мы мысленно себе вырыли.

Если рядом нет того, кто мог бы вас выслушать, можете взять свой буллет-джорнал и написать в нем письмо «Дорогому утенку» или другому доброму, понимающему или надежному существу. Расскажите ему:

- В чем заключается ваша проблема
- Что не работает
- Почему не работает
- Что вы пытались сделать
- Чего вы еще не пробовали
- Что вы хотите увидеть в результате

Очень важно вытащить все это из вашей головы. Объясняйте тщательно и терпеливо. Не забывайте, что ваш собеседник не владеет той же информацией, что и вы. Хорошее объяснение — это мостик между информацией и пониманием. В процессе подробного объяснения проблемы вы можете найти решение. А если письмо вашему резиновому утенку, плюшевой панде, дурацкому степлеру или, боже упаси, Чеду не сработает, мы попробуем что-нибудь еще...

### МАРШ-БРОСОК

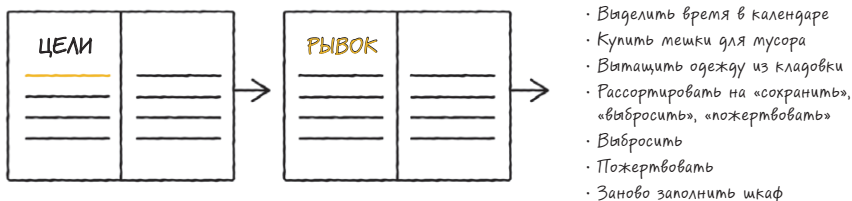
Если вы читали книгу по порядку, к этому моменту у вас уже должна быть Коллекция «Цели». Эта Коллекция может служить мощным источником вдохновения, когда вы чувствуете, что застряли или потеряли мотивацию. Знаю, знаю, я говорил, что не нужно просматривать Коллекцию «Цели», пока не разберетесь с тем, над чем работаете, но ситуация-то безвыходная! Если вы действительно застряли или у вас закончились идеи, обычно это означает, что вы потеряли объективность. Возможно, вы больше не можете заглянуть далеко вперед, потому что проблема находится слишком близко к вам. Чтобы восстановить объективность, лучше временно переключить свое сознание на что-то еще. Для этого мы устроим то, что я люблю называть марш-броском.

Почти как рывки, которые мы описывали ранее в книге, марш-броски — это самодостаточные микропроекты. Они созданы лишь для того, чтобы помочь вашему разуму разгрузиться. Марш-бросок можно записать в ваш буллет-джорнал точно так же, как обычный рывок, но он подчиняется немного другому набору следующих правил.

1. На его выполнение должно уйти две недели или меньше. Вам нужен перерыв, но вы не хотите забросить основной проект.
2. Он не должен быть связан с проектом/проблемой, которая вас беспокоит. Вам и вашему основному проекту нужно побыть порознь. Вы не расстанетесь, вы просто делаете небольшую передышку.
3. Очень важно! У него должен быть четкий конец (а также четкие начало и середина). Когда мы чувствуем, что застряли, ощущение бездействия отнимает у нас мотивацию. Одна из целей вашего марш-броска — принести вам облегчение, которое вы испытаете, вычеркнув законченную задачу, или заставить вас почувствовать, что вы чего-то достигли. Такое напоминание быстро заполнит ваш бензобак.

## МАРШ-БРОСОК «СОКРАТИТЬ КОЛИЧЕСТВО ОДЕЖДЫ»

### РАЗБИВАЕМ



Запишитесь на онлайн-курс, сочините статью, разберите свою цифровую фотогалерею, наведите уборку в шкафу по методу КонМари\*, запишитесь с коллегами на волонтерский проект. Это решение полностью ваше. Просто выберите то, что вам любопытно.

К концу марш-броска вы испытаете что-то новое. Вы использовали свой разум по-другому, подумали о чем-то необычном. Любой новый опыт помогает расти и дарит перспективу. Вы уже не совсем тот, кто в прошлый раз не справился с испытанием. Теперь все может быть совсем по-другому.

---

\* Метод КонМари — особый способ грамотного хранения одежды, названный в честь своей создательницы — японки Мари Кондо. Алгоритм метода прост: предлагается один раз разобрать от хлама ваш шкаф, а потом только поддерживать порядок. — *Прим. ред.*

## НЕСОВЕРШЕНСТВО

*Во всем есть трещина, и через нее  
проникает свет.*

— ЛЕОНАРД КОЭН\*

**П**раздники давно закончились, и обычно многолюдные улицы Нью-Йорка опустели. Город как будто впал в массовую спячку, собираясь с духом перед наступлением безрадостных зимних холодов.

Мы с тогдашней партнершей переживали трудные времена, и я решил устроить нам романтическое свидание дома. Я нашел бутылку вина, которое мы распробовали в нашем любимом местечке, давно закрывшемся с тех пор. В меню были ньокки\*\* из батата, сделанные своими руками. Я раньше никогда их не готовил, но знал, что она их любит. Что тут может быть сложного?

Оказалось, что это очень сложно. Естественно, все с самого начала пошло наперекосяк, и мне пришлось начинать

---

\* Леонард Норман Коэн — канадский поэт, писатель, певец и автор песен. — *Прим. ред.*

\*\* Ньокки — итальянские клецки, обычно овальной формы. — *Прим. ред.*

с чистого листа... несколько раз. Я часами ломал голову над рецептом, корча гримасы, от которых мое лицо становилось похоже на картошку. Часы тикали, я все сильнее раздражался и психовал. Образ того, как она приходит домой к идеально накрытому столу, мерцающим свечам на фоне мягко играющей музыки, стремительно таял.

Каким-то чудом я все-таки справился. Она вошла, увидела стол, бросила свои сумки и прыгнула мне в объятия, пряча замерзшее лицо у меня на груди. Когда она взглянула на меня, ее широкая улыбка чуть угасла, и она спросила, что случилось. «Ничего», — ответил я мрачно, отряхивая муку с брюк.

Мы сели за стол, и она принялась нахваливать все, что видела, но я был слишком занят мрачными раздумьями обо всех ошибках, которые я наделал, готовя еду. Это недоваренное, то уже остыло... я сравнивал то, что получилось, с тем, что я себе воображал: с идеальной картинкой в моей голове. Я не увидел ни то, как очарована она была моим жестом, ни как ее радость медленно утекала по мере того, как я все занудствовал о том, что могло получиться лучше. Я умудрился испортить самый важный ингредиент ужина: время, проведенное вместе. И все из-за стремления к идеалу.

Идеал — это неестественная и разрушительная концепция. Я говорю — «неестественная», потому что, насколько я понимаю, в нашем мире нет ни одной вещи, которая при близком рассмотрении полностью соответствовала бы нашему представлению об идеале: безупречной вещи, которая уже не может стать лучше. Даже наши стандарты мер и весов не соответствуют этому. Например, международный прототип килограмма, более известный как «Ле Гран К» (его создали во Франции), был физическим объектом, который задал стандарт

одной из самых широко используемых мер веса в мире. Дубликаты распространялись по всему миру, чтобы другие страны могли пользоваться этим стандартом. Оказалось, что со временем эти «идеальные» объекты по-разному изменили свою массу. Это огромная проблема для стандартной меры веса. В конце концов, абсолют не должен меняться. Вот почему в наши дни эти стандарты выражаются в виде уравнений и концепций.

Вы можете ответить: «А как же мои 100 баллов за контрольную по математике? Я получил идеальную оценку!» Конечно, ваши ответы могли быть идеальными, но можно ли то же сказать о вопросах? Зачем нужна была контрольная? Разве это был идеальный способ оценить ваши способности? Нет, тесты в лучшем случае относительны. Множество людей хорошо пишут контрольные, но в целом учатся плохо. А еще больше народу плохо пишет контрольные, но хорошо учится.

Можно возразить, что идеал существует лишь в нематериальной сфере идей, теорий и верований, которые дают определение идеалу, постоянству и божественной сущности. Зачем я про это толкую? А затем, что идея идеала слишком часто подрывает нашу способность раскрыть наш потенциал.

Мы удивительные и при этом не идеальные создания, и мало что говорит об этом яснее, чем изобретение недостижимых стандартов и попытки следования им. Наши стремления часто увядают из-за нашей неспособности следовать ложным идеалам, которые мы применяем к нашим телам, разумам, достижениям и отношениям.

Когда нам не удастся быть идеальными, мы начинаем страшно себя ненавидеть. Это неправильная целенаправленность;

нельзя тратить время и силы на уничтожение нашего прогресса. Мы ломаем свои планы, ведем себя контрпродуктивно и поддерживаем голос внутреннего критика.

Существует огромное заблуждение о том, что альтернатива идеалу — неудача. К счастью, жизнь не бинарна; она представляет собой спектр. С одной стороны у нас есть недостижимое: идеал. С другой находится неизбежное: хаос. Вся красота, существующая в мире, балансирует между этими двумя крайностями.

В Японии есть понятие *ваби-саби*. Согласно этой концепции, красота объекта заключается в его несовершенстве. В полную противоположность западному убеждению о том, что красота идеальна, *ваби-саби* воспекает мимолетность, индивидуальность и неидеальную природу вещей. Это качества, которые как раз и делают ее уникальной, настоящей и красивой. Трещинки в керамике, изгиб дерева, листья на камне, пятно чернил. В них отражается буддийская философия, где мудрость состоит в примирении с нашей неидеальной природой.

Принимая свои недостатки, мы вновь ставим акцент туда, куда нужно: на постоянное улучшение. Тогда ошибки превращаются из мин на поле в дорожные знаки, указывающие нам путь.

---

*Восхваляя уникальность, универсальную  
переменчивую натуру всех вещей,  
ваби-саби защищает благосклонное движение  
вперед с безграничными возможностями  
прогресса.*

---

## ПРАКТИКА

### ПРАКТИКА НЕСОВЕРШЕНСТВА

Вы можете думать: *я слишком хорошо знаю, что я человек, мне не нужно сильнее практиковать несовершенство*. Дело не в том, чтобы нарочно делать ошибки, а в том, чтобы изменить ваше отношение к ним. Если в медитации и есть какая-то цель, то это — присутствие. Отключившись от собственных мыслей, мы можем объективно взглянуть на них. Но проще сказать это, чем сделать.

Даже самые опытные практики иногда бывают поглощены своими мыслями. Ключ в том, чтобы понять, что вы заиклились на мысли, и отцепиться от нее. Более того, нужно видеть в блуждании вашего ума не ошибку, а возможность. Каждый раз, возвращаясь в текущий момент, вы чуть-чуть усиливаете свое умение концентрироваться. Таким образом, вы начинаете относиться к недостаткам с любопытством, а не с осуждением.

Вы такой человек, который старается вести идеальный блокнот? Может быть, у вас не самый лучший почерк или вам не хватает художественных способностей, чтобы сделать блокнот красивым. Есть ли разница? Только если вам этого хочется. Считайте, что блокнот хранит в себе ваши недостатки и позволяет вам увидеть в них доказательство вашей храбрости. В кривых линиях и неровных буквах отражается желание человека учиться и менять жизнь к лучшему. Может быть, это и не идеал, но это бесспорно прекрасно.

Вы выбрасываете блокноты, когда совершаете ошибки или делаете фальстарт? Если так, попробуйте создать Коллекцию «Недостатков». Отведите в блокноте место для того, чтобы просто... дать... себе... свободу. Можете для начала написать

письмо недоминирующей рукой. Черкайте, рисуйте что хотите. Занимайтесь тем, что сделает ваш блокнот неидеальным — то, чего вы боитесь. Стал ли ваш буллет-джорнал от этого менее ценным? Нет. Можно даже возразить, что теперь он стал уникальным. Когда вы снова заиклитесь на идеальном исполнении дела, можете напомнить себе, что это лишь инструмент. Важно то, что вы им создаете.

---

*Приняв тот факт, что мы далеки от идеала  
и что можем потерпеть неудачу, мы снова  
способны приступить к работе.*

---

## ХОРОШАЯ ПЕРЕМЕНА

*Разве саморазвитие — это не стремление к идеалу?* Зависит от цели, которую вы себе поставили. Вместо того чтобы нацеливаться на идеал или стремиться быть лучше других, найдите возможность постоянно улучшать себя. Как написал У. А. Шелдон: «Нет ничего благородного в том, чтобы быть выше своих товарищей; настоящее благородство — это быть выше старого себя».

Чтобы сполна оценить ваби-саби как модель личного роста, давайте присмотримся к культуре, где оно появилось. Японцы долго оттачивали ремесла до невероятных высот, будь то столярное или кузнечное дело или даже упаковка продуктов. Главный акцент ставился на мастерство, а не на идеал. Мастерство, в отличие от идеала, обладает и уникальностью, и недостатками, потому что это процесс, жизнь, а не конечная цель. Это постоянный результат улучшения и обучения. По словам

Дэниела Левитина, писателю Малкольму Гладуэллу принадлежит известное высказывание о том, что для достижения мастерства в любом деле нужно потратить на практику 10 000 часов<sup>59</sup>. В Японии вы можете всю жизнь пробывать подмастерьем.

Мастерство заменяет идею идеала желанием стать лучше через упорство и практику. Когда дело касается навыков, нельзя говорить о фиксированной точке. Даже лучшие мастера остаются заядлыми учениками. Их навык, как и наш, вырабатывался на протяжении долгого времени. Все с чего-то начинали, и, вероятно, первые попытки мастеров были так же неуклюжи, как и у любого из нас.

Каждый день задавайте себе маленькие вопросы. Найдите способ стать лучше. Затем сформулируйте задачу или цель и запишите их в ваш буллет-джорнал. Каждая выполненная задача — это приобретенный опыт. Так вы с большей вероятностью все-таки что-то сделаете.

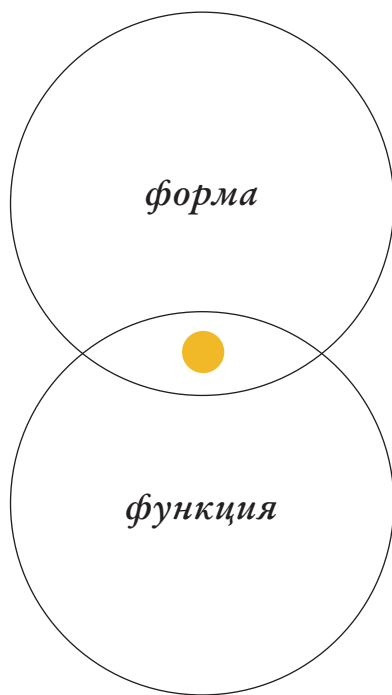
Каждое действие — это шаг вверх. Неважно, насколько эти шаги малы; в пути можно даже спотыкаться. Главное, чтобы вы продолжали идти вперед.



IV

---

# ИСКУССТВО





## ИСКУССТВО

**Н**едавно я сходил на ужасное занятие капоэйрой. Для тех, кто не знаком с термином, поясню: капоэйра — это боевое искусство, изобретенное бразильскими невольниками, которые скрывали его боевое предназначение за танцевальными движениями, совмещающими в себе акробатику, пение и мощную энергию танго. «Играя», два капоэйриста перекатываются вокруг тел друг друга, прыгая и выкидывая колени, противоречащие законам гравитации. Современные брейк-дансеры и паркурлисты, чьи видео вы могли видеть на YouTube, свободно заимствуют движения из капоэйры. Короче говоря, это поразительное умение, требующее большой гибкости ума и тела.

Я шлепал под тропическим ливнем среди джунглей в поисках ангара с протекающей крышей, где проходил урок. Дождь прибил к берегу всего четверых — вашего покорного слугу, еще одного студента и двух крайне обдолбанных преподавателей капоэйры. Они буркнули какое-то вступление и спросили, есть ли у нас опыт. Мой товарищ по несчастью признал, что впервые услышал о капоэйре сегодня утром. Не очень сладкая парочка неуверенно переглянулась и начала медленно демонстрировать какие-то разрозненные движения. Мы с товарищем стояли в замешательстве, не уверенные, что нужно делать.

Когда до инструкторов наконец-то дошло, что нужно — знаете ли — *инструктировать*, они попросили повторять движения за ними. Поскольку они ничего не объяснили, движения казались довольно дурацкими. Нетренированному взгляду показалось бы, что он видит перед собой буйного пьяницу, который ищет оброненные ключи. Как минимум так выглядел я. И только в конце занятия учителя наконец-то поиграли друг с другом, собрав все движения в логичную и прекрасную структуру. Все кусочки буквально соединились воедино. Оказалось, что за два часа мы научились многому, но не поняли этого, пока не увидели полную картину — единый контекст.

Мы столько всего разобрали в этой книге, что теперь у нас есть целый ворох разрозненных кусочков. Вы можете, как я на уроке капоэйры, глядеть на него, не совсем понимая, что теперь делать. И я, в отличие от моих инструкторов, хочу дать вам контекст для того, чтобы система и практика соединились.

Вы могли уже где-то слышать пословицу: «Дай человеку рыбу, и он будет сыт один день. Научи человека ловить рыбу, и он будет сыт всю жизнь». В буллет-журнале система — это удочка. Практика — это леска и наживка. Это два разных инструмента, которые можно сполна оценить только после того, как вы увидели их комбинацию. Лучше всего испытать это и прокачать свое подсознание — это начать подстраивать блокнот под себя и создавать Авторские коллекции.

Когда вы создаете Авторские коллекции, вы делаете Бужо абсолютно своим. В процессе вы применяете на практике все элементы, которые уже описаны в этой книге. Отчасти это систематизация, отчасти духовный поиск, отчасти мечта. Если эти компоненты скомбинированы с умом, вы всегда сможете сделать из своего буллет-журнала инструмент, который

пригодится не только на то, чтобы просто упорядочивать хаос. Именно здесь мы по-настоящему сможем использовать гибкость этой методики и проложить тропу к источнику света.

Я всегда возвращаюсь к буллет-джорналу, и он не теряет своей актуальности с годами, потому что продолжает подстраиваться под мои переменчивые нужды. Ваш буллет-джорнал может быть тем, что *вам* нужно. Часть этой практики — понять, что *вам* от него нужно, как он может вам послужить и как это изменится со временем.

В этой части книги мы рассмотрим, как это сделать, разбирая проект, который требует обдумывания различных видов контента. Это позволит изучить разные способы использования буллет-джорнала, чтобы справляться с трудностями, разрушать их и придумывать собственные шаблоны, которые помогут составить план действий. Эти главы — не предписания; в них собраны соображения, которые, я надеюсь, пригодятся, когда вы будете создавать собственный буллет-джорнал.

## Предостережение

Может быть, очень интересно заниматься авторскими корректурами буллет-джорнала, особенно если вы новичок, но я советую отложить создание собственных, более сложных Коллекций, пока вам не станет удобно пользоваться тем, чему вы научились в частях II и III. Я советую как минимум два-три месяца вести базовый буллет-джорнал, прежде чем начать экспериментировать с Коллекциями. Очень важно освоиться с повседневными особенностями методики, прежде чем что-то в нее добавлять. Если вы только начинаете, этот раздел

позволит вам одним глазком взглянуть на то, как сильно можно будет увеличить функциональность ваших буллет-джорналов в дальнейшем.

Каждый инструмент и техника, которые я до сих пор описывал, имеет собственное предназначение и играет роль винтика в цельном механизме. Буллет-джорнал — это экосистема эффективности, состоящая из различных техник и философских учений. Каждая помогает процветать остальным. Прежде чем ввести в нее новый вид, я настаиваю, чтобы вы лучше изучили местность. Как только вы сделаете это, ваши шансы сделать практику буллет-джорнала плодотворной повысятся.

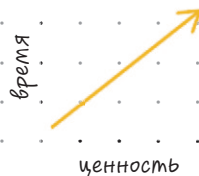
## КЛЮЧЕВЫЕ ИДЕИ

Развивайте свой БУДЖО с помощью  
Авторских Коллекций

Ваш буллет-журнал может стать всем,  
чем вы захотите. И решить, что вам от него  
нужно, — это часть правтики. Простое правило...

Авторские Коллекции должны иметь цель

Следите, чтобы Коллекции, которые  
вы ведете, имели ценность для вашей  
жизни. Продуктивность — это аккуратное  
вложение вашего времени.  
Если это окажется сложно...



Определитесь с мотивацией

Прежде чем решите, как сделать что-то  
наилучшим образом, в первую очередь  
выясните, зачем вы это делаете.



Изучите свои усилия

Каждая Коллекция — это попытка учиться.  
Важно изучать ваши Коллекции, и те,  
что работают, и те, что нет.  
Так вы увидите, что нужно взять  
с собой на новый виток.



Повторяйте не только то, что вы  
делаете, но и то, как вы это делаете!

## КЛЮЧЕВЫЕ ИДЕИ

### Меньше, но лучше

Суть важнее презентации

Ваш блокнот не должен быть красивым, чтобы иметь ценность. У дизайна всегда должна быть цель. Если при этом получается красиво — что ж, замечательно! Лишь бы вам это не мешало.

#### ПРОТИВ


Ваш дизайн должен работать и в будущем

Ваши блокноты рассказывают историю вашей жизни. Следите, чтобы ваш дизайн делал эту историю понятной как сегодня, так и через многие годы.

Сообщество

Один из самых ценных ресурсов буллет-журнала — это его сообщество. В нем есть множество примеров и приложений. Если вы застряли и вам нужно вдохновение, поищите в вашей любимой социальной сети

#bulletjournal или #bujō



Учитесь делиться,  
делитесь, чтобы  
учиться

# АВТОРСКИЕ КОЛЛЕКЦИИ

*Содержание важнее формы. Форма  
в отсутствие содержания — это не  
форма, а декорация.*

ДЖЕФФРИ ЗЕЛЬДМАН\*

Четыре основные Коллекции (Указатель, Дневник будущего, Ежемесячник и Ежедневник) прекрасно послужат вам в большинстве ситуаций. Однако буллет-джурнал признает, что не всем подходит одно и то же. Что, если вам нужно отследить то, что не описано в книге? Здесь-то и пригодятся Авторские коллекции.

---

*Авторская коллекция создана для особых нужд.*

---

Это может быть что-то настолько простое, как список покупок, или настолько сложное, как долгосрочный проект. Создание Авторских коллекций — это творческий,

---

\* Джеффри Зельдман — один из самых известных веб-дизайнеров в мире. — Прим. ред.

приятный и плодотворный аспект буллет-джорнала, потому что с его помощью вы помогаете себе справиться с испытаниями!

Если Ежедневник — это собрание всего подряд, Авторские коллекции должны служить особой цели, помимо простого сбора содержимого. Не копите много информации! Я сам грешу этим: я пытался следить за просмотренными сериалами, ресторанами, которые я посетил, и другими мелочами. Я называю это Коллекциями «всякой всячины». Нет ничего дурного в том, чтобы собирать свои дела в Коллекции, если вы потом сделаете с этой информацией что-то конструктивное. Подающий надежды кинорежиссер может записывать фильмы, которые он посмотрел, ведь это часть образовательного процесса: *похоже, я смотрю слишком много триллеров и упускаю из виду комедии*. Тот, кто никак не может войти в режим спортивных занятий, может следить за графиком тренировок и своими маленькими достижениями, чтобы настроиться на длительный успех, или же отмечать причины, почему ему это не удастся (выходные? ежемесячный покер по вечерам? очередное неудачное свидание?). Но Коллекции «всякой всячины» живут недолго, потому что не приносят никаких озарений.

---

*Если вы ничего не можете почерпнуть из информации в Коллекции, то у нее маленькая ценность и, возможно, вам не хватит запала поддерживать ее. Не тратьте время на Коллекции, которые не смогут насытить вашу жизнь.*

---

## Три ключевых источника Авторских коллекций

### *1. Цели*

Цели важны, потому что они несут (или должны нести) в себе толику смысла, указывать направление и предназначение. Они также бывают сложными, включают в себя множество подвижных частей. Авторские коллекции могут помочь разбить цель на элементы, чтобы их можно было выполнять по одному.

### *2. Испытания*

В вашей жизни есть то, что постоянно вас злит, тревожит, перегружает или заставляет критиковать себя? Или давайте замахнемся на меньшее: может быть, грядет то, что требует вашего внимания, например большое путешествие? Когда вы отыскиали суть испытания, будет очень полезно создать Авторскую коллекцию, которая призвана решить эту проблему. Она поможет собрать и прояснить ваши мысли, сконцентрироваться на поиске решения.

### *3. Задачи*

Многие Коллекции начинают свою жизнь как простые задачи, например: «Спланировать отпуск!» В ходе вашей ежедневной Рефлексии вы можете выявить задачи, которые кишат другими задачами. Задача «Спланировать отпуск», например, имеет множество подвижных частей. Такое действие будет сложно выполнить одним махом. Из-за него вы можете погрязнуть в прокрастинации и поддаться тревожности. Планировать отпуск нужно с восторгом, а не со злостью. Поэтому давайте сделаем его проектом для нашей Авторской коллекции.

Краткое примечание касательно отпусков. Исследования показывают, что ожидание радостного события, такого как путешествие, может улучшить настроение и принести удовольствие<sup>60</sup>. Не столько сама поездка, сколько ожидание этой поездки стимулирует и поднимает настроение, что может быть особенно полезно, когда мы работаем над этим в трудные времена. Планируя, мы задаем курс к источнику света и сами излучаем свет, двигаясь в этом направлении.

## Первые шаги

Чтобы начать проект, давайте создадим нашу первую Коллекцию. Итак, мы открываем следующий чистый разворот и пишем тему: «Отпуск на Гавайях». Кажется, это приятная альтернатива Бруклину, который, пока я пишу эти строки, укрывается снежным покрывалом, принесенным еще одним ужасным северо-восточным ветром... в первый день весны.

### *Мозговой штурм*

Я люблю начинать любой проект в моем блокноте, устраивая на первых страницах моей Коллекции мозговой штурм: я записываю мысли в любой форме: это могут быть слова, изображения, карты и т. д. Этот разворот нужен для того, чтобы разгрузить голову, обрадоваться и удивиться, сколько всего можно выудить с помощью ассоциаций.

Но иногда мы так сильно погрязли в повседневности (и в делах, и в мыслях), что витание в облаках может привести в ужас. Вы не будете знать, с чего начать. Если вы узнали себя, продолжайте читать.

*Подумайте о своей мотивации*

Создавая Коллекцию проекта — будь то написание книги, перестройка подвала или планирование отпуска, — очень хорошо начать с поиска мотива. *Зачем* я берусь за этот проект? Какие потребности он удовлетворит? Хочу больше времени проводить с семьей? Расслабиться и восстановиться во время серфинга и/или прогулок в лесу? Что бы там ни было, это хорошо. Мы задаем себе этот вопрос, просто чтобы колесики завертелись и мы смогли отыскать наш глубинный мотив.

Почему так важно дойти до самой сути? Мотивация существует не в вакууме. Она возникает в ответ на нашу боль, раздражение или желания. В чем бы ни было дело, нужно вытащить это наружу и убедиться, что наши усилия не тратятся впустую. Определяя наши истинные мотивы, мы повышаем потенциальную эффективность наших действий.

---

*Другими словами, понимание того, почему вы должны что-то сделать, подскажет вам, как что-то сделать.*

---

Как было сказано выше, наша первая возможность выяснить свои намерения — это пауза, отведенная на придумывание темы, которая передавала бы суть этого проекта. Правда, иногда нам нужно чуть больше подробностей. В такие моменты можно написать краткое изложение миссии, чтобы определить, *зачем* мы что-то делаем, *что* мы хотим извлечь из этого опыта и *как* мы будем это делать. Вы можете даже использовать следующий сценарий, если он вам подходит:

Я хочу \_\_\_\_\_ [чего?], чтобы \_\_\_\_\_ [почему?], так как \_\_\_\_\_ [как?].

В данном случае краткое изложение миссии может быть таким:

Я хочу уйти в отпуск, чтобы расслабиться, так как я не буду ходить в офис.

Эта формулировка вполне удачна, но, если копнуть глубже, можно выяснить, связана ли эта поездка с чем-то важным для вас. В конце концов, необязательно куда-то ехать, чтобы не ходить в офис. Что именно в *этой* поездке приводит вас в восторг? Чтобы помочь себе, мы можем использовать Пять «Почему».

1. Почему вы хотите пойти в отпуск? Чтобы отдохнуть.
2. Почему? Потому что от работы у меня стресс и депрессия.
3. Почему? Потому что каждый день одно и то же, и мне от этого тоскливо.
4. Почему? Потому вся моя жизнь — это мой стол и мое кресло, и я не вижу с людьми, которые мне дороги.
5. Почему? Потому что у меня нет времени.

Теперь мы обнаружили различные болевые точки, с которыми можем начать разбираться. Давайте для начала выделим ключевые темы, всплывшие на поверхность: ограниченность пространства, скука, депрессия, одиночество и чувство вины. Это — вероятные источники вашей мотивации. Значит, Цель этого отпуска — снизить чувствительность этих болевых

точек, испытав противоположные чувства: свободу, радость, счастье, единение и гордость. Давайте перефразируем изложение нашей миссии, чтобы оно передавало эти желания:

«Я хочу пойти в отпуск, чтобы напомнить себе, для чего я работаю (гордость), так как я хорошо проведу время с людьми, которые мне дороги (единение) и мы будем развлекаться (счастье), вместе исследуя тропики (свобода и радость)».

Это простое упражнение не просто помогло вычислить приоритеты нашей поездки, но также дало пищу к размышлению, к которой можно будет обратиться позже, когда вы отдохнете и загорите. Также не забывайте, что эта техника может применяться к любому проекту на ваш выбор. Например:

«Я хочу написать книгу, чтобы научить людей лучше управлять их жизнью, так как я поделюсь с ними ценным знанием о том, как жить целенаправленно».

Или:

«Я хочу пойти в школу медсестер, чтобы помогать людям, так как я научусь облегчать состояние больных и страдающих».

Можете придумать собственный сценарий. Только убедитесь, что он помогает вам углубиться в вашу мотивацию и раскрыть то, что для вас важнее всего в новом начинании. И когда вы погрузитесь в процесс, изложение миссии напомнит о ваших

приоритетах. Оно станет компасом, когда (и в том случае если) он вам понадобится.

Изложение миссии — также прекрасный способ «пробудить страницу». Это термин, который я использую, чтобы описать акт первой записи на листе. Это момент, когда мысль преодолевает расстояние между нашим внутренним и внешним миром и мы вдыхаем жизнь в наши идеи. Начинать иногда труднее всего. Но как же хорошо пробудить страницу, записав на ней то, чего вы хотите! Не думайте об этом слишком усердно, просто запишите свои чувства. Это же не контракт. Это просто ласковый способ подтолкнуть себя за стартовую черту.

# ДИЗАЙН

*Создатель знает, что он достиг  
совершенства не тогда, когда нечего  
будет добавить, но тогда, когда  
нечего будет убрать.*

— АНТУАН ДЕ СЕНТ-ЭКЗЮПЕРИ

**Е**сли вы искали «буллет-джорнал» или «БуДжо» в интернете, вы наверняка видели его интерпретации с искусными иллюстрациями. Они великолепны, и кого-то это мотивирует, но множество других людей пугаются. Они решают, что не смогут заниматься БуДжо, потому что не умеют рисовать или у них неаккуратный почерк. Позвольте мне развеять ваши тревоги. Важнее всего в БуДжо содержание, а не оформление. Если вы управляетесь и с тем и с другим, снимаю шляпу. Но единственный необходимый художественный навык — это способность рисовать более-менее прямые линии. Если вы на это способны, то все будет хорошо. Как говорит буллет-журналист Тимоти Коллинсон: «У меня, наверное, самый скучный, самый минималистичный стиль ведения буллет-джорнала, какой можно себе представить. Я не художник, а каллиграфия — заоблачная мечта для меня. Но я честно скажу, что он изменил мою жизнь».

Цель создания наших Коллекций — довести до максимума их функциональность, доходчивость и долговечность. В этой главе я хочу разобрать каждый аспект этой цели и поделиться некоторыми соображениями, которые могут оказаться полезными, когда вы займетесь созданием своей.

## Функциональность

Дитер Рэмз, промышленный дизайнер, создавший самые знаковые радиоприемники, бритвы и множество другой бытовой техники (ходят слухи, что некоторыми из них вдохновлялись дизайнеры первого айпода), говорил *веннигер абер бессер*, что можно примерно перевести как «меньше, да лучше». Это один из ключевых принципов в основе буллет-журнала, и это отражено в его дизайне. Форма никогда не должна затмевать функциональность. Сведите дизайн к самой сути, сконцентрируйтесь только на том, что важно. Если вам кажется, что украшать ваш блокнот *действительно* важно, чтобы сохранить стимул и продуктивность, тогда вперед. Только помните: Коллекции — это инструменты, которые призваны двигать вас вперед к цели, а не вставлять вам палки в колеса.

---

*Коллекции всегда должны ставить  
функциональность выше формы. Важно то,  
как Коллекция помогает выполнить вашу  
первоначальную цель.*

---

Это верно не только для дизайна шаблонов, но также и для информации, которая в них содержится: вес, время, расстояние, имена, события и т. д. Трекеры привычек, например, — это Коллекции, созданные, чтобы формировать новое поведение, отслеживая прогресс таких занятий, как чтение, медитация, физические упражнения или употребление воды в течение дня. Нам всегда есть к чему стремиться, и поэтому есть искушение поначалу немного переборщить, взвалив на себя слишком многое. Постарайтесь не отслеживать одновременно шесть привычек. Они очень быстро могут стать обузой — тягостной и лишаящей мотивации. Их придется поддерживать долгое время, и если вы взялись воспитывать в себе полдюжины новых привычек, очень велика вероятность потерпеть неудачу. Отслеживайте только те привычки, к которым сейчас испытываете самое сильное чувство. Будьте хладнокровны. Будьте капризны. Как предлагает герр Рэмз: начните с малого, но сделайте лучше. Добавить можно всегда. Пусть содержимое ваших Коллекций соответствует вашим приоритетам.

Другая веская мера функциональности Коллекции — ее заточенность под будущее. Хорошо составленная Коллекция останется информативной долгое время после того, как сослужит свою службу. Я создал много Коллекций, которые имели смысл в текущий момент, но, оглядываясь назад, скажу: я не понимал ход своих мыслей. Поупражняйтесь в выяснении жизненной неспособности своего плана: попробуйте делать свои шаблоны такими, чтобы незнакомый вам человек легко понимал, что у него перед глазами. Уточню: я не предлагаю вам делиться своим дневником с кем-то другим! Ведь в будущем мы можем захотеть заново использовать Коллекцию, которая однажды

была эффективной. Тогда давайте сделаем так, чтобы нам было легко запомнить, как и почему она работала.

---

*Ваши Коллекции должны в ретроспективе  
помогать точно так же, как и в реальном  
времени.*

---

Каждое новое воплощение ваших записей должно подвергнуться пересмотру. Что сработало? Что нет? Какую мелочь можно изменить, чтобы теперь это сработало лучше? Если ваши шаблоны будут лаконичны, вам будет проще найти, как функционально их улучшить. Будьте проще. Будьте сосредоточенными. Будьте злободневными.

## Доходчивость

Ваш почерк — это невероятная форма самовыражения. Часто он отражает наше внутреннее состояние. Он наполняется робостью и сгибается под давлением, иногда до такой степени, что его становится трудно расшифровать. Может, он никогда и не был слишком хорош. Мы принимаем как должное то, что нам выпало на карту, но иногда даже что-то настолько врожденное, как почерк, может стать намного лучше, если уделить ему немного внимания.

Если разборчивость почерка — не ваш конек, попробуйте поэкспериментировать с другими способами письма и/или инструментами. Вы удивитесь, как ваш почерк реагирует на самые скромные перемены. Например, я обнаружил, что

письмо печатными буквами с помощью тонких маркеров решает две проблемы с разборчивостью: я начинаю экономить буквы и тщательнее подбирать слова. И хотя поначалу бывает неловко, эта намеренная перемена помиловала многие недурные идеи, которые раньше пали бы жертвой моим корявым иероглифам.

А еще это дает повод окунуться в мир перьев и чернил. Это мир изящества и истории: в нем хранятся вековые знания о том, как укладывать чернила на бумагу. Исследовать можно многое, от перьевых ручек до маркеров. Наверняка вы найдете то, что поможет вам улучшить свои навыки или, как минимум, ваше отношение к письму от руки. Только не возволяйте поиску идеальной ручки или бумаги мешать вам писать. Ваша ручка — не волшебная палочка, это всего лишь инструмент. Вы сами приносите магию на страницу.

Разборчивость — это не только то, что мы пишем на бумаге, это также и то, что мы оставляем за ее пределами. Клод Дебюсси однажды сказал, что музыка находится в паузах между нотами<sup>61</sup>. В графическом дизайне то же самое изобретательно называют «пустым пространством». Я не сменил тему; это очень важный элемент, помогающий повысить концентрацию, структуру и ясность. Дайте своему дизайну место, где он сможет дышать. Чтобы ваши шаблоны остались доходчивыми, избегайте скученности. Играйте с масштабом, добавьте пространство — или подложку — тексту, таблицам или спискам. Да, может быть, на странице будет уместаться меньше информации. Ничего страшного. Форма подачи информации позволит сильнее повысить ее доходчивость и доступность, да еще и подлечит наш рассудок. Мы оставляем только то, что важно.

## Долговечность

Чтобы поддерживать Коллекции, нужно время и силы, поэтому важно убедиться, что они будут того стоить. Каждая Коллекция, о которой вы узнали до сих пор, решала определенную проблему. Указатель появился, так как меня раздражало, что я не могу найти в блокноте нужную информацию. Ежемесячник возник в ответ на желание увидеть соотношение моих потребностей и свободного времени. Эти и другие Коллекции раз за разом проявляли свою ценность, легко заслуживая моего внимания.

Убедитесь, что поддержание Коллекции не кажется вам обузой. Чаще всего буллет-джурнал бросают те, кто подолгу украшал свои страницы. В украшениях нет ничего плохого — пока они не надоедают. Это означает, что нарушился баланс; если вы не чувствуете, что награда стоит потраченных усилий, упрощайте.

Хорошие новости: вы естественным образом можете выполнять несостоятельные Коллекции во время ежемесячного и ежедневного перемещения. Если вы давно не обновляли какую-то Коллекцию, значит, она не очень ценна. Можете отпустить ее. Это не провал; это ценный урок, который можно применить к дизайну будущих шаблонов. Нужно обнаружить то, что не работает, чтобы создать то, что будет работать. Убедитесь, что ваше раздражение или разочарование не лишают вас этой возможности.

Ключевая часть ведения буллет-джурнала состоит в том, чтобы понять, что вызывает у вас любопытство и к чему вы склонны от природы. Оцените свои Коллекции во время перемещения, и вы быстро поймете, какие вещи действительно

## ИСКУССТВО

привлекают ваше внимание, а что дается с трудом. Вы можете узнать много нового, проследив, как часто вы обновляете Коллекцию. Это справедливо для организации не только действий, но и мыслей. Со временем вы обнаружите, что шаблоны помогают мыслить яснее, быть сосредоточеннее и делать осознанный прогресс. Вы не только становитесь целенаправленнее в том, что делаете; но и в том, как вы это делаете. Так буллет-журнал помогает вам учиться создавать собственные инструменты для постоянного улучшения.

# ПЛАНИРОВАНИЕ

*Если у вас не получается  
планировать, значит, вы планируете  
так, чтобы у вас не получилось!*

— БЕНДЖАМИН ФРАНКЛИН

**Н**ельзя спланировать побег от любых неудач, но *можно* сильно поднять свои шансы на успех, немного побегав, прежде чем погрузиться в проект. Продумывая заранее поездку на Гавайи, перезапуск веб-сайта или презентацию, вы лучше распределите время и ресурсы, если решите, *каковы* параметры и переменные в вашем уравнении, прежде чем думать, *как* построить план действий.

Профессиональные повара готовят все ингредиенты и раскладывают инструменты задолго до того, как начать накрывать на стол. Овощи нарезают, гарнир смешивают, столы протирают. Это называется *мизанплас*, или просто *миз*, что по-французски означает «расставить по местам». Такая практика помогает повару сосредоточиться на самом важном: приготовлении блюда. В своем буллет-джорнале вы — повар.

Коллекции, как блюда, являются составной суммой нескольких частей. Чтобы создать осмысленную Коллекцию, нужно

дать определение «ингредиентам», с которыми вы будете работать. В зависимости от проекта, эти ингредиенты станут сеансами, весом, расстоянием и т. п. Ваша Коллекция будет сконструирована так, чтобы ясно отображать и упорядочивать эти величины.

Давайте применим это к Коллекции «Отпуск на Гавайях». Занимаясь мозговым штурмом, мы найдем различные кусочки информации — ингредиенты, если угодно, — которые нужно отсортировать и расставить по местам. Для этого мы зададим себе короткие вопросы. Например: *Куда я хочу поехать? Что я хочу поделать? Когда это произойдет? И какой у меня бюджет?* Эти вопросы превратятся в категории: Направления, Занятия, Время и Бюджет. Сразу после разворота с мозговым штурмом перечислите эти категории и идеи, чтобы начать структурировать проект.

Теперь у нас есть список всего, что нужно обдумать. Мы можем создать Субколлекции в нашем буллет-джорнале, чтобы разобраться с каждым пунктом по отдельности. Давайте начнем с «Направлений», потому что для них нужно самое большое исследование.

# ОТПУСК НА ГАВАЙЯХ

## ИЗЛОЖЕНИЕ МИССИИ

«Я хочу пойти в отпуск, чтобы напомнить себе, для чего я работаю, так как я хорошо проведу время с людьми, которые мне дороги, и мы будем развлекаться, вместе исследуя тропики».

## НАПРАВЛЕНИЕ

- Куда именно я хочу поехать на Гавайи?

## ЗАНЯТИЯ

- Что я хочу делать?
- Что любят делать мои попутчики?

## ВРЕМЯ

- Дни, свободные для отпуска
- Время в полете
- Время местных переездов
- Длительность занятий

## БЮДЖЕТ

- Перелет
- Аренда машины
- Жилье
- Бензин
- Еда
- Занятия

## Исследование

Каждое новое начинание полно неизведанного, но, если вы сделаете домашнюю работу, это может сильно помочь вам преодолеть одну из самых сложных его фаз: собственно начало. Прежде всего вы потихоньку погрузитесь в проект, изучите пейзаж. Чем лучше мы знаем, чего стоит ждать, тем меньше переживаем за то, как попасть туда, куда нам нужно. Это может казаться очевидным, но многие люди берутся за масштабные проекты широким жестом, понятия не имея, что их ждет. И пусть их запал может быть достоин похвалы, но его может хватить ненадолго, когда со всех сторон посыплются проблемы, которых легко можно было избежать.

Допустим, вы хотите стать вегетарианцем. Проведя небольшое исследование и составив планы, вы узнаете, чем набить холодильник и как приготовить, допустим, недельное количество вкусных блюд. Теперь вы не окажетесь в первый день новой жизни с пустым холодильником, пустым желудком и пустой тарелкой — если только вы не будете питаться раздражением, разочарованием и утомлением, которые вы закусите сильным чувством стыда. Как мы уже обсуждали, утомление быстро отнимает у нас стимул и радость. Вы можете избежать этого, заранее подготовившись.

С другой стороны, будьте осторожны и не провалитесь в кроличью нору исследований. Заниматься самообразованием может быть весело, и это может казаться продуктивным делом, но кто-то за бесконечными приготовлениями успешно избегает самого процесса. Чем дольше вы занимаетесь исследованиями, тем больше возможностей будет открываться перед вами, и это может утомить. Мы хотим избежать печально известного

«паралича исследователя». Нужно изучать материал, но нужно также и двигаться вперед. Как соблюсти необходимое соотношение того и другого? Именно теперь нам потребуются интервалы.

Как уже упоминалось, лучший способ достигать крупных целей — это разбивать их на рывки покорооче. Мы уже делали это, выписав Субколлекции во время мозгового штурма. Теперь мы можем и их разбить на выполнимые шаги. Одна из первоочередных задач — выбрать время дня, которое вы посвятите исследованию. В нашем случае это будет изучение Гавайских островов. Не отдавайте себе приказ идти и исследовать, лучше спросите: *когда будет лучше всего сосредоточиться на исследовании?*

Велики шансы, что это будет вечернее время. Дополнительный бонус этого интервала: вам будет чего ждать. В любое время дня постарайтесь быть последовательны; одной заботой у вас стало меньше.

Разбитие времени на интервалы даст и начальную, и конечную точку сеансам исследований, структурированное пространство для этого занятия. Некоторые люди любят заводить будильник на время сеансов, чтобы не потерять концентрацию и не провалиться в черную дыру интернета.

Определяя интервал для своего исследования, ограничьте и количество сеансов, которые вы устроите. Например, при планировании поездки на Гавайи в первую очередь понадобится изучить несколько островов и выбрать, на которые вы хотите поехать. На каждом острове есть *множество* интересных вещей. Чтобы не позволить вашему исследованию отвлекать вас от важных дел, отведите себе по две получасовые сессии исследования на каждый остров и зафиксируйте их у себя

в календаре. Если вам потребуется больше времени, тогда просто поставьте свое исследование на карантин, чтобы сеансы оставались продуктивными и не бесконечными.

Первым делом в ходе сеанса исследования нужно создать Субколлекцию «Направления». На первой странице для справки будут перечислены все острова, из которых мы будем выбирать. Каждому острову будет отведена своя страница, где мы перечислим все занятия, ради которых можно посетить этот остров.

Может быть, вы хотите пойти в поход по невероятным вулканам? Заняться великолепным серфингом? Поблуждать по деревушкам? Пока не думайте *как (Как я могу себе это позволить? Как я туда доберусь? Как разбираться с жильем?)*, к этому мы перейдем чуть позже. Для начала сосредоточьтесь на том, *что* сильнее всего соответствует изложению вашей миссии, причине этого путешествия. Как только начнете заполнять страницу, можете добавить эту Субколлекцию в Указатель. Запишите только номер первой страницы. Кто знает, сколько всего страниц вы задействуете...

Движения инструкторов капоэйры, которые я описывал ранее, не имели никакого смысла без контекста, и точно так же не имеют смысла действия без плана. Без четкого *плана* действия превращаются в потраченные впустую движения и энергию, в бессмыслицу, часто приводя к провалу и разочарованию. Да, я понимаю, что наш проект — это просто отпуск, но в него мы вложим наше драгоценное время, энергию и с трудом заработанные деньги. Почему бы не использовать все это с умом?

## СПИСКИ

**П**оскольку в проекте нашего отпуска мы оперируем различными типами данных (даты, время, деньги и т. д.), мы можем оптимизировать каждый тип содержимого, создавая функциональные шаблоны. Ваш бюджет и план вашей поездки, например, служат двум очень разным целям. Разве им подойдет одинаковый дизайн?

Самый основной шаблон — это список. Списки — это эффективный и удобный способ организовать информацию, и их легко создавать. Они позволяют быстро фиксировать информацию, поощряя лаконичность и актуальность наших записей. Мало какие инструменты дизайна могут столько же сделать с таким сжатым количеством содержимого. Вот почему список — это ключевой шаблон в буллет-джурнале.

Давайте вернемся к списку, который мы составили мозговым штурмом, и продолжим исследование того, что можно поделаться на гавайском вулкане Мауна-Кеа. В идеальном мире у нас было бы время насладиться всем, что есть в списке, но у нас его нет. Списки могут быстро раздуться до небывалых размеров и стать утомительными, так что в этой главе мы изучим несколько быстрых способов вести концентрированные и управляемые списки.

## МАУНА-КЕА

\* Изумрудные пруды

Лавовые поля

\* Вулканический лес

Пляж диких скатов

\* Ночной рынок

Школа йоги Мооноа

~~Пляж с черным песком~~

Пляж с зеленым песком

Черепаший пляж

Вулканический пляж

## Приоритеты

Делая набросок списка, как для этого отпуска, мы просто собираем данные: вот это весело, а вот это важно и т. д. Это захватывающее занятие, и пусть оно будет таким до тех пор, пока список работает. Как только мы более-менее подойдем к концу, настанет время остановиться и подумать. Какие пункты вас больше всего привлекают? Какие — нет? Взвесьте каждую запись на мысленных весах и сделайте первый подход: ставьте значок «\*», чтобы вывести в приоритет пункты, которые вам больше всего нравятся или которые требуют больше всего времени; вычеркните то, что кажется «никаким». Умеренность тут ни к чему.

Когда расставляете приоритеты, обязательно учитите человеческий фактор. Когда вы путешествуете с кем-то еще, не забудьте отбраковать свой список, учитывая аллергии, предпочтения и т. д. своих попутчиков. Вам необязательно жертвовать тем, что вы хотите делать, но это может сузить выбор:

пляж с черным или зеленым песком? Черный все уже видели? Тогда зеленый!

## Контекст

В предыдущем примере вы видели список всех захватывающих вещей, которыми будет здорово заняться в гипотетической поездке на Гавайи. Начало хорошее, но контекст практически отсутствует. Это похоже на ресторан, в меню которого все выглядит аппетитно. Но пока мы не увидим цены, ингредиенты и количество калорий, мы не сможем сделать быстрый выбор. Контекст дает информацию, которая помогает расставить

приоритеты. Для этого давайте добавим в наш список несколько параметров, которые облегчат принятие решений, добавив немного контекста: место, время и цену.

Я добавил колонку «В» (время), чтобы не обнаружить на месте, что какое-то заведение закрыто по средам, потому что Большой Сэмми, владелец заведения, мудро решил, что *среды не созданы для работы*. Такое случалось. Отметьте также время открытия и закрытия заведения — это тоже задаст контекст, который поможет планировать ваши дни.

Я добавил места (в колонке «М»): «С» — север, «Ю» — юг, «В» — восток, «З» — запад и «Ц» — центр. Это поможет мне примерно понять, где находятся интересующие меня места относительно других, и мне будет легче решить, как эффективнее туда добраться и выбрать жилье (не знаю, как вы, но я лучше больше времени проведу в самом месте, чем в пути туда). Вам также будет легче найти запасные варианты поблизости, на тот случай, если запланированное занятие почему-то отменится.

Колонка «\$» (цена) говорит сама за себя. Указывая цены, вы сможете легко отредактировать свой список, как только будет известен бюджет. Поясню: если что-то дорого, это еще не повод вычеркивать пункт из списка. Это просто информация, которой можно воспользоваться позже, чтобы облегчить себе выбор.

Множество вариантов в нашем списке неизбежно останется в нем, потому что пока все кажется классным. Это нормально. По мере планирования мы вернемся к списку и отфильтруем пункты, учитывая новые соображения, которые выявились в других Коллекциях, созданных позже. Как и со всеми основными Коллекциями, ваши Авторские коллекции могут позитивно влиять друг на друга. Чтобы лучше это понять, мы создадим Коллекции и для программы, и для бюджета.

## Мауна-Кеа

\* Изумрудные пруды

Лавовые поля

\* Вулканический лес

Пляж диких скатов

Черепаховый пляж

\* Ночной рынок

Школа йоги Мооноа

~~Пляж с черным песком~~

Пляж с зеленым песком

Прокат досок для серфинга

Прокат досок для серфинга 2

В

С/ 9—4

С/ 11—6

Мульт

ПН—ЧТ / 8—4

м

С

Ю

З

СВ

З

ЮЗ

З

В

СЗ

З

З

\$

124

65

32

10/ч

## ГРАФИКИ

**В**ремя — важнейший параметр для любого проекта, даже (особенно!) для путешествий. Так что следующий шаг после составления списка занятий — придать им временной контекст. Для этого понадобится Коллекция, созданная с этой целью, то есть программа. Вероятно, вы раньше уже создавали программу. Если это так, вернитесь к своему старому другу и создайте что-то подобное. Изучите ее и подумайте, как ее дизайн и опыт, записанные в ней, подойдут к новой ситуации.

Что вы узнали? Вы были слишком оптимистичны и перегрузили свои дни? Вы испытали стресс или устали? Или у вас было слишком много свободного времени, и только потом вы обнаружили, что пропустили интересные выставки; пришли в ресторан, где управляющий холодно заявил вам, что нужно было бронировать столик за несколько недель; не добавили в свою программу ни одной милой однодневной вылазки? Не зацикливайтесь на прошлом; учитесь на своем опыте и улучшайте его. Что бы вы сейчас сделали по-другому?

Давайте вначале разберемся, что делать. Идеальные моменты для каких-то дел встречаются редко; не оправдывайтесь этим. Будьте практичны. Вы хотите выжать по максимуму из

того времени, которое у вас есть. Если вы работаете с девяти до пяти, лучше всего подогнать поездку к государственным праздникам, продлив себе отдых и не жертвуя оплаченными выходными днями.

Узнав даты поездки, можно тут же начать строить шаблон расписания в соответствии с ними. Это один из тех случаев, когда я использую в блокноте и ручку, и карандаш. Здесь придется принимать много решений, и высока вероятность, что вы будете обновлять записи по ходу дела. Всегда учитывайте, как будете использовать свой дизайн. Если вы работаете над Коллекцией, которая создана, чтобы упорядочивать события или занятия, обязательно используйте инструменты, которые добавляют ей гибкости.

1. Для того чтобы создать новый шаблон, я учел соответствующие переменные: где, когда и что. Первая колонка — «где». Поскольку мы будем перемещаться по островам, важно знать, где мы будем каждый день. Здесь в первой колонке указан код аэропорта и номер страницы Субколлекции об этом месте. Я прошил Субколлекции на случай, если что-то не сложится, чтобы быстро выбрать альтернативу. Текст ориентирован вертикально, чтобы глазу было за что зацепиться, когда мы распишем все по датам. Обратите внимание, что колонка с местом разбита по дням. При таком раскладе дни переездов легко отличить от других. Кроме того, колонка места захватывает следующий день. Глубина колонки приблизительно отмечает и время дня, и время в пути.

2. В следующей колонке указано «когда»: по левому краю там отмечены даты поездок в хронологическом порядке. Чтобы стало еще понятнее, даты и дни недели отбиты пробелом — так их легче сразу увидеть.

3. Когда определитесь с датами и местами, останется только добавить занятия. Пункты вверху колонки запланированы на утро, а каждая последующая строчка происходит позже в течение дня. Поскольку некоторые занятия нужно бронировать заранее, для них указано время. Это помогает распределить оставшиеся занятия из Субколлекции «Направления».

Вам может показаться, что все это описано слишком подробно. Может быть, вы планируете поездки, «бросая дротик на карту». И вновь, это лишь быстрый пример, иллюстрирующий соображения, которые нужно учитывать. Он показывает, как создавать ваши Коллекции, и неважно, для чего они будут применяться. Это ваш путь, но иногда он помогает посмотреть на чужие карты, прежде чем вы возьметесь за создание своей.

## ТАВАЙИ ПРОГРАММА

HNL / 11	25 BT	9:00	Заезд @ Отель Риф Город и пляж
		3:00	Урок кундалины
		7:30	Ужин @ Бочонок рома
MUE** / 12	26 CP	11:30	Выезд
		4:00	Перелет на Мауна-Кеа
		5:30	Урок капэйры
		8—10	Дайвинг со скатами
MUE*** / 11	27 CT	3:00	День на Изумрудном пляже!
		7:30	Урок серфинга
			Ужин @ Тайный сад
	28 PT	9:00	Урок йоги
			Лавовые поля
		3:00	Ужин @ Серф-хаус
		7:30	Ночной рынок
HNL / 11****	29 CB	9:00	Выезд
		11:00	Перелет в HNL****
		7:30	Ужин @ Суши Кона
	30 BC	9:00	Выезд
		11:00	Перелет в HO*****
		3:00	Ужин @ Джимтис

1.

2.

3.

\* Международный аэропорт Дэниэла К. Иноуэ в Гонолулу. — Прит. перев.

\*\* Аэропорт Ваитеа-Кохаала. — Прит. перев.

\*\*\* Гонолулу. — Прит. перев.

\*\*\*\* Гонолулу. — Прит. перев.

\*\*\*\*\* Неопознанное обозначение аэропорта. — Прит. перев.

## ТРЕКЕРЫ

*Вы даже не представляете, что  
можно измерить.*

— ПИТЕР ДРУКЕР

Одни из самых распространенных типов Авторских коллекций в буллет-джорнале — это трекаеры. Они могут принимать практически любые формы, какие только можно себе вообразить. Я видел нарисованные книжные полки, где расставлены книги, прочитанные буллет-журналистами, или кусочки попкорна, отмечающие фильмы, которые кто-то посмотрел. Хотя в этих умных трекаерах проявляется личность и остроумие их автора, основная идея большинства успешных трекаеров — это возможность мониторить движение к намеченной цели.

Трекаеры — прекрасный пример того, как можно брать крупные цели, которые могут казаться утомительными, и разбивать их на маленькие выполнимые шаги.

Они могут превращать потенциально пугающие предприятия в управляемые, и они делают нас честнее с собой. Наши воспоминания и реальность часто не ладят друг с другом. Если у вас есть место, куда можно записывать и объективно

мониторить прогресс, это может очень сильно помочь вам не сбиться с пути.

В нашем случае мы создаем простой трекер бюджета, которые служит двум целям. Во-первых, он поможет группировать приоритеты на одной странице, чтобы мы видели, во сколько нам обойдется поездка. Во-вторых, мы сможем наглядно мониторить наше движение к тому, чтобы позволить себе эти занятия.

Я привел здесь простой пример трекера бюджета. Он разделен на три основные колонки. Первая перечисляет занятия. Вторая концентрируется на цене, приводит общую стоимость занятий и то, сколько понадобится откладывать каждый месяц. Третья — колонка трекинга. Теперь я легко увижу, сколько мне нужно откладывать каждый месяц, а также как я двигаюсь к цели. Если получится так, что я пропущу месяц, то могу отметить в соответствующей клетке, что ушел в минус. Это позволит быстро подсчитать баланс, если понадобится.

В низу трекера вы увидите итоговую сумму. Рядом с ней я снова расписал месяцы. Мне так проще просматривать колонку. Здесь я ставлю символ «+», когда кладу больше требуемого минимума денег, и «—» рядом с суммой убытков.

Этот шаблон является прекрасной финансовой сводкой поездки. Он оставляет место для ошибки. Возникают новые проблемы, и у вас может не оказаться денег в один из месяцев. Это очень важно знать. Легко потерять нить прогресса или заметить его отсутствие. Со счетчиком у вас будет контекст, который нужен для прогресса.

# БЮДЖЕТ ГАВАЙИ

РАСХОДЫ	Итого/М	4	5	6	7	8	9	10	11
Билеты на Гавайи	1200/150	x	x	x	x	x	x	50	x
Билеты на Мауна-Кеа	120/15	15	x	x	x	x	x	x	x
Билет в Гонолулу	140/16	x	18	x	x	x	x	x	x
Отель Гонолулу	360/45	x	x	x	x	x	x	x	x
Отель Мауна-Кеа	235/29	30	x	x	x	x	x	x	x
Уроки серфинга	100/13	x	x	x	x	x	x	x	x
Лавовые поля	25/3	x	x	x	x	x	x	x	x
Дайвинг со скатати	100/13	x	x	45	x	x	x	x	x
Бюджет на питание	350/44	x	44	x	x	x	x	x	x
Бензин	100/13	x	x	x	x	x	x	x	x
Прочее	500/62	x	x	x	x	x	65	x	x
ИТОГО	3,230/404	4	5	6	7	8	9	10	11
	+	217 50							
	-	45 62 45 0 65 0 50 0							

## Формирование контекста с помощью Коллекций

Удачные трекары можно сочетать с вашим Ежедневником, чтобы добыть еще больше контекста. Один измеряет, а другой приносит вам столь необходимое озарение. Я не ходил в спортзал, потому что мне было лень, я болел и мне было грустно? Какие обстоятельства позволили мне двигаться вперед или, наоборот, сдерживали меня?

Хотя в отслеживании прогресса есть практическая польза, оно не должно быть единственным предметом вашей концентрации. Сосредоточившись только на результате, вы можете скрыть от себя важную информацию,

Чтобы совершить хоть какой-то прогресс, нужно осознавать последствия ваших усилий. Вам нужно понимать не только *что* работает или не работает, а еще *почему*. Похудеть на пять килограммов — это замечательно, но полезнее знать, что это похудение было связано с вашим питанием, а не с походами в спортзал. Связь не всегда может быть настолько прямолинейной, но, если мы будем вести учет, связь всегда отыщется. Вот что важно: понимать причину и следствие. Чем больше мы знаем, тем эффективнее можем действовать и тем лучше сможем прогрессировать.

## НАСТРОЙКА

**А**вторские коллекции служат важной цели: помочь вашему бülлет-джорналу отражать вашу жизнь в ее бесконечном многообразии. Однако не забывайте, что не нужно заново изобретать велосипед для каждого нового предприятия. Часто базовые Коллекции можно подстроить и адаптировать под текущую ситуацию.

Например, если вы дома, велика вероятность, что ваш Ежедневник будет посвящен работе и в основном сосредоточится на записях задач и организации ваших обязанностей. Однако, когда вы путешествуете, вы переключитесь в режим отпуска и не будете использовать свои Ежедневники для задач или, по крайней мере, не должны: вы же в отпуске! Путешествия ломают рутину и открывают нас новому. Вам в голову может прийти множество вещей, которые трудно продумать или прочувствовать. Один способ остудить или разжечь свою мысль — это вынести ее из вашей головы, записав на бумаге.

## Дневники-повествования

Преимущества повествовательных дневников хорошо задокументированы, особенно когда дело касается снижения стресса и борьбы с тревожностью. Если вы читаете эту книгу, вы наверняка уже когда-то пробовали какую-то из форм более традиционного дневника — да хотя бы описывали свои дни по утрам. Может быть, вы до сих пор увлечены этим процессом. Меня часто спрашивают, как это сочетать с буллет-джорналом. Так что давайте посмотрим, как подстроить наш Ежедневник, чтобы он и быстро регистрировал наши мысли, и включал в себя пространные записи.

Когда открываете буллет-джорнал во время ежедневной Рефлексии у себя в отеле или лежа на пляже, кратко зафиксируйте любые большие, интересные или тягостные мысли, как любую другую запись. Но это ведь не просто запись, правда? Она отвлекает и не дает вам покоя. Она требует больше времени и внимания, ее нужно распаковать и рассмотреть со всех сторон. В таком случае нужно лишь превратить тире записи «—» в плюс «+». Теперь вы можете быстро просмотреть свои записи и отыскать определенную мысль, когда будете готовы написать о ней. Сделав это, позвольте себе думать о ней столько, сколько вам нужно. В конце концов, буллет-джорнал для этого и нужен. Никто не заставляет делать это постоянной частью вашей практики. Просто знайте, что этот полезный инструмент будет доступен, когда (и если) понадобится.

## 12.20.ПН

- Сходили на пляж с зеленым песком
- Реактивные истребители в небе
- Занятие йогой
  - Совсем потерял форму
  - Испытывал сильный стресс
- + Линде нужно доверять себе
  - Забронировать столик в Lazlo
  - Купить еще лосьон для загара

### Линда

Я заметил, что в последнее время Линда стала строже к себе, хотя у нее вроде бы все хорошо. Продвижение, новый партнер и т. д. Она совсем на взводе, сильнее, чем когда-либо. Это потому, что она пытается отработать свою удачу? Это какой-то синдром самозванца? Я боюсь, что она изведет себя. Просто волнуюсь, что не все на самом деле так хорошо, как она описывает. Когда-то она изо всех сил старалась «наслаждаться моментом», а теперь рвется вперед, почти не отдавая себе отчета в том, что у нее сейчас все намного лучше, чем год назад...

## 12.21.ВТ

- Видели дельфинов
- Совсем обгорел
- Найти время поговорить с Линдой
- Позвонить про автобус на ночной рынок

Можете создать задачу на основе своей длинной записи

## Трекер привычек

Другой пример настройки существующей Коллекции — это интеграция трекера привычек в ваш Ежемесячник. Эта простая добавка помогает мониторить привычки, которые вы пытаетесь привить себе или от которых избавляетесь. Допустим, я хочу следить, сколько раз в месяц готовлю, читаю и хожу в спортзал. Под датами я напишу небольшой ключ: Г = Готовка, Ч = Чтение, С = Спортзал (так я в будущем буду знать, что отслеживал, когда буду просматривать старые записи в блокноте). На полях справа на странице я создаю три колонки: Г, Ч, С. Помните, что эти колонки соответствуют дню месяца, так что я просто дополняю существующий шаблон. Затем я добавляю буллеты-задачи в ячейки, чтобы можно было их пометить «Х», когда что-то будет успешно выполнено. С этим трекером стало очень легко видеть, насколько упорным я был. И вновь, это очень скромное дополнение, которое добавляет функционала.

Некоторые люди отслеживают погоду в своем Ежедневнике, другие добавляют лозунги. Свободно меняйте все, что я вам показал. Как всегда, делайте то, что работает для вас.

Но поясню: я не говорю *делайте что хотите!* Убедитесь, что любые дополнения или изменения вновь и вновь оказываются полезными. Меньше, да лучше.

# Январь

Г Ч С

1	ПН	Ужин с Марком	X	X	X
2	ВТ		X	X	X
3	СР	Выпить с Сэтом	X	X	X
4	ЧТ	Провел презентацию в «Майт»	X	X	.
5	ПТ		.	X	.
6	СБ		.	X	X
7	ВС	Конференция «Сокура»	X	X	X
8	ПН		X		X
9	ВТ	День рождения Лизы	X	X	X
10	СР		X	X	X
11	ЧТ	Вступление к Kray	.	X	.
12	ПТ		.	X	.
13	СБ	Выпить с командой	X	X	X
14	ВС		X	X	X
15	ПН		.	X	X
16	ВТ	Лекция про ИИ	X	X	X
17	СР	Занятие на велотренажерах	X	X	X
18	ЧТ		X	X	.
19	ПТ	Рамен с Дарби @ Ichiran	X	X	.
20	СБ	Кино с Никласом	X	.	X
21	ВС		X	X	X
22	ПН		.	X	.
23	ВТ	День рождения Тима	.	X	X
24	СР		X	X	X
25	ЧТ	Выиграл аккаунт Виктора!!	X	.	.
26	ПТ		X	X	.

Г  
Ч  
С

Готовка  
Чтение  
Спортзал

Не забудьте расшифровать,  
иначе можете позже забыть,  
что вы отслеживали

## СООБЩЕСТВО

**Н**ет лучшего примера вариантам применения буллет-джорнала, чем его сообщество. Оно охватывает почти все расы, вероисповедования, континенты и индустрии. Это разнообразие отражено в придуманных нашим сообществом бесчисленных решениях обычных и не очень обычных проблем в нашей короткой жизни.

Вы могли заметить, что некоторые главы в части II имели хештеги под заголовками. Эти хештеги помогут вам найти в социальных сетях вроде «Инстаграма» и «Пинтереста» примеры работ сообщества и отыскать в них вдохновение и поддержку. Вот еще несколько вариантов: #bulletjournalkey, #bulletjournalindex, #bulletjournalfuturelog, #bulletjournalgratitudelog, #bulletjournalfoodlog, #bulletjournalmoodlog.

Если это вам пока сложно, для начала загляните на сайт [bulletjournal.com](http://bulletjournal.com). Там вы найдете курируемые уроки, примеры и списки дополнительных ресурсов, в огромном многообразии предоставленные членами сообщества. А пока я приведу несколько умных и изобретательных примеров.

Однако, прежде чем перевернуть страницу, пожалуйста, помните: то, что вы увидите, родилось из многолетних

исследований и практики. Каждый буллет-джорнал — это путь внутрь себя. Эти буллет-журналисты поделились своими дневниками, чтобы показать, какое влияние буллет-джорнал оказал на их жизнь. Мы надеемся, что, вдохновившись, вы решите пуститься в ваш собственный неповторимый путь.

## Ким Альварез (@tinyrayofsunshine)

В августе 2013 года я лазила в интернете в поисках техник и идей, которые помогут организовать мою жизнь. Я наткнулась на статью на сайте Lifehacker о буллет-джорнале и была очарована видеуроком Райдера. «Какая гениальная система!» — воскликнула я и потянулась за полуисписанным блокнотом, чтобы дать ему новую жизнь.

Где-то двадцать минут спустя домой пришел мой парень, я с энтузиазмом показала ему то видео, и мы оба так поразились его простоте, что оба тут же завели буллет-джорнал.

Я всегда любила вести блокноты и дневники, рисовать, планировать и записывать воспоминания, так что буллет-джорнал стал прекрасным решением, собравшим воедино мешанину моих интересов.

Одна из идей, которую я с огромным интересом добавила в свой буллет-джорнал, — это дневник благодарностей. Мне всегда нравилось думать и записывать то, как я за что-то благодарна, с тех пор как узнала, что есть такая практика. Она моментально улучшает настроение, заставляя меня замечать крохотные солнечные моменты в повседневной жизни. Я ценю то, что могу записывать эти многозначительные моменты по мере необходимости.

Гибкость системы невероятно высока, она бодрит и поддерживает. Каждый день я могу начать с тем, что у меня есть, и создавать именно то, что мне нужно.

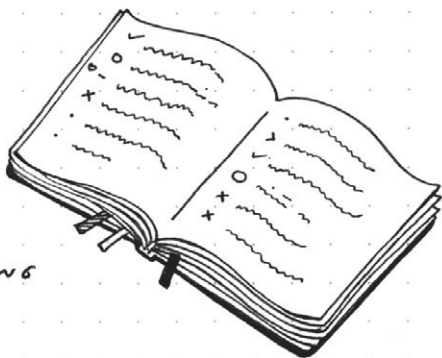
Я невероятно благодарна Райдеру за то, что он щедро поделился с миром этой системой, меняющей жизнь, и создал движение к простоте, осознанности и целенаправленности с помощью уникального аналогового метода!

# Gratitude Log

I'M GRATEFUL THAT RYDER SHARED THE BULLET JOURNAL WITH THE WORLD!

I'M GRATEFUL TO LIVE IN A SAFE, PEACEFUL, & LOVING HOME

I'M GRATEFUL TO HAVE A COZY READING CHAIR TO ENJOY READING ON



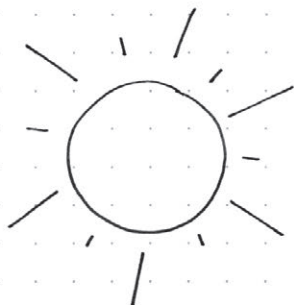
I'M GRATEFUL FOR RAINBOWS THAT VISIT ME

I'M GRATEFUL FOR MY MIND & HEART

I'M GRATEFUL FOR THE KINDNESS OF OTHERS

I'M GRATEFUL FOR REFRESHING SHOWERS

I'M GRATEFUL FOR SUNNY DAYS



I'M GRATEFUL FOR THE LOVELY FRIENDS I'VE MADE IN MY LIFE

I'M GRATEFUL FOR ALL THE EXPERIENCES THAT LED TO THIS MOMENT

I'M GRATEFUL FOR RANDOM FRIENDLY INTERACTIONS WITH OTHERS

I'M GRATEFUL FOR SPECIAL SNAIL MAIL

I'M GRATEFUL THAT MY THOUGHTS & IDEAS RESONATE WITH OTHERS

## Кара Бенц (@boho.berry)

Мой путь в буллет-джорнал начался в августе 2015 года.

После пятнадцати лет в ресторанной индустрии я только что открыла магазин самодельных ювелирных украшений на сайте Etsy. В попытке организовать себя я перескакивала из планера в планер, пробуя всевозможные готовые шаблоны. Но ничто мне не подходило. Я даже попробовала несколько цифровых приложений, но все равно ничто не приносило мне ту гибкость, которая нужна была мне для моей занятой жизни и растущего бизнеса. Тут меня озарило: надо создать мой собственный планер, но я понятия не имела, с чего начать. Вбив в поиск «Самодельный планер» на «Пинтересте», я наткнулась на концепцию буллет-джорнала.

В то время было еще мало вдохновляющих материалов о Бужо, но, прочитав весь сайт буллет-джорнала и адаптировав другие идеи, которые я видела, я завела свой первый Бужо.

Теперь, два с половиной года спустя, я понимаю, что не представляла себе, как сильно эта простая система изменит мою жизнь. Я стала частью сообщества людей, которые меня понимают, и я многое узнала о себе в процессе. Я смогла организовать свою жизнь. Я сильно выросла. И у меня была возможность вдохновить других людей.

Некоторые из моих любимых Коллекций — мои гибридные недельно/дневные шаблоны. По воскресеньям я сажусь и расписываю свою неделю, включая важные события и встречи. В течение недели я добавляю повседневные задачи, делаю записи и веду дневник в оставшихся ячейках. Это прекрасный способ увидеть свою неделю как одно целое в понедельник, а также спланировать мелочи на повседневной основе.

DO MORE

of what makes  
you happy

FEBRUARY

MTWTFSS

1 2 3 4  
5 6 7 8 9 10 11  
12 13 14 15 16 17 18  
19 20 21 22 23 24 25  
26 27 28

thu

22

☼ 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
☽ 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

☉ 2:30P - CRATEJON CALL  
→ FILM PLAN WITH ME  
→ RESHOOT FP VIDEO  
X SCHED. APPT. w/ACCOUNTANT  
X FINISH FONT

felt exhausted again  
all day. Taking out the  
"Mirena Crash" is a thing  
and I was right about  
it all being  
hormonal.

45°  
38°  
☁

mon

19

☼ 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
☽ 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

PRESIDENT'S  
day!

☉ 6AM - OLYMPICS RIDE  
→ FILM FP VIDEO  
X INBOX ZERO  
X NEW STICKER DESIGNS

I feel like I got a lot  
accomplished today!  
"Ready to take  
52°  
40°  
☁ on the weekend!

fri

23

☼ 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
☽ 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

☉ 8AM - FT@H RACE  
☉ 10:30AM - MYCHA VET  
→ NEWSHEETER  
X PAYROLL  
X FILM PLAN WITH ME  
X WORK ON FONT  
→ RESHOOT FP VIDEO

another low energy  
day but I still managed  
to get quite a  
lot done!

45°  
43°  
☁

tue

20

☼ 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
☽ 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Amanda B'DAY!

→ RESHOOT  
→ CLEAN/ORGANIZE OFFICE  
X RESEARCH FLNLADY

I was so exhausted  
all day today. Did a  
lot of work on my  
laptop but the day  
definitely  
didn't go as  
planned

71°  
55°  
☁

sat

24

☼ 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
☽ 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

☉ 12:45P - PEE RIDE  
X CLEAN/ORGANIZE OFFICE  
X PUBLISH FUM

still felt pretty tired  
but I was able to get  
everything done and  
still have plenty of  
time to rest. overall  
a pretty good day!

49°  
45°  
☁

wed

21

☼ 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
☽ 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

X PREP FILES FOR MANUF.  
→ SCHEDULE APPT w/ AUCT.  
X REPLY TO EMAILS  
X GO OVER PLANNERCON  
WORKSHOP STUFF

still felt super tired  
all day. Good call on  
postponing the videos!  
Made some great prog.  
ch on my  
font though!

77°  
45°  
☁

sun

25

☼ 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11  
☽ 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

→ NEAL PLAN  
→ COMMISSARY

had a pretty great  
day today. Caught  
up on some shows  
and also wrote a  
batch of letters for  
incurrums!

54°  
41°  
☁

## Ди Мартинес (@decadethirty)

Конец августа 2012 года наполнился странными созвездиями учебников по нейроанатомии со страницами, заложенными огрызками бумаги, исписанными напоминаниями (самым запоминающимся из них было «поспать»), клиническими конспектами и слайдами лекций с их бессистемной тонной подчеркнутых предложений. Тогда-то я и поняла, что мою систему планирования и организации работы пора менять. После почти десяти лет втискивания в традиционные планировщики интуитивная система Райдера пришла ко мне в нужное время и помогла мне планировать и выполнять задачи.

С тех пор буллет-джурнал сопровождал меня во множестве жизненных вех: я закончила подготовку к докторской, переехала в другой штат, чтобы начать новую карьеру, устроила свадьбу, открыла маленький побочный онлайн-бизнес, купила новый дом и переехала в него, забеременела и запланировала ребенка и заново построила жизнь работающей мамы. Что бы ни приходило в голову, буллет-джурнал помог мне целенаправленно спланировать это, эффективно распределить время, достичь нескольких жизненных целей и репать ежедневные задачи почти без тревоги. Это также помогло мне стать частью процветающего интернет-сообщества планировщиков.

Я планирую минималистично: никаких красивых заголовков с датами, завитушек, разных цветов и наклеек. Но, что удивительно, сильнее всего на меня повлияла Коллекция моих воспоминаний, выраженных в каллиграфических надписях. За год формат поменялся, но цель осталась той же — я фиксирую воспоминания о прожитом дне красивым шрифтом. Этот процесс объединяет мои памятки с моей вечной страстью к леттерингу, и это занятие помогает мне делать осознанную паузу в течение дня.

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

SUN

Farewell  
July 31

PLAY  
DATE  
W.I.T.H

mad

BRIDGET 3

Back 10

High Anxiety

LOW ENERGY DAYS

WORKDAZE

WORKING 4 home

How does anyone do it?  
I end up procrastinating  
and cleaning the house.. 5

I feel like I've been entire 12

Love 20

MEMORISING THE DETAILS

Precious MOMENTS

hard to figure out the world.

MUMMY 7

daughter TIME 10

6 City 6

Love 20

ALL THE FACE

TO DO

let's binge watch Netflix instead...

creative

breaks

14 15 16 23

chores

NOTHING BUT

TASKS

let's binge watch Netflix instead...

Coffee

Tea 3

MEETUP with 10

Lauren 8 9 & SEAN

So many friends

1st Christmas in

discovered the moon 2930

1 wonderful weekend FAMILY

LUNCH

PLAY DATE

with Finishes

16 23

spontaneous trip to New Farm ~ L. spend - ing time w/ mama & Amba

1st Christmas in

discovered the moon 2930

## Эдди Хоуп (@itseddyhope)

Привет! Я Эдди. Я семьянин, работающий на себя в сфере социальных медиа. Управлять множеством клиентских аккаунтов и стратегий может быть тяжело, и я искал способы организовать свои дела. О цифровых инструментах говорили много, но я обнаружил, что поиски идеальной программы цифровой продуктивности — все равно что плавание в гуще угля. Но вот в 2013 году я обнаружил буллет-джурнал. Он называл себя методом быстрых записей для выполнения и отслеживания заданий и проектов с использованием только блокнота и ручки. Я доверил ему свои важные записи, и... что может быть круче, чем носить с собой блокнот?

После нескольких месяцев успешного использования буллет-джурнала мне понадобился способ записи будущих событий. Я попытался найти существующий метод или «хак»\*, который решил бы мою проблему. Не нашел ничего полезного, зато заметил, что не один я ищу что-то подобное. Поэтому я озадачился созданием собственной системы. Так родился «Календекс». Это гибрид календаря и Указателя, в котором сочетается календарный вид с функциями Указателя. Аккуратная таблица помогает взглянуть с высоты птичьего полета на будущие события, встречи, крайние сроки и т. д., когда вы сразу видите, заняты вы или у вас есть свободное время.

Я с гордостью говорю, что «Календекс» ([thecalendex.com](http://thecalendex.com)) стал популярным, всеобъемлющим, самостоятельным аналоговым методом планирования и составления расписания будущих мероприятий, сообщество преданных фанатов со всего света которого продолжает расти.

---

\* Имеется в виду лайфхак — полезный совет, помогающий решать бытовые проблемы, экономя тем самым время. — *Прим. ред.*

# THE CALENDAR

Datum / Date:

	JAN	FEB	MAR	APR	MAY	JUN
1		3 84	↓	101	23 109	131
2			HOL	43 43	120 69	↓
3	HOL		↑	43 43	↓	
4		17		43 43	↓	
5		12 12	29	43 43	↓ 99	↓
6			56			HOL
7			13 27 5	16	117 6	
8	18	22	10 10	49	12	↓
9		50		8		↓
10	24 34	52	14 20	8	91	↓
11	9			13	91	↓
12		2	111 80	14	100	
13		12		30	88	
14	24	30 71	17 17	52	76 2	HOL
15		26			2	↑
16	27 27	26	80	120 56	113 120	
17	11				98 150	
18	41		66 66 3	19 87	120	84
19	32 32		1			141 98 14
20		↓	26			71
21					10 200	
22	1	HOL	19 16	50	34	151
23	39	↓			34 99	
24				8 87 116	↓	120
25	22 23		19			
26	35	HOL	87	99		132
27			12	130 82	84 84	
28			101 90	140	103	155
29	40 40		24		85 103	
30			31	98 98 78	115 125	
31	41				118	



V



НА ПРОЩАНИЕ





## КАК ПРАВИЛЬНО ВЕСТИ БУЛЛЕТ-ДЖОРНАЛ

**Я** особенно люблю наблюдать за эволюцией буллет-джорнала в мире и смотреть, как разнообразны и изобретательны его интерпретации. Я предпочитаю вести буллет-джорнал очень минималистично. Другие решают сделать свои дневники более визуально привлекательными. Кажется, будто в мире не существует двух одинаковых буллет-джорналов. Наверное, поэтому меня часто спрашивают, как правильно вести буллет-джорнал. Это порождает другой, более фундаментальный вопрос: можно ли вести буллет-джорнал неправильно? Если кратко — то да, можно.

Мне кажется, что часть успеха буллет-джорнала заключается в его способности превращаться в разные инструменты для разных людей. Я советую начать с простых вещей, но если вас мотивирует возможность потратить время, чтобы украсить ваш буллет-джорнал, если это сделает вас продуктивнее и подарит вам радость, то вы все делаете правильно. Если вы ждете момента встречи со своим дневником и чувствуете, что он ваш союзник, то вы все делаете правильно.

*Дело не в том, как выглядит ваш дневник,  
а в том, что вы чувствуете и какой у него  
эффект.*

---

Не пугайтесь того, что вы видите у других. В конце концов, единственный стандарт, которого вы должны придерживаться, задаете вы сами. Это ваш путь. Я неспроста пользуюсь этим термином. Буллет-джорнал — это инструмент познания себя, помогающий найти, что *вас* заботит и как *вы* хотите жить. Сосредоточьтесь на том, чтобы помочь буллет-джорналу расти и соответствовать вашим нуждам. Чем дольше вы будете им пользоваться, тем полезнее он станет. Если этого не происходит, тогда пора спросить себя *почему*. Слишком много времени уходит? Вы слишком сильно пытаетесь произвести впечатление на других? Вы не двигаетесь вперед? Отыщите проблему и спросите себя: *что я могу сделать, чтобы это исправить?*

Если вы не знаете, что делать, у вас есть одно из самых доброжелательных и творческих сообществ в мире, к которому можно обратиться. Велика вероятность, что есть буллет-журналисты, которые столкнулись с теми же проблемами, и они будут более чем рады поделиться своими идеями. Какими бы ни были ваши испытания, знайте, что вы не одни.

## НЕСКОЛЬКО СЛОВ НА ПРОЩАНИЕ

**М**оя любимая часть «Волшебника из страны Оз» — та, где компания главных героев обнаруживает, что великий волшебник — это не кто иной, как старик, который дергает за рычаги за занавесом. Когда его раскрыли, Дороти воскликнула: «О, вы ужасный человек!» На что волшебник ответил: «О нет, милая, я... Я очень хороший человек — просто я очень плохой волшебник».

Товарищи пришли просить о вещах, которых у них, как им казалось, не было: храбрости, сердца, мозгов. Они думали, что лишь магия могучего волшебника сможет подарить им то, что иначе им совсем не дано. *Человек* из страны Оз действительно был «очень плохим волшебником», поскольку у него не было сверхъестественных сил, но он все же имел один полезный навык. Он был зеркалом для тех, кто нуждался в нем, и он показывал образ, незамутненный сомнениями или болью. Через простое наблюдение Человек из страны Оз помог друзьям понять, что то, чего они хотели, всегда было у них.

Волшебник символизирует наше неправильное представление о том, что «лекарство», недостающий кусочек, существует

где-то вне нас. Мы живем в обществе потребления, которое убеждает нас, что все нужно получать; что *что-то* или *кто-то* может сделать нас целыми. Поиски только дальше уводят нас от самих себя. Хотя мы можем получить огромное преимущество, держа сердца и умы открытыми, в конце концов ответственность за нас продолжает лежать только на нас.

Человек из страны Оз видел не только внешний облик вещей и составлял полную картину, внимательно наблюдая, глядя вглубь и серьезно сопереживая. Вот что буллет-джорнал помогает культивировать в себе. Это ни в коем случае не магия, но это правдивое зеркало, в котором мы начинаем видеть себя с каждым днем все четче. Он дарит возможность увидеть, сколько сил у нас есть.

Буллет-джорнал помогает облегчить путешествие вглубь себя, понять, сколько власти вы имеете над своей жизнью. Все зависит от вашего желания выглянуть за рамки своих ограничений и разглядеть свой потенциал. Вы вновь начнете отвечать за свои переживания, набравшись храбрости, чтобы заглянуть внутрь себя. Там, во всем этом хаосе, вы найдете среди бесчисленных звезд те, что сияют ярче всего. Записывая свой путь меж никому не ведомых волн завтрашнего дня, вы можете быть спокойны. Неважно, потонули вы или всплыли, — главное, что вы рискнули.

## ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

**В: У меня нет художественного таланта. Я могу вести буллет-джорнал?**

О: Да. В Буджо важна не презентация, а только содержание.

**В: Когда лучше начать?**

О: Всегда лучше начинать прямо сейчас. Идеальное время для начала — первого числа того месяца, когда вы завели свой Ежемесячник.

**В: Как долго мне нужно это делать?**

О: Если вы новичок, ваше первое ежемесячное перемещение может быть настоящим моментом озарения. Тогда все начнет работать как единая система. Вот почему я очень рекомендую новым буллет-журналистам вести записи как минимум два-три пробных месяца.

**В: Какой блокнот выбрать?**

О: Хороший блокнот, который долго прослужит. Нужно учитывать две вещи: его размер и качество. Если он будет слишком большим, вы не сможете носить его с собой.

Маленький блокнот будет непрактичным. Обязательно выберите что-то достаточно прочное, что можно носить с собой и что выдержит проверку временем. Если хотите, можете купить официальный буллет-джорнал, который придумал я, на [bulletjournal.com](http://bulletjournal.com). В нем есть нумерованные страницы, Указатель, ключ к буллетам, три закладки и многое другое.

**В: Ручка или карандаш?**

О: Выберите то, что легче всего будет читаться в сочетании с вашим почерком и что не выцветает. Одно из основных преимуществ буллет-джорнала в том, что со временем вы соберете библиотеку блокнотов. Библиотека — это прекрасная вещь, которую можно посетить спустя много лет.

**В: Что, если я потеряю мой блокнот?**

О: Хотя буллет-джорнал — очень личная вещь, я рекомендую добавить очень заметную надпись в начале книжечки для тех, кто найдет ваш блокнот, если вы его потеряете. Напишите просто имя и номер телефона, этого будет достаточно. Денежное вознаграждение — прекрасный стимул, но личное общение не хуже. Мой буллет-джорнал выпал из моей сумки в давке нью-йоркского метро, и мне вернули его через час.

**В: Что делать с Повторяющимися задачами?**

О: Можете создавать символы и добавлять их на страницу Календаря в Ежемесячнике. Это позволит вам быстро просканировать месяц и увидеть, какое задание или событие происходит каждую неделю.

**В: Что делать с тем, что я забываю делать записи в блокноте?**

О: Для этого мы сделали приложение. Оно называется The Bullet Journal Companion — «Компаньон буллет-джорнала». Это не сам БуДжо, но это компаньон *для* вашего блокнота. Он позволяет записывать мысли, пока вы вдали от блокнота, создавать напоминания о записях, фотографировать ваши страницы и многое другое. Да, он доступен для iOS и Android.

**В: А приложение есть?**

О: См. предыдущий ответ и [bulletjournal.com/app](http://bulletjournal.com/app).

**В: Сколько места должен занимать Ежедневник?**

О: Много или мало, — сколько вам понадобится. Жизнь непредсказуема, и поэтому БуДжо создан так, чтобы органично расти. Начните там, где закончили в последний раз, и не запасайте много страниц наперед.

**В: Как переходить из блокнота в блокнот?**

О: Просмотрите блокнот на предмет того, что помогало вам делать прогресс. Переместите только то, что придало вашей жизни ценность, в следующий блокнот. Вы можете также подписать содержимое, если не хотите переписывать.

**В: В чем отличие отложенной и перемещенной задачи?**

О: Отложенная задача — это задача на будущее, которая не укладывается в текущий месяц, и ее переместили назад, в Дневник будущего. Перемещенная задача — это текущая задача, которую переместили вперед в Ежемесячник или Авторскую коллекцию.

**В: Когда нужно перемещать записи из Дневника будущего?**

О: Когда создасте новый Ежемесячник.

**В: Сколько блокнотов нужно использовать за год?**

О: Сколько понадобится. У меня в год уходит три.

**В: Как использовать цифровой календарь в сочетании с буллет-джорналом?**

О: Вы можете пользоваться цифровым календарем вместо Дневника будущего. В течение дня записывайте любые даты в ваш Ежедневник, а когда выдастся минутка, например во время утренней/вечерней Рефлексии, добавьте их в свой календарь.

**В: Сколько времени нужно отводить на ежедневную Рефлексию?**

О: Сколько понадобится. Главное — постоянство. Если обнаружите, что не делаете этого, сократите время, которое выделили на Рефлексию.

**В: Как планировать и управлять несколькими проектами?**

О: Когда у меня несколько проектов, я делю их на разные Коллекции, а потом использую Указатель, чтобы быстро найти их позже. Вы также можете создать Специальный указатель для каждого проекта; это особенно полезно, если проект крупный и сложный. Если вы учитесь, например,

можете использовать каждую страницу Указателя для отдельного предмета.

**В: Что мне делать с задачей, которую нужно выполнить в определенный день, и этот день еще не наступил?**

О: Если она в текущем месяце, ежедневная Рефлексия поможет вам не забыть о задаче. Если нет, можно добавить ее в Дневник будущего.

**В: Как тебе удается делать только одну запись в Ежемесячнике каждый день? Это специально?**

О: Когда я создаю уроки буллет-джорнала, я показываю только одну вещь каждый день, чтобы зрителям было понятнее. В моем буллет-джорнале я записываю два-три пункта каждый день. Мне Ежемесячник нужен, чтобы со стороны взглянуть на то, что я уже сделал, поэтому я часто делаю записи уже после того, как событие произошло. Это помогает, потому что, когда месяц истек, я могу создать Указатель на основании того, что уже сделал, и сослаться на это, когда отслеживаю свой прогресс привычек, которые пытаюсь сформировать.

**В: В чем разница между страницей задач в Ежемесячнике и Ежедневнике?**

О: Назначение Ежедневника — разгрузить ваш мозг. Вам не нужно думать о том, что вы записываете. Нужно просто переложить это на бумагу. В Ежемесячник идут те задачи, которые вам пришлось обдумать: вы знаете, что они важны и что они в приоритете.

**В: Как делать перекрестные ссылки в моем  
буллет-джорнале?**

О: Для этого вы создаете Указатель и комбинируете его с техникой под названием Прошивка.

**В: Как поставить ссылки на записи в другом блокноте,  
буллет-джорнале или чем-то еще?**

В: С помощью Прошивки или приложения «Компаньон буллет-джорнала». Оно было создано для того, чтобы расширить функционал вашего блокнота. Можете добавить предыдущие блокноты в приложение с помощью функции «Библиотека», загружая туда страницы Указателя и отмечая предыдущие блокноты.

## БЛАГОДАРНОСТИ

Я хотел бы поблагодарить:

Джону Массу и Целесте Файн, моих агентов в «Стерлинг Лорд Литералистик», за их постоянные наставления, поддержку и терпение.

Ли Труборсту и Тони Сиарра Пойнтер, моих редакторов, за их нечеловеческие усилия, мудрость и умение помочь мне перебраться на другую сторону.

Команду «Портфолио» в «Пингвин Рэндом Хаус» за то, что поверили в этот проект и помогли мне собрать его воедино, а также Хелен Хили за то, что не давала запутаться новогодним гирляндам.

Моих читателей: Киту Голду, Линде Хекер, Ким Альварез, Никласу Бану, Лиссе Груллесман, Рейчел Бейдер, Ли Оллману и мою родню за идеи, которые помогли мне разглядеть лес за деревьями.

Всех буллет-журналистов, которые поделились своим искусством, историями и идеями в этой книге: Ди Мартинез, Эдди Хоупу, Ким Альварез, Каре Бенц, Хизер Калири, Эми Хейнс, Энтони Горрити, Рейчел М., Тимоти Коллинсону, Шерил Бриджес, Хьюберту Уэббу, Бриджет Брэдли и Олову Уимарку, Сандре-Оливии Мендел, Кэри Барнетту.

Сообщество БУДЖО за то, что помогли буллет-журналу разойтись по всему свету. Без вас меня бы здесь не было.

## ПРИМЕЧАНИЯ

- 1 Neil Irwin, «Why Is Productivity So Weak? Three Theories,» *New York Times*, April 28, 2016, <https://www.nytimes.com/2016/04/29/upshot/why-is-productivity-so-weak-three-theories.html>.
- 2 Bureau of Labor Statistics, <https://www.bls.gov/opub/btn/volume-6/below-trend-the-us-productivity-slowdown-since-the-great-recession.htm>.
- 3 Daniel J. Levitin, «Why the Modern World Is Bad for Your Brain,» *The Guardian*, January 15, 2018, <https://www.theguardian.com/science/2015/jan/18/modern-world-bad-for-brain-daniel-j-levitin-organized-mind-information-overload>.
- 4 Maria Konnikova, «What's Lost as Handwriting Fades,» *New York Times*, June 2, 2014, <https://www.nytimes.com/2014/06/03/science/whats-lost-as-handwriting-fades.html>.
- 5 Joan Didion, «On Keeping a Notebook,» in *Slouching Towards Bethlehem* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 1968), 139—140.
- 6 Susie Steiner, «Top Five Regrets of the Dying,» *The Guardian*, February 1, 2012, <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2012/feb/01/top-five-regrets-of-the-dying>.
- 7 David Bentley Hart, *The Experience of God: Being, Consciousness, Bliss* (New Haven, CT: Yale University Press, 2013), 191—192.
- 8 Cyndi Dale, *Energetic Boundaries: How to Stay Protected and Connected in Work, Love, and Life* (Boulder, CO: Sounds True, Inc., 2011).
- 9 Jory MacKay, «This Brilliant Strategy Used by Warren Buffett Will Help You Prioritize Your Time,» *Inc.*, November 15, 2017,

- <https://www.inc.com/jory-mackay/warren-buffetts-personal-pilot-reveals-billionaires-brilliant-method-for-prioritizing.html>.
- 10 Michael Lewis, «Obama's Way,» *Vanity Fair*, October 2012, <https://www.vanityfair.com/news/2012/10/michael-lewis-profile-barack-obama>.
- 11 Roy F. Baumeister and John Tierney, *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength* (New York: Penguin, 2011).
- 12 «Americans check their phones 80 times a day: study», *New York Post*, November 8, 2017, <https://nypost.com/2017/11/08/americans-check-their-phones-80-times-a-day-study>.
- 13 Thuy Ong, «UK Government Will Use Church Spires to Improve Internet Connectivity in Rural Areas,» *The Verge*, February 19, 2018, <https://www.theverge.com/2018/2/19/17027446/uk-government-churches-wifi-internet-connectivity-rural>.
- 14 Adrian F. Ward, Kristen Duke, Ayelet Gneezy, and Maarten W. Bos, «Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity,» *Journal of the Association for Consumer Research* 2, no. 2 (April 2017): 140—154, <http://www.journals.uchicago.edu/doi/abs/10.1086/691462>.
- 15 «The Total Audience Report: Q1 2016,» Nielsen, June 27, 2016, <http://www.nielsen.com/us/en/insights/reports/2016/the-total-audience-report-q1-2016.html>.
- 16 Olga Khazan, «How Smartphones Hurt Sleep,» *The Atlantic*, February 24, 2015, <https://www.theatlantic.com/health/archive/2015/02/how-smartphones-are-ruining-our-sleep/385792>.
- 17 Perri Klass, «Why Handwriting Is Still Essential in the Keyboard Age,» June 20, 2016, *New York Times*, <https://well.blogs.nytimes.com/2016/06/20/why-handwriting-is-still-essential-in-the-keyboard-age>.
- 18 Pam A. Mueller and Daniel M. Oppenheimer, «The Pen Is Mightier Than the Keyboard,» *Psychological Science* 25, no. 6 (April 2014): 1159—1168, <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0956797614524581>.
- 19 Robinson Meyer, «To Remember a Lecture Better, Take Notes by Hand,» *The Atlantic*, May 1, 2014,

- <https://www.theatlantic.com/technology/archive/2014/05/to-remember-a-lecture-better-take-notes-by-hand/361478>.
- 20 Daniel Gilber, *Stumbling on Happiness* (New Yor: Vintage, 2007).
- 21 Robert Bresson, *Notes on the Cinematographer*, translated by Jonathan Griffin (København: Green Integer Books, 1997).
- 22 David Foster Wallace, *This Is Water: Some Thoughts, Delivered on a Significant Occasion, about Living a Compassionate Life* (New York: Little, Brown, and Company, 2009).
- 23 Ibid.
- 24 Leo Babuata, «How I'm Overcoming My Obsession with Constant Self-Improvement,» *Fast Company*, March 19, 2015, <https://www.fastcompany.com/3043543/how-im-overcoming-my-obsession-with-constant-self-improvement>.
- 25 Caroline Beaton, «Never Good Enough: Why Millennials Are Obsessed with Self-Improvement,» *Forbes*, February 25, 2016, <https://www.forbes.com/sites/carolinebeaton/2016/02/25/never-good-enough-why-millennials-are-obsessed-with-self-improvement/#cf00d917efa9>.
- 26 Theresa Nguyen et al., «The State of Mental Health in America 2018,» *Mental Health America*, 2017, <http://www.mentalhealthamerica.net/issues/state-mental-health-america>.
- 27 «Facts & Statistics,» *Anxiety and Depression Association of America*, 2016, <https://adaa.org/about-adaa/press-room/facts-statistics#>.
- 28 «Impact bias,» *Wikipedia*, May 2016, [https://en.wikipedia.org/wiki/Impact\\_bias](https://en.wikipedia.org/wiki/Impact_bias).
- 29 Tim Minchin, «Occasional Address,» commencement address at University of Western Australia, TimMinchin.com, September 25, 2013, <http://www.timminchin.com/2013/09/25/occasional-address>.
- 30 Olivia Solon, «Ex-Facebook President Sean Parker: Site Made to Exploit Human ‘Vulnerability,’» *The Guardian*, November 9, 2017, <https://www.theguardian.com/technology/2017/nov/09/facebook-sean-parker-vulnerability-brain-psychology>.

- 31 Olivia Solon, «Ex-Facebook President Sean Parker: Site Made to Exploit Human ‘Vulnerability,» *The Guardian*, November 9, 2017, <https://www.theguardian.com/technology/2017/nov/09/facebook-sean-parker-vulnerability-brain-psychology>.
- 32 «Okinawa’s Centenarians,» Okinawa Centenarian Study, accessed April 6, 2018, <http://okicent.org/cent.html>.
- 33 Héctor García and Francesc Miralles, *Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life* (New York: Penguin, 2017).
- 34 Viktor E. Frankl, *Man’s Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy* (New York: Simon & Schuster, 1984).
- 35 Jordan B. Peterson: «2017 Personality 12: Phenomenology: Heidegger, Binswanger, Boss», February 20, 2017, video, 46:32, <https://www.youtube.com/watch?v=11oBFCNeTAs>.
- 36 Angela Lee Duckworth, «Grit: The Power of Passion and Perseverance,» *TED Talks Education*, April 2013, [https://www.ted.com/talks/angela\\_lee\\_duckworth\\_grit\\_the\\_power\\_of\\_passion\\_and\\_perseverance#t-184861](https://www.ted.com/talks/angela_lee_duckworth_grit_the_power_of_passion_and_perseverance#t-184861).
- 37 Maria Konnikova, «Multitask Masters,» *New Yorker*, May 7, 2014, <https://www.newyorker.com/science/maria-konnikova/multitask-masters>.
- 38 Tanya Basu, «Something Called ‘Attention Residue’ Is Ruining Your Concentration,» *The Cut*, January 21, 2016, <https://www.thecut.com/2016/01/attention-residue-is-ruining-your-concentration.html>.
- 39 «Citation needed for the originator of sprints,» per AU.
- 40 Solzhenitsyn quote citation TK.
- 41 Carl Sagan, *The Demon-Haunted World: Science as a Candle in the Dark* (New York: Ballantine Books, 1996).
- 42 Edison quote citation TK.
- 43 Malone-Kircher, Madison. «James Dyson on 5,126 Vacuums That Didn’t Work — and the One That Finally Did.» *New York Magazine*. November 22, 2016. <http://nymag.com/vindicated/2016/11/james-dyson-on-5—126-vacuums-that-didnt-work-and-1-that-did.html>
- 44 Citation TK, per AU.

- 45 «Albert Einstein,» *Wikiquote*, accessed April 6, 2018, [https://en.wikiquote.org/wiki/Albert\\_Einstein#Disputed](https://en.wikiquote.org/wiki/Albert_Einstein#Disputed).
- 46 Mihaly Csikszentmihalyi, «Flow, the Secret to Happiness,» *TED*, February 2004, [https://www.ted.com/talks/mihaly\\_csikszentmihalyi\\_on\\_flow](https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow).
- 47 Marcus Aurelius, *Meditations*, trans. Martin Hammond (New York: Penguin, 2006).
- 48 Jack Zenger and Joseph Folkman, «The Ideal Praise-to-Criticism Ratio,» *Harvard Business Review*, March 15, 2013, <https://hbr.org/2013/03/the-ideal-praise-to-criticism>.
- 49 Ibid.
- 50 Amy Morin, «7 Scientifically Proven Benefits of Gratitude That Will Motivate You to Give Thanks Year-Round,» *Forbes*, November 23, 2014, <https://www.forbes.com/sites/amymorin/2014/11/23/7-scientifically-proven-benefits-of-gratitude-that-will-motivate-you-to-give-thanks-year-round/#1367405183c0>.
- 51 David Rast-Steindl, «Want to Be Happy? Be Grateful,» *TED*, June 2013, [https://www.ted.com/talks/david\\_steindl\\_rast\\_want\\_to\\_be\\_happy\\_be\\_grateful](https://www.ted.com/talks/david_steindl_rast_want_to_be_happy_be_grateful).
- 52 David Rast-Steindl, «Want to Be Happy? Be Grateful,» *TED*, June 2013, [https://www.ted.com/talks/david\\_steindl\\_rast\\_want\\_to\\_be\\_happy\\_be\\_grateful](https://www.ted.com/talks/david_steindl_rast_want_to_be_happy_be_grateful).
- 53 Twain quote citation TK.
- 54 Heinrich Harrer, *Seven Years in Tibet* (New York: TarcherPerigee, 2009).
- 55 Winnie Yu, «Workplace Rudeness Has a Ripple Effect,» *Scientific American*, January 1, 2012, <https://www.scientificamerican.com/article/ripples-of-rudeness>.
- 56 Seth Godin, «The First Law of Organizational Thermodynamics,» *Seth's Blog*, February 12, 2018, [http://sethgodin.typepad.com/seths\\_blog/2018/02/the-first-law-of-organization-thermodynamics.html](http://sethgodin.typepad.com/seths_blog/2018/02/the-first-law-of-organization-thermodynamics.html).
- 57 Joshua Fields Millburn, «Goodbye Fake Friends,» *The Minimalists*, <https://www.theminimalists.com/fake>.

## ПРИМЕЧАНИЯ

- 58 Sam Cawthorn citation TK.
- 59 Baer, Drake. «Malcom Gladwell Explains What Everyone Gets Wrong About His Famous 10,000 Rule.» *Business Insider*. June 2, 2014.<http://www.businessinsider.com/malcolm-gladwell-explains-the-10000-hour-rule-2014—6>
- 60 «14 Ways to Be A Happier Person.» *Time*. September 18, 2014. <http://time.com/collection/guide-to-happiness/4856925/be-happy-more-joy>.
- 61 Jonathan G. Koomey, *Turning Numbers into Knowledge: Mastering the Art of Problem Solving* (Oakland, CA: Analytics Press, 2008).

## УКАЗАТЕЛЬ

### А

Apple 51

### Б

Fast Company 21

### В

Аврелий, Марк 199, 226

### Г

Бабот, Лео 156

Барка, Ганнибал 234

Батат 239

Баумейстер, Рой 51

Баффетт, Уоррен 50

Болдуин, Кристина 57

Брессон, Робер 143

Буджо, система буллет-джорнала 21, 32—35, 37, 39—40, 57, 69—70, 78, 90, 105—106, 123, 127, 132, 201, 250, 253, 263

### Д

Ваби-саби 242, 244

Ван Гог, Винсент 141

Вист, Брианна 200

Вэнити Фэйр 51

### Е

Ганди, Махатма 212

Гарсиа, Эктор 160

Гедонистическая адаптация 158

Гилберт, Дэн 91

Гладуэлл, Малкольм 245

Годин, Сет 213

Горук-челлендж 156

Греческий эвдемонизм 159

### Ж

Дайсон, Джеймс 187

Далай-лама 211

Дебюсси, Клод 267

Деминг, Уильям Эдвардс 187

Дерматилломания 24

Де Сент-Экзюпери, Антуан 263

Джобс, Стив 51

Дидаион, Джоан 34

Диккенс, Чарльз 35

Дневник ясности 225

Дофамин 202

Друкер, Питер Фердинанд 123, 285

### З

Зейгарник, Блюма 87

Зельдман, Джефффри 255

## И

Икигай 160  
Инстаграм 182  
Инструкция по оформлению  
буллет-джорнала 133  
Интерфейс 63

## Й

Йога 36, 182—183

## К

Кайдзен 184, 187  
Каллиграфия 23, 263  
Капоэйра 249—250, 275  
Ключевые идеи 72—73, 139—140,  
253—254  
Когнитивно-поведенческая тера-  
пия 65  
Которн, Сэм 223  
Коэн, Леонард Норман 239  
Кэш 50

## Л

Лего 69, 101  
Ле Гран К 240  
Левитин, Дэниел 31  
Лерой, Софи 171  
Ли, Брюс 152  
Ли Дакворт, Анджела 167  
Линкольн, Авраам 192  
Линч, Дэвид 200

## М

Мать Тереза 165  
Мауна-Кеа 276

Метод КонМари 238  
Мизанплас 270  
Мильберн, Джошуа Филдс 217  
Минчин, Тим 157  
Множественный склероз 130  
Модель рывков 179  
Мозговой штурм, пример 177  
Моррис, Уильям 49  
Муковисцидоз 130

## Н

Нетфликс 52  
Нибур, Карл Пауль Рейнгольд 206  
Ницше, Фридрих 220  
Нортон, Ричард 41  
Ньокки 239  
Нью-Йорк 19, 155, 227, 239

## О

Обама, Барак 51  
Обсессивно-компульсивное рас-  
стройство (ОКР) 21, 23  
Опись мыслей 52—54, 69

## П

Паркер, Шон 158  
Пина колада 182  
Посттравматическое стрессовое  
расстройство (ПТСР) 21

## Р

Раст, Дэвид Стейндал 204  
Ретрит 183  
Роден, Огюст 145

Роуз, Кевин 174  
Рэмз, Дитер 264, 265

## С

Саган, Карл 186  
Сенека, Луций Анней 13  
Синдром дефицита внимания  
(СДВ) 18, 21, 26  
Ситар 33  
Солженицын, Александр 186  
Сократ 145  
Сондерс, Аллен 137  
Стейндал-Раст, Дэвид 155  
Стоицизм 207  
Схема перемещения задач 126

## Т

Таймс-сквер 19  
Твен, Марк 210  
Тоёда, Сакити 230  
Томас, Дэвид 235

## У

Университет Вашингтона 63  
Уоллес, Дэвид Фостер 153  
Уэйр, Бронни 44

## Ф

Файнестай 161  
Фейсбук 22, 51, 158  
Флинт, Майкл 50  
Форонтер 154  
Франкенштейн 32

Франкл, Виктор 160  
Франклин, Бенджамин 270  
Фриланс 26, 46  
Фрост, Роберт 162

## Х

Хант, Эндрю 235  
Харрихаузен, Рэй 172  
Харт, Дэвид Бентли 44  
Холидэй, Райан 140

## Ц

Центр международной торговли  
227  
Цикл Деминга 187  
Цикл дневника будущего 113  
Циклы рефлексии в буллет-  
джорнале 152  
Цукерберг, Марк 51

## Ч

Чиксентмихайи, Михай 194

## Ш

Шоу Тима Ферриса 174

## Э

Эдисон, Томас 187  
Эйнштейн, Альберт 192  
Экзорцизм 220  
Эктоплазма 220  
Эффект Зейгарник 87

ДЛЯ ЗАМЕТОК

---

ДЛЯ ЗАМЕТОК

---

ДЛЯ ЗАМЕТОК

---

ДЛЯ ЗАМЕТОК

---

ДЛЯ ЗАМЕТОК

---

ДЛЯ ЗАМЕТОК

---

ДЛЯ ЗАМЕТОК

---

ДЛЯ ЗАМЕТОК

---

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга

**Райдер Кэрролл**

## **BULLET JOURNAL МЕТОД**

**Переосмысли прошлое, упорядочи настоящее,  
спроектируй будущее**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *Л. Ошеверова*  
Ответственный редактор *Е. Ланцова*  
Младший редактор *Р. Муртазина*  
Художественный редактор *О. Сапожникова*

**ООО «Издательство «Эксмо»**

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел.: 8 (495) 411-68-86.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).

Тауар белгісі: «Эксмо»

**Интернет-магазин** : [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

**Интернет-магазин** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

**Интернет-дуken** : [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 14.06.2019. Формат 70х90<sup>1/16</sup>.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 24,5.

Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-04-098407-7



9 785040 984077 >

16+

В электронном виде книги издательства вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
одним кликом до книги



**Москва.** ООО «Торговый Дом «Эксмо»

Адрес: 123308, г. Москва, ул. Зорге, д. 1.

Телефон: +7 (495) 411-50-74. **E-mail:** [reception@eksmo-sale.ru](mailto:reception@eksmo-sale.ru)

По вопросам приобретения книг «Эксмо» зарубежными оптовыми  
покупателями обращаться в отдел зарубежных продаж ТД «Эксмо»

**E-mail:** [international@eksmo-sale.ru](mailto:international@eksmo-sale.ru)

*International Sales: International wholesale customers should contact  
Foreign Sales Department of Trading House «Eksmo» for their orders.*

**international@eksmo-sale.ru**

По вопросам заказа книг корпоративным клиентам, в том числе в специальном  
оформлении, обращаться по тел.: +7 (495) 411-68-59, доб. 2261.

**E-mail:** [ivanova.ey@eksmo.ru](mailto:ivanova.ey@eksmo.ru)

Оптовая торговля бумажно-беловыми

и канцелярскими товарами для школы и офиса «Канц-Эксмо»:

Компания «Канц-Эксмо»: 142702, Московская обл., Ленинский р-н, г. Видное-2,  
Белокаменное ш., д. 1, а/я 5. Тел./факс: +7 (495) 745-28-87 (многоканальный).

**e-mail:** [kanc@eksmo-sale.ru](mailto:kanc@eksmo-sale.ru), сайт: [www.kanc-eksmo.ru](http://www.kanc-eksmo.ru)

**Филиал «Торгового Дома «Эксмо» в Нижнем Новгороде**

Адрес: 603094, г. Нижний Новгород, улица Карпинского, д. 29, бизнес-парк «Грин Плаза»  
Телефон: +7 (831) 216-15-91 (92, 93, 94). **E-mail:** [reception@eksmonn.ru](mailto:reception@eksmonn.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Санкт-Петербурге**

Адрес: 192029, г. Санкт-Петербург, пр. Обуховской обороны, д. 84, лит. «Е»

Телефон: +7 (812) 365-46-03 / 04. **E-mail:** [server@szko.ru](mailto:server@szko.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Екатеринбурге**

Адрес: 620024, г. Екатеринбург, ул. Новинская, д. 2/8

Телефон: +7 (343) 272-72-01 (02/03/04/05/06/08)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Самаре**

Адрес: 443052, г. Самара, пр-т Кирова, д. 75/1, лит. «Е»

Телефон: +7 (846) 207-55-50. **E-mail:** [RDC-samara@mail.ru](mailto:RDC-samara@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Ростове-на-Дону**

Адрес: 344023, г. Ростов-на-Дону, ул. Страны Советов, 44А

Телефон: +7(863) 303-62-10. **E-mail:** [info@rnd.eksmo.ru](mailto:info@rnd.eksmo.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Новосибирске**

Адрес: 630015, г. Новосибирск, Комбинатский пер., д. 3

Телефон: +7(383) 289-91-42. **E-mail:** [eksmo-nsk@yandex.ru](mailto:eksmo-nsk@yandex.ru)

**Обособленное подразделение в г. Хабаровске**

Фактический адрес: 680000, г. Хабаровск, ул. Фрунзе, 22, оф. 703

Почтовый адрес: 680020, г. Хабаровск, А/Я 1006

Телефон: (4212) 910-120, 910-211. **E-mail:** [eksmo-khv@mail.ru](mailto:eksmo-khv@mail.ru)

**Филиал ООО «Издательство «Эксмо» в г. Тюмени**

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Тюмени

Адрес: 625022, г. Тюмень, ул. Пермякова, 1а, 2 этаж. ТЦ «Перестрой-ка»

Ежедневно с 9.00 до 20.00. Телефон: 8 (3452) 21-53-96

**Республика Беларусь:** ООО «ЭКМО АСТ Си энд Си»

Центр оптово-розничных продаж Cash&Carry в г. Минске

Адрес: 220014, Республика Беларусь, г. Минск, проспект Жукowa, 44, пом. 1-17, ТЦ «Outleto»

Телефон: +375 17 251-40-23; +375 44 581-81-92

Режим работы: с 10.00 до 22.00. **E-mail:** [exmoast@yandex.by](mailto:exmoast@yandex.by)

**Казахстан:** «РДЦ Алматы»

Адрес: 050039, г. Алматы, ул. Домбровского, 3А

Телефон: +7 (727) 251-58-12, 251-59-90 (91,92,99). **E-mail:** [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

**Украина:** ООО «Форс Украина»

Адрес: 04073, г. Киев, ул. Вербова, 17а

Телефон: +38 (044) 290-99-44, (067) 536-33-22. **E-mail:** [sales@forsukraine.com](mailto:sales@forsukraine.com)

**Полный ассортимент продукции ООО «Издательство «Эксмо» можно приобрести в книжных  
магазинах «Читай-город» и заказать в интернет-магазине: [www.chitai-gorod.ru](http://www.chitai-gorod.ru).**

Телефон единой справочной службы: 8 (800) 444-8-444. Звонок по России бесплатный.

Интернет-магазин ООО «Издательство «Эксмо»

**[www.book24.ru](http://www.book24.ru)**

Розничная продажа книг с доставкой по всему миру.

Тел.: +7 (495) 745-89-14. **E-mail:** [imarket@eksmo-sale.ru](mailto:imarket@eksmo-sale.ru)



# Первое оригинальное пособие от создателя системы Bullet Journal – культового метода ведения записей

«Я перепробовал много систем организации рабочего времени – как онлайн, так и оффлайн. Но ни одна из них не удовлетворила меня. Тогда я разработал свой метод и назвал его Bullet Journal. Он помог мне сфокусироваться на главном, систематизировать цели и повысить эффективность. Со временем я поделился им с друзьями. Так Bullet Journal обрел своих первых поклонников. Сегодня этим методом пользуются миллионы «буллет-журналистов» во всем мире.

Bullet Journal – это больше, чем организация записок и списков дел. Речь идет об осознанной, наполненной, управляемой жизни. С помощью этого метода можно отсеять отвлекающие факторы и сосредоточиться на главном – как в работе, так и в личной жизни. В этой книге я покажу вам, как...

- **Переосмыслить прошлое.** С помощью бумаги и ручки создайте четкую и исчерпывающую картину своих намерений, идей, начинаний.
- **Упорядочить настоящее.** Сохраняйте спокойствие благодаря систематической и более вдумчивой работе над своим списком дел.
- **Спроектировать будущее.** Превратите свои идеи в значимые цели. Добейтесь целей с помощью продуманного пошагового плана действий. Двигайтесь от маленькой идеи к большим изменениям».

**Райдер Кэрролл, [BulletJournal.com](http://BulletJournal.com)**




Книгу  
уже читают  
в **28**  
странах

«Экстраординарная методика  
и мощная практика».

— **ДЭВИД АЛЛЕН**, автор бестселлера  
*«Как привести дела в порядок»*

## БОМБОРА

Бомбора — это новое название Эксмо Non-fiction, лидера на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

   [bomborabooks](https://www.bombora.ru)  
[www.bombora.ru](http://www.bombora.ru)

ISBN 978-5-04-098407-7



9 785040 984077 >