

**Як хотіти й отримати все (але
це неточно)**

КУПИТИ

Коли ми чуємо історію успішної людини, то зазвичай захоплюємося красивою картинкою. Але, аналізуючи далі, думаємо — а чим їй довелося пожертвувати заради свого успіху?

Авторка цієї книжки переконана: якщо доводиться чимось жертвувати, значить, щось точно іде не так. Тетяні вдалося побудувати успішну кар'єру керівниці міжнародної компанії. Крім того, вона викладає, виховує двох доньок, заснувала книжковий клуб. Її робота не зупиняється після офіційного закінчення робочого дня, водночас Тетяна ніколи не «вимикає» дім, коли на роботі.

Кар'єра, родина, хобі, інші проекти — все це можна поєднувати та встигати, якщо прийняти просте правило: балансу не існує, є лише персональний вибір на користь тих чи інших речей, які ви вважаєте сенсом свого життя просто зараз.

Ця книжка про те, як відсікти зайве і знайти саме свій шлях. Адже насамперед від нас самих залежить, як ми проживемо власне життя. Це може трохи лякати, оскільки передбачає повну відповідальність за свої дії, але це відправна точка для будь-яких звершень.

ЯК ХОТІТИ
Й ОТРИМАТИ
ВСЕ *

* але це
неможливо

Тетяна
ЛУКИНЮК

Людмила
КОЛБ

каю
підтримки

бажання
діяти

свобода
вибору

успішна
кар'єра

наповнене
життя

віхблa

Тетяна Лукинюк,
Людмила Колб

**ЯК ХОТІТИ
Й ОТРИМАТИ ВСЕ**
(АЛЕ ЦЕ НЕТОЧНО)

віх~~о~~ла

Київ · 2021

Відгуки про книжку

Ця книжка – історія про те, як дисципліна, талант і сила волі в акомпанементі з головною рисою щасливих жінок – ЛЕГКІСТЮ – допоможуть досягати надзвичайних вершин: професійних, кар'єрних і особистих. І все це – одночасно! Рука тремтить і тягнеться порівняти Таню та її історію (і реальний РЕЦЕПТ!) щонайменше з Мішель Обамою. Або Джейн Біркін. Але ні – вони хоч і були талановитими, ані на кого не схожими і зрештою – успішними, та все ж були номер два. Таня – номер один. Вона має чудову сім'ю, чоловіка і дітей, але річ не в цьому – просто вона сама побудувала власну систему цінностей, вимірювань і навіть задовольень – і всюди посіла перше місце та навіть узяла гран-прі. Ви так теж можете – просто ніколи не порівнюйте з себе з іншими. І пам'ятайте, куди зібралися і що вам потрібно. Але це неточно!

Це книжка-коуч, книжка-натхнення і книжка-видихання. Коуч – тому що містить багато точних запитань, які визначають для вас важливий вектор, якщо ви загубилися. Натхнення – з прикладів і досвіду. Видихання – бо ви зрозумієте, що не святі горшки ліплять, і навіть ви (і навіть я!), звісно, зможете стати ким завгодно. За однієї мінімальної умови – якщо будете ТОЧНО цього хотіти.

Тетяна Гриньова,
медіаменеджерка,
засновниця благодійної платформи
Kind Challenge

Про те, як запустити власний бізнес, уже написано не одну книжку. А ось про те, як будувати кар'єру у великих компаніях, до цього часу пораду було знайти складніше. Тетяна вміло поєднує висновки зі свого шляху в міжнародних компаніях з рецептами та шаблонами: як оцінити й зробити правильний вибір між кар'єрними можливостями, як вибудувати навколо себе коло корисних знайомств, що запитати на першій зустрічі в ментора, як збудувати персональний бренд, що сприятиме просуванню в корпорації (та за її межами). Студент-випускник знайде тут рекомендації, як показати себе на своїй першій роботі, а досвідчений управлінець — корисні поради з керування колективом.

Володимир Дегтярьов,
директор Newsfront PR Agency,
бізнес-коуч

УДК 159.923.2(0.062)

Л84

Лукинюк Тетяна, Колб Людмила

Л84 Як хотіти й отримати все (але це неточно) / Тетяна Лукинюк, Людмила Колб. — К. : Віхола, 2021. — 320 с.

ISBN 978-617-7960-16-3 (п. в.)

ISBN 978-617-7960-48-4 (е. в.)

Коли ми чемо історію успішної людини, то зазвичай захоплюємося красивою картинкою. Але аналізуючи далі, думаємо: а чим їй довелося пожертвувати заради свого успіху?

Авторка цієї книжки переконана: якщо доводиться чимось жертвувати, значить, щось точно йде не так. Тетяні вдалося побудувати успішну кар'єру керівниці міжнародної компанії. Крім того, вона викладає, виховує двох доньок, заснувала книжковий клуб. Її робота не зупиняється після офіційного закінчення робочого дня, водночас Тетяна ніколи не «вимикає» дім, коли на роботі.

Кар'єра, родина, хобі, інші проекти — усе це можна поєднувати та встигати, якщо прийняти просте правило: балансу не існує, є лише персональний вибір на користь тих чи інших речей, які ви вважаєте сенсом свого життя просто зараз.

Ця книжка про те, як відсікти зайве і знайти саме свій шлях. Адже насамперед від нас залежить, як ми проживемо власне життя. Це може трохи лякати, оскільки передбачає повну відповідальність за свої дії, але це відривна точка для будь-яких звершень.

УДК 159.923.2(0.062)

Усі права застережено. Будь-яку частину цього видання в будь-якій формі та будь-яким способом без письмової згоди видавництва і правовласників відтворювати заборонено.

Науково-популярне видання
ISBN 978-617-7960-16-3 (п. в.)
ISBN 978-617-7960-48-4 (е. в.)

© Тетяна Лукинюк,
Людмила Колб, текст, 2021
© Олена Каньшина,
дизайн обкладинки, 2021
© ТОВ «Віхола», виключна ліцензія
на видання, оригінал-макет, 2021

Перш ніж

Привіт, мене звуть Тетяна Лукинюк, і я понад двадцять років працюю у великих корпораціях. Моя кар'єра розпочалася зі стартових позицій перекладачки й асистентки. Зараз я керую бізнесом міжнародної компанії в Україні в ролі генеральної директорки та входжу до списку Self Made Women за версією Forbes.

Це дуже захопливий, хоча й нелегкий шлях. Та завдяки отриманому досвіду я навчилася досягати мети, фокусуватися лише на головних для себе речах, відсікаючи зайве, ухвалювати нелегкі рішення і не зупинятися, коли щось іде не за планом. Робота в різних компаніях дала мені змогу зрозуміти, як влаштований корпоративний світ і як будувати в ньому успішну кар'єру. При цьому залишатися собою, мати поряд тих, хто завжди підтримає, і проживати наповнене життя, де, крім роботи, є ще родина, хобі й інші проєкти. Аналізуючи власний шлях та спостерігаючи за іншими людьми, я дійшла важливих висновків, якими прагну поділитися.

«Слухай, ну твоя кар'єра — це ж просто якась зразкова історія, немовби з американського фільму про ділових жінок. Тільки вперед, тільки вгору з неймовірною легкістю, жодних вагань», — якось сказав мені мій приятель.

Це не так. Ніколи не буває легко.

Ніколи не буває тільки вперед.

Ніколи не буває без хвилювань і сумнівів.

Ніколи не буває без ризику.

Якщо порівняти кар'єру з підйомом на гору, то це не організована подорож за заздалегідь визначеним маршрутом, у зручному одязі, з усім необхідним спорядженням і запланованими зупинками.

Це радше

мандрівка крізь широкі простори, у якій саме ми визначаємо її — напрямом та супутників, що йдуть із нами.

Саме завдяки цим супутникам — колегам, команді, керівникам — мій кар'єрний шлях пришвидшувався чи гальмувався. Сьогодні — голова йде обертом від власного успіху, бо вдалося підкорити бажану мету, а вже завтра — нудить, бо припустилася чергової помилки, усе пішло шкереберть або хтось навмисне розстібнув мій ремінь безпеки, поки я летіла вперед на шаленій швидкості.

Важкі та ризиковані рішення — постійні супутники на шляху нагору. Важкі, бо часом немає кращого або гіршого варіанта — і обирати доводиться лише з того, що є. Ризиковані, бо ніколи не знаю наперед, що на мене чекає, коли я роблю той чи інший вибір.

Під час мого кар'єрного шляху мені довелося зробити кілька таких виборів. Першою роботою була позиція перекладачки у спільному підприємстві з Motorola, потім я працювала асистенткою і згодом, у 24, стала керівницею адміністративного відділу в американській технологічній компанії GTECH.

У 27 я зробила перший значущий вибір: змінила професійний напрям, обравши маркетинг, і пройшла шлях від акаунт- та бренд-менеджерки в Scholz & Friends, Gallaher Plc, The Coca-Cola Company до топових позицій — директорки з маркетингу в Oriflame та Anheuser-Busch InBev.

Потім настав час другого великого вибору — після понад 10 років у маркетингу я вирішила розширити професійні обрії та стала національною менеджеркою з продажу шоколаду в компанії Mars. Зараз я як генеральна директорка керую бізнесом Red Bull в Україні.

Хочу підтримати вас у вашому професійному зростанні, тому й вирішила розповісти свою історію: з чого все почалося, як я сформувала власний напрямок руху, які кар'єрні та життєві стратегії спрацювали, про що повсякчас запитую себе і що відбувається за лаштунками успіху. Проте розповідаючи ті чи інші історії, я не вказуватиму назв компаній та імен людей, щоб не порушувати угод щодо конфіденційності та приватності конкретних особистостей.

Я багато читала та вчилася під час своєї кар'єрної подорожі, і часто вже ретроспективно розуміла, що певні важкі рішення й складні робочі ситуації можна було розв'язати легше, швидше та ефективніше. Але поряд не завжди був ментор або друг, який міг би вчасно мене застерегти чи дати пораду.

Вважайте цю книжку вашим паперовим ментором. Вона не врятує від помилок, не полегшить ухвалення непростих рішень і не зменшить болю від поразок. Але принаймні ви знатимете, до чого варто бути готовими, і рухатиметеся вперед усвідомлено.

Уся моя історія та досвід не мали би шансів з'явитися як книжка, якби не співавторка — редакторка й журналістка Люда Колб. «Людо, ти ж розумієш, що книжка в нас вийде тоненькою, бо думок у мене небагато?» — сказала я їй під час першої зустрічі. «Ага», — відповіла Люда. Зрештою ми провели разом понад 15 бесід і багато захопливих годин, обговорюючи світ бізнесу й кар'єри. Саме Люда перетворила наші інтерв'ю та роздуми на текст книжки. «Розкажімо ще й про це!» — постійно звучало від неї, тому книжка все ж не вийшла тоненькою.

Навіть якщо ви не в усьому погодитеся зі мною (це все-таки мій досвід, а не інструкції), та хоча би будете розуміти, що ви — не одні. Що принаймні ще одна людина проходила й пройшла крізь схожі труднощі, виклики та випробування.

А іноді навіть цього достатньо, щоб не здатися і впевнено продовжувати свою життєву мандрівку.

Розділ 1

ЧАС

*Чому вміння ним керувати — відправна точка для успіху в усіх
наших діях*

Те, що вам належить

Офіс, близько десятої вечора, я дуже хочу їсти і додому. До того ж у мене перше кохання, і свого тодішнього бойфренда теж воліла би бачити частіше. Мені двадцять, працюю перекладачкою — по 12–16 годин на день. У цій роботі є цікава особливість: переклад може «визріти» в голові досить швидко, але його потрібно ще надрукувати — а це додатковий час. У гру вступає проста залежність: що швидше пальці знаходять потрібні літери на клавіатурі, то раніше підеш додому.

Я добре пам'ятаю, як збагнула це і вирішила навчитися техніки «сліпого» набору: коли не дивишся на клавіші, а друкуєш, використовуючи всі десять пальців, завдяки чому економиться чимало часу. У перервах між перекладами я годинами тренувалася, накривши руки серветкою, аж допоки не досягла досконалості.

Мені вдалося: зараз я можу одночасно розмовляти з кимось і друкувати не думаючи, які саме клавіші натискати. Якимось мій колега пожартував: «Можна нескінченно дивитися на три речі: як тече вода, як працюють люди і як ти друкуєш, балакаючи зі мною».

Історія може здатися простою, смішною та неважливою, але для мене в двадцятирічному віці вона стала визначальною. Саме того вечора в офісі я усвідомила:

єдине в моєму житті, що мені належить і чим справді можу керувати, — це час. І те, на що та як я його витрачаю, — лише моя відповідальність.

Коли ви ще дуже молоді, може бути важко однозначно відповісти на запитання на кшталт «Чого я хочу в майбутньому?». Але навчитися ефективно керувати власним часом — це перша та найкраща інвестиція у свій розвиток та самореалізацію в майбутньому. Що раніше її зробити, то краще. Власне, тому я почала книжку саме з розмови про час як про важливу точку старту. Кар'єри, бізнесу і дорослого усвідомленого життя загалом.

Трішки «науки»: для оцінки та розвитку працівників часто використовують модель компетенцій Lominger. Її розробила

однойменна американська компанія (з 2006 року — частина консалтингової компанії Korn Ferry). Модель описує близько 100 компетенцій, тобто комплексних характеристик на основі досвіду, знань і поведінки людини, які необхідні для успіху в кар'єрі та власному розвитку.

Гарна новина: компетенції можна розвинути. Погана: серед них є дуже легкі, а також максимально складні. Перші розвиваються за допомогою цілеспрямованих зусиль за пів року або рік. Найскладніші — від п'яти років до «ніколи»: такими є, наприклад, управління конфліктами або інноваційне мислення.

Повернімося до тайм-менеджменту: це — найпростіша компетенція. Тому сумно й шкода, коли доводиться працювати над нею у 35, 40 або 50 років.

Одразу скажу: її відсутність — точно не вирок. Однак більший хаос у справах, нерозуміння власних особливостей взаємодії з часом, причин прокрастинації і тому нижча швидкість виконання завдань чи реалізації проєктів — баласт, який не допомагає досягати цілей і рухатися вперед. Він дошкулятиме як вам, так і вашій команді.

Сума виборів

Мені дев'ятнадцять. Я закінчила другий курс перекладацького факультету Київського національного лінгвістичного університету. Мені там не подобається: у виші панують застій та консерватизм, я виправляю англійську своїх викладачів. Навчання коштує дорого, батьки більше не можуть за мене платити, тому доводиться йти працювати.

Досі пам'ятаю той спекотний липневий день, коли в пошуках роботи я зайшла до офісу на вулиці Братиславській у Києві — там розташовувалася міжнародна компанія, де зрештою й стартував мій кар'єрний шлях. Майже одразу в мене виникло виразне відчуття, що я опинилася на своєму місці: нові знання, амбітні професійні колеги, простір для самореалізації — те, що характерно для роботи у великих міжнародних компаніях. І це відчуття не полишає мене вже понад 20 років.

Коли говорять про побудову кар'єри, обов'язково згадують поняття work-life balance — баланс між роботою та особистим життям. Тримайте зізнання: я категорично не приймаю цього розподілу. Те, як зазвичай подають тему балансу, — на мою думку, не має права на існування.

Улюблена робота — це невід'ємна частина життя, і аж ніяк не протиставлення чи перешкода для нього. Більшість моїх робіт приносили мені радість, тому що розвивали та надихали. Якщо ж після закінчення робочого дня для людини все тільки починається і вона не готова вкладати в справи ані години більше — це точно привід замислитися, на що вона витрачає час і, головне, навіщо.

Своєю чергою, життя — значно більше, ніж робота. Є родина, кохання, батьки, хобі, проєкти поза офісом, подорожі — доречніше розділяти і, можливо, намагатися шукати «рівновагу» між цими складовими та роботою.

До чого я?

Мені надзвичайно подобається відомий вислів: «Вибір є завжди. І наше життя — це сума наших виборів».

Ці слова відображають мою життєву філософію, зокрема ставлення до часу й того, на що я готова його витратити.

Балансу не існує. Це міф. Вигадка. Фікція. Є лише наш вибір, який визначає, навіщо ми живемо. Він формує кожен день, тиждень, місяць, рік, змушує приймати ті чи інші рішення. Або, навпаки, не приймати їх — і це також вибір.

Універсального правильного вибору немає. Кожен із нас визначає, що правильно насамперед для себе. Для цього варто час від часу ставити собі такі ключові запитання.

Найперше — що я вважаю сенсом (або сенсами) мого життя і що для мене має найбільше значення? Навіщо я роблю те, чим займаюся зараз? Відповідайте щиро — завдяки цьому ви зможете сформулювати ключові пріоритети, розвиватися відповідно до них і будувати свій шлях так, як вам справді хочеться.

Якщо самореалізація через роботу — один із сенсів життя, то про робочий день «з 9-ї до 6-ї» годі й говорити, адже ви занурюєтеся в

справи з головою і всім серцем. Я часто чую від топменеджерів великих компаній і власників бізнесу, що субота чи неділя — зазвичай їхній робочий день. Вони використовують його для планування, побудови стратегії або виконання інших завдань, які потребують концентрації та уваги. Водночас ці люди можуть, наприклад, озвучувати правило, що ділові зустрічі у відрядженні планують тільки з вівторка, бо щоб на них потрапити в понеділок, потрібно вилетіти в неділю. А цей день — час на родину, на те, щоб погуляти з дітьми чи почитати їм казку ввечері. Такі вибори — не погані й не добрі. Вони правильні для людей, які їх зробили, визначивши, що для них є по-справжньому важливим.

Великою мірою я завдячую описаним підходом моїм батькам, які ніколи не ходили в школу на збори, адже були зайняті роботою. Вони обоє інженери: тато викладав і викладає в КПІ ім. Ігоря Сікорського, а у вільний час пише прозу, мама — спочатку працювала на держпідприємстві, потім — у комерційній організації та зрештою створила бізнес. Своїм прикладом вони показували, що їхнє життя наповнене різними речами і всі вони — однаково важливі: діти — це номер один, але й самореалізація — теж. Немає жодної сторони життя, яка «головує» над іншими.

Зараз мої життєві сенси такі: сім'я (хоча вона більше, ніж просто сенс — це мій «фундамент» для всіх інших сенсів), робота, навчання, викладання та книжки. Усі активності, які з ними пов'язані, відбуваються не за певним графіком, а в режимі нон-стоп лише з перервою на сон. Причому я можу переглянути інформацію про літературу, яка мені подобається, протягом дня, і водночас не бачу нічого поганого, щоб уночі перевірити пошту чи доробити презентацію. Мій принцип: я працюватиму по шістнадцять годин, якщо необхідно, і не робитиму цього, коли потреби немає, приділяючи більше часу сім'ї або своїм хобі.

Наступне запитання — що мені потрібно зараз і навіщо? Відповідь на нього дозволяє вирішити, у що конкретно вкладати час. Бо зрештою вам треба обрати — усе й одразу робити не вийде. Причому маючи відповідь на запитання «Навіщо?», розумітимете мету будь-яких ваших дій.

У моєму житті не було надскладних виборів, що розвертають життя на 180°. Однак народження моєї старшої доньки Олесі збіглося з активним етапом у кар'єрі: я повернулася на роботу, коли їй не було навіть і пів року, згодом перейшла на іншу, де до того ж часто доводилося працювати на вихідних. Так, було непросто щоразу відриватися від родини, пропускати перші слова доньки або певні зворушливі моменти, яких безліч, коли з'являється малюк. Але це мій вибір: нелегкий, та водночас усвідомлений.

Ще один приклад — книжки: вони «подорожують» зі мною з дитинства, і я дуже люблю читати. Щомісяця прочитую до 10 творів. Так, це багато. Проте більше вже не буде, бо тоді доведеться шукати додатковий час на читання, а отже, звільнитися з роботи чи відмовитися від викладання. Проте мені все-таки цікавіше керувати бізнесом і навчати людей, аніж ставати літературним критиком.

Через велику кількість літератури з мого життя майже зникли фільми та серіали. Знову-таки, це особистий вибір. Бо в книжках я зазвичай вбачаю більшу цінність, ніж у кіно: завдяки першим розвиваю вміння співпереживати та розуміти почуття інших, а останнє для мене — своєрідний фастфуд. Глядачу дають готову картинку — не потрібно вмикати фантазію, щось вигадувати, домислювати. А екранізації часто не збігаються з моїм баченням книжки, тому після перегляду відчуваю розчарування.

Останнє запитання — чому в мене немає часу на щось? Чудовий спосіб перевірити справжність своїх виборів.

Коли хтось каже, що прагне займатися спортом чи вивчати англійську, але постійно бракує часу — значить, насправді людина просто цього не хоче. Переконана: бажання — первинне, і якщо воно є, то з'явиться й місце в календарі. Тому вкрай важливо бути чесним із собою: не змушувати себе щось робити, а щиро зізнатися, чого справді прагнете, а чого — ні. Наприклад, якщо у вас немає інтересу до іноземних мов — нічого страшного, просто деякі кар'єрні можливості та шляхи будуть для вас закритими. Але залишаться відкритими безліч інших.

Відповідаючи на запитання, пам'ятайте про дуже важливий момент: ваш вибір — не заповіти, викарбувані на кам'яній скрижалі навічно. Хай що ви для себе визначите — це необов'язково назавжди, оскільки

можуть змінитися ви, ваше середовище та обставини. Саме тому не потрібно боятися робити вибір «сьогодні», ухвалювати те чи інше рішення, бо вже «завтра» за потреби ви зможете його переглянути. У цьому й полягає розкіш часу: він належить лише вам, і тільки ви вирішуєте, що з ним робити.

Точки на карті

Я не поважаю тренінгів з особистісного розвитку. Чому так? Загалом на них дають дієві практичні інструменти. Але є проблема: вони працюють для певної кількості людей — з певним вихованням, талантами, психологічними особливостями, темпераментом тощо. Простий приклад: якщо в людини немає вбудованого внутрішнього «двигуна», тобто мотивації, то жоден тренінг з постановки й досягнення цілей для неї не спрацює — їй потрібна більш глибока та індивідуальна допомога коуча або психотерапевта.

Тож пропоную одразу домовитися: немає жодних універсальних інструментів, які допомагали б абсолютно всім досягати цілей та реалізовувати плани, щоб вони не залишалися тільки на папері.

Давайте про це пам'ятати, коли я розповідатиму про власний досвід планування та здійснення задуманого в щоденному ритмі. Ці всі підходи й техніки чудово підходять мені та ще якійсь частині людей, але вони зовсім не обов'язково будуть ефективними для вас. Їх точно варто спробувати, але якщо ви не отримаєте бажаного результату — не відчувайте провини, сміливо відкидайте і продовжуйте шукати своє.

Уперше я влаштувалася на роботу в міжнародну компанію в 1996 році — асистенткою-перекладачкою генерального директора. У той час знання англійської на будь-якому рівні вважалося величезною конкурентною перевагою. У мене була чудова школа з англійським ухилом, навчання в профільному університеті, тому я змогла легко «продати» свою англійську працедавцю.

Після того вся моя кар'єра розвивалася в міжнародних компаніях, що не могло не вплинути на мої стосунки із часом. Сформувалися кілька принципових підходів, які допомагають мені успішно рухатися між «точками на карті» (задачами, планами, цілями): бачити перспективу, бути послідовною та довіряти людям.

Бачити перспективу. Я планую все на 12–18 місяців уперед: у бізнесах, де я працювала, річне планування — це своєрідна релігія.

Багато чого залежить від робочих процесів: наприклад, я не можу піти у відпустку в серпні, тому що в компаніях у цей час проходять планування наступного року та великі бізнес-презентації. Уже в січні я зазвичай знаю, коли відбудеться планування, важливі контрольні точки, конференції та інші події, і вже після цього розписую робочі та особисті задачі — відпустки, відрядження, навчання, викладання, активності з родиною тощо.

Багатоох такий підхід лякає, але я почуваюся як риба у воді. Коли плануєш усе заздалегідь, є більше варіантів вибору — що, коли та як робити. До того ж таке планування мене мотивує. Якщо я знаю, що наступного року, наприклад, побачу три нові країни, про які давно мріяла, — це надихає мене щодня робити трішки більше, ніж учора.

Ні, я не заручниця власних планів і цілей: не вважаю катастрофою, якщо щось пішло не так. У моєму житті також залишається місце для спонтанності. Наприклад, попри напружений графік, можу «безболісно» зірватися в невеличку поїздку Україною або Європою.

Зараз у різних медіа дедалі частіше лунає заклик — бути «тут і зараз». Як на мене, він досить суперечливий. Бачу його цінність лише в тому, щоб робити «тут і зараз» те, чого справді хочеться в цю мить, а також втілювати мрії та бажання, не відкладаючи їх на десятиліття. Жити ж лише нинішнім моментом і постійно силоміць повертати себе до цього — не зовсім правильно, бо сьогодні — лише одна маленька частинка великого життєвого «пазлу». Так, є сенс стежити за тим, що відбувається зараз, повноцінно проживати та занурюватися в теперішнє, але варто завжди тримати в голові перспективу. Не далеку, а на найближче майбутнє.

Бути послідовною. У великих міжнародних компаніях постійно дивляться в майбутнє: розробляють стратегії, формують плани на кілька років уперед. За рахунок своєї фінансової стабільності та запасу міцності такі бізнеси можуть грати в довгу, крок за кроком ідучи до глобальної мети. Завдяки такому підходу я навчилася терпляче працювати в одному напрямку, щоб отримати не посередній результат тут і зараз, а значно більший — у майбутньому.

Протягом семи років я відвідувала заняття в Toastmasters — це міжнародна некомерційна освітня організація клубів, яка допомагає розвивати навички спілкування, публічних виступів та лідерські якості. Так от колись я працювала в команді з кількох бренд-менеджерів в одній FMCG-компанії. І саме завдяки вмінням виступати тільки мене з усієї великої команди маркетингу взяли у відповідальне закордонне відрядження, де ми втріох із генеральним директором і керівником з маркетингу презентували річний план топменеджерам, які відповідали за великий регіон.

Те, що мене виділили серед рівних — таких самих бренд-менеджерів, як я, — стало приємною несподіванкою. Вийшло бути першою там, де цього взагалі не мало статися, оскільки я навіть не просувала ключового бренду компанії. Прийшло усвідомлення, що всі мої на той момент кількарічні зусилля в розвитку навичок виступів «окупилися» — те, чого я довго вчилася, дає відчутні переваги на роботі.

Довіряти людям. Свого часу великі міжнародні компанії пройшли чималий шлях, щоб почати ставитися до людей не як до ресурсу, а як до ключової цінності бізнесу. Тому коли фахівця або керівника беруть на роботу, він отримує кредит довіри і всі інструменти, щоб максимально розкритися й досягти результатів, яких від нього чекають. Працівника готові слухати, розвивати, йому допомагають, вкладають час та гроші.

Постійний фокус на людях привчає не тільки планувати розвиток своєї команди, а й особистий. До того ж такий підхід у цілому формує моє ставлення до навколишнього світу: я відкрита, довіряю команді, друзям чи знайомим (звісно, допоки вони не переконали мене в зворотному) і вкладаюся в стосунки. Це береже внутрішні ресурси, приносить цікаві знайомства та розвиває мене як керівницю-лідерку й особистість.

Крізь хаос

Бути задоволеною тим, як минув день, вимикаючи ввечері комп'ютер, — моє особисте визначення продуктивності. Ідеться не про чітке дотримання графіка та переліку запланованих справ, а про

виконання важливих цілей. Наприклад, вдала розмова з керівником, домовленість про новий проєкт, закінчення вагомого завдання, важкий діалог з колегою: це може бути навіть один пункт у списку справ, але він впливає на те, що відбуватиметься далі.

Фундамент гарного дня я закладаю вже зранку. Ранковий час — особливий для мене. По-перше, я жайворонок, і це моє «прокляття» (жартую!). По-друге,

ранок, на відміну від решти дня, — той період, який точно під моїм контролем.

Щоразу все проходить за незмінним «сценарієм»: я прокидаюся о 6-й ранку, приймаю душ, випиваю дві склянки холодної води, настояної на лаймі, лимоні, м'яті та огірках (взимку — просто п'ю воду кімнатної температури), доглядаю за собою, снідаю.

Уся моя родина в цей час іще спить, тому я можу послухати аудіокнижку чи подкаст, подивитися ютуб або епізод серіалу, зробити справи — одним словом, будь-що, що мені подобається. О 8-й я вже в Aroma Espresso Bar, де понад десять років п'ю свій ранковий лате і вже одночасно перевіряю пошту, переглядаю перелік справ на день, роблю ті чи інші з них.

Така приємна передбачуваність дарує внутрішній спокій і відчуття опори. Навіть якщо вдень щось зруйнує мій графік — це не стане катастрофою, бо ранок пройшов як треба і частину з того, що планувала, я вже виконала.

Окрім визначеної рутини,

у мене є ще одне ранкове правило — робити найнеприємнішу задачу першою.

Наприклад, я не люблю порпатися в Excel-таблицях — саме тому працюватиму з ними одразу. Так я отримую максимальний заряд незадоволення і, видихнувши з полегшенням, рухаюся далі.

До півдня я зазвичай виконую левову частку завдань на день. Чи порадила б я всім рано вставати, щоб багато встигати? Як і з цілями, переконана, що немає універсальних дієвих рецептів. Цій звичці, як і будь-якій іншій, точно варто дати шанс: зробіть над собою зусилля і

присвятить два місяці свого життя раннім пробудженням. Якщо для вас спрацює — вітаю, у вас з'явилися кілька вільних та продуктивних годин! Ні — теж добре, бо тепер знатимете, що це не для вас.

Зазвичай у моєму тижневому списку від 30 до 50 завдань різної складності. Підкорити їх допомагають звичайні блокнот та онлайн-календар — нічого зайвого. Ба більше: на мою думку,

складність — ворог хорошого, зокрема й продуктивності. Що хитромудріші інструменти тайм-менеджменту, то більше часу вони забирають.

Я випробувала чимало технік і додатків, але для мене працюють найпростіші речі.

На початку тижня я

виписую геть усе, що маю зробити як на роботі, так і в інших сферах життя — це одне моє правило тайм-менеджменту.

Повторюся — виписую все, не перебільшую. Якщо потрібно заплатити за комунальні послуги, подзвонити в страхову, щось з'ясувати щодо навчання дітей — це буде в моєму плані. Для кожного завдання я вказую день, коли його виконаю, оцінюю, скільки часу витрачу, і вношу до календаря — так формується мій графік.

Що робитиму першим? На це впливає кілька чинників. Наприклад, час на виконання завдання: якщо його можна вирішити дуже швидко (наприклад, підтвердити оплати, відповісти «так» чи «ні» на повідомлення або лист), я точно це зроблю. Ще на пріоритети впливає дедлайн (наприклад, презентацію треба здати у вівторок, а сплатити компослуги можна в будь-який день до 20 числа), а також те, хто буде виконувати завдання. Якщо потрібно делегувати його команді — повідомлю їх про це якомога раніше, щоб люди мали більше часу на реалізацію.

Викреслювати зроблені завдання — особистий мотиваційний ритуал: що більше їх і різноманітніші вони, то краще та приємніше. Ще й тому список з усіма завданнями ідеально мені підходить. Якщо протягом дня я не можу закінчити якесь одне велике завдання, обов'язково

виконаю маленьке. Утомилася працювати над презентацією? Добре, прогуляюся та заберу речі з хімчистки. Так убиваю двох зайців: і пункт плану виконала, і перемкнулася.

Чергове правило тайм-менеджменту: якщо щось можна оптимізувати — зробити це.

Наприклад, у будь-яку поїздку я завжди беру ноутбук. Писати відповіді на листи, переглядати та редагувати презентації — ніколи не робитиму цього з телефона, тільки з комп'ютера. Навіщо витратити через незручності півтори години замість 30 хвилин?

Ще я не люблю марнувати час, тому завжди намагаюся ефективно використовувати так звані «порожні» години: дорога на роботу та з неї, візити до перукаря, очікування будь-де, походи на каву тощо. У вас може бути ще щось. Просто проаналізуйте, де втрачаєте час, і подумайте, чи можна ці проміжки витратити на значущі завдання.

Працювати, поки мені фарбують волосся і роблять зачіску, — це про мене. Тому коли одного разу я прийшла до своєї майстрині без ноутбука, вона подумала, що мене звільнили. У відрядженнях за можливості завжди обираю швидкісний потяг або літак, а не авто, тому що в дорозі можна попрацювати, почитати, підготувати лекцію.

Купую продукти в супермаркеті не в суботу, а в четвер після роботи, коли менше людей. Не домовляюся про зустрічі в середині дня в іншому районі. Страшенно не люблю потрапляти у затори, тому планую вечір так, щоб він минув продуктивно: якщо виходить, їду додому раніше — до години пік, якщо ні — продовжую працювати, призначаю ділову або дружню зустріч, проводжу лекцію чи йду до тренажерної зали, щоб «пересидіти» трафік. До речі, саме тому я завжди обираю спортклуби біля офісу.

Моя робота не зупиняється після офіційного закінчення дня.

Узяла за правило завжди бути на зв'язку — як для вирішення родинних питань, так і для ділових справ.

Тому я спілкуюся з дітьми протягом дня, а ввечері вдома можу відповідати на листи чи на повідомлення в месенджерах. Ніколи не

«вимикаю» дім, коли працюю, і робочі задачі, повертаючись додому, — усе це органічно переплітається в моєму житті в цілодобовому режимі.

Проти течії

Я навмисне не робила жодних висновків у попередній частині, бо, як на мене, одна з найважливіших речей у стосунках із часом — це фокус. Від того, чи зможете ви його втримати, залежить усе — від подолання щоденної рутини до побудови тієї реальності навколо себе, яку ви хочете бачити.

Шум навколишнього світу, зокрема інформаційний — надзвичайно голосний. Безліч усього конкурує за нашу увагу: люди, події, новини тощо. Як зосередитися? Влаштовувати так званий інформаційний геноцид — поняття, яке відображає мій підхід до втримання фокусу.

Миттєва реакція, до якої нас привчили соціальні мережі, — найбільший ворог концентрації. Саме тому в мене вимкнені майже всі пуш-повідомлення від будь-яких соцмереж, чатів, пошти та сайтів, окрім родинного чату, робочого — в Teams — і фейсбук-месенджера, оскільки там багато бізнес-листування. Причому останній відкритий у мене в окремій вкладці — без стрічки новин, що дуже зручно, бо немає загрози відволіктися на її скролінг. Мій телефон не вібрує щохвилини, і протягом дня я не реагую миттєво на пошту, новини й повідомлення: перевіряю і перше, і друге у визначений час — тільки коли сама вирішую це зробити.

У мене є окрема політика щодо роботи з поштою та повідомленнями. Наприклад, в одній з компаній, де я працювала, кількість листів за день могла досягати 200! Це дуже багато, але ти мусиш якось із цим упоратися. Головне правило — не давати електронній скриньці або месенджерам тонути в повідомленнях і виділяти окремий шматок часу, щоб усе переглянути й відповісти (до речі, принцип спрацьовує і для інших справ, наприклад, у прибиранні, коли ви не дозволяєте кімнатам, шафам чи полицям засмічуватися). Якщо так не робити, ви можете відчувати пригнічення від завалу і поступово почнете пропускати справді важливе.

Зазвичай я розбираю пошту зранку. Якщо можна відповісти швидко, одразу це роблю і видаляю лист. Коли ж написане треба обдумати —

залишаю у вхідних, даючи собі від 24 до 72 годин на відповідь. Останнє стає моїм завданням на тиждень — я переношу його до мого списку. Загалом протягом тижня я намагаюся відповісти на все, що мені приходить. Пам'ятаєте мій мотиваційний ритуал із викресленням завдань? З поштою в мене те саме: видаляти відпрацьовані листи, залишаючи скриньку порожньою, — дуже приємно, дає відчуття чистого аркуша. Відповідаю я лише на ті мейли, де звертаються до мене особисто. Якщо я в копії або це переадресований лист — читаю, щоб бути в курсі проєкту, і видаляю, жодних дій у відповідь.

У відпустці я теж тримаю руку на пульсі: читаю пошту, видаляю неважливе, залишаю те, що може стати моїм завданням після повернення, переадресовую термінові повідомлення. На одній з робіт у мене була колега, яка практикувала досить неочікуваний ритуал: на час відпустки вона встановлювала автоматичне повідомлення про свою відсутність, протягом відпочинку пошту не читала, а в перший день після виходу на роботу просто брала й видаляла усі сотні листів, які їй прийшли за цей час. Головний аргумент — кому треба, той напише ще раз. Щоправда, згодом колегу звільнили, однак навіть такий радикальний підхід має право на існування. Адже якщо ніяк не структурувати вхідний потік мейлів і завдань, то про фокус годі й мріяти.

Ще один ворог фокусу — новини. У мене з ними прохолодні стосунки: читаю їх лише раз на день, і це рятує мій час та психологічний стан. Не дуже люблю Нассіма Ніколаса Талеба (він розумний учений, гарно пише, проте між рядками відчувається зневажливе ставлення до колег і читачів), але погоджуюся з ним у тому, що читання новин ніяк не допомагає зрозуміти, що відбувається, та спрогнозувати їхній вплив. Я часто бачу, що колеги й друзі стежать за ними ледь не щогодини. Ці події впливають безпосередньо на вас? Ви можете допомогти або змінити доконаний факт? Зазвичай відповідь на обидва запитання — ні. Водночас новини лише відібрали ваші час і сили, вплинули на емоції. Виникає слушне запитання: тоді навіщо витрачати на них цінні хвилини?

Лише двічі я дозволила новинам захопити мене — влітку 2014-го, коли збили Boeing 777, а також коли почався карантин. Обидва рази я відчула, як величезний потік негативу стрімко наповнює мене

ізсередини, заганняє в депресію та пригнічує настрій — неможливо витримувати таке щодня. Це геть не означає, що не треба стежити за тим, що відбувається. Проте важливо читати новини лише на обраних ресурсах і приділяти їм чітко визначений час. Бо що може статися протягом дня такого, що вимагало б вашої негайної реакції та дій? Здебільшого ні-чо-го. До речі, я знайшла телеграм-канал «So,», який раз на день публікує добірку головних новин, сформульованих одним коротким реченням. Читання займає 30 секунд. Далі я вже вирішую, про що хочу дізнатися детальніше.

Нарешті, останній ворог фокусу — соцмережі. У мене склалися різні стосунки з кожною з них. Фейсбук, інстаграм, телеграм, лінкедін, форсквер, твітер, ютуб, снечпат — коли свого часу вони з'явилися, я зареєструвалася всюди, щоб зрозуміти, що воно таке. Але потім залишила тільки ті, в яких бачу бодай якийсь сенс для себе.

Наприклад, я відписалася майже від усіх каналів у телеграмі: він занадто шумний, інформація подається невеликими порціями, через що не можна скласти загального уявлення щодо того чи іншого питання — це ніяк мене не збагачує. А інстаграм для мене — по суті, ті самі серіали, тільки з реального життя інших людей. Причому ще й здебільшого неправдиві. Я так і не змогла відповісти собі на запитання, навіщо мені їх дивитися в сторіз — у цьому немає жодної цінності.

Найактивніша я у фейсбуці: там можна як слідкувати за тим, що відбувається (у мене є окрема стрічка з найближчими друзями), так і писати свої думки, рецензії на книжки, вирішувати робочі питання тощо. Для мене це працює.

Хоч мій підхід до споживання інформації — досить категоричний,

не думаю, що варто принципово ізолюватися від усього.

Наприклад, ігнорувати нове, яке з'являється і намагається звернути на себе увагу.

Не треба забувати про природну цікавість, яка рухає нас уперед. Щойно людина припиняє пробувати нове — можна ставити хрест на її розвитку. Саме тому я не вважаю великий потік усього та пов'язаний із цим FOMO (з англ. Fear of missing out — «синдром утрачених можливостей») суцільним злом: якщо щось намагається увірватися до

вашого інформаційного поля — це привід спробувати, щоб визначитися, воно ваше чи ні. Я витратила два роки на розуміння, що підписки на телеграм-канали, навіть із цікавих тем, мені не підходять. Чи можна вважати цей час утраченим? Точно ні. Наприклад, отриманий досвід навчив ще краще відсікати зайве.

На початку книжки я наголошувала, як важливо постійно ставити собі запитання: навіщо? У випадку з фокусом діє те саме правило. Якщо ви не знаєте, навіщо щось робите, — припиніть це: вимкніть, вийдіть, видаліть.

До себе

Мої стосунки із часом не відразу були ідеальними, і вони добряче еволюціонували.

Свого часу зруйнований графік міг викликати в мене надбурхливу реакцію, а прогулянки з дітьми були задачею в календарі. Проте із часом я дійшла розуміння, що приносити робочі стосунки та їхні правила додому — це дуже небезпечно. Тому

я не ставлю цілей в особистому житті: можна планувати рутинні й важливі справи, чогось прагнути, але точно не встановлювати нормативи.

Наприклад, замість чіткого «Відвідати 100 країн» я формулюю бажання «Відкривати більше нових країн», тримаючи в голові далекий кількісний орієнтир, — і подорожі, наприклад, до Японії чи Індонезії, якось органічно вплелися в мій календар.

Не варто застосовувати вдома інструменти, які використовуються для роботи команди й розвитку колег. Пріоритетизація, зворотний зв'язок, коучинг, тімбілдинг: коли ти починаєш працювати зі своїми коханими як зі співробітниками — це початок кінця.

Усе-таки робота, кар'єра та професійний розвиток — сфери, де панують певні правила, процеси й підходи. Тут більший ступінь визначеності, на відміну від особистого життя, яке більш крихке, емоційне, тепле, непрогнозоване й неструктуроване. І слава богу.

Ще до тридцяти я щиро вірила, що ледь не кожную хвилину потрібно витратити лише на кар'єру, а будь-які заняття поза роботою мають бути

з нею пов'язані. Звісно, завдяки цьому мені вдалося розвинути певні навички, які стали в пригоді в майбутньому. Але тоді я усвідомила, що час спливає, смерть невідомо наближається — а що ж я хочу залишити у світі після себе?

Переломний момент відбувся, коли мені було двадцять вісім. Я працювала бренд-менеджеркою в тютюновій компанії — моя перша робота в бренд-маркетингу. Було дуже складно та стресово: я мала багато чого навчитися, приходила на 8-му, а йшла щонайменше о 21-й, субота також постійно була робочим днем.

Одного разу ми з чоловіком повернулися близько першої ночі, відпустили няню і до другої обговорювали місії та цінності наших компаній. Це точно був перебір. Зранку я прийняла рішення, що так більше тривати не може.

Щоб не з'їхати з глузду, потрібно перемикатися.

Усе не змінилося одразу, але саме тоді в моє життя ввійшли хобі. Найперше — навчання мистецтва публічних виступів у Toastmasters, про яке вже розповідала. Туди мене запросила моя колега, і вже з першого разу я відчула те саме, що й на першій роботі: це моє! Водночас було дуже важко відриватися від справ, бо я ними жила. Тому щосереді рівно о 6-й вечора просто примушувала себе виїжджати на зустрічі клубу. І щоразу траплялося диво! Після них відчувала крила за спиною.

Заняття стали потужним джерелом енергії: після повернення додому близько 22-ї я не лягала спати — відчувала таке натхнення, що одразу сідала писати текст наступного виступу. Згодом у мене почали з'являтися й інші вечори, які я присвячувала не роботі. Було дивовижно, що мої очі можуть горіти не лише від професійних завдань.

Відбулася визначальна зміна: якщо до того

тайм-менеджмент був інструментом, щоб отримувати результат на роботі, то відтоді він перетворився на спосіб досягнення внутрішньої наповненості та пошуку сенсів.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте,
будь ласка, повну версію книги.

BOOK2GO
ЕЛЕКТРОННІ КНИГИ

КУПИТИ