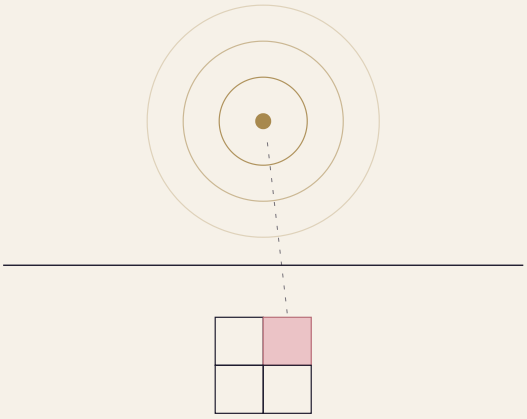
КАТЯ РО ЮНИВЕРС



НЕДЕЛЯ 2 · ГЛАВА 2

# Опорная система

*Важное и несрочное*

ИТОГИ · ТЕОРИЯ · ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

ГДЕ МЫ СЕЙЧАС

# Точка уже за горизонтом

На этом этапе вы уже отодвинули свою точку горизонта за границу того, что вы знали о себе.

Вы увидели себя за пределами привычного представления, описали желаемое, прошли 11 кругов и встретились с человеком, для которого ваша мечта — норма. Вы выписали факты биографии, которые ведут к нему от вас сегодняшних.

✦

Теперь мы будем приземлять это в систему. В систему, которая работает вне зависимости от того, что происходит вокруг и что происходит с нами, какие сюрпризы и вызовы приносит жизнь.

Эта система станет вашей опорой. Её можно делать несмотря ни на что.

---

*Расширение без опоры остаётся вдохновением.*
*Расширение с опорой становится жизнью.*

ТЕОРИЯ

# Суть опорной системы

Мы уже знаем, куда течёт наша энергия. Теперь задача — перестроить жизнь так, чтобы она текла туда каждый день.

## I

### Направление

Мы уже знаем, в каком направлении течёт наша энергия. Это стратегическое движение мы обозначили в упражнениях первой недели.

## II

### Преобразования

Наша задача — провести комплекс преобразований в жизни, чтобы вместо ежедневного списка рутинных дел:

- максимально делегировать рутину;
- сделать стратегическое движение приоритетом.

✦

Именно так получаются нелинейные результаты. Когда в своём дне — по матрице Эйзенхауэра — мы регулярно делаем **важное и несрочное**, нелинейные результаты в нашей жизни появляются гарантированно.

Срочное всегда найдёт вас само. Важное и несрочное не кричит, не горит и никогда не требует внимания прямо сейчас. Поэтому его откладывают годами. И поэтому именно в нём лежит ваш скачок.

*Нелинейный результат — это не подвиг, а регулярность в правильном квадрате.*

СХЕМА

# Матрица Эйзенхауэра

| | СРОЧНОЕ | НЕСРОЧНОЕ |
|---|---|---|
| ВАЖНОЕ | **1**<br>**Важное и срочное**<br>СДЕЛАТЬ СЕЙЧАС<br>Кризисы, дедлайны, то, что горит. | **2**<br>**Важное и несрочное**<br>ПОСТАВИТЬ В РАСПИСАНИЕ<br>Стратегическое движение, рост, точка за горизонтом.<br>*Здесь рождаются нелинейные результаты* |
| НЕВАЖНОЕ | **3**<br>**Неважное и срочное**<br>ДЕЛЕГИРОВАТЬ<br>Рутина, чужие запросы, бытовые задачи. | **4**<br>**Неважное и несрочное**<br>УБРАТЬ<br>То, что съедает время и ничего не даёт. |

*Розовый квадрат — ваш главный квадрат на весь курс.*

Чем больше мы делегируем из других квадратов и чем больше времени остаётся на важное и несрочное, тем более нелинейные результаты возникают в нашей жизни — и тем быстрее.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

# Практика недели

Вам понадобятся записи первой недели. Выполняйте задания по порядку и письменно.

## 1 Анализ

Возьмите факты биографии из предыдущего задания — путь человека, для которого желаемое является нормой.

Обведите или отметьте те, которые станут доступны вам в течение 3–6 месяцев, если вы по-настоящему за них возьмётесь.

*Представьте: вы отринули всё остальное и начали заниматься только этим. Что из списка будет у вас через 3–6 месяцев?*

## 2 Выбор

Из отмеченного выберите 1–2 занятия, которые сейчас кажутся вам наиболее привлекательными.

**Это и есть ваше важное и несрочное.**

## 3 В расписание

Минимум **30 минут, 2 раза в неделю.** В расписании — железно, как чистить зубы.

Даже если вы не знаете, что делать, — всё равно поставьте это в расписание. Полчаса просто сидите и думайте, лежите в эту сторону. Ничего другого не делайте — только это.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

# Освободить место

## 4 Делегирование

Письменно ответьте: что прямо сейчас из ежедневной рутины я могу делегировать — и кому?

Выпишите список дел, которые реально отдать. Затем действуйте: попросите конкретных людей или заплатите тем, кто заберёт у вас эти дела, если есть такая возможность.

**Особое внимание — мелким делам.** Тем, что проходят по категории «ну мне же не сложно, это всего одна минута». Именно они незаметно съедают время розового квадрата.

| ДЕЛО | КОМУ ОТДАЮ | ПРОШУ / ПЛАЧУ | 1 МИН |
|---|---|---|---|
| | | | ○ |
| | | | ○ |
| | | | ○ |
| | | | ○ |
| | | | ○ |
| | | | ○ |
| | | | ○ |
| | | | ○ |
| | | | ○ |
| | | | ○ |

Отметьте кружком дела из категории «всего одна минута».

РАБОЧИЙ ЛИСТ

# Мой розовый квадрат

Отмеченные факты биографии (3–6 месяцев)

Моё важное и несрочное № 1

Моё важное и несрочное № 2

День и время — раз

День и время — два

*Полчаса дважды в неделю — и точка за горизонтом начинает приближаться.*