

ЕВА КАЦ



ПОВАРЕННАЯ  
КНИГА  
ПЛАНИРОВЩИКА

TESORO NOTES  
ПЛАНИРОВАНИЕ

# ПОВДРЕННАЯ КНИГА ПЛАНИРОВЩИКА

**КАК СЪЕДАТЬ БОЛЬШИХ И МАЛЕНЬКИХ СЛОНОВ,  
ИЛИ ПРОСТОЕ И ПОЛЕЗНОЕ РУКОВОДСТВО  
ПО ПЛАНИРОВАНИЮ ДНЕЙ, ЧАСОВ И ЦЕЛОЙ ЖИЗНИ**

## ОБ АВТОРЕ

Самый частый вопрос, который мне задают: «Ева, как тебе удаётся всё успевать?!»

В этом блокноте я расскажу вам те способы выстроить свою реальность, которые использую сама. Я живу в Тель-Авиве, управляю рекламным агентством, веду проект о личном продюсировании и школу Bandito, даю частные консультации и много путешествую. Я хорошо зарабатываю и при этом работаю четыре дня в неделю. У меня есть маленький сын и любимый муж.

Каждый следующий год я делаю примерно вдвое больше, чем в предыдущий. И мне кажется, что я могу ещё больше. Такая жизнь для меня в кайф, я чувствую каждую минуту и каждую минуту я знаю, что живу на 100%. Потому что полностью управляю своим временем и умею правильно планировать.

Я уверена, что вы сможете так же. Скажу вам больше, я лично знаю людей, которые уже смогли так же. Так что давайте начнём. С этой самой строчки в вашей жизни начнёт происходить магия: у вас появится примерно вдвое больше времени, энергии и азарта получить и сделать больше.

# КАК РАБОТАТЬ С БЛОКНОТОМ

## ЖИЗНЬ КАК ТИРОЛЬСКИЙ ПИРОГ

Давайте сразу договоримся, жизнь — это не тетрадь в клетку. Это тирольский пирог с разнообразной начинкой. Яркий, необычайно вкусный, на первый взгляд бессистемный. Но мы с вами знаем, что у тирольского пирога есть чёткий рецепт. И все составляющие в нём оказались не зря.

Этот блокнот поможет вам приготовить из разрозненной жизни такой пирог. Чтобы вкус каждого дня стал ярким, приносил наслаждение и вызывал желание продолжать.

Работать с ним нетрудно: следуйте за мной в мир прекрасного планирования и шаг за шагом убеждайтесь, что управлять своей жизнью и своим счастьем — просто.

Выполняйте упражнения, будьте честны с собой и позволяйте себе полную свободу мысли.

Самое важное в такой работе — абсолютная откровенность и желание выстроить планы на целую жизнь так, чтобы самим себе завидовать.



# ЖИЗНЬ БЕЗ ПЛАНОВ КАК ЧЁРНЫЙ МЕШОК

Планирование — очень скучная тема. Одно только слово «планирование» пахнет серыми переговорными комнатами, строгими костюмами и школьными партами.

Но что если вы планируете не изнурительно учить язык, а поехать в кулинарную школу Прованса и говорить на языке Мопассана с людьми всего мира? За чашкой ароматного кофе среди лавандовых полей?

Что если вы планируете не мучительно «сесть на диету», а надеть «голое платье» и прогуляться по Манхэттену, как Керри Бредшоу в «Сексе в большом городе»?

Что если вы планируете не изнурённо ходить на тренировки два раза в неделю, а каждый понедельник и среду становиться немного выносливее и физически крепче, покорить вулкан на острове Бали и встретить там рассвет?

Планирование может стать открытием, которое перевернёт всю вашу жизнь. Потому что самое прекрасное, что может быть у человека — это понимание происходящего. Мы так устроены: нам необходимо знать, что будет дальше, и понимать, что происходит сейчас.

Поэтому нам страшно оставаться в полной темноте в незнакомом помещении или засунуть руку в чёрный мешок. Жизнь без планов — это такой же мешок, в котором вы полагаетесь на удачу и надеетесь на чудо. Но в мешке может быть что угодно: змея или слиток золота.

Когда вы планируете свою жизнь, вы сами управляете своей реальностью. Вы красиво садитесь за руль своей гоночной машины под названием «жизнь», поправляете волосы и жмёте на газ.

Планирование делает людей сильными и богатыми. С его помощью гораздо проще достичь любых вершин: выучить язык, освоить новую профессию, в тридцать выглядеть как в двадцать, купить дом в Италии или открыть несколько бизнесов, чтобы большую часть времени проводить в путешествиях.

На планировании построены программы всех лучших бизнес-проектов. Оно встроено в жизнь людей, которые заявили о себе этому миру. Надеюсь, вы уже вдохновились и готовы начинать.

# СЛОНЫ И СЛОНИКИ: ЧТО ТАКОЕ ПЛАНЫ?

Иногда я буду называть планы слонами и слониками. Потому что они могут быть глобальными, а могут быть крошечными. Мечты — это то, что вы хотите, но ещё не намерены делать. А вот планы — это то, что вы уже полагаете сделать.

## **ОСТОРОЖНО! СЛОНЫ КУСАЮТСЯ**

Планы опасны. Если вы их не выполняете, они начинают вас кусать и тратить вашу энергию. Вследствии укусов таких слонов возникает чувство вины: человек думает, что он неудачник, лентяй и пр., начинает себя ругать и заниматься ядовитым саморазрушением.

На самом деле очень часто люди не выполняют планы, потому что эти планы изначально им не принадлежали. Самое главное — научиться отличать настоящее от муляжа. Открываем шкаф со своими планами и слонами. И приступаем к делу.

# ТАЙНАЯ ПОЛКА С ЧУЖИМИ СЛОНАМИ: УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВАШИ ПЛАНЫ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАШИ

Прежде чем начинать что-то планировать, нужно понять, что ваши планы действительно принадлежат именно вам. Представьте, что вы открываете шкаф, и там на полках стоят слоны и слоники.

Вам нужно взять чемодан и сложить туда самых важных, тех, что и впрямь ваши.

Сделать это просто. Каждый слон и слоник — это план и планчик.



В Я Ч Е С Л А В   П О Л У Н И Н



С Ч А С Т Ь Е  
Д У Р А К А

TESORO NOTES  
П Р А З Д Н О В А Н И Е

# ВВЕДЕНИЕ

Однажды меня спросили: «Счастлив ли ты?» И я подумал: «Ведь я всю жизнь был счастливым. Счастье с утра до вечера и круглосуточно, без выходных, без отпусков. Одно сплошное счастье».

Почему? Как это произошло? Ведь я ничего не делал для этого, ничего не хотел для этого. Просто был счастливым, и всё! Много лет умные люди гоняются за счастьем – и никак у них не получается. Я понял, что умные не справились. Я решил основать что-то альтернативное: Международную Академию дураков. Сделал академию, назначил себя президентом. И с тех пор лет двадцать-тридцать, я – президент Мировой Академии дураков. У нас все самые дурные, самые глупые, которые почему-то всегда счастливы. Что с ними ни делай – счастливы, и всё тут! Невозможно из них выбить счастье никаким путём. Не подумайте, что это такие болваны, у которых нет семьи, нет детей, нет проблем, нет трагедий. Всё как у всех! Но он входит в комнату – и всё заливаётся солнышком, все дальние углы. И что-то из них исходит, что все сразу вскакивают, бросают свои дела – и за счастьем, за счастьем.

Я понял, что весь мир всё равно не переделаю. Поэтому решил создавать маленькие оазисы счастья, в которых будет всё в гармонии, счастье, радости и так, как бы ты мечтал. Я сделал несколько театров, потом ещё несколько образований – и везде я пытался сделать только одно: создать в маленьком пространстве гармонию. А потом изо всех сил пытаюсь раздвинуть эту гармонию, раздвинуть стены как можно дальше. Иногда это получается, иногда не очень. Но эта формула – создай вокруг себя гармонию, а потом раздвигай её как можно дальше – работает стопроцентно. Я всегда в середине, всё время в счастье, всё время в гармонии.

## Признаки счастья и как его распознать.

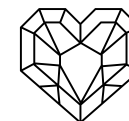
Первый признак счастья – насвистывать.

Второй – напевать.

Третий – подпрыгивать.

Это бесспорные признаки, доказанные тысячами, тысячами людей – и мной. Как же добраться до счастья?

Сколько человек – столько видов счастья, столько возможностей счастья. У каждого оно своё, и одно отличить от другого так сложно. У одного бурный поток – это счастье. Другой сел, расслабился – у него счастье в этом. Не всем всё надо.





ОЛЬГА СКРЕБЕЙКО  
ИРИНА СУВОРОВА



# СЛАБОУМИЕ И ОТВАГА

TESORO NOTES  
МЕЧТЫ



Расскажу  
вам про Ирину: эта  
отважная женщина следует за своей  
мечтой, чего бы это ей ни стоило. Однажды она  
решила построить самую замечательную йога-студию  
в городе. Такую, где тебя укутуют тёплым пледом и делают  
массаж головы после практики, пока ты лежишь в шавасане,  
напоят травяным чаем, обнимут и скажут добрые слова. В другой раз  
Ирина решила спасти коня. Добрый конь, который занимался с детками  
иппотерапией, стал никому не нужен. Ирина собрала деньги, и конь  
продолжает ставить малышей на ноги, живёт в тепле и достатке.  
К сегодняшнему дню Ирина с тремя детьми, сама, без инвесторов  
и партнёров, открыла ещё две йога-студии. Каких трудов, переживаний,  
слёз и жертв это стоило, знают немногие. Какую радость это  
принесит – и хозяйке, и всей Перми – видно со стороны. Красивый  
и душевный бизнес, который делает людей спокойнее и здоровее –  
побольше бы таких во всех городах. Открыть школу, чтобы  
дочке было комфортно учиться? Легко. Ирина умеет  
сбирать людей вокруг идей. И это – тоже её  
талант! Как и отвага.

ОЛЯ

– Лера, а  
что там за чикуля стоит  
на лесенке и на всех смотрит?  
– Ты чего, совсем ку-ку? Это же Оля СкребеЙко!  
– Ммм, Лера, а кто это?  
Вот так эта сумасшедшая, очень весёлая и дофига умная  
женщина появилась в моей жизни. И так случилось, что наделив  
её супер-силой тренера, коуча и всего остального, ходила я вокруг  
неё почти год. И вот, когда в моей жизни и бизнесе что-то пошло  
не так, я отважилась и позвонила Оле. Помню, как тряслись колени,  
когда я шла к ней на встречу в чайную, не выполнив ни одного задания...  
А потом понеслось – и вот, спустя три года мы сидим и пишем общий  
блокнот для бомбического Олиного семейного издательства. Оля как  
мать драконов, четырёх детей (издательство – одно из них), самых  
офигительных вечеринок и танцев до упаду в наушниках смотрит на  
меня и верит, что у меня все получится. И, как всегда, вдохновляет  
и поддерживает. А это уже половина дела на пути к успеху  
и мечте. Оля – это генератор идей, любви и смелости.  
Кочевница по образу жизни и настоящий друг. И я  
счастлива, что у меня есть она. Потому что,  
без неё моя Пермь была бы намного  
тусклее.

ИРИНА

Что мы  
хотим тебе сказать  
этим блокнотом, дорогая?  
Мечты не даются легко. Но это  
не повод не мечтать и не пробовать.  
В этой жизни вообще нет никаких гарантий,  
кроме одной, самой грустной – когда-то  
она закончится. Поэтому давай пробовать,  
исследовать, экспериментировать. Даже если  
не сбудется мечта, твои действия приведут  
тебя к чему-то очень любопытному, вот  
увидишь. Попробуй этот месяц пожить  
с мыслью: «Меня обрадует любой  
результат, особенно другой» –  
и расскажи нам потом, что  
получится.

ОЛЯ

ИРИНА

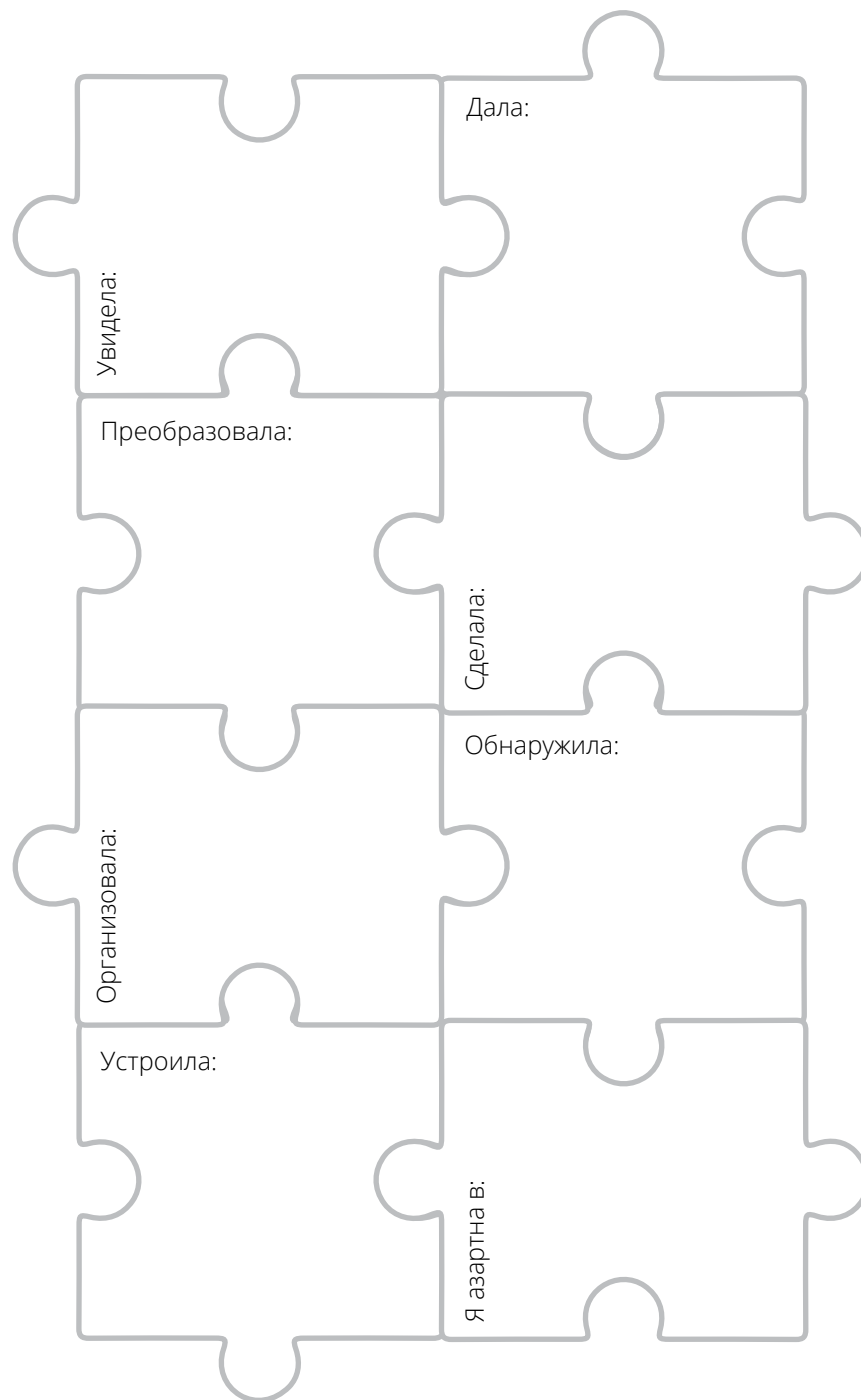
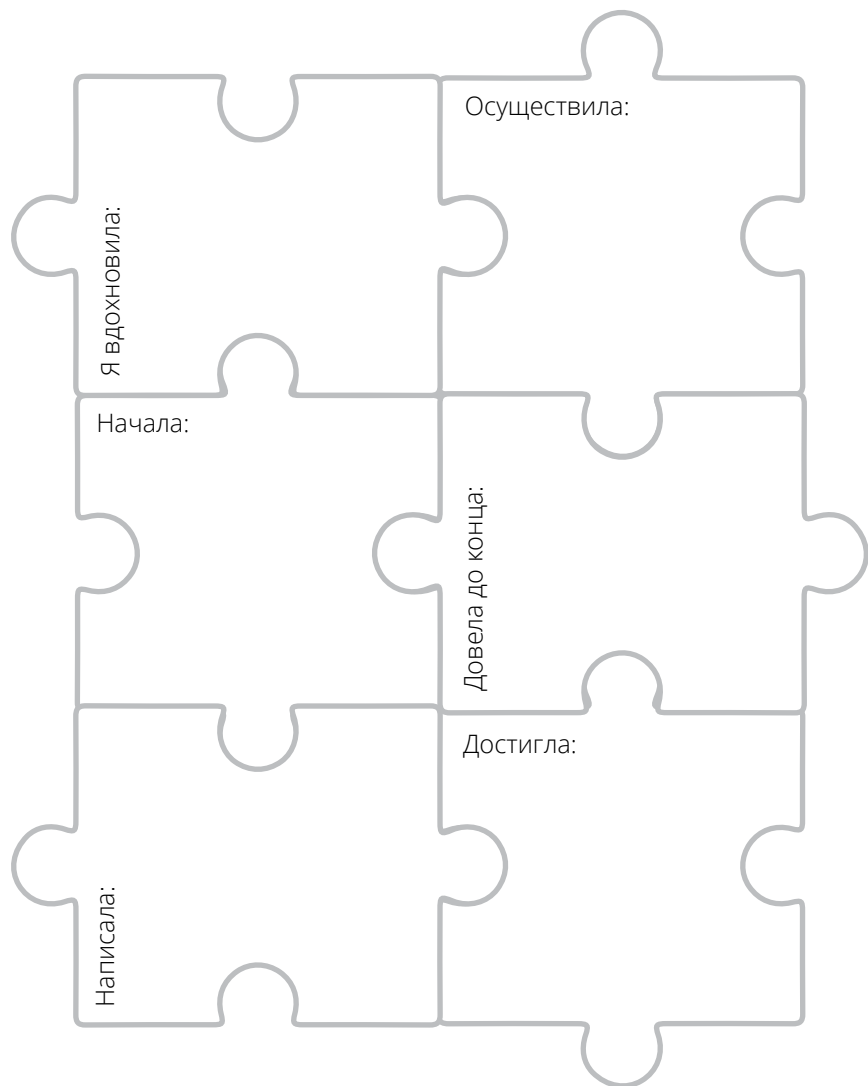
## КАК РАБОТАТЬ С ЭТИМ БЛОКНОТОМ?

Желательно – с удовольствием. Он родился в разговорах и воспоминаниях, в слезах и хохоте. Мы вспоминали о том, какие мечты зарождались в наших сердцах, какие вырастали и становились реальностью, а какие – нет. Поэтому это не очень обычный блокнот. Мы записывали то главное, что знаем о мечтах. Здесь есть и практики, и серьёзные упражнения, а ещё – место для размышлений. И это пространство – самый главный инструмент. Пиши в нём то, что захочется, и в том порядке, в каком тебе будет приятно. А мы будем рядом, поддерживать тебя и обнимать.



# ЛЮБИШЬ СОБИРАТЬ ПАЗЛЫ?

У нас есть для тебя один. Вписывай сюда всё, что ты умеешь, всё, что создала к этому моменту. Составим карту талантов и умений. Главное – отправь ум отдохнуть. И записывай.



Что я не могу  
не делать?

По чему я тоскую?

О чём я думаю часто-часто?

Чего мне не хватает?