



Катерина Козлова

# Женский способ всё успеть

Простые и быстрые решения  
для женщин, которые торопятся жить





# Женский способ всё успеть

## Простые и быстрые решения для женщин, которые торопятся жить

<b>ПРИВЕТ!</b> .....	<b>2</b>
<b>САМОЕ ВАЖНОЕ</b> .....	<b>3</b>
Отдых – развлечение, необходимость или обязанность? .....	3
Что нужно для счастья? Чек-лист .....	3
<b>ПРИВЫЧКИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ НАС НЕСЧАСТНЫМИ</b> .....	<b>5</b>
Сыро, холодно, зато грязно .....	5
9 с половиной недель в соцсетях .....	6
<b>ОБУЧЕНИЕ С УДОВОЛЬСТВИЕМ И ПОЛЬЗОЙ</b> .....	<b>7</b>
Техника «Что? Где? Когда?» для разбора коллекции мусора .....	7
2 часа по цене одного .....	8
<b>ПРАВИЛЬНОЕ И УДОБНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ</b> .....	<b>8</b>
А есть ли у вас план? .....	8
Список «1–3–5» .....	9
<b>ПРИОРИТЕТЫ</b> .....	<b>10</b>
Мемуарник .....	10
Формула расстановки приоритетов .....	11
<b>КАК СПАСТИ УЖАСНЫЙ ДЕНЬ</b> .....	<b>12</b>
3 контрольных вопроса .....	12
Анализ дня на пальцах .....	12
<b>ОТКАЗ ОТ НЕНУЖНОГО</b> .....	<b>14</b>
Я сделаю это в понедельник .....	14
А ваш день – резиновый? .....	14



## **Привет!**

Меня зовут Катерина Козлова, я коуч и ведущая тренингов по личной эффективности для женщин. Я очень рада, что мы с вами встретились и вы читаете эту книгу.

Уверена, вы мудрая женщина и сможете наилучшим для вас образом применить в жизни те методы и техники, которые я вам сегодня дам.

Знакомо ли вам такое чувство, что каждый следующий день похож на предыдущий? Делаешь, делаешь, а дел всё больше и главное – весь день мечешься, бегаешь, а к вечеру ощущение, что ничего толком и не сделала. От этого обычно больше всего и устаешь.

Ох, как же мне это знакомо! Сколько лет я тоже не могла вылезти из этой бесконечной текучки! А ведь достаточно просто правильно организовать день, и как минимум 2-3 часа личного времени у вас будет.

Вы наконец избавитесь от этого чувства вины за то, что ведь могла бы сделать лучше, могла бы быть настоящим профессионалом в своем деле, лучшей женой, лучшей мамой... Сможете отдыхать с удовольствием и с чувством выполненного долга.

## **Почему женщинам раньше жить было легче?**

Раньше было проще ориентироваться в жизни, жизнь была намного медленнее и люди жили в спокойном и стабильном мире. Человек в одном месте рождался и там же умирал, а роль женщины была простой и ясной. Было сразу понятно, чем женщина должна в жизни заниматься, во что вкладывать время и силы.

Потом появились книги, радио, телевизор и телефон. Интернет, наконец. Каждый день мы получаем огромное количество информации, темп жизни безумно ускорился. И особенно это чувствуют женщины, ведь нам приходится как-то успевать делать множество дел в самых разных областях. Теперь у нас так много ролей, что найти баланс между ними иногда не так то просто.

## **Если у вас успевать не получается, это совершенно не удивительно.**

Женщину, которая просто пытается «разрулить» свои дела на неделю, можно сравнить с регулировщиком, который стоит на перекрестке и управляет потоками машин.

Так вот, чаще всего у нашего регулировщика дорог не две, а 20. И они на нескольких уровнях. Обычный человек в таких условиях может нормально уследить за 2-3 машинами. Если вы очень талантливая и быстро переключаете внимание, то ваш предел, скорее всего – 8-10.

Что же делать, если этих «машин» в реальной жизни обычно минимум 15, а часто даже 40-50? А ведь среди них есть ещё и огромные дела – грузовики, которые просто перегораживают перекресток и блокируют остальные потоки «машин».



Сегодня мы вместе с вами найдем выход.

В этой книге я дам вам несколько простых техник и приемов, с которыми вы сможете успевать больше, а энергии у вас только прибавится.

Давайте начнем прямо сейчас и начнем с самого важного!

## **Самое важное**

### **Отдых – развлечение, необходимость или обязанность?**

Чтобы хорошо поработать, нужно сначала хорошо отдохнуть.

Относитесь к отдыху и планированию своего досуга, как к важному делу. Если вы не продумали выходные, вероятность того, что вы проведете их скучая у телевизора или в интернете, стремится к 100%

Или, хуже того, вы проведете время так, что после такого "отдыха" необходимо будет еще несколько дней восстанавливаться и приходить в себя. Поэтому, заранее подумайте, чем вы займетесь, чтобы утро понедельника не стало наказанием.

Помните, что то, насколько серьезно вы относитесь к своему отдыху, напрямую влияет на вашу работоспособность.

### **Что нужно для счастья? Чек-лист**

Бодрость, радость, вкус жизни, работоспособность – всё это напрямую зависит от того, насколько удовлетворены самые простые жизненные потребности.

Часто женщины почему-то забывают об этом и начинают искать всякие хитрые и замысловатые причины своей усталости и плохого настроения, когда причины – вот они, на поверхности.

Чтобы ничего не усложнять, реально оценивать ситуацию и наилучшим образом поддерживать себя в ресурсном состоянии, удобно пользоваться таким чек-листом.

#### **➤ Сон**

Если вы спите меньше 7 часов, не удивляйтесь плохому настроению, лени и упадку сил.

Кажется, это очевидно, но почему-то мы часто забываем про простую истину – 7 часов сна – это обязательная норма. Это вполне естественно, если на недостаток сна ваш организм будет бунтовать и возмущаться, спасибо ему огромное за напоминание, что о себе нужно заботиться!



Чтобы вечером не увлечься и лечь спать вовремя, заведите будильник за 1 час и за 15 минут до отбоя. Буквально за 3 недели вы привыкните и напоминания вам больше не понадобятся, вы уже сами будете отлично чувствовать время.

➤ **Питание**

Чаще всего люди задумываются о питании только когда набирают лишний вес или когда проблемы со здоровьем уже невозможно игнорировать. Но ведь можно постепенно, без резких перемен, диет и неприятных ограничений наладить питание всей семьи уже сейчас, не дожидаясь появления проблем.

Достаточно ли воды пьете? Насколько питание здоровое и сбалансированное? Соблюдаете ли режим питания?

Начните с чего-нибудь простого, например, со стакана воды по утрам. Кстати, чтобы не забывать, самый простой способ – подготовить воду с вечера, тогда просыпаетесь, а стаканчик уже ждет тебя на столе =)

➤ **Гигиена и уход**

Чувствовать себя прекрасной женщиной и ловить восхищенные взгляды – это потрясающий источник сил и энергии и этим нужно пользоваться.

Гигиена – это не только регулярный душ. Что вы делаете, чтобы быть не только чистой и ухоженной, но еще и красивой, и желанной?

Не обязательно сразу бежать к косметологу, тем более если финансы и время ограничены. Возьмите за правило каждую неделю делать себе ухаживающую маску для лица или для рук. Или пилинг всего тела. Начните с малого и у вас обязательно получится!

➤ **Движение**

Движение – жизнь!

Ходите ли пешком? Делаете ли зарядку по утрам? Устраиваете ли 5-минутки бодрого отдыха, когда подолгу работаете за компьютером?

Выйдите на остановку раньше, когда идете на работу или возвращаетесь домой. Это кажется фантастикой, но когда ваше тело почувствует вкус движения, даже утренняя зарядка будет настоящим удовольствием, а не насилием над собой, любимой.

➤ **Общение**

Человек – существо социальное. Общение нужно нам не только для передачи информации, но и чтобы чувствовать себя в безопасности и быть счастливыми.

Достаточно ли вам умных и интересных разговоров? А обнимашек и душевного тепла? Есть ли вам, кого любить? Любят ли вас?

Даже если у вас сейчас нет любимого, не беда! Звоните старой подруге со двора, где провели все детство, соберите встречу одноклассников или одноклассников, найдите в интернете друзей по интересам и общайтесь на здоровье :-)) И обнимите вашего кота, ему тоже хочется общения и обнимашек.



## ➤ **Развлечения**

Развлечения могут быть разными, но большинству из нас хочется ярких эмоций, новых впечатлений и новых знаний, чтобы было о чем поразмыслить. Без этого жизнь кажется пресной и скучной.

Развлечения – это не только выходные в Альпах и отпуск на море. Любая смена обстановки подойдет. Сходите в парк с друзьями, устройте пикник, посетите театр, музей. Посмотрите кино у Ленки Ивановой большой компанией. Съездите к бабушке в деревню, помогите в огороде, а вечером поджарьте шашлычок и спойте песню у мангала.

Если чувствуете, что чего-то не хватает, проверьте, все ли эти 5 жизненных потребностей у вас удовлетворены и не ленитесь уделить себе внимание в тех областях, где его явно не хватает.

В общем, правило примерно такое – первым делом проверяем себя по чек-листу, и только если здесь всё нормально, начинаем искать какие-то более глубокие причины усталости, плохого настроения и всяких разных бед.

## **Привычки, которые делают нас несчастными**

### **Сыро, холодно, зато грязно**

Представьте, что каждый день, выходя на улицу, вы раз за разом привычно надеваете одни и те же дырявые туфли. Да, в них сыро и холодно, но вы уже настолько привыкли к ним, что не замечаете, насколько они сносились... В потоке дней вам просто не приходит в голову, что можно было бы купить новые.

Привычки – это совершенно удивительная штука. Именно от усталости и по привычке мы обычно проводим время бестолково и без особого удовольствия. Вспоминайте – приходишь домой уже без сил, совершенно автоматически включаешь телевизор или компьютер, уходишь с головой в интернет, болтаешь с кем-то по телефону...

Перестаньте заниматься бесполезными вещами, не делающими вас счастливыми!

Вроде, всё просто, но задумайтесь, это важно – именно и то, и другое одновременно:

- бесполезные,
- не делающие счастливыми.

Когда вы ловите себя на таких бесполезных и не слишком интересных вещах, вы обычно не только не понимаете, зачем вам это нужно, но даже не знаете, как же это опять так получилось, что день прошел, а толком ничего не сделано. А всё дело в том, что сработал привычный «автопилот».



Чуть позже мы разберемся, как этот «автопилот» настроить правильно и какой вариант отдыха нужен именно вам – как вам быстрее набираться сил и становиться счастливой. Но пока просто мысленно прокрутите в голове ваш обычный день и найдите эти дыры, в которые так быстро и так незаметно утекает ваше время.

### **9 с половиной недель в соцсетях**

Если вы любите всего на 3-4 часа в день зависнуть в интернете, вы проводите в сети примерно 2 месяца в году. Даже без перерыва на сон.

Часто ли вы проверяете свои страницы в социальных сетях, читаете ленты друзей, группы, паблики, развлекательные сайты... Вам это нравится или это дурная привычка?

Если вы действительно каждую секунду наслаждаетесь процессом – отлично!  
Отдыхайте с удовольствием!

А может, вы совершенно случайно оказываетесь за компьютером или берете в руки телефон и вас просто затягивает в воронку интернета?



- Определите, сколько времени вы готовы потратить на эти развлечения так, чтобы не испытывать потом раздражения и чувства вины. Не загоняйте себя в жесткие рамки, но если серьезно – сколько минут или часов в день нужно, чтобы это было удовольствием и не создавало вам проблем в виде недовольного начальника, голодного мужа или немытой головы? 4 часа? Час? 15 минут?
- Когда отправляетесь в интернет, ставьте таймер, чтобы вылезти вовремя, ведь время летит так незаметно. При срабатывании таймера просто сделайте паузу на 5-7 минут. Вы можете вернуться в интернет как только пожелаете, в любой момент, даже через несколько минут, но сейчас встаньте и посмотрите вокруг. Зачастую этого бывает достаточно, чтобы вынырнуть из потока и заняться чем-то более важным для вас.
- Удалите из ленты уже неинтересные вам группы и паблики, почистите список друзей. Есть простой способ понять, что пора отписаться – просмотрите последние 10 записей. Если среди них нет ни одной, которая вас действительно зацепила и была вам интересной, нужной и полезной – это информационный мусор, избавьтесь от него.



- Вместо развлекательных пабликов, в которых одни картинки и цитаты, найдите те, которые дают полезную информацию по важным сейчас темам или вдохновляют вас и дарят вам нужное настроение. Если есть возможность, создайте группы друзей, новости которых вам действительно интересны, и читайте не всех подряд, а только их.

Возвращайтесь в реальный мир, здесь можно быть по-настоящему счастливой!

А чтобы реальный мир был с каждым днем всё лучше, не обойтись без новых знаний, которые будут делать вашу жизнь лучше с каждым днем.

Но знаний много, а время – ограничено. Поэтому нужны четкие схемы, которые помогут легко принимать решение, что брать в вашу новую жизнь, а что пусть пока подождет. Вот с этим и будем сейчас разбираться.

## **Обучение с удовольствием и пользой**

### **Техника «Что? Где? Когда?» для разбора коллекции мусора**

Если читать все статьи и письма, участвовать во всех тренингах и вебинарах, пробовать все подряд методики, у вас не будет времени, чтобы жить. Сейчас мир так устроен, что у нас переизбыток информации, поэтому берите только то, что в данный момент актуально.

Вместо того чтобы бездумно поглощать всё, что кажется хоть сколько-нибудь полезным или просто любопытным, спросите себя, когда и где вы будете это применять, потому что самое главное – это практика. Вы либо делаете, либо не делаете, коллекция знаний ничего в вашей жизни не изменит. Эта информация будет лежать в голове без дела, засорять её и мешать вам эффективно думать.

Самый простой способ определить, нужна ли вам новая информация – это техника «Что? Где? Когда?».

Когда вы видите статью, письмо, приглашение на вебинар или встречу, задайте себе последовательно 3 вопроса:

- Что? – Что именно и зачем вы сейчас собираете пустить в свою голову?
- Где? – Где в своей жизни вы собираетесь это применять?
- Когда? – Когда вы это будете делать?

Избавьтесь от мусорки в голове – складывайте туда только то, что будете применять в своей жизни в самое ближайшее время.



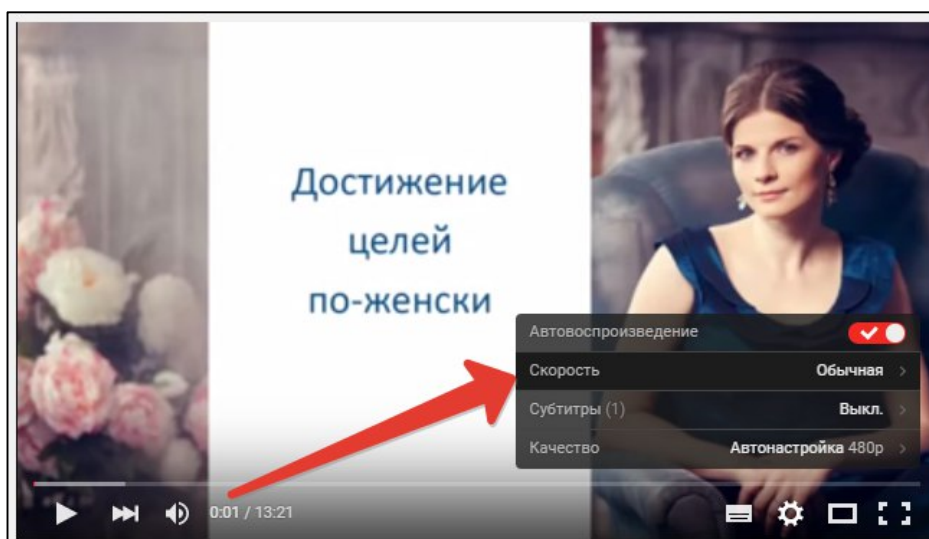


## 2 часа по цене одного

Поделюсь с вами простой хитростью, которая вызывает восторг у всех умных и толковых женщин.

Во многих обучающих видео сейчас, к сожалению, слишком много «воды». Но смотреть их всё равно приходится целиком, чтобы не пропустить важные моменты.

Попробуйте увеличить скорость воспроизведения. Это можно сделать в настройках вашего проигрывателя или, если вы смотрите видео на YouTube – нажать на значок шестеренки и изменить настройки там.



Увеличение скорости до “1,25” вообще практически незаметно. Обычно можно скорость увеличить в 1,5 раза. Некоторые видео-уроки, где ведущий говорит медленно и часто не по делу, можно легко понимать и даже успевать конспектировать на двойной скорости.

Так запись обычного 1,5-часового вебинара можно посмотреть всего за час, а иногда даже за 45 минут.

Пробуйте!

## Правильное и удобное планирование

### А есть ли у вас план?

И те, кто добивается серьезных результатов, и те, кто всегда плетется позади – все люди знают о том, что можно сделать список дел.



Секрет в том, что успешные люди составляют такой список постоянно, держат его на виду и руководствуются им в течение дня.

Писать список в тот момент, когда дел уже слишком много и когда ситуация выходит из-под контроля, обычно получается плохо. Эффективному планированию нужно учиться в спокойной рабочей обстановке.

Но внимание, самое главное – список дел нужен вовсе не для того, чтобы обязательно переделать все дела, которые вы в него записали. Если на это настраиваться, то примерно у 8 женщин из 10 это приводит к чувству вины за то, что ничего не сделано. В результате они не перестают лениться, не начинают себя организовывать, не начинают действовать эффективнее. Они просто перестают делать списки дел, чтобы не видеть таких плачевных результатов.

Пусть ваш список дел будет вам помощником и напоминалкой, чем хорошо бы заняться сегодня. Когда-то вы успеете много, когда-то — мало, но уж точно больше, чем без списка вообще.

Не откладывайте на потом, прямо сегодня напишите хотя бы самый простой список дел.

### **Список «1–3–5»**

Дел много, а вы – одна, а в длиннющих списках запутаться ой как легко. Для тех, кто только начинает приводить свою жизнь в порядок, идеальный вариант – планировать не более 9 дел на день.

При этом лучше, чтобы соотношение было таким:

- 1 важное дело, которое сделает вашу жизнь лучше, на нём вы фокусируетесь как на главном для этого дня (возможно, это даже будет часть большого проекта, который даст вам большие результаты в будущем)
- 3 из разряда «хорошо бы сделать, если успею»
- 5 мелких дел из ежедневной текучки, которые не требуют большого количества времени и сил.

Этот вариант отлично работает, потому что помогает сразу видеть приоритеты и сфокусироваться на том, что действительно важно.

Кстати, о приоритетах. Иногда сразу понятно, чем нужно заняться прямо сейчас, но когда дел становится слишком много, всё уже не так очевидно. И вот тут давайте разбираться.



## Приоритеты

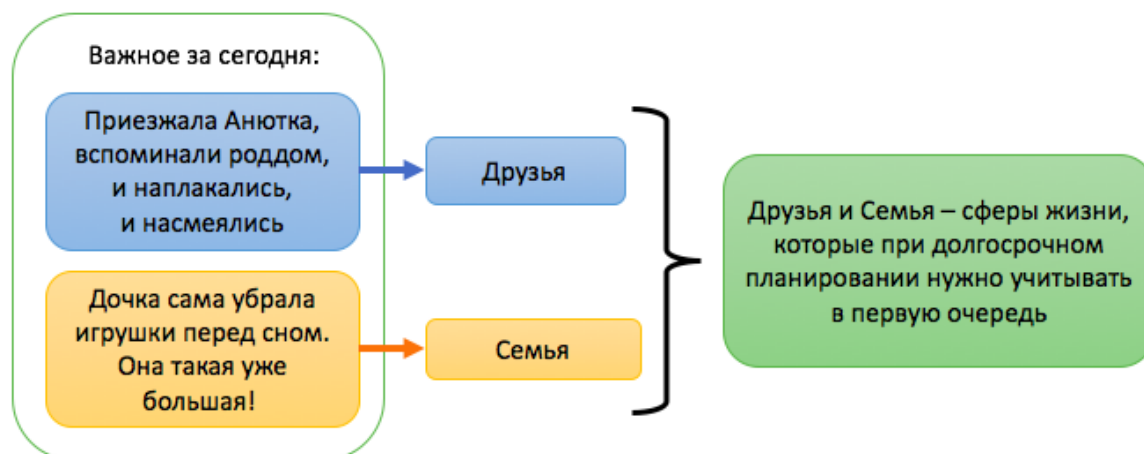
### Мемуарник

Если вы свои приоритеты не знаете, вы можете достаточно энергично и весьма эффективно заниматься целый день никому не нужной ерундой. Или, другой вариант, чем-то очень важным и нужным, но не вашим, а навязанным кем-то из вашего окружения – мамой, подругами, коллегами. Мнение значимых людей, стереотипы и шаблоны поведения – это то, что влияет на каждую из нас и то, от чего очень сложно увернуться. То есть в любом случае получается, что летите вы бодро и весело, но не туда, куда хотелось бы именно вам.

Даже те люди, которые составляют списки дел, редко оценивают их важность и срочность и определяют приоритеты. А между тем расстановка приоритетов – это даже значительнее для достижения целей, чем энергичность и эффективность ваших действий.

Чтобы избавиться от навязчивого влияния окружения и понять, какие области жизни на самом деле имеют для вас наивысшую ценность и должны быть в приоритете, заведите Мемуарник.

- В конце каждого дня запишите 1-2 события, которые были самыми значимыми. Это как раз тот нечастый случай, когда лучше ориентироваться не на голос разума, а на собственные ощущения. Явный показатель того, что событие значимое – это живой эмоциональный отклик в теле. Если от одного воспоминания о произошедшем вы начинаете улыбаться или, наоборот, хмуриться – скорее всего, это именно оно и есть.
- Определите, к какой сфере жизни относится это событие, с какими вашими ценностями перекликается – семья и любовь, карьера, обучение и саморазвитие, развлечения, здоровье и т.д. Запишите это рядом с описанием события.
- Ведите Мемуарник пару недель (а лучше – месяц) и вы явно увидите, что на самом деле сейчас для вас важно и ценно.





## Формула расстановки приоритетов

Как я уже говорила, когда дел не слишком много, мы обычно интуитивно чувствуем, чем нужно заняться прямо сейчас. Но бывают моменты, когда поток дел такой мощный, а времени так мало, что размышлять некогда. Как понять, чем объективно лучше всего заняться в первую очередь?

Проще всего расставлять приоритеты чисто математически.

Для этого сначала оцените каждое дело по важности, срочности и сложности для вас по шкале от 1 до 10 баллов, чем более дело важное, срочное или сложное – тем выше балл.

### ➤ Важность

Будут ли проблемы, если вообще не делать или ничего страшного не случится? Зависят ли от этого дела другие ваши дела, проекты, важные вам люди? Как много будет радости, если сделать?

### ➤ Срочность

Нужно делать срочно или можно отложить? Если можно отложить и ничего страшного при этом не случится – дело не срочное.

### ➤ Сложность

Насколько много времени потребует дело? Вам это делать будет легко и приятно или трудно и сложно? Нужно ли привлекать других людей? Нужны ли специальные инструменты, программы, знания и навыки?

После того, как вы назначили баллы по важности, срочности и сложности для каждого дела, подставьте эти цифры в формулу:

$$\text{Приоритет} = \frac{\text{Важность} * \text{Срочность}}{\text{Сложность}}$$

Сравните полученные результаты между собой, чтобы явно увидеть приоритет каждого дела в цифрах. Обычно если посчитать по формуле, становится очевидно, что начинать лучше со срочных простых дел.

Но бывает, что именно сейчас вы находитесь в особенно хорошем настроении или обстоятельства складываются наилучшим образом, и сложное дело вдруг кажется вам не таким уж и сложным.





И чаще всего такой удачный расклад будет недолго. В таком случае приоритет дела резко повышается и им нужно заниматься в первую очередь.

Именно такой вариант расстановки приоритетов обычно дает лучшие результаты в долгосрочной перспективе.

А когда вы уже начали продумывать хотя бы совсем коротенький список дел и стали работать с ним в порядке приоритетов, следующий важный шаг – правильно подводить итоги и реально оценивать, что за день сделано или не сделано. Потому что именно из результатов каждого дня складывается ваш успех по жизни в целом.

## **Как спасти ужасный день**

### **3 контрольных вопроса**

Далеко не всегда всё идет по плану. Но даже когда жизнь полна неожиданностей, вы всегда можете наилучшим образом сохранить на будущее весь тот опыт, который вы получили сегодня.

Для этого обязательно подводите итоги дня, используя три простых контрольных вопроса:

➤ **Что сегодня сделано?**

В чем я молодец, какие были успехи? Иногда на первый взгляд кажется, что сделано не так и много, но когда вы вспомните свой день, наверняка поймете, что вы умница и сделали много всего (даже если это дела не по вашему изначальному списку)

➤ **Какие возможности я использовала?**

Иногда получается так, что ситуация внезапно меняется и появляется возможность сделать что-то, что не было запланировано на этот день. А мудрая женщина эти возможности не упускает, использует их на полную.

➤ **Как мне сделать свой день лучше?**

Что я добавила бы, чтобы в следующий раз подобный день был еще более продуктивным и счастливым?

### **Анализ дня на пальцах**

Еще один удобный и простой вариант подвести итоги – анализ дня на пальцах. По первой букве названия пальчиков можно легко вспомнить все важное и ничего не упустить.



Каждому пальчику – своя тема:

➤ **Мизинец - Мысли**

Чему я научилась сегодня? Что надумала? Какие есть мысли и выводы?

➤ **Безымянный - Близкие**

Что сделала для тех, кто был рядом?

➤ **Средний - Состояние души**

Какое у меня настроение и состояние? А какое нужно? Как я себе нужное состояние сделаю?

➤ **Указательный - Услуги**

Кому я помогла сегодня? А кто сделал доброе дело мне? Если мы оказали кому-то услугу или, наоборот, о чем то попросили, а человек – сделал, это всегда улучшает отношения между людьми.

➤ **Большой - Бодрость**

Что сделала для здоровья и бодрости?

➤ **Ладонка - Ласка и Любовь**

Кому я сегодня дарила ласку? Кого любила? Кому благодарна за то, что подарили любовь мне?

➤ **Кулак - концентрация на цели**

Сожмите руку в кулак. Пусть все в вашей жизни работает на достижение ваших целей.



Итак, итоги подвели. Что дальше? А дальше смотрим, что из сделанного было важно, а что – не очень, потому что не все дела в равной степени заслуживают нашего внимания. Вот смотрите...



## **Отказ от ненужного**

### **Я сделаю это в понедельник...**

Откладывая дела на потом, мы чувствуем угрызения совести и раздражение. Думаю, вам это знакомо не понаслышке.

Прежде чем в очередной раз отложить что-то, подумайте, а нужно ли это делать вообще и точно ли это нужно делать именно вам. Есть множество дел, которые мы делаем просто по привычке и многие ситуации на самом деле отлично разрешатся сами собой, без нашего активного участия.

Принимая решение не делать вообще вы почувствуете свободу и воодушевление, и это даст возможность намного лучше и быстрее выполнить другие, действительно важные для вас дела.

Если вам не нравится гладить постельное белье, может, пришло время совсем перестать это делать?

Если вы уже много лет собираетесь начать учить иностранный язык, но так практически ничего и не сделали, задумайтесь, а зачем это вам вообще нужно и нужно ли.

### **А ваш день – резиновый?**

Как бы нам ни хотелось, чтобы в сутках было хотя бы на пару часов побольше, ничего не изменится. Есть 24 часа – это по сути «контейнер», в который вы можете вместить строго определенное количество дел и развлечений.

Поэтому, прежде чем взять на себя какое-то новое обязательство, подумайте, от чего вы смело можете отказаться прямо сегодня. Какой проект можно «поставить на паузу»? Чем дальше нет смысла заниматься? Что вам наскучило?

Позвольте себе с удовольствием говорить «Нет!» тем людям, делам, обязательствам, которые вам на самом деле не нужны. Ведь каждое такое «Нет!» означает «Да!» чему-то действительно ценному для вас.