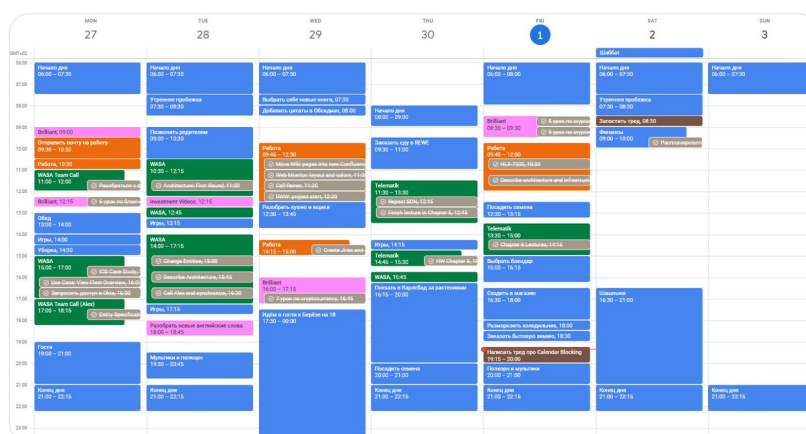


Встречайте, тред про Calendar Blocking!



Я расскажу о самом методе, и мы вместе выстроим календарь для одного дня. После этого я покажу результаты одной недели использования Calendar Blocking, и поделюсь мыслями про эту неделю и сам метод.

Calendar Blocking я увидел на просторах ютуба. Сразу отмахнулся, подумав, что зумеры в очередной раз изобрели велосипед.

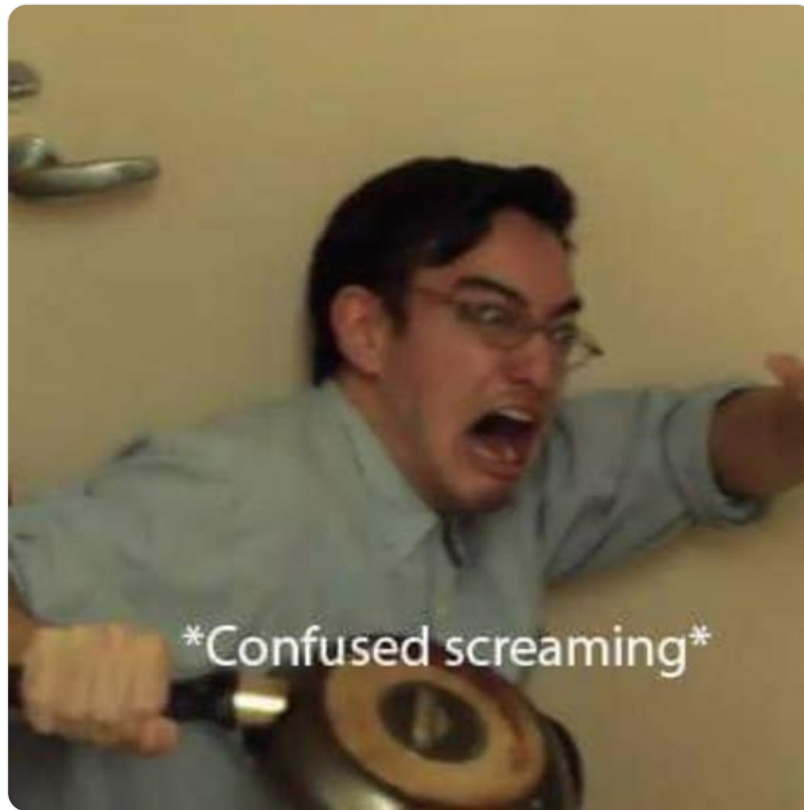
Я решил придерживаться его ровно неделю, и остался в полном восторге!

Но давайте обо всём по порядку...

Calendar Blocking - это простой метод планирования и протоколирования своего времени на короткой перспективе с помощью (сюрприз) календаря.

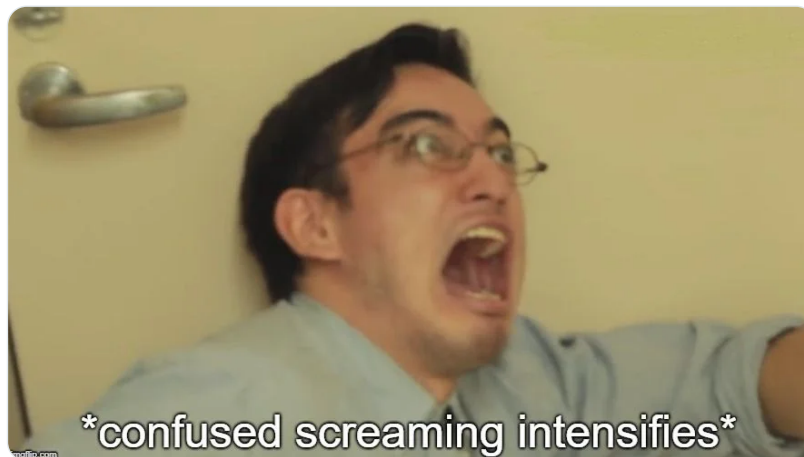
Все мы сталкиваемся время от времени с ощущением, что весь день занимались чётко знает чем, устали, но не сделали ничего, что запланировали?

Проводим выходные, в конце которых осознаём, что толком за день и не отдохнули?
(Я надеюсь, что это так, ведь в противном случае мне явно нужен психотерапевт)



Даже физические и электронные ToDo-списки не всегда выручают. Они только давят фактом своего существования.

— “Как же так, уже почти конец дня, а я и половины запланированного не сделал! Я должен ускориться и потрудиться подольше!”



Календарь как раз играет роль списка дел “здорового человека”. Списка и протокола для всей деятельности за день, а не только для конкретных задач. Дела в календаре получают привязку к конкретному времени и красивую интерактивную форму.

Что нужно делать, одним твитом:

Берём свой календарь, заполняем какими-то рамками - например, время отхода ко сну и подъема. Стараемся планировать крупные дела наперёд, а по ходу дня всякую мелочь. Не слишком подробно (блоки от 30 минут с буферами), честно и быстро.

Что это даёт, одним твитом:

Помогает концентрироваться на одном деле за раз - привет людям с СДВГ, я с вами. Помогает принимать оперативные решения и улучшать work-life balance. Помогает снизить тревожность и разгрузить память - великолепный "второй мозг" для планирования.

Хочу сразу вставить дисклеймер, чтобы не слишком удариться в инфоциганство: Calendar Blocking подойдёт далеко не всем. Если вы творец, живущий спонтанной ловлей момента на кончиках пальцев, или вы просто любите спонтанные встречи с друзьями скорее всего, метод не зайдёт.

Я скорее из разряда психов, практически чеховский "человек в футляре", если быть откровенным. Я люблю систематизировать, записывать свой опыт и мысли. Я веду Zettelkasten, мой стол забит записками, а договариваться с друзьями меньше чем за неделю считается у нас дурным тоном.

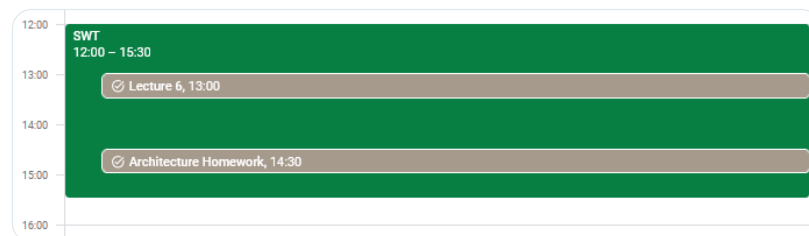
Поговорим немножко об инструменте, а потом посмотрим на результаты моего эксперимента!

Перепробовав несколько календарей, я остановился на Google Calendar. Он оказался очень удобен за счёт одной мелочи — Tasks. По сути, это способ добавлять одним кликом мелкие задания в стиле Todoist прямо на блоки дел, а потом удобно их закрывать.

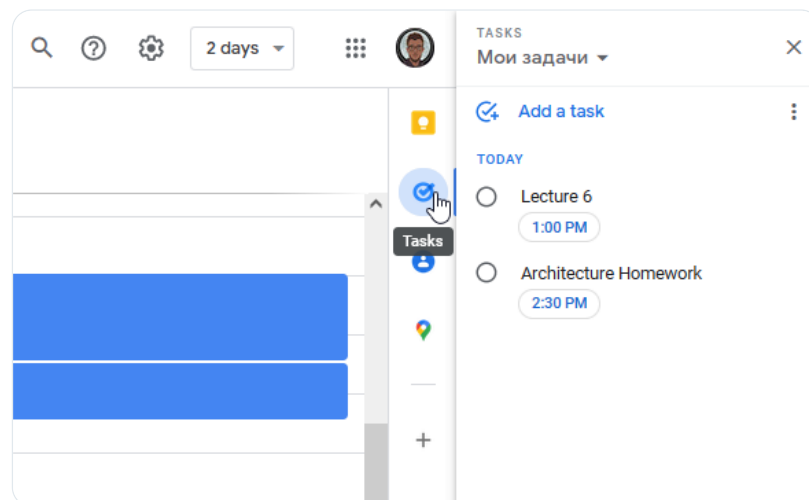
Создаются они прямо из календаря, просто нужно выбрать не Event а Task при создании блока.

A screenshot of a task creation dialog box titled "Засрать людям ленту". The dialog has three tabs: "Event", "Task" (which is selected and highlighted in blue), and "Reminder". Below the tabs, there is a clock icon followed by the date and time "Jul 3, 2022 14:00" and the text "Does not repeat". Below this is a text input field with the placeholder "Add description". At the bottom left, there is a list icon followed by the text "Мои задачи" and a dropdown arrow. At the bottom right, there is a blue "Save" button.

Таски можно создавать на блоках, это выглядит довольно опрятно.



Также можно посмотреть список всех открытых Tasks, и вычёркивать их по мере выполнения. Скрывается эта магия за маленькой кнопочкой в правой части календаря, которую я никогда раньше не замечал.

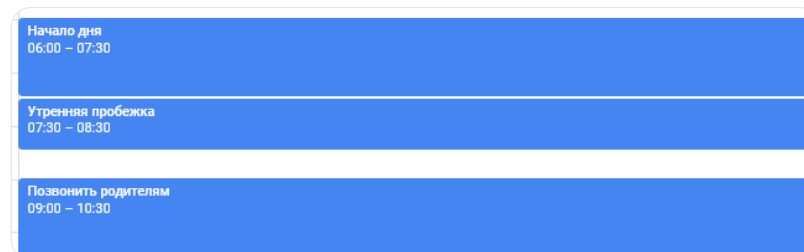


В Google Calendar можно использовать много разных календарей на одной доске. Каждой категории дел — свой календарь, но не слишком много, иначе выйдет каша.

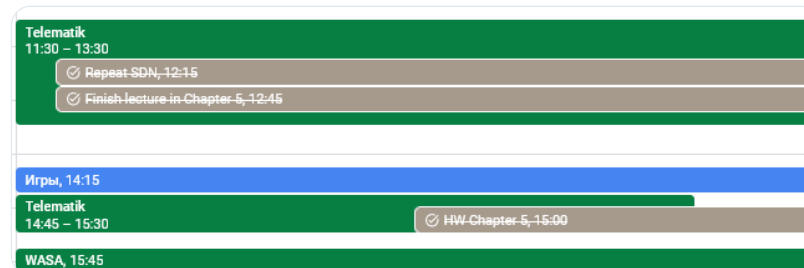
Критически важно подобрать цвета, которые ассоциируются с этими делами и контрастируют друг с другом, но красиво выглядят вместе на одной доске.

Подберите цвета так, чтобы общий план недели радовал ваш глаз. Многим нравится пастельная палитра, в интернете можно найти массу готовых сочетаний. Мне лично больше нравятся яркие и насыщенные комбинации.

Life (синий) — календарь для рутины, бытовухи, рамок дня, отдыха, встреч с друзьями, дел и игр. Собственно, это всё, что не входит в остальные категории. Я старался сначала отделить отдых от бытовухи, но понял, что это не всегда возможно, и я трачу много сил на категоризацию.



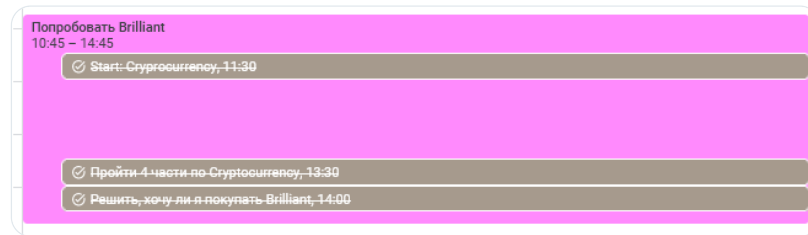
KIT (зелёный) — мой университет. Учёба, практика, задания, лекции, созвоны по универу, документы по универу — всё туда.



Work (оранжевый) — моя основная работа, вся “работа за деньги”. Причём именно то, что я делал на самом деле, и когда я делал это на самом деле. Не синхронизируйте с корпоративным рабочим календарём. Как минимум в моём случае это ворох совещаний и созвонов, которые я игнорирую.



Self-education (розовый) — вся моя учёба вне университета. Курсы, лекции, статьи, видео, английский, всё такое. Пет-проекты или литкод я бы засунул сюда же.



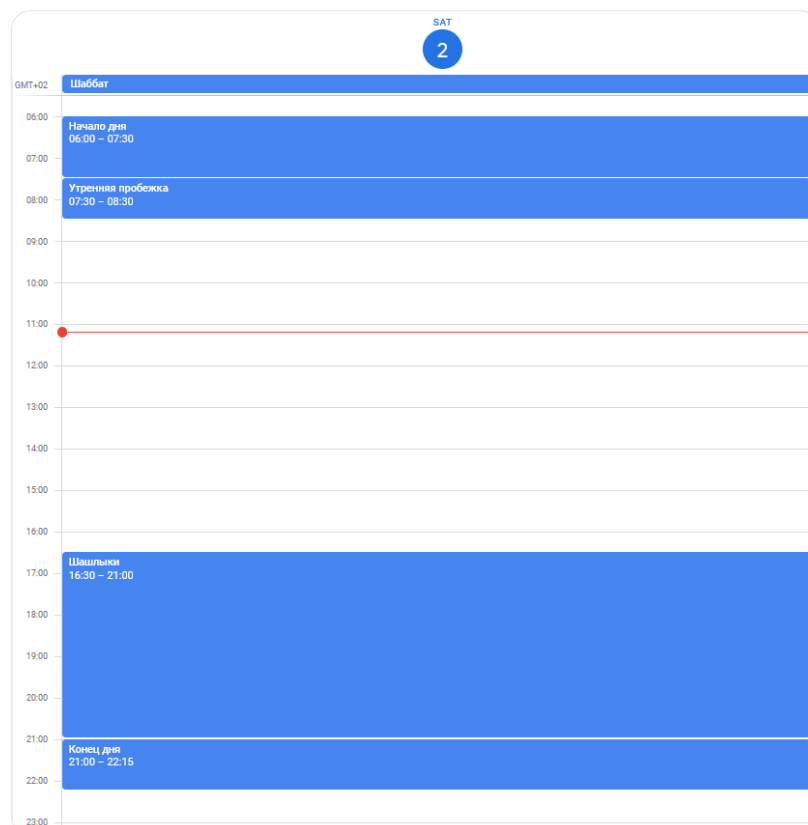
Blogging (коричневый) — вся интернет-деятельность. Например, написание этого треда, или публичное собеседование, или какой-то онлайн-мероприятие, где меня просят выступить.



С составными частями разобрались, переходим к самому важному — непосредственно к ведению календаря. Описывать теорию и давать списки советов я не хочу — в интернете гора статей на эту тему. Я поступлю иначе — покажу как я выстраиваю свой день с нуля.

Пишу я этот тред в субботу (и в воскресенье, привет). Проигнорируем красную линию и вместе построим мой выходной, хотя те же правила относятся и к будним дням.

Так выглядел мой календарь вчера вечером (в пятницу первого июля), а сегодня я выкинул все мелкие планы для наглядности.



У меня есть "рамка" дня — я встаю в шесть, около часа читаю и занимаюсь всякой утренней рутинной. Около девяти вечера я ложусь, опять около часа читаю и засыпаю. Рамка у всех дней одна и та же — режим наше всё, правда?)

Разумеется, рамка подвижна — тут встал на час позже, потому что вставать не хотелось. В другой день лёг на два часа позже, потому что посиделка с друзьями оказалось неожиданно приятной.

Календарь не догма, он должен быть подвижен. Но не забудьте внести в него изменения, хотя бы на следующий день!

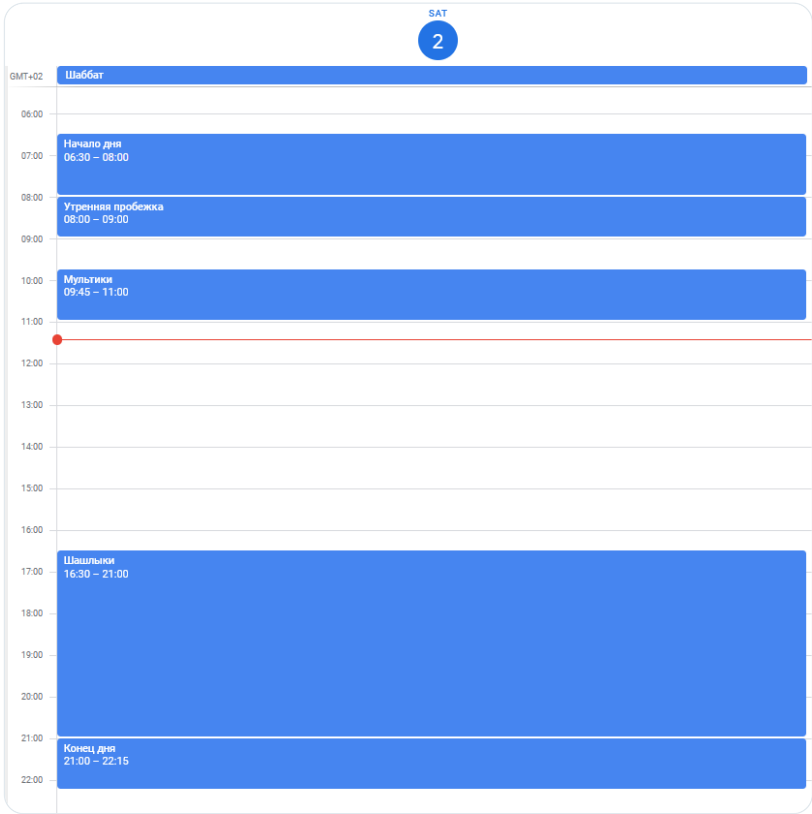
В начале недели мы договорились с друзьями собраться на шашлыки, а ещё по субботам я бегаю. Так что "заготовка дня" — это ваши рамки дня, плюс договорённости и планы.

Это выходной, так что планов мало (я категорически ничегошеньки не планирую серьезного на субботу).

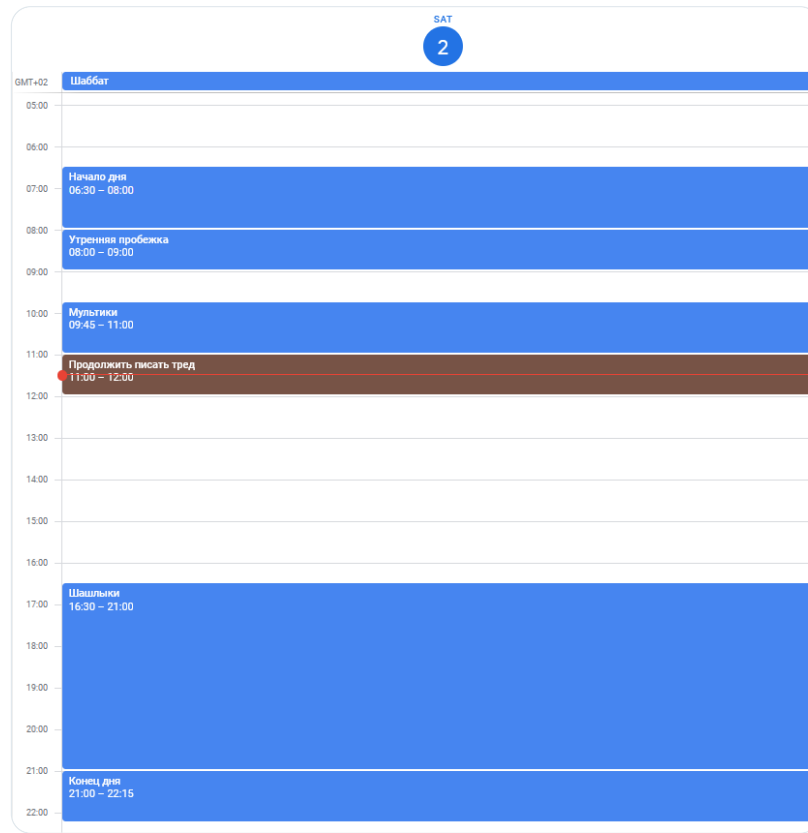
Мы встали чуть позже, бегать пошли позже — неделя была довольно выматывающая. Нет ничего плохого в том, чтобы смещать планы и двигать их — календарь является отображением основной деятельности за день, он не является высеченным в камне обязательством!

Поэтому смело и уверенно двигаем утренние дела уже постфактум. После завтрака мы смотрели мультики. Замечательно, сегодня выходной, я люблю мультики, но я хочу видеть свой досуг в календаре.

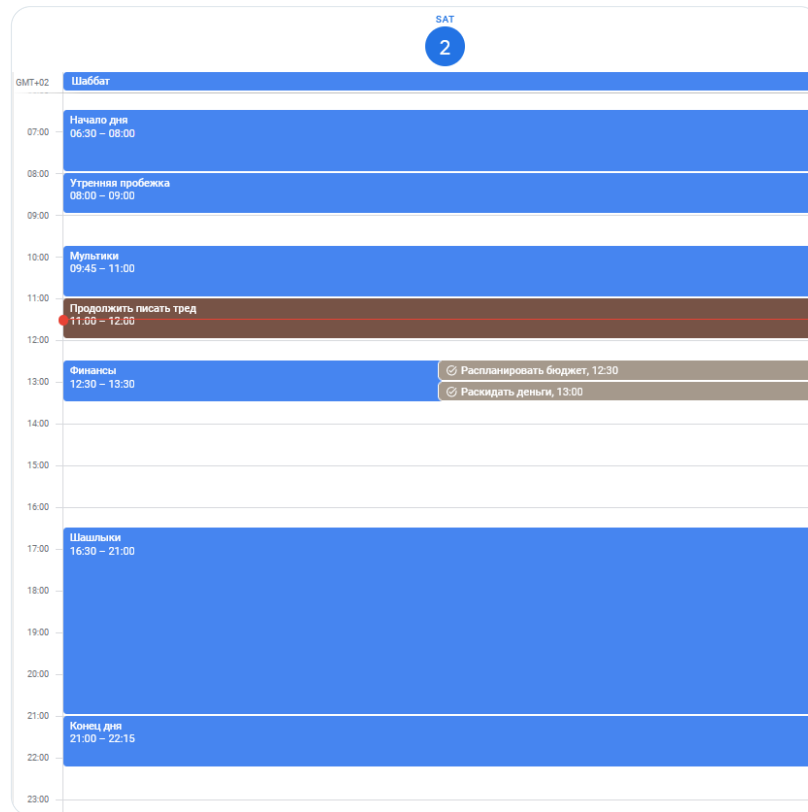
Вносим корректировку двумя движениями, как добираемся до компьютера или телефона.



Прямо сейчас я пишу тред (немного шизофренично об этом писать в самом треде), и у меня уйдёт на это дело примерно час сегодня. Добавляем, только не в календаре для досуга и бытовухи, а в Blogging.



Что дальше? На самом деле, помимо шашлыков у меня был ещё план разобраться с финансами, который я выкинул для наглядности. Вернём его на место, а так же две составляющие его задачи. Начало месяца, зарплата, стипендия, инвестиции, ещё и за ИП налоги заплатить нужно, все дела.



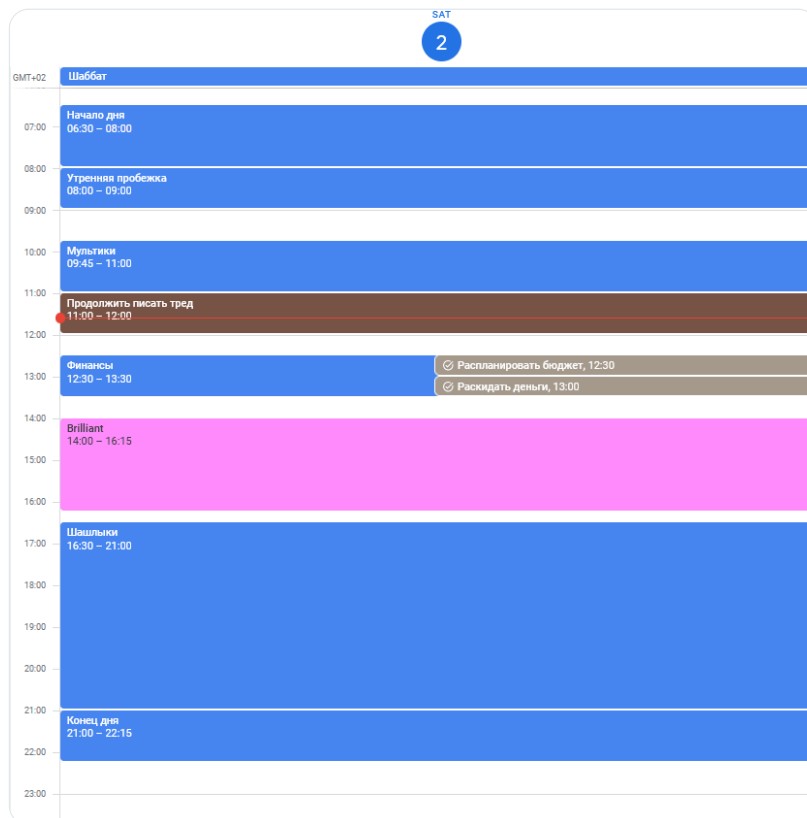
Не нужно стараться всё распланировать по минутам. Может, я завалюсь почитать ещё, или на ютубе что-то посмотрю. Оставим разрыв в полчаса, на потупить.

Продуктивность ради продуктивности и красивых графиков мне не нужна.

Помним — календарь нужен в первую очередь для отслеживания work-life balance, а не для того, чтобы сделать как можно больше за день и сгореть в пепел за день. Он должен служить вторым мозгом, а не тюремным надзирателем.

Попробуем немножко запланировать наперед!

Я сегодня хотел до шашлыков немножко позаниматься на Brilliant, прохожу один интересный курс. Докинем его на остаток дня в правильный календарь — в Self-education.



Конкретные задачи добавлю, как начну им заниматься, не нужно планировать слишком подробно наперёд. Вот, в целом, и день готов, хоть это и выходной.

Конечно, выглядит громоздко, но на самом деле такое планирование занимает от силы 5 минут в день, включая время на все корректировки.

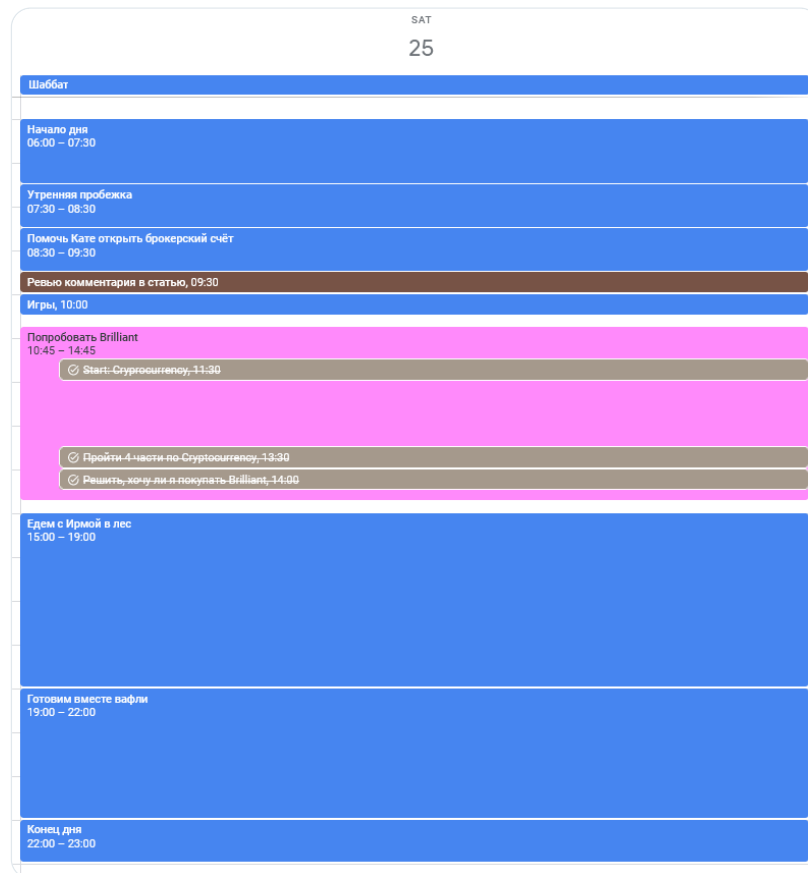
Зачем мне такое протоколирование... выходного? Всё просто: отчётность перед кухней. Я могу очень легко забыть, чем я занимался, и загрустить от того, что за выходной и не сделал ничего и толком не отдохнул.

Это мой вклад в собственное душевное спокойствие!

Хорошо, мы разобрались с выходным, теперь посмотрим мельком на результаты моего недельного эксперимента, с прошлой субботы по вчерашнюю пятницу.

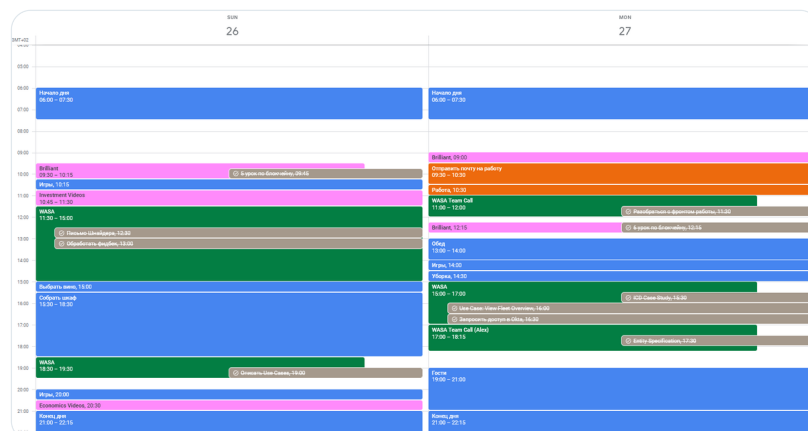
Это была напряжённая неделя, она была полна всякой активностью и общением с друзьями. При этом я (по ощущениям) много учился, и неплохо поработал. Но королём всей недели была бытовуха — мы собирали новую мебель и обставляли квартиру растениями.

Прошлая суббота — мой типичный выходной, всё ожидаемо и спокойно. Отдых, немного курсов для души, немного бытовых дел, поход в лес и вечер с друзьями.

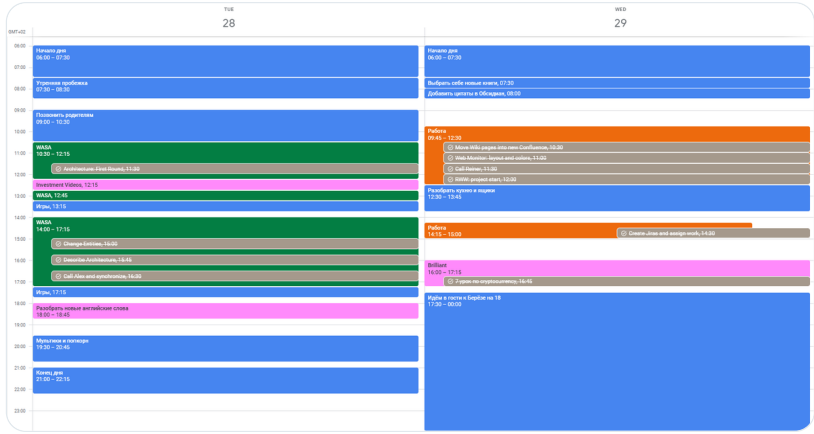


А дальше начинается череда приколов. Для контекста: за эту неделю у меня номинально было 40 часов работы на основной работе и номинально больше 40 часов в универе. Рабочий календарь у меня оранжевый, а универский — зелёный.

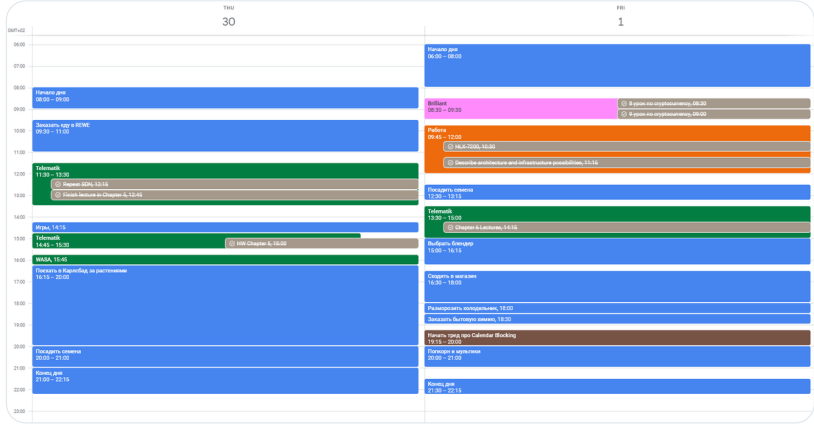
Итак, воскресенье и понедельник: учебные дни с кучей бытовухи.



Вторник и среда. Как известно, среда — лучшее время кутить, потому что все остальные отрываются по четвергам, чтобы спокойно перейти в выходные (и в пятницу всё равно работа стоит), а мне всегда нужно быть на шаг впереди!



И наконец, четверг и пятница. Работник года просто, но что поделать — давно собирались закупить растений в квартиру. А пока всё пересадить и семена посадить...



Я старался всю неделю записывать то, чем я на самом деле занимаюсь. Если, например, у меня была вроде как работа, но я занимался чем-то другим — я записывал это дело.

Что меня удивило и порадовало за эту неделю?

Во-первых, оказывается, я чёртов Винни-Пух!

Мой главный досуг — ходить в гости, или принимать гостей. Честно говоря, я никогда в жизни об этом не задумывался.



Во-вторых, я работал на работе намного меньше, чем ощущалось.

В массе ситуаций у меня возникал соблазн воткнуть параллельно с блоками работы в календарь те дела, которыми я на самом деле занимался в эти часы. В календаре должен быть только один блок дел в один момент времени!

Честно себе признаться в своих же планах, да ещё и сфокусировать своё внимание на деле было очень непросто. Но по итогу я ощутил, сколько ненужного стресса я срезал одним махом. Ты либо смотри лекцию, либо убирай квартиру, либо работай — не старайся усесться на нескольких стульях.

В-третьих, календарь не потребовал никакого подробного анализа — простой взгляд на цветное полотно даёт отличное понимание, куда я инвестировал своё время.

Это определённо должно помочь на масштабе общего планирования месяца — можно увидеть, что стоит поднажать с работой и показать ударную активность, или поглубже уйти в самообразование.

Или совсем наоборот — взять небольшую паузу, если в последние недели были все в делах и продуктивной продуктивности.

В-четвёртых, я наконец-то почувствовал, что контролирую своё время. На календаре сразу видно, что уже некуда впихнуть “ещё одну лекцию” или “пару часов поработать” в плотный график без единого окна.

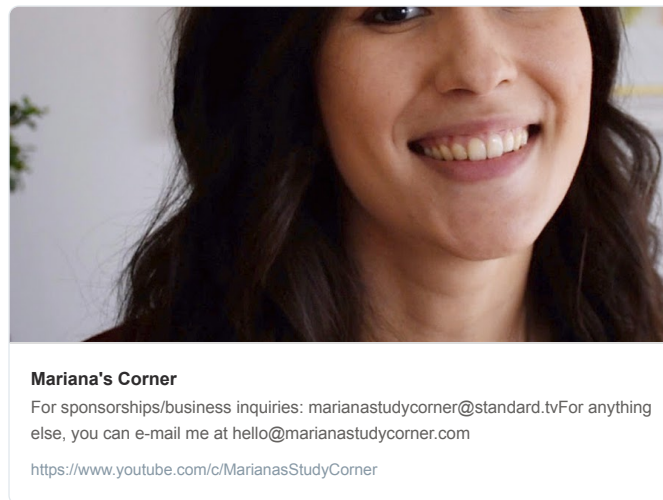
Ты можешь подумать и трезво решить, что ты считаешь более важным, но выбор сделать придётся!

Подведу итоги:

Вы можете жить сколько угодно жизнью для других людей. Вы можете номинально работать на трёх фултайм работах, учиться в двух университетах, писать диссертацию, заниматься спортом и социализироваться, проводить время с семьей и устраивать марафоны сериалов.

Жестокая реальность такова, что количество часов в каждом дне у нас всех одинаковое. Дурите окружающий мир сколько угодно, это замечательно — но не дурите самого себя, всё равно не получится. Только сточите себя тревожностью и стрессом.

Если хочется побольше информации и практических советов — я начинал с канала



, там много всего про Calendar Blocking и ссылок на самые разные источники.

Ещё одна маленькая деталь — поставьте себе плагин на браузер, чтобы мочь одним кликом открыть и прикрепить вкладку календаря. На Firefox я использую плагин Pinned Google Calendar, на хrome — Button for Google Calendar.

Тред подходит к концу, история получилась в разы объемнее, чем я предполагал. Надеюсь, она окажется кому-то полезной.

Заранее угадать, подойдет ли этот метод именно вам — невозможно. Экспериментируйте!

На этом я прощаюсь, и желаю всем продуктивных и спокойных дней, прожитых с чувством контроля над своей жизнью.

...