

Игорь Манн и Фарид Каримов

ЛАЙФХАК

на каждый день



Самые высокие результаты от применения лайфхака получают внедрившие его в свою жизнь на уровне инстинкта.

Заур Бесолов, маг и волшебник сказочно денежного королевства RFicb.ru

Игорь Манн
Фарид Каримов

ЛАЙФХАК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2015



УДК 005:304.3
ББК 60.8+88.3
М23

Манн, Игорь Борисович

М23 Лайфхак на каждый день / Игорь Манн, Фарид Каримов. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2015. — 288 с.

ISBN 978-5-00057-569-7

Словом «лайфхак» (life hack) в английском языке называют полезный совет, который помогает быстро решить бытовую или рабочую проблему и тем самым освободить время для более важных вещей.

Эта книга — сборник простых приемов и идей, которые позволяют лучше справляться с ежедневной нагрузкой. Она нужна тем, кто хочет быть здоровее, успевать больше, работать эффективнее и отдыхать полноценнее.

УДК 005:304.3
ББК 60.8+88.3

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Правовую поддержку издательства обеспечивает юридическая фирма «Вегас-Лекс»

VEGAS LEX

ISBN 978-5-00057-569-7

© Игорь Манн, Фарид Каримов, 2015
© Оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2015



СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие партнера. Лайфхак на вес золота	6
От авторов	8
Работа, карьера	11
Тайм-менеджмент	29
Работа за компьютером	41
Телефон	61
Почта	69
Чтение	77
Психология	89
Нетворкинг	97
Ораторское искусство	109
Деньги	117
Мотивация	131
Стресс	149
Мода, стиль	159
Внешний вид	165
Спорт	171
Здоровье	181
Сон	195
Еда	207
Лишний вес, переедание	215
Самолет	225
Отдых, путешествия	237
Автомобиль	245
Разные мелочи	263
Присылайте нам свои лайфхаки!	283
Благодарности	284

ПРЕДИСЛОВИЕ ПАРТНЕРА



ЛАЙФХАК НА ВЕС ЗОЛОТА

Насколько я знаю, термин «лайфхак» впервые придумали предприимчивые программисты. По роду их деятельности им вечно приходится решать невероятные, на первый взгляд, задачи самым простым, но не менее эффективным способом.

Все новые услуги, любое уникальное торговое предложение, которые возникают в нашем мире, являются по своей сути лайфхаками, созданными по запросу потребителей.

Любой лайфхак в виде услуги — это результат хорошей работы с обратной связью.

Очень прочная связь, на мой взгляд, возникает между умением «слушать и слышать» и умением эффективно мыслить.

Удивительно, но в очередной раз убеждаюсь в том, что случайных совпадений не бывает.

Первое «мифичное» издание, выпуск которого поддержал «РФИ БАНК» ЗАО, называлось «Фидбэк» — довольно полное, подробное руководство по взаимодействию с клиентами.

Второе — «Лайфхак» — прекрасный сборник маленьких хитростей, помогающих достигать в этой жизни большего.

Давайте будем откровенными — лайфхакерами можно назвать каждого из нас.

У любого человека есть свой уникальный набор инструментов, «книга вкусных рецептов», помогающих делать его жизнь проще и счастливее, а его самого эффективнее и успешнее.

Вопрос в том, насколько осознанно человек пополняет свою копилку суперрешениями и интересными находками, и вообще дает ли им жизнь?

Мы приходим голенькими в этот мир, такими же и уходим.

Все свое богатство в виде знаний оставляем потомкам. Это тот вклад, те верные инвестиции, которые мы передаем по наследству из рода в род, из поколения в поколение.

Представьте, что каждая ваша находка — это драгоценная монета или слиток золота, ценность которых неизменна и не подвержена никаким влияниям, несмотря на всю нестабильность этого мира.

Читайте книгу, пополняйте вашу сокровищницу лайфхаками высшей пробы (Игорь и Фарид других и не предложат), становитесь успешнее и богаче!

Заур Бесолов,

заместитель председателя правления «РФИ БАНК» ЗАО

ОТ АВТОРОВ

ИГОРЬ МАНН

Я услышал слово «лайфхак» относительно недавно, но сами лайфхаки любил еще со студенческой скамьи.

Как не заснуть во время лекции после отлично проведенного вечера, плавно перетекшего в утро?

Как запоминать огромное количество информации в короткое время? (я про подготовку к сессии)

Как успевать учиться и работать на двух работах?

Как «подкачаться» в маленькой «двушке» общежития?..

Я полюбил свои находки — тогда я называл их полезными советами, а позже трюками, «фишками», приемами, изюминками.

«Фишки», приемы, трюки и изюминки хорошо ложились и в мою жизнь, и в мою работу.

Как быть успешным менеджером? Вот пара моих фирменных «фишек»...

Как стать хорошим руководителем? Вот десяток классных приемов...

Как стать лучшим специалистом по маркетингу? Держи дюжину «фишек»...

Как восстановиться после недели командировок? (Три года я работал в Австрии, отвечая за Центральную Восточную Европу, Ближний Восток и Африку, и однажды за неделю у меня было восемь рейсов.) Есть пара хороших трюков...

Как дописать книгу, когда у тебя маленький ребенок?..

Знаю, умею, применяю...

За свою жизнь я убедился: жить проще, когда у тебя есть система (системы) и когда у тебя есть много «фишек».

Системы — это здорово, это делает тебя уникальным, но когда есть и система, и лайфхаки (вот и прекрасный термин, заменяющий мои трюки, «фишки», приемы и изюминки) — ты монстр (еще один хороший емкий термин).

В 2014-м вышла моя книга «Номер 1»*, которая стала бестселлером меньше чем за полгода (в России бестселлер — это книга, которая вышла тиражом 15 тысяч экземпляров).

Там есть система и там много лайфхаков. Наверное, это и сделало эту книгу очень популярной у читателей. Благодаря ей я и познакомился с Фаридом.

Фарид тоже давно увлечен темой лайфхаков (смотрите его вступление к этой книге), и его интервью со мной на эту тему я считаю лучшим интервью со мной за все время, как я даю интервью (а это почти двадцать лет).

А потом наши дороги снова пересеклись — я искал учеников в Бюро спикеров, и Фарид предложил свою кандидатуру. Мы встретились, проговорили три темы Фариды, и стало понятно, что самая интересная тема — это лайфхаки.

Я предложил Фариду на ней сфокусироваться... а через несколько минут после этого предложения появилась и идея книги на эту тему.

Так появился «Лайфхак на каждый день» (и спасибо большое за поддержку нашей книги РФИ Банку — эксперту в области электронной коммерции с 2000 года, топ менеджеров этого банка я, кстати, знаю еще с институтской скамьи).

Я очень рад, что у наших читателей теперь есть выбор. Вы можете прочитать сначала «Номер 1» (и получить систему), а потом «Лайфхак на каждый день». Или вы можете начать с «Лайфхака на каждый день», а потом взяться за системное улучшение самого себя — за «Номер 1».

И ждите новой книги «Лайфхак 2». Судя по отзывам наших первых рецензентов — ей быть!

Присылайте нам ваши лайфхаки на адрес f@p-map.ru, давайте делать новую книгу вместе.

ПЕРЕФРАЗИРУЯ известное высказывание, «если у вас есть лайфхак, и у меня есть лайфхак, и мы обменяемся ими, то у каждого из нас будет по два лайфхака».

Нынешняя жизнь непроста, а лайфхаки помогают жизнь делать проще.

Так давайте поможем друг другу — и другим.

Читаем.

Делаем.

Живем проще.

И, надеюсь, лучше.

* Манн И.Б. Номер 1. Как стать лучше в том, что ты делаешь. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.

ФАРИД КАРИМОВ

Каждый из нас когда-то мечтал полететь в космос, изобрести лекарство от рака или победить голод. Внутри каждого из нас сидит Атлант, который на все это способен.

Но почему же практически никто не добивается успеха?

Я вижу это так: всевозможные мелочи доканывают человека.

Ты не смог нормально поспать, потом не успел позавтракать, постоял в пробке и... какой уж тут космос? Отпахать бы до конца смены — и домой, к телевизору!

Вот тут-то и приходят на помощь лайфхаки — быстрые маленькие решения, которые сразу устраняют проблему.

У меня так было с подушкой (см. лайфхак № 245). Я годами просыпался с ноющей шеей и плохим настроением. А потом потратил 700 рублей на специальную подушку, приучился спать в правильной позе и уже полгода просыпаюсь другим человеком.

Именно в этом сила лайфхаков! Именно поэтому мы написали эту книгу.

Только лайфхаки. Конкретные и проверенные.

Рядом с каждым лайфхаком мы оставили квадратик — можно отмечать галочками применяемые либо ставить оценку их эффективности. Чем больше будет отметок, тем полезнее для вас окажется книга.

Верю, что вам понравится!

РАБОТА, КАРЬЕРА

Работа — это почти всегда источник волнений и конфликтов, отнимающих все силы.

Как выработать стрессоустойчивость и все успевать? На этот случай имеется несколько лайфхаков.

1. ПРОДЛЕННЫЙ ОТПУСК

Накануне праздничных дней и сразу после них в офисах царит контр-продуктивная обстановка. Работать в таких условиях сложно. Используйте этот факт для организации полноценного отдыха.

☐ **Лайфхак:** берите дни в счет отпуска так, чтобы они состыковывались с праздничными датами.

Например, в мае праздники следуют один за другим — 1, 2, 3-е и почти сразу 9-е. Плюс выходные. Если взять отпуск с 5-го по 8-е (всего четыре дня), то отдыхать можно уже с 1 до 11 мая.

Так четыре дня превращаются в почти двухнедельный отпуск.

Чтобы запланировать его на текущий или следующий год, просто зайдите в поисковик «производственный календарь на 2015, 2016 и далее год». В нем будут отмечены все выходные и праздничные дни.

Лучше озаботиться этим заранее, в декабре.

Май 2015

18 рабочих дней и 13 выходных

		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2. ВНИМАНИЕ! РАЗГОВОР ЗАПИСЫВАЕТСЯ!

Человеческая память избирательна. Из всей массы информации она выхватывает только простое, знакомое или приятное. Даже когда вы делаете заметки, всегда есть риск упустить что-то важное.

☐ **Лайфхак:** записывайте все, что говорится на мероприятии, на диктофон. Естественно, о ведении записи участников мероприятия следует предупредить.

С помощью диктофона вы решите несколько задач.

Во-первых, в любой момент сможете прослушать запись и уловить то, что вы пропустили с первого раза.

Во-вторых, зная о записи, люди ведут себя сдержаннее. Фривольных шуточек, разговоров «не по делу» будет не в пример меньше. Перефразируем известную американскую поговорку — лучше **тупой карандаш** диктофон, чем острая память.

3. ЛЮДИ ВСТРЕЧАЮТСЯ

Совещания и встречи часто затягиваются. Иногда все уже сказано, а вас никак не отпустят (или не отпускает).



Лайфхак: назначайте не только время встречи, но и время ее завершения, и сообщайте эти данные другим участникам встречи.

Жесткие рамки «от и до» дисциплинируют вас и вашего собеседника. Если не впишетесь, сможете продлить встречу. Хозяин-то положения — вы.

На совещаниях с присутствием руководства такая политика подчеркнет вашу деловитость. «Иван Иванович, у меня через 40 минут встреча с клиентом в его офисе. Мы все обсудили, я все записал, протокол пришлю вам сегодня вечером. Позвольте, я уйду?»

4. СОВЕЩАНИЯ СТОЯ



Лайфхак: проводите совещания стоя. Так делал Берлускони, когда был премьер-министром Италии.

Люди не любят стоять подолгу. Отвлекаться на бесполезную болтовню, разговоры о погоде, футболе или моде в таком положении как-то не тянет. Всем захочется поскорее решить проблему, из-за которой собрались, и разойтись по своим насиженным ☺ местам.

Работать стоя вообще полезно (см. лайфхак № 15), а проводить совещания — вдвойне.

☐ **Лайфхак:** проводите деловые встречи и переговоры на ходу. Просто предложите вашему партнеру прогуляться.

Такой формат имеет много плюсов.

Во-первых, движение — жизнь. Мы ведь все время сидим: за компьютером, за трапезой, по дороге на работу. Большое количество заболеваний связано с сидением.

Во-вторых, прогулка расширяет горизонты в буквальном смысле. За пределами четырех стен вы вместе с собеседником можете сделать неожиданные открытия. Мозг за что-то зацепится... и здравствуй, хорошая идея! Вообще полезно бывает сменить обстановку.

В-третьих, такие встречи сближают. Во время прогулки с вами может произойти маленькое приключение, а это уже какой-никакой общий опыт. Люди перестают быть чужими.

В-четвертых, свежий воздух и солнышко (даже в мегаполисе)...

И еще — ваш собеседник запомнит разговор. Он привык к бесконечной череде посиделок с чаем, кофе и не только. А беседа во время неторопливой прогулки — это что-то новенькое.

И наконец, если по счету в кафе/ресторане должны были платить вы — вы экономите ☺

А вот вам еще отличная идея — собеседования на ходу! В неформальной динамичной обстановке вы намного лучше узнаете кандидата!

6. СВЕРИМ ЧАСЫ!

Опоздания — поистине хроническая болезнь делового мира. Вот оригинальный способ ее лечения.

☐ **Лайфхак:** назначая время совещания, используйте некруглое число. Например, 11:17.

Это эффективный способ продемонстрировать свою пунктуальность.

Это более чем прозрачный намек не опаздывать.

Разумеется, средство не самое надежное, опоздавшие все равно будут, но их число уменьшится.

7. РАБОТА НА ДОМУ

Найти офис непросто: дорогая аренда, лучшие места уже разобраны.

☐ **Лайфхак:** почему бы не снимать обычную квартиру в качестве офиса, если ваша компания невелика?

Игорь: Помню, почти два года офис МИФа находился именно в квартире — в одной комнате жил иногородний сотрудник, в другой был офис. Для полувиртуальной компании — отличный вариант.

Смотрите, какие плюсы вы получаете:

- это дешевле;
- можно принять душ (особо ценно в жару);
- можно приготовить еду;
- можно работать круглосуточно.

Разве что клиентов туда не позовешь. Хотя... почему нет?

8. СОЛНЦЕ ДЛЯ ОФИСА

☐ **Лайфхак:** выбирая офис или просто обустраивая рабочее место, убедитесь, что оно хорошо освещается солнцем.

Что дает естественное освещение помимо такой банальной вещи, как экономия электроэнергии?

Человек вообще не может жить без солнца. С его участием у нас:

- вырабатывается витамин D;
- меньше устают глаза;
- правильно работают естественные биоритмы.

Так что, намереваясь загнать свой офис куда-нибудь в подвал, пусть и с экономией на арендной плате, десять раз подумайте. Ну а если уж сидите в подвале, то как можно чаще выбирайтесь на волю: работайте на ходу (лайфхак № 16), встречайтесь с деловыми партнерами во время прогулки (лайфхак № 5).

9. КАК СОБРАТЬ КОМАНДУ

Как найти сотрудника с нужными вам качествами?

☐ **Лайфхак** от великого копирайтера Дэна Кеннеди: придумайте для соискателя нестандартное задание.

Например, попросите прислать резюме на бумаге. Разумеется, большинство удивится. Зачем использовать такой архаичный способ, когда есть электронная почта?

В результате сразу отсеются:

- нетерпеливые;
- ленивые;
- недогадливые.

Ну а вы получите несколько писем от тех, кто не боится трудностей и умеет четко выполнить задание, сообразив к тому же, что ваша просьба была высказана не просто так. С этими кандидатами можно работать дальше, постепенно усложняя задания.

10. «У МЕНЯ ВСЕГО ДВЕ РУКИ» — НЕПРАВДА!

Состоятельные люди часто жалуются на нехватку времени. При этом они покупают дорогие автомобили, загородные дома, дорогую одежду и еду. Но почему-то у них не принято иметь личного помощника.

☐ **Лайфхак:** наймите личного помощника.

Обойдется это удовольствие в совсем небольшие деньги. При этом помощник может взять на себя множество рутинных операций, которые вы совершаете по жизни. Начиная с того, чтобы отвезти документы на другой конец города, и заканчивая бронированием авиабилетов и поиском информации в интернете.

Кстати, зачем нанимать помощника из своего города?

Это может быть человек даже из другой страны. Конечно, такой работник вместо вас за картошкой не сходит. Но, обращаясь к удаленному помощнику, вы получаете в 100 раз больший выбор кандидатов и в полтора-два раза экономите на зарплате.

Еще один вариант сэкономить — объединиться с коллегой и нанять одного помощника на двоих. Или даже «сообразить на троих».

В любом случае главное — освободить себе руки. Ведь у вас их всего две.

11. НЕ ЗАБИВАЙТЕ ГВОЗДИ МИКРОСКОПОМ

Представьте такую картину: высокооплачиваемый адвокат из экономии сам переобувает машину в зимнюю резину. Тратит время и нервы. А в автосервисе эту работу сделали бы быстрее и качественнее. И главное — за десятую часть суммы, которую этот самый адвокат сумел бы заработать за то же время, занимаясь своим делом.

☐ **Лайфхак:** оцените свою работу в рублях в час и впредь сравнивайте со стоимостью любого занятия, которому собираетесь посвятить время.

Разумеется, если речь не идет о хобби. Некоторые миллионеры собственноручно делают деревянные стулья и столы своими руками и получают удовольствие от процесса.

12. ЭФФЕКТНОЕ РЕЗЮМЕ

Фарид: мне это знакомо, однажды пришлось перебрать полсотни резюме соискателей на рабочее место.

Девяносто процентов резюме соискателей с точки зрения работодателя выглядят ужасно. Мало того что они присланы с каких-то странных почтовых ящиков вроде fghfgfgfgf@mail.ru, так еще и содержат ошибки, орфографические и пунктуационные. И внешне неопрятны, будто их набросали неумело и на скорую руку.

А ведь сделать профессиональное резюме на самом деле просто.

☐ **Лайфхак:** пользуйтесь готовыми шаблонами резюме.

Есть два варианта.

1. Берете Microsoft Word 2013 и просто выбираете «Файл» —> «Создать». Перед вами — более 50 шаблонов. Один круче другого.
2. Свои шаблоны также предлагает сервис Google Docs.

Осталось только подставить свое имя, фамилию и остальные данные.

Мелочей не бывает. Никогда не знаешь, какой пунктик в голове у работодателя.

13. И ЕЩЕ «ФИШКА» ДЛЯ РЕЗЮМЕ

☐ **Лайфхак:** запишите короткое видеообращение к своему будущему работодателю. И вставьте ссылку на него в резюме.

Ваше резюме резко выделится из пачки других и представит вас творческим человеком.

Фарид: Вот для меня, например, неряшливое резюме — сигнал даже не рассматривать кандидатуру. Игорь: Фарид прав. Я давно писал о том, что для маркетера главное в жизни рекламное объявление — это его резюме. Не продал себя, как продашь других?

За эту идею спасибо Евгению Кошкину из Астрахани!

14. МОЖНО Я ЛЯГУ?

Некто Горбовский, один из героев братьев Стругацких, любое дело или знакомство начинал с этого вопроса. В положении лежа он успевал сделать много полезного.

☐ **Лайфхак:** если рабочий кабинет позволяет, заведите себе диван или кушетку.

В положении лежа у вас получится:

- разговаривать по телефону;
- просматривать видео- и фотоматериалы;
- изучать документы;
- думать над проектом;
- планировать;
- делать заметки.

Писать ручкой лежа не получится. Нужен карандаш или фломастер.

15. РАБОТАТЬ СТОЯ

Стоя люди работали издревле. Для этой цели был придуман даже специальный стол — конторка.

Хемингуэй (нобелевский лауреат в области литературы) однажды высказался так: «Возможно, писательство и путешествия расширяют кругозор, но однозначно можно получить и широкую задницу. Поэтому я пишу стоя».

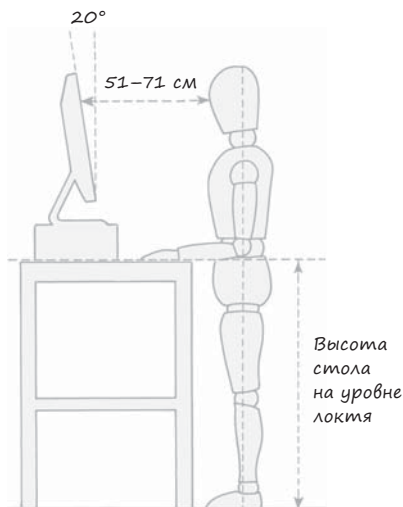


Лайфхак: заведите себе стол для работы стоя.

Купите конторку или стол-трансформер, у которого столешница поднимается и опускается. Можно обойтись и подручными средствами: водрузить на стол картонную коробку, а сверху поставить компьютер или положить тетрадь.

Важно! Отрегулируйте высоту стола по росту, чтобы не устать и не портить осанку. Вот так это должно выглядеть в идеале.

Игорь: В процессе работы не стойте столбом, переминайтесь с ноги на ногу, покачивайтесь. Тогда вы не устанете. А если уж такое случилось, можно присесть на стул или прилечь на диван.



По данным сайта iamnotaprogrammer.com.

16. РАБОТА ИДЕТ

Пушкин сочинял стихи, прогуливаясь в парке. Чем вы хуже? Особенно если у вас есть смартфон.

☐ **Лайфхак:** попробуйте работать на ходу.

Не обязательно выходить на улицу, хотя это было бы полезно: свежий воздух и все такое. Можно завести на рабочем месте тренажер для ходьбы. Заодно будете держать себя в форме.

Что можно сделать, работая ногами?

- Провести телефонные переговоры.
- Надиктовать документ, материал для книги, статью.
- Прослушать книгу, подкаст или аудиоурок.
- Обдумать какой-то вопрос.

Не потерять мысль вам поможет диктофон.

17. ОДА ДИКТОФОНУ

Диктофон — это идеальная папка «Входящие» (смотри лайфхак № 32). В течение дня удобно сбрасывать туда:

- идеи;
- дела;
- информацию (в том числе и номер телефона понравившейся вам на улице девушки).

Утром следующего дня в спокойной обстановке это все легко разобрать. Ничего не теряется, ничего не вылетает. Вы приобретаете репутацию ответственного человека.

☐ **Лайфхак:** купите диктофон. Это простое устройство позволяет работать на ходу и обрести суперпамять.

Фарид: Диктофон — мой любимый гаджет. Весь мой тайм-менеджмент начал работать, только когда я завел его.

Почему отдельный диктофон лучше приложения на смартфоне? Он просто удобнее. Включается одной рукой, не надо перебирать опции. Зимой его можно положить в варежку: все запишет и через шерсть, а кнопки легко нажимать не глядя.

18. НАЗАД, К ПЕЧАТНЫМ МАШИНКАМ

Когда предстоит серьезная работа, хочется оттянуть ее начало хоть на несколько минут. Например, сыграть с компьютером партию в шахматы.



Лайфхак: заведите себе рабочий компьютер, на котором нет посторонних материалов и программ.

Развлечься можно и после работы. По возможности храните игрушки, музыку, видео, книги для удовольствия на отдельном устройстве. Например, на планшете, он для этого больше подходит.

Теперь, открывая ноутбук, вы будете сразу включаться в работу. Желание отвлечься станет посещать вас реже.

И потом, развлекаясь и отдыхая, вы не будете чувствовать вину и думать постоянно о работе. Это тоже важно.

19. МНОГО РАБОЧИХ СТОЛОВ


Зона труда нуждается в правильной организации.

«У меня все эти поиски идеального решения привели к тому, что я стала счастливой обладательницей четырех рабочих мест: один рабочий стол занят компьютером и техникой, второй — карандашами, клеем и бумажками, третий — фотолампами и фоном для съемки мелких предметов. Четвертое место — квадратный метр, покрытый клеенкой, на котором стоят мольберт и тумбочка с красками и материалами для живописи. Чтобы завести все это, мне пришлось пожертвовать некоторыми вещами, зато теперь я могу переходить от живописи к фотографии или от написания книги к рисованию в тетрадках за считанные секунды, а по окончании работы не должна сразу убирать со стола все, что там разложено» (из книги Яны Франк «Муза и чудовище»)*



Лайфхак от Яны Франк: не готовьте каждый раз стол под новый вид работы. Заведите несколько площадок для разных направлений деятельности.

* Франк Я. Муза и чудовище. Как организовать творческий труд. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013.

 **Лайфхак:** когда вы в тупике, нет свежих идей — займитесь фрирайтингом!

Фрирайтинг — это способ вести записи, который помогает пробудить креативность.

Вот что советовал Н. В. Гоголь писателю В. А. Соллогубу, которому «не писалось»: «А вы все-таки пишите... возьмите хорошенькое перышко, хорошенько его очините, положите перед собой лист бумаги и начните таким образом: “мне сегодня что-то не пишется”. Напишите это много раз кряду, и вдруг вам придет хорошая мысль в голову! За ней другая, третья, ведь иначе никто не пишет, и люди, обуреваемые постоянным вдохновением, редки, Владимир Александрович».

К такому открытию в разное время пришли и другие люди. В итоге Марк Леви оформил основные положения фрирайтинга в книге, которая так и называется: «Фрирайтинг»*.

1. Возьмите лист бумаги (откройте файл) и расслабьтесь.
2. Установите время для письма. Максимум 20 минут. За это время мозг сориентируется, чего вы от него хотите.
3. Начинайте писать, не обращая внимания на то, что там подчеркивает Word.
4. Пишите быстро и все, что придет в голову.
5. Перескакивайте с темы на тему. Задавайте себе письменные вопросы.

Доказывайте свою мысль. Несколько доводов могут привести к неожиданному выводу, а там и до креатива рукой подать.

21. СВОИМИ СЛОВАМИ

Студент? Слушатель учебных программ? Держи лайфхак от западного блогера Скотта Янга!

* Леви М. Фрирайтинг. Современная техника поиска креативных решений. М.: Эксмо, 2011.

☐ **Лайфхак:** записывайте лекции и выступления не точь-в-точь, а своими словами.

Что это дает?

Так вы запоминаете гораздо лучше. И понимаете то, что вам говорят. Ваш мозг не уходит в «спящий режим».

Скотт еще приводил кучу исследований по этому поводу. Но вам это не важно. Главное — результат.

Попробуйте на ближайшей же лекции или бизнес-семинаре!

У Скотта Янга вообще очень интересный блог на тему образования, профессиональных навыков и изучения языков. Убедитесь сами: www.scotthyoung.com/blog/.

22. ПРАВИЛЬНЫЙ КОНСПЕКТ

Если вы уже не студент, вам все равно — реже или чаще — приходится посещать курсы, мастер-классы, совещания. Как вести записи, чтобы суть не утонула в словах?

☐ **Лайфхак:** воспользуйтесь корнелльским методом.

В 1950 году профессор Корнелльского университета Уолтер Паук предложил конспектировать лекции, разделив страницу на три части.

Для заметок	Сюда мы пишем лекцию <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Подводим итоги: <hr/> <hr/>	


В правой, самой широкой части (две трети ширины листа) записывается сама лекция. В оставшуюся узкую левую часть листа заносятся заметки: вопросы, условные обозначения, комментарии, картинки. Нижняя часть листа отводится для выводов или краткого содержания страницы.

Плюсы метода в том, что если надо быстро найти информацию, можно просто просмотреть краткое содержание. Чтобы отыскать термин/теорему/тезис, достаточно заглянуть в левую колонку.

Этому методу конспектирования обучают американских студентов.

Игорь: Пока не прочитал данный лайфхак от Фариды — не знал, что этому учат кого-то. Я пришел к этому сам — только вертикальные колонки у меня поменяны местами. Может, профессор был левша?

23. ШИФР

 **Лайфхак:** создайте свою систему шифровки частых слов.

Например:

скорость	V
как следствие, поэтому	=>
интернет	@
проверить, изучить	ЧЕК

Что это дает?

Увеличивается скорость записи лекции или семинара.

Конспект можно «сканировать» взглядом (вы быстрее поймете, что где находится).

А одноклассники (если вы студент) перестанут вас дергать на предмет «дай переписать лекцию» ☺

Этот лайфхак нам прислала Оксана Алибегова из Сыктывкара. Спасибо!

24. ТЕОРИЯ ВОЛОСАТОЙ РУКИ

«Теория волосатой руки» — прием, который помогает быстрее согласовать проект с клиентом или начальником.

Ее сформулировал бизнес-консультант Лоуренс Сэн на основании опыта своего приятеля. Графический дизайнер Джо всегда добавлял к финальному варианту фотографию, где в кадр как бы случайно попадала его волосатая рука. Когда недоумевающий заказчик спрашивал Джо, что это такое, он извинялся и обещал убрать лишнюю деталь, а затем спрашивал клиента, нравится ли ему все остальное. Большинство отвечали утвердительно.

☐ **Лайфхак:** если вы уверены в своем проекте, добавьте в него одну заметную «ошибку». Поправив ее, заказчик или начальник почувствует свою значимость, ощутит причастность к проекту и, скорее всего, утвердит все остальное.

У программистов этот прием называется «уткой». Термин появился в компании Interplay, где продакт-менеджеры всегда вносили правки во все подконтрольные им проекты. Работая над анимацией для игры Battle Chess, один из сотрудников намеренно пририсовал летающую утку, объяснив, что это домашний любимец одного из героев игры. Как и следовало ожидать, одобрили всё, кроме утки.

25. «Я НЕ ПИСАТЕЛЬ, И ВСЕ ТУТ!»

Умение красиво излагать мысли на бумаге важно каждому профессионалу.

Есть простой способ научиться этому.

☐ **Лайфхак:** переписывайте от руки статьи любимых авторов, стиль которых вам нравится.

Для чего это нужно?

Переписывая, вы отметите:

- особенности текста, которые ускользали при беглом чтении;
- как автор выделяет ключевые моменты;
- как надо начинать и завершать текст;
- как можно сделать переход от одной мысли к другой.

Перепишите несколько десятков текстов, и вы сами сможете написать хорошую статью.

Игорь: Один мой соавтор так и сделал. Он практически переписал мой «Маркетинг на 100%» от руки — но зато почти на 100% попал в мой стиль при написании нашей книги.

26. НЕСКУЧНЫЙ ТЕКСТ

При написании текстов важно, чтобы слова не повторялись.

Но это еще полбеды. Текст хочется видеть ярким, образным. Как этого добиться?



Лайфхак: используйте готовые синонимы и метафоры из словаря синонимов или с сервиса [Synonymizer.ru](https://synonymizer.ru).

Как это работает?

Например, нам надо найти синоним к словосочетанию «болит голова» в смысле «что-то беспокоит». Синонимайзер выдаст нам десятки синонимов:

- переживать;
- волноваться;
- не находить себе места;
- беспокоиться;
- тревожиться;
- сердце не на месте;
- не знать покоя.

Выбирайте и вставляйте в текст.

Как просто стать креативным!

27. ВЫЛАВЛИВАНИЕ БЛОХ В ТЕКСТЕ

Неряшливый текст документа с ошибками и опечатками может основательно подорвать деловую репутацию. Как бы хорошо ни исправлял орфографию Word, он все равно не все видит.

Впрочем, и вы сами, перечитывая документ, можете их не заметить. Это так называемый эффект замыливания глаза. Вы видите то, что ожидаете увидеть, а не то, что напечатано на самом деле.



Лайфхак: проверяйте текст, читая его наоборот, справа налево, слово за словом. Да, смысл теряется, но зато взгляд четче фокусируется на отдельных словах.

Фарид: Этому приему научила меня Ирина Геннадьевна, моя учительница литературы, им же пользуются опытные редакторы.

Каждый текст проверять таким образом смысла нет, но важные документы (например, резюме, коммерческое предложение или текст рассылки, предназначенной сотням тысяч читателей) стоит хорошо почистить от «неряшек».

Игорь: Я для этого распечатываю текст. На листе я вижу ошибки лучше, чем на экране.

[illegible]

ТАЙМ- МЕНЕДЖМЕНТ

Добрая половина лайфхаков этой книги экономит вам время. Но есть лайфхаки, которые делают это с особой силой.

28. НЕ ПО ПУТИ

☐ **Лайфхак** тайм-менеджерский: «рассинхронизация с потоком».

Суть в следующем: избегайте движения в потоке.

Не нужно ехать на работу в то время, когда едут все. Приезжайте на час раньше. И раньше уходите. Конечно, это нужно согласовать с непосредственным руководителем.

Не нужно идти за покупками, когда все идут. Не надо затариваться едой и подарками перед самым Новым годом. Сделайте это хотя бы на пару дней раньше.

Не нужно лететь на отдых в высокий сезон. Почему бы не отдохнуть в той же Турции в сентябре? Меньше отдыхающих. И не так жарко.

Итак, рассинхронизация дает:

- отсутствие очередей;
- низкие цены;
- уменьшение стресса.

Кстати, этот лайфхак мы подсмотрели в отличной книге Глеба Архангельского «Время на отдых»*.

Игорь: Один мой коллега приезжал на три часа раньше — в 7, а не в 10, но и уходил в 16, а не в 19. Я ему страшно завидовал — что такое утренние и вечерние продки, этот человек знал только понаслышке.

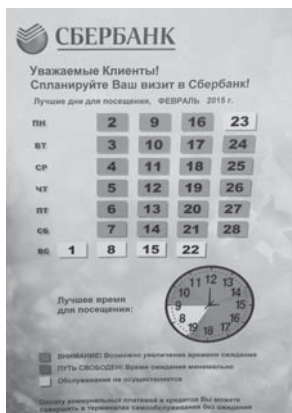
29. МЕРТВЫЕ И ЖИВЫЕ

☐ **Лайфхак:** заведите файллик или страницу в блокноте, куда вы будете записывать «мертвые» и «живые» часы.

* Архангельский Г.А. Время на отдых. М.: Альпина Пабlishер, 2013.

В «живые» часы меньше народу там, куда вы регулярно ходите:

- на почте;
- в банке;
- в поликлинике;
- у нотариуса;
- на пляже;
- в гипермаркете.



Отдельно запишите «мертвые» часы или даже дни. Например, на почте это дни, когда бабушки оплачивают счета.

Выдвигаетесь в какое-то людное место? Просто откройте этот файл и посмотрите: может, лучше подождать часок-другой?

Умные организации сами подталкивают нас к тому, чтобы мы приходили в свободное время. Например, схема зеленых зон от Сбербанка (вот вам еще и лайфхак клиентоориентированности).

30. СОБИРАЙТЕ МЕЛОЧЬ



Лайфхак: группируйте мелкие задачи в большие блоки.

Не отвечайте на каждое письмо по отдельности. Дождитесь, пока писем наберется штук двадцать. Или просто проверяйте почту два раза в день (а не сто, как сейчас).

Не читайте сразу каждую интересную статью, на которую вы накнулись в интернете. Пользуйтесь сервисами отложенного чтения (см. лайфхак №106), чтобы собирать их в кучу. А прочтете потом. Например, в самолете.

Отключите звук у телефона, чтобы вечером разом ответить на все пропущенные звонки и SMS. Например, стоя в пробке.

Не цепляйтесь за каждую пришедшую мысль. Запишите ее. А обдумаете потом, все накопившиеся за день мысли вместе. Например, во время пробежки или прогулки.

Для чего это нужно?

Человеку сложно дается смена деятельности. Это забирает энергию и время. Это рождает стресс.

Увеличивайте свои рабочие промежутки, добейтесь, чтобы ваш день состоял из крупных рабочих блоков. Хотя бы по 25 минут (см. лайфхак № 33 про Pomodoro). Один из признаков неэффективного человека — это метание между мелкими задачами. Ответил на письмо, ответил на звонок, начал читать статью, бросил на середине и т. д. Позанимался всем по чуть-чуть, но ни во что не углубился по-настоящему.

Группируйте все мелкое!

31. ПРАВИЛО ДВУХ МИНУТ

Правило это входит в систему тайм-менеджмента GTD (Getting Things Done)*.

☐ **Лайфхак:** если дело можно сделать за две минуты, то сделайте его сразу же, не откладывая.

Отложенное дело:

- забывается;
- висит в подсознании и нервирует;
- отнимает энергию.

Убивайте этих мелких комариков немедленно, не копите их. Увидите, как легко станет жить.

Можете поэкспериментировать с временным порогом. Например, это будет не две минуты, а пять или 15. Выберите удобный вам.

32. ВОЛШЕБНАЯ ПАПКА

Еще один прием из GTD: папка «Входящие». Название это условное. У Дэвида Аллена, автора системы, вначале это была реальная

* Подробнее о системе можно узнать из книги Дэвида Аллена «Как привести дела в порядок» (М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011).

Фарид: В основном я для этого использую диктофон.

корзинка. Он туда сбрасывал: корреспонденцию, листочки с заметками по проектам, приглашения, предложения и т. п.

В эпоху гаджетов актуальны другие способы накопления информации.

☐ **Лайфхак:** заведите себе папку «Входящие» на смартфоне или компьютере. И сбрасывайте туда все, что накапливается в течение дня.

Работать с папкой «Входящие» просто. Каждое утро садитесь и разгребайте ее. Принимайте решения по каждому конкретному делу, информации или мысли.

Такой способ помогает не отвлекаться в течение дня и не принимать скоропалительных решений.

33. ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНЫЕ «ПОМИДОРЫ»

☐ **Лайфхак:** наверняка вы слышали про систему Pomodoro. Хотя системой ее можно назвать с большой натяжкой, а вот лайфхаком — запросто!

Суть в следующем:

- вы работаете 25-минутными блоками («съедаете помидор»);
- после каждого такого блока вы делаете пятиминутный перерыв;
- съели три помидорки — наступает большой перерыв, 15 минут.

Вот и вся система!

Что дает нам Pomodoro?

Во-первых, она помогает работать в «поток» (на тему «поток» есть замечательная книга Михая Чиксентмихайи «Поток»^{*}). Мы не отвлекаемся на мелкие прерывания: звонки, SMS или извещения смартфона. Не отвлекаемся на случайные мысли. Все поводы отвлечься мы аккуратно записываем в блокнотик, чтобы потом разделиться с ними, когда наша помидорка будет съедена. Мы работаем только над одним делом. Это позволяет полностью сконцентрироваться на задаче. КПД нашей работы и ее качество растут.

^{*} Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания. М.: Альпина нон-фикшн, 2015.

Во-вторых, система помогает делать перерывы в работе. Чтобы дать отдохнуть глазам, чтобы размяться. Мы так часто про это забываем! Такие перерывы позволяют нам дольше оставаться работоспособными в течение дня.

В-третьих, Pomodoro — это геймификация дела (см. лайфхак № 36). Вы даже не заметите, как начнете соревноваться сами с собой в количестве съеденных помидорок.

В-четвертых, это статистика. Мы записываем данные о помидорках и видим, какой день прошел более эффективно, какой — менее.

Кстати, система получила свое название в честь кухонного таймера в форме помидора. Такой таймер вы легко найдете в IKEA, хотя сойдет и любой другой.

Игорь: Я использую программу Timoo (бесплатная, доступна в AppStore) — принцип тот же, но меньше девайсов на столе. А раньше — да! Именно таймер! О нем я писал еще в книге «Маркетинг на 100%». Очень полезный девайс для досмарт-фонной эры.*

34. ЛЕС ЗА ДЕРЕВЬЯМИ

У всех нас на том или ином этапе жизни возникали такие вопросы.

- Туда ли я иду?
- В чем мое призвание?
- Не размениваю ли я свою жизнь на ненужные побрякушки?
- Не разбрасываюсь ли я, занимаясь всем подряд?

Вопросы серьезные. Можно сказать, экзистенциальные. Но, как ни странно, решить их поможет простая система. Настолько простая, что мы даже включили ее в эту книгу лайфхаков.

☐ **Лайфхак:** примените систему Agile Results — выпишите три цели на этот год, три цели на этот месяц и три цели на этот день.

Каждый день вы пишете новые три цели на день. Формулируя их, вы первым делом смотрите, ведут ли они к выполнению целей на месяц. А цели на месяц в свою очередь должны вести к выполнению годовых целей.

Что это дает?

Осознанность. Сфокусированность. Результат.

Вы видите лес за деревьями. Каждая цель — не сама по себе, а часть чего-то большего.

Наверное, поэтому на Западе эта система так популярна.

* Манн И.Б. Маркетинг на 100%. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014.

35. ЗВОНОК НА ПОРОГЕ

☐ **Лайфхак:** перед тем как ехать на встречу в какую-то компанию или магазин на другом конце города, сделайте предупредительный звонок.

Так вы точно узнаете, состоится ли встреча как планировалось, открыт ли магазин, есть ли в наличии нужный вам товар.

И не надо стесняться звонить «из-за такого пустяка». Помните, ваше время — важнее всего. На поездке можно запросто сэкономить час, а то и больше.

36. ИГРАЙТЕ В РАБОТУ

Все (или почти все) обожают компьютерные игры.

Иногда взрослого мужика, отца троих детей, надо чуть ли не тягачом отдираешь от компьютера. Его можно понять. Там, в игре, он маг, танкист или владелец футбольного клуба. В жизни этого так не хватает! Скука, рутина, работа...

Игры выигрывают у жизни, потому что их разрабатывали профессиональные дизайнеры, программисты и... психологи. Да-да, психологи, которые умеют сделать из игры наркотик.

☐ **Лайфхак:** попробуйте геймифицировать свою жизнь и работу.

Это несложно.

- Придумывайте задания-квесты.
- Вознаграждайте себя за их прохождение.
- Ставьте себе ограничения по времени.
- Устанавливайте рекорды и пытайтесь их превзойти (для этого отлично подходит Pomodoro, см. лайфхак № 33).
- Попробуйте игру для выработки полезных привычек NabitRPG.com.

Ребячество?

Возможно.

Но именно по этому пути идут крупные корпорации, например Google, Facebook и «Яндекс». Они вводят элементы геймификации для своих сотрудников. И это работает!

37. ЗАРАБАТЫВАЙТЕ ФИШКИ!

Продолжаем развивать тему геймификации.

 **Лайфхак:** используйте покерные фишки для самомотивации

Нам понадобятся покерные фишки и две тарелки: желтая и зеленая. Складываем все фишки в желтую вазочку.

Далее выпишите полезные привычки и цену, которую вы будете платить себе в фишках за их соблюдение:

Медитация	5
Разминка	3
Пробежка	10
Уборка	10

Штрафы за плохие действия:

Переел	-10
Засиделся в соцсетях	-5

И наконец, призы:

Шоколадка	5
Массажный салон	30
Поездка на море	150
Автомобиль	350

Далее просто: зарабатывайте фишки, перекладывайте заработанное в зеленую тарелку, копите и тратьте накопленное.

Почему фишки? Почему не пуговицы или просто табличка в Excel? Поверьте, с фишками процесс геймификации намного нагляднее и приятнее. Просто попробуйте!

38. КОНЕЦ БЕЗ МУЧЕНИЙ

Вы начинаете смотреть фильм, но через двадцать минут понимаете, что он вам не нравится.

Что происходит дальше? Вы уходите из кинотеатра?

Нет! Вы продолжаете сидеть и смотреть. И еще полтора часа вашего времени коту под хвост! А потом вы выйдете из зала с тяжелым чувством, будто вас обманули.

Или другая ситуация: вы положили себе в тарелку слишком много спагетти. В процессе еды вы понимаете, что наелись. Вам уже невкусно. Вы уже не получаете удовольствия. Но вы продолжаете работать вилок до победного конца.

Что объединяет эти два случая? Ментальная ловушка «надо заканчивать начатое».

☐ **Лайфхак:** отслеживайте, когда вы продолжаете бессмысленное занятие только потому, что просто хотите закончить. Учитесь вовремя останавливаться.

Кстати, ментальную ловушку «надо заканчивать начатое» можно использовать и во благо себе (см. лайфхак №178).

39. СВЕТОФОР ДЛЯ РУКОВОДИТЕЛЯ

Время руководителя ценнее всего.

☐ **Лайфхак:** повесьте на дверь кабинета руководителя «светофор» — рамку для вставки красного, желтого и зеленого кружочков.

Все просто.

Зеленый — добро пожаловать. Желтый — беспокоить только по срочным вопросам. Красный — не входить!

Главное — не злоупотреблять красным.

Этот лайфхак нам предложила Екатерина Волкова из Краснодара. Спасибо!

40. «КОРОЧЕ, СКЛИФОВСКИЙ»

Вам звонит человек, с которым вы не хотите разговаривать. Например, болтун, который часами рассказывает о своих проблемах.

А вы занятой человек. Глупо тратить время на пустые разговоры. Что делать?

☐ **Лайфхак:** скажите, что у телефона садится батарея, и попросите его говорить короче.

Теперь вы услышите только важную информацию, истинную причину звонка.

К тому же вы не обманываете. Мы еще ни разу не встречали батарею, которая бы не садилась в процессе использования 😊

41. КОГДА ИНТЕРНЕТ — ЗЛО

Работаешь себе, дело спорится. И вдруг начинает мигать мессенджер или звонит кто-то. Отвечаешь, возвращаешься к работе, а все — настрой пропал.

☐ **Лайфхак:** чтобы сосредоточиться по-настоящему, отключайте интернет.

Причем отключайте капитально — выдергивайте роутер из розетки. Так уже почти не проверишь и по ссылке не сходишь. Придется «ремонтировать» роутер, потом еще несколько минут ждать, пока он поймает сеть.

Хотя есть и более радикальный вариант. Если надо прочесть что-то объемное, подготовиться к выступлению, надиктовать статью или книгу, просто уезжайте за город. В любое место, где нет интернета (увы, таких почти не осталось — поэтому не берите с собой роутер для мобильного интернета).

[illegible]

РАБОТА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Компьютер и интернет проникли во все сферы нашей жизни. Неудивительно, что этот раздел самый большой в книге. Как не пасть жертвой технологий, а, наоборот, поставить их себе на службу? Читаем!

42. КАК УСКОРИТЬ ВРЕМЯ

Обучающие видеокурсы, подкасты, интервью — важный компонент самообразования. Мы регулярно слушаем их.

Как сэкономить время?

☐ **Лайфхак:** включите ускоренное воспроизведение! По нашему опыту оптимальная скорость — 1,8–2,5 от нормы.

Совет работает для любого видео на вашем компьютере — любой современный плеер (например, VLC) это позволяет.

В YouTube прямо под видео в настройках можно задать скорость. Можно ускорить видео максимум в два раза.

О, вы почувствуете разницу!

Больше никаких мямлящих и экающих ведущих, которые тянут время и ввергают вас в «спящий режим». Теперь все проходит очень динамично, насыщенно и емко. Вы сконцентрированы, потому что легко пропустить что-то важное. Впрочем, всегда можно нажать на паузу и отмотать на 5–10 секунд назад.

Лайфхак простой, но экономия времени огромна! Для стандартного двухчасового вебинара это целый час! Один из самых крутых лайфхаков этого раздела!

43. ПОСМОТРЮ ПОЗЖЕ

Попалось интересное видео в интернете? Смотрим!

А если нет времени? Надо его скачать и посмотреть потом.

☐ **Лайфхак:** скачивайте любое онлайн-видео при помощи сервиса Savefrom.net.

Этот сервис позволяет вам скачать видео с YouTube, Vimeo, Facebook, «ВКонтакте» и других сайтов, чтобы потом смотреть его

офлайн, например в самолете. Или в любом другом месте, где нет скоростного интернета. Плюс это видео потом будет удобно смотреть в ускоренном воспроизведении (см. лайфхак № 42).

Причем конкретно для YouTube работает такой лайфхак: открываете нужный ролик, затем в начале добавляете ss и нажимаете enter.

Было: www.youtube.com/watch?v=C3sk0rQS58c

Стало: www.ssyoutube.com/watch?v=C3sk0rQS58c

Можно выбрать нужный формат и разрешение (читай: размер). При чем, что удобно, вы можете скачать только звуковую дорожку, без видео.

44. ПРОБЛЕМЫ С ВИДЕО? СЕМЬ БЕД — ОДИН ОТВЕТ

Фарид: 100 500 раз меня просили решить такую проблему, как «видео не играет». Я с умным видом каждый раз устанавливал K-Lite Codec Pack. И проблема исчезала.

Вы пытаетесь посмотреть видеоролик, но нет картинки либо звука, что-то трещит или моргает.

☐ **Лайфхак:** скачайте себе K-Lite Codec Pack, и будет вам счастье.

Долгие годы этот бесплатный набор кодеков выручает пользователей всего мира. В 95% случаев он решает проблему с видео. С него и надо начинать.

45. СТАРЫЙ ДОБРЫЙ TIMES NEW ROMAN

Совет, который мы встретили в замечательной книге Алексея Каптерева «Мастерство презентации».

☐ **Лайфхак:** чаще используйте Times New Roman. Доказано, что этот шрифт читается легче других.

Все благодаря засечкам на конце каждой буквы.

Times
Times New Roman

К тому же это самый популярный шрифт. Наш глаз к нему привык, и распознавание каждой буквы происходит на несколько сотых быстрее.

«Сотых? Какая ерунда!»

Да, сотых. Но это плюс 5–10% в скорости чтения, в экономии энергии человека.

Если вы похожи на нас, то за год вы читаете около сотни книг и несколько тысяч статей. В этом случае 5% превращается в десятки часов!

Установите Times New Roman шрифтом по умолчанию для:

- Word и Excel;
- Evernote;
- почтовой программы;
- блокнота;
- браузера;
- планировщика;
- читалки.

И читайте быстрее!

46. ЧТО ТАКОЕ GHBRK.XTYBZ

Вы увлеченно набираете какой-то текст. Руки летают по клавиатуре. Глаза горят. А спустя пятнадцать строчек вы замечаете, что печатаете в другой раскладке. И вместо вашей маленькой «Войны и мира» видите сплошные ghbrk.xtybz.

В этот момент раздается вопль. После чего и писать-то уже не хочется — пропадает настроение.

☐ **Лайфхак:** специальная программа Punto Switcher сама переключает раскладку клавиатуры, когда вы пишете бессмыслицу.

Punto Switcher работает везде: не только в Word или в блокноте, но и в строке браузера, например.

Конечно, программа иногда ошибается. Она может невзлюбить вашего дядюшку Заурбека Казбековича. Но все слова-исключения можно указать в настройках.

Программе Punto Switcher уже 13 лет! Пользуясь ею, вы перестанете смотреть в правый угол экрана всякий раз, как начинаете печатать.

47. «ЕМЫЛ»

☐ **Лайфхак:** в программе Punto Switcher используйте настраиваемую функцию «Автозамена» для часто употребляемых вами слов.

Смотрите, я ввожу «емыл», и программа автоматически заменяет это на “f@n-man”. Удобно!

Вот другие варианты для автозамены:

блогг	http://n-man.ru
рфд	Российская Федерация
мрк	маркетинг
тмт	тайм-менеджмент

*За этот лайфхак спасибо
Евгению Кошкину
из Астрахани!*

Вы, конечно, можете «заточить» программу под свои частые слова и фразы.

48. ЛЕТАЮЩИЕ РУКИ

Вы видели, как работает какой-нибудь системный администратор со стажем?

Он садится за компьютер, как пианист за рояль. Его руки начинают летать по клавиатуре. Магия! Вещи, на которые вы потратили бы полчаса, происходят за доли секунды. Со стороны кажется, что он обладает каким-то сокровенным знанием.

☐ **Лайфхак:** секрет в том, что он активно использует горячие клавиши, которые быстро запускают ту или иную функцию.

Вот лишь небольшой набор:

Ctrl + C — для копирования, а Ctrl + V — для вставки текста, картинок и вообще всего чего угодно;

Alt + F4 — чтобы закрыть текущее окно;

Ctrl + W — чтобы закрыть текущую вкладку браузера;

Ctrl + T — наоборот, чтобы открыть ее;

Alt + Tab — чтобы переключаться между всеми открытыми окнами;

Ctrl + Tab — чтобы переключиться на следующую вкладку браузера.


Таких сочетаний для браузера, Word, Excel и других программ сотни! Просто один человек знает их, а другой нет.

Как приобщиться к чуду?

Просто погуглите «горячие клавиши Windows» или «горячие клавиши Google Chrome» — и перед вами откроются все эти секреты.

Распечатайте их и повесьте перед компьютером. Постепенно встраивайте их в свою рабочую рутину.

Пройдет всего несколько недель, и ваши руки тоже научатся летать ☺.


 **Лайфхак:** используйте программы ActiveWords для Windows и Keyboard Maestro для Mac OS. С их помощью вы создадите макросы, автоматизируя рутинные операции.

Например, при нажатии на клавиши Cmd + O в программе Evernote статья переносится в блокнот «чтение». Короче, есть где разгуляться фантазии!

За этот «лайфхак в лайфхаке» мы благодарим Артема Коваленко из Новосибирска.

49. НОУТБУК, ЖИВИ!

Есть много способов продлить жизнь ноутбука от батареи.

 **Лайфхак:** самый простой способ рационально распорядиться зарядом аккумулятора — это поставить ноутбук в прохладное место.

Нередко мы держим ноутбук на коленях или на какой-то ворсистой скатерти. В этом случае он сильнее греется. Чаше включается вентилятор. Дополнительно расходуется энергия.

Переместите его на прохладный ровный стол, и заряда батареи хватит еще на «те самые» пятнадцать спасительных минут.

50. АВТОЗАПУСК

Как вы начинаете свой рабочий день?

Позвольте угадать. Включаете компьютер и запускаете:

- почтовую программу, чтобы проверить последние сообщения;
- браузер, чтобы узнать новости;

- планировщик задач;
- блокнот, калькулятор, менеджер паролей...

Это повторяется день за днем. И в этом нет никакого смысла!
Все это можно и нужно автоматизировать!

☐ **Лайфхак:** для этого и в Windows, и в Mac OS предусмотрена автозагрузка. Просто добавьте туда ярлыки программ, которые вы обычно запускаете на старте. Настройка займет три минуты и будет служить вам долгие годы.

Да, мелочь. Но именно такие мелочи делают работу за компьютером по-настоящему удобной и приятной.

51. НЕПРОСТОЕ КОЛЕСИКО

☐ **Лайфхак:** бывает удобно открывать ссылки в новой вкладке, в фоновом режиме.

Например, если вы читаете статью с интересными ссылками по теме. Вы продолжаете читать, а в фоне открываете одну ссылку за другой, чтобы прочитывать позже.

Проще всего это делать, кликая по ссылке колесиком мыши.

Другой вариант — кликать, удерживая Ctrl.

52. ВСПОМНИТЬ ВСЕ

Уверен, вы знаете, что такое буфер обмена. Что-то скопировали, чтобы потом вставить. Просто и удобно.

Но если вы скопируете что-то еще, то прошлые данные безвозвратно исчезнут из буфера.

☐ **Лайфхак:** установите менеджер буфера обмена!

Менеджер буфера обмена — это программа, которая хранит все, что вы когда-либо копировали: текст, картинки, HTML.

Фарид: Меня один раз это очень выручило, когда отключили электричество.

Что это дает?

Во-первых, приятно иметь такой гибкий буфер обмена. Можно скопировать одну за другой несколько строчек текста, например чтобы потом вставлять по мере необходимости.

Во-вторых, вы не переживаете за потерю данных. Чтобы сохранить что-то надолго, просто скопируйте это в буфер.

Существует несколько программ такого рода. Из русифицированных мы отметим Clipdiary. Бесплатная и удобная.

53. ФАЙЛЫ В ПОРЯДКЕ

Вам прислали документ, чтобы вы его изучили и подправили. Вы правите и даете его посмотреть еще кому-то. А третий человек, в свою очередь, открывает его в другой программе, и документ автоматически немного меняется.

Чехарда!

Думаем, вы сталкивались с подобным. У каждого на руках по пять версий документа, и никто не понимает, какая версия актуальна.

☐ **Лайфхак:** в названии файла указывайте дату редакции и последнего автора. Это поможет избавиться от сомнений и неразберихи.

Фарид: Например, мне прислали документ «отчет_ноябрь.docx». После редактирования я переименовываю его в «отчет_ноябрь_Фарид1803.docx».

54. КАК НЕ ТЕРЯТЬ КОММЕНТАРИИ

Бывает, пишешь какое-то большое сообщение на форуме или блоге. Нажимаешь «Отправить», и тут происходит технический сбой! Сообщение безвозвратно утеряно.

Ужасно обидно!

☐ **Лайфхак:** чтобы избежать этого, выработайте привычку, набирая текст, время от времени копировать его. Если произойдет сбой, вы просто вставите набранный текст из буфера.

Эта привычка идеально сочетается с лайфхаком № 52.

55. ПОЧИСТИ ЕГО!

Вы только-только купили компьютер. Чистенькая система. Все летает. Красота!

Но с течением времени компьютер замусоривается: временные файлы, битые ссылки, ненужные уже программы и игры.

Ладно, если это просто захламляет ваш диск. Но часть мусора постоянно висит в памяти компьютера, из-за чего тот подвисает и медленно работает.

Можно, конечно, прибрататься вручную, но это не вариант для лайфхакера.



Лайфхак: установите программу-чистильщик CCleaner.

Игорь: Работает и на Mac.

Она одновременно почистит диск, системный реестр, автозапуск и ненужные программы. Программа легкая и быстрая. При этом проверенная временем и бесплатная.

56. ДЛИННАЯ И СТРАШНАЯ

<http://www.site.ru/content/articles/s?5de5c6611242894834b47168946f3ffa#UV83eKJ7IQo>

Длинная уродливая ссылка. Как отправить ее другу? Или указать на сайте? Или вставить в деловую переписку? Она выглядит неряшливо. К тому же иногда такие ссылки обрезаются и человек не может по ним перейти.



Лайфхак: используйте «сокращатель» ссылок.

В интернете их полно (например, Bit.ly), но самый известный и самый внушающий доверие — это Goo.gl, сокращатель ссылок от Google.

И вот уже наше страшилище превращается в коротенькое <http://goo.gl/w3ZiYD>.

Помимо собственно сокращения, вы получите еще два плюса:

- все ваши ссылки будут храниться в одном месте. Вы всегда можете посмотреть, что вы сокращали и когда;
- Google собирает статистику переходов по этим ссылкам. Это тоже может быть полезно.

Не множьте сущности без необходимости — сокращайте длинные и страшные ссылки!

57. ВЫРЕЗАЕМ ЛИШНЕЕ

Трясущиеся голые тела. Предсказания конца света. Реклама.

Интернет набит подобным, и это неприятно.

Но еще больше бесят полчища новостных блоков. Политика, гламур, спорт... Все это пытаются засунуть в наши бедные головы.

☐ **Лайфхак:** установите для своего браузера расширение AdBlock.

AdBlock блокирует рекламу, причем он умудряется вырезать даже рекламные вставки в видеороликах. Но самая «вкусная» функция — его можно научить удалять любой блок на заданном сайте.

Например, вы каждый день проверяете погоду. Но одновременно вас атакуют желтыми новостными заголовками. Укажите блокировщику, какие блоки оставить, а все остальное удалите.

Вы можете вычистить от ненужных элементов все свои любимые сайты. Настраиваете один раз, и дальше оно работает само.

58. КАРМАННЫЙ КАБЕЛЬ

☐ **Лайфхак:** купите в магазине электроники самый короткий кабель USB-microUSB — 10 см. И носите его всегда с собой.

Что это даст?

MicroUSB и USB — два самых популярных разъема. Телефоны, планшеты, ридеры, умные аксессуары — все сейчас подключается к компьютеру либо подзаряжается с использованием этих разъемов.

Простой пример: у вас садится батарея на смартфоне. Достаем кабелек и подключаемся к ближайшему... телевизору! Или ноутбуку. Ток идет, смартфон оживает на глазах.

Другой пример: вы можете быстро перекинуть фотографии с телефона на компьютер. Смартфон как флешка — почему нет?

Итак, 2 в 1: подзарядка и передача файлов.

И при этом кабель занимает места не больше, чем шариковая ручка!
P.S. Владельцы устройств от Apple тоже могут проверить этот фокус с подходящими им проводами, но с оговорками, например ридер уже от такого кабеля не зарядить.

59. ВМЕСТО ТЫСЯЧИ СЛОВ

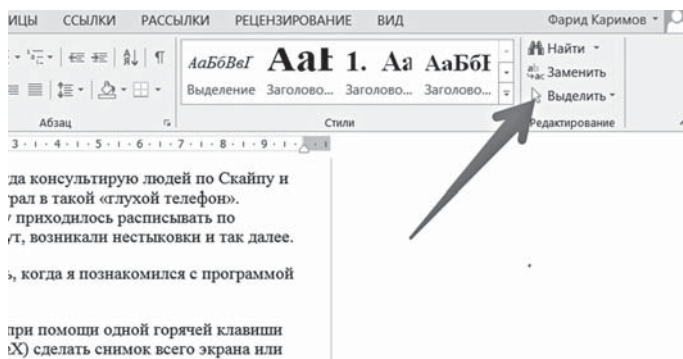
«Посмотри в левый верхний угол. Видишь кнопочку? Нет, не дискетку. Галочку! Ну как нет? Ты в левый угол смотришь? Ты вообще в каком окне сейчас?»

Многим, кто консультирует людей по скайпу, доводилось играть в такой «испорченный телефон», расписывая каждую ерунду по нескольку минут.



Лайфхак: ознакомьтесь с программой Monosnap.

Она позволяет при помощи одной горячей клавиши (см. лайфхак № 48) сделать снимок всего экрана или отдельного его фрагмента и тут же стрелочками или пометками указать на какое-то важное место:



Еще клик, и мы получаем ссылку на это изображение в интернете. Эту ссылку и отправляем собеседнику. Я замерил, вся операция занимает 15 секунд. Конец мучениям!

Да, в скайпе есть режим «Демонстрация экрана», но переключаться из окна в окно собеседнику обычно неудобно, да и запомнить все равно сложно. А с Monosnap у него остается удобная шпаргалка.

60. БЕСКОНЕЧНОСТЬ И ДОЛЬШЕ

Включаешь компьютер и ждешь, ждешь, ждешь... Да сколько же можно?!

☐ **Лайфхак:** в 2015 году (когда была написана эта книга) лучшим средством для ускорения компьютера мы считаем SSD-винчестер.

SSD — винчестер нового поколения, который ощутимо ускоряет работу компьютера. И особенно загрузку. С ним компьютер стартует за считанные секунды!

Единственный минус SSD-винчестера — дорогие гигабайты. Но если задуматься, нужен ли вам винчестер на терабайты? Почему бы не хранить фильмы и фото в облаке?

Установите себе SSD и забудьте фразу «компьютер тормозит»!

61. КАК УДАЛИТЬ НЕУДАЛЯЕМОЕ?

Хотите удалить файл, жмете «удалить», а он «ругается» на вас какими-то системными ошибками.

☐ **Лайфхак:** используйте программу Unlocker.

Данная программа визуально показывает, какое приложение блокирует «капризный» файл, и позволят разблокировать его, а затем и удалить.

Этот лайфхак прислал наш читатель Эмиль Хуснутдинов. Спасибо!

62. ЦИФРОВОЙ МОЗГ

☐ **Лайфхак:** ведите дневник.

Но не обычный, а дневник всего нового, что вы узнали в течение дня. Ваши маленькие открытия могут быть самыми разнообразными.

- Вы долго не могли открыть капот вашей новой машины. Искали специальную кнопку где-то под рулем. И нашли в конце концов.

- Вы искали дорогу на дачу друга. Плутали, плутали и в итоге приехали, куда хотели.
- Вы делали электронную книгу. Нашли инструкцию в интернете и перепробовали несколько программ.

Запишите все это!

Для чего?

Кажется, что весь этот разовый опыт никогда больше не пригодится. Это не так. Минимум в 20% случаев вам придется снова войти в ту же реку. И вот тогда дневник здорово сэкономит ваше время. К тому же записанная мысль лучше запоминается.

Для этих целей хорошо подойдет программа ведения заметок вроде Evernote или OneNote. Главный их плюс перед бумажным блокнотом — мощная система поиска. Вы всегда найдете нужную заметку в пару кликов. К тому же они имеют приложения для смартфонов, а значит, ваши заметки доступны вам в любой жизненной ситуации. Даже если рядом нет компьютера.

На выходе мы получаем что-то вроде цифрового мозга, который помнит все. Разве не круто?

63. ДЕРЖИ ГИГАБАЙТ!

Бывает, нужно быстро переслать большой файл другу. Например, в 40 ГБ. Как это сделать?



Лайфхак: используйте сервис [DropMeFiles.com](https://dropmefiles.com)

Загружаете любой свой файл, получаете ссылку на скачивание и делитесь ею с другом. Плюсов у этого сервиса множество:

- регистрация не нужна;
- максимальный объем файла — 50 ГБ (ух!);
- максимальное время хранения — 14 дней;
- можно поставить пароль (чтобы скачать мог только ваш друг);
- высокая скорость скачивания.

Давно используем этот сервис — удобный и надежный.

64. ЕЩЕ ПОВОЮЕМ!

Если вы случайно плеснули кофе на клавиатуру и несколько клавиш вышли из строя — это не повод выбрасывать ноутбук.

☐ **Лайфхак:** установите программу Comfort Keys Lite. Она позволит вам переназначить неработающие клавиши.

У одного из соавторов этой книги, Фарида, проблема решилась так:

Win + BSP = Del

Win + E = ё

Win + 5 = 6

Shift + F7 = двоеточие

Win + 0 = /

Win + P = *

Win + ж = -

F1 = F2

То есть чтобы получить Ё, например, нужно нажать Win и E.

Первое время, конечно, неудобно, но уже через неделю руки снова летают по клавиатуре.

65. КАРМАННЫЙ ПРИНТЕР

Представьте себе, технологии до такого уже дошли.

☐ **Лайфхак:** купите себе мини-принтер, если вы часто заключаете выездные контакты, оформляете сделки купли-продажи, сдаете отчетность в госорганизации.

По размеру мини-принтер не больше пульта дистанционного управления от телевизора. Внутри у него батарея, которая позволяет печатать до трехсот страниц без подзарядки. Такому принтеру не нужна краска и, соответственно, картриджи.

Правда, требуется специальная бумага. Мини-принтер работает на основе технологии термопечати, точно нагревает бумагу в нужных местах. На сегодняшний день стоимость одной отпечатанной страницы — порядка семи центов.

Еще один минус — замедленная скорость печати: шесть страниц в минуту.

И все же, если вам нужно корректировать документы по ходу дела, карманный принтер — настоящий лайфхак.

Кстати, есть в продаже и карманные сканеры. Но вот смысла в них мало, так как их почти полностью заменяет смартфон.

66. ДВОЙНАЯ ЗАЩИТА

Хакеры — давняя головная боль всех добропорядочных граждан. Если вы не следите за безопасностью своего компьютера, то его взлом — это только вопрос времени.

Средств защиты много, однако есть одно особое, мощное и надежное, но простое. Имя ему — двойная авторизация.



Лайфхак: выбирайте сервисы с функцией двойной авторизации.

Вы вводите логин и пароль, после этого вам высылается SMS с кодом. Теперь злоумышленнику нужно иметь еще и доступ к вашему телефону. Это намного усложняет его задачу.

Что это могут быть за сервисы:

- почта;
- хостинг;
- интернет-банки и платежные системы;
- социальные сети.

Большинство сервисов в интернете не предлагают двойную авторизацию, но всегда можно найти исключение. Например, для электронной почты это Gmail.

67. ЕДИНЫЙ БРАУЗЕР



Лайфхак: используйте в браузере функцию «синхронизация».

Такая есть во всех крупных браузерах, например в Google Chrome. Что это дает: вы можете зайти в свой браузер с любого компьютера и увидеть:

Этот лайфхак нам прислала наша читательница Елена Егошина из Нижнего Новгорода. Спасибо!

- все свои закладки и панельки;
- установленные дополнения;
- сохраненные пароли (но важные пароли так лучше не хранить!);
- настройки сайтов.

Синхронизация работает и для мобильных устройств, хотя и в урезанном виде (только закладки и пароли).

68. КАК ХРАНИТЬ ПАРОЛИ

Мятая бумажка где-то в глубине шкафа. Уверены, многие читатели хранят свои пароли именно так. Или в лучшем случае имеется стильный блокнот, в который записываются сокровенные данные.

Друзья, это каменный век!



Лайфхак: установите современный менеджер паролей, например KeePass.

Игорь: Я пользуюсь 1Password.

Что вы получите:

- базу данных с пуленепробиваемым шифрованием;
- быстрый поиск любого пароля;
- автоматический ввод пароля, причем часть букв сама вбивается на клавиатуре, часть — вставляется из буфера обмена и проводится еще ряд манипуляций;
- легкое резервное копирование ваших данных.

Хитрых функций там много, мы перечислили только часть. Просто поверьте, что использование менеджера паролей существенно повысит вашу безопасность.

С другой стороны, мятую бумажку всегда можно съесть, если схватят враги ☺. Но это единственное ее преимущество.

69. ДВА ОБЛАКА

Резервное копирование — это хорошо. Но если вы параноик, лучше сделать его двойным (читайте наш лайфхак № 241 про два будильника).

Этот лайфхак нам прислал Николай ideefix Ушаков. Спасибо ему! Два раза спасибо!

☐ **Лайфхак:** для этого при установке облаков на компьютере укажите рабочую папку одного облака в рабочей папке второго. Данные будут синхронизироваться в двух облаках.

Можно дойти до маразма и увеличить количество используемых облаков до бесконечности. Получится облачная матрешка!

70. ЛИНУКС В ПОМОЩЬ

Фарид: Долгое время я только и делал, что переустанавливал своим родственникам и друзьям Windows, настраивал компьютер, удалял вирусы. Работа эта нудная, ничего интересного в ней нет. И только недавно я нашел простой способ, как эту проблему решить: Linux.

☐ **Лайфхак:** для начинающих пользователей вместо Windows устанавливайте Linux.

Современные сборки Linux столь же красивы, как и Windows, и умеют все то же самое. С их помощью доступны общение в социальных сетях, просмотр видео, работа с текстом и графикой и т. д. Но есть у них железобетонное преимущество. Они:

- практически полностью свободны от вирусов;
- бесплатны;
- работают даже на слабых компьютерах.

Есть прекрасные российские сборки, где все русифицировано и предустановлены все необходимые программы.

Конечно, у Linux есть и отрицательные моменты. Например, на нем будут идти далеко не все игры и не все программы, необходимые для работы. Но для простых развлекательных и образовательных целей он вполне годится.

Кстати, получается еще один лайфхак. Поставьте Linux на компьютер своему чаду, и ребенок меньше времени будет проводить за играми, а больше познавать и учиться.

71. «А У ВАС НЕТ ТАКОГО ЖЕ, НО С ПЕРЛАМУТРОВЫМИ ПУГОВИЦАМИ?»

Вам нравится Photoshop, но не нравится его цена. Как найти похожую программу дешевле или даже бесплатно?

Или вам по душе планировщик задач MyLifeOrganized, но у него нет версии под Mac. Как найти аналог?

Часто мы хотим найти замену той или иной программе и с этой целью рыщем по форумам и блогам, которые нам подсовывают поисковики.



Лайфхак: воспользуйтесь сервисом Alternativeto.net. Этот сервис подскажет аналоги для любой программы, сервиса или мобильного приложения.

Например, в качестве замены Photoshop он предлагает бесплатные GIMP, Paint.NET и Pixlr. Тут же вы найдете краткое описание, ссылку на официальный сайт, отзывы пользователей и рейтинг.

Все, что нужно, в одном месте. Очень удобно!

[illegible]

ТЕЛЕФОН

Смартфон уже намного больше, чем просто телефон. Это скорее швейцарский нож, который может очень помочь деловому человеку. А может, наоборот, стать помехой, а куча его наворотов и настроек — головной болью.

Наши лайфхаки помогут превратить ваш смартфон в друга.

72. ЧЕТЫРЕ СЕКУНДЫ ТИШИНЫ

Иногда хочется на время отключить телефон, чтобы поработать или выспаться, но нельзя. Потому что может позвонить шеф, супруга, или супруг, или еще кто-то, чей звонок вы обязаны принять немедленно.

И как назло, начинают названивать друзья, страховой агент, банки, желающие выдать вам кредит... Что делать, чтобы отсеять эти звонки, но при этом не пропустить важный звонок?

☐ **Лайфхак:** установите основным рингтоном звук... тишины, а на жену и шефа — нормальную мелодию.

Где взять тишину? Вот вам ссылка, по которой можно скачать четыре секунды абсолютной тишины в формате mp3:

<http://n-man.ru/silence.mp3>

Надеемся, нас не засудит какая-нибудь звукозаписывающая компания.

73. ОПОЗНАВАТЕЛЬНЫЙ СИГНАЛ

Телефон всегда звонит, когда вы в душе, за рулем — одним словом, заняты. Как оградить себя от лишней суеты?

☐ **Лайфхак:** установите разные сигналы на каждого абонента из списка избранных контактов.

В этом случае вы точно будете знать, стоит ли немедленно хватать трубку или абонент подождет, пока вы спокойно припаркуетесь.

А на кого-то можно и звук тишины «повесить» (см. лайфхак № 72).

74. ХВАТИТ ВЕРТЕТЬСЯ!

Все вы знаете функцию, которая есть на каждом смартфоне, — автоповорот экрана.

Замысел отличный: вы держите смартфон вертикально, и текст располагается вертикально. Повернули смартфон в горизонтальное положение — весь интерфейс тоже повернулся на 180 градусов.

Удобно? Ага... в теории.

На практике все иначе: вы чуть-чуть наклонились, почесали нос — и начинается свистопляска с поворотом экрана туда-сюда. Особенно это бесит, когда вы набираете текст.

А ведь, если задуматься, автоповорот полезен только в браузере, при просмотре видео да еще в паре приложений. А в остальных 99% случаев используется только вертикальный вид.

☐ **Лайфхак:** установите приложение, которое контролирует поворот экрана.

Под Android оно так и называется — «Поворот» (на iPhone — «Блокировка экрана»).

С ним вы сможете настроить:

- вид по умолчанию;
- список программ, всегда использующих вертикальный вид;
- список программ, всегда использующих горизонтальный вид;
- список программ, которые используют оба вида (только в них и будет работать автоповорот).

И вот теперь автоповорот становится по-настоящему удобным!

75. С ЗАКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ

Если у вас Android, то поставить телефон на зарядку не глядя не получится. Приходится вглядываться, как воткнуть штекер правильно. Это проблема. И не только для слабовидящих, но и для обычных людей, если освещение плохое. Остается тыкаться наугад, что травмирует гнездо зарядки телефона.

☐ **Лайфхак:** нанесите пару царапин на штекер зарядки с нужной стороны.


Возможно, это не очень эстетично, зато теперь вы сможете воткнуть его даже в полной темноте. Просто на ощупь.

Телефон 65

76. ОСТАНОВИСЬ, МГНОВЕНЬЕ

Наконец-то технологии «дозрели». Если требуется что-то запомнить или записать (приемные часы врача, расписание уроков или номер машины), мы просто делаем снимок камерой смартфона: практически любой телефон нынче фотографирует качественно.


Появились облачные хранилища, которые бесплатно или очень дешево предоставляют место в десятки гигабайт (забить его практически нереально и можно даже не чистить): «Яндекс.Диск», Google Drive, Dropbox.

 **Лайфхак:** настройте смартфон так, чтобы все снимки автоматически «летели» в облако.

Поднять руку с телефоном и одним нажатием кнопки (это можно запрограммировать) снять что-то — секундное дело. Даже если потом фото не пригодится, все равно снимайте. С этим не угадаешь. Нас такая привычка уже не раз выручала.

77. ДВАЖДЫ ДВА

Не бывает идеального мобильного тарифа. Где-то дешевле разговоры, а где-то интернет.

 **Лайфхак:** заведите себе телефон с двумя симками, разведите звонки и мобильный интернет по разным симкам.

Вы сможете настроить телефон так, чтобы он автоматически выбирал, какую симку использовать для звонков, а какую — для интернета.

Две симки удобны и в том плане, что одна может служить для публичных контактов, а вторая — для интимных разговоров.

Номер первый вы можете использовать для регистрации на каких-то мероприятиях, акциях. Эту симку вы вообще можете держать в беззвучном режиме, если не хотите, чтобы вас беспокоили рекламные звонки и SMS.

Этот лайфхак прислал наш читатель Андрей Витков из Томилина. Спасибо ему!

Номер второй будет служить только для общения с близкими людьми и, например, для двойной авторизации (смотри лайфхак № 66).

И да, вам в этом случае придется отказаться от айфона — или купить два.

78. ЗАПАС КАРМАН НЕ ТЯНЕТ

Что может быть хуже для современного бизнесмена, чем внезапно разрядившийся аккумулятор мобильного?

Ведь телефон — это:

- общение голосом или через SMS;
- электронная почта;
- коды подтверждения платежей и т. д.

☐ **Лайфхак:** купите портативную батарею для смартфона. Она подключается к смартфону через порт USB с помощью миниатюрного кабеля.

Такой внешний аккумулятор может быть размером с пальчиковую батарейку. Таскать его с собой нетрудно, а выручить он может по-крупному!

79. ПЕРЧАТКИ ДЛЯ СМАРТФОНА

Мы уже привыкли работать на ходу. В век гаджетов это просто. Единственное неудобство — трудности с управлением сенсорными устройствами зимой.

Вообще-то уже продаются специальные варежки и перчатки. Спрос рождает предложение. Но есть варианты, до которых люди дошли своим умом.

☐ **Лайфхак:** сделайте вышивку на кончиках пальцев перчатки люрексом или другой металлизированной нитью.

Люрекс продается в любом галантерейном магазине. Специальную токопроводящую нить легко купить в интернете.

Важно, чтобы вышивка была достаточно плотной и имела большое поле соприкосновения с пальцем. Хотя есть способ проще...

Прислал этот совет Артур Арутюнян из Краснодара.

80. КЛЮНУТЬ ЭКРАН

Телефон 67

☐ **Лайфхак:** прикасайтесь к экрану носом.

Ответите на вызов быстро, и руки будут в тепле.

Игорь: Я пробовал — промахиваюсь, нужна тренировка 😊

81. СПАСЕНИЕ РЯДОВОГО СМАРТФОНА

Редко у кого имеется водонепроницаемый телефон. Обычно мы пользуемся рядовыми аппаратами и носим их с собою повсюду, в том числе в туалет, ванную, на пляж. Иногда разговариваем под проливным дождем.

Вода же для смартфона смертельна. Как быть, если вы его намочили?

☐ **Лайфхак:** сразу выключите телефон и поместите его в контейнер с рисом на несколько дней.

Рис вытянет из аппарата всю влагу. Он, как губка, очень гигроскопичен.

82. ШПАРГАЛКА ДЛЯ ТЕЛЕФОННОГО РАЗГОВОРА

Некоторым людям, в основном экстравертам, сложно поставить точку в разговоре. Они часами висят на телефоне. В результате сказано вроде много, а часть вопросов осталась без обсуждения.

☐ **Лайфхак:** перед каждым телефонным звонком составляйте план разговора. И обязательно формулируйте цель, например: «Договориться о встрече в среду в 15:00».

Набросайте на листе бумаги список предполагаемых вопросов и поглядывайте в него во время беседы. Пробежались по всем пунктам, поставили галочки или крестики напротив каждого, и все — разговор можно заканчивать.

Этот прием экономит время и позволяет быть лаконичным. Здорово иметь репутацию человека, который говорит только по существу.

Теперь вы знаете, как это сделать.

[illegible]

ПОЧТА

Электронная почта, какой мы ее знаем, существует уже почти двадцать лет. За это время появились социальные сети, чаты, скайп. Но электронная почта не теряет позиции. Это по-прежнему инструмент общения № 1. По крайней мере в деловой среде. Неудивительно, что за столько лет накопилось немало лайфхаков, которые делают работу с почтой удобней.

83. 21 СЛОВО

Примерно столько в свое время вмещал экранчик мобильной почты. Сейчас, с появлением «лопатофонов», влезает намного больше. Но мы рекомендуем вам оставить правило 21 слова. Зачем мерить в словах, а не в символах? Так проще!

☐ **Лайфхак:** пишите короче, старайтесь уложиться в 21 слово.

Краткость — конкурентное преимущество в современном мире. Хорошо об этом написано в книге Джо Маккормака «Короче»*.

Цените время своих деловых партнеров. Старайтесь не употреблять сложноподчиненные обороты. Разбивайте предложения на простые — в три-четыре слова. Используйте ясные формулировки, чтобы не было разночтений.

Представьте, что вы пишете для девятиклассника или в твиттер.

84. ПОЧТОВЫЕ КОНСТРУКЦИИ

☐ **Лайфхак:** используйте в письме конструкции «если... то...».

Этот совет мы нашли в книге Тима Ферриса «Как работать по 4 часа в неделю»**:

«Подобно началу телефонного разговора, общение по электронной почте тоже должно быть подчинено одной цели и построено так, чтобы обмен письмами был сокращен до минимума. Например, письмо, в котором сказано: “Мы можем встретиться в 16:00?”, можно составить иначе — “Мы можем встретиться в 16:00? Если да... Если нет, пожалуйста, назовите три варианта подходящего времени”.

* Маккормак Д. Короче! М. : Манн, Иванов и Фербер, 2014.

** Феррис Т. Как работать по 4 часа в неделю и при этом не торчать в офисе «от звонка до звонка», жить где угодно и богатеть. М. : Добрая книга, 2014.

Эта конструкция “если... то...” приобретает особую значимость, когда мы начинаем реже проверять почту. Поскольку я проверяю ее только раз в неделю, важно, чтобы никому не требовалось отвечать сразу же и чтобы информация не устаревала за семь дней, пока она ждет меня. Если у меня возникли подозрения, например, что производственный заказ не дошел до предприятия, я отправлю своему менеджеру, который ведает поставками, письмо следующего содержания: “Сюзан, получена ли новая партия товара? Если да, прошу сообщить мне. Если нет, свяжитесь с Джоном Доу по телефону 555-5555 или по электронной почте john@doe.com (ему направлена копия письма) и договоритесь о сроках поставки и отслеживании груза. Джон, если с грузом возникнут проблемы, держите по телефону 555-4444 связь с Сюзан, которая уполномочена самостоятельно принимать решения в пределах 500 долларов. В экстренных случаях звоните мне на мобильник. Но я убежден, что вы справитесь вдвоем. Спасибо”. Таким образом удастся избежать дополнительных расспросов, необходимости вести сразу два диалога и вмешиваться в процесс принятия решения. Возьмите себе за правило подставлять действия в конструкцию “если... то...” и в таком виде предлагать их в письмах, в которых вы задаете вопрос».

Здесь, кстати, встречается и еще один почтовый лайфхак — ставить всех заинтересованных людей в копию.

Что все это нам дает?

Это сокращает время переписки. Ведь обычно человек не сразу отвечает на ваше письмо, а спустя какие-то часы. Он ждет ответа, но вы тоже не сразу проверяете почту. Снова потеряны часы. Такой «теннис» может продолжаться несколько дней.

Составляя свои почтовые конструкции «если... то...», будьте предельно лаконичны (см. предыдущий лайфхак). Цените время окружающих!

85. ПУБЛИЧНОЕ РАСПИСАНИЕ

Вы когда-нибудь договаривались о встрече по почте? Знаете, наверное, как это бывает.

Ты предлагаешь день и час. Собеседник отвечает, что не может, и назначает свои дату и время. Они неудобны тебе, отправляешь

еще письмо. Достижение договоренности займет четыре-пять писем и весь рабочий день.

Есть технологичное решение.

Почта 73

☐ **Лайфхак:** заведите себе Google Calendar и назначайте встречи в нем.

Назначая свидание, отправляйте ссылку на календарь. Партнер сразу увидит, когда вы свободны, и синхронизирует свой график. Он может даже сам вписать дату встречи.

Кстати, Google Calendar настраивается. Вы можете сохранять конфиденциальность. Например, партнер видит, что вы заняты с двух до трех, но не видит, чем именно.

В идеале, если у вас с партнером есть Google Calendar, вы можете добавлять задачи друг другу. Это здорово сокращает переписку.

Этот лайфхак прислал нам Александр Мазный из Уфы.

Игорь: Издательство «Манн, Иванов и Фербер» работает так с тех пор, как появился Google Calendar.

86. РУКА ДРОГНУЛА

☐ **Лайфхак:** при написании письма заполняйте поле «Кому» в последнюю очередь.

Сначала заполняйте другие поля: заголовок, тело письма, прикрепите нужные вам файлы. И только затем вписывайте e-мэйл получателя.

Почему так?

Вы можете случайно нажать не ту кнопку и отправить письмо. Возможен конфуз!

А если поле «Кому» не заполнено, то письмо не отправляется в принципе.

Зачем вам лишняя нервотрепка?

87. «S КАК ДОЛЛАР?»

☐ **Лайфхак:** заведите себе электронную почту, которую удобно диктовать по телефону.

Чтобы не приходилось по сто раз объяснять, что S как знак доллара, а черточка верхняя, а не нижняя.

Если вы часто диктуете свой адрес, этот лайфхак для вас.

88. ЯЩИК НА 10 МИНУТ

Бывает так: регистрируешься в каком-то сервисе, указываешь свой почтовый ящик, а после туда начинают сыпаться тонны рекламы.

Что делать?

☐ **Лайфхак:** для какой-то случайной регистрации воспользуйтесь сервисом TenMinuteMail. Одноразовая почта будет жить всего 10 минут.

Это лайфхак от нашей читательницы Екатерины.

Хотя можно поступить еще проще: завести ящик специально для спама.

89. «ЭХ, РАЗ ДА ЕЩЕ РАЗ...»

Нужно зарегистрироваться в каком-то сервисе несколько раз, а плодить почтовые адреса неохота?

☐ **Лайфхак:** например, ваша почта: vasya@gmail.com. Укажите при регистрации такой ящик: vasya+fgftrf@gmail.com. После плюса может идти все что угодно.

Этот трюк нам прислал наш читатель Александр из Кургана. Спасибо ему!

Итого мы получаем как бы два (и больше) разных ящика, но все письма летят на ваш фактический адрес.

Думаем, спамеры оценят этот лайфхак по достоинству. Но, надемся, обычным людям это тоже пригодится.

90. СОХРАНЯЙТЕ ИСТОРИЮ ПЕРЕПИСК

☐ **Лайфхак:** обязательно проследите, чтобы при деловой переписке сохранялась история: так будет видно всю вашу переписку с партнером.

Игорь: Я могу и не отвечать вам, если вы не сдаете этого. Вы уверены, что я помню, что именно мы с вами раньше обсуждали? Не заставляйте меня напрягаться.

Люди, получающие десятки, а то и сотни деловых писем в день, порой настоятельно требуют этого в автоподписи: «Пожалуйста, при переписке со мной обязательно сохраняйте ее историю».

91. СМАЙЛИКИ ПОЧТОЙ

Говорят, что русские не улыбаются, и тому есть научные обоснования.

Хорошо, пусть нам тяжело делать это при личной встрече, но давайте улыбаться друг другу онлайн!

☐ **Лайфхак:** используйте смайлики даже в деловой переписке.

Это смягчит переписку, сделает ее дружелюбной. А кроме того, позволит избежать недопонимания (например, ты по-доброму указываешь на недоработку, а партнер это воспринимает как жесткий выговор).

Ловите смайлик.

92. СПАМЕР ПОНЕВОЛЕ

Вы написали важное письмо партнеру, а он молчит. Ирония в том, что он точно так же сидит и ждет вашего письма.

Разгадка проста: письмо попало в спам.

Да, случайно, но от того не менее обидно. Все это чревато сорванными сделками, недопониманием и взаимными упреками.

☐ **Лайфхак:** чтобы важное письмо не попало в спам, добавьте почту ваших партнеров в «белый список».

Любой почтовый сервис дает такую возможность. Например, для «Яндекс-почты» это можно сделать так: «Все настройки» —> «Правила обработки входящей почты» —> «Белый список».

Кстати, там же рядом находится и черный список. Засовываем туда адреса надоедающих вам сервисов и людей.

Главное — не перепутайте белый и черный списки ☺

[illegible]

ЧТЕНИЕ

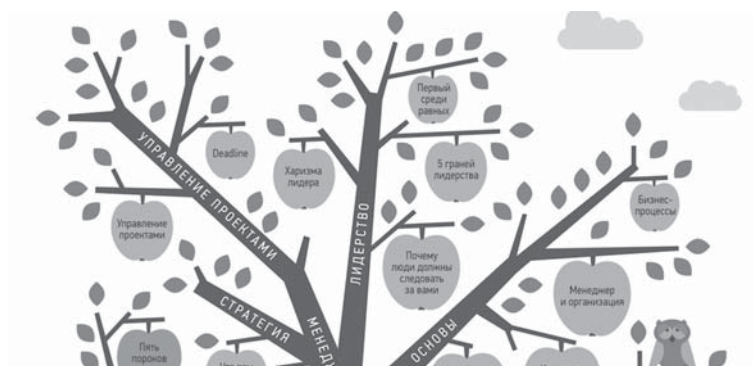
Без чтения не бывает саморазвития, не бывает успеха.

Мы (Игорь и Фарид) много читаем и на двоих прочитываем больше 200 книг за год. Неудивительно, что у нас скопилось много лайфхаков, связанных с чтением.

93. ДРЕВО ЗНАНИЙ

Каждый месяц выходят сотни книг. Как сориентироваться в этом море?

☐ **Лайфхак:** используйте дерево знаний от издательства «Манн, Иванов и Фербер».



Это не просто список лучших книг, изданных издательством за последние семь лет. Это еще и удобная схема, которая подскажет вам, что и в каком порядке читать.

Фарид: И еще прорекла-мирую мой список книг для чтения — n-man.ru/books-list/.

94. КНИГОВЫЖИМАЛКИ

☐ **Лайфхак:** читайте книги в кратком изложении — это последний писк в чтении. Такие сервисы появились совсем недавно.

В чем их суть?

Берется книга, несколько раз прочитывается, тщательно прорабатывается. А на выходе — этакий «расширенный конспект» с самыми ценными мыслями.

Книга, как правило, ужимается раз в двадцать. При этом сохраняется плавность повествования, и ее, в общем, так же интересно читать, как и большую книгу.

Многие из вас наверняка недовольно фыркнули.

Сразу приходят на ум школьники, которые злоупотребляют подобными пересказами «Войны и мира», «Анны Карениной» и другой классики.

Но этот лайфхак про деловую литературу: психология, деньги, личная эффективность. Даже хорошие деловые книги нередко полны «воды». Одни и те же мысли повторяются много раз. Сервисы-концентраторы экономят время: сразу понятно, о чем книга и подходит ли она вам. Прочитайте концентрат перед тем, как читать полную версию.

И еще. Вы прочитали книгу, но материал начинает забываться. И что, читать заново? Гораздо проще прочитать концентрат.

95. 50 СТРАНИЦ

☐ **Лайфхак:** при чтении используйте «правило 50 страниц».

Прочтите первые 50 страниц и, если вам не понравилось, если вы видите, что книга ни о чем, отложите ее. Не надо домучивать все 300 страниц. Поберегите свое время и начните лучше другую книгу.

Во-первых, снова мы встречаем ментальную ловушку «надо заканчивать начатое», которую нужно обойти.

Во-вторых, авторы наиболее ценное размещают в основном в начале книги, на первых 50 страницах. Они стараются зацепить читателя, чтобы он не бросил читать. Если автор не заинтересовал вас на первых 50 страницах, то дальше, как правило, ловить вообще нечего. Мы это наблюдали почти в каждой из прочитанных книг. Главная ценность — в начале.

В-третьих, крупнейший книжный магазин в мире Amazon предлагает бесплатно скачать первые 50 страниц для ознакомительного чтения. Если вы читаете на английском, то практически любую книгу вы можете проверить «правилом 50 страниц» бесплатно.

Не тратьте время на бесполезное чтение!

☐ **Лайфхак:** пишите обзоры прочитанных книг.

Когда читаешь книгу просто для себя, то часто скользишь взглядом по строчкам, пропуская ценные мысли. Но если знаешь, что будешь писать обзор, появляется ответственность. Ты пытаешься разобраться как следует. Иногда приходится перечитывать один и тот же абзац несколько раз.

Если у вас нет блога, то вы можете писать обзоры на сервисах вроде Livelib.ru.

Делайте обзоры, чтобы понимать прочитанное!

Фарид: Я часто пишу обзоры в своем блоге — рассказываю, о чем книга и для кого она, ставлю оценку, выписываю основные ценные мысли. Все это позволяет запомнить прочитанное, понять, о чем писал автор.

97. КНИГИ ЛЮБЯТ СЧЕТ

☐ **Лайфхак:** ведите учет прочитанных за год книг.

Зачем это нужно?

Вы начинаете соревноваться с самим собой и с другими людьми. Даже если не осознаете этого. Да, это еще один пример геймификации (см. лайфхак № 36).

Уверяем вас: скоро вы всерьез задумаетесь о планке в 100 книг в год! Человек любит круглые числа.

98. ОЖИДАНИЕ С ПОЛЬЗОЙ

Никогда не знаешь, где ты можешь «залипнуть» на несколько часов:

- в поликлинике;
- в налоговой;
- в автосервисе;
- в приемной у высокого начальника.

Хватит сверлить глазами стены или играть в Angry birds на телефоне! Можно провести это время с пользой.

☐ **Лайфхак:** всегда носите с собой на случай долгих ожиданий бумажную книгу. Или электронный ридер (см. лайфхак № 99). Сойдет и аудиокнига (см. лайфхак № 102).

Главное — не тратить время зря!

99. КНИГА, ТОЛЬКО ЛУЧШЕ

☐ **Лайфхак:** купите себе монохромный ридер.

Фарид: Этот лайфхак изменил всю мою жизнь. До него я читал пять книг в год, после — около ста. У жены — аналогичная история. И у племянницы. Просто какой-то магический эффект! Испытайте его и вы.

В этом устройстве использована технология электронной бумаги (E-ink). Вы читаете не светящийся экран, а, по сути, бумагу. Как и с обычной бумагой, вы не можете читать в темноте. Хотя есть версии с подсветкой, которые лишены этого недостатка.

Список достоинств:

- вы можете носить с собой сотни книг;
- ваши глаза намного меньше устают;
- ридер не требует подзарядки несколько недель.

Если вы читаете на английском, то можете выбрать, купить и начать читать книгу за 30 секунд! Очень удобно.

100. СЫГРАЕМ В КАРТЫ?

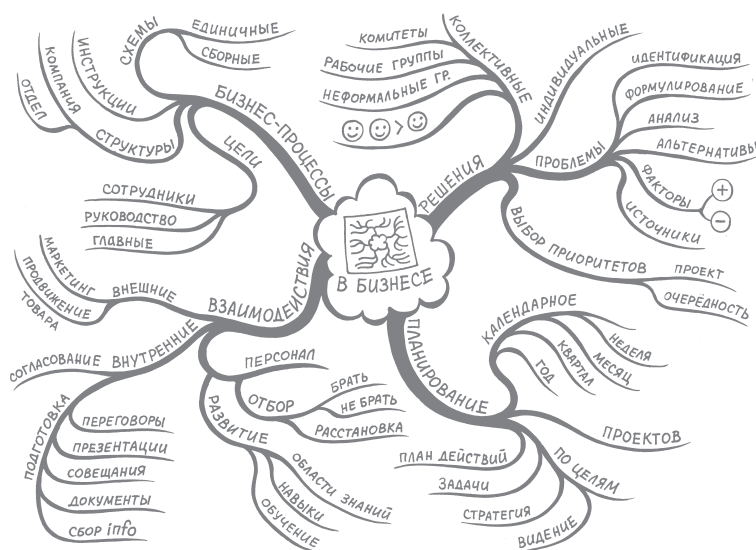
☐ **Лайфхак:** делайте ментальные карты прочитанных книг.

Ментальные карты — формат представления информации, похожий на сплетение нейронов головного мозга. Считается, что читать информацию с ментальной карты проще, чем с простого конспекта.

Как выглядит такая карта, можно увидеть на соседней странице.

Ментальные карты дают нам общее видение и показывают связи разных элементов большой картины. Полезно бывает на старте крупного проекта сесть и нарисовать от руки такую карту.

Кстати, для любителей все автоматизировать есть много платных и бесплатных программ для создания карт. Лидер (недешевый, но очень хороший) — MindJet.



Ментальные карты — простой и наглядный инструмент планирования. Он должен быть в арсенале каждого лайфхакера!

101. РАЗ, ДВА, ТРИ

Если вы делаете обзоры, ментальные карты или конспекты книг — это здорово. Но для чего вы это делаете? Скорее всего, для того чтобы время от времени возвращаться и перечитывать.

Но когда это делать и как часто?

Лайфхак: вам поможет интервальное запоминание. Соберите свои конспекты таким образом, чтобы возвращаться к ним через определенный промежуток времени. Например, можно вернуться к книге сначала через месяц, потом через три, потом через полгода... Каждый раз увеличивая промежуток времени.

Причем желательно не просто перечитывать конспект, лучше составить список контрольных вопросов для самопроверки и отвечать на них.

Так вы будете сохранять основные идеи книги в голове намного дольше. Иначе получится, что вы читаете сотни книг, но они постепенно забываются. Знания сохраняются, только когда их используют.

Чтобы все это автоматизировать, погуглите замечательную программу Anki.

102. ЧИТАЙТЕ, НЕ ГЛЯДЯ В КНИГУ

Заполняйте свободные промежутки времени чтением. Но с обычной книгой это не всегда возможно.

☐ **Лайфхак:** вам помогут аудиокниги!

Аудиокнига имеет целый ряд преимуществ перед бумажной:

- вы можете слушать их везде: в метро, за рулем, с занятыми руками или глазами;
- они дают глазам отдых; многие из нас работают за компьютером, поэтому глаза лишний раз напрягать не стоит, пусть работают уши;
- некоторые аудиокниги начитываются профессиональными актерами — слушать их одно удовольствие.

103. ПУСТЬ ЧИТАЮТ РОБОТЫ!

Этот лайфхак тесно связан с предыдущим.

Что вы делаете, когда хотите найти аудиокнигу? Ищете в Google? Шарите по торрентам? Покупаете?

☐ **Лайфхак:** а вы знаете, что можно превратить в аудиокнигу абсолютно любой текст? Есть специальные программы и сервисы, которые конвертируют текст в речь.

Да, вам читает робот. Да, механический голос. Но голосовые «движки» поумнели настолько, что дискомфорта не возникает.

Полное ощущение, что читает человек. Может быть, без выражения, немножко ленивый, но человек ☺

Вот несколько полезных программ и приложений.


- KoobAudio (под Windows) — читает, а также умеет создавать mp3-файлы из текста.
- @Voice Aloud Reader (под Android) — читает вслух веб-страницы, новостные статьи, электронные письма и т. д.

Сейчас многие программы имеют встроенный голосовой «движок». Если вы аудиал, пользуйтесь этим!

104. ГДЕ ПРАВДА?

Мы живем в информационную эпоху. Вокруг масса каналов информации. Большинство несут пропаганду, рекламу или просто шлак.

Например, вы ищете информацию о стиральной машине, которую хотите купить. Вы идете в интернет, чтобы прочесть отзывы реальных людей. Но интернет нынче заполнен фейковыми отзывами! Причем как хвалебными, так и обливающими грязью. Тревожная тенденция!

 **Лайфхак:** найдите для себя авторитетного специалиста в каждой области. Человека, знающего тему от и до. Человека достойного и бескорыстного. Читайте его блог и его книги, смотрите его телепередачи.

Вы гарантированно получаете информацию от живого человека, а не переписанный каким-то студентом текст. И этот человек репутацией отвечает за свои слова. Он не может себе позволить обманывать, потому что обман раскроется и его карьера на этом закончится.

Информация будет субъективной? Да. Поэтому по действительно важным для вас темам заведите себе не одного, а двух-трех экспертов. Так вы получите более объективную картину.

Не поддавайтесь манипуляциям!

Фарид: Я лично был свидетелем того, как один приличный отель такими отзывами опускали в рейтинге конкуренты. Это целый бизнес!

Фарид: Приведу некоторых людей из своего списка. Алекс Экслер — компьютеры, Евгений Комаровский — педиатрия, Владимир Познер — журналистика, Елена Малышева — медицина, Игорь Манн и Сергей Калинин — выбор книг для чтения. Это не значит, что я во всем согласен с этими людьми. Это значит, что они выступают первичным фильтром информации.

Фарид: Мне, к примеру, за один день падает около 50 статей. Я их бегло просматриваю минуты за четыре. То, что заинтересовало, сразу отправляю в свой сервис отложенного чтения — Rocket. Впрочем, можно читать прямо из папки «Входящие». Для работы с RSS-потоками я использую сервис Feedly и приложение gReader (Android).

105. RSS ПРИНЕСЛА

Наверняка у вас есть любимые сайты и блоги. Вы регулярно заходите туда в надежде на свежую информацию.

 **Лайфхак:** пользуйтесь технологией RSS.

RSS позволяет получать все обновления, не заходя на сайты. При этом статьи приходят к вам без рекламы и элементов дизайна. Кроме текста они могут содержать только картинки. Помещается все в одну папку «Входящие».


106. КОГДА ОТКЛАДЫВАНИЕ НА ПОТОМ — БЛАГО

Вы слышали про синдром запинга? Это когда человек переключает каналы каждые несколько секунд. Есть у этого синдрома и интернет-версия: человек изучает что-то в интернете и время от времени кликает по интересным ссылкам, отвлекаясь от первоначальной задачи.

Этому синдрому подвержены не только те, кто просматривает котиков в соцсетях, но и серьезные бизнесмены, читающие отраслевые новости.

Почему?

Потому что, боясь упустить важное и интересное, мы начинаем читать побочные ссылки сразу; в лучшем случае просто держим десятки вкладок открытыми. Но это плохой выход!

 **Лайфхак:** отправляйте интересные ссылки в специальное хранилище — сервис отложенного чтения.

Что делает сервис отложенного чтения:

- хранит все ваши ссылки, разделяя прочитанные (архив) и непрочитанные;
- хранит только текст статьи и картинки, вырезая всю рекламу и ненужные элементы сайта;

- позволяет читать эти статьи с компьютера, планшета или смартфона;
- позволяет читать без подключения к интернету!

Сегодня на рынке отложенного чтения два главных игрока: Pocket и Instapaper. Оба сервиса отлично справляются со своей задачей.

Не отвлекайтесь на интересные ссылки — оставляйте их на потом!

[illegible]

ПСИХОЛОГИЯ

В книге много лайфхаков, связанных с гаджетами и технологиями. Но человеческое общение никуда не ушло. Оно важнее любых технологий.

Человек — существо иррациональное. Потому в этом разделе много забавных, нестандартных лайфхаков.

Кстати, многие из них — манипуляции, поэтому применяйте их только во благо.

107. ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНЫЙ ТОН

Как расположить к себе человека, которого не видишь, например когда вы говорите по телефону или записываете свой голос на аудио?

☐ **Лайфхак:** улыбайтесь во время разговора.

Как по волшебству, ваш голос станет теплее, дружелюбнее, и слушатель на том конце провода это почувствует. Гарантированно работает.

108. ДАВАЙТЕ ЖИТЬ ДРУЖНО

Конфликты. На работе и в семье. Как их избежать?

☐ **Лайфхак:** составьте список своих жизненных принципов и предъявляйте его окружающим в самом начале сотрудничества.

Не надо писать: «Я добрый и красивый». Пишите о тех правилах, по которым живете сами, и о требованиях, предъявляемых к другим людям.

Например, «Я никогда не опаздываю и не люблю, когда приходится кого-то ждать».

Как правило, конфликта можно избежать или вовсе свести его на нет, зная и уважая ценности друг друга.

109. НОГА В ДВЕРИ

Как избежать отказа в ответ на просьбу об услуге?

☐ **Лайфхак:** используйте стратегию «Нога в двери» от Роберта Чалдини.

Суть в следующем: прежде чем просить о большой услуге, попросите оказать малую. Один раз согласившись, человек может уступить еще раз.

Игорь: Прокачанные люди это понимают — и легко отказывают вам даже в малой просьбе, так как знают, что за ней последует.

110. НЕСКРОМНАЯ СКРОМНОСТЬ

Иногда важно подать себя с выгодной стороны и при этом не смотреться хвастуном.

☐ **Лайфхак:** используйте для самопредставления третьих лиц.

Этот прием описан у Роберта Чалдини: «Хорошо подготовленная третья сторона (даже если это нанятый сотрудник), выступающая от вашего имени, может существенно помочь».

Помните культовый фильм «Москва слезам не верит»? Эпизод с днем рождения Гоши как раз иллюстрирует этот лайфхак. Друзья под видом тостов рассказывают любимой женщине героя, какой он хороший человек.

Вариантом ненавязчивой саморекламы могут стать ваши дипломы и награды, красиво оформленные и вывешенные на видном месте.

111. ИГРАЙ РОЛЬ, ПОКА РОЛЬ НЕ СТАНЕТ ТОБОЙ

Иногда, чтобы получить что-то важное, нам не хватает смелости. Решительности, напора. Одним словом, уверенности в себе.

Например, чтобы познакомиться с девушкой или выступить со сцены. Ну или чтобы реализовать выход один на один в футбольном матче.

☐ **Лайфхак:** представьте себе, что вы актер и играете роль уверенного в себе человека.

Фарид: Я проводил такие эксперименты в университете. Многие мне потом говорили: «Ты стал увереннее в себе!» Они не подозревали, что это не я стал увереннее в себе, это персонаж, которого я изображал, был таким. Играйте эту роль, пока не сроднитесь с ней.

В нашем примере: роль опытного ловеласа, популярного исполнителя. Представьте, что вы Месси или Аршавин, если речь о футболе.

Сыграйте в эту игру! Сами не заметите, как перевоплотитесь. Окружающие сразу заметят перемены.

Мы двумя руками за принцип «быть, а не казаться», но иногда можно сделать исключение.

112. ПОШЕЛ В ОТКАЗ

Умение говорить «нет» — один из базовых принципов личной эффективности. Мы не можем всем отвечать согласием. Отказывать приходится людям или возможностям.

Суть личной эффективности в том, чтобы сделать выбор и отсеять лишнее. Нельзя одинаково хорошо заниматься всеми делами сразу и помогать всем людям одновременно. Но вот как отказать? Иногда просто язык не поворачивается.

☐ **Лайфхак:** тренируйтесь. Возьмите за правило отказывать не меньше пяти раз в день.

Сами того не замечая, вы каждый день получаете десятки предложений или просьб. Например, «пойдем попьем пивка» или «дай сто рублей до завтра». Все это отличная возможность для тренировки!

113. ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ОТКАЗОВ

Развивая тему...

☐ **Лайфхак:** есть отличный тренажер для отказов. Это звонки раз-личных продавцов.

Фишка в том, что люди, сидящие на таких звонках, специально обучены уговорить вас. Противостоять их уловкам непросто, но в итоге приобретается опыт.

В какой-то степени правильный отказ поднимает самооценку. Особенно рекомендуем это упражнение застенчивым людям.

114. ЧАСОВОЙ НА СТРАЖЕ МЫСЛИ

Бывают ситуации, когда записать срочную и важную мысль или «напоминалку» невозможно. И как назло, они сразу вылетают из головы.

☐ **Лайфхак:** наденьте часы на другую руку или просто уберите в карман. Теперь каждые несколько минут вы будете ловить себя на ощущении дискомфорта, «теряя» часы и обнаруживая их в непривычном месте. Это очень хорошо напоминает о срочной задаче.

Это лайфхак от нашей читательницы Ольги.

115. КАК ПРАВИЛЬНО ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ

Нужно уметь правильно просить о помощи. Это пригодится, если вам внезапно станет плохо.

Известен феномен плюралистического невежества: в трудной ситуации каждый смотрит на другого. А в итоге ничего не делается. Люди бездействуют, даже если ситуация становится угрожающей (так называемый синдром Дженовезе).

☐ **Лайфхак:** если вы в беде, не просите помощи у толпы. Обратитесь к конкретному человеку. И просите не просто внимания, а определенных действий, например: «Мужчина в синей куртке! Позвоните в скорую, мне нужен врач».

Этот принцип работает во многих жизненных ситуациях.

116. БЕСИТ? ВАМ ТУДА!

Как найти свое призвание? На эту тему написано немало. Мы предлагаем свежий подход.

☐ **Лайфхак:** идите от противного. Просто спросите себя: «Что меня больше всего бесит?»

Может, вас бесит, когда люди плохо одеты? Тогда попробуйте себя в дизайне!

А что бесит вас?

Фарид: Меня, например, раздражает разгильдяйство. Я и выбрал для своего блога и тренингов соответствующие темы: личная эффективность, тайм-менеджмент и т. п.

[illegible]

[illegible]

НЕТВОРКИНГ

Где-где, а в России нетворкинг, пожалуй, самый эффективный инструмент самопродвижения.

Блат, связи, звонки нужным людям — все это есть в нашей жизни. Вам это может не нравиться, но нужно смириться с этим и использовать себе и близким во благо.

117. СЕМЬ ЗАВТРАКОВ

☐ **Лайфхак:** проводите «деловые завтраки».

Завтраки дешевле (никто не пьет алкоголь и не заказывает салат, первое, второе, десерт и «компот»).

Они не занимают больше часа (во-первых, нет смены блюд, во-вторых, день только начался и все спешат по своим делам).

Они не отрывают от семьи и вечернего досуга.

Они позволяют запустить множество дел и проектов, позволяют сделать «фоллоу-ап» по утренним договоренностям прямо в течение дня — письмо, звонок, встреча...

Важно завтракать в комфортном месте. Комфорт — это удобная транспортная развязка, наличие парковки, внимательные официанты, тишина (или негромкая музыка), адекватные посетители и хорошее меню.

И в продолжение темы — следующий лайфхак.

Игорь: Это один из моих любимых способов нетворкинга. Однажды у меня было семь деловых завтраков в один день — начались они в 8:30, а закончились в 14:00. Понятно, что в этот день я уже не обедал и не ужинал. Зато успел очень много сделать.

118. ДОРОГОЕ ОПОЗДАНИЕ

☐ **Лайфхак:** начните платить за каждое опоздание. Предупреждайте об этом своем правиле, договариваясь о встрече.

Если свидание назначено в кафе, оплачивайте заказ вашего визави. Если в другом месте, просто вручайте деньги тому, кто вас ждал, в соответствии со стоимостью его времени.

Пару раз расстанетесь с кругленькой суммой — опаздывать перестанете.

У этого правила имеется и приятный побочный эффект:

- ваши партнеры будут меньше сердиться на вас, если вы опоздаете;
- вы приобретете репутацию человека, который ценит свое и чужое время.

Игорь Манн: Это действительно работающий способ стать пунктуальным.

Пример заразителен. Можете обогатиться, если ждать придется самому.

Есть и бюджетный вариант: плитка шоколада ожидавшему вас человеку.

119. СЛУШАЙ, ЧТО ТЕБЕ ГОВОРЯТ!

Когда беседа по телефону затягивается, вы можете отвлечься и потерять нить разговора. Придется переспрашивать или выкручиваться иначе.

Как избежать этого?



Лайфхак: говорите с закрытыми глазами.

Игорь: Я использую для этого повязку, которую обычно берут с собой в самолет (или выдают там) для сна. Слышишь все нюансы интонации собеседника!

В том, что вы перестали слушать, виноваты глаза. Это они «подсвывают» мозгу новые темы для размышлений. Закройте их, и сосредоточиться на разговоре будет легче.

120. НУЖНЫЕ ЛЮДИ

Человек всегда стремится соответствовать своему окружению.

В книге «Сила воли» приведены результаты исследований психолога Роя Баумейстера: «Если ваш лучший друг страдает ожирением, шансы, что и вы наберете лишний вес, повышаются на 57%. Если коллега бросает курить, то вероятность, что и вы это сделаете, увеличивается на 34%».*



Лайфхак: если хотите чего-то добиться, выбирайте соответствующее окружение.

Чтобы физически чувствовать себя хорошо, запишитесь в спортклуб.

Чтобы стать успешным, общайтесь с лучшими представителями бизнес-сообщества. Во времена фейсбука и твиттера это так просто.

* Макгонигал К. Сила воли. М. : Манн, Иванов и Фербер, 2013.

Комментируйте, лайкайте, будьте им полезны. И однажды — хоп! — и вы уже больше, чем просто знакомый.

Меняйте свое окружение в зависимости от целей, которые ставите.

121. СИЛА СЛАБЫХ СВЯЗЕЙ

Это выражение принадлежит американскому социологу Марку Грановеттеру. Он доказал, что слабые связи создают по-настоящему мощные возможности. В этом и заключается их сила.

Сильные связи — ваше близкое окружение: семья, друзья, сослуживцы. У вас с ними общие источники информации, похожие взгляды, а главное — общий круг общения. Вместе вы — социальная группа.

Слабые связи — это случайные знакомства, мимолетные контакты. Все они — из других социальных групп. А значит, являются носителями новых идей и... других слабых связей.

Случайный клиент может оказаться потенциальным работодателем. Помните старый советский фильм «Карьера Димы Горина»? Главный герой работает в сберкассе. К нему приходит за деньгами работник сибирской стройки. Возникает нестандартная ситуация, в результате герой меняет свою работу и жизнь вообще.

☐ **Лайфхак:** поддерживайте и развивайте слабые связи. Они могут резко изменить вашу жизнь!

122. ДАВАЙТЕ ДЕЛАТЬ ПАУЗЫ В СЛОВАХ

Быстрый темп разговора — признак нервозности, волнения, неуверенности в себе. Тараторку трудно понять и не хочется слушать.

☐ **Лайфхак:** желаете быть услышанным — сознательно замедляйте речь.

Для человека, который говорит, время течет медленнее. Произносящий длинную речь непроизвольно начинает ускоряться. Делайте паузы. Это поможет контролировать темп речи.

123. ДИАЛОГОВЫЙ ГАДЖЕТ

Вам трудно вести диалог, все время хочется говорить самому?

☐ **Лайфхак:** заведите себе «диалоговый гаджет» — купите шариковую ручку с кнопкой.

Работает это так:

- выслушиваете фразу собеседника;
- начинаете говорить сами и нажимаете кнопку ручки до упора;
- уставший держать кнопку палец напоминает вам, что пора замолчать и послушать.

124. GOOGLE ВЫВЕДЕТ НА ЧИСТУЮ ВОДУ

Вы решили купить что-то в интернете. Программу, книгу, фильм, игру. Или воспользоваться услугами какого-то сервиса. Что ж, всегда есть опасность нарваться на мошенника.

☐ **Лайфхак:** прежде чем платить, поищите информацию о продавце.

Делается это так: набираем в поисковике имя продавца и добавляем к нему слова «мошенник», «обман», «шарлатан», «кинул».

Например, «Василий Пупкин обман».

Найдя в поисковой выдаче недовольные отзывы, проявите осторожность. Если плохих отзывов нет, можно смело заказывать услугу или товар.

125. МНОГОУВАЖАЕМЫЙ ШКАФ

В каждом офисе имеется своя приемная. Она же — комната ожидания. Заставьте ее работать на свой имидж.

☐ **Лайфхак:** поставьте в приемной солидный шкаф и разместите в нем книги по вашей специальности, справочники, энциклопедии.

Любой посетитель, взглянув на него, будет знать, что вы:

- профессионал;
- эксперт в своей области.

И сразу сориентируется, о чем с вами говорить в начале переговоров.

А если ожидание затянется, он сможет занять себя чтением.

126. ЛОВЕЦ СЛОВ

☐ **Лайфхак:** записывайте важные разговоры по скайпу и по телефону.

Это поможет избежать повторных обращений по тому же вопросу и спорных ситуаций.

Под скайп, например, есть симпатичная программа Pamela.

Для смартфона легко найти свои приложения.

Не забудьте только предупредить собеседника, что вы ведете запись.

Лайфхак незаменим, когда общение идет с человеком, чье время ценится на вес золота и чей авторитет для вас неизмеримо высок.

Приходится ловить каждое слово в буквальном смысле.

Фарид: Например, я так общаюсь с Игорем.

Игорь: Подтверждаю, Фарид никогда ничего не переспрашивает после нашего разговора!

127. РАСТОПИТЬ ЛЕД

Есть люди (чаще всего интроверты), которым сложно первыми заговорить с другим человеком. Но что делать, если заговорить надо?

☐ **Лайфхак:** заведите файллик с фразами-айсбрейкерами (break ice — дословно «растопить лед»).

Что это за фразы?

- Обращение за помощью («Не подскажете, как пройти...», «Как вам кажется, это качественная вещь?»).
- Любопытство («Где вы купили такой шарф?», «Что это вы читаете в такой яркой обложке?»).
- Восхищение («Я обратил внимание, что вы хорошо танцуете. Учились?», «Вы так хорошо говорили. Вам знакома эта тема?»).
- Радужие и забота («Вам не холодно?», «Хотите присесть?»).

У каждого, конечно, будут свои фразы, которые позволят легко и непринужденно начать беседу.

Хорошим айсбрейкером может стать шутка (удачная, конечно).

128. СОЛИТЕ ШУТКИ ПРО ЗАПАС

Бывают ситуации, разрядить которые может только хорошая шутка. Но не каждому дано умение вовремя и к месту пошутить. Как этому научиться?



Лайфхак: читайте анекдоты.

Выдалась свободная минутка — открывайте сайты с анекдотами. Сейчас принято публиковать рейтинги лучших шуток. Так что понастоящему смешные даже искать не придется.

Еще одно место, наполненное приколами и анекдотами, — твиттер.

Попалось что-нибудь удачное по вашей теме? Копируйте себе в тот же Evernote. И перечитывайте время от времени. В нужный момент подходящая шутка обязательно всплывет в памяти.

129. SMS ПЕРЕД ВЫХОДОМ

Если вам хоть раз звонили с вопросами «Ты где?», «Ты вообще выехал?», «Ты не забыл?», когда вы за рулем, тогда вы знаете, как это бесит.



Лайфхак: перед выходом на встречу отправляйте SMS человеку, который вас ждет.

Этот прием позволит: укрепить свою репутацию делового человека и проявить уважение к партнеру.

На свете много беспокойных людей, а также тех, кто хочет все контролировать. Для первых ваше SMS станет рюмкой валерьянки, для вторых — подтверждением, что у них все под контролем.

130. КАК БИШЬ ЕГО?..

Случается, что имя нового знакомого постоянно вылетает из головы. Как запомнить наверняка?

☐ **Лайфхак:** используйте ассоциативный ряд для запоминания имен.

Прием работает так.

Допустим, вашего нового знакомого зовут Вячеслав. Вспоминаем какого-нибудь известного Вячеслава. Например, вам приходит в голову Зайцев, известный российский модельер.

Связываем Вячеслава Зайцева и вашего Славу. Просто представляем, как Зайцев подбирает костюм для вашего друга, причем это не просто костюм, а с какими-то перьями, стразами — в духе Зайцева.

Такая картинка у вас из головы не вылетит, и вы запомните, что вашего нового знакомого зовут Вячеслав.

131. НЕ УДАЛЯЙТЕ КОНТАКТЫ

Никогда не удаляйте контакты. Они могут понадобиться.

☐ **Лайфхак:** храните номера телефонов в сервисе Google Contacts, чтобы не утерять их.

Раньше приходилось регулярно чистить адресную книгу, чтобы она не замусоривалась. Но теперь такой необходимости нет! Вы просто указываете, какие контакты должны отображаться в вашем смартфоне, а какие надо спрятать. Спрятать, а не удалить!

Добавьте к этому электронную почту и адрес.

А еще у каждого контакта есть текстовое поле. Запишите туда максимум информации: «сантехник, тамада, мастер спорта по кик-боксингу, трое детей». Встроенный поиск поможет вам быстро найти нужный контакт среди сотен других.

Фарид: Я сейчас хотел бы найти одного человека. Десять лет назад он отлично уложил плитку у моей мамы. Его работа и теперь выглядит безупречно. Но контакт был удален, чтобы не забивалась память телефона.

132. ЗАСТОЛБИЛ!

Если вы читали книгу Игоря Манна «Номер 1», то знаете, насколько важен личный брендинг — для карьеры, для продвижения идей, для заработка, в конце концов.



Лайфхак: даже находясь в начале карьеры, застолбите свой домен в интернете.

Фарид: Например, я купил домены faridkarimov.ru и karimovfarid.ru.

Это совсем недорого. Например, зарегистрировать домен .ru стоит всего 99 рублей.

Можно также занять имена, которые совпадают с вашим, в социальных сетях (Twitter, «ВКонтакте», Facebook и пр.).

Помогут вам это сделать сервисы Namecheck.com и Knowem.com. Они проверят занятость вашего имени во всех социальных сетях.

133. НЕ КАК У ВСЕХ

Иногда важно при первой же встрече заявить о себе как о нестандартном специалисте и неординарном человеке.



Лайфхак: заведите вертикальную визитку.

Прием простой, но пользуются им редко. Мы видели лишь несколько таких визиток. Считается, что они неудобны. Между тем перевернуть карточку и набрать номер не такой уж большой труд.

Изготовить такую визитку несложно. Ее напечатает любая студия полиграфии.

[illegible]

[illegible]

ОРАТОРСКОЕ ИСКУССТВО

Игорь Манн постоянно выступает перед публикой. Неудивительно, что у него накопилось много лайф-хаков. Здесь также присутствуют советы лучшего оратора России Радислава Гандапаса и выдающегося специалиста по презентациям Алексея Каптерева.

134. СКАЗКА НА НОЧЬ

Многие боятся публичных выступлений. У кого-то голос срывается, кто-то неправильно ставит ударения или просто монотонно бубнит. Все это легко исправить.

☐ **Лайфхак:** читайте своему ребенку сказки на ночь.

Представьте, что вы радиоведущий или вообще артист. Читайте сказку в лицах: рычите за волка и хрюкайте за трех поросят. Подчеркивайте интонационно нужные места.

Так вы убьете сразу двух зайцев:

- освоите искусство декламации;
- приучите ребенка к чтению (минус здесь один — маленьким детям очень нравится такое исполнение, и другого они уже не приемлют. Вы обречены быть артистом, пока они не подрастут).

135. ДЕРЖАТЬ ЗАЛ

Так говорят об ораторе, который удерживает внимание аудитории до конца выступления.

Есть исследование, которое доказывает, что человек может более-менее внимательно слушать вас только двадцать минут, после чего ему надо перезагрузиться, сменить канал.

☐ **Лайфхак:** следите за временем и меняйте способы подачи информации.

- Если вы говорите о чем-то, через двадцать минут покажите картинку.
- Если в течение двадцати минут вы показываете картинки,

остановитесь и расскажите анекдот.

Как вариант можно дать какое-то задание аудитории, пусть она начнет что-то писать.

Хотите, чтобы вас внимательно слушали, — меняйте формат выступления и способ подачи информации!

136. ВЕЗДЕСУЩИЕ ТРОЛЛИ

Тролли (не путать со сказочными существами) живут не только в интернете. На презентации и лекции они тоже заходят. И намеренно задают каверзные вопросы. Их задача — заставить вас нервничать и совершать ошибки.

☐ **Лайфхак:** завершив выступление, сами предложите аудитории задавать каверзные вопросы.

Этим вы покажете, что собранны и готовы дать решительный отпор. Несколько желающих повеселиться на ваш счет сразу откажутся от своих намерений.

137. ВОЛШЕБНЫЙ ГРАФИН

На выступлениях иногда случаются заминки. Например, лектор потерял нить рассуждений или ему задали тот самый каверзный вопрос.

☐ **Лайфхак:** берите с собой бутылку воды (раньше для таких целей на трибуне ставили графин). Оказавшись в затруднении, неторопливо откройте бутылку, налейте в стакан воды и сделайте несколько глотков. Для аудитории все будет выглядеть естественно. Вы тем временем получите полминуты, чтобы придумать, как выкрутиться.

138. НЕ ТАК СЕЛИ

Люди не любят тесноты. Если зал, который достался вам для выступления, большой, аудитория рассеется по нему. Это мешает вам

следить за реакцией слушателей. Трудно будет установить контакт.

☐ **Лайфхак:** уберите лишние стулья, а если такой возможности нет, закройте к ним проходы любым доступным способом (например, натяните веревку).

Слушатели будут вынуждены сесть плотнее. Это решит две задачи:

- вам будет легче выступать;
- на фотографиях аудитории станет казаться больше людей, чем на самом деле.

139. МОНИТОР УВЕРЕННОСТИ

Многие нервничают, если им выпало вести презентацию. Они боятся забыть, на чем остановились, растеряться.

Как успокоиться?

☐ **Лайфхак:** освоите функцию «Монитор уверенности».

На демонстрационный экран выводится текущий слайд.

На мониторе ноутбука в это время висят два изображения: текущее и следующее.

Вы развиваете свою мысль и точно знаете, о чем будете говорить дальше.

Такая функция есть как в PowerPoint (Windows), так и в Keynote (Mac OS). В Mac OS она называется Presenter view.

140. ИДЕИ, ДОСТОЙНЫЕ РАСПРОСТРАНЕНИЯ

Какое видео вы смотрите в интернете? Забавные ролики с котятами? Ну и правильно. Мы и сами можем повеселиться, мозгу нужно расслабиться, это понятно.

☐ **Лайфхак:** попробуйте иногда смотреть видео и другого формата. Например, материалы всемирно известной конфе-

ренции TED.

TED — это лучшие спикеры Земли. Например, Эл Гор, Билл Гейтс, Тони Роббинс — все выступали на TED. Они поднимают важнейшие темы, такие как лидерство, эффективность, здоровье и т. д.

Почему TED — это лайфхак?

Во-первых, вы смотрите видео на английском языке с русскими (английскими) субтитрами и совершенствуете язык.

Во-вторых, вы обучаетесь ораторскому мастерству, потому что TED — это серьезно подготовленные ораторы. Каждая речь долго репетируется под контролем организаторов.

В-третьих, TED — это ценные идеи. Слоган TED: «Идеи, достойные распространения».

Многие лайфхаки этой книги, кстати, появились после просмотра какого-либо ролика TED.

[illegible]

[illegible]

ДЕНЬГИ

Не стоит заикливаться на деньгах. Но как же приятно сэкономить большие деньги благодаря маленьким лайфхакам!

141. PIN-КОД ДЛЯ ВОРА

В России настало время пластиковых карт. У каждого их минимум три-четыре, а то и все десять!

Раньше, когда карта была одна, проблем с запоминанием PIN-кода не было. Теперь есть.

☐ **Лайфхак:** запишите PIN-код карандашом на обратной стороне карты, предварительно зашифровав его.

Например, к каждой цифре прибавляем 1. Было: 8764. Стало: 9875.

Или можно вычитать 2. Было 8764. Стало: 6542.

А теперь представьте картину. Вор крадет вашу карту и, счастливый, летит к банкомату. Трижды вводит PIN-код, и карта блокируется. Через некоторое время банк вам ее возвращает.

Вы продолжаете пользоваться своим закодированным PIN-кодом. И не надо ничего запоминать (кроме вашего шифра)!

142. КРАСОЧНЫЙ CVV

CVV-код — это те самые три цифры на обороте карты, которые мы вводим, совершая покупки в интернете.

Его ничего не стоит украсть, когда карта передается в чужие руки при совершении платежей в магазине или ресторане. Его могут сфотографировать или просто запомнить вместе с данными на лицевой стороне карты, а потом расплатиться в интернете.

☐ **Лайфхак:** мы рекомендуем CVV-код заклеить или закрасить.

Это особенно важно при поездках за границу. Там воры действуют наглее, будучи уверенными, что в чужой стране вы не сможете что-либо предпринять.

143. СЫГРАЙТЕ В ОДНО КАСАНИЕ

Уголовный мир тоже использует технологии. Например, для кражи карточных данных изобрели скиммеры. С ними вору не нужна сама карта. Украл данные, он изготовит дубликат.

Вот только PIN-кода вор не знает. Чтобы получить его, уголовники делают так. Подходят к банкомату сразу после вас и снимают с клавиш тепловой след от вашего пальца.



Лайфхак: вводя PIN-код, прикоснитесь, не нажимая, еще к одной клавише.

Вор, явившийся за добычей, получит не четыре, а пять тепловых следов и не сможет воспользоваться картой.

144. БЕЗОПАСНЫЙ БАНКОМАТ

Бывает, что деньги нужны срочно. Тогда идем к ближайшему банкомату и помним о мерах предосторожности, если он уличный (см. лайфхаки № 141 и 143).

Но лучше выбрать безопасный банкомат. О чем речь?



Лайфхак: пользуйтесь банкоматами внутри банковских офисов.

В банке стоят видеокамеры. И там не бывает воровских приспособлений-считывателей.

145. РАСПЛАТА

Наличные деньги постепенно уходят из нашей жизни. Все чаще мы расплачиваемся за покупки и услуги картой. За границей это происходит повсеместно: в отелях, кафе и ресторанах, бутиках и супермаркетах и т. д.

Открытые данные при платежах могут переписать, а деньги украсть. За границей наловчились даже устанавливать фальшивые банкоматы.



Лайфхак: заведите себе особую карту только для расчетов. И держите на ней сумму на текущие расходы.

Пополнять карту несложно. Можно вообще сделать этот процесс автоматическим. Например, настроить его так, чтобы эта карта каждый день пополнялась на 2000 рублей.

Зачем нужна такая карта? Если украдут ее, вы потеряете совсем немного.

Важно! Карта для расчетов не должна быть кредитной. С ней вы рискуете попасть в долги.

146. МИЛИ ДАРОМ

Для многих кредитные карты — это символ пожизненного рабства у банка.

На самом деле кредитная карта не так страшна, как ее малюют. Более того, сейчас у всех кредитных карт есть возможность брать деньги и при этом ни копейки не платить за проценты. Речь идет о так называемом льготном периоде.

Льготный период есть у каждой карты, и длится он от 30 до 100 дней.

Что такое льготный период? Это время, в течение которого не взимается плата за кредит. То есть можно снять деньги, что-то купить, потом до истечения льготного периода все вернуть и не платить никаких процентов.

Но это еще не лайфхак.

На все кредитки начисляются различные бонусы. Есть, например, такой: мили «Аэрофлота». Вы пользуетесь кредиткой, а у вас копятся бесплатные мили.



Лайфхак: берем такую кредитку и начинаем ее использовать как обычную карту.

То есть расплачиваемся ею при любом удобном случае, «залезая» в долги. Зарабатываем мили. Льготный период заканчивается, и мы — хоп! — гасим весь долг. Кредитка пополнена, мы ничего не должны банку, а мили у нас остаются.

Высший пилотаж — это настроить автоматическое пополнение кредитной карты с зарплатного счета.

Но почему же тогда банки это не прикроют?

Дело в том, что мало кто, имея кредитную карту, не залезает в настоящие долги. Вот с таких должников банк и получает свою прибыль.

Короче, нужна дисциплина. Вы же дисциплинированный человек?

147. РАЗМЕННЫЙ БАНКОМАТ

Если вас когда-нибудь «посылали» с крупной денежной купюрой, потому что нет сдачи, вы знаете, как это неприятно.

☐ **Лайфхак:** заведите себе карту Сбербанка. С ее помощью легко разменять банкноту.

Способ работает так:

Находите ближайший банкомат. Скармливаете ему купюру, например пять тысяч рублей. Снимаете 4900 рублей.

Почему нужна карта именно Сбербанка? Потому что пока только у него большой парк банкоматов, которые легко обнаружить в пределах досягаемости.

Фарид: В моем районе их, наверное, десяток.

148. МЕЛОЧНАЯ ТЕМА

Замечали ли вы, сколько времени теряется при денежных расчетах? Особенно если требуется мелочь.

☐ **Лайфхак:** храните дома и в офисе мелочь. Заведите специальную емкость.

Никогда не знаешь, в какой момент придется расплачиваться со службой доставки.

Если сами забираете вещь из интернет-магазина, сразу подготовьте нужную сумму до копейки.

Также следите за тем, чтобы в кошельке присутствовали сотки и пятидесятки. Если видите, что осталась только одна мелкая купюра, то не отдавайте ее, а расплачивайтесь тысячной. Старайтесь поддерживать баланс разных купюр в кошельке.

Игорь: Я в свое время — на старте издательства — поработал курьером. Все-таки округляйте сумму при расчетах с курьерами так, чтобы им доставалось на чай.

Фарид: Я всегда ношу с собой несколько десятирублевых монеток, чтобы не терять время, ища размен или ожидая сдачу.

149. ПО РУКАМ!

Торговаться нужно уметь. Как мы назначаем цену, продавая что-то или ведя переговоры о зарплате? Чаще всего в виде круглой суммы. Это неправильно.

☐ **Лайфхак:** всегда назначайте некруглую сумму.

Например, если вас спрашивают, какая зарплата вас интересует, говорите не «50 тысяч», а «52 тысячи». Продаете машину? Не просите за нее 300 тысяч. Назначьте 307 тысяч, а лучше 307 500.

Что это дает?

Во-первых, разбег для торга.

Во-вторых, другая сторона подумает, что у вас все просчитано (даже если это не так).

150. БЕРИТЕ ХИТРОСТЬЮ

Иногда приходится брать деньги в долг. Как попросить займы, чтобы с гарантией дали?

☐ **Лайфхак:** просите больше, чем нужно.

Например, вам нужно 40 тысяч. Просите 80. Их вам, может быть, и не дадут, а половину этой суммы вполне могут и ссудить. Просто из человеколюбия или в качестве извинения за предыдущий отказ.

Этот прием мы подсмотрели в книге «Психология влияния»*.

Игорь: Я никогда не даю в долг с 2012 года. Есть отличная поговорка: даешь деньги в долг другу — потеряешь и деньги, и друга. Не буду говорить, какие суммы я потерял, но... минус два друга.

151. ПРЕДСТАВЬТЕ, ЧТО ВЫ ТОВАР

Мы уже привыкли к маркетинговому трюку, когда вместо круглых чисел на ценниках в магазине стоит слегка уменьшенная сумма. Например, не 1000 рублей, а 990. Вспомните о нем, когда пойдете устраиваться на работу или просить прибавку.

☐ **Лайфхак:** просите некруглую сумму. Например, не 100 тысяч, а 97 тысяч.

Работодатель тоже человек, и с двузначным числом ему смириться легче, чем с трехзначным.

* Чалдини Р. Психология влияния. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.

152. НЕ ИМЕЙ СТО РУБЛЕЙ...

Прежде чем товар появляется в магазине, он проходит через цепочку посредников: завод, крупный опт, средний опт, мелкий опт, потом уже розничная продажа. Каждый посредник добавляет свой процент.

Было бы здорово покупать прямо у производителя!



Лайфхак: используйте совместные покупки.

Что это такое?

В интернете на специальных форумах или в соцсетях собираются люди, которые хотят приобрести, например, планшет. Деньги доверяют одному проверенному человеку. А он уже покупает большую партию напрямую у производителя.

Совместные покупки придумали женщины, чтобы приобретать брендовую одежду по цене массовой. Сейчас список товаров сильно расширился. В него входят: игрушки, детские вещи, бытовая техника, электроника (смартфоны, планшеты, компьютеры).

Экономия серьезная. Например, на покупке брендового платья можно сэкономить от 50 до 70% в зависимости от размеров группы.

153. ПОКУПАЕМ С УМОМ

Здорово покупать вещи в интернет-магазинах.

Это удобнее. Сидите, листаете каталог, не спеша читаете отзывы за чашечкой чая. Консультант над душой не стоит. Доставка на дом, как правило, бесплатная.

Это дешевле. С появлением китайских интернет-магазинов цены упали.

Но есть один недостаток, который портит все. Если вещь вам не подошла, в большинстве случаев возврат будет стоить дорого. Причем зачастую не столько по деньгам, сколько по нервам и времени.

Что делать?



Лайфхак: идите в реальный офлайн-магазин и «примерьте» вещь там. Если подошла, записывайте параметры (модель, цвет, размер, название коллекции). А потом заказывайте ее в интернете.

За лайфхак спасибо Андрею Виткову из Томилино.

В деньгах экономия значительная, а риск получить не то, что хочется, практически равен нулю!

Так вы быстрее разберетесь с гаджетами, например вы можете оценить, удобен ли вам новый смартфон с большой диагональю.

154. СКИДЫВАЕМСЯ!

У каждого из нас имеется несколько дисконтных карт. Как сделать так, чтобы бонусы на них накапливались быстрее?

☐ **Лайфхак:** заведите в офисе ящик для скидочных карт и пригласите сослуживцев ими пользоваться.

Получили скидку — вернули карту на место. За счет того, что дисконтами будет пользоваться целая группа людей, бонусы станут накапливаться быстрее. Их, кстати, потом можно всем вместе и тратить.

Спасибо за этот лайфхак нашему читателю Альберту Муртазину из Стерлитамака!

155. НЕДОРОГАЯ ПРОВИНЦИЯ

Те, кто живет в столице или других крупных городах, время от времени выезжают на периферию. По делам или отдыхать.

☐ **Лайфхак:** планируйте на эту поездку получение личных услуг.

Каких, например?

Посещение стоматолога или другого платного врача. Обращение к нотариусу. Стрижка, макияж, маникюр.

И далее в том же духе. Услуги вы получите того же качества, что и дома, но за меньшие деньги.

Забудьте про столичный снобизм. Провинциальные специалисты (особенно те, кого вам порекомендовали местные коллеги) работают не хуже, просто у них арендная плата поменьше, клиентура победнее, затраты на рекламу минимальные и т. п.

156. ЭКОНОМИЯ АВТОМАТОМ

Есть у нас такое любопытное наблюдение. Когда покупаешь что-то на рынке, продавец может назначить цену, ориентируясь на то, как вы одеты, какой мобильник у вас в руках, насколько вам интересен его товар.

☐ **Лайфхак:** спрашивайте цену сразу.

Просто заведите такую механическую привычку. Даже если вы не любите торговаться, если можете позволить себе заплатить больше, все равно спрашивайте цену. Это позволит экономить автоматически.

Не давайте продавцу времени на то, чтобы оценить вас.

157. ПРАВИЛЬНЫЙ ЭКСПЕРТ

Покупая автомобиль, мы ориентируемся:

- на рекламу;
- на статьи в автожурналах;
- на мнение знакомых;
- на отзывы в интернете;
- на свои ожидания.

Консультант в автосалоне тоже может развести нас на покупку. Но все это вторично. Есть более надежный ориентир!

☐ **Лайфхак:** лучшим советчиком и экспертом будет специалист автосервиса.

Ему знакомы проблемные места автомобилей. Он знает, какие модели чем и как часто «болеют». Ведь он каждый день имеет с ними дело. А потому, если присмотрели авто, посоветуйтесь перед покупкой с правильным экспертом.

Этот лайфхак можно распространить и на дорогостоящую бытовую технику (холодильник, стиральную и посудомоечную машины, кондиционер и т. д.).

Идеей поделился наш читатель Ильгам Мигранов из Уфы.

158. САМОИНВЕСТИЦИИ

Однажды Генри Форд сказал: «Старики всегда советуют молодым откладывать деньги. Это плохой совет. Не экономьте каждую копейку. Инвестируйте в себя. Я не отложил ни доллара до тех пор, пока мне не исполнилось сорок лет».

- ☐ **Лайфхак:** не жалейте денег на образование и вещи, которые могут повысить вашу профессиональную эффективность.

Покупайте книги. Участвуйте в тренингах. Посещайте мастер-классы. Приобретайте гаджеты и программы, которые увеличат вашу производительность.

Наша книга полна такими примерами.

Затраты на самообразование окупятся всегда.

159. САМЫЙ ПРОСТОЙ СПОСОБ СКОНВЕРТИРОВАТЬ ВАЛЮТУ

Пользуетесь калькулятором, переводя доллары и евро в рубли? А быть может, нашли удобный сервис в интернете? Есть способ проще.

- ☐ **Лайфхак:** в адресной строке браузера пишете любую сумму в валюте, например «570 долларов». Нажимаете Enter. Поисковик (Google или «Яндекс») тут же показывает вам ее в рублях по курсу ЦБ на сегодня.

160. ТЫ МНЕ, Я ТЕБЕ

Существует в экономике такое явление — бартер. Это когда из сделки исключаются деньги. Товар меняется на товар.

- ☐ **Лайфхак:** используйте бартер в обычной жизни. Иногда такой способ позволяет получить товар или услугу, которая за деньги обошлась бы дороже.

Например, наш знакомый делает сайты. Однажды он выполнил заказ для туристического агентства, а взамен попросил об ответной услуге. И шикарно съездил в свадебное путешествие.

Тут «фишка» вот в чем. Свою работу он сделал за несколько дней, потому что действительно классный специалист. И агентству ничего не стоило включить еще двух человек в уже готовую к выезду за рубеж группу за счет своих внутренних ресурсов. Получился взаимовыгодный обмен.

161. ПОМУТНЕНИЕ НАШЛО

Часто, поддавшись импульсу, мы совершаем ненужные покупки. Винаваты в этом:

- агрессивная реклама;
- выкладка и дегустация;
- психологические приемы продавцов.

И только потом, придя домой, мы вспоминаем, что деньги нужны были совсем для другого.

Как этого избежать?



Лайфхак: заведите таблицу приоритетов для крупных покупок.

Выглядеть она будет примерно так:

№	Покупка	Сумма	Приоритет
1	Зимние ботинки	9000 рублей	9/10
2	Пылесос	8000 рублей	7/10
3	Велосипед	9500 рублей	5/10
4	Генератор на дачу	60 000 рублей	3/10
5	Шуба	15 000 рублей	3/10

Допустим, вы пришли в магазин и очень-очень захотели купить новый смартфон. Достаньте таблицу покупок и на глаз прикиньте, какое место займет такая покупка. Если первое или второе, вопросов нет. Но так бывает редко.

Хорошо отрезвляет.

[illegible]

[illegible]

МОТИВАЦИЯ

Настоящая сильная мотивация идет изнутри. Она связана с вашим призванием, с вашими ценностями.

В этом разделе собраны лайфхаки, которые придадут вам небольшое дополнительное ускорение.

Они не могут служить основой для долгосрочной мотивации, но вполне могут прийти на помощь в трудный момент, когда нужно «поднажать еще чуть-чуть».

162. ЭКРАН БЛОКИРОВКИ КАК 25-Й КАДР

Хорошо всегда помнить о своих целях. Это мотивирует.

Порой советуют держать под рукой листочек с целями. Идея разумная, но она не работает. Почему? Да мы попросту забываем туда смотреть.

Цель в виде одной большой мотивирующей картинки должна быть там, куда вы все время смотрите. А куда мы смотрим чаще, чем на экран смартфона?

☐ **Лайфхак:** «повесьте» мотивирующую картинку со своей целью на экран блокировки вашего смартфона.

Теперь вы по 100 раз в день будете видеть свою цель. Пусть и не-осознанно, но подсознание будет незаметно подталкивать вас к цели.

Получается этакая установка на успех вроде гипноза или 25-го кадра.

Это работает!

163. ПРОСТОЙ СПОСОБ СНЯТЬ ХАНДРУ

Устали? Нет мотивации на работу? Плохое настроение? Не конкретно сейчас, а вообще по жизни. Какая-то хандра и болото...

Есть чумовой лайфхак. Простой и очень эффективный!

☐ **Лайфхак:** сходите в парикмахерскую и подстригитесь.

После парикмахерской вы возвращаетесь будто обновленным. Новая прическа, новый имидж как будто позволяют начать все с чистого листа. Мы сразу кажемся себе помолодевшими, похорошевшими.

Для мужчин: особенно сильный эффект даст бритье наголо.

Фарид: Читатели моего блога знают, что недавно я успешно опробовал этот лайфхак на себе.

164. СЕКРЕТ 2.0

Часто мы слышим про важность визуализации успеха. И речь не только про фильм «Секрет», который учит, что Вселенная сама пришлет нам то, что мы хотим. Про визуализацию успеха говорят почти в каждой книге и на каждом тренинге.

И люди начинают представлять себе дорогие автомобили, фото-моделей, купающихся в шампанском, остров в Средиземном море, аплодисменты публики.

Проблема с такой визуализацией в том, что при первой же проблеме человек «сдувается». Он не готов к трудностям. Ведь на его картинке все в шоколаде.



Лайфхак: визуализируйте не успех, а то, как вы встречаете на пути проблемы и успешно решаете их.

Говорите себе: «Да, трудности будут, но я их преодолею».

Такая визуализация работает на 100% и действительно мотивирует.

Неправильная визуализация делает вас наивным и ранимым.

Правильная — сильным и стрессоустойчивым.

165. ВЕЛИКИЕ ТОЖЕ ПОТЕЛИ

Многих мотивируют фильмы и книги, где главный герой всё и всех побеждает.



Лайфхак: читайте автобиографии, дневники и опубликованные письма великих людей. Это гораздо ценнее и в плане мотивации, и для саморазвития.

Там реальные истории успеха. Читаются как приключенческий роман, но описанные события происходили на самом деле.

Великие становились великими через боль, неудачи, работу до седьмого пота. Это тоже мотивирует и готовит вас к преодолению трудностей (см. предыдущий лайфхак про визуализацию).

Навскидку мы вспомнили автобиографии Бенджамина Франклина, Ли Якокки, Ричарда Брэнсона.

166. КАПРИЗНАЯ ЭНЕРГИЯ

Уровень энергии в течение дня неодинаков. В начале дня энергия на максимуме. А после обеда мы ощущаем сонливость, усталость и желание отдохнуть.

☐ **Лайфхак:** вычислите такие перепады! Когда у вас больше всего энергии, а когда — меньше всего?

Планируйте свой день с поправкой на это:

- для задачи, требующей концентрации, зарезервируйте утро или ранний вечер;
- а после обеда идеально вздремнуть 15 минут (см. лайфхак № 234) или, например, посмотреть обучающее видео.

Не нужно себя ломать! Но и упускать благоприятные для работы часы тоже не стоит.

167. КТО ЕСТ ЛЯГУШЕК ПО УТРАМ, ТОТ ПОСТУПАЕТ МУДРО!

Ну и конкретнее...

У всех есть неприятные дела — «лягушки». Обычно мы оттягиваем эту задачу до последнего, до конца рабочего дня, когда мы, применив всю свою силу воли, таки прикончим ее. Хотя и это редкость. Чаще она «висит», нетронутая, неделями.

☐ **Лайфхак:** с утра первым делом съедайте «лягушку».

Как уже говорилось выше, утром заряд вашей энергии максимален. И вы без проблем добьетесь неприятную задачу. А вечером, когда силы на исходе, та же задача станет настоящей мукой.

Но главное даже не это. Несъеденная «лягушка» маячит в подсознании, отсасывает вашу энергию и отравляет вам весь рабочий день.

Съешьте свою лягушку с утра, чтобы остаток дня прошел у вас на позитиве!

168. МЕЛКОДИСПЕРСНАЯ КАШИЦА

Работа есть. Мотивации нет. Лень.

На деле мозг нередко саботирует мутную задачу. То есть задачу, в которой много темных пятен.



Лайфхак: возьмите дело, которым не хотите заниматься, и распишите его до состояния мелкодисперсной кашицы. Пункты, подпункты, примечания... Вплоть до «включить компьютер».

Выглядит несерьезно, но это работает!

Это займет у вас всего пять, ну, десять минут. А лень исчезнет!

Далее просто выполняем одно мини-задание за другим и в итоге реализуем большой и неприятный проект.

169. СОБАЧКИ ПАВЛОВА

Помните эксперименты Павлова? Он звонил в звонок, а у собак выделялся желудочный сок.

По сути, Павлов использовал якоря — один из главных элементов «самохакинга».

Якоря — это ассоциации, которые мы, сознательно или нет, призываем к процессу.



Лайфхак: давайте с помощью якорей настроим себя на работу.

1. Работайте в специально отведенном месте. Месте, где вы не едите, не развлекаетесь, а только работаете.
2. Работайте под определенную музыку. Например, классическую.
3. Или под какой-то аромат. Многих вдохновляет на работу запах кофе.
4. Работайте в определенные часы (см. лайфхак № 166).
5. Работайте в определенной позе. Например, стоя (см. лайфхак № 15).
6. Переоденьтесь в одежду, создающую наибольший деловой настрой.

Чем больше таких «звончков», которые вы слышите только перед работой и во время ее, тем лучше.

Лень? Нет мотивации? Просто звоним во все звоночки одновременно. И неожиданно у нас появляется мотивация!

Это работает не только для собачек Павлова, но и для всех нас.

170. ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ЦЕЛИ

Мы часто слышим, что надо ставить перед собой большие цели. «Целься в Луну. Даже если промахнешься, все равно останешься среди звезд». Это все здорово, конечно.

Но проблема в том, что большие цели мотивируют только на старте. А потом мотивация ослабевает или вообще пропадает. Размеры проекта психологически давят на нас. Мы начинаем лениться и прокрастинировать.

Лайфхак: чтобы сохранить мотивацию на всем протяжении пути к большой цели, разбейте цель на промежуточные этапы. Даже если это будет притянuto за уши — это все равно необходимо сделать. Если проект неделимый, то разбейте его по принципу затрачиваемого времени.

И научитесь радоваться этим мини-достижениям. Вознаграждайте себя (см. лайфхак № 36). Тяжелее всего это дается перфекционистам, которые живут по принципу «все или ничего». Им мы рекомендуем почитать книгу «Парадокс перфекциониста»*.

Ставьте промежуточные цели, чтобы не «заглохнуть» на пути к финишу!

171. МАГИЯ СЕМЕЧЕК

Лайфхак: грызите семечки в процессе сложной работы с информацией.

Может, это выглядит не очень солидно, но в семечках действительно есть какая-то магия. Все знают, как тяжело от них оторваться! Ты грызешь, грызешь и в какой-то момент тебя клинит в этой

Фарид: Этот лайфхак я изобрел прямо по ходу написания данной книги, проверяя фактические данные. Я проводил за чтением десятки часов. Сложно заставить себя сделать это. Но я прикончил всю эту гору работы буквально в одном мощном порыве.

* Бен-Шахар Т. Парадокс перфекциониста. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.

семечно-информационной «матрице». И ты способен работать так очень долго.

Не грызите семечки перед телевизором! Грызите их для повышения продуктивности!

172. ПРОСТО ПОСТОЙ РЯДОМ

☐ **Лайфхак:** Еще один способ разделаться с неприятным делом — найти себе компанию, человека, который будет с вами в трудный момент.

Например, найдите напарника для утренней пробежки или для похода в тренажерный зал, если они тяжело вам даются.

А если вам нужно совершить неприятный звонок по телефону (например, своему бывшему или бывшей), можно попросить друга присутствовать при этом.

Не знаем почему, но неприятные дела намного легче выполнять в компании.

173. ГРАМОТНОСТЬ XXI ВЕКА

Сто лет назад грамотность была конкурентным преимуществом. Сейчас — нет. Все грамотные. Теперь дизайн и чувство стиля становятся новой грамотностью.

К чему это мы?

☐ **Лайфхак:** проследите, чтобы ваши рабочие инструменты были не только удобными, но и красивыми. Чтобы у них был стильный дизайн.

Например, с продуктами компании Apple приятно иметь дело. Современные ноутбуки, смартфоны и другая техника — на них работаешь с удовольствием. Или взять банальную лопату или горшок из IKEA. Видно, что над ними работали дизайнеры!

Когда вам приятно работать с инструментом, вы легко делаете даже самую скучную работу.

Помню, в школе моим любимым предметом был русский язык. Причина — модная ручка, которой приятно было выводить слова. Казалось бы, это абсурд, но именно так это и работает.

Так что речь не только о гаджетах, но и о блокноте, карандаше, рабочем столе и стуле.

Да и клиенты обратят внимание на ваши красивые инструменты и станут делать больше заказов.

Игорь: Верно. Ручка Caran d'Ache и блокнот Moleskine — и вы выглядите, работаете и чувствуете себя на миллион.

174. ТУШИ СВЕТ!

☐ **Лайфхак:** думайте в темноте. Кстати, вовсе не обязательно дожидаться ночи. Почему бы и днем не зашторить окна?

А если вы много работаете за компьютером (а кто не работает?), то регулярные перерывы на размышления в темноте — это еще и отдых для ваших глаз.

Итого: 2 в 1!

Заразите этим лайфхаком и своих коллег. Например, предложите им устроить совещание или мозговой штурм в темноте. Ваша встреча заиграет новыми красками!

Попробуйте! И вы приятно удивитесь своей возросшей креативности.

Фарид: 90% своих лучших идей я генерирую именно в темноте. Не я это придумал — этот эффект подтвержден многими экспериментами.

175. РЕЗИНКА

Как выработать полезную привычку? Например, вы заядлый спорщик и хотите стать сдержаннее.

☐ **Лайфхак:** наденьте на руку канцелярскую резинку, какими часто скрепляют пачки денег. Не сдержались, вступили в спор — оттяните резинку и щелкните себя по запястью. Неприятно!

Что происходит? Вы на уровне низших инстинктов (боль) программируете себя не делать так. Это работает с медведями и тиграми в цирке, это работает и с людьми.

Щелкнули раз, щелкнули два, три... десять. Тело усваивает связь «я спорю — мне больно». И вы как минимум задумаетесь перед тем, как открыть рот.

Сама по себе резинка на запястье — это постоянное напоминание о вашей цели. Эффект узелка на память.

Кстати, наука не стоит на месте, и уже появились в продаже браслеты, ощутимо бьющие током при нарушении установленного режима или правила. Так что этот старый лайфхак жив и развивается ☺

176. ДЕРЖИМОРДЫ

«ВКонтакте», Facebook, YouTube — это пожиратели вашего времени. Вы это понимаете, но ничего не можете с собой поделать.



Лайфхак: вам помогут программы «держиморды».

SelfControl — блокирует отвлекающие сайты на заданное время. Избавиться от блокировки не поможет ни перезагрузка браузера, ни даже включение-выключение компьютера.

StayFocusd — плагин для браузера Chrome. Работает мягче. Вы задаете время, которое готовы потратить на развлечения. Допустим, 30 минут в день на YouTube. После истечения этих 30 минут видеопортал будет заблокирован на сутки.

Mipko Time Sheriff — программа родительского контроля. Родитель выбирает «вредные приложения», а также дни и часы, когда они доступны ребенку. Например, ему точно не следует висеть в социальных сетях после 23:00, хотя для субботы, например, можно сделать исключение. Программа работает в невидимом режиме, так что ребенок не сможет просто выключить программу.

Зачем использовать силу воли, если можно установить программу-контролера?

177. ДОСКА ДОКТОРА ХАУСА

Удобно планировать свои недельные, месячные и годовые цели на большой маркерной доске. Ну, примерно такой, как у доктора Хауса. Это удобно, но лайфхак не в этом.

Игорь: Однажды я случайно поставил бегунок SelfControl на 30 часов... Это были два самых эффективных дня в моей жизни!

☐ **Лайфхак:** держите свои цели перед глазами: это здорово мотивирует.

Вы постоянно ходите мимо этой доски. За день взглянете на нее 20–30 раз. Не задумываясь, на автомате. И тем самым программируете себя на достижение поставленных целей.

«Висяки», невыполненные задачи, нервируют. Они давят на мозг. Зато как приятно вычеркивать задачу после ее завершения!

Итак:

- маркерная доска — это отличный инструмент планирования и...
- это здорово мотивирует вас!

Попробуйте: +5% к мотивации обеспечено 😊

178. НАЧНИ!

Иногда мы просто не можем начать какое-то дело. Например, дипломную работу. Мы знаем, что и как нужно делать. Мы знаем, что это важно для нас. Но вот не лежит душа, и все!

☐ **Лайфхак:** здесь работает простой прием — начать.

Дайте себе слово поработать над дипломом всего десять минут (хотя бы оформить титульный лист)! После чего вы сможете прекратить работу, если захотите.

Начинать что-то огромное и многочасовое — страшно. А поработать десять минут — это просто. Такое легко начать!

А дальше включаются два механизма:

- инерционность мышления — нам сложно что-то начать, но если мы все-таки начали, то нам хочется это продолжать.
- ментальная ловушка «надо заканчивать начатое» — мы не любим оставлять незаконченные дела. Например, мы прощаем смотреть неинтересный фильм. Но здесь эту ловушку можно обернуть себе во благо.

Это, пожалуй, самый простой и эффективный лайфхак по мотивации. Просто начните!

179. ПИНАРИК

Это известный лайфхак
от Дмитрия Литвака.

Лайфхак: заведите себе «календарик-пинарик» — бумажный календарь, в котором отображены дни, оставшиеся в этом году. Или в более жесткой схеме — дни, оставшиеся до выхода на пенсию или (по вашим прикидкам) до смерти. В начале рабочего дня вычеркивайте один день из этого календаря.

																															Февраль
																															Февраль
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			Февраль	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	мрт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		апр
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	май
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		июн
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	июл
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	авг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		снт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	окт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		ноя
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	дек
☒ 02 03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30																															

Memento mori (лат. «помни о смерти») — говорили древние. Этой фразой и объясняется высокая эффективность «пинарика». Он напоминает, что жизнь конечна и что не стоит ее разбазаривать попусту.

Появляются и современные аналоги «пинариков». Например, часы, которые показывают обратный отсчет оставшегося времени. Этакая мотивация, которая всегда с тобой. Хотя мы считаем, что это уже чересчур. Да-да, мотивации тоже может быть слишком много.

180. ЗАПЛАТИ «ЯДОВИТИКУ»

И еще один любопытный лайфхак, который мы встретили у Дмитрия Литвака.

☐ **Лайфхак:** дайте себе слово и, если нарушите его, заплатите человеку, которого вы больше всего не любите («Ядовитуку»!)

Как это сделать? Просто положите деньги ему на телефон.

Он никогда не узнает, кто это сделал. А вам больше не захочется сворачивать с верного пути.

181. БОЕВЫЕ ТАМТАМЫ ЛАЙФХАКЕРА

Музыка может мотивировать. Об этом известно уже несколько тысячелетий. Перед любым сражением или битвой шаман обходил племя со своим бубном. Можно еще вспомнить раскаты горна у римлян и звук боевых тамтамов у азиатов.

☐ **Лайфхак:** музыка способна вдохновить человека на битву не на жизнь, а на смерть. А вас — на сражение с годовым отчетом 😊

Мотивирующая музыка у каждого своя. Но даже самый любимый трек может надоесть и перестанет действовать. В этом случае нам помогут такие сервисы:

- GetWorkDoneMusic — музыка для работы. Случайно выбираемые композиции. Есть возможность переключить скорость — быстрее или медленнее;
- Coffivity — шумы вместо музыки. Шум кофейни, шум университетской библиотеки и так далее. Это активирует «якорь» на работу, который мы заполучили, еще будучи студентами;
- Calm.com — звуки природы. Можно включить приятный голос, который будет давать вам инструкции по расслаблению (см. лайфхак № 189). Жалко, что пока только на английском.

Все эти сервисы доступны прямо из браузера. Или в виде приложений для смартфона. Вам понадобится только соединение с интернетом.

182. СИЛА ПУБЛИЧНОГО ОБЕЩАНИЯ

У всех есть вредные привычки:

- кто-то сидит в социальных сетях;
- кто-то прикован к экрану телевизора;
- кто-то ест и не может остановиться;
- кто-то выпивает и т. д.

Люди хотят все это бросить. И что делают? Как правило, используют силу воли.

Но сила воли — конечный и непостоянный ресурс. Для борьбы с вредными привычками она не подходит. Когда все хорошо — у вас много энергии и силы воли. Вам кажется, что все идет по плану. Но стоит вам приболеть, поссориться с кем-то или недоспать, как энергия падает. И вы срываетесь!

А ведь есть простой и мощный способ победить вредную привычку.

☐ **Лайфхак:** дайте публичное обещание.

Если вы ведете блог, можете пообещать что-то своим читателям. Или используйте социальные сети. С их появлением дать публичное обещание стало просто как никогда.

Почему это работает?

Вам очень не захочется выглядеть пустословом в глазах людей. Это будет вас поддерживать лучше всякой силы воли.

Так же работает клятва высшим силам.

И еще лайфхак внутри лайфхака: давать обещание лучше в письменном виде. Роберт Чалдини в «Психологии влияния» писал о таком феномене: если человек заявляет о чем-то письменно, то ему гораздо сложнее (психологически) отказаться впоследствии от своих слов. Это наука!

Шарль де Голль публично пообещал бросить курить и бросил. Ему было 63 года, и курил он давно. Если смог он, то сможете и вы! Только не ждите, пока вам стукнет 63.

183. ОДНА ПРИВЫЧКА ЗА РАЗ

☐ **Лайфхак** от Бенджамина Франклина: работайте только над одной привычкой за раз.

В возрасте 20 лет Франклин решил сделать из себя моральное совершенство. Он создал список из 13 добродетелей и начал возводить их в привычку. Над каждым пунктом он работал неделю, потом переходил к следующему.

«Я завел книжечку, в которой выделил для каждой добродетели по странице. Каждую страницу я разлиновал красными чернилами так, что получилось семь столбиков по числу дней недели; каждый столбик отмечался начальными буквами соответствующего дня недели. Затем я провел тринадцать горизонтальных линий и обозначил начало каждой строки первыми буквами

названия одной из добродетелей. Таким образом, на каждой строке в соответствующем столбике я мог по надлежащей проверке отмечать маленькой черной точкой каждый случай нарушения соответствующей добродетели в течение того дня. Я решил уделять в течение недели строгое внимание приобретению каждого из этих навыков в указанной последовательности», — писал он в своей автобиографии «Время — деньги»*.

	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб
Воздержанность							
Молчаливость							
Любовь к порядку							
Решительность							
Бережливость							
Трудолюбие							
Искренность							
Справедливость							
Умеренность							
Чистоплотность							
Спокойствие							
Целомудрие							
Кротость							

Не беритесь исправлять всего себя сразу. Выберите что-то одно!

Исключение составляют привычки, которые дополняют друг друга. Например, вы хотите бросить курить и одновременно учиться управлять стрессом. Отличная синергия!

184. ПРИВЫЧКА — ВТОРАЯ НАТУРА

Не все привычки — вредные. Как выработать полезную?

☐ **Лайфхак:** используйте метод непрерывной цепочки.

Отмечайте в календаре день, когда вы выполнили то, что хотите возвести в привычку. Спустя некоторое время образуется длинная цепочка из крестиков.

Апрель 2012

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

Прием этот прислал нам
Муслим Магомедзаев
из Москвы.

* Франклин Б. Время — деньги. М.: АСТ, 2013.

Игорь: Я использую аналогичное приложение для айфона (найти его можно в AppStore по названию Don't Break The Chain).

Желательно, чтобы этот календарь попадался вам на глаза несколько раз в день.

Основная идея заключается в том, что вы используете саму цепочку помеченных дней как стимул продолжать ее. Снова ментальная ловушка, которую мы используем себе во благо.

Существует даже симпатичное веб-приложение: dontbreakthechain.com.

185. УЛЫБКА КАК НАГРАДА

И еще один лайфхак, связанный с привычками.

Вспомним общий принцип дрессировки животных. Сделал прыжок правильно? Получи сахарок.

Многие пробуют на себе аналогичную систему мотивации. И вот уже мы балуем себя сладостями, новым гаджетом или походом в массажный салон.

В чем, однако, проблема такой системы? В том, что вознаграждение отложенное. А в идеале оно должно быть мгновенным. Чем больше разница во времени между правильным поступком и поощрением, тем хуже. Поэтому собачек угощают сахарком сразу после удачной попытки.



Лайфхак: улыбнитесь себе после того, как поступили правильно. Это самое простое, а главное — мгновенное вознаграждение.

Захотели выкурить сигарету, выпить лишнюю рюмку или проворчать, но сдержались? Улыбнитесь (хотя бы внутренне) и скажите себе: «Молодец!»

Фарид: Я применяю этот лайфхак долгие месяцы — он работает! А посмотрел я его в отличной книге «Прокачай себя!»*

186. ДАРУМА

У японцев (а это очень целеустремленная нация) есть такая традиция: покупаешь безглазую куклу (она называется дарума), загадываешь желание или ставишь цель, рисуешь кукле один глаз (опция —

* Норкросс Д., Норкросс Д., Лоберг К. Прокачай себя! Научно доказанная система по приобретению и закреплению полезных привычек. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.

подписываешь на донышке свое желание или цель) и — вперед, реализовывать.

Пока желание не исполнится, а цель не будет достигнута, кукла смотрит на вас с немым одноглазым укором.

Наши, кстати, наладили производство подобных кукол — называются «кукла-хочун».

Можете поддержать отечественного производителя 😊



☐ **Лайфхак:** российскую или японскую — но куклу стоит завести.

Иначе будет как в русской пословице: с глаз долой — из сердца вон. Пусть дарума или хочун стоит на краю вашего стола, полки шкафа или прикроватной тумбочки, смотрит одним глазом и мотивирует доделать важное для вас дело до конца, до второго глаза.

[illegible]

СТРЕСС

Покажите нам человека, который не испытывает постоянный стресс!

Да, мы живем в беспокойное время. Политика, экономика — все это находится в движении. Добавим сюда бытовые неурядицы, стресс в отношениях, проблемы со здоровьем.

Не нужно это терпеть! Со стрессом нужно бороться! И помогут вам в этом наши лайфхаки.

187. ХОРОШИЙ СТРЕСС

Принято считать стресс чем-то плохим. Стресс приводит к головной боли, к болезням и так далее.

Мы же предлагаем вам поиграть в следующую игру. Ведь каждый стресс дает опыт. Дает нам возможность стать сильнее. Любому достижению предшествуют сотни стрессов. Без стрессов нет достижений.

Поменяйте свое отношение к стрессу!

Вы играли в компьютерные игры? Каждое испытание в игре, каждый «стресс» дает очки и «прокачивает» вашего персонажа.

Но разве в жизни не то же самое?!

☐ **Лайфхак.** Вас подрезали на дороге? Вам нахамили в магазине? Скажите себе: «Отлично, я извлеку из этого пользу. Прокачаю свой навык управления гневом и навык спокойствия в сложных ситуациях».

Келли Макгонигал, автор популярной книги «Сила воли», привела данные любопытных исследований. Они показали, что стресс убивает, только когда человек верит в это, когда относится к стрессу как к чему-то плохому.

Воспринимайте стресс как игру, как тренировку. И он перестанет бить по вашему здоровью и сделает вас сильнее!

188. ЗАПИШИТЕ, ЧТОБЫ ЗАБЫТЬ

Часто бывает так: вы сели было работать, но ваш мозг постоянно отвлекается.

- Надо позвонить Ивану Петровичу насчет рыбалки.
- Надо написать Наташе, что я не приду завтра.
- Надо затонировать стекла на машине.

Короче, поток мыслей.

Да, конечно, вы можете махнуть на это рукой и продолжить заниматься делом. Но проблема в том, что все эти мысли не исчезают. Они отходят на задний план. И постоянно маячат там. Вы боитесь их забыть.

Это раздражает, возникает стресс.

☐ **Лайфхак:** держите под рукой блокнот или диктофон и все такие мысли и дела просто сбрасывайте в эту «корзину», чтобы потом к ней вернуться.

Мы уже приводили подобный лайфхак выше, но повторяем его здесь, так как он дает спокойствие и уверенность в том, что мысль не пропадет. Это позволяет расслабиться и сконцентрироваться на вашей текущей задаче.

189. ЛЕГКИЙ СПОСОБ НАЧАТЬ МЕДИТИРОВАТЬ

Сотни лет медитация делает людей более спокойными и счастливыми. Она борется со стрессом и является профилактикой болезней нервной системы.

Но проблема в том, что медитацией непросто овладеть. Многие пробуют и сдаются.

☐ **Лайфхак:** обратите внимание на инструктируемую медитацию.

Звучит безмятежная музыка или звуки природы. А спокойный голос дает вам инструкции:

- считай до десяти;
- сосредоточься на дыхании;
- или на звуках в комнате;
- или на ощущениях в своем теле;
- отпусти мысли, позволь им плыть мимо и т. д.

Начните с этих сервисов:

- Headspace.com от известного популяризатора медитации Энди Паддикомба;
- полностью бесплатный Calm.com.

Оба сервиса великолепны. Особенно первый. Правда, оба на английском.

Фарид: Такой метод помог мне прийти к медитации и заниматься ею уже без этих «костылей», самостоятельно.

190. ЧЕТЫРЕ ВДОХА В МИНУТУ

☐ **Лайфхак:** чтобы избавиться от стресса, успокоиться и перезарядиться — используйте замедленное дыхание. Медленно вдыхайте и медленно выдыхайте — четыре вдоха в минуту.

Такое дыхание хорошо сочетается с медитацией, хотя подойдет и как самостоятельное упражнение. Келли Макгонигал в своей «Силе воли» утверждает, что даже одна минута даст позитивный эффект, но лучше все же находить на это 20 минут в день.

На удивление универсальный прием. Применим в абсолютно любой ситуации.

191. СИСТЕМА 5–5–5

☐ **Лайфхак** для борьбы со случайными стрессами: сразу оценивать важность проблемы.

Например, вас подрезали на дороге. Вы возмущены! Все внутри кипит! Спросите себя.

- Будет ли это важно через пять лет?
- А через пять дней?
- А через пять минут?

Последовательно ответив «нет» на все три вопроса, вы успокоитесь и забудете эту ерунду.

192. БЕРУШИ В УШИ

Вы сидите, пытаетесь работать. Но вас постоянно отвлекают какие-то звуки:

- сосед делает ремонт;
- коллега громко говорит по телефону (есть такая порода людей, которые любят, чтобы все вокруг знали об их кипучей деятельности);
- рабочие с матерком разгружают шифер во дворе.

Все это звуки, на которые вы не можете повлиять. Не можете их прекратить.

Да, можно включить громкую музыку, чтобы заглушить шум. Но нам этот способ, когда мы один шум перебиваем другим, кажется неправильным. Не стоит работать в какофонии.



Лайфхак: используйте беруши.

Кто не знает, беруши — специальные затычки для ушей.

Беруши обеспечат тишину для работы. Плюс к тому, когда вы надеваете беруши, вы начинаете слышать свое дыхание и пульс. И превращаетесь в такого «биоробота».

Какие беруши выбрать?

Рекомендуем силиконовые, которые можно найти в любой аптеке. Они похожи на пластилин, но в отличие от него не пачкают. Знающие люди еще рекомендуют строительные беруши как самые звуконепропускаемые. А на поролоновые беруши даже не смотрите — это худший вариант.

Ну и «оффтопик». Есть вариант более элегантный, удобный, но и намного более дорогой — наушники с активным шумоподавлением. Их принцип основан на том, что наушники дублируют окружающий шум, но в противофазе. Этакий «антишум». Шум и антишум гасят друг друга. Лучше всего такие наушники будут работать в самолете или метро, когда шум постоянный и монотонный.

Стоить это удовольствие будет дороже 10 тысяч рублей, и не каждый может себе это позволить.

Фарид: Для меня это триггер на сконцентрированную работу. Внимание на максимуме!

Игорь: Мне подарили такие наушники — Bose. Все верно — живешь в них в своем мире ☺

193. СТРАХ ПОД МИКРОСКОПОМ

Всех нас что-то беспокоит. Кого-то раз и навсегда ушибло дефолтом, кто-то панически боится инфекции или чего-нибудь еще.

Как победить страх?



Лайфхак: возьмите блокнот и запишите все свои страхи. Затем максимально подробно распишите каждый из страхов.

Например, вас беспокоит дефолт. Запишите все, что вы можете предпринять, чтобы обезопасить себя финансово. Распишите, что

Фарид: Этот способ описан в научной литературе, но я в свое время дошел до него своим умом.

зависит от вас, а что не зависит. Обязательно пропишите самый худший сценарий (как правило, все не так уж и страшно).

Если через какое-то время страх вернется, снова откройте блокнот и перечитайте, добавьте новую информацию.

Что это дает?

Мозг перестает вновь и вновь прокручивать одни и те же мысли. Вы проанализировали ситуацию и наметили, что будете делать в каждом случае.

194. ЗАБЕЙ НА НИХ!

С каждым приключаются мелкие стрессы. Сослуживец нахамил, например. И вот вы сидите и придумываете, что надо было сказать в ответ. А работа стоит.

Есть простой способ успокоиться.

☐ **Лайфхак:** выполните упражнение «дыхание по квадрату».

Делается это так:

- выбираем четырехугольный предмет (окно, картину, экран монитора и т. д.);
- смотрим на верхний левый угол и медленно вдыхаем, считая до пяти;
- смещаем взгляд на правый верхний угол, задерживаем дыхание и снова отсчитываем пять секунд;
- смотрим вправо вниз, медленно выдыхаем под тот же счет;
- переводим взгляд влево вниз и мысленно произносим: «Улыбайся, это всех раздражает».

Стресс как рукой снимает, проверено.

Кстати, этот же прием годится, если нужно отвлечься от любых посторонних мыслей.

Игорь: Я не знал про этот лайфхак. Попробовал — помогает! Еще и сам засмеялся, когда произнес фразу про «улыбайся».

Этим лайфхаком с нами поделился наш читатель Виталий Говорухин. Спасибо!

Игорь: Я, как узнал про этот лайфхак, сразу же прикинул свой стресс, связанный с написанием этой книги... Стресс был большой... Но я буду в плюсе!

195. СТРЕСС В РУБЛЯХ

Иногда нас выводит из себя какая-то ерунда. Чем человек эмоциональнее, тем сильнее мелочи могут выбить его из колеи.



Лайфхак: оцените стоимость проблемы в рублях.

Часто, подсчитав стоимость проблемы, мы получаем какую-то смешную сумму вроде 37 рублей.

Стоит ли об этом переживать? Деньги можно заработать, а плохое настроение и выжженные нервы останутся с вами.

[illegible]

[illegible]

МОДА, СТИЛЬ

Да, встречают по одежке, но ведь часто и провожают по ней же. Чем выше вы поднимаетесь, тем больше внимания люди обращают на то, как вы одеты.

Можно, конечно, следить за всеми модными трендами, выписывать соответствующие журналы, иметь своего стилиста. А можно просто следовать нашим лайфхакам. Как правило, этого достаточно.

196. ЧТОБЫ КАЗАТЬСЯ ВЫШЕ

Почти все хотят казаться выше. Это несложно!

- ☐ **Лайфхак:** не носите одежду в горизонтальную полоску. Идеально — вертикальная тонкая полоска. Не подгибайте джинсы (хотя сейчас это тренд). Носите одежду в обтяжку (если вы в хорошей форме), не носите мешковатую одежду — и похудейте! Носите джинсы более темного оттенка, чем рубашка или футболка. (Женщинам можно рекомендовать туфли телесного цвета.
Прим. ред.)

Как видите, никаких высоких каблучков и закрепленных лаком начесов.

197. КАК МУЖЧИНЕ СКРЫТЬ ЛИШНИЙ ВЕС

- ☐ **Лайфхак:** носите одно- или двухпуговичный пиджак, причем расстегнутым; избегайте горизонтальных полосок в одежде; носите рубашку светлее пиджака; повесьте на шею шарф (это еще и стильно. Несколько известных российских бизнес-тренеров так делают.

198. «ВЕЧНАЯ» КОЖАНАЯ ОБУВЬ

- ☐ **Лайфхак:** имейте две пары обуви каждого типа: две пары легких туфель, две пары осенних и зимних ботинок.

Что за расточительство? Это не по-лайфхакерски!

Этот совет мы прочли в замечательном блоге о мужской моде Yermay.ru.

Очень даже по-лайфхакерски. Дело в том, что обувь, как и человек, нуждается в отдыхе. Если вы носите ее каждый день, она «устает» и изнашивается раньше срока. Покупая две пары обуви, вы не удваиваете, а утраиваете срок службы ваших туфель.

К тому же в магазине часто проходят акции вроде «купи две пары и третью получи в подарок».

199. ДЖЕНТЛЬМЕН ИЗ ОБЩЕСТВА И ПУГОВИЦА

☐ **Лайфхак:** не застегивайте нижнюю пуговицу пиджака (жилетки). Она не предназначена для этого!

Не верите? Найдите фотографии президентов, министров, популярных певцов и ведущих. Все без исключения расстегивают нижнюю пуговицу пиджака!

По этому же признаку легко понять, следит ли человек за модой, часто ли бывает в обществе. Просто посмотрите, застегнута ли у него эта пуговица.

Фарид: Недавно я был на одной «деловой тусовке» в Уфе. Удивился количеству наглухо застегнутых пиджаков.

200. ПРИЧЕСКА НА ПАМЯТЬ

Устали объяснять парикмахеру, какая прическа вам нужна? А он все равно постриг неправильно?

☐ **Лайфхак:** сфотографируйте свою идеальную прическу со всех сторон. И в следующий раз просто покажите ее мастеру перед стрижкой.

Игорь: Или ходите только к своему мастеру — тоже гарантирует нужный результат.

201. НАБОР МОДНИКА

Хочется выглядеть стильно, но это не так просто. Сочетания предметов одежды, цветов — все это может сбить с толку.

☐ **Лайфхак:** вовсе не обязательно бежать изучать модные журналы или искать собственного стилиста. Достаточно попросить специалиста один раз составить вам десяток модных комплектов одежды из того, что есть у вас в наличии.

Складываем ботинки, носки, джинсы, рубашку и пиджак. И фотографируем!

Затем собираем другой удачный комплект. И снова фотографируем!

Результат: набор из 10–20 комплектов одежды на все случаи жизни. В виде фото, загруженных на ваш смартфон.

Поверьте, мода, особенно мужская, меняется не так уж быстро. И этот набор фотографий послужит вам долго.

Спасибо за этот лайфхак Александру Мазному из Уфы.

202. ДВАДЦАТЬ ПАР ОДИНАКОВЫХ НОСКОВ

Простой мужской способ избежать мучений, выискивая пару для носка.

☐ **Лайфхак:** купите 20 пар одинаковых черных носков.

В этом случае любой носок подойдет к любому. Вы экономите драгоценное время.

Плюс к этому, если какой-то носок порвется или потеряется, никакой трагедии — есть 39 других ему на замену.

Игорь: Я так делал раньше. А сейчас люблю цветные носки. Поднимают настроение. А иногда могу и два разных носить — приучила компания Little Miss Mismatch. Так еще веселее!

203. ГРУППИРОВКА НОСКОВ

Второй способ не комплексовать, надев в спешке разные носки.

☐ **Лайфхак:** чтобы избежать неловкой ситуации и долго не искать пару, заворачивайте один носок в другой после стирки. Потом просто достаете скатку, а там — идеальная пара.

Так делает наш читатель Дмитрий Самодюк с Камчатки.

[illegible]

ВНЕШНИЙ ВИД

Ваши проекты, ваши идеи — это все важно.
Но важно и то, кто доносит эти идеи. Вы должны
выглядеть презентабельно.

Как можно доверить крупный проект или деньги
тому, кто не может проследить даже за своим
внешним видом?

204. НЕТ ПРЫЩАМ

У вас проблемная кожа на лице?

- ☐ **Лайфхак:** замените обычные полотенца на одноразовые бумажные. Бактерии, которые приводят к воспалениям на лице, часто размножаются прямо на этих полотенцах. Поэтому логично каждый раз использовать новое.

Есть и родственные лайфхаки:

- чаще меняйте наволочки, на которых вы спите;
- чаще меняйте шапки.

Это совет Елены Малышевой.

205. ВТОРАЯ КОЖА

Завтра важная встреча или выступление перед аудиторией. А у вас какая-то неприятность на лице: прыщ, царапина, ссадина, синяк. Это может подорвать вашу уверенность в себе и испортить все дело. Что делать?

- ☐ **Лайфхак:** попробуйте косметический инструмент под названием консилер (англ. *conceal* — прятать). Консилер — не тональный крем и не пудра. Это ваша «вторая кожа». Нанесите его поверх изъяна, и окружающие ничего не заметят. Главное — точно подобрать оттенок.

Если вы часто «торгуете лицом», такой инструмент должен быть в вашем арсенале. Серьезных проблем с кожей он не решит, конечно. С ними — к дерматологу. Но подстраховаться на случай форс-мажора консилер способен.

206. ПОМАДА ДЛЯ МУЖЧИН

Кто сказал, что помада только для женщин?

- ☐ **Лайфхак:** в холодную ветреную погоду носите с собой бесцветную гигиеническую помаду. Это лучше, чем ходить с потрескавшимися окровавленными губами!

Игорь: У меня есть.

Спрашивайте в любой аптеке!

207. КАК ПОГЛАДИТЬ ПИДЖАК БЕЗ УТЮГА

Как погладить пиджак в поездке?

Игорь: И рубашки так можно привести в порядок. Главное, чтобы вещи успели подсохнуть за ночь.

- ☐ **Лайфхак:** повесьте его на плечиках в ванной отеля и включите горячую воду на максимум, чтобы образовался пар. Через несколько минут пиджак сам разгладится от пара. Вынимаем пиджак и даем ему обсохнуть. И не нужен никакой утюг «с функцией вертикального отпаривания».

208. БРИТЬЕ КАК ПО МАСЛУ

Бритье может оставлять раздражения и порезы. А может быть легким и комфортным.

- ☐ **Лайфхак:** перед бритьем нужно предварительно распарить лицо. В парикмахерских, например, для этого прикладывают горячее полотенце.

Дома же бриться нужно сразу после душа или ванны. А самый лайфхак — бриться прямо в душе, тогда и волосы убирать не придется ☺

209. ЩЕЛКИ ВМЕСТО ГЛАЗ

Отекают веки по утрам?

- ☐ **Лайфхак:** всегда держите наготове в морозилке обычную чайную ложку. Проснувшись, прикладывайте ее поочередно к глазам на несколько секунд (обязательно оберните салфеткой!), пока она не достигнет комнатной температуры.

Помогает быстро и эффективно!

Ну, а лучше всего убирают отеки своевременный отбой и хороший сон. Тогда и никакие ложки не понадобятся. Если же проблема сохраняется, сходите к врачу.

210. КАК БЫСТРО ПРОВЕРИТЬ ЗАПАХ ИЗО РТА

Часто человек не знает, пахнет у него изо рта или нет. Как это узнать, не прибегая к помощи посторонних?

- ☐ **Лайфхак:** просто лизните свое запястье, подождите несколько секунд, а потом понюхайте. Может быть, это выглядит не очень привлекательно, но какова проблема, таково и решение.

211. КЕДЫ С АРОМАТОМ ЖАСМИНА И БЕРГАМОТА

Обувь, которая всегда сохраняет свежесть и не источает неприятные запахи. Как этого добиться?

- ☐ **Лайфхак:** сняли обувь — положите туда пару чайных пакетиков. Так и храните. Чайные пакетики забирают все неприятные запахи и дарят обуви свой фруктовый/травяной аромат.

Беговые кеды с ароматом жасмина и бергамота. Как вам? ☺

[illegible]

СПОРТ

Спорт для взрослого человека — это уже не выбор.
Это необходимость!

Либо вы бегаєте по утрам на стадионе, либо вы
все равно бегаєте по утрам, но уже в больницу.

Многих спорт отталкивает как нечто скучное.
Для них это «обязаловка», которую выполняют
скрипя зубами.

Наши лайфхаки сделают вашу физическую
активность веселой и «ненапряжной».

212. КЛИПСА ДЛЯ КВАЗИМОДО

Мы — общество сутулых.

Помните лайфхак из детства, когда учительница или мама грозились привязать к нашей спине швабру? Прошли годы, и идея была «украдена» инженерами из Lumo.

☐ **Лайфхак:** купите чудо-клипсу Lumo Lift, которая следит за вашей осанкой. Клипса размером с пуговицу нафарширована датчиками. Сгорбились? Она тут же начинает противно вибрировать, если находится в активном режиме (в пассивном — просто собирает статистику).

Заряда Lumo Lift хватает на пять дней. Полностью зарядить ее можно за два часа. Есть синхронизация со смартфоном или компьютером. Там вы можете посмотреть подробную статистику, например количество часов с хорошей осанкой. Кроме того, подсчитываются стандартные для всех фитнес-трекеров данные, такие как количество шагов, сожженные калории и другие.



Цена на момент написания книги — 1000 долларов.

Вы ходите с Lumo Lift неделю, две, три... А потом прямая спина становится привычкой. И клипсу можно носить реже. Например, чтобы удивить своих друзей-нелайфхакеров ☺

213. СКОЛЬКО ШАГОВ ВЫ ПРОШЛИ ЗА ДЕНЬ?

Всякому, кто занимается спортом, интересно, сколько за день пройдено шагов, сделано гребков, с какой скоростью преодолевался километр за километром.

Игорь: Я долгое время носил Nike+ FuelBand. Сейчас использую и рекомендую Jawbone.

☐ **Лайфхак:** эту и другую спортивную информацию удобнее всего собирать при помощи фитнес-браслетов.

В браслет зашит датчик, который подсчитывает количество ваших движений.

Вы можете поставить цель на день. А браслет будет мотивировать вас двигаться еще и еще, чтобы достичь поставленной цели.

Не забыта и геймификация. Например, с Nike+ Fuelband вы можете устроить виртуальные соревнования по очкам — кто наберет больше за день, неделю или месяц.

Все данные синхронизируются с компьютером и смартфоном посредством Bluetooth. А заряда хватает на 3–10 суток в зависимости от интенсивности использования.

Цена на момент написания этой книги — 99 долларов. Не так уж дорого для вещицы, которая заставит вас двигаться больше.

214. КАК НЕ ПРОПУСКАТЬ ТРЕНИРОВКИ

Вы даете себе слово заниматься спортом и даже покупаете новые кроссовки, но... проходит недели две-три, и начинаются пропуски. А потом вы и вовсе забрасываете благое начинание. Привет, диван с пивом и чипсами...

Это не дело!

☐ **Лайфхак:** попробуйте командный вид спорта! Вместо тренажерки и бега по утрам — теннис и футбол.

Командный вид спорта сложнее бросить:

— вы участвуете в игре, а игры затягивают: дух соперничества и все такое;

- вы общаетесь: заводите новых друзей или встречаете старых, которых сто лет не видели. Вы идете не «тягать железо» — вы идете общаться, шутить, обсуждать последние новости. Важно, чтобы вам нравились люди, с которыми вы играете;
- вам сложнее отказаться и не прийти — ведь вы подведете команду/напарника, которые на вас рассчитывают.

Фарид: Знали бы вы, как я не люблю делать зарядку. Но при этом я обожаю футбол. Хотя и прихожу после него усталый как собака. Парадокс? Нет — игра!

215. КАК ДЕЛАТЬ ЗАРЯДКУ С УДОВОЛЬСТВИЕМ

Зарядка с удовольствием? Нет, не слышал.

Мы привыкли делать зарядку из-под палки. Зарядка — это что-то полезное, но такое нудное и неприятное.

Не обязательно!

☐ **Лайфхак:** не делайте зарядку утром; составьте чек-лист своей зарядки; делайте разминку под веселое видео.

Пояснения.

В разминке тело нуждается не столько утром, сколько в течение рабочего дня, когда вы уже насиделись на пятой точке и насмотрелись в экран. А утром можно себя и не мучить.

Если записать, а лучше зарисовать, какое движение идет за каким, сколько повторов и так далее, это позволит вам не филонить, а делать все пункт за пунктом.

Занимаясь под, например, короткие скетчи от Comedy Club или КВН, вы сами не заметите, как сделаете все упражнения. И никакой силы воли не потребуется! Более того, теперь вы будете ждать очередного перерыва и очередной разминки, потому что это отличная возможность расслабить мозг, улыбнуться и размять затекшие мышцы.

Не любите зарядку? Вы просто не умеете ее **готовить** делать!

216. ТЕЛЕВИЗОР И СПОРТ СОВМЕСТИМЫ

Если вы так и не смогли поднять себя на зарядку, то держите следующий лайфхак.

☐ **Лайфхак:** занимайтесь спортом перед экраном, вместе с ведущим.

В отличие от обычной зарядки, здесь вам не надо ничего выдумывать и вспоминать какие-то упражнения. Вы все повторяете за инструктором, который следует своей системе тренировок.

Найти такие занятия можно и на YouTube, но еще проще подписаться на услуги портала JV.ru. Преимущества:

- русский язык;
- профессиональные инструкторы (йога, кардио, пилатес и т. д.);
- плата за доступ к видео — всего 200 рублей в месяц.

Заниматься можно вместе со своей второй половинкой. Так даже веселее.

Другой похожий сервис — daYoga.ru. Асаны, медитация и все в таком духе.

217. ТАНЦЕВАЛЬНЫЙ КОВРИК

☐ **Лайфхак:** еще один веселый способ размяться — танцевальный коврик.

- Это спортивно. Коврик заставит вас попотеть!
- Это интересно. Вы не просто танцуете, вы играете! По экрану бегут стрелочки, указывающие вам, на какой сектор коврика надо наступить. Ведется счет.
- Это доступно всем. Есть разные уровни сложности — каждый найдет себе подходящий темп. Музыка вы также можете выбирать.
- Это недорого. Цены стартуют от 500 рублей за простенький коврик. Хотя вы, конечно, можете купить себе танцевальную сверхпрочную панель за 15 000.
- Это просто. Коврик за минуту подключается к любому телевизору или компьютеру. Все, что нужно, — розетка 220 В.
- Это сближает семью. Подключите сразу два коврика и устраивайте танцевальные соревнования!
- Это круто. Раскрасьте новыми красками заурядные вечеринки!

218. ТАБАТА

А что делать, если нет времени на спорт?

☐ **Лайфхак:** занимайтесь по системе Табата.

Табата — это короткая, но очень интенсивная спортивная тренировка. Основана на интервальной физической нагрузке: восемь интенсивных 20-секундных подходов, после каждого подхода — 10-секундная передышка.

Основное преимущество системы Табата — экономия времени. Занятие длится всего 20 минут.

Вам не потребуется специальных приспособлений. Единственное, что нужно, — это секундомер.

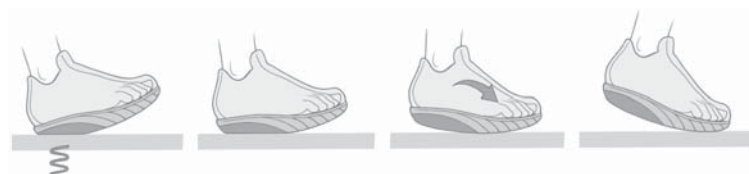
Спортзал тоже не нужен. Можно заниматься дома, на свежем воздухе — в парке, на спортивной площадке или даже на пляже.

Система Табата родилась в 1996 году. Ее автор — доктор Идзуми Табата из группы исследователей Национального института фитнеса и спорта в Токио.

Японцы доказали, что более короткая, но интенсивная тренировка эффективнее классического фитнеса.

219. САМЫЙ МАЛЕНЬКИЙ ТРЕНАЖЕР В МИРЕ

Швейцарская фирма MBT выпускает мужскую и женскую физиологическую обувь на мягкой и амортизирующей подошве.



1. Шаг с пятки: пятка погружается в мягкий сенсор Masai, возникает неустойчивость.
- 2 + 3. Фазы «перекачивания»: контролируемое перекачивание через зону балансирования (бугорок) в направлении срединной части стопы.
4. Переход на носок (без нажима)

☐ **Лайфхак:** заведите себе хотя бы одну такую пару (предварительно посоветовавшись с врачом, если имеются проблемы с опорно-двигательным аппаратом).

Обувь MBT можно носить просто так или использовать для занятий спортом. Эта обувь:

- снимает нагрузку на позвоночник и суставы;
- исправляет осанку;
- тренирует мышцы, которые при ходьбе в обычной обуви не задействованы;
- компенсирует заболевания ног и позвоночника;
- создает антицеллюлитный эффект.

Хожение в обуви MBT напоминает прогулку босиком по мягкой земле или мокрому песку. Походка неустойчива, приходится напрягать икроножные мышцы.

А это обычная обувь, в которой не задействована мускулатура в области суставов:



В среднем пара обуви MBT стоит около 150–200 долларов США.

В Москве и в некоторых других городах эту (и другую полезную) обувь можно купить в магазинах «Швейцарская обувь» (www.swiss-shoes.com).

[illegible]

[illegible]

ЗДОРОВЬЕ

Здоровье человека — фундамент, на котором возводится успех. Да, можно построить большое здание и на хрупком фундаменте, но долго ли оно простоит?

Здоровью посвящены огромные тома серьезных изданий. В этом же разделе собраны небольшие лайфхаки, которые помогут вам срезать углы на пути к здоровью.

220. ЗАЧЕМ ПЕРЕПЛАЧИВАТЬ ЗА ЛЕКАРСТВА?

Дорогое лекарство, которое рекламируют по телевизору, — не всегда единственный вариант.

☐ **Лайфхак:** нередко можно купить лекарство с тем же действующим веществом, но под другим названием. Оно может быть дешевле в 15 раз! Такие лекарства называют дженериками (англ. generic — общий, родовой, характерный для определенного класса).

Дженерики — это лекарства, на действующее вещество которых истек срок патентной защиты. Когда патент истекает, почти любая фирма может начать выпуск такого лекарства.

Использование более доступных дженериков в медицине — одна из стратегических целей Всемирной организации здравоохранения. Так что это не какой-то трюк или обман.

Конечно, вы должны посоветоваться со своим лечащим врачом. Хороший врач обычно в курсе имеющихся на рынке дженериков.

221. ТЕХОСМОТР ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА

Мы ежегодно проводим техосмотр своего автомобиля. При этом самими собой часто пренебрегаем.

☐ **Лайфхак:** регулярно проходите медосмотры, сдавайте анализы.

Дети, студенты и ветераны должны обследоваться ежегодно, а гражданам старше 21 года следует проходить диспансеризацию не реже одного раза в три года.

Какие анализы нужно сдавать?

Вообще-то их назначает врач, учитывая индивидуальные особенности человека. Универсальны:

- общий анализ крови (из пальца);
- биохимический анализ крови (из вены);
- общий анализ мочи.

Они нужны, чтобы выявить отклонение от нормы. Если таковое налицо, врач назначает дополнительные анализы (кровь на гормоны, опухолевые маркеры и др.).

Есть еще обязательные анализы крови «на сахар», на ВИЧ, гепатит В и сифилис. Они являются универсальными для отдельных социальных групп.

Например, после 50 лет снижается функция поджелудочной железы, может развиваться «возрастной» сахарный диабет. Если вовремя заметить, что уровень сахара в крови повысился, болезнь можно предотвратить.

Зачем платить огромные деньги за лечение, если болезнь можно предупредить?

222. ЕСТЕСТВЕННЫЙ ОЧИСТИТЕЛЬ ВОЗДУХА

Комнатные растения нужны не только для красоты и уюта. Они регулируют влажность в помещении, вырабатывают кислород, поглощают вредные вещества, убивают болезнетворные микроорганизмы.



Лайфхак: подбирайте определенные растения для дома и офиса.

Согласно NASA, эффективнее всего очищают воздух:

- бамбуковая пальма
- аглаонема скромная;
- плющ;
- гербера Джемсона;
- драцена;
- сансевиерия;
- хризантема;
- спатифиллум.

Из этого списка сансевиерия, называемая в народе «тещин язык», «щучий хвост» или «змеиная кожа», — лучший генератор кислорода.

Мы рекомендуем еще хлорофитум. Для очистки воздуха в комнате площадью около 20 квадратных метров достаточно шести экземпляров этого растения. Его листья поглощают токсичные вещества, выделяемые синтетическими отделочными материалами, а также формальдегиды, серные и азотные соединения. Это растение идеально подходит для помещения, окна которого выходят на улицу с оживленным движением.


Против бактерий прекрасно работают хвойные и цитрусовые. Листья лимона, например, выделяют 85 целебных веществ и стерилизуют воздух. В комнате, где растет лимон, микробам приходится несладко.

Ученые установили, что от фитонцидов, выделяемых драценой, амариллисом, гиппеаструмом, агпантусом, зефирантесом, некоторые бактерии гибнут быстрее, чем от чеснока.

Даже запах растений полезен. Эфиры герани, например, успокаивают, а пахучие вещества цитрусовых повышают работоспособность и мыслительную активность.

223. АРОМАТЕРАПИЯ

Все знают, что запах мандаринов и хвои поднимает настроение, даже если никакого праздника нет и не предвидится.

 **Лайфхак:** избавляйтесь от негатива с помощью ароматов. Это займет всего минуту: капните несколько капель эфирного масла на ладони, разотрите и вдохните.

С помощью запахов можно успокоиться или взбодриться. Можно даже вылечить простуду. Собственно, сам термин «ароматерапия» означает «лечение запахами».

Для бодрости:

- цитрусовые (апельсин, лимон, бергамот);
- розмарин;
- мята перечная;
- чабрец;
- перец черный;
- ветивер;
- шалфей мускатный;

- базилик;
- вербена;
- эвкалипт.

Чтобы успокоиться:

- лаванда;
- ромашка голубая;
- иланг-иланг;
- лотос;
- ладан;
- майоран;
- бензоин (росный ладан);
- апельсиновое дерево;
- мандарин.

От простуды:

- лаванда;
- чайное дерево;
- эвкалипт;
- найоли;
- сосна;
- розмарин.

Самые популярные — масла лаванды, чайного дерева, ромашки и эвкалипта. Они не вызывают аллергии и легкодоступны. Поскольку их производство не отличается сложностью, выше шанс купить настоящее натуральное масло, а не подделку.

Если переборщить с ароматами, можно навредить. Пары капель эфирного масла достаточно для нужного эффекта, причем применять его следует не каждый день.

Как применять?

Самый простой способ: капнуть на ладони (салфетку), растереть и подышать. Можно капнуть несколько капель на подушку и одеяло перед сном.

Традиционный способ: распылить в помещении. Для этого требуется оборудование: аромалампа или пульверизатор (несколько капель в теплую воду). Можно капнуть на радиатор парового отопления.

Романтический способ: зажечь аромасвечу. Покупают их в специализированных магазинах. Пользу приносят только те, которые

изготовлены с применением натурального эфирного масла, а не синтетического и не парфюмерных отдушек.


Лечебный способ: сделать ингаляцию. Капнуть две-три капли масла в горячую (около 80 °С) воду, накрыться толстым полотенцем и минут пять подышать над емкостью с водой.

224. КАК УНЯТЬ БОЛЬ

Мы всегда потираем ушибленное место, и от этого оно меньше болит. Ученые изучили механизм боли.

Все наше тело пронизано нервами, как проводами. Нервные окончания воспринимают внешнее воздействие и передают сигнал в мозг.

Существует два типа нервных «проводков». Одни передают сигналы быстро, другие — медленно. Быстрый сигнал содержит информацию о том, где болит. Медленный — как болит. Боль от сигнала первого типа никогда не бывает особенно сильной. Это открытие было сделано британским неврологом Генри Хэдом (1861–1940).


 **Лайфхак:** от сильной боли поможет небольшая боль.

Эту особенность использовали еще два столетия назад, когда при удалении зуба ассистенты стоматолога щипали пациента, отвлекая его от основной сильной боли. С точки зрения современной науки они «забывали» каналы связи, создавали помехи. Сигнал о том, как болит, сильно замедлялся, а то и вовсе не проходил.

Сейчас известно, что воздействие на нервы может снизить боль. На этом принципе основана рефлексотерапия — иглоукалывание и акупрессура (надавливание пальцами). Всемирная организация здравоохранения опубликовала научные исследования, оценивающие ее эффективность. Например, при постоянных болях иглоукалывание помогает в 55–85% случаев (морфин помогает в 70% случаев).

225. КИСЛОТНЫЕ ЗУБЫ

Кислотными называют зубы, которые чувствительны к горячему-холодному, постоянно страдают от кариеса и не отличаются особенной белизной.

 **Лайфхак:** никогда не начинайте чистить зубы сразу после того, как съели фрукты (особенно кислые), выпили газировку или сок.

Д-р Ховард Гэмбл, президент Академии общей стоматологии США, провел исследование. Он три недели наблюдал за группой, которая чистила зубы, выпив диетическую колу. Выяснилось, что чистка зубов сразу после еды повышала уровень повреждений зубной эмали. Урон был гораздо ниже, если человек чистил зубы через полчаса или час после еды.


Фрукты и сладости содержат кислоту, размягчающую зубную эмаль. Если вы подождете полчаса, слюна нейтрализует кислоту. Она содержит кальций и ионы фосфата, ферменты, которые делают pH во рту нейтральным.

Стоматологи рекомендуют:

- сразу после еды полоскать рот водой или раствором соды (чайная ложка на стакан воды);
- пользоваться чистящей палочкой из корня сальвадора персидской. Хорошо известна под именем мисвак (или сивак). Продается в интернет-магазинах;
- пить фруктовые соки и газировку через соломинку, чтобы избежать контакта кислоты с эмалью.

226. ИНОГДА ЛУЧШЕ ЖЕВАТЬ, ЧЕМ ГОВОРИТЬ

Многие считают употребление жевательной резинки признаком безвкусицы и плохого стиля. Но иногда жевательная резинка может нас действительно выручить.

 **Лайфхак:** на морозе есть смысл пожевать ее — этим вы убережете себя от обморожения лица. В процессе жевания движутся мимические и челюстные мышцы, что не дает замерзнуть лицу. А некоторые исследования говорят о том, что использование жевательной резинки повышает IQ.

Три в одном — выше IQ, чище зубы и не мерзнет лицо. Жуем!

227. НОВАЯ ОБУВЬ НАТИРАЕТ?

Вам предстоит долгий день на ногах, а вы как раз надели новую обувь?

- ☐ **Лайфхак:** от мозолей на ногах спасет обычный антиперспирант. Просто помажьте им место, где у вас обычно появляются мозоли.

Другие варианты: заклеить это место пластырем или намазать вазелином. Важно снизить трение в проблемной зоне.

228. КАК НЕ ПОТЕТЬ В ЖАРУ

Жара. Мы потеем. Нас мутит. Как облегчить страдания?

- ☐ **Лайфхак:** просто сократите количество потребляемого белка и сахара.

Дело в том, что при переваривании этих продуктов наш организм дополнительно выделяет тепло, а в жару нам это совершенно не нужно.

229. МОДНАЯ БАЛАКЛАВА

Балаклава в последнее время редко используется по назначению, все больше как маска. А ведь это всего лишь вещь, которая защищает лицо от холода. Она выручает при беге или катании на лыжах в сильные морозы.

- ☐ **Лайфхак** от Алексея Моргунова из Тореза: носите балаклаву, лучше всего с прорезью для рта и носа, иначе в области дыхательных путей образуется ледышка на ткани.

Фарид: Спасибо, Алексей, ты сделал эту зиму для меня лучше

Кстати, часто балаклаву можно аккуратно свернуть и надеть как обычную шапку.

230. К МОРОЗАМ ГОТОВ!

Много одежды зимой — неудобно. Идем по улице — хорошо, зашли в помещение (в магазин, например) — сразу вспотели, выходим на улицу — замерзли.

Фарид: Особенно рекомендую молодым родителям для утепления своих чад.

☐ **Лайфхак:** заведите себе комплект термобелья. Оно выручит не только на зимней рыбалке и горнолыжном курорте, но и в обычной жизни.

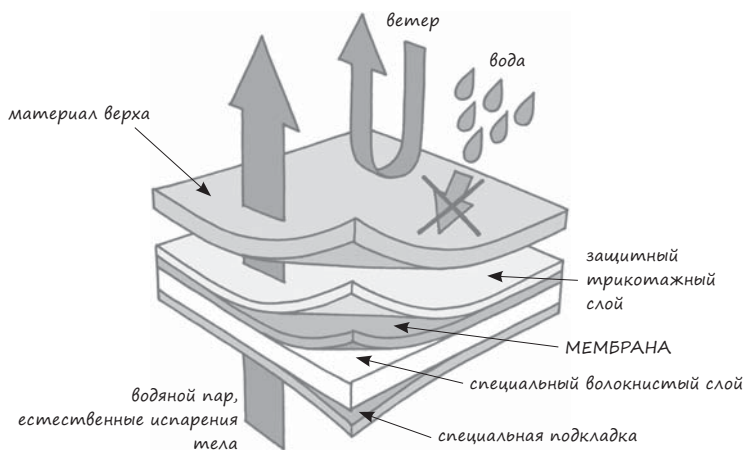
Что такое термобелье?

Это технологичная нижняя одежда, которая сохраняет тепло и выводит пот наружу, не впитывая его. Промышленность предлагает носки, колготки, перчатки, лосины, шарфы и т. д.

Термобелье бывает:

- влагоотводящее (используется в профессиональном спорте, служит для того, чтобы не допускать перегрева и переохлаждения);
- теплосберегающее (используется в быту, служит для утепления, позволяет телу дышать);
- комбинированное (используется при физических нагрузках на свежем воздухе, служит для отведения влаги и утепления).

Термобелье первого типа — это синтетика, второго — натуральное сырье (дорогая шерсть с добавлением шелка или хлопка). Третий тип — многослойная ткань с применением синтетического и натурального волокна. Схематично выглядит следующим образом:



Под маркой «термобелье» иногда продается одежда из структурированной ткани (особое плетение нитей, получается полотно «в дырочку»). Она ведет себя так же, как более дешевое хлопковое белье. Чтобы не ошибиться, покупайте брендовые вещи.

Термобелье стоит дороже обычного. Но не забывайте, что с термоодеждой мы экономим на свитерах — и не болеем.

Игорь: Не ошибитесь, если приобретете термобелье скандинавских производителей.

231. ЭКРАННАЯ ЗАСУХА

Установлено, что, глядя на монитор компьютера, человек моргает на 75% реже обычного. Из-за этого роговица сохнет и глаза раздражаются.

☐ **Лайфхак:** каждые 20 минут отрывайте взгляд от экрана и на протяжении 20 секунд смотрите вдаль.

Треть минуты — это время, в течение которого глаз адаптируется к новому освещению, а значит, усиленно смагивает.

232. ОПЕРАЦИЯ «ЧИСТЫЕ РУКИ»

Просто поразительно, сколько людей не моют руки после туалета. И хватаются ими за дверную ручку. Особенно сильно это раздражает в ресторанах и кафе.

☐ **Лайфхак:** дождитесь, пока дверь откроет другой человек, придержите ее локтем или ногой и спокойно выходите.

Смысл в том, что вы не касаетесь дверной ручки чистыми руками.

В общественных местах вроде аэропорта или торгово-развлекательного центра большая проходимость. Всегда кто-то выходит или заходит. Больше 15 секунд вам ждать не придется.

233. ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ

Те, кто общается с пожилыми шахматистами, наверняка замечали, насколько адекватно они мыслят в отличие от многих своих ровесников. С возрастом человек зачастую начинает рассуждать слишком категорично, думать шаблонами, прирастает к телевизору. Кое-кто и вовсе впадает в детство. Пожилые шахматисты тоже жалуются на здоровье, но никак не на ясность ума.

Данные научных исследований говорят, что шахматы — это лучший способ поддерживать свой мозг в функциональном состоянии.

Обычно пожилым людям советуют отгадывать кроссворды. Тоже интеллектуальное занятие, которое не дает мозгу деградировать. Так вот, шахматы бьют эти самые кроссворды по всем параметрам.

Занятие шахматами стимулирует сразу несколько функций мозга:

- логическое мышление;
- абстрактное мышление;
- долговременную память;
- оперативную память;
- пространственное мышление;
- чувство времени.



Лайфхак: займитесь шахматами. Изучите правила, начните посещать турниры или играть онлайн.

Особенно это актуально для тех, кто приближается к преклонному возрасту. Шахматы не просто дают пищу для ума. Они помогают обрести компанию. Ветеранские соревнования — это всегда общение, тема для разговора.

Если у вас пожилые родители, позаботьтесь о них, подарите шахматы и самоучитель. Помогите вступить в городской шахматный клуб.

[illegible]

[illegible]

СОН

Когда мы были детьми, сон был для нас чем-то простым и привычным, неизбежным и чаще всего приятным. А иногда и лишним — поиграть бы еще.

Мы повзрослели, и для многих сон превратился в роскошь. Кто-то не может заснуть, кто-то сам отбирает время у сна и отдает работе. Кому-то не дает спать ребенок, а кому-то — шумные соседи.

Хотим мы того или нет, сном нужно заниматься серьезно.

В этом разделе — полезные советы о том, как засыпать быстрее и спать качественнее.

234. ЛУЧШЕ, ЧЕМ КОФЕ

Помните Штирлица и его знаменитый короткий сон в автомобиле?

☐ **Лайфхак:** приучите себя спать 15 минут в середине дня.

Обещаем, это даст вам невероятный прирост энергии. Ваш рабочий день будто превращается в два. Да, вы тратите эти 15 минут «впустую», но выигрываете гораздо больше. И по количеству, и по качеству вашей работы.

Когда лучше всего спать?

Это индивидуально. Но замечено, что в промежутки от трех до пяти часов у нас наступает спад активности, клонит в сон. В этот промежуток и надо уместить свой «вздрем».

Почему нужно спать именно 15 минут?

Вы, с одной стороны, успеваете отдохнуть, но с другой — не успеваете провалиться в стадию глубокого сна.

Возможно, читатель фыркнет: «Ну кто же мне на рабочем месте даст поспать» или «Где же я посплю в офисе?» А это уже вопрос к вашему работодателю. Убедите его организовать комнату отдыха. Такие уже есть у ведущих западных компаний вроде Google и Facebook.

Фарид: Я довольно давно практикую такой сон. Не всегда, конечно, получается уснуть «по заказу». Но когда удается — эффективность моя в течение дня взлетает как ракета.

235. СПИТЕ ВРОЗЬ

☐ **Лайфхак** из книги «Наука сна»*: чтобы улучшить сон, спите в отдельной комнате. Если вы плохо спите, то никого, кроме вас, в комнате быть не должно. Ни второй половинки, ни детей, ни животных.

Что это дает?

* Рэндалл Д. Наука сна. Экскурсия в самую загадочную сферу жизни человека. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.

Фарид: В детстве я как-то раз даже поднялся и сел на край кровати! Сижу, что-то бормочу. Можете представить, как испугалась моя мама!

Игорь: Этот лайфхак должен понравиться агентствам недвижимости — теперь они смогут продавать квартиры по принципу «и жильцов — и спален» ☺

Часто люди мешают друг другу спать, потому что храпят, ворочаются, встают в туалет, а то и говорят во сне.

Даже если все эти помехи не будят вас — сон становится хуже. И все это потом возвращается в виде усталости и сонливости в течение рабочего дня.

Итак, плохо спите? Попробуйте поспать врозь.

Есть люди, которые считают, что этот лайфхак разобьет не одну семью. А нам кажется, наоборот — у супругов станет на одну претензию друг к другу меньше.

236. УДАРИМ АРИФМЕТИКОЙ ПО БЕССОННИЦЕ

Почти всегда бессонница вызвана стрессом и бесконечным потоком тревожных мыслей. Мы снова и снова слушаем это «внутреннее радио» про ипотеку, инфляцию, соседа-негодяя и т. д.

☐ **Лайфхак:** давайте снова используем неспособность человека к многозадачности. Надо дать мозгу работу!

Традиционный совет — считать овец. Но он работает не всегда. Часто мозг привыкает и начинает считать овец «на автомате». А сам тем временем снова включает «радио».

Держите усовершенствование — считайте в обратном порядке от 4000. И не через один, а через три. Например: 4000, 3997, 3994, 3991... Отвлечься на тревожные мысли будет невозможно!

И вы провалитесь в сон.

237. НЮ

☐ **Лайфхак:** еще один способ облегчить засыпание — спать без одежды, голышом.

Ваше тело лучше дышит. Уходит напряжение от всех этих резинок и пуговиц... Оно расслабляется.

Впрочем, спать голым может позволить себе не каждый. Но если вы живете один — то почему нет?

Игорь: Если вы живете вдвоем, то при таком подходе уснете тоже, но не сразу. Но крепче ☺

238. СОННЫЙ ГАДЖЕТ

Сон 199

Вы пробовали современные «сонные» гаджеты?

☐ **Лайфхак:** любой смартфон нынче снабжен всевозможными датчиками положения, вибраций и звуков. Это делает его идеальной мини-лабораторией вашего сна.

В их основе могут быть:

- звуки природы: вы просыпаетесь под шум дождя или пение птиц. Никакого сравнения с противным дребезжанием советского будильника! Вы пробуждаетесь с улыбкой на лице, а не вскакиваете в холодном поту;
- постепенный набор громкости. Будильник начинает будить вас едва слышимыми звуками, постепенно увеличивая громкость;
- сигнал, когда вы в фазе неглубокого сна. Именно тогда нам проще всего проснуться. Как смартфон узнает, в какой вы фазе? По тому, как вы ворочаетесь, дышите и вообще ведете себя во сне;
- отключение звонка только после того, как вы решите не самую примитивную логическую задачу, для чего вам придется проснуться окончательно.

Все это дает ощущение, что проснулись вы сами, без будильника. Умные будильники стремительно развиваются. Появляются напульсники, глазные повязки, часы и т. д.

На момент написания книги были популярны такие приложения:

- SleepAsAndroid, Sleep Genius, SleepBot — для Android;
- Sleep Cycle — для iPhone.

Игорь: Меня в фазе неглубокого сна будит мой Jawbone — работает четко.

239. ПУСТЬ ТЕЛЕФОН ТОЖЕ СПИТ

Вас ни разу не будили звонки ночью или рано утром? То реклама, то ошибка, а то и родственники.

После таких побудок весь день ходишь вялый и заторможенный.

☐ **Лайфхак:** отключайте на ночь телефон (или только звук).

Фарид: Одна из моих тетушек обожает общаться на рассвете. Она искренне не понимает, как можно долго спать по утрам.

Игорь: Я перед сном ставлю iPhone на режим «в полете».

Телефон сообщит о пропущенных звонках. Если что-то важное, можно перезвонить.

Кроме того, и iPhone, и Android можно настроить на «тихий режим», который пропускает звонки только выбранных вами пользователей.

240. УСТРОЙ СЕБЕ ТЕМНУЮ

Биологические часы человека зависят от наличия света. С наступлением темноты засыпает наш главный орган — мозг. В работу включаются бессознательные системы, которые выполняют защитные и очистительные функции.

- По мнению американского эпидемиолога Ричарда Стивенса, те, кто спит со светом, толстеют, поскольку нарушается метаболизм жиров и глюкозы.
- Израильские ученые доказали, что уровень освещенности во время ночного сна влияет на развитие раковых заболеваний. Чем он выше, тем выше риск.
- Если человек спит в частично освещенном помещении, его головной мозг ночью не отдыхает. Наши зрачки улавливают свет даже через закрытые веки.

☐ **Лайфхак А:** используйте шторы, которые совсем не пропускают свет.

Хорошо, если с их помощью даже днем можно устроить «темную». Как вариант — можно поставить жалюзи.

Особенно этот лайфхак поможет родителям. Летом темнеет поздно, а ребенка надо укладывать. Плотные шторы ощутимо сократят время засыпания.

☐ **Лайфхак Б:** используйте повязку для глаз.



Иногда по каким-либо причинам нельзя выключить свет (путешествие, поездка). Но есть простая вещь, которая поможет вам спокойно спать в полной темноте, — маска для сна.

Фарид: Например, я, вместо того чтобы читать дочке книжку, просто выключаю свет и рассказываю сказку своими словами.

241. ДВА БУДИЛЬНИКА

Наверняка вы хоть раз опаздывали на вокзал, экзамен или встречу из-за того, что не прозвонил будильник. Частенько такой опыт играет с нами плохую шутку. Поставишь с вечера будильник и переживаешь, а вдруг он не сработает... Вскидываешь, меняешь батарейку, проверяешь, включен ли звонок. Потом полночи ворочаешься.

☐ **Лайфхак:** ставьте два будильника с разницей в две-три минуты — обычный и на телефоне. Уж один-то точно прозвонит.

Я делаю так не для подстраховки, а ради спокойствия. И это работает.

242. ЛАЙФХАК ДЛЯ СЧАСТЛИВЫХ СОНЬ

Говорят, счастливые часов не наблюдают. А еще у них нет проблем со сном. Но есть проблема — проснуться.

Итак, как же проснуться, если громкости будильника не хватает, чтобы вас разбудить?

Фарид: Я всегда завидовал таким людям.

☐ **Лайфхак:** кладите свой смартфон с будильником в стакан. Звук станет ощутимо громче. Плюс к этому добавится неприятное дребезжание от вибрации.

243. ТАНЕЦ С БУБНОМ ПЕРЕД СНОМ

☐ **Лайфхак:** заведите себе успокаивающий ритуал перед отходом ко сну.

Например:

- полчаса чтения с прикроватной лампой (только не читайте со светящегося экрана — это, наоборот, мешает заснуть);
- вечерняя прогулка;
- массаж;
- теплый душ;
- медитация.

Можно собрать вместе несколько действий — это еще лучше. Важно повторять ритуал каждый день. Только тогда он станет сигналом для вашего тела — «Пора спать!»

244. НУ ЕЩЕ ПЯТЬ МИНУТОК

☐ **Лайфхак:** чтобы гарантированно проснуться по будильнику, поместите его в другой конец комнаты. Или даже закиньте на антресоль. Каждый раз выбирайте новое место.

Этот лайфхак нам прислал Денис Михеев из Москвы. Спасибо, Денис!

Протянуть руку, чтобы отключить будильник, не получится. Вам придется вставать и идти искать «где, черт подери, звенит».

245. ПРАВИЛЬНАЯ ПОДУШКА

☐ **Лайфхак:** используйте для сна ортопедическую подушку. Это неплохо расслабляет и улучшает кровоснабжение мозга.

Фарид: Недавно я купил в IKEA подушку для сна. Прошел месяц, и жизнь моя резко улучшилась. Даже не ожидал, что можно потратить 700 рублей и получить такой супер-эффект.

При выборе подушки имеет значение поза, в какой вы спите.

На спине:

- Поза считается самой правильной. Все мышцы расслабляются, снимается напряжение.
- Спать на спине очень полезно для кожи лица, ведь она не касается подушки.
- Это самая лучшая поза для гипертоников, так как нагрузка на сердце распределяется равномерно. Еще поза подходит людям с искривлением позвоночника.
- Не рекомендуется спать на спине тем, кто храпит или страдает задержкой дыхания более 10 секунд.

На животе:

- Не самая полезная поза.
- В положении на животе нарушается кровоснабжение мозга, так как изгибается и сдавливается позвоночная артерия. Это происходит из-за того, что голова лежит на боку.

- Лицо отекает, появляются морщины.
- Грудная клетка сдавливается, что затрудняет дыхание.
- Вес человека давит на внутренние органы, уменьшается кровообращение внизу живота. Возникают проблемы сексуального характера.

На боку:

- Поза «зародыша» считается самой естественной.
- В этом положении спина лучше всего отдыхает.
- Уменьшается храп.
- Лучше работают внутренние органы. Во сне происходит профилактика изжоги и несварения.
- Поза идеально подходит людям с больным позвоночником.
- Некоторые ученые говорят, что сон на левом боку продлевает жизнь.

В конечном счете главное значение имеет положение шеи. Важно, чтобы кровь поступала к головному мозгу беспрепятственно. Вот тут и может помочь ортопедическая подушка с валиками для шеи и наполнитель, который «подстраивается» под форму головы.

Наполнитель — синтетический. Лучшими считаются силикон и материалы с эффектом памяти (латекс и полиуретан).

246. ДОРОЖНАЯ ПОДУШКА

Хороший сон в удобном положении — одна из немногих возможностей расслабиться для позвоночника.

Но что делать, если вы в пути? Например, поехали в автобусный тур.

☐ **Лайфхак:** используйте подушку в виде воротника, предназначенную для сна в путешествиях. Она охватывает шею сзади и сбоку, фиксируя голову в естественном положении. Мышцы могут отдохнуть, расслабиться.

Набивка таких подушек отличается от традиционной. Используются специальные материалы, которые обладают повышенной

упругостью и эффектом «памяти формы». Это может быть латекс, специальная ортопедическая пена, иногда применяется специфический охлаждающий гель. Как правило, эти материалы не вызывают аллергии.

Как выбрать правильную подушку? Надавите на нее всей ладонью. Обычная подушка сразу выпрямится, ортопедическая будет некоторое время хранить форму.

Обратите внимание на цену. Качественные ортопедические подушки стоят довольно дорого.

[illegible]

[illegible]

ЕДА

Многие деловые люди питаются как и где придется.

Мы против такого отношения к еде! Мы за осознанность в питании! Здоровая и полезная пища может быть вкусной!

Большинство лайфхаков в этом разделе именно об этом.

247. НАПИТОК ИСТИННОГО ЛАЙФХАКЕРА

☐ **Лайфхак:** попробуйте заменить свой черный чай, кофе или колу на ромашковый чай.

Вот краткий список его достоинств:

- антисептическое действие;
- противовоспалительное действие;
- спазмолитическое действие;
- ранозаживляющее действие;
- потогонное действие;
- желчегонное действие;
- применяют при гастритах, колитах, язвах, метеоризме, коликах и поносе, а также при обычной простуде;
- дешевле черного чая;
- хорошо утоляет жажду;
- успокаивает нервы, делает крепче сон.

Разве это не по-лайфхакерски: просто пить чай, а при этом внутри тебя происходит что-то полезное?

Купить такой чай можно в любой аптеке.

Фарид: Если бы меня попросили назвать один по-настоящему лайфхакерский напиток, то я бы выбрал ромашковый чай. Я пью его уже год, и со временем его вкус начал мне нравиться. Для меня это профилактика болезней.

248. ЛАЙФХАКЕРСКОЕ МАСЛО

В рационе должен быть жир. А вернее, ненасыщенные жирные кислоты. Откуда их взять? Например, из нерафинированных масел.

☐ **Лайфхак:** самым полезным маслом, на наш взгляд, является льняное.

Смотрите сами. Это:

- исконно русский продукт, который ели еще наши прабабушки;
- источник незаменимых жирных кислот (поэтому это масло так популярно у вегетарианцев);
- одно из немногих масел, которое продается в затемненной таре (см. лайфхак № 249);
- недорогое по сравнению с другими экзотичными вариантами.

249. ТЕМНОТА — ДРУГ МАСЛА

Растительное масло боится света и тепла. Его нужно хранить в темном прохладном месте. При нарушении условий хранения масло окисляется. Пользы от такого масла немного.

☐ **Лайфхак:** покупайте масло в непрозрачных бутылках.

К сожалению, наши люди предпочитают прозрачную упаковку. Им важно видеть, что они покупают. Поэтому 99% подсолнечного масла продается в прозрачной упаковке.

Найти масло в непрозрачной или сильно затемненной упаковке непросто. Это в основном оливковое и льняное масло (еще одна причина покупать его, см. лайфхак № 248). Хотя в крупных гипермаркетах можно найти и подсолнечное масло в непрозрачных упаковках.

Нет никакой гарантии, что ваше масло в прозрачной упаковке не стояло несколько дней под прямыми лучами солнца. И не превратилось из-за этого в абсолютно бесполезный продукт.

Фарид: Я работал в этой сфере в молодости и знаю, о чем говорю.

250. ЗАМЕНА МАЙОНЕЗУ

Не можете отказаться от майонеза?

☐ **Лайфхак:** замените его на авокадо! Фрукт, выращенный под солнцем, вместо порошково-масляной жижи из бочки.

Хороший спелый авокадо по консистенции и вкусу похож на майонез. Вы точно так же можете класть его в салаты и при желании

намазывать на хлеб. Он такой же жирный (ну, почти), но намного более полезный.

Еда 211

251. НЕТ АППЕТИТА УТРОМ?

☐ **Лайфхак:** сразу после пробуждения выпейте стакан чистой воды. Поставьте его с вечера рядом с кроватью, чтобы не вставать.

Что произойдет далее?

Вы потягиваетесь, ищете тапочки и умываетесь. А в это время вода запускает вашу пищеварительную систему. И к вам приходит аппетит. Как раз к завтраку!

А как трудно бывает покормить ребенка утром перед садиком или школой! Опробуйте этот лайфхак и на нем!

252. КОФЕ ДЛЯ БОДРОСТИ? И ДА И НЕТ!

Хочешь взбодриться — глотни кофейку. Это уже стало аксиомой. Но верно ли это?

Мы пьем, и пьем, и пьем кофе каждый день. И наконец понимаем, что он больше не работает. Организм привык. Нет бодрости. И даже наоборот — сил все меньше.

Так что, кофе не бодрит?

Бодрит!

☐ **Лайфхак:** возьмите за правило пить кофе раз в неделю. Когда захотите. Так вы не успеете привыкнуть к нему. И сможете в самый необходимый момент «взбодрить себя чашечкой кофе».

Все хорошо в меру. И кофе — не исключение!

Игорь: Однако я как любитель кофе голосую за чашку-две в день, если надо взбодриться.

253. ПРОКИСШЕЕ НАСТРОЕНИЕ

Бывает так, что приносишь из супермаркета молоко, наливаешь в кофе, а оно сворачивается. Смотришь на упаковку, а там позавчерашнее число. Вместе с молоком прокисает и настроение!

Так заведено в современной торговле. Оставшиеся продукты из прошлой партии выкладывают вперед, а свежие задвигают в глубину.

Это прием нашего читателя Николая Щекалева из Ижевска.



Лайфхак: берите продукты сразу из дальнего ряда, а для верности всегда проверяйте дату выпуска на упаковке.

254. ШОКОЛАДНОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ

Считается, что во время подготовки к экзамену и перед ним нужно есть сладкое, лучше всего шоколад. Дескать, от этого голова лучше работает.

Это неправда. Доказано, что простые углеводы (лимонад, шоколад, плюшки) быстро повышают сахар в крови. Это приводит к приливу энергии и усилению активности мозга, но на короткое время. Затем наступает спад — вялость и апатия. Чтобы повторить прилив, с каждым разом требуется больше сладкого.

Ученые из Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе провели эксперимент на крысах. Животным давали раствор фруктозы, который входит в состав многих напитков и кондитерских изделий. Грызуны, получавшие сладкое, выбирались из лабиринта гораздо медленнее животных из другой группы.

Обследование показало, что крысы стали хуже реагировать на инсулин. Этот гормон регулирует уровень сахара в крови и работу зон мозга, отвечающих за обучение и память.

Вторая группа крыс получала омега-3 жирные кислоты. Их полно в морской рыбе. Эти грызуны не страдали ухудшением памяти и выбирались из лабиринта быстрее.



Лайфхак: перед экзаменом лучше зарядиться сложными углеводами (фрукты, злаковые) и правильными жирными кислотами (орехи, растительные масла, рыба).

255. СЛАДКИЙ ПРЕДЕЛ

Больше всего энергии человеческий мозг тратит на то, чтобы заставить нас что-то делать (например, бросить курить). Питается мозг глюкозой.

☐ **Лайфхак:** сила воли резко падает, когда уменьшается уровень сахара в крови. Поддерживайте его.

Ученые выявили связь между уровнем глюкозы и избавлением от курения. Если сахар был в норме, люди легче бросали курить.

«Поддерживайте уровень сахара сложными (а не простыми!) углеводами, нежирными белками и полезными жирами, и вам легче будет справиться с сильными желаниями» (Дэниел Амен, «Измени свой мозг — изменится и тело!»).*

На уровне сахара сказываются такие вещи, как выпивка, пропуски еды, сладкие перекусы или сладкие напитки (они сначала резко поднимают уровень сахара, а через полчаса он резко падает). Лучше постоянно держите под рукой немного фруктов. Углеводы, которые в них содержатся, помогут удерживать сладкий предел на рабочей отметке.

256. ЗАДАВИ ЕДУ

Питаться дома выгоднее и полезнее, чем в кафе и ресторанах. Но как же иной раз не хочется возиться у плиты! Впрочем, проблема решена. Люди придумали мультиварку.

☐ **Лайфхак:** отдавайте предпочтение мультиваркам, работающим под давлением.

Любая пища в мультиварке готовится в несколько раз быстрее, чем при стандартной тепловой обработке. Скажем, трудоемкое блюдо — холодец — можно приготовить всего за полтора часа (в отличие от стандартных пяти). При этом сохраняются естественный цвет и структура продуктов, а также их полезные свойства.

* Амен Д. Измени свой мозг — изменится и тело! М.: Эксмо, 2011.

Существенно экономится электричество благодаря отключению нагревательного элемента, когда давление внутри прибора достигает оптимального значения. Да и за счет высокой скорости готовки тоже.

Исключается заполнение кухни тяжелым влажным паром и сильным запахом.

Единственное неудобство состоит в том, что горячий пар и высокое давление — вещи довольно опасные. Обращаться с мультиваркой надо будет осторожно.

Кстати, у издательства «Манн, Иванов и Фербер» есть целых две книги про мультиварку:

- «Мультиварка: 100 здоровых завтраков и ужинов», автор — Соня Руденко;
- «Мультиварка: готовим два блюда сразу», авторы — Марина Ярославцева и Аня Гидаспова.

Обе книги вышли в 2014 году.

257. КОСМОС ДЛЯ ЕДЫ

Зелень, фрукты, сыр, тортики-салатики имеют ограниченный срок хранения даже в холодильнике. Как не погибнуть от жадности, спешно поедая или выбрасывая «подзадержавшиеся» продукты?

☐ **Лайфхак:** купите набор вакуумных контейнеров.

Это банки или коробки с герметичными крышками и насосом в комплекте. Бывают пластиковые, металлические, стеклянные и керамические, простые и дизайнерские.

Цены зависят от количества предметов в комплекте, их объема, материала и оформления: от ста рублей до нескольких тысяч.

Спасибо за лайфхак Максиму Голдобину из Омска.

ЛИШНИЙ ВЕС, ПЕРЕЕДАНИЕ

Похудение — сложный физиологический процесс. Редко кому удастся похудеть за счет одной лишь силы воли или при помощи каких-то хитростей и лайфхаков.

Нужно проштудировать соответствующую литературу. Нужно разобраться, как работают наш организм и система пищеварения, как в теле образуется жир. Нужно разработать для себя систему сбалансированного питания и физической активности.

А лайфхаки? И лайфхаки тоже есть. Они хорошо дополняют вашу систему похудения.

258. УХОДИМ ОТ ПРОБЛЕМ

☐ **Лайфхак:** включите в свой график ежедневную ходьбу.

В замечательной книге доктора Ковалькова «Победа над весом»* четко доказывается, что ходьба — главный спорт для худеющего. Чисто физиологически.

Но важно еще и другое:

- ходьба доступна каждому;
- вам не надо одеваться по-особому;
- никто на вас не показывает пальцем (идет человек и идет);
- шанс получить тяжелую травму меньше на порядок.

Всем полным людям мы рекомендуем пожалеть свои колени и сердце и начать с ходьбы. «С чувством, с толком, с расстановкой». Спешить не надо!

Фарид: Всю свою жизнь я имел проблемы с весом. Когда они закончились? Когда я стал много ходить. Теперь я работаю на ходу, хожу на работу пешком. Хожу долго и вдохновенно.

259. ЧАЙНАЯ ЛОЖКА

Говорят, что японки такие стройные, потому что все едят своими палочками. Палочками сложно бездумно запихивать в себя пищу.

☐ **Лайфхак:** замените столовую ложку на маленькую, чайную.

Ешьте ею и суп, и кашу, и котлету.

Вначале вам будет неудобно, но вы привыкнете. Зато прием пищи станет осознаннее и приятнее. А главное — вы будете есть меньше.

* Методика доктора Ковалькова. Победа над весом. М.: Эксмо, 2014.

260. БЛЮДЦА ВМЕСТО БЛЮД

Этот способ работает круче, чем предыдущий, хотя «фишки» похожи.



Лайфхак: ешьте из маленьких тарелок.

В чем смысл?

В том, что мы накладываем пищу голодными, поэтому набираем ее «с запасом». Легко было бы сказать: накладывайте пищу сытым, но это невозможно. Мы голодны, и это факт.

Что делать?

Ешьте из маленьких тарелок. Психологически это несложно. Мы всегда можем успокоить голодные глаза мыслью о возможной добавке. Впрочем, не исключено, что, съев первую порцию, мы уже насытимся. И отвалим от стола.

А в случае с большой тарелкой включается та самая ментальная ловушка «надо заканчивать начатое» (лайфхак № 38). Даже если мы уже наелись, даже если еда уже не приносит удовольствия, мы все равно героически «добиваем» тарелку. Нам банально лень складывать еду обратно в кастрюлю и убирать в холодильник. Лучше я уберу ее в себя. Фу таким быть!

Выбросьте все большие тарелки! Да, они удобнее. Но они провоцируют переедание. Просто зайдите в гости к полным семьям и взгляните, каких размеров у них тарелки!

261. РЮМКА ГРЕЧКИ НА СТОЛЕ

Развиваем тему.



Лайфхак: заведите небольшую мерную емкость для приготовления еды.

Фарид: Для меня это водочная рюмка. Когда я готовлю гречку, овсянку или макароны, я отмеряю их этой рюмкой. Я знаю, что это моя порция. Я не кладу больше.

Главное, помните: способ класть «на глаз» не работает! Пользуясь меркой, вы руководствуетесь строгой формулой.

Лучше всего, конечно, этот лайфхак подойдет тем, кто каждый день ест кашу.

262. ОДНОЙ ЛЕВОЙ

Лишний вес, 219
переедание

☐ **Лайфхак:** попробуйте есть нерабочей рукой.

Одно исследование показало, что так вы съедаете на 20% меньше.

Это легко объяснить. Чем больше непривычных для себя вещей вы делаете, вроде пережевывания (см. следующий лайфхак) или использования нерабочей руки, тем более осознанно вы едите. И соответственно, съедаете меньше.

А еще вы тренируете свой мозг! См. лайфхак № 352.

263. ЖЕВАТЬ, ЧТОБЫ ПОХУДЕТЬ? АГА!

☐ **Лайфхак:** выработайте привычку жевать. Жевать долго. Как верблюд.

Жевать вообще полезно. Мы измельчаем пищу, чтобы другим органам было легче с ней дальше «работать». Мы обрабатываем ее слюной, и прямо во рту запускается первый этап пищеварения.

Но жевать хорошо и для похудения. На то, чтобы тщательно все пережевывать, требуется время. В определенный момент вы просто устаете жевать и понимаете, что уже насытились. Нередко человек привыкает не столько к большим объемам еды, сколько к времени, уходящему на ее поедание. Но за 15 минут можно съесть огромный таз, а можно — небольшое блюдечко. Все зависит от того, как тщательно вы жуετε.

Да, вначале будет непривычно — мы привыкли заглатывать пищу. Но сделайте над собой усилие, и со временем это войдет в привычку. Вы почувствуете настоящий вкус пищи. Вы начнете улавливать тонкие ароматы. Иными словами, вы станете получать больше удовольствия от еды. Разве не здорово?

Жуйте, как верблюд, чтобы быть стройным, как антилопа.

264. 45% НА 5%



Лайфхак: замените жирные продукты на обезжиренные.

Лайфхак «тупой», прямолинейный, но рабочий. Мы жирные — значит, надо есть меньше жирного 😊

- вместо жирного творога — обезжиренный;
- вместо рыбы с жирным мясом — рыбу типа тунца или трески;
- вместо майонеза — авокадо (см. лайфхак № 250);
- вместо шоколада — ириску, а лучше сухофрукты.

Нежирные блюда невкусные, скажете вы!

Это не так. Вы просто не умеете их готовить.

Всегда можно поджарить продукт, сделать корочку и без масла. Всегда можно придать пикантный вкус специями. При должной сноровке вы перестанете замечать разницу между продуктами жирностью 5% и 45%.

Главное, не удариться в другую крайность и не исключить жиры из рациона полностью. Жиры жизненно необходимы нашему телу.

Все хорошо в меру.

265. ЕШЬТЕ ЗА СТОЛОМ

Сидя перед телевизором или компьютером, вы переедаете просто по инерции.

Вы едите на автомате, механически двигаете челюстями, не осознавая вкус пищи и объем съеденного. Исследования показали, что люди потребляют намного больше еды перед телевизором, чем сидя за обеденным столом.

Добавим сюда другой опасный эффект: еда и компьютер «заякориваются» друг на друга. То есть вы уже не можете поесть просто так. Вам обязательно нужно куда-то смотреть: в смартфон, в телевизор или в ноутбук. Бывает, что фильм еще не закончился, а в тарелке уже пусто. Тогда вы идете и накладываете еще. Поэтому нужно разъединить эти два процесса.



Лайфхак: перестаньте трапезничать перед экраном.

У вас будет «ломка», но всего через пару недель это пройдет.

266. ЧУДО-ДАТЧИК

Простой «лайфхак», который мы встретили в книге Аллена Карра «Легкий способ сбросить вес»*. Лайфхак в кавычках, ведь он очевиден, хотя мало кто пользуется им.

Мы нередко едим... от скуки. Потому что пришло время обеда или потому что бабушка испекла пирожки.

☐ **Лайфхак:** ешьте, только когда проголодались.

«Этот лайфхак не работает! Я всегда голоден и хочу что-нибудь пожевать».

Для этого есть простой тест. Представьте себе сырой капустный лист. У вас выделяется слюна? Хочется откусить кусочек?

Нет? Воротите нос? Вам бы булочку или котлетку? Значит, вы еще не голодны! В этой связи полезно знать время переваривания тех или иных продуктов. Например, фрукты, съеденные на голодный желудок, перевариваются буквально за несколько часов. И вы снова чувствуете голод. А вот бифштекс или шашлык будут «булькать» в желудке намного дольше.

Итак, природа наградила нас датчиком, который показывает, когда есть, а когда не есть. Он называется «чувство голода».

И еще один бонус. Вы наверняка замечали, насколько вкуснее пища, когда вы голодны. Даже кусок хлеба. И насколько противным может казаться самый вкусный торт, если вы сыты.

Есть, только когда проголодаетесь, — что может быть проще? Спасибо, старина Карр!

267. НЯМ-ТАЙМЕР

☐ **Лайфхак:** запускайте таймер на часах после каждого приема пищи. Учитывайте, что разные блюда перевариваются с разной скоростью.

А еще стать дисциплинированным в еде вам поможет следующий лайфхак.

Фарид: Мне в свое время этот прием очень помог. Если я не следил за временем, то начинал жюриничать, намеренно или подсознательно. А наличие таймера делало меня дисциплинированным. Плотно поев, я выставлял таймер, допустим, на восемь часов. Раньше — ни-ни. Легкий перекус — на три часа.

* Карр. А. Легкий способ сбросить вес. М.: Добрая книга, 2014.

268. ВКУСНЫЙ ДНЕВНИК

☐ **Лайфхак:** в течение дня записывайте все, что вы ели и сколько.

Подсчитывать калории не надо. Это нудно, долго и к тому же необъ-
ективно. Достаточно писать название блюда и объем порции. Напри-
мер, «борщ со сметаной, одна тарелка».

Что это дает?

Во-первых, ведение дневника повышает осознанность питания.

Во-вторых, одно дело питаться нездоровой пищей, а другое —
каждый день записывать это и подводить итоги. Вы, сами того не за-
мечая, перепрограммируете себя на правильное питание.

Для ленивых есть куча программ и приложений с уже заданными
блюдами. Google вам в помощь!

269. ГОЛОД? ЖАЖДА!

☐ **Лайфхак:** за пять-десять минут до еды выпейте стакан воды.
Так вы съедите меньше во время трапезы.

Как это работает?

Во-первых, часто вы принимаете жажду за голод. Вы хотите пить,
а садитесь есть. Утолите жажду, и вы съедите меньше.

Во-вторых, вода не сразу покидает желудок. А значит, за столом
вы наедитесь быстрее.

Пейте чистую воду! Этот совет выручает во многих ситуациях.

270. КАК НЕ ПРИХВАТИТЬ С ВЕЧЕРИНКИ ПАРУ ЛИШНИХ КИЛОГРАММОВ?

Вас пригласили на праздник. День рождения, свадьба или просто шаш-
лык. Иными словами, праздник жареной, жирной и нездоровой пищи.

Приятная музыка, милые лица, свежий воздух — есть риск со-
рваться и переест.

Прием из отличной книги
доктора Ковалькова
«Победа над весом».

☐ **Лайфхак:** чтобы этого не произошло, хорошенько перекусите перед мероприятием. Например, съешьте большую тарелку овощного салата.

Теперь в вас физически поместится меньше нездорового. Да и аппетит будет уже не тот 😊

271. КАК ЧИСТЫЕ ЗУБЫ ПОМОГАЮТ ПОХУДЕТЬ

Часто можно услышать такой диалог:

— Семечки/орешки/мороженое будешь?

— Нет, я уже почистил зубы.

Почему бы не использовать это для похудения?

☐ **Лайфхак:** заведите привычку чистить зубы после каждого приема пищи.

Это удар по случайным перекусам на бегу и незапланированным снекам. Как обидно бывает заново чистить зубы после случайной конфетки! Так постепенно и переходишь на нормальное трехразовое питание.

К тому же это полезно для ваших зубов. И свежее дыхание опять-таки. Сплошные плюсы!

[illegible]

САМОЛЕТ

Аэропорт. Самолет. Багаж. Досмотр.

После полета можно быть злым как собака и выжатым как лимон. А можно — веселым и отдохнувшим.

От чего это зависит? Только от вас. И от знания самолетных лайфхаков.

272. «ТЕТРИС» ПРОТИВ АЭРОФОБИИ

Как правило, люди больше всего переживают на взлете и при посадке самолета. Нам поможет любой смартфон или планшет.

☐ **Лайфхак:** просто наденьте наушники и начните играть в игру, которая требует концентрации и не дает времени размышлять. Вроде «Тетриса».

Наш мозг устроен так, что мы не можем и переживать, и играть одновременно. Обычно такая неспособность к многозадачности — минус. Но здесь это плюс.

Да, не все авиакомпании (особенно в России) дают пользоваться наушниками и играми при взлете и посадке, но процесс уже пошел. Через пару лет это будет разрешено везде.

273. ЛЕТАЕМ БЕЗ СТРАХА

☐ **Лайфхак:** боязнь самолетов иррациональна. Чтобы избавиться от страхов, изучите, как устроен самолет, основные законы физики, принципы работы авиаслужб и подготовки пилотов.

По получении этой информации 99% страхов улетучатся. Вы, например, узнаете, что самолет успешно приземляется даже в случае отказа всех двигателей и что его конструкции не страшна любая болтанка. И не нужно больше накачивать себя алкоголем перед вылетом, как делают многие наши соотечественники. ☺

Фарид: Мне помог курс Алексея Герваша «Летаем без страха». Более бюджетный вариант — отличная книга «Говорит командир корабля» Патрика Смита, а также блог Летчика Лехи (Алексея Кочемасова) и его книга**.*

* Смит П. Говорит командир корабля. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.

** Кочемасов А.В. Босиком по облакам. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014.

274. ЧЕМОДАН-МОДНИК

Уверен, каждый, кто часто летает, хоть раз терял свой багаж. Иногда его случайно могут забрать другие пассажиры. Это немудрено — все эти серые чемоданы на одно лицо похожи друг на друга. В конце концов, кто-то мог купить точно такой же чемодан, как у вас.

- ☐ **Лайфхак:** чтобы этого не произошло, привяжите к ручке яркий шнурок или ленту (а еще лучше две — своих любимых цветов). Если чемодан запакован в пленку, нарисуйте что-нибудь на пленке. Теперь вероятность ошибки равна нулю!

275. КАК СЭКОНОМИТЬ НА БИЛЕТАХ

Сегодня почти все покупают билеты через интернет. Хитрые сервисы используют разные мутные схемы, чтобы получить больше прибыли. Они показывают разные цены на билеты для разных посетителей:

Зашли с «Макбука»? Значит, у вас водятся деньги и можно показать цену подороже.

Зашли повторно? Похоже, у вас кончается терпение, значит снова можно повысить цену.

Зашли из богатой Москвы? Получите еще +10%.

Как прекратить такие манипуляции?

- ☐ **Лайфхак:** просто почистите куки или включите режим «инкогнито» в вашем браузере перед поиском билетов.

Думаете, это все ерунда? Разница в цене может дойти до 100%!

276. ДОСМОТР БЕЗ ПИКАНИЯ

Никому не нравятся досмотры в аэропортах. Но безопасность есть безопасность. Давайте упростим себе эту неприятную процедуру.

- ☐ **Лайфхак:** заранее поместите все мелкие вещи: бумажник, ключи, телефоны — в небольшую дорожную сумку. Она быстро проедет по транспортерной ленте, а вы без неприятного пикания пройдете через магнитную рамку.

277. «ВАЛЮТА ЕСТЬ И СКОЛЬКО?»

Самолет 229

☐ **Лайфхак:** когда при пересечении границ вас спросят о валюте, покажите маленький блокнот, в котором поставлена дата и написано, какая у вас с собой валюта и сколько.

Рубли — 5700 р.

Долл. — 2 (счастливая банкнота — со мной всегда).

Евро — 50 (мелкими, на всякий случай — лежат всегда).

Казахстанские тенге — 124 (остались со старой поездки — а скоро лететь туда снова).

Украинские гривны — 200 (надеюсь, что скоро пригодятся).

Тут же таможенные офицеры видят зачеркнутые старые отчеты.

Вопросов у них в этом случае нет.

Игорь: Давно пользуюсь этим способом. Одна женщина — таможенный офицер как-то даже сделала мне комплимент: «Очень профессионально. Спасибо».

278. ПРИЗОВОЕ МЕСТО

Если вы летите вдвоем, то, как правило, бронируете места рядом.

☐ **Лайфхак:** попробуйте забронировать места так, чтобы между вами оставалось одно место.

Есть вероятность, что это одиночное место так и не будет куплено. И вы со своей половинкой получите дополнительное пространство. Для сна или для игры в карты — это уже решать вам. В экономклассе места много не бывает.

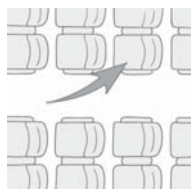


279. ПРОХОД ПО ФЛАНГУ

☐ **Лайфхак:** покупайте билет на место возле прохода.

Плюсов уйма:

- нужно выйти — никому не мешаешь;
- теплее, чем у иллюминатора;



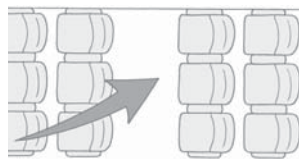
- у тебя больше места: сосед только с одной стороны;
- проще общаться со стюардессами.

Если же вам лень вставать и пропускать своих соседей, то подумайте о своих суставах и кровеносной системе. В полете вы неподвижно сидите часами! Это очень вредно. Каждое движение и возможность распрямиться — благо!

280. ЕЩЕ ЛУЧШЕ — ПЕРВЫЙ РЯД!

☐ **Лайфхак:** лучшие места — в первом ряду. Или у аварийного выхода.

Море места для ног. Чувствуешь себя почти как в бизнес-классе! 😊 Его можно попросить (просто спросите при регистрации, есть ли свободные места в первом ряду), купить или заслужить как часто летающий пассажир.



281. КАК ЛЕТЕТЬ ДЕВЯТЬ ЧАСОВ И НЕ СОЙТИ С УМА?

Самый плохой сценарий — долгие многочасовые перелеты. Ноги, спина, шея — все отваливается и ноет. Есть простой выход.

☐ **Лайфхак:** обычно в начале или хвосте самолета есть площадка. Возле кухни или туалета. Этакий тамбур.

Фарид: Сколько так летал — стюардессы ничего не имели против. Теперь самочувствие отличное!

Там можно комфортно почитать стоя несколько часов (см. лайфхак № 15).

282. ПРОСТОЙ СПОСОБ РАССЛАБИТЬСЯ В САМОЛЕТЕ

☐ **Лайфхак** для долгих перелетов — возьмите с собой на борт запасные носки (женщинам можно порекомендовать мягкие легкие балетки).

Они позволят вам снять закрытую неудобную обувь и расслабиться. Ноги сухие, «дышат» и при этом не мерзнут — красота!

283. РОСКОШНОЕ ПИТАНИЕ НА БОРТУ

Некоторые авиакомпании, например «Аэрофлот» или «Трансаэро», дают возможность выбрать специальное питание при покупке билетов. Постное, вегетарианское, кошерное — все это полезнее, вкуснее и больше стандартных пайков.

☐ **Лайфхак:** если вы хотите получить максимум за свои деньги — выбирайте кошерное.

Плюс к этому сначала еду принесут вам и только затем всем остальным пассажирам. Вы сможете поесть под завистливые взгляды нелайфхакеров. Like a boss! ☺

284. ТАБЛО ДЕЗИНФОРМАЦИИ

☐ **Лайфхак:** не доверяйте слепо информации на табло в аэропорту.

Прием от Глеба Архангельского, описанный в его блоге glebarhangelsky.livejournal.com.

«На табло вылетов вы видите: “Задержка рейса на час”. Неприятно, но не смертельно. Не верьте. С высокой вероятностью — вранье. Насколько я понимаю, откладывая рейс по несколько раз на чуть-чуть, а не объявив сразу честно реальную задержку,

авиакомпания снижает себе количество возвратов билетов, заботы о горячем питании для ждущих рейс пассажиров и т. п.

Простой лайфхак: спросите девушек на регистрации, вылетел ли уже этот самолет из Москвы.

В моем случае, для 54-го рейса S7 Екатеринбург — Москва, это был 53-й рейс той же авиакомпании Москва — Екатеринбург. Узнаем, что не просто не вылетел, но и в ближайшие час-два, скорее всего, не вылетит. Итак, еще минимум два часа он простоит в Москве, два с половиной часа будет лететь до Екатеринбурга, полчаса-час на подготовку к обратному рейсу... Итого задержка не на час, как объявлено на табло, а минимум на пять-шесть часов».

Есть время, чтобы выйти в город, сходить на массаж или просто вздремнуть. И не дергаться каждые пятнадцать минут.

Но будьте осторожны: в большом аэропорту может произойти и замена борта. Все улетят — а вы останетесь ☹

285. КУПИТЕ СЕБЕ ПРАВИЛЬНУЮ «ПОЛЕТНУЮ» СУМКУ

Часто летаете?

☐ **Лайфхак:** постарайтесь все уместить в одну сумку до 10 кг и с максимальным габаритом не более 115 см — для внутренних перелетов. В некоторых западных авиакомпаниях правила еще строже: одно место весом до 7 кг, габаритами до 55 x 38 x 20 см.

Такую сумку вам не придется сдавать в багаж, а значит, вы сэкономите время и нервы.

Все цифры выше — это данные для экономкласса. Чем выше класс места, тем больше и габаритнее сумки пассажир может брать в ручную кладь.

А вообще посмотрите фильм «Мне бы в небо» с Джорджем Клуни. Там излагается целая философия экономии времени в аэропортах ☺

286. КАК БЫСТРО НАЙТИ СВОЙ БАГАЖ

Итак, предыдущий лайфхак вам не пригодился и вы все-таки сдали свою сумку в багаж. И, о горе, она потерялась.

Такое бывает, и надо быть к этому готовым. В этом случае вас попросят описать ваше сокровище.

- ☐ **Лайфхак:** описать пропажу будет проще, если вы заранее сфотографировали свою сумку. И пусть это фото всегда будет с вами на телефоне. По фотографии багаж ищется быстрее.

Еще попробуйте сервис Kipol.me (возврат утерянного багажа) — недорого и выгодно.

287. ТАКСИ, ТАКСИ, ВЕЗИ, ВЕЗИ...

- ☐ **Лайфхак:** по прилете направляйтесь к месту, куда привозят улетающих. И быстро запрыгивайте на место прибывшего пассажира. Таксист с радостью отвезет вас за полцены. Еще бы: для него вы — подарок небес. Не нужно лишний раз гонять машину, не нужно бодаться с местными «профсоюзами».

Лайфхак проверен в России, Таиланде и нескольких странах Европы.

Фарид: По моему опыту, можно сэкономить до 70%! В этом случае, конечно, важно быть мобильным (см. лайфхак № 285).

288. ПАКЕТ ДЛЯ АККУРАТНОГО ПАССАЖИРА

Вспомните свой последний полет. Вам приносят еду. Вы втягиваете живот, вжимаетесь в спинку кресла и аккуратно, словно сапер за работой, начинаете открывать контейнеры. Крышечки, пленки, обертки — все это вываливается и падает под сиденье.

Неудобно!

- ☐ **Лайфхак:** возьмите с собой в самолет обычный пакет из супермаркета. И скидывайте в него мусор и отходы по мере их появления.

Сам мешочек может аккуратно лежать у вас под сиденьем. Когда стюардесса начнет собирать отходы, с готовностью протягивайте ей пакет. Она вам только спасибо скажет. Ей тоже удобен такой формат.

Странно, что до сих пор авиакомпании не додумались выдавать такие пакеты.

Игорь: Мне это посоветовал врач.

289. БЕЗ ТРОМБОВ

Полет — не только удобство и удовольствие, но и нагрузка на сосуды.

☐ **Лайфхак:** если летите далеко (больше трех часов), выпейте таблетку «Тромбо-АСС».

Внимание: у любого препарата есть противопоказания! Лекарства следует применять строго с одобрения вашего лечащего врача.

Игорь: я выбрал «Аэрофлот» — мне удобнее всего добираться из дома до «Шереметьева», базового аэропорта этой авиакомпании.

290. АВИАВЕРНОСТЬ

☐ **Лайфхак:** выберите одну авиакомпанию и старайтесь летать при возможности только ее рейсами.

Летая одной авиакомпанией, вы быстрее наберете мили для бесплатных полетов.

Также вы получите серебряную или золотую карту часто летающего пассажира со всеми ее плюсами:

- экспресс-регистрация;
- ожидание в зале повышенной комфортности;
- выбор удобного места;
- апгрейд класса полета (например, из экономкласса вас при наличии мест без доплаты пересадят в бизнес-класс).

И, наконец, у вас будет меньше стресса — вы будете знать нюансы работы авиакомпании и аэропортов.

[illegible]

[illegible]

ОТДЫХ, ПУТЕШЕСТВИЯ

Путешествуя, мы переносимся в незнакомую среду.
Неудивительно, что она таит в себе много секретов.

Как не испортить отдых, а, наоборот, получить
от него максимум? Вам помогут наши лайфхаки!

291. СМАРТФОН И ЛОХОТРОН

На отдыхе мы часто берем в аренду автомобиль, мотоцикл, катер, селимся в отеле.

☐ **Лайфхак:** берете в аренду байк? Снимите его на видео «по кругу» на свой смартфон. Для этого не спеша обойдите байк с включенной камерой. Не нужно ничего запоминать, не надо искать царапины и вмятины. Просто снимайте.

Зачем это нужно?

Не секрет, что есть целая схема «развода» доверчивых туристов, когда им начинают предъявлять какие-то сколы и царапины, которые турист не заметил, когда брал байк. Теперь же у вас есть видеодоказательство того, что они появились до вас.

Впрочем, заметив, как вы все снимаете, злоумышленник не будет даже пытаться вас надуть.

Лайфхак универсален. Вы можете его применять и на родине. Например, когда сдаете свой автомобиль в мойку или в автосервис. Или перед тем как снять квартиру (пустить квартирантов).

Зачем-то ведь нужны эти сверхмощные камеры на смартфонах?

292. НАЙДИТЕ СВОЮ НУШ

Чтобы узнать чужую страну, принято лазить по форумам и спрашивать совета у бывалых путешественников... Но есть способ лучше!

☐ **Лайфхак:** познакомьтесь с аборигенами.

Благодаря им вы можете узнать:

- как экономить на продуктах и услугах;
- какие продукты стоит есть, а от каких лучше воздержаться;

Фарид: Я с семьей провел зиму 2013 года в Таиланде. Мы целенаправленно познакомились с местной девушкой. Ее звали Нуш. О лучшем гиде нельзя было и мечтать! Мы каждый день экономили деньги и время и узнавали много нового.

- какие нетуристические места стоит посетить;
- каковы местные особенности в политике, культуре и религии.

Отправляетесь в долгое путешествие? Заранее подружитесь с местным жителем. Благо интернет и социальные сети это позволяют.

293. ПРАВИЛЬНЫЙ ЧЕК-ЛИСТ В ДОРОГУ

Надо составлять список вещей, которые вы берете с собой в путешествие. Это знают многие. Это не лайфхак.

- ☐ **Лайфхак:** писать в начале списка то, без чего путешествие просто не состоится или будет испорчено:
 - паспорта;
 - деньги и банковские карты;
 - билеты;
 - ваучеры на заселение;
 - для некоторых — медикаменты.

Можно еще выделить эти пункты жирным шрифтом.
А зубную щетку можно купить и на месте.

294. ПАКУЕМ ИХ

В ходе сезонной смены гардероба или постельных принадлежностей часто возникает вопрос свободного места. Кроме того, при длительном хранении вещи пылятся, вбирают запахи. Образуется дополнительная суэта по их чистке и проветриванию. Что делать?

- ☐ **Лайфхак:** пользуйтесь вакуумными пакетами, из которых с помощью специального насоса или даже просто пылесоса откачивается воздух.

*Спасибо за идею Максиму
Голдобину из Омска!*

При такой упаковке, например, зимнего одеяла его объем уменьшается втрое.

Особенно вакуумные пакеты выручают в путешествиях, когда хочется взять вещей побольше, а чемодан всего один.

Отдых, 241
путешествия

295. БОТИНОК-ФУТЛЯР

Берете в поездку обувь?

☐ **Лайфхак:** используйте ее как футляр! Жесткий и несминаемый.

В ботинки можно сложить хрупкие предметы: очки, гаджеты, сувениры. Либо скатанные в трубочку вещи, хотя бы для экономии места (смотри лайфхак № 297). Плюс к тому это убережет ботинки от проминания.

296. ЗАЛОЖИТЕ ЗА ВОРОТНИК

Да, ремень не занимает много места.

☐ **Лайфхак:** и тем не менее если вы поместите свернутый ремень в горловину вашей рубашки, то и место сэкономите, и воротник не помнется при перевозке.

297. СКАТЫВАЙТЕ ТРУБОЧКИ

☐ **Лайфхак:** для чемодана скатывайте все, что можно, в трубочку.

Что это дает:

- экономится до 30% места;
- вещи меньше мнутся;
- их удобно достать, если они понадобятся, не перерывая весь чемодан.

*Это идея Оксаны Алибеговой. Здорово придумано!
Спасибо, Оксана!*

298. РАЗНОЦВЕТНАЯ ПОЕЗДКА

Когда путешествуешь семьей, в чемодане порой невозможно разобраться, где чьи вещи.

- ☐ **Лайфхак:** собирая сумки в поездку, разделите чемодан на зоны: например для супруга/супруги — красные пакеты, для ребенка — белые, для себя — цветные. Точно так же приготовьте отдельно для каждого сумки с банными принадлежностями и сменным бельем.

299. НЕВИНОВЕН!

Постоянное чувство усталости — настоящий бич современных людей. Приходишь с работы, и нет сил уже ни на что, кроме телевизора.

Говорят, надо больше отдыхать. Но и поездки на море, и шашлык по выходным, и даже массаж — ничего не помогает!

Знакомо?

Скорее всего, вы допускаете одну малозаметную, но популярную ошибку. Вы отдыхаете с чувством вины.

- ☐ **Лайфхак:** вы заслужили отдых. Скажите себе и другим это громко и отчетливо. Только тогда отдых идет на пользу и восстанавливает ваши силы. Отдых необходим. Люди, которые не отдыхают, ничего и никогда не добиваются!

Убивайте в зародыше чувство вины за отдых!

300. ФОТОГРАФИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ

- ☐ **Лайфхак:** заведите привычку фотографировать любые документы, которые проходят через ваши руки в поездке, — чеки, билеты, посадочные талоны.

Пусть они останутся в памяти телефона. Если с оригиналами случится неприятность (потеря или кража) — это лучше, чем ничего. Никогда не знаешь, когда это может пригодиться.

А почему нет? Камеры у смартфонов мощные, места на диске — завались. Надо это использовать!

Кстати, продвинутые пользователи могут хранить еще одну копию в облаке (например, «Яндекс Диск», Google Drive или Dropbox).

[illegible]

АВТОМОБИЛЬ

Автомобиль — это удобно. Сел и поехал куда захотел. Не нужно полчаса ждать автобус. Можешь планировать. Зависишь только сам от себя.

Это в теории. А на практике?

Пробки, гаишники, автосервисы, шиномонтаж, проблемы с парковкой, морозы и сугробы.

Какой ужас! Может быть, вообще отказаться от автомобиля?

Не стоит. Наши лайфхаки подчеркнут все плюсы и скроют все минусы владения автомобилем.

301. КРАСИВАЯ ЗАЩИТА ОТ УГОНА

- ☐ **Лайфхак:** сделайте аэрографию на кузове. Не обязательно рисовать Че Гевару или Геракла, разрывающего пасть льву. Можно что-то скромное и загадочное вроде иероглифа.

Как это работает?

Перед угонщиком всегда огромный выбор — тысячи машин запаркованы под открытым небом. Он может неспешно, словно в супермаркете, прохаживаться между автомобилями и выбирать действительно удобный для угона вариант.

Ваша машина с аэрографией — это лишние проблемы. Легче обнаружить, сложнее продать... Оно ему надо?

Аэрография в Москве стоит порядка 15–30 тысяч рублей. «Охранную функцию» будут выполнять и совсем дешевые варианты.

302. СОБЛАЗН ДЛЯ ГРАБИТЕЛЯ

- ☐ **Лайфхак:** не оставляйте ценные вещи так, чтобы их было видно снаружи. Например, iPad, брошенный на заднее сиденье, кожаную куртку, спортивную сумку.

Даже если «в этой сумке все равно ничего нет» — вы соблазните кого-нибудь забудыгу разбить камнем стекло и схватить сумку.

Сумку не жалко? Пожалейте стекло!

Если надо что-то оставить в машине — положите это в багажник или под сиденье.

303. БАБУШКИНЫ ГВОЗДИКИ

А вы знаете, что можно тихо ставить машину на сигнализацию?

Без этого громогласного «пик-пик!».

Нужно только взять инструкцию и почитать. Обычно потребуется удерживать какие-то две кнопки. Ничего сложного.

Когда это бывает важно?

Если вы возвращаетесь домой поздно, ваши «пикания» нервируют жильцов. Вы уверены, что какая-нибудь бабушка не поцарапает вашу машину ржавым гвоздем?

☐ **Лайфхак:** чтобы не стать жертвой социального возмездия, думайте о людях и ставьте машину на сигнализацию бесшумно. Хотя бы из эгоистичных соображений.

304. МУЛЯЖ

Многие водители устанавливают видеорегистратор, который в числе прочего является средством профилактики:

- вымогательств со стороны сотрудников ГИБДД;
- хамства и агрессии других водителей.

Едва завидев ваш регистратор, даже самый отморозенный хам начинает осознавать ответственность за свои поступки, успокаивается и включает голову.

Но что если у вас нет возможности сейчас установить этот полезный прибор?

☐ **Лайфхак:** собственно, для этих целей вам подойдет даже муляж или просто сломанный видеорегистратор.

305. САМОЕ БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО

По словам старшего инспектора ГУОБДД МВД России Сергея Хранцкевича, «у нас водители думают, что самое безопасное место в машине — за их сиденьем. Но представьте, что машина проезжает перекресток и в нее кто-то врывается сбоку. Этот случай доказывает, что самое безопасное место находится посередине заднего сиденья, то есть по центру автомобиля» (РИА «Новости»).

Зачем это нужно знать?

☐ **Лайфхак:** почему бы не посадить своего ребенка или пожилую маму именно на это место?

306. МИГАЮЩИЙ ЗЕЛЕНЫЙ

В интернете полно видео со страшными авариями. Знаете, что объединяет многие из них? То, что они совершаются на перекрестке, когда начинает мигать зеленый.

Что происходит?

Водитель машины, которая едет, «давит тапок в пол», чтобы проскочить.

Водители машин, которые стоят на светофоре, играют в любимую народную игру «Кто уедет первым».

Результат может быть печальным.

Что из этого следует?

☐ **Лайфхак:** заранее сбрасывайте скорость. Не стоит ехать на мигающий зеленый. Это может спасти вам машину и жизнь.

307. НАЛЕВО НЕ КАК ВСЕ

Как вы поворачиваете налево?

Выезжаете на середину перекрестка, выворачиваете колеса и ждете возможности повернуть? Так делают все.

Это очень опасно!

☐ **Лайфхак:** не выворачивайте колеса заранее. Начинайте крутить руль только перед самым началом движения.

Дело в том, что многие страшные аварии случились по такой схеме.

Авто стоит на перекрестке с вывернутыми налево колесами. Сзади его догоняет и легко стучает другой автомобиль. Первый автомобиль выкатывается на встречу, а там уже ничего хорошего его не ждет.

Если бы в этой ситуации колеса стояли прямо, то после удара первый автомобиль просто проехал бы несколько метров вперед.

308. АВТОСНАРЯДЫ

У вас надежный немецкий автомобиль, нафаршированный системами безопасности. Вы пристегнуты. Но легкая авария может стать серьезной, если вы перевозите в салоне банку с огурцами, ящик с инструментами, арбуз или двухлитровую бутылку колы.

При столкновении машины с препятствием все эти предметы превращаются в «снаряды».

И это не хиханьки. Каждый год люди получают страшные увечья из-за своей лени.



Лайфхак: уберите всё в багажник!

По этой же причине, кстати, должны пристегиваться все пассажиры. Чтобы, «летая по салону», не только самому не удариться, но и не покалечить других.

309. СВЕРКАЙТЕ!

Никогда не знаешь, когда придется остановиться прямо на дороге:

- спустило колесо;
- произошло легкое ДТП;
- остановил сотрудник ГИБДД.

Вы выходите, начинаете ходить вокруг машины. А вы уверены, что другие водители видят вас? Особенно ночью.

У них может быть куриная слепота. Или их ослепили встречные фары. И ваш серый пуховик не бросается им в глаза! Каждый год таким образом сбивают сотни людей...



Лайфхак: держите в машине для таких случаев светоотражающий жилет!

Он стоит всего 150 рублей. Невысокая цена за безопасность.

Этот лайфхак постоянно рекомендует ГИБДД. Но часто ли вы замечаете эти жилеты на наших дорогах? Мы видели их всего пару раз!

310. КОГДА ЧЕРТИКИ МЕШАЮТ ВОДИТЬ

Нет, мы не про пьянство.

Часто в автомобиле на зеркале заднего вида висит какой-нибудь чертик, четки или игральные кости. Помните, что все эти болтания снижают скорость реакции водителя. Пусть всего на полсекунды, но на большой скорости это время превращается в десятки метров. Часто — роковые.

☐ **Лайфхак:** убирайте все мельтешение с лобового стекла — это опасно!

311. ЕЗДА ЗА ЛИДЕРОМ

Некоторые люди ночью видят очень плохо. Для водителя это проблема.

☐ **Лайфхак:** ночью можно пропустить вперед машину, едушую за вами. А затем следовать за этим лидером. Лидер освещает вам дорогу, показывает все ямы и неровности.

Главное — не прижимайтесь к нему слишком близко и, конечно, выбирайте себе лидера, едущего на разумной скорости.

312. ГЛАЗАСТЫЕ ГРУЗОВИКИ

☐ **Лайфхак:** если вы водите легковую машину, то всегда на дороге приглядывайте за грузовиками. Особенно в пробках.

Во-первых, высокая посадка водителей грузовиков позволяет им видеть «на пять ходов вперед». Во-вторых, эти водители обычно ездят одним и тем же маршрутом долгие годы. Они точно знают, какая полоса движется, а какая — нет.

Грузовики — настоящие маяки трассы.

313. КАК ЗАВЕСТИСЬ В МОРОЗ

Вышли утром к машине в мороз? Бойтесь, что не сможете завестись?

- ☐ **Лайфхак:** не спешите поворачивать ключ в замке зажигания и мучить машину. Первым делом нужно разбудить аккумулятор. Для этого включите сначала на несколько секунд габариты, а затем ближний и дальний свет.

И только затем поворачивайте ключ.

314. БЫСТРО ОТОГРЕВАЕМ МАШИНУ...

Зимой машина часто оказывается под довольно толстой коркой льда. Как растопить окна побыстрее?

- ☐ **Лайфхак:** включите в обогревателе режим рециркуляции воздуха. В этом случае для обдува будет браться не холодный воздух снаружи, а теплый — прямо из салона.

Главное, не забудьте выключить этот режим перед началом движения, иначе у вас неминуемо запотеют все окна.

315. ...ИЛИ НЕ ДАЕМ ЕЙ ЗАМЕРЗНУТЬ!

Запарковав машину на ночь зимой, не спешите уходить. В случае большого перепада температур наутро вы рискуете обнаружить заледневшие стекла. Придется скоблить (см. лайфхак № 317) или долго отогревать. А это стресс и потерянное время.

- ☐ **Лайфхак:** просто откройте окна и двери и дайте машине хорошенько остыть. И только потом идите спать. Потратьте минуту сейчас, чтобы сэкономить 15 минут утром.

Если тратить время неохота, то можете за пять минут до прибытия открыть окна и охладить машину прямо на ходу.

316. СУХИЕ ОКНА

☐ **Лайфхак:** если у вас в машине запотевают окна — включите кондиционер.

Кондиционер? Зимой? Да! Кондиционер отлично сушит воздух.

Если кондиционера нет, другой простой вариант — откройте окна. Лучше — задние. Это быстро поможет окнам снова стать прозрачными.

317. ПРОЧИПОВАННЫЙ СКРЕБОК

На стеклах лед. Скребка под рукой нет и нет времени прогревать — надо ехать. Что делать?

☐ **Лайфхак:** соскабливаем лед кредитной картой (а лучше скидочной: полоску точно не повредишь за отсутствием таковой).

Лобовое стекло и боковые окна в зоне зеркал можно очистить за несколько минут. Этот лайфхак нас выручает каждую зиму.

318. ПАМЯТЬ ПОЛОЖЕНИЙ

Вы, наверное, видели такую опцию в дорогих машинах: если вы делите машину, скажем, с женой, то высота и наклон сиденья, зеркала, положение руля запоминаются для каждого водителя. А дальше электроприводы по нажатию кнопки «готовят» автомобиль под нужного водителя.

Но это дорого.

☐ **Лайфхак** для обладателей бюджетных авто: нанесите маркером или корректирующим карандашом небольшие метки в тех местах, где находятся в данный момент ваши сиденье, руль и так далее.

Теперь настройка автомобиля будет занимать буквально 15 секунд. А вы всегда будете сидеть в одном и том же положении. Это важно и для комфорта, и для безопасности.

Вы станете реже ссориться с женой из-за машины, уверяем вас.

319. ПАРКОВКА И ПРОГУЛКА

Конечно, мы не могли пройти мимо проблемы парковок. Сейчас это настоящая беда больших городов. Порой приходится по 20 минут наматывать круги вокруг того места, где назначена встреча.

☐ **Лайфхак** простой и банальный: оставляйте машину намного раньше места назначения, начинайте искать вариант для парковки уже за 500 метров. Вы резко увеличиваете вероятность успешно запарковаться и при этом одариваете себя бодрящей пятиминутной прогулкой.

Пытаться постоянно запарковаться «возле двери» — значит отрицать реальность. А реальность такова: для здоровья нужно больше ходить!

320. ПАРКОВКА ВО ДВОРЕ

А как быть с парковкой в собственном дворе? Как гарантированно поставить машину на ночь?

☐ **Лайфхак:** договоритесь о дружбе с несколькими соседями.

Вы ставите свой автомобиль так, что блокируете другого, но если вы будете выходить на работу в одно и то же время (или просто отгонять машину по звонку), то это не станет проблемой.

Итак, блокировать выезд другому — плохо. Блокировать по договоренности — лайфхак!

За совет спасибо Евгению Кошкину из Астрахани.

321. УДОБНАЯ ПАРКОВКА

☐ **Лайфхак:** приезжая вечером к себе во двор, нужно ставить машину так, чтобы с утра было удобнее выезжать.

То есть не передним бампером к бордюру, а (развернув для этого машину) задним.

Лучше потерять время вечером, когда уже никуда особо не спешишь, чем утром, когда торопишься (или уже опаздываешь) на работу.

Этот лайфхак прислала нам Людмила Лукашенко из Москвы.

322. С КАКОЙ СТОРОНЫ БАК?

Подъехали к заправке и не можете вспомнить, слева или справа у вас бак?

- ☐ **Лайфхак:** взгляните на шкалу уровня топлива на приборной панели. Там, как правило, есть стрелка, которая укажет, с какой стороны подъезжать к заправочному шлангу.

Может, разъезжая на своем «верном коне», вы и не забудете об этом, но для тех, кто только что сменил машину или взял авто напрокат, это может оказаться полезным.



323. «ГДЕ МОЯ ТАЧКА, ЧУВАК?»

Заехали в «Ашан» или IKEA? Да еще и перед Новым годом? И даже нашли место для парковки?

- ☐ **Лайфхак:** обязательно сфотографируйте свою машину на фоне остального «пейзажа», захватив в кадр заметные ориентиры (билборд или номер парковочного ряда). Это может сэкономить вам уйму времени, когда вы соберетесь ехать домой.

324. ВРЕМЯ В МЕТРО

Машина — это комфорт, это любимая музыка, это кондиционер. Но за рулем особо не поработаешь. Руки — заняты. Глаза — заняты. Голова — занята.

- ☐ **Лайфхак:** почему бы не пересесть на метро? Хотя бы на пару дней в неделю.

Вы сможете:

- полноценно читать;
- диктовать заметки;
- набрасывать в блокноте план или ментальную карту.

Иными словами, время в метро «качественнее», чем время за рулем.

Ну или наймите водителя ☺

325. ПРОБКИ ПОБОКУ

Да, если вы часто ездите, то прекрасно знаете пробочные часы и улицы и избегаете их.

Но ведь никто не застрахован от случайной пробки, например в случае ДТП или проезда правительственного кортежа.

☐ **Лайфхак:** подружитесь с сервисами пробок.

Они есть в любом навигаторе, а те, в свою очередь, можно найти для любого смартфона.

Нужная нам функция — прокладка маршрута с учетом пробок. Иногда навигатор погонит вас на редкость причудливым маршрутом, но результат — экономия времени — того стоит!

Вот наиболее популярные приложения-навигаторы с функцией отображения пробок:

- «Яндекс.Навигатор» (единственный бесплатный);
- «Прогород»;
- Cityguide;
- Navitel;
- Waze.

326. ВОСЕМЬ ВМЕСТО ЧЕТЫРЕХ

Покупаете зимнюю резину?

☐ **Лайфхак:** купите еще и диски для нее.

Что это дает:

- В год вы экономите не менее 1600 рублей на «переобувке» (весной и осенью).

- Вы перестаете зависеть от шиномонтажа. Поменять колеса с дисками можно и самому — за 30 минут. Но не забывайте о стоимости своего времени (см. лайфхак № 11).
- Ваши колеса будут служить дольше и надежнее. Ведь каждая перебортовка — серьезный стресс для колеса. Это влияет и на безопасность — уменьшается шанс, что шина спустит или вообще лопнет.
- Такую машину легче будет продать.

Второй комплект дисков — самая выгодная инвестиция в автомобиль.

327. ТАКСИ ДЛЯ ЛАЙФХАКЕРА

Как вы вызываете такси? По старинке? Записав однажды телефон?

☐ **Лайфхак:** попробуйте современные сервисы-агрегаторы: «Яндекс.Такси», GetTaxi, CityMobil, AeroTaxi, Wheely или Uber.

Дело в том, что в этих системах каждый водитель имеет свой рейтинг. Этот рейтинг влияет на количество заказов. Это репутация, которую никак нельзя ронять. Водитель не может позволить себе непунктуальность, хамство или обман.

Разве не гениально?

Пользуйтесь системой и не забывайте оставлять честный отзыв по результатам поездки, чтобы система работала еще лучше!

Кроме этого, вы получите:

- меньшее время ожидания;
- возможность выбрать машину и водителя.

Приятной поездки!

328. «ГРАЖДАНИН МИРА»

Это автомобили, которые продаются на всех рынках: в Европе, США, Азии, России. Одна модель для всех рынков.

☐ **Лайфхак:** покупая авто, выбирайте «гражданина мира».

Плюсов множество:

- тщательно спроектированы все элементы: в разработке таких моделей участвует больше людей, проводится больше испытаний. Рассчитывается даже то, как будет оседать грязь на порогах, насколько эффективно работают стеклоочистители и не будет ли свиста при движении, что уж говорить про ездовые качества (для таких авто нет мелочей!);
- лучше сборка;
- проще найти качественную запчасть;
- куча информации в интернете (форумы, фото- и видеонструкции).

В России этот лайфхак особенно полезен. Слишком часто нам предлагают «специально разработанные для российских условий» машины. Мы не верим в такую разработку. Часто производители просто приклепывают огромный багажник к старой модели и — хоп! — получите специальную модель. А на деле — сырая машина на древней платформе.

Примеры глобальных автомобилей: Ford Focus, Toyota Camry, Nissan Qashqai, Chevrolet Cruze, Honda Pilot.

329. КРЕЙСЕРСКАЯ СКОРОСТЬ

У каждого автомобиля есть крейсерская скорость — та, на которой его расход топлива на 100 км меньше всего. Именно эту цифру указывают в рекламе в графе «расход по трассе».

Как ее узнать?

☐ **Лайфхак:** посмотрите в техническом паспорте автомобиля. Хотя это всегда можно узнать и в интернете.

Обычно это скорость на высшей передаче при оборотах двигателя в 2000 об./мин. Чем больше лошадок в двигателе, тем выше крейсерская скорость. Для бюджетных иномарок вроде Ford Focus она составляет примерно 80–90 км/ч.

Передвигаясь на этой скорости, вы можете снизить расход топлива по трассе на 30–50%!

330. ПОД КРЫШКУ

Как заезжать на заправку реже?

Можно, например, всегда заправляться «под крышку». Но как это сделать? Если ошибешься в большую сторону, то придется оформлять возврат. А это потеря времени.

☐ **Лайфхак:** оставляйте деньги «с походом» на кассе и просите залить бензин под крышку. Потом возвращайтесь за сдачей.

Если вы привыкли расплачиваться кредиткой, просто предупредите об этом кассира, оставляя в залог наличные. Возвращаетесь, оплачиваете картой, а кассир вернет вам наличные.

Этот лайфхак работает только в темное время суток, когда на заправке нет очередей.

331. ОРГАНАЙЗЕР ДЛЯ БАГАЖНИКА

Как же надоели вещи, разбросанные по багажнику! Едешь, а там что-то стучит, звенит...

☐ **Лайфхак:** заведите органайзер для багажника.

Во-первых, сразу станет больше места. Во-вторых, все содержимое будет защищено от влаги и пыли. В-третьих, пропадут посторонние шумы.



В такой органайзер легко поместятся:

- средства для ухода за кузовом и салоном;
- насос;
- аптечка;
- инструменты;
- буксировочный трос;
- огнетушитель;
- перчатки;
- салфетки;
- рыболовные снасти;

И много чего еще.

Размещается органайзер в любом месте багажника. На днище есть липучки для крепления к полу, по бокам — резинки для привязывания за штатные держатели, к подголовникам или за ушки с торцов заднего сиденья.

Стоит это удовольствие от 400 до 3000 рублей.

[illegible]

[illegible]

РАЗНЫЕ МЕЛОЧИ

Здесь — все лайфхаки, которые не поместились
в другие разделы.

332. КЛЮЧЕВОЙ МОМЕНТ

Часто можно увидеть, как кто-нибудь перебирает связку ключей скрюченными от мороза пальцами в попытке найти нужный. А ведь этого легко избежать.

☐ **Лайфхак:** маркируйте ключи.

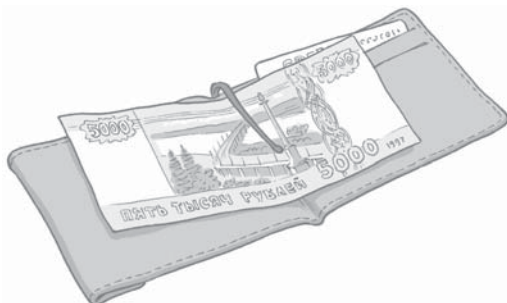
Метки можно нанести цветными лаками. А чтобы находить нужные ключи и на ощупь (не вынимая руку из кармана), отметьте их царапинами или выпуклыми наклейками.

333. КАК ЗАЖАТЬ ДЕНЬГИ

Некоторые люди (к которым относится и один из соавторов этой книги, Фарид) не любят кошельки и порой носят наличные просто в кармане.

☐ **Лайфхак:** очень удобен кошелек с зажимом вместо карманов-отделений: легко доставать купюры, пластиковые карточки, есть отделение для мелочи.

А выглядит это так:



334. ЗАВЯЗАЛ!

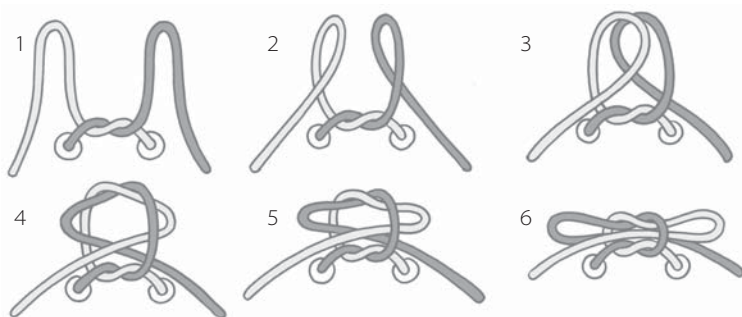
Шнурки — это такие веревочки, которые или без конца развязываются, или не развязываются в принципе.

Все дело в «бантиках»!

Кого в детстве научили вязать эти узлы, тот до старости с ними и мучается. А между тем изобретены десятки простых и надежных узлов.



Лайфхак: мы освоили и рекомендуем вам такой узел.



Он завязывается почти так же просто и быстро, как бантик, а развязывается только по вашему желанию.

335. ОДНОРАЗОВЫЕ ВИНТИКИ

Многим очкарикам знакома мелкая, но назойливая проблема: в местах крепления деталей раскручиваются винтики.



Лайфхак: нанесите немного лака для ногтей на резьбу и заверните винтики.

Вы сделаете это в первый и последний раз (с конкретными очками, разумеется).

336. КОНЕЦ СВЕТА

Он наступает неожиданно. Гаснут лампочки и экраны, в квартире воцаряется мертвая тишина. Все понятно, отключили электричество.

Как мы поступаем обычно? Ждем пару минут, потом идем выяснять, есть ли свет у соседей. Затем по ситуации проверяем пробки или звоним в аварийную службу.

Одно звено (выяснение размеров проблемы) из этой цепочки легко исключается.

☐ **Лайфхак:** берем смартфон и просматриваем имеющиеся поблизости Wi-Fi-сети.

Если нет ни одной сети или их очень мало, электричество отключили во всем доме. Если все на месте, то проблема только у вас.

В зависимости от результата проверки начинаем действовать.

337. К НАМ ПРИШЛА ИКЕА

ИКЕА — это дизайнерские вещи по доступным ценам.

☐ **Лайфхак:** представляем вам новомодное направление — ИКЕА-хакинг.

В чем его суть?

Детали и компоненты мебели ИКЕА очень часто взаимозаменяемы. Например, их дверная ручка подойдет к сотням шкафов и тумбочек. Разъемы, резьба, крепления — все универсальное.

Благодаря этому можно самостоятельно собрать любой предмет интерьера. Например, стол для работы стоя (лайфхак № 15). Получится стильно и недорого.

Можно полностью обставить детскую.

Чтобы долго не объяснять, отсылаем вас на сайт ИКЕА-хакеров: ikeahackers.net.

Там найдете много готовых моделей с фотографиями, описание деталей и комплектующих, их индексы, цены. Поймете принцип и сами включитесь в творчество.

Это еще и весело, такой своеобразный конструктор для взрослых.

338. НЕ ПУТАЕМ УШИ

Наушники. Как не перепутать правый и левый?

Они маркированы буквами L и R, но очень уж мелкими. А в сумках их вообще не разглядишь.

☐ **Лайфхак:** завяжите на проводке возле правого наушника небольшой узелок.

После этого даже думать не придется, на ощупь легко определите, какой из наушников правый.

339. РЕАНИМИРУЕМ КАРТРИДЖ

По закону подлости краска в принтере заканчивается в самый неподходящий момент. Вам срочно нужно распечатать документ, а не на чем.

☐ **Лайфхак:** извлеките картридж и хорошенько его встряхните.

Кстати, такую процедуру можно проделывать несколько раз. При известной сноровке срок службы картриджа увеличится на несколько недель.

☐ **Лайфхак** альтернативный: прогрейте картридж по всей поверхности феном.

340. ГОРДИЕВ УЗЕЛ

В супермаркетах пакеты с продуктами завязывают грубыми двойными узлами. Это удобно в том плане, что содержимое точно не рассыплется. Но развязать их невозможно.

Часто мы поступаем с ними как с гордиевым узлом — просто разрезаем. Или разрываем пакет. Если внутри сыпучий продукт, часть купленного может оказаться на столе. Но есть способ избежать подобной ситуации.

☐ **Лайфхак:** хвостики, торчащие из узла, надо скрутить в тонкий жесткий жгутик и протолкнуть в центр узла.

Развязывается мгновенно. Правда, придется сначала потренироваться.

341. ДОЛОЙ ЯРЛЫКИ!

Часто нам бывает нужно удалить какую-то наклейку с гладкой твердой поверхности. Товарный ценник, например. Скоблить — долго, вода не помогает, да и следы клея остаются.

☐ **Лайфхак:** слегка нагрейте наклейку феном, и она легко и бесследно снимется.

342. ОСТЫНЬ!

Случается, что нужно быстро охладить бутылку. Например, с минуту на минуту должны прийти гости, а вино теплое. Ну или футбол вот-вот начнется, а пиво только что из магазина.

☐ **Лайфхак:** оберните бутылку влажной салфеткой или просто смочите ее и положите в морозилку.

Время остывания намного сократится.

343. СЕКРЕТНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Бывают ситуации, когда написанный на бумаге документ уже не нужен, но выбросить его нельзя из-за содержащейся в тексте информации: имен, адресов, номеров телефона и т. д. Шредера под рукой нет, сжечь, не вызвав срабатывания датчиков дыма, невозможно. Нельзя и зачеркнуть написанное. Если кто-то посмотрит листок против света, запись проступит.

☐ **Лайфхак:** той же ручкой своим почерком и без лишнего нажима напишите сверху другие цифры и другие буквы.

Расшифровать записи станет почти невозможно.

344. УКРОМНОЕ МЕСТЕЧКО

Наверняка вы хоть раз оказывались в чужом городе с тяжелой сумкой. До отъезда несколько часов, можно погулять, расслабиться. Но сумка портит все удовольствие. Куда бы ее деть?

☐ **Лайфхак:** найдите ближайший супермаркет и оставьте свою сумку в его камере хранения. Через несколько часов заберете.

Вы не нарушите никаких законов. Для очистки совести можете купить что-нибудь в этом супермаркете.

345. УЧИТЕ ЦИФРЫ

Мы вообще против зубрежки как таковой, но есть данные, которые действительно нужно знать наизусть. Это серьезно облегчит вам жизнь. О чем речь?

При заполнении заявлений, анкет, деклараций и других документов часто нужны:

- ИНН;
- СНИЛС;
- данные паспорта;
- номера пластиковых карт;
- почтовый индекс.

Короче, бессвязный набор цифр.

☐ **Лайфхак:** выучите их наизусть.

Это поможет сэкономить время и силы. Кроме того, такая память производит неизгладимое впечатление. Вас запомнят как неординарного делового человека.

Ну а проще всего выучить все это, используя мнемотехнику (смотри лайфхак № 356).

Разные мелочи 271

346. ПЕРЕЖИТОК СОВЕТСКОГО ПРОШЛОГО

Мы говорим об очередях. Этим отличаются больницы, почта и еще некоторые учреждения.

Как вести себя в очереди?

☐ **Лайфхак:** запоминайте не только того, за кем становитесь, но и двух-трех человек перед ним. Имейте при себе яркую деталь, чтобы вас тоже запомнили (головной убор, шарф, сумку броского цвета и т. п.).

Людям свойственно внезапно менять планы и уходить, никого не предупредив. Если из-за этого начнется путаница, вы будете точно знать, за кем стоите. А если на время отлучитесь сами, вас быстро вспомнят и не будут возражать против возвращения в очередь.

347. УМНЫЙ КРАН

Если у вас есть дети, вы знаете, какая суеа поднимается в доме, когда наступает время их купать. Главная задача — не обжечь и не простудить. Лишний раз на кухне воды не нальешь. От этого температурные скачки случаются.

☐ **Лайфхак:** установите дома кран с автоматической регулировкой температуры.

Он работает на основе законов гидравлики. Никаких датчиков, никакого электричества. Установить можно самостоятельно. По стоимости — не намного дороже обычного. И это уже не эксперимент. Краны нового поколения производят известные компании.

348. ДЕЙСТВИТЕЛЬНО СКОРАЯ ПОМОЩЬ

Номера экстренных служб мы знаем хорошо: 112, 01, 02 и т. д. Но иногда звонков на них много, и приходится ждать, теряя драгоценные минуты.

☐ **Лайфхак:** выясните и занесите в контакты на смартфоне номера подразделений этих служб в районе проживания.

Не просто милиция, а участковый Октябрьского района, например.

Сюда также можно включить номера семейного врача, ближайшего отделения ДПС, дежурного в ЖЭКе и другие.

Фарид: У меня в Google Contacts (смотри лайфхак № 131) все эти службы и люди числятся в группе «Организации». Очень удобно.

349. ЧТОБЫ НАШЛАСЬ ПРОПАЖА

Каждый может потерять дорогую ему вещь: смартфон, сумочку или документы. Как увеличить шанс найти пропажу?

☐ **Лайфхак:** оставляйте повсюду записки нашедшему.

Например, создайте в корневом каталоге вашей флешки текстовый файл с названием «если вы нашли эту флешку». В нем:

- ваше имя;
- контактные данные;
- сообщение о вознаграждении нашедшему.

Знак нижнего подчеркивания будет всегда выводить этот файл вверх списка файлов на флешке (что само по себе отдельный лайфхак).

Такое же сообщение можно в виде листочка вложить, например, в паспорт или другие важные документы, в вашу сумочку или в чехол смартфона.

350. ХИМИЧЕСКАЯ СУШИЛКА

Покупая обувь, мы каждый раз получаем в комплекте несколько пакетиков с силикагелем. Это химическое вещество, которое отлично впитывает лишнюю влагу.

☐ **Лайфхак:** не выбрасывайте пакетики, собирайте в коробку или банку. Настанет время, когда их станет много, и можно будет использовать как сушилку.

Для той же обуви, например. Если сушить ботинки на батарее, они деформируются. А если набить на ночь пакетиками с силикагелем, будут в порядке.

Пострадавший от воды смартфон можно будет положить в коробку с пакетиками, и силикагель вытянет из него всю влагу.

351. ПАМЯТНАЯ ЖВАЧКА

Часто нам требуется запомнить большой объем информации, чтобы позднее воспроизвести. Например, при подготовке к экзамену, презентации и т. д.

Как помочь себе вспомнить нужные сведения, когда наступит момент?

☐ **Лайфхак:** во время подготовки жуйте определенный сорт жевательной резинки.

Потом, на экзамене, как только разжуете свою мятную или фруктовую пластинку, в голове начнет всплывать необходимая информация.

Этот лайфхак можно усилить. Попробуйте готовиться к экзамену в той же одежде, в которой потом пойдете его сдавать, возьмите ту же самую ручку или блокнот.

Чем больше таких якорей вы привяжете к процессу запоминания, тем легче вам будет вспоминать.

352. ГОЛОВА В ТОНУСЕ

Ежедневные повторяющиеся рутинные занятия расслабляют. Сам не заметишь, как поглупеешь.

Важно держать свой мозг в тонусе, чтобы в критических ситуациях он не подводил.

☐ **Лайфхак:** регулярно делайте что-то непривычное.

Наш мозг устроен так, что с каждым новым видом деятельности в нем образуются новые нейронные связи. Он развивается.

Простые способы сбить мышление с «отупляющего» ритма:

- делайте что-то левой (правой, если вы левша) рукой (пишите, держите ложку, причешивайтесь);
- играйте в шахматы (смотри лайфхак № 233) или другую интеллектуальную игру;
- учите иностранные языки.

Непривычных видов деятельности сотни и тысячи. Составьте себе список и периодически, планируя день (или отпуск), к нему обращайтесь.

353. АНГЛИЙСКИЙ? ЛЕГКО!

Существует много способов выучить английский. Самый правильный — ехать в англоязычную страну и общаться с носителями языка. Но не у всех есть для этого время и возможность.

Есть более дешевый способ овладеть английским на уровне свободного чтения и понимания устной речи (Upper-Intermediate). Этот способ не имеет ничего общего с академическим курсом и абсолютно не напрягает.

Фарид: Так я поднял свой английский на новый уровень.

☐ **Лайфхак:** развлекайтесь с умом — смотрите фильмы на языке оригинала и с соответствующими субтитрами.

Вы не поверите, насколько они интереснее дублированных! У шуток, крылатых выражений появляется совершенно особый смысл. Вы запоминаете слова, изучаете падежи и грамматику с помощью любимых героев, а не безликих Боба и Мэри из учебника.

Найти подходящие фильмы сейчас просто. Появились шикарные сервисы, например Namatata.com или Ororo.tv. Когда вы запускаете фильм, внизу идут субтитры тоже на английском. Если что-то вам непонятно, просто наводите мышкой на незнакомое слово в субтитрах, и тут же всплывет его перевод. Вы можете сразу же добавить это слово в свой словарь.

354. ФРИКАДЕЛЬКИ ПО-АНГЛИЙСКИ

Разные мелочи 275

Вы хотите изучить английский, но вам не хочется открывать учебники?

☐ **Лайфхак:** попробуйте сервис LinguaLeo.

LinguaLeo превращает изучение английского в веселую игру. Вы кормите своего льва фрикадельками, выполняете разные задания, смотрите интересные видео, сериалы, разгадываете кроссворды, а попутно... обучаетесь, обучаетесь, обучаетесь.

Подходит для любого уровня владения языком.

Сервис динамично развивается. Например, скоро разработчики обещают встроить метод интервального запоминания. Тогда сервис станет просто золотым!

355. БЫТОВОЙ АНГЛИЙСКИЙ

Часто советуют при изучении английского пообщаться с его носителями, окунуться в языковую среду. Жаль, что такой возможности практически ни у кого нет.

Или есть?

☐ **Лайфхак:** используйте все программы, игры, сервисы с английским интерфейсом.

А вообще английский можно включить везде: от смартфона до микроволновки.

Этот лайфхак нам прислал Алексей Ильичев из Хабаровска. Спасибо ему!

Фарид: Помню, я в студенчестве часами просиживал за симуляторами футбольных менеджеров. И неплохо изучил спортивную английскую терминологию. Правда, не пригодилось ☺

356. ПИ В ГОЛОВЕ

Если вы интересуетесь книгами рекордов, то наверняка читали о соревнованиях по запоминанию количества знаков в числе пи после запятой. Например, в 2014 году новый рекорд России установил Артур Думчев. Он воспроизвел 11 106 цифр.

Как же этим людям удастся запомнить абсолютно бессвязную информацию такого объема? Феноменальная память? На самом деле нет. Есть хороший прием.

☐ **Лайфхак:** мнемотехника.

Мы сказали, что информация была бессвязной. Но в том-то и фишка, что мнемоники превращают бессвязный набор цифр в запоминающиеся истории.

Это одно из правил мнемотехники: к каждому двузначному числу привязывается яркая картинка. Например, к числу 11 вы можете привязать образ барабанных палочек и соответственно барабан. К числу 90 — дедушку. И вот вы уже легко запоминаете число 9011: дедушка, играющий на барабане.

Каждая следующая картинка наслаивается на предыдущую, получается запоминающаяся история.

Есть несколько основных принципов формирования такой истории:

- непохожие друг на друга картинки;
- максимально живые и яркие образы;
- нестандартные (возможно, шокирующие) ситуации.

Чем больше ваша придуманная история выбивается из традиционных норм, тем лучше она запоминается. В нашем примере дедушка, играющий на барабане, будет стучать не просто так, а по своей голове вместо инструмента.

Для чего нужна мнемотехника?

Во-первых, она отлично способствует запоминанию длинных чисел (номера, коды, пароли), фамилий, исторических дат, формул и т. п. Некоторые числа и номера (смотри лайфхак № 345) нужно всегда держать в памяти.

Во-вторых, она помогает выучить иностранный язык. Например, мы хотим запомнить слово джепардаиз (англ. jeopardize — ставить под угрозу). Рисуем мысленно такую картинку: диджей-леопард пришел на дискотеку и всех распугал, поставил успех дискотеки под угрозу.

Одним словом, мнемотехника — мощный инструмент, которым нужно владеть и знать, когда его уместно применять.

357. «СКАЖИТЕ, КАК ПРОЙТИ...»

Тот, кто пользуется навигатором, давно отвык задавать такой вопрос. Но есть одна программа, которая во многом превосходит навигатор.

☐ **Лайфхак:** установите себе 2ГИС.

Это уникальная российская программа, аналогов которой в мире нет. 2ГИС — не просто навигатор с картами, это справочник. В нем уйма информации: какие организации находятся в здании, их телефоны, часы работы.

Очень удобно!

2ГИС экономит время. Она позволяет буквально на бегу (есть отличная версия под мобильные устройства) определить точку назначения и как туда быстрее добраться.

Фарид: Любимая функция — «найти вход». Часто бывает, что в одном здании размещаются сотни контор и магазинов. Эта функция стрелочкой показывает, с какой стороны подойти к зданию, чтобы сразу попасть в нужный офис.

358. ЭКСПРЕСС-ОЧЕРЕДЬ

Иногда очередь к кассе в гипермаркете движется быстро, а иногда превращается в настоящий пожиратель времени и нервов.

☐ **Лайфхак:** выбирайте правильную очередь.

Вариантов может быть до двадцати — по числу касс. Прежде чем пристроиться в хвост очереди, внимательно осмотрите ее. В ней должно быть не только меньше людей, но и

- должны преобладать корзинки, а не тележки;
- должны отсутствовать пожилые люди.

У каждого из нас есть немолодые родители, и ко всем старикам мы относимся с любовью и пониманием. Вот только очереди задерживают чаще всего они. Рассчитываются наличными, долго набирают нужную сумму мелочью. Зрение-то уже не то. Опять же могут забыть взвесить продукт, и приходится ждать, когда они это сделают.

Что касается корзинок-тележек, то все дело в грузоподъемности. В тележки обычно заталкивается гораздо больше покупок, а потому и расчет происходит дольше.

359. КАК У ПАНА КАСТЕЛЯНА

Как уложить постельное белье так, чтобы, вытаскивая его для замены, не перевернуть весь шкаф?

Приемом поделилась наша читательница Олеся Дербилова из Омска.

☐ **Лайфхак:** берете наволочку из комплекта, аккуратно складываете в нее пододеяльник, простыню, вторую наволочку.

В таком виде белье аккуратнее смотрится на полке и не рассыпается, когда вы достаете его из шкафа.

360. ДЖЕНГА

Дженга, или «Падающая башня», — настольная игра. В комплекте — 54 одинаковых блока из дерева или пластика.

Суть игры: из построенной башни требуется вынимать блоки снизу и класть их наверх. Башня становится выше, но постепенно теряет устойчивость. На чьем ходу развалится, тот проиграл.

Количество игроков не ограничено. Шестилетние дети вполне справляются с задачей. Можно играть командами.

☐ **Лайфхак:** держите дженгу дома и в офисе.

Дженга — это:

- развлечение для гостей;
- средство для умственного развития детей;
- тренажер командного духа;
- семейная забава.

Кроме того, дженга — один из популярных фонов для видеоселфи. Некоторые трудятся часами, чтобы красиво развалить башню перед камерой.

В зависимости от качества и материала игра стоит от 500 до нескольких тысяч рублей. Продается в обычных и интернет-магазинах сувениров, игрушек и спортивного инвентаря.

361. БАТАРЕЙКИ-ДОЛГОЖИТЕЛИ

Знаете ли вы, что у батареек несколько жизней? Все зависит от объемов энергопотребления прибора, в котором они стоят.

☐ **Лайфхак:** вычерпывайте батарейки досуха.

Если фотоаппарат сигналил, что элементы питания истощены, замените их, но не выбрасывайте. Они могут еще долго служить вам в пульте дистанционного управления или в настенных часах.

Разные мелочи 279

Фарид: В моем случае — в диктофоне.

362. ПРОСТО ЗАМЕНИ БАТАРЕЙКИ

Казалось бы, элементарная операция — поменять батарейки, но люди мучаются с ней каждый раз. Ищут, где «плюс-минус», подносят к свету. Иногда начинают вставлять наудачу.

☐ **Лайфхак:** просто запомните раз навсегда, как это делается правильно, и потом всегда будете менять батарейки даже в темноте на ощупь.

Можете запомнить, например, так: «ПП: плоское на пружину». И все!

363. ПОЧТИ КАК ЭДВАРД РУКИ-НОЖНИЦЫ

☐ **Лайфхак:** чтобы нештатная ситуация не застала врасплох, люди придумали карманный мультитул. Автомобилисты знают, что такая вещь в пути незаменима.

Мультитул — многофункциональное приспособление, обычно в виде складных пассатижей с полыми ручками, в которых спрятаны другие инструменты.

Основные составляющие мультитула:

- отвертки;
- открывалки и консервные ножи;
- кусачки;
- пилы и ножовки;
- скребки и стамески;
- штопоры;
- линейки;
- напильники;



- ножницы;
- лезвия и другие инструменты.

Мультитулы бывают: городские (для повседневного ношения) и профессиональные (например, компьютерные).

Они не заменяют наборы полноценных инструментов. Однако в походе (в том числе велосипедном), на даче, при перемещениях по городу они могут выручить.

Самые продвинутые мультитулы (содержащие до 30 различных элементов) могут стоить до 20 тысяч, однако средняя цена — от пяти до 10 тысяч.

364. ТОТ ЕЩЕ СВЕТ

☐ **Лайфхак:** чтобы сэкономить на электричестве, отдавайте предпочтение светодиодным лампам. Они экономичнее и безопаснее ламп накаливания и ртутных ламп. Работают почти бесконечно, купили и забыли.

Фарид: Помню, мне пришлось экстренно эвакуировать ребенка, когда разбилась ртутная лампочка.

Особенно такие лампочки оценят молодые семьи с маленькими детьми.

Светодиоды, или LED-лампы, отличаются низким потреблением электроэнергии.

Сравним показатели. Давая одинаковый уровень освещения, эти приборы потребляют:

- лампа накаливания — 60 Вт;
- энергосберегающая лампа — 12 Вт;
- светодиодная лампа — 5 Вт;

служат:

- лампа накаливания — 1000 часов;
- энергосберегающая лампа — 10 000 часов;
- светодиодная лампа — 30 000–50 000 часов;

стоят:

- лампа накаливания — 30 рублей;
- энергосберегающая лампа — 150 рублей;
- светодиодная лампа — от 300 рублей.

То есть пока будет гореть светодиодная лампа за 300 рублей, вы сожжете 50 ламп накаливания и пять энергосберегающих ламп, на покупку которых потратите соответственно 1500 и 750 рублей. Что касается платы за электричество, то, по грубым подсчетам, за свет от ламп накаливания вы заплатите в 10 раз, а от энергосберегающих ламп — в три раза больше, чем за работу светодиода.

Менять такие лампы придется уже вашим внукам ☺

365. КРАСНАЯ КОВРОВАЯ ДОРОЖКА В МЕТРО

Метро. Вы первым приходите на пустой перрон, а двери поезда оказываются в трех метрах от вас. Обидно!

☐ **Лайфхак:** если вы хотите, чтобы двери вагона открылись прямо перед вами, внимательно смотрите под ноги.

Состав, как правило, останавливается на одном и том же месте. На перроне сотни тысяч людей уже сделали разметку. Там, где вы увидите протоптанные (отполированные) дорожки, будут двери.

Это наблюдение прислала нам Карина Скрипкина из Москвы.

366. ГОЛОС СВЫШЕ

В метро случается, что состав уже подъехал, а вы не успели посмотреть, к центру или от центра он едет, и не знаете, войти ли в вагон или перебежать на противоположную сторону платформы.

☐ **Лайфхак:** слушайте голос диктора, объявляющего остановки.

В Москве есть правило: по направлению движения к центру говорит мужской голос, из центра — женский. На кольцевой линии тоже есть закономерность: по часовой стрелке говорит мужской голос, против часовой — женский.

Этот лайфхак — тоже от Карины.

[illegible]

ПРИСЫЛАЙТЕ НАМ СВОИ ЛАЙФХАКИ!

Друзья, лайфхаки — это самое настоящее коллективное творчество, народная мудрость.

Поэтому присылайте свои (и не только) лайфхаки на почтовый ящик f@n-map.ru.

Ведь мы уже начали собирать коллекцию для второй книги 😊
Спасибо!

БЛАГОДАРНОСТИ

Мы бы хотели поблагодарить наших читателей, которые помогли нам писать эту книгу, присылая лайфхаки.

И лично Карину Скрипкину, Любовь Скалецкую, Нину Забирко, Алексея Кадета, Анну Беркову, Артема Коваленко, Виталия Говорухина, Виталия Комарова, Евгения Кошкина, Екатерину Волкову, Елену Егошину, Игоря Гандсвинда, Илью Сидоренко, Людмилу Лукашенко, Надежду Чечик, Оксану Алибегову, Романа Тарасенко, Романа Шавню и Сергея Сичкара за помощь в поиске и проверке информации.

Вы нам очень помогли.

Спасибо!

МАКСИМАЛЬНО ПОЛЕЗНЫЕ КНИГИ ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА «МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР»

Заходите в гости: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/>

Наш блог: <http://blog.mann-ivanov-ferber.ru/>

Мы в Facebook: <http://www.facebook.com/mifbooks>

Мы ВКонтакте: <http://vk.com/mifbooks>

Предложите нам книгу: [http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/
predlojite-nam-knigu/](http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/predlojite-nam-knigu/)

Ищем правильных коллег: <http://www.mann-ivanov-ferber.ru/about/job/>

Манн Игорь Борисович
Каримов Фарид Олегович

ЛАЙФХАК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Издано при поддержке «РФИ БАНК» ЗАО

Главный редактор *Артём Степанов*
Ответственный редактор *Юлия Потемкина*
Литературный редактор *Дарья Денисова*
Арт-директор *Алексей Богомолов*
Дизайн обложки *Ксения Белоброва*
Иллюстраторы *Евгений Тонконогий, Дмитрий Кудряков*
Макет и верстка *Надежда Кудрякова*
Корректоры *Лев Зелексон, Надежда Болотина*