



Надоело жить в режиме дедлайна? Устали от нервной бестолковой работы? Раздражают правила, придуманные не вами? Вы похожи на белку в колесе... Стоп! Хватит! Взломайте свою жизнь! Есть люди, которые готовы поделиться с вами проверенными способами «приведения дел в порядок». Они называют себя лайфхакерами.

текст:  
Марьяна КАПУЛЕЦКАЯ

# Измени СВОЮ ЖИЗНЬ

пока ее не изменили другие!

На сайтах лайфхакинга можно узнать массу полезных вещей. Здесь специалисты разных профессий делятся информацией «для служебного пользования». Например, о том, что пробок на дорогах больше всего по вторникам и четвергам, поэтому дневные встречи в центре города желательно назначать на понедельник или среду. Менеджеры по закупкам могут рассказать, что в Москву рыба поставляется по средам и субботам, поэтому суши и сашими стоит заказывать именно в эти дни, а по понедельникам в рыбные рестораны лучше вообще не ходить.

### Не ешьте рыбу по понедельникам

Лайфхаки бывают разного уровня сложности и на любой случай жизни: от остроумных трюков с обманом гаишников до рекомендаций, как угодить начальству, от хитрых рецептов по домоводству до способов улучшить материальное положение.

Кто-то воспринимает лайфхакинг как набор полезных советов, чтобы быстрее и эффективнее справиться с бытовыми проблемами или, не вступая в противоречия с Уголовным кодексом, сделать свою жизнь легче и веселее. Другие радуются возможности получить что-то безвозмездно, то есть даром. Третьи стремятся извлечь выгоду из распространяемой по сети инсайдерской информации. Но если отвлечься от фокусов, бабушкиных советов и дармовщины, то замечаешь, что лайфхакинг предполагает, прежде всего, творческое отношение к жизни.

Лайфхакинг как явление появился давно. Во все века встречались хитроумные граждане, не желавшие подчиняться существующим правилам и находившие лазейки для их обхода. Аферисты и плуты, изобретатели и философы, первопроходцы и городские чудачки — всякий по-своему старался найти место для частной жизни, под себя лично скроенной, для себя индивидуально сшитой. Однако в традиционном обществе креативность не приветствовалась... Теперь она в моде. Как и лайфхакинг. Умение нестандартно мыслить в современных условиях — это уже способ выживания. И однозначно — залог эффективности и успешности в любых делах, будь ты менеджер или студент.

### Каждый отличный студент должен курить папиросы

Лайфхакинг не изобретает велосипеды — он учит людей на них ездить. Вот несколько

известных методов, на которых построены многие современные хаки.

■ **Вспомнить все!** Без труда держать в голове большой объем информации, быстро и без зубрежки учить иностранные языки, схватывать на лету телефонные номера, пин-коды, пароли и формулы поможет техника запоминания. Она основана на замене абстрактных символов яркими зрительными, звуковыми, тактильными образами. Почему иностранные слова сложно учатся? Они для нас «пусты» и представляют собой просто набор звуков, за которым ничего не стоит. Если такое слово зазубрить, то оно исчезнет из памяти через несколько дней. Но стоит

наполнить его содержанием, построить ассоциативную связь, пусть даже самую нелепую, — и оно навсегда впечатается в сознание. Пример: eager (англ. «страстный») — ассоциация: «женщины времен татаро-монгольского ИГА были очень страстными», и нарисовать в воображении эдакую валяжную красотку в монгольском наряде. Забыть подобную ерунду невозможно!

■ **Как запомнить цифры.** Если заметить

цифры ассоциациями, процесс их запоминания также существенно упростится. Например, единица — кол, деревяшка, шершавая на ощупь. Двойка — лебедь, белоснежный и гладкий, и так далее, для всех цифр. После создания образного ряда запоминание номера, кода или пароля превращается в игру, похожую на рисование мультфильма. Вместо абстрактных знаков перед глазами появляются движущиеся картинки, которые легко и прочно удержатся в памяти.

■ **Для запоминания формул и списков** хорошо подходят специально составленные фразы. Например, для запоминания

## Информация и факты

■ Термин «лайфхакинг» изобрел в 2004 г. британский журналист Дэнни О'Брайен. Он соединил слова life («жизнь») и hack («взлом»).

■ В 2006 г. Американское общество по изучению диалектов назвало lifehack одним из самых полезных слов после podcast.

■ Главная книга лайфхакинга — «Как привести дела в порядок» («Getting Things Done») Дэвида Алена.



■ Самые популярные сайты англоязычных лайфхакеров: lifehacker.com, lifehack.org, 43folders.com, tradetricks.org, alltipsandtricks.com, wikihow.com.

■ В рунете есть отечественные лайфхакерские ресурсы и блоги: lifehacker.ru, lifehack.ru, kolesnik.ru, sergeybiruykov.ru, petrosian.ru, yourfreedom.ru и др.

■ В 2007 г. был открыт русскоязычный онлайн-образовательный центр Dexter Training, где все желающие могут пройти двухмесячный курс лайфхакинга.

проект личного развития www.assetgt.ru

## «КАК ДОСТИЧЬ СОВЕРШЕНСТВА»

приглашаем всех, кто стремится к собственному развитию

**Темы тренингов:**

- «Инструменты и ресурсы лидера»
- «Секреты профессиональных переговорщиков»
- «Структурное мышление в бизнесе»
- «Технологии развития уверенного поведения»

Удобное время проведения занятий. Доступные цены  
Тел. (495) 740-1669, (499) 136-7954, e-mail: [trainings@assetgt.ru](mailto:trainings@assetgt.ru)  
контактное лицо: Киселева Ирина

г. Москва, ул. Автозаводская, д. 17, корп. 1, офис 23

## Советы начинающим лайфхакерам

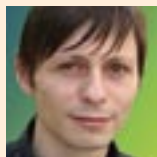
■ Научитесь видеть альтернативы. Не принимайте существующее положение вещей за данность: любая точка зрения – всего лишь одна из многих возможных. Простое упражнение: услышав какое-то утверждение, тут же попробуйте представить себе ситуацию, в которой было бы верно обратное.

■ Стремитесь получать удовольствие от всего, что вы делаете. Начните с простого – например, придумайте, как креативно чистить зубы. Постепенно переходите к более продвинутым задачам и придумывайте лайфхаки для них.

■ Старайтесь каждый день находить вокруг себя что-то достойное удивления и удивлять других. Если вас что-то заинтересовало, не проходите мимо – последуйте за ним.

■ Заведите дневник или блог и записывайте туда вещи, которые вас удивляют, и лайфхаки, которые вам нравятся.

■ Не ожидайте немедленных успехов. Как говорил старина Кант, нельзя заставить мед течь быстрее.



## Мнение эксперта

**Виталий КОЛЕСНИК,**  
создатель учебного центра  
Dextera Training

### Вы дизайнер. Как и почему вы стали лайфхакером?

Мое знакомство с лайфхакингом началось с того, что я заинтересовался методами создания идей для дизайна и рекламы. Вскоре я познакомился с системой Эдварда де Боно, одного из ведущих мировых экспертов по креативному мышлению, и прошел в Оксфорде курс по этой системе. Однако для того, чтобы быть успешным фрилансером, мне нужны были не только профессиональные и творческие умения, но и навыки самоорганизации. В этом мне помогла система GTD, созданная Дэвидом Аленом. Ну и третьей ступенькой к лайфхакингу стали блоги о продуктивности, которые я давно читаю.

### Лайфхакинг действительно способен изменить жизнь человека?

Если у человека возникло горячее желание изменить свою жизнь, то лайфхакинг, безусловно, может помочь. Однако обратное тоже верно: если практиковать лайфхакинг, то постепенно жизнь будет меняться. Мне ближе второй путь.

### Всякий ли человек может стать лайфхакером? Что для этого нужно?

Мне кажется, что в характере потенциального лайфхакера должны присутствовать следующие черты: желание большего, амбициозность, обостренное чувство фальши, нежелание делать как все, развитая интуиция

геологических периодов (кембрийский, ордовикский, силурийский и т. д.) используется фраза: «Каждый отличный студент должен курить папиросы; ты, Юра, мал — подожди, немного, а?». Самая известная подобная фраза — «Каждый охотник желает знать...». Только не говорите, что вы ее забыли!

■ **Карты памяти (mind map).** В основе этого метода лежит принцип «радиального», опять же ассоциативного мышления, опорной точкой которого является центральный образ. Карта памяти рисуется на обычном листе бумаги в виде диаграммы, на которой изображены слова, идеи, задачи или другие понятия, связанные, как ветви, с центральным

понятием или идеей. Карты памяти используются для создания и классификации идей, для мозговых штурмов, как средство решения задач, обучения, принятия решений, при написании статей.

■ **Как упростить быт и сэкономить.** Здесь незаменимыми окажутся всевозможные книги полезных советов. В них вы узнаете, например, о том, как можно сэкономить на чистящем средстве, используя лимонный сок. Наливаете сок в стакан и ставите его в микроволновку. Разогреваясь, пары сока отчищают копоть и жир от ее стенок не хуже ядерных химикатов. И экологично, и экономно. Еще один, ставший практически

## Пример ментальной карты

Мозговая атака: Как уменьшить затраты на офис.





легендарным, совет, как сэкономить на ликере «Бейлис». Смешиваете водку со сгущенным молоком и угощаете напитоком друзей. Вкус коктейля практически неотличим от вкуса модного ликера. Таких советов тьма, и все они опубликованы в книгах формата «1001 совет обо всем на свете». Как правило, мы пренебрегаем этими книгами. А зря! В распоряжении лайфхакера — опыт решения бытовых проблем, накопленный человечеством!

### Взлом с пользой для жизни

Как у всякого движения, у лайфхакинга есть свои гуру, свои приверженцы и свои сочувствующие. Гуру — это те, кто стоит у истоков

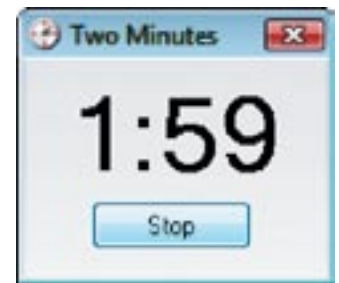
направления. Для таких людей лайфхакинг — это отчасти бизнес, отчасти наука и, безусловно, мировоззрение. Они живут в стиле лайфхакинга. Их немного.

Гораздо больше последователей. И еще больше людей, которые думают, что они лайфхакеры. Потому что сутками сидят в Интернете, читают чужие истории «взломов» и дают бесчисленные рекомендации из серии «как из пластиковой бутылки смастерить пылесос», тем самым умножая количество «лайфхакерских» сайтов в геометрической прогрессии. Сейчас страничек с полезными советами в рунете уже около полутора тысяч, и это не предел. Почитав некоторые из них, можно подумать, что лайфхакеры — бездельники, которые вместо того, чтобы работать, выискивают способы развиться чем-то «на халяву» или на чем-нибудь сэкономить.

Это не так. Главная особенность настоящего лайфхакинга — в том, что он предлагает посмотреть на жизнь по-новому. Творчески. Учиться тем вещам, которые нужны. Не превращать свою голову в справочник «Хозяйке на заметку», а жизнь — в бег по кругу. Возможно, вам никогда не придется поить лекарством кошку или разнимать дерущихся собак, так зачем морочить себе голову хитроумными способами, как это лучше сделать?

Новые умения могут помочь в жизни, а могут и навредить, если будут лежать мертвым грузом. Если их изучение станет отнимать у вас время и силы, необходимые для самого главного — полноценной, интересной, насыщенной жизни. Потому что не жизнь для лайфхакинга, а лайфхакинг — для жизни. ■

### Интересные лайфхаки



Две минуты на все! Независимо от того, как вы планируете свои задачи и как расставляете приоритеты (если вы вообще это делаете), вы часто получаете небольшие задания, которые просто бессмысленно помещать в какой-либо органайзер. Например, глупо ставить в программу задание на то, чтобы отправить прайс только что позвонившему клиенту: само добавление может оказаться дольше. Попробуйте взять за привычку «двухминутное мгновенное выполнение» коротких задач. Азарт в это правило внесет программка Two Minutes, которая после нажатия кнопки Start засекает 2 минуты, в течение которых нужно сделать появившееся срочное дело. Программу можно бесплатно скачать в Интернете.

## ПЕРСОНАЛЬНАЯ ПОДПИСКА НА ЖУРНАЛ

**Оформление подписки через редакцию. Подписка на журнал «Office Magazine» оформляется с любого месяца!**

**Стоимость подписки на II полугодие 2008 года (6 номеров) – 280 рублей.**

Отправьте заполненную заявку по факсу (495) 623-2324 или по e-mail: [dostavka@officemagazine.ru](mailto:dostavka@officemagazine.ru) Обязательно сопроводите ее полными банковскими реквизитами. После получения этих документов вам будет выставлен счет.

Можно заполнить регистрационную форму на сайте [www.officemagazine.ru](http://www.officemagazine.ru) (раздел подписка), а также получить подробную информацию по телефону (495) 623-23-24 или по e-mail: [dostavka@officemagazine.ru](mailto:dostavka@officemagazine.ru)



Название журнала	«Office Magazine»
Срок подписки (полгода-6 номеров)	
Название компании	
Телефон	
Факс для отправки счета	
ФИО получателя	
E-mail	
Название журнала	
Название компании	
Телефон	
Факс для отправки счета	
ФИО получателя	
E-mail	
Адрес доставки журнала с индексом	