

## ЗМІСТ

<i>Передмова</i> .....	7
<i>Вступ</i> .....	10
<i>ДУМАЙТЕ, ЯК ЛІНИВИЙ ГЕНІЙ</i> .....	16
<i>Принцип лінивого генія 1</i>	
<i>ПРИЙМІТЬ ОСТАТОЧНЕ РІШЕННЯ —</i> <i>РАЗ І НАЗАВЖДИ</i> .....	26
<i>Принцип лінивого генія 2</i>	
<i>ПОЧИНАЙТЕ З МАЛОГО</i> .....	41
<i>Принцип лінивого генія 3</i>	
<i>СТАВТЕ МАГІЧНЕ ЗАПИТАННЯ</i> .....	51
<i>Принцип лінивого генія 4</i>	
<i>НЕ ОПИРАЙТЕСЯ ЗМІНАМ</i> .....	62
<i>Принцип лінивого генія 5</i>	
<i>ПОЛЮБІТЬ РУТИНУ</i> .....	73
<i>Принцип лінивого генія 6</i>	
<i>ЗАПРОВАДЬТЕ ДОМАШНІ ПРАВИЛА</i> .....	86
<i>Принцип лінивого генія 7</i>	
<i>ЗАВЖДИ ВСЕ ПОВЕРТАЙТЕ</i> <i>НА СВОЄ МІСЦЕ</i> .....	98
<i>Принцип лінивого генія 8</i>	
<i>ВІДКРИВАЙТЕСЯ ЛЮДЯМ</i> .....	108

<i>Принцип лінивого генія 9</i>	
ГРУПУЙТЕ ОБОВ'ЯЗКИ .....	122
<i>Принцип лінивого генія 10</i>	
ВИЗНАЧАЙТЕ НАЙВАЖЛИВІШЕ .....	138
<i>Принцип лінивого генія 11</i>	
РОБІТЬ УСЕ ЗА ПРАВИЛЬНОЮ ПОСЛІДОВНІСТЮ .....	149
<i>Принцип лінивого генія 12</i>	
ПЛАНУЙТЕ ВІДПОЧИНОК .....	161
<i>Принцип лінивого генія 13</i>	
БУДЬТЕ ДОБРИМИ ДО САМИХ СЕБЕ .....	173
ЖИВІТЬ, ЯК ЛІНИВИЙ ГЕНІЙ .....	185
Подяки .....	197
Примітки .....	201

## ПЕРЕДМОВА

**О**кремі особливо важливі моменти життя — випускний вечір, пропозиція й одруження, народження дитини — пам'ять зберігає назавжди, бо їх підживлюють потужні емоції та почуття, як-от радість, щастя, пристрасть чи смуток. Утім, здебільшого життя складається з абсолютно буденних митей, роль яких ми здатні оцінити лише з часом. Згодом, озираючись на ці, здавалося б, несуттєві хвилини, відчуваємо за них глибоку вдячність, оскільки саме з таких крихітних цеглинок і постає життя.

Навесні 2008 року ми з чоловіком Джоном готувалися перебраться до більшого будинку на іншому кінці міста. Кажуть, що переїзд гірший за пожежу, і це таки була правда. Окрім усього того стресу із сотнями коробок і ящиків, чоловік ще й улаштувався на нову роботу, а я мала доглядати трьох дітлахів, старшому з яких виповнилося лише чотири. Здавалося, хаос і нестабільність торкнулися кожної частинки нашого життя. Я буквально молилася, щоб усьому тому гармидерові нарешті покласти край.

Ми перевезли всі меблі до нового будинку, але в старому ще залишалася купа незапакованих речей: якісь продукти в холодильнику, стоси старих журналів і газет, пластикові контейнери та банки без кришок, усіляке канцелярське приладдя в шухлядах, клубки кабелів та інші предмети, класифікувати які я не мала ні сил, ні бажання. Виявляється, взяти під час переїзду тільки улюблені речі не можна: перевозити потрібно *абсолютно все*. Я була не проти ритуально спалити весь той некласифікований мотлох, щоб лише не запаковувати його, а потім знову розпаковувати. Та я не чиркнула сірником, а вирішила зробити «дзвінок другу», точніше — подрузі.

Поки Джон сидів із дітьми в новому будинкові, ми з подругою перебирали речі, щоб завантажити їх у машину для останньої

ходки. Тоді ми з нею товаришували тільки рік, і я навіть на вечерю її запросити соромилася, не кажучи вже про таку складну й особисту проблему, як переїзд. Я розуміла, що зараз подруга побачить мою неорганізованість і купу геть зайвих речей, які вже давно годилося б викинути. А ще побачить мене у всій розгубленій, скуйовдженій і спітнілій красі.

Ми працювали мовчки — виносили на подвір'я пластикові контейнери без кришок, наповнені інструментами, замороженим м'ясом і лампочками, та заштовхували їх у наші автівки. Пам'ятаю, яке полегшення я відчула, коли вона одразу ж узялася до роботи, не чекаючи на мої вказівки. (Якщо відверто, тієї хвилини все, чого мені хотілося, — це спровадити її з усіма тими речами на заднє подвір'я, давши каністру з пальним і сірники.) Подруга діяла швидко й без коментарів, допомагаючи зібрати рештки мого старого життя. Але найбільше того дня мені запам'яталися її спокій і мовчазна зібраність.

Ви, напевне, уже зрозуміли, що тією подругою була Кендра Адачі. Хоч усе описане трапилося понад десять років тому, а за кілька годин ми з нею обмінялися заледве трьома словами, я дуже часто згадую той день і щоразу мимоволі пускаю сльозу, адже моє тодішнє бачення переїзду варто було назвати радше «перевтомлена дурепа», аніж «лінива геніальна мама». Я соромилася хаосу в домівці й житті, тому що все робила не так і не в тій послідовності.

Кендра — експертка з організації життя. Вона робить те, що треба, у належному порядку та з обґрунтованих причин, починаючи від пакування речей і закінчуючи організацією вечірки. Звісно, мати подругу, яка готова будь-якої миті примчати на допомогу і якій ти можеш довірити зовсім особисті переживання, — це величезне щастя. Однак ситуація запам'яталася мені з іншої, значно вагомішої причини. Того дня я, розгублена й жалюгідна, зазнала невдачі саме в тому, у чому Кендра була *геніальною*, проте в жодному її слові, жесті чи погляді не прочитувалося й крихти осуду. Вона приїхала до мене з любов'ю, співчуттям і відкритим серцем.

Книжка, яку ви тримаєте в руках, і є виявом цієї любові. Можливо, ви вирішили прочитати її, бо бажаєте навчитися краще організовувати своє життя (і в цьому вона вам, безумовно, допоможе),

але без любові й співчуття не спрацюють навіть найефективніші у світі системи. У цьому й полягає головна перевага книжки, за яку я Кендрі надзвичайно вдячна.

«Лінива геніальна мама» справді здатна змінити ваше життя, але не лише завдяки унікальним і дієвим порадам, а й тому, як саме їх дає Кендра. Бути лінивим генієм не означає робити все *правильно*. Це означає знайти *власний шлях* у житті. У книжці Кендри не буде ні порожніх обіцянок, ні спроб присоромити вас за невдачі. Усе зовсім навпаки: Кендра заохочуватиме до пошуку найважливішого й дасть змогу без докорів сумління відсунути решту на другий план.

Минуло десять років, і за цей час ми з Кендрою багато чого зазнали разом. Тепер я не відчуваю перед нею й краплі сорому за свої недоліки. Моя особиста трансформація почалася саме тоді, коли Кендра прийшла на поміч зі співчуттям і розумінням, хоча цілком могла б тицьнути мене носом у недисциплінованість. Вона жодного разу не засудила мене, як не засудить і вас. Кендра навчила бути генієм у найсуттєвішому та лінтюхом у другорядному. Перш ніж капітулювати перед хаосом і схопити сірники, візьміть краще цю дивовижну, життєствердну й сповнену добра книжку, що допоможе стати на шлях лінивої геніальності.

Емілі Фріман,  
авторка книжки  
«Роби те, що маєш робити»  
(The Next Right Thing)

## Вступ

(будь ласка, не перегортайте далі)

**Я** не з тих матерів, які залюбки граються з дітьми. Тобто за потреби, звісно, пограюся, але від збирання тієї самої пірамідки з кубиків двадцять тисяч разів поспіль я, м'яко кажучи, не в захваті, хай би як цим тішилася мої малі\*.

Утім, у цьому плані мені пощастило з чоловіком, бо бавитися з дітьми — це його покликання. Кілька років тому, коли ми відпочивали на пляжі, він показав справжній майстер-клас. Чоловік викопав у піску глибоку яму з людський зріст, а потім з ентузіазмом тамади поставив дітям завдання — якнайшвидше заповнити ту яму водою з моря.

Схопивши відерця, усі троє заходилися завзято носити воду та виливати її в яму — носити й виливати, носити й виливати.

Але наповнити так і не змогли.

Пісок убирав кожну краплю води, зводячи всі їхні зусилля нанівець. Та мої діти — чарівні маленькі диваки, гра їм здалася захопливою й веселою, принаймні доти, доки прилетіла зграя чайок, ганятися за якою їм стало цікавіше, ніж носити воду.

Коли дітлахи порозбігалися, я підійшла до тієї ями. Побачивши крихітні відерця, розкидані біля глибокої порожнини, я раптом збагнула, що дивлюся на метафору власного життя. І цілком можливо, що й метафору вашого життя також.

Ми, жінки, робимо так завжди: обираємо зручну місцинку на піску, озиремося навкруги, переконуємося, що в жінок поруч такі самі діляночки (або — крий Боже! — кращі), і беремося невтомно

---

\* У мене їх, до речі, троє. Сем навчається в четвертому класі й без тями від Minecraft, Бен — у другому і без тями від малювання Мони Лізи, а Енні ходить до садочка й без тями від мене.

копати, намагаючись іще й залишатися уважною матусею і стежити за тим, щоб наше тіло мало привабливий вигляд у бікіні. Ми копаємо й копаємо, марно сподіваючись, що ось-ось дійдемо до дна ями, а потім заповнимо її всю водою. Чи є в цьому сенс? Гадки не маю, але байдуже, бо, оскільки всі інші копають, мені теж треба не відставати.

Викопавши яму потрібної глибини, ми тягаємо туди відерцем воду. Складаємо графіки позакласних занять і гуртків для дітей, ходимо на батьківські збори, плануємо страви на тиждень, балансуємо на тонкій линві між роботою й особистим життям. Ми тягаємо й тягаємо, гнемо спину й пітніємо, але наша яма так і застається порожньою.

І от ми стоїмо над нею, розгублено розводячи руками й поглипаючи навкруги.

Хіба в усіх інших так само? Може, у мене яма заглибока? І куди це вода постійно зникає?

Ми на мить зупиняємося, щоб перевести подих і поглянути на решту. Невже я тут єдина невдаха такого епічного масштабу? Адже жодна людина не здатна водночас підтримувати чистоту в оселі, бути успішною на роботі, мати чудову сім'ю, провадити активне соціальне життя та пробігати по двадцять п'ять кілометрів на тиждень, правда? Це ж просто фізично неможливо.

Та оскільки у відповідь чуємо лише тишу, то відповідаємо собі самі: таких епічних невдах, як я, більше не знайти, тому мушу опанувати себе. І ось ми, наче одержимі, «опановуємо себе» і завантажуюмо на смартфони всі можливі календарі, планувальники й органайзери, скуповуємо книжки з проблем продуктивності та штурмуємо інтернет у пошуках порад, що допоможуть нам стати кращими, продуктивнішими, організованішими й успішнішими. І це все триває доти, доки ми відчуваємо таке емоційне й фізичне виснаження, що виявляємо одне-єдине бажання — почимчикувати до пляжного бару й утопити там усі свої прикрі невдачі в келиху прохолодної маргарити.

То що, будьмо?

## ІСТИННА ПРИЧИНА ВАШОЇ ВТОМИ

Ви втомлюєтеся не через те, що купа брудної білизни у ванній кімнаті вища за вас. І не через те, що ваш ненормований робочий день близьким уже давно здається нормою. І не через те, що ваші діти їдять виноград лише тоді, коли виноградинки рівенько розрізані на чотири частинки. Так, домашніх клопотів справді вистачає, аледесь глибоко в душі ви розумієте, що проблема не тільки в них.

Річ у тому, що ви безперервно перебуваєте в режимі «увімкнено», тобто намагаєтеся не лише піклуватися про близьких, а й переймаєтесь емоціями всіх довкола, навіть незнайомих у черзі в супермаркеті. Власні ж потреби (якщо ви взагалі знаєте, що то за потреби) ви задовольняєте, так би мовити, із жалюгідних залишків ресурсів.

Це занадто. Але все це через те, що ви й досі не прочитали ту саму книжку, не послухали той самий подкаст чи не знайшли для себе тієї самої системи.

Чудово вас розумію. Щоб нарешті почати контролювати власне життя, я змарнувала на пошуки «тих самих» подкастів і систем стільки часу, що й говорити соромно, а велетенський стос органайзерів і книжок про продуктивність, які тепер успішно припадають пилом на горищі, — яскравий тому доказ. Як ви вже, напевне, здогадалися, жоден із цих способів мені не допоміг.

З одного боку, я була переконана, що маю точно дотримуватися порад і рекомендацій численних авторів (хоча насправді ненавиджу рано лягати спати й не відвідую по двадцять міст на рік), а з іншого — мене зусібіч закликали не відступатись і йти до своїх мрій. Очевидно, що тепер проблема полягала не в моєму безкінечному списку справ, а в тому, що я не вмію мріяти.

Я ковтала книжки й подкасти десятками, силкуючись скласти для себе хоч якийсь дієвий план. Іноді завдяки певній комбінації лайфхаків і цитат, які надихають, заспокоювались і не лежала посеред ночі з розплющеними очима, годинами міркуючи над тим, як мені все встигнути. Та попри всю літературу, попри всі плани і цитати, я й надалі почувалася виснаженою. Можливо, ви теж почуваетесь так само, якщо тримаєте цю книжку.



Та в мене є для вас гарна новина: вам не потрібен черговий список справ. Усе, що вам треба, — змінити свій *підхід* до його виконання.

## **ЧОМУ СПРОЩЕННЯ НЕ ПРАЦЮЄ**

Спрощення — це найпоширеніша порада для людей, які почуваються так, ніби на їхні плечі звалився тягар усього світу. Менше працюйте, менше купуйте, менше сидіть в інстаграмі. Скоротіть список обов'язків, долучіть до їхнього виконання інших і навчіться, нарешті, казати «ні». А ще навчіться не тільки брати, а й віддавати, приєднайтеся до книжкового клубу й вирощуйте в садку помідори кількох сортів. Розробіть рецепт дитячого харчування, знайдіть цікавий та прибутковий підробіток і регулярно ходіть на побачення із чоловіком/дружиною, щоб підтримувати в стосунках вогонь. Це все чудово, але де ж тут, перепрошую, спрощення? Бо для мене побачення, пошук підробітку й вирощування помідорів — це найскладніше, що я можу собі уявити.

У християн концепція «простого» життя ще більш заплутана. Ісус був безпритульним, мав дванадцятьох друзів, а їжу й дах над головою отримував від добрих людей. Для нього існувала лише одна мета, тому життя його в решті аспектів було максимально простим. Та варто перегорнути кілька сторінок Біблії, до Приповісті 31 (яку, до речі, і досі тлумачать зовсім неправильно), як перед нами постає досконала жінка. Вона прокидається вдосвіта, власноруч пряде вовну й льон, самотужки засаджує виноградники та взагалі всюди й усе встигає.

А тепер поясніть мені хтось, будь ласка: до яких із цих порад я маю прислухатися, щоб просто спокійно жити своїм життям?

Ось чому спрощення — це найменш проста порада з усіх, які ви можете почути. Немає єдиної правильної відповіді на запитання про те, як варто жити. Навіть у біблійному заклику «люби Бога, люби людей» зашифровано мільйони варіантів того, як це втілювати на практиці.