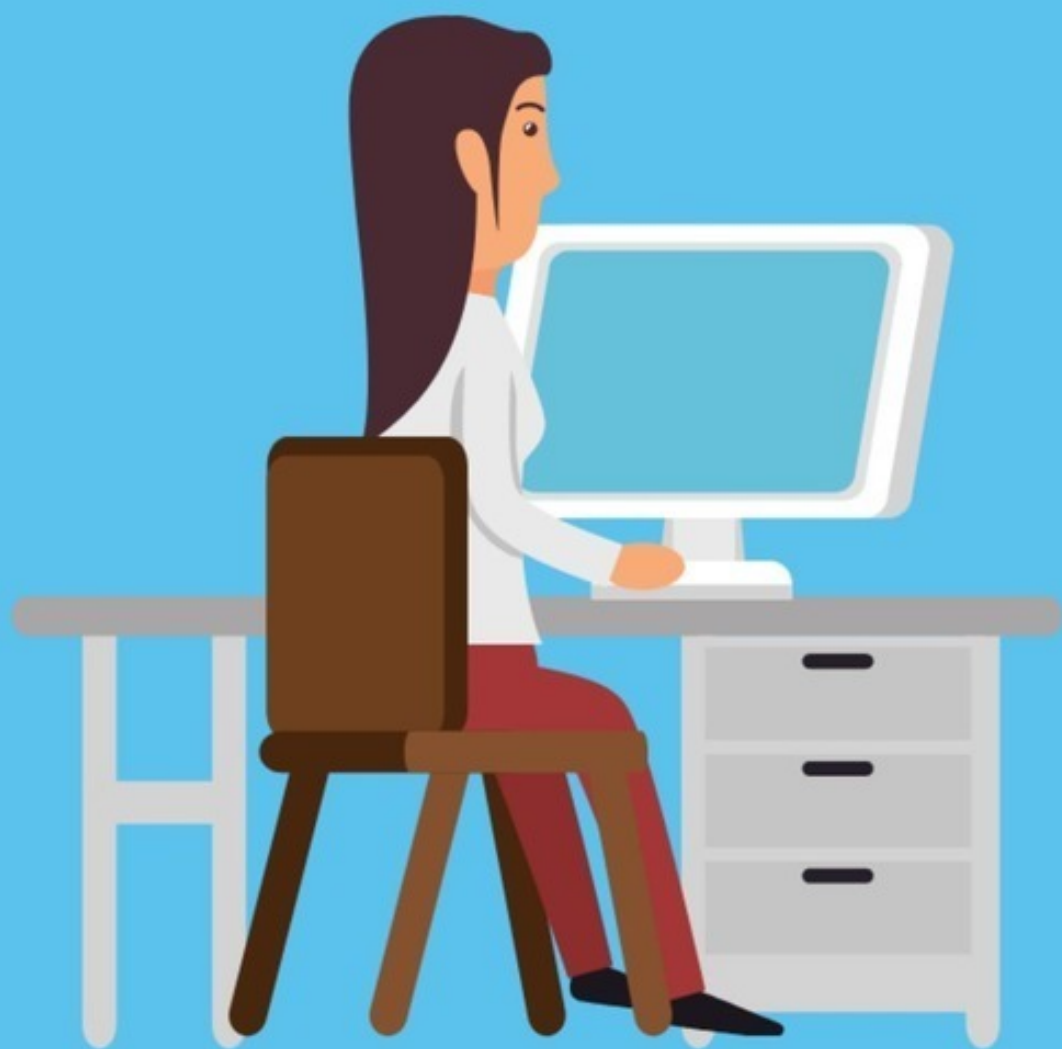


**ТАТЬЯНА ПОВАРОВА**

# **РАБОТАЕМ ДОМА**

**72 ХИТРОСТИ И  
ЛАЙФХАКА**



Татьяна Поварова

**Работаем Дома:  
72 хитрости и лайфхака**

«Издательские решения»

## **Поварова Т.**

Работаем Дома: 72 хитрости и лайфхака / Т. Поварова —  
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-986599-1

Как перехитрить свои чувства восприятия? Как использовать простые предметы для формирования нового личного и офисного пространства? Какие технологии и современные инструменты способны сыграть роль начальника, коллег и даже «внутреннего голоса»? Эти и другие секреты легко и доступно изложены в книге, которую вы держите в руках. Более двадцати лет успешного ведения дел из домашнего офиса легли в основу данного пособия по бизнес-выживанию в условиях изоляции и вне её. До встречи на страницах книги.

ISBN 978-5-44-986599-1

© Поварова Т.  
© Издательские решения

# Содержание

Вступление	6
Атмосфера	7
Акустика	9
Ароматы	10
Аура	11
Аэробика	12
Альтруизм	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# Работаем Дома: 72 хитрости и лайфхака

**Татьяна Поварова**

*Корректор* Ирина Бодарева

*Дизайнер обложки* Татьяна Поварова

© Татьяна Поварова, 2020

© Татьяна Поварова, дизайн обложки, 2020

ISBN 978-5-4498-6599-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Вступление

Более двадцати лет работая из дома, я накопила не то что чемодан, корзину, картонку, а целый поезд советов: как делать и как не делать, чтобы дома работалось хорошо.

Судьба (или мой противный характер) заставила меня работать самостоятельно практически сразу, как только я вышла на рынок труда после университета, когда жила в Москве.

Была я и представителем испанского завода, работая на них, занимаясь продажами и маркетингом аж по всему СНГ из моей комнаты на Планерной. После этого я планировала концерты из дома в Калуге. Уроки английского были вообще моим спасением на протяжении всего трудового совершеннолетия в России. А в Канаде я уже десять лет работаю из дома – руковожу компанией, предоставляющей услуги в сфере мероприятий. В последние два года я так же освоила работу на поприще продаж в млм-бизнесе, написала книгу, веду два Ютуб канала и все мечтаю и планирую, что же дальше....

В пору всеобщей солидарности и поддержки из-за карантина и вынужденных мер для работы из дома я просто обязана помочь тем, кто к этому не привык, не знает, как быть, с чего начать и как улучшить уровень своей работы, не ходя в офис. Итак, начнём!

## Атмосфера

Создание рабочей атмосферы дома – преинтереснейший проект. Наконец-то вы сможете обустроить своё рабочее место так, как вы мечтали. Конечно, это нужно делать, учитывая свои финансовые возможности и архитектурные особенности вашей квартиры или дома. Но представим на минутку, что мы адекватные люди и здравый смысл нам пока не чужд. Что нужно учесть для рабочего места? Это целиком зависит от того, чем вы занимаетесь, но почти всегда будут некоторые факторы, которые вам нужно будет учесть.

Рабочее место должно быть отделено от кровати или от спальни, если это возможно. Вообще, обязательно, если работаете дома, сразу как встали, заправьте кровать, накройте её сверху покрывалом, раздвиньте шторы и впустите солнечный свет и свежий воздух в помещение.

Рабочее место должно быть хорошо освещено. Если вы много используете экран, возможно вам даже понадобятся защитные очки от излучения.

Стол и стул – два главных предмета, которыми приходится пользоваться очень много и часто. Сделайте их правильной высоты, размера. Если используете кухонный стол, как я, он немного отличается по высоте. Вы сможете отрегулировать высоту с помощью хорошего офисного стула. Берегите спину, купите хороший стул. Если финансы не позволяют купить стул сейчас, используйте подставку под ноги из коробки, например, сделайте валик под спину. Импровизируйте.

Проветривайте зону работы хотя бы раз в три-четыре часа.

Вы можете включить офисную музыку. Научкой доказано, что разная музыка влияет на эффективность работы нашего мозга и помогает в труде.

Телефон, интернет, компьютер, принтер должны быть рядом, желательно так, чтобы их можно было убрать, если атмосферу нужно сделать более домашней или праздничной.

Очень сильным элементом атмосферы являетесь вы сами. Если вы будете одеваться в вашу лучшую деловую или рабочую одежду и работать даже дома в ней, ваш настрой несомненно будет более серьёзным и деловым.

### **Плюсы:**

Можно сделать своё рабочее место максимально удобным для себя. Можно носить то, что на работе не поносишь. Можно осуществить свои самые дикие мечты о том, что бы вы хотели иметь у себя в офисе. (Например, постер Синди Кроуфорд или шоколадный фонтан, для успокоения нервов и услады).

### **Минусы:**

Одно из самых сложных препятствий – кровать. Она так и манит вас остаться там подольше! Преодолев эту ловушку, вы сразу выйдете на новый уровень работы из дома.

Создание отдельного рабочего места может занять много территории вашего жилища, что будет неудобно для других обитателей дома, да и вам будет меньше места для жизни вне «офиса». Научитесь трансформировать ваше рабочее место так, чтобы оно после окончания рабочего дня не мешало чувствовать себя как дома.

### **Лайфхаки:**

Чтобы сменить ощущения своего жилища с настроя «работа» на настрой «дом», можно использовать три сильных стимулятора нашего восприятия мира: зрение, слух, обоняние.

**1** Поставьте разные осветительные приборы дома. Включайте более яркие, белые для рабочего настроя и переключайте их на приглушённые, спокойные лампы, торшеры, свечи, когда работа закончена. Один удобный лайфхак по изменению света дала Кристина Колосова – художник и архитектор из Ванкувера: приглушить и изменить тональность света, можно используя лёгкие прозрачные платки или шарфы, накинув их на лампу или торшер. Но делать это можно только при использовании лампочек, не нагревающихся при работе.

**2** Так же делайте и с музыкой. Используйте офисную музыку для работы и гул телевизора, звуки леса, воды или любую другую позитивную для вас шумовую завесу для домашнего уюта.

**3** Ароматы – одни из самых сильных стимуляторов воспоминаний и ощущений. После трудового дня наполните квартиру запахами дома – ваниль из духовки, ароматические палочки, даже на себя нанесите другой парфюм....

## Акустика

Сейчас во время всемирного карантина, когда дома кроме вас находятся ещё и все остальные члены семьи, вопрос о звуковом разделении пространства очень актуален. По возможности нужно постараться создать для каждого члена семьи своё звуковое пространство. А для вас, как для человека, у которого ещё есть работа – это необходимая мера. Для того, чтобы вам было комфортно работать, нужно изолировать всех остальных от вашего рабочего кабинета и максимально защитить ваше собственное рабочее место.

### **Плюсы:**

Ура! Наконец у каждого в доме будет своё ещё более личное пространство, где можно побыть «вдалеке» друг от друга!

### **Минусы:**

Тут будет сложно осуществить задуманное без денежных вложений.

### **Лайфхаки:**

**4.** Всем наушники со звукоизоляцией! На наушниках лучше не экономить. Маленькие дети, понятно, не нуждаются в дорогих наушниках, они у них не выдержат слишком долго, но себе обязательно купите хорошие звукоизолирующие наушники. Они будут стоить более ста долларов, но будут служить вам долгие годы. Я свои «соньки» купила за двести канадских долларов уже почти семь лет назад, и они по-прежнему со мной. Такие наушники ещё и в авиаперелётах спасут вам нервы.

### **5.** Максимально создайте звукоизоляцию в каждой комнате. Как?

Помните в советские времена у всех над диваном в центре комнаты сзади телевизора или позади дивана висел ковёр на стене? Вот, примерно хотя бы так. Сейчас для этого можно купить специальные звукоизолирующие одеяла или панели. Но если средств нет, то можно придумать что-то самостоятельно.

Повесьте более плотные шторы на окна.

Граничащие с другими комнатами стены постарайтесь заполнить книжными шкафами или текстильными аппликациями, художественной вышивкой, гобеленами.

Временно можно даже сделать что-то вроде драпировки на каждую дверь. Окна и двери – вот через что звуки проникают проще всего.

**6.** Если у вас создаётся вибрация при работе тех или иных приборов, поставьте под эти приборы полиуретановые маты, вроде тех, что используют дети для гимнастики. Можно так же положить тонкие одеяла на столы, где вы работаете, где дети играют в компьютерные игры, где ваши родители или супруг смотрят телевизор. Все это добавит вам стирки, но улучшит изоляцию от шума. Скрип стола при работе, ударившийся о стол пульт, упавшая металлическая ложка могут сильно добавить к общему шуму. Так что лучше «подстелить одеялку».

## Ароматы

Саше, ароматические свечи, палочки, масла, освежители воздуха и парфюм – это ваши инструменты создания определённого настроения в доме. Работая дома нам как никогда нужно использовать хитрую природу запахов, способных помещать нас в то или иное состояние.

Аромалампы помогают быстро включать и выключать аромат. В них следует наливать только натуральные аромамасла.

Не забывайте про терапевтические свойства аромасел. Например, их способности повышать и понижать давление. При гипертонии стоит предпочесть жасмин, иланг-иланг, лаванду, лимон, мандарин, мяту, мускатный орех, розу, ромашку. При гипотонии – имбирь, кориандр, лемонграсс, нероли, розмарин, эвкалипт.

### Плюсы:

Благодаря новым ароматам вы сможете придать вашему дому новый образ, создать новую атмосферу. Так же, если в доме есть источники неприятного запаха, умело используя натуральные ароматы, это можно переиграть. Ароматы способны улучшить физическое состояние как ваше, так и ваших близких.

### Минусы:

Приглашение новых ароматов в ваш дом должно проходить постепенно и под вашим строгим надзором, так как ароматы, если они синтетические, слишком сильные или неподходящие, могут вызвать головную боль и недомогание.

### Лайфхаки:

**7.** Ароматы для работы: свежие ароматы, такие как ментоловые и цитрусовые отлично зарядят вас энергией на работу. Покупая ароматические масла с цитрусовыми нотками, обязательно обратите внимание на то, чтобы они не имели синтетических добавок, иначе аромат вскоре будет напоминать бытовую химию.

**8.** Если в доме случилось что-то неприятное – смените привычный запах. Аромат – кратчайший путь к воспоминаниям. Парфюм может подсознательно возвращать вас в ту или иную ситуацию.

**9.** Запахи дома. Если в доме есть курильщики, добавьте в комнату, где курят, ароматы розы или чёрной смородины. Их запах, смешанный с табаком, станет новым, необычным, похожим на приятный мужской одеколон.

**10.** Посмотрите старые фотографии, а лучше всего, перелистайте свой семейный альбом. Как правило, запахи, которые доставляют нам удовольствие, связаны с сильными положительными эмоциями из детства или юности. Аромат, словно неожиданно попавшаяся на глаза фотография, может вернуть нас в состояние, пережитое много лет назад. Попробуйте вспомнить, с каким запахом у вас ассоциируется ощущение абсолютного покоя и счастья, и подыщите его аналог.

## Аура

Если вы чувствительны к духовной атмосфере вокруг вас, эта глава может быть вам полезна.

У каждого дома есть своя собственная аура, создаваемая людьми – вами, теми, кто ещё живёт в вашей квартире и теми, кто приходит в гости. Иногда неприятная атмосфера, нарушенное единство с вашим домом начинает вас беспокоить. Среди внешних проявлений таких нарушений: вдруг ставшие часто перегорать лампочки или электрические приборы, пропадающие вещи, которые обычно всегда было легко найти, неприятное ощущение, которое вы словно подсознательно испытываете, находясь дома...

### **Плюсы:**

Если вы чувствительны к энергии вокруг вас, хорошая, здоровая энергия может помочь вам жить и работать более продуктивно.

### **Минусы:**

Плавно исходя из предыдущего высказывания, нарушенная гармония в вашем жилище может создать серьёзные барьеры для выполнения даже простых дел.

### **Лайфхаки:**

**11.** Если у вас нет возможности пригласить священника, который осветит и окропит святой водой ваш дом, вы можете попробовать сделать это сами. Для этого вы можете сделать следующее: откройте окна, двери и дверцы всех закрытых поверхностей в доме и с зажжённой свечой обойдите медленно все помещения вашего дома от входной двери по часовой стрелке, закончив опять же у двери. Если в каких-то местах свеча чадит или пламя ведёт себя непривычно, постоит там немного, пока пламя свечи не загорится равномерно и спокойно. Пока вы ходите, вы можете читать молитву, если вы человек верующий. Например, «Отче Наш». Закончив обход, поставьте свечу в центре дома и дайте ей самой прогореть до конца. Вообще, очистительные свойства огня используются в очень многих культурах. Зажигайте свечи и просто так.

**12.** Ещё хорошо забирает в себя плохую энергетику соль. Я использую у себя дома две лампы из гималайской соли. Они не только убивают бактерии в воздухе, но и обладают успокаивающим воздействием на нервную систему. Если таких ламп нет, можно просто расставить по всем комнатам, на кухне и в ванной комнате блюдца с морской или если морской нет, то с поваренной солью на три дня. После этого смойте всю соль в раковину. Не употребляйте её в пищу!

**13.** Полезно регулярно проветривать все помещения дома и мыть полы с добавлением трав, если есть такая возможность (лаванда, полынь, розмарин, череда). Если моете пол руками, это ещё лучше – и зарядка и любовь свою к дому проявите.

## Аэробика

Каждые 30 минут вам нужно вставать, двигаться и делать самые разнообразные движения телом. Будет ли это обязательная гимнастика вместе с Ютубом, какая-то своя зарядка или просто цикл действий, который вы себе запланируете, всё пойдёт на пользу.

Один мой знакомый флорист, когда приезжал в теплицу за заказом, никогда не брал с собой тележку для перевозки кадучек с цветами. Он решил для себя носить партии цветов в машину частями, делая около 500 шагов каждый раз. В процессе он выполнял серию необходимых для такой работы движений с поднятием рук, вставанием на цыпочки, с наклонами и так далее. Работая дома, вы тоже можете внести такие трюки в свой ежедневный распорядок дня.

### **Плюсы:**

Можно прервать работу и заняться йогой, медитацией, гимнастикой, не спрашивая разрешения у начальства.

### **Минусы:**

Одному бывает скучно заниматься и, как результат, проще отлынивать от занятий спортом.

### **Лайфхаки:**

**14.** Поставьте в телефоне два-три различных будильника с промежутком в полтора часа. Каждому дайте своё название как призыв к действию. Например, «сделай аэробику из плейлиста», «полей цветы, вынеси мусор и помой посуду, солнышко»; «тебе нужна йога прямо сейчас!» Такие призывы будут не только напоминать вам о необходимости двигаться, но и развлекут вас.

**15.** Сделайте себе видео и аудио плейлисты с любимыми зарядками, уроками йоги, зумбой и прочее. Если вам будет легко найти эти видео, вам будет легче встать и делать. А со временем вы уже привыкните и будете делать это с удовольствием и без напоминаний.

**16.** Внесите в распорядок дня занятия, которые требуют физических упражнений. Например, если вам нужно разложить бумаги в определённом порядке, делайте это на полу – так вы и наклоняетесь, и приседаете. Папки, которые вы используете чаще всего, хорошо бы поставить на верхние полки рабочего шкафа, чтобы каждый раз, доставая или убирая их, вам приходилось вставать на цыпочки и поднимать руки вверх. Вариантов множество – фантазируйте!

**17.** Приобретите себе фитнес браслет. Он будет напоминать вам, что вы уже слишком долго сидите без движения, поможет вам отмечать уровень вашей физической подготовки, качество сна и многое другое.

## Альтруизм

Проводя много времени дома, не выходя на улицу и не встречаясь с новыми людьми, мы часто забываем, что наша помощь может быть нужна другим людям. Очень полезно внести в свою деятельность «из дома» и что-то для других. Это поможет вам чувствовать себя частью мира, осознавать свою полезность и реально изменить жизнь других к лучшему.

Когда на конференции Федераций Женщин за Мир во Всём Мире в прошлом году в Ванкувере женщине, работающей в приюте для бездомных, задали вопрос о том, чем обычные прохожие могут помочь этим людям, она сказала, что самая главная, самая доступная помощь – это принимать их как людей, знать их имена, здороваться с ними. А если есть какая-то копейка, можно и поделиться, даже если она скорее всего пойдёт на алкоголь или наркотики. Многие, попавшие на улицу были когда-то успешными и сильными людьми (профессорами, докторами, учителями, адвокатами), но какая-то личная трагедия сломала их настолько, что вернуться к прежней жизни они не могут. Это важная и проста мысль. Помогать другим, – это вовсе не значит, отдавать на благотворительность треть своей зарплаты. Вы всегда можете найти что сделать для общего блага.

### **Плюсы:**

Бескорыстно делая что-то для других, мы забываем о своих собственных проблемах, испытываем счастье от того, что делаем. Это меняет качество нашей жизни.

### **Минусы:**

Не вижу никаких.

### **Лайфхаки:**

**18.** Регулярно звоните своим родным, особенно тем, кто далеко. Даже если это не очень нужно вам самим, возможно им станет лучше и легче, когда они будут знать, что есть родной человек, которому не всё равно, что с ними происходит. Моя мама каждое воскресенье вынимала свою записную книжку и начинала обзванивать своих тётъ, дядь, двоюродных сестёр, подруг. Теперь, когда мамы уже нет, я стараюсь продолжать эту хорошую традицию.

**19.** Делайте добрые дела вместе с членами своей семьи. Это поможет вам посмотреть друг на друга по-новому. Детям очень полезно быть частью ваших добрых дел, хотя бы в роли наблюдателей. Для них мы во многом являемся примером, даже не осознавая этого.

**20.** Среди вашей общественно-полезной работы могут быть и бесплатные образовательные видео по вашей специализации, и общение с теми, кому одиноко, и ведение группы по интересам в Фэйсбуке. Никаких ограничений. Прислушайтесь к себе и найдите благородное дело по душе.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.