



20 советов как правильно распределить время и быть более продуктивным

1. Найдите свое время до отказа (сопротивления) задаче. Вы должны наблюдать за собой, когда определенные виды задач вызывают у вас нежелание и сопротивление. Дальше, когда узнаете это время, разбивайте задачи на интервалы равные времени до начала сопротивления. Можно пойти и по более быстрому

пути, задайте мысленно себе вопрос, сколько времени вы бы с удовольствием работали над задачей? Например: 1 час, нет это много, 45 минут — возможно, но не то, 30 минут — да это комфортное время. Далее делайте, к примеру 5 минут перерыва. Можно попробовать чередовать задачи, но главное чтобы время от времени ваша нервная система и разум могли отдохнуть и расслабиться.

2. Визуализация и конструирование перед тем, как начать делать. Можно назвать это планированием, можно просто записывать. Но иногда очень полезно представить все в мельчайших деталях. Это может серьезно сэкономить ваше время, так как в процессе вы можете найти более оптимальное решение. Из моего опыта, задачи с 3-4 часов могут превратиться в небольшое 20 минутное занятие.

3. Возможно вам поможет дневник. Если вы не понимаете куда девается ваше время, заведите себе привычку записывать свои ежедневные действия и количество времени затраченное на них. Вы удивитесь, сколько времени тратится на совершенно ненужные вещи. Узнать проблему — первый шаг на пути к ее решению.

4. Планирование свободного времени. Поможет вам провести с пользой время и более качественно отдохнуть, что в будущем позволит вам быть более продуктивным.

5. При планировании, ставьте меньшие сроки для задач, чем вам реально необходимо. Когда мы ставим себе временные рамки, то сразу активизируем дополнительные ресурсы и не оставляем себе времени на лишние занятия.

6. Может быть идеал — это не то что вам нужно? Подумайте, может быть хорошее состояние вам подойдет не хуже, чем идеально, но для это нужно будет потратить в разы меньше времени? Это касается тех задач, в которых маленький результат достигается огромными усилиями. Может быть потратить это время на другие задачи?

7. Если выполнение действия занимает несколько минут — просто сделайте его сразу же. Не нужно планировать его или откладывать, так вы потратите еще больше времени.

8. Количество энергии внутри нас отображает насколько продуктивными мы будем. Поэтому очень важно следить за уровнем своей энергетики. В общем можно выделить несколько пунктов, которые помогут в этом:

- **Физические упражнения.** Да, вы много слышали об этом, но если вы до сих пор не начали уделять время своему телу, немедленно бросайте чтение и начинайте. Если вы постоянный упадок сил, а мотивация на нуле — значит вам не хватает физической энергии. С каждым разом, когда вы занимаетесь, вы истощаете запасы энергии; НО после истощения наступает фаза компенсации и гиперкомпенсации, и итоге с каждым разом вы увеличиваете количество вашей внутренней силы и энергии.

- **Перестаньте употреблять энергетические напитки, в том числе кофе на постоянной основе.** Делая это постоянно, мы вызываем привычку, и энергетический эффект становится минимальным. Лучше конечно вообще отказаться от них, но если вы решили их употреблять, то делайте это с умом: перед важными событиями, когда вам нужна дополнительная энергия. *Не употребляйте спиртные и энергетические напитки перед сном.* В противном случае, вы не получите полноценного сна, возможно вам даже сложно будет заснуть. На утро вы будете истощены и совершенно не готовы к полноценным действиям.

9. Забудьте о телевидении. Вам больше нечем заняться? Годы жизни люди тратят на пустые передачи. Не повторяйте ошибки других. А как же новости? Все основные новости вам непременно расскажут знакомые. Да и в наше время, телевидение не самый лучший источник достоверной информации. Также ограничивайте время проведенное в телефоне и интернете.

10. Формируйте правильны привычки. Автоматизация действий помогает экономить время. Следите за тем, какие именно привычки вы внедряете, избавляйтесь от привычек, которые воруют ваше время, энергию и здоровье.

11. Тактически принимайте решения, в соответствии с самочувствием. При высоком уровне энергии и сил, занимайтесь важными задачами, когда вы не чувствуете себя нормально, но не сверх — работайте над обычными задачами, когда у вас мало сил — над легкими. Самый легкий способ себя демотивировать — начать работать на сложной задаче, при минимальном уровне собственной энергии. Не стоит этого делать.

12. Начиная с малого. Очень хороший способ создать привычку или начать что-то: ежедневно делать маленькие изменения. Небольшие изменения, во-первых, приближают вас к цели, во-вторых, не занимают много времени и мотивируют.

Большая часть мыслей у среднестатистического человека — негативные. Кроме того, что это демотивирует, это также создает нашу реальность. Подумайте теперь в какой реальности вы живите?

13. Сократите ожидания от действий. Если вы получите большее — это здорово поднимет настроение, если же вы будете надеяться на «золотые горы», то малейшая неудача может сбить вас с пути. Когда вы понижаете ожидания, это делает вас более уверенными, расслабленными, удовлетворенными и снижает уровень беспокойства.

14. Осознайте, что никому нет до вас дела. Когда вы понимаете, что всем в конечном итоге все равно кто и вы и что у вас есть, вы начинаете более широко смотреть на мир. Люди больше заботятся о собственном благополучии, большая часть мыслей — о

себе. Вы сможете рассмотреть больше возможностей и станете более продуктивным, понимая что вы никого не интересуете.

15. Контролируйте уровень стресса. Это не означает избавиться от него полностью. Для полного вовлечения сил, мы не должны быть расслаблены. Чтобы полностью погрузиться в задачу, она должна быть стоящей, а значит — она должна нести в себе некую стрессовую нагрузку. Нужно найти золотую середину, с одной стороны вы не должны полностью расслаблять, с другой стороны стресс не должен вас сковывать. Управляя уровнем стресса можно контролировать продуктивность и мотивацию.

Помните за что вы благодарны жизни. У многих нет того, что есть у вас. Не забывайте об этом. Пусть эта благодарность вдохновляет вас. Ваше время ограничено — тратьте его с умом.

16. Переключение между разными задачами будет всегда занимать дополнительное время. Когда вы переключаетесь с одной задачи на другую, то теряете время дважды. Первый раз, когда переключились на вторую задачу, второй раз — когда переключаетесь обратно со второй на первую. Прекратите мультизадачность, выполняйте одно, потом второе.

17. Записывайте все, что вас беспокоит. Это снизит уровень беспокойства, так как теперь вы будете меньше беспокоиться о том, что забудете это, а также освободит ваш разум для выполнения задач, вместо того чтобы держать их в памяти.

18. Вместо того, чтобы уделять внимание многим вещам, уделяйте внимание важным. Не распыляйтесь, делайте то что важно вам.

19. Награждайте себя. Мотивируйте себя и поощряйте. Очень сложно внедрять хорошие привычки и избавляться от вредных, также сложно постоянно мотивировать себя. Сделайте себе подарок: любимое блюдо или прогулку на свежем воздухе. За большие достижения — большая награда.

20. Помните о долгосрочных перспективах, вместо удовлетворения текущих желаний. У нас всегда есть выбор. Либо выиграть в перспективе, либо получить удовольствие сейчас. Либо включить телевизор, либо составить бизнес-план для своего собственного бизнеса. Либо выпить вечером пива, либо пойти в спортзал. Что для вас важнее? Может быть стоит пожертвовать сейчас и инвестировать в будущее?