7 способов справляться с делами быстрее

Самой большой роскошью сегодня становится свободное время, а умение грамотно распоряжаться своим временем - важным качеством для любого человека. В интернете можно найти множество советов как эффективно распределять свое время, вот несколько из них:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1. Определите, что для вас является самым важным, и уделяйте этому вопросу особое внимание.  В противном случае 80% того, что вы делаете сегодня, не даст вам в долгосрочной перспективе совершенно никакого результата. Без определённой цели это так и останется бесполезной работой.    2. Правило MI3  Эта аббревиатура расшифровывается, как Most Important three tasks и обозначает, что каждый свой день вам нужно начинать с выполнения трёх самых важных задач, а остальные задачи выполнять по мере поступления. Принятие мелких второстепенных решений лучше отложить на подходящее для этого (свободное) время. | | | 1.png | |
| 2.jpg | 3. Дисциплина — наше всё  А начать лучше всего с двух вещей: планирования своего дня каждое утро и написания краткого отчёта каждый вечер. Это поможет вам правильно расставлять приоритеты, отсекать бесполезные задачи и делать именно то, что имеет значение.    4. Техника Pomodoro (автор - Франческо Чирилло)  Это специальная техника продуктивности, которая предлагает разделить свой рабочий день на 25-минутные отрезки продуктивного труда, перемежаемые 5-минутными паузами. | | | |
| 5. Правило пяти минут  Отличный способ борьбы с постоянным откладыванием важных дел заключается в том, что вы ставите себе цель не решить эту «громадную трудную задачу», а просто уделить ей следующие пять минут своего времени. Тут главное — начать, а там не заметите, как до конца доберётесь. | | | | 3.jpg |
| 4.jpg | | 6. Сон, еда и физические упражнения могут помочь вам утроить результат, потому что они увеличивают фокус, мотивацию и уровень энергии.    7. Правило Сейнфелда  Если вы хотите быть лучшим в чём-то, то практикуйтесь в этом каждый день. Никаких исключений даже в праздники и выходные.    8. Работайте над своими привычками  Правильные привычки дают любому человеку огромный бонус в достижении поставленных целей. | | |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 9. Правило двух минут  Если вы можете выполнить какое-либо действие в течение двух минут (например, очистить стол), то сделайте это прямо сейчас. Если вы решите отложить это дело на потом, то оно, во-первых, займёт у вас уже больше времени, а во- вторых, нет гарантии, что вы его вообще сделаете.    10. Самое нужное  Всегда спрашивайте себя, какую самую важную вещь вы можете сделать прямо сейчас. Потом используйте правило двух минут. | | 5.jpg | | |
| 6.jpg7.jpg | 11. Всегда надевайте наушники  Если вы заняты важным делом, а вас постоянно отвлекают, просто наденьте наушники. Постоянно слушать музыку при этом не обязательно, просто это даст вам повод не реагировать на обращения окружающих, а окружающие будут реже отвлекать вас разговорами.    12. Перестаньте постоянно проверять свою почту и телефон  Не начинайте свой день с чтения электронной почты и проверки сообщений в телефоне и не заканчивайте его ими. Постарайтесь делать это не чаще трёх раз в день, в удобное для вас время.  Кто сказал, что вы должны быть всегда на связи? Отключайте свой телефон, когда вы заняты. Кому нужно — перезвонят, кому не нужно — не смогут вас отвлечь. При этом не забудьте предупредить родителей или других взрослых о том, где вы находитесь, чем заняты и что некоторое время не выйдете на связь. | | | |
| 13. Не надейтесь на память  У вас не получится держать всё в голове, даже если вы гений. Делайте заметки в блокноте, составляйте списки задач, планируйте в телефоне или календаре.    14. Не теряйте времени в погоне за совершенством  Не пытайтесь сделать свой продукт идеальным, «отполировать» его до блеска. Бесконечная доработка может только испортить ваш творческий замысел. | | | 8.jpg | |
| 9.jpg10.jpg | | 15. Говорите «нет»  Постарайтесь построить свободное время по своему собственному плану, а не удачно вписаться в графики окружающих.    16. Планируйте перерывы  Иногда ничегонеделание и откладывание некоторых дел могут дать энергичный импульс вашему мозгу. Важно держать эти процессы под контролем и не откладывать дела надолго.    17. Побалуйте себя  За выполненное в сжатые сроки дело справедливо получить награду. | |  |