Фесенко Оксана

Instagram: emotion\_stylist

«ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ»

Думаю, раз уж возникла потребность в таком эфире, то вы тоже любите планировать и хотите научиться оптимально использовать ресурс времени и успевать больше. Вы конечно же стараетесь сделать массу дел за один день, но не всегда это получается. А иногда наступает полный саботаж, и тогда не получается вообще ничего.

Обычно я планирую в Гугл календаре, это удобно, есть доступ с телефона, с компьютера, легко вносить изменения, дополнять, перемещать, выделять цветом в зависимости от сфер и задач, выставлять напоминание. К примеру желтым все, что касается ребенка и семьи, зеленым - работа, красным - срочное дело, синим - дни рождения и т.д.

Но что у меня происходило, я планировала и или забывала следовать намеченному или когда сверялась со своим планом в конце дня, то видела, что ничего или почти ничего не сделала, а целый день выполняла какие-то другие задачи или намеренно уходила от намеченного плана и делала другое.

В итоге было ощущение усталости, вроде сделала много, но к цели так не продвинулась и много перенесла на ЗАВТРА.

Задача - как сделать так, чтобы наши планы были удобны, работали на нас и приближали нас к нашим целям.

И тут надо бы сразу определиться с нашими целями и расставить приоритеты так, чтобы каждый день мы продвигались к ним, а не уставшими падали на диван с мыслью, что завтра все сделаю. Это слово ЗАВТРА! Существует ли вообще ЗАВТРА? Никогда не думали. Ведь утром мы просыпаемся и уже снова СЕГОДНЯ! А мы продолжаем все откладывать на Завтра.

К счастью в современном мире у нас очень много соблазнов, мы живем в абсолютно изобильном мире, хочется много достичь, купить, посетить, сделать, изучить. И это с одной стороны благо, а с другой это очень расфокусирует нас как от нас самих, так и от наших желаний. Потому что зачастую мы делаем не то, что ХОТИМ, а то что НАДО.

Мы торопимся, хотим охватить необъятное, пройти все курсы, быть супер женами, супер мамами, развивать свое дело, стать лучшей версией себя, путешествовать, иметь на все средства и жить кайф.

У нас есть доступ практически к любой информации, мы живем в очень ускоренное время. И в погоне мы часто выгораем, наша самооценка падает и мы считаем себя неспособными, хуже других и т.д. А если откроем, посмотри в Инстаграм на успешных людей, то и вообще руки опускаются, сразу возникает мысль - кто я такая, уже все места заняты, мне тут делать нечего. Вон сколько экспертов кругом! И так далее.

Хорошая новость в том, что у всех нас без исключения есть одинаково 24 часа в сутки, 8 из которых (в среднем) мы спим. И есть люди, которые успевают много чего, а есть те кто не успевает ничего. И здесь тоже надо посмотреть куда может утекать время и откуда мы можем забрать этот ресурс. Надо стараться исключить пожирателей времени: соцсети, ненужные сообщения, чаты, мейлы, просьбы ит.д.

Чтобы разобраться с этим мне хотелось бы вкратце затронуть тему “как устроен мозг и как он работает, сколько энергии ему необходимо” для оптимальной работы.

Вы наверняка уже знаете что у нас есть **рептильный** мозг - он управляет нашими инстинктами, **лимбический** - отвечает за чувства и эмоции (позитивные эмоции (радость и интерес), и негативные (гнев, вина, страх, стыд), и **неокортекс** или префронтальная кора, которая решает, думает, вспоминает, понимает, запоминает.

*(Мозг получает энергию через глюкозу. Эволюция работает очень медленно. К примеру есть эволюционная программа которая нам говорит, что сладкое - это хорошо. И как только мы находим сладкое - его надо есть. Почему? Это значит, что вы обнаружили запас энергии, которая очень дорогая (поскольку в эру наших предков сладкое добывали из кореньев и растений, у них не было супермаркетов). И это хорошо, если территориально вы находитесь в теплых странах, а не в северных широтах, где возможность найти сладкое еще меньше.*

*А в современном мире у нас есть легкий доступ к углеводам, в том числе к сахару, шоколаду и т.д.*

*Мы не стремимся добывать глюкозу из манго или других фруктов. И когда мозг видит источник энергии - он это хочет.*

*Но помимо мозга у нас есть тело, и в отличии от мозга, телу не все равно откуда получать энергию. Тело должно получать пользу, а не вред. Поэтому телу очень важно то, что мы едим, качество и сбалансированность. )*

Так вот, рептильный мозг эволюционно потребляет очень мало энергии, ему 100 млн.лет. Он отвечает за инстинкты. Если мы берем горячий утюг, то не проходит и пол секунды, как мы отдергиваем руку и даже не успеваем осознать.

Лимбический тоже потребляет мало энергии, но больше чем рептильный. Ему около 50 млн.лет

А вот префронтальная кора совсем молодая, около 1 млн.лет. Для того, чтобы выполнять задуманные планы, она потребляет очень много энергии. Это своеобразный микропроцессор компьютера, который в состоянии обработать много информации. И когда мы уже поработали 2-3 часа, нам необходимо восстанавливать энергию.

Префронтальная кора работает с большим объемом информации, запоминает, вспоминает, понимает, распознает, тормозит (это навык управления вниманием), принимает решения (расставляет приоритеты).

И для того, чтобы она работала лучше необходимо выносить некоторые дела на внешний носитель, тогда мы разгрузим свой процессор. Это значит не хранить дела в голове. Потому что, когда мы постоянно переключаем внимание, то к обеду мы уже устали.

Наш текущий день или текущая неделя - это итог всей нашей жизни, всех принятых решений, паттернов, нейронных связей и т.д.

Мы всю жизнь старались, чтобы жить так, как живем сейчас. И чтобы изменить что-либо, нам необходимо задействовать нашу префронтальную кору и прежде всего освободить наш микропроцессор от всех задач.

**Поэтому здесь я перехожу непосредственно к шагам на пути к оптимальному планированию, к той схеме которой я сейчас пользуюсь.**

Первое, что необходимо сделать, чтобы наша префронтальная кора работала хорошо - это освободить ее от той информации, которую мы постоянно в ней храним. А именно - от списка тех дел, которые мы хотим сделать, сегодня, завтра, через год, планы на жизнь и т.д.

Надо просто выделить время, сесть и выписать все те дела, которые нам надо сделать на лист бумаги. Взять листик бумаги или лучше в компьютере и выгрузить из головы все, что там храниться. Все что приходит в голову.

Это может быть список от 50 до 300 дел, у кого как. Часто одно дело подразумевает несколько мини дел. К примеру “Убрать в доме: разобрать шкаф, помыть посуду, навести порядок в холодильнике, разобрать детские игрушки и т.д.” И нам надо выписывать именно единичные действия, максимально детально. Выписываем все, что приходит в голову.

Когда мы пишем рукой, есть отдел мозга, который управляет рукой и мозг “понимает”, что мы делаем очистку. Но для удобства последующей работы со списком, я советую вам сделать это в электронном виде, потому что потом необходимо будет выделять цветом, переносить, разбивать на части и тд..

Можно по-отвечать себе на вопросы:

* кому позвонить
* что купить или оплатить
* какие книги прочитать
* какие привычки встроить
* что сделать по дому
* задачи по работе
* какие фильмы посмотреть
* где и в чем навести порядок
* с какими отношениями разобраться
* какие бытовые вопросы требуют решения и т.д

выписать даже самые мелкие дела, из разряда «помыть чашку», в том порядке, как они приходят в голову. Походите по квартире, по офису, глаза будут цепляться за предметы и вспоминать, что надо еще сделать, зайти в мессенджеры, посмотреть там, кому вы что обещали, посмотреть в имейлах.

Зачем это делать?

Для того, чтобы мозг перестал “подтормаживать” из-за нехватки ресурсов, которые заняты удерживанием всей этой информации.

Помнить все это = тратить ресурс.

Это можно сделать за один день и потом уже дописывать приходящие в голову дела. Можно за несколько, у кого как.

Эта процедура может привести к двум состояниям. Или вам сразу станет легче или вам захочется спать и вы будете чувствовать себя уставшей перед списком тех задач, которые вам предстоит сделать.

Глядя на список мы можем прийти в ступор “Как же я все это буду делать?”

НО здесь важно сфокусироваться на “АГА, вот значит сколько дел на мне висит”. ДЕЛ СЛИШКОМ МНОГО!!! Никто в одиночку все это не сделает и это НОРМАЛЬНО!!!

Итак, важно разгрузить голову от дел, а психику от ступора.

**И это первый шаг**

**Дальше, необходимо ввести в привычку вечером 5 мин посвящать** “**прокручиванию ленты прошедшего дня”**. Что это такое?

Просто садитесь и вспоминаете с самого утра, что случилось за день, какой был завтрак, какая погода, с кем вы встретились, что сделали, кому и что пообещали. Максимально подробно. Таким образом у вас обязательно еще всплывут какие-то дела, которые вы можете занести в список.

Во сне у нас происходит обработка опыта, полученного за день, поэтому, когда мы делаем перепросмотр дня, то мы еще раз поднимаем события дня и тогда процесс обработки происходит еще качественней. Зачастую мы делаем выводы, а потом о них забываем и эта практика помогает нам усвоить лучше прожитый за день опыт. Еще эта практика очень хорошо тернирует память.

Еще очень хорошо планировать свой следующий день вечером, потому что мозг за ночь обрабатывает информацию и если мы вечером поставили себе определенные задачи, то есть вероятность проснуться утром и получить по ним инсайты, как их получил Менделеев в свое время. И уже утром вы можете выписать эти инсайты. Может быть поток мыслей, очень свежий взгляд на ситуацию. Может прийти решение какой то задачи. Не стоит верить на слово, а просто попробуйте.

**Что мы дальше делаем со списком.**

Берем свой список и выделяем то, что является самым важным. Обычно это 10-15%. Заодно выделяем то, что можно не делать в ближайшие 4 недели серым (на потом), определиться когда вы будете это делать или не делать, какими способами, с помощью каких ресурсов. Найдите и те дела, которые вы делать просто не собираетесь, признайтесь себе честно.

Можно для удобства выделить дела : на завтра, в течении недели, 3 недели, до лета, до конца года и т.д.

Разделить задачи на ВАЖНЫЕ и СРОЧНЫЕ (сходить к врачу, сдать анализы, ). Есть неважные и срочные (дать ответ кому-то, купить курс, сегодня последний день акции) есть важные и не срочные (и это те, которые могут изменить нашу жизнь, они трудоемкие, они ведут нас к цели и именно их мы всегда откладываем на потом - пример “перейти на правильное питание”), есть неважные и не срочные (покрасить окна)

Как дальше работать со списком?

1. Найти в списке дел, который вы составили те дела, по которым у вас приняты все решения и у вас есть ресурсы (энергия, время, деньги, навыки, инструменты, знания, …), чтобы их сделать.

2. Перенести эти дела наверх списка.

3. Определить те дела, по которым у вас есть решения, которые вы не приняли. Создать дополнительные дела/задачи по принципу “Принять решение по задаче такой то, выбрать из таких вариантов: 1, 2, 3, …”

*Пример: принять решение по оформлениею аккаунта ИГ*

4. Определить те дела, по которым у вас есть недостаток ресурсов. Создать дополнительные дела/задачи по принципу “Обрести необходимый ресурс …”

*Пример: заняться бегом - купить кроссовки или абонемент в спортзал*

5. Выбрать один день и спланировать его используя следующую методологию:

- указывать время начала и время завершения дела/задачи

- указывать сколько времени нужно на подготовку к этому делу

- указывать сколько времени нужно на завершение всех процессов после этого дела.

**Задача состоит в неотвлечении ни на что другое.** Главное решить чем вы будете заниматься в эти 2-3 часа. И это должны быть такие задачи по которым мы

1. приняли решение, нам не надо разбираться как это делать
2. у нас есть ресурсы, чтобы с этой задачей справиться. (время, энергия, деньги, навыки, знания, инструменты)

Для этого нам нужно выделить и определить те дела из вашего списка, по которым совпадают эти два условия.

**Следующее что необходимо сделать - это повысить наши ресурсы.**

Нам просто жизненно важно необходимы следующие вещи:

1. Кислород. Очень полезно работать с открытым окном (если это позволяет место), гулять на свежем воздухе, максимально проветривать.
2. Вода. Утром необходимо выпивать стакан теплой воды, температуры тела. Организм не будет тратить энергию, чтобы её нагреть. Чистая и вкусная. Если вам вкусно - значит вода по химическому составу вам подходит.
3. Сон. Крайне важно спать 8 часов в сутки. Человек, который не спит - спит всю жизнь. Любой наш рывок или насилие над собой ради успеха - это отложенное поражение. За эти 8 часов мозг усваивает новую информацию, перерабатывает ее, выстраивает новые нейронные связи. И если мы не будем достаточно спать, то некоторые процессы не смогут завершиться должным образом.
4. Еда. Утром очень важно завтракать медленными сложными углеводами, чтобы получать качественный заряд энергией. Здесь я не специалист, но вопрос еды очень важен для ресурса огранизма.
5. Хорошее настроение. Без хорошего настроения у нас не будет необходимых нейромедиаторов, для того, чтобы префронтальная кора выполняла задания. Можно подзаряжаться юмором, смешными картинками и видео.

*(Нейромедиаторы - это [биологически активные химические вещества](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B8%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8_%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5_%D0%B2%D0%B5%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%B0), посредством которых осуществляется передача электрохимического импульса от [нервной клетки](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B5%D0%B9%D1%80%D0%BE%D0%BD%D1%8B) через* [*синаптическое пространство*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) *между нейронами, а также, например, от нейронов к мышечной ткани или железистым клеткам. )*

**Важно в течении дня подзаряжать себя едой и отдыхом, кислородом, водой.**

**Значит, что мы делаем: Выгружаем дела и наполняем себя ресурсом.**

Мозг слишком оптимистично планирует. К тому же часто мы не учитываем в своих прогнозах время на раскачку, на перемещение в пространстве, на неожиданный звонок или дело, прогреть машину если холодно, спуститься по лестнице. Мозгу по умолчанию не хочется это учитывать. Поэтому для правильного управления своим временем нам это необходимо закрыть.

**В качестве эксперимента попробуйте взять и расписать один день.**

Мы пишем не только во сколько мы начинаем заниматься делом, но и во сколько заканчиваем. В 15.00 начало встречи и 16.00 конец встречи. Подумать что будет перед этим делом и сразу же после этого дела.

Это разовое упражнение, которое помогает нам понять те вещи, которые мы никогда через хронометраж не пропускали.

Сколько утром занимает приготовление завтрака, сборы на работу и т.д. Так мы увидим те дела, которые занимают наше время, но мы это не учитываем в планировании и зачастую из-за этого мы не успеваем сделать то, что планировали. Это также поможет более точно оценить, сколько реально времени у нас есть в день для выполнения задач.

**Когда мы знаем сколько у нас идет на сон, на еду, на все эти дела, которые мы не учитываем, то мы будем знать сколько времени у нас останется. И уже исходя из этого решать как им лучше распорядиться и какие дела из списка по приоритетам и важности можно планировать.**

УТРЕННИЙ РИТУАЛ.

Придумать приятную штуку, которую вы можете делать по утрам: вкусный кофе, открыть ИГ, почитать, включить музыку, выйти на балкон, поваляться в постели и т.д. Сделать утро приятным. СЕЙЧАС ВЫ ПРОСЫПАЕТЕСЬ И ДЛЯ ВАС ЭТО СТРЕСС И ДИСКОМФОРТ. Мы можем себе помочь, выбрать что-то, что ждет нас утром. Это могут быть и несколько вещей.

Я допустим встаю и открываю дверь коту, который заглядывает в окно и даю ему покушать. Сразу иду пить теплую воду и делать йогу. У каждого будет свой ритуал.

Я больше года практикую ранний подъем и должна вам сказать, что у меня есть время для настройки на день: йога, душ, посмотреть в план на день, улыбнуться в зеркало и тд. Можно читать пока все спят.

Эта штука должна стать вашим утренним ритуалом. Должна выработаться связка: я встаю и там меня ждет…

**SMART принцип по которому мы ставим цели.**

**Видимо вы уже знаете что это, но вкратце пробегусь.**

Очень большое количество задач люди ставят так, чтобы получить результат, которые на самом деле от них не зависят или зависят не только от них. К примеру “получить кредит”. Мы можем сделать то, что зависит от нас, подготовить документы, но мы не можем принять решение за другую инстанцию.

 Мы ставим задачу, которая потом расходится с реальностью. Необходимо научиться находиться в своих собственных границах, в кругу влияния, делать то, что зависит от меня, получать обратную связь, работать внутри своих границ и не влиять на других. Мозгу нужна определенность и он хочет нас убедить, что все зависит от нас.

**Есть задачи, которые от меня зависят, а есть те которые не зависят. И важно не смешивать, чтобы потом не разочаровываться.**

Важно при формулировке задач задавать себе вопрос “где та точка, где результат зависит от меня, а где та, которая зависит от других” и **делать наилучшим образом свою часть.**

Как применять СМАРТ

**S - specific** - конкретная, ясная. Вместо заниматься спортом - отжиматься, бегать.

**M - measurable** - измеримая. Обозначить число. Отжиматься 30 раз в день в течении 1 месяца.

**A - achievable** - достижимая. Цель должна быть амбициозной, но достижимой, на грани ваших возможностей. Слишком простые цели нарушают выработку дофамина и мы сливаемся. Здесь важно помнить о ресурсах: время, силы, деньги.

**R - relevant -** значимая, важная. Ее достижение сказывается существенно на том, приближаетесь ли вы к жизни своей мечты. Она должна вести вас в сторону мечты. Для чего нам нужен этот результат, соответствует ли это моей миссии.

**T- time bound -** определенность по срокам. Должен быть установлен конечный срок.

Его можно применять только к задаче, которая зависит от нас.

“Кредит нужен такой то суммы, на такой то период и тогда…” но это не работает…

Вероятность того, что мы скоро увидим результаты применяя SMART только к делам, которые зависят от нас самих - близка к 100%.

*Важно не фиксироваться на получении результата, а на самом процессе.*

Все что сделано мозг быстро забывает. Сделал и сделал, само собой разумеется. Если сделал 100% - молодец, если чего-то недоделал, то уже плохо. Это приводит к постоянному стрессу. Как не крутись, а все равно что-то не сделал.

Почему мы не допускаем мысли, что можно оставить дела недоделанными?

*Потому что эволюционно крестьянин просыпался утром и шел косить сено...косил, косил, косил и все, дело сделано, значит с голоду не умрет.* А в современном мире дел очень много, но мозг воспринимает это, что если ты что-то не сделал, значит ты умрешь. Но ведь такого риска уже нет.

Можно не делать 90% из списка и ничего не случиться.

Необходимо внедрить здоровый механизм оценки результатов. Если я хоть что-то сделала - я молодец!!! Проснулась, встала, позавтракала - уже молодец!

Бывают дни, что все не так и начинается депрессия, самобичевание. Очень полезно открыть дневник успеха, посмотреть сколько мы уже сделали за неделю, за месяц, и становится лучше и возможно даже вы имеете право вообще сегодня ничего не делать.

Очень важно себя хвалить. *И важно это делать перед зеркалом и улыбаясь*. Почему? У нас есть механизм зеркальных нейронов и когда мы видим в зеркало человека, который нас хвалит, даже если это мы сами, мы эту похвалу на уровне зеркальных нейронов принимаем внутрь. А если мы улыбаемся, то мы ны начинаем с этим сонастраиваться. У нас работает мышечная память. Поэкспериментируйте... Станьте, закройте глаза и улыбнитесь и посмотрите как измениться ваше внутреннее состояние, просто от того, что уголки губ двинулись в сторону улыбки. У вас сразу поменяется психоэмоциональное состояние. Когда вы входите в позитивное состояние перед зеркалом, то и слова Молодец проще принимаются, похвалу не надо таким образом заслуживать.

Если мы просто пробубним “да да я молодец” то сразу включится внутренний критик и наговорит нам кучу гадостей. «Молодец-огурец».

Почему утром и вечером. Утром это якорит весь день и добавляет дофамина. Вечером под дневник закрепить свое состояние.

Важно, если какой то день пропустили, ничего страшного. Завтра сделаю. не принуждать себя.

**ГЛАВНОЕ ДЕЛО ДНЯ (2-3 часа)**

Часто бывает такое, что мы просыпаемся утром, погода плохая, мы проспали, настроения нет и вообще все плохо. Смотрим на наш план на день, а там 30 дел и нам становится еще хуже. Так вот из списка дел на день, очень важно выделить Одно главное дело дня, на которое может 2-3 часа и если мы его сделаем - то мы молодцы. А если больше, то это высший пилотаж.

И необходимо определиться, какое завтра будет Главное дело, что если только оно одно будет сделано - то уже ок. Вы будете удовлетворены. Это также тренировка, чтобы начинать разбираться со своими приоритетами. Потому-что часто мы смотрим на свой план, а там вообще нет главного дела. Задать себе вопрос “О чем будет мой день”? И мы начнем сразу выбирать значимые для нас дела, именно для нас, а не для других.

Важно, что оно должно быть выполнимым, и выполнимым за 2-3 часа. Или меньше.

Так мы тренируемся и учимся определяться с ПРИОРИТЕТАМИ. Что действительно важно, а что просто суета.

Это ГЛАВНОЕ ДЕЛО ДНЯ (ГДД) надо для того, чтобы не сливать свой ресурс и время и не действовать по накатанной. Очень важно прогонять ГДД по SMART. Оно должно быть полностью в нашем круге влияния. Определить время начала и время конца этого дела. И лучше по возможности делать его утром или в первой половине дня. НО тут индивидуально, у каждого свое расписание.

ГДД может быть и что-то вроде “закрыть 5 висящих на мне обязательств” (каждое по 15 мин), это может быть и “отдохнуть”, “съездить к врачу”. Особенно актуально для мам.

Важно: это дело вы берете и делаете, когда приходит время. Откладываете **ВСЕ** чтобы то ни было и делаете.

Особенно важно определиться с результатом.

Запишите, какой результат вы хотите получить. Как я пойму, что дело сделано. Пример “Сделать Лендинг”. И 8 стр. - это лендинг и 1 стр.- это лендинг. Как я пойму, что я получила то, что хотела? Это будет результатом моего дня.

Это фундамент. Можно всегда изменить планы. Но когда мы просыпаемся и вообще не понимаем о чем наш день - то это не хорошо.

И если мы справились - определится с наградой.

**Дальше. Планируем свой отдых на выходных**. Необходимо выбрать субботу или воскресенье где Главным делом дня будет ОТДЫХ.

Это тоже надо прогнать по SMART. Вы принимаете решение как вы будете отдыхать. Да, сейчас пойдет сопротивление, но отдых тоже надо уметь планировать. Это важное для нас дело.

Это вовсе не значит, что в другие стихийные моменты радости и релакса вы не отдыхаете.

Минимальное время отдыха в выходной - 3 часа. Важно за это время восстановить энергетический ресурс. Выбирайте надежные проверенные варианты, где есть гарантия, что вы восполните свой ресурс. Не вводите нового, неизвестного, которое может привести к неожиданным поворотам, а еще хуже к стрессу.

В ПОНЕДЕЛЬНИК НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СОСТОЯНИЯ, ЧТО ВЫХОДНЫЕ КАК БЫ БЫЛИ, НО ТО ТО, ТО СЕ И ТАК И НЕ ПОЛУЧИЛОСЬ ОТДОХНУТЬ. ВЕРНЕЕ ЗАРЯДИТЬСЯ ЭНЕРГИЕЙ.

Это может быть просмотр фильмов, чтение книг, тусовка с друзьями, прогулка, отключение гаджетов, массаж+поспать, сходить на выставку, в гости, заняться садоводством и т.д. Это очень индивидуально! Отдых может быть активным или пассивным. Не забывать, что после активного отдыха необходимо физически отдохнуть.

Весь день реально не получится отдыхать, но 3 часа это минимум.

**ПЛАН НА НЕДЕЛЮ И 4 ГДД**

Итак, далее мы выбираем 4 ГДД, каждое из которых будет важное для нас. Каждое из этих дел должно удовлетворять критериям: смарт + по времени не более 2-3 часов, можно и меньше.

В неделе 7 дней, у нас 4 дела. Выбираем 4 дня. Один день = одно дело. Надо учиться распределять свой ресурс в рамках недели так, чтобы не было такого, что один день упахиваемся, а потом отлеживаемся. Выбрав день, определяем также время, когда мы будем делать ГДД.

В этот же план вносим каждый день: хвалить себя перед зеркалом утром и вечером, дневник успеха (время), кинолента прошедшего дня (время). Это 10-15 минут, но их надо внести в расписание.

Помимо этого, необходимо ввести НАГРАДУ ДНЯ. Это что-то приятное, что мы очень любим и когда мы выполняем ГДД, то награждаем себя этим. Что угодно: вкусняшка, сериал вечером, массаж, любимая книга. ВАЖНО! Даже если вы не справились с ГДД или справились наполовину, все равно наградить себя и сказать: “Ну ОК, сегодня не получилось, но я все равно молодец!” и не винить себя. Иначе снова Кортизол, плохое настроение и руки опускаются.

Для оставшихся 3 дней недели мы также будем планировать ГДД, но уже в ходе недели, по мере необходимости и срочности.

У большинства из нас списки и планы - это декларация: “буду бегать, буду правильно питаться, буду рано вставать…” но дальше ничего не происходит, потому что нет намерения действительно этого добиться.

Вот к примеру возьмем отпуск. Там действительно есть намерение. Мы откладываем деньги, выбираем место, смотрим авиабилеты, думаем, что взять. Это реальное намерение подкрепленное действиями.

Поэтому, если мы уже изначально видим, что какое то дело на этой неделе мы вряд ли сможем сделать, то надо просто разрешить себе не ставить его в свой план. Оно все равно не произойдет. Можно выбрать те дела, которые мы на самом деле будем делать.Чем меньше у нас самообмана, тем нам потом приятнее смотреть в собственный план и легче его выполнять.

МНОГОЗАДАЧНОСТЬ И МОНОЗАДАЧНОСТЬ.

Нам кажется, что мы многозадачные и можем одновременно делать много дел. Если представить фокус внимания как фонарик, то мы этим фонариком скачем по делам и сжираем ресурс. Быть в моменте здесь и сейчас заключается именно в том, что то, где я физически нахожусь - чтобы там находилось и мое внимание.

Если я разговариваю с человеком - то я полностью вовлечен в разговор. Сейчас мы зачастую сидим с телефоном в руках и отвечаем не подняв голову. Достаточно забавно, но это так.

Там где наше внимание - там наша жизнь. И если мы проводим большую часть в обдумываниях и размышлениях, то так и пройдет наша жизнь. Нужен баланс между думать и делать.

Внимание - это ОЧЕНЬ исчерпаемый ресурс. Хаотические переключения, отвлечения быстро пожирают энергию.

ТАЙМ МЕНЕДЖМЕНТ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В ТОМ, ЧТО МЫ УПРАВЛЯЕМ ВРЕМЕНЕМ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ РАЦИОНАЛЬНО И ЭФФЕКТИВНО УПРАВЛЯТЬ ВНИМАНИЕМ.

ДЕЛО НЕ ТОЛЬКО В УПРАВЛЕНИИ ВРЕМЕНЕМ, НО ВРЕМЕНЕМ И ВНИМАНИЕМ.

Чтобы все работало на то, что вы задумали. Это касается и отдыха. Сфокусироваться на отдыхе и не отвлекаться на другое. Неумение этого делать приводит к тому, что человек и не работает и не отдыхает. Эту мышцу можно тренировать. Ловить свои отвлечения и возвращать себя к делу. Это очень ценный навык.

Мозг - МОНОзадачен. Он способен переключаться быстро, но он быстро устает. Да, мы можем варить борщ и слушать вебинар, но только потому что варить борщ у нас уже доведено до автоматизма. Попробуйте готовить новое блюдо и слушать вебинар. Или ехать за рулем и думать о чем -то - только если путь нам известен и мы ведем авто на автомате. Зато, когда нам необходимо припарковаться и мы слушаем ГРОМКУЮ музыку, то сразу уменьшаем звук, чтобы сконцентироваться на действии.

Бомбардировать наш разум массой новой информации, делами, целями контрпродуктивно. Это создает иллюзию продуктивности за счет маленьких побед и выбросов дофамина. Потом нас охватывает усталость и ощущение, что много делали, но то, что хотели так и не сделали.

**УЧИМСЯ СОСТАВЛЯТЬ ПЛАН МИНИМУМ НА ДЕНЬ.**

Продумываем, о чем будет наш день завтра. Определяем главное дело. С точки зрения значимости для нас оно должно быть таким, что если мы его выполним, то все остальное может переехать и на завтра. День удался.

Для этого мы должны понимать, какой результат мы хотим получить, привязать награду. Можно добавить еще некоторые дела, которые вы знаете, что в силах сделать, если не будет форс мажоров.

Помимо ГДД, воды, киноленты и дневника успеха...мы это все собираем и у нас получается МИНИМАЛЬНЫЙ ПЛАН НА ДЕНЬ. ЭТО ТО ЧТО ВЫ С ВЫСОКОЙ ВЕРОЯТНОСТЬЮ ТОЧНО СДЕЛАЕТЕ.

Возможно какую то вещь вы пропустите. План должен быть очень кратким. Не 10 дел, а 2-3 дела, на 2-3 часа времени. Эти дела должны быть разного объема и сложности. Что-то займет час, что-то пол часа, а что-то 10 минут.

Это опора, свая, которую мы забиваем в свое завтра и это имеет наивысший приоритет. Плюс дневник, кинолента, вода ит.д. У нас еще добавятся другие практики и в итоге появится план на 5 часов. Если 5 часов нет, то надо сократить.

Почему нельзя взять и сразу сделать все правильно? У нас есть наш образ жизни, который не позволит нам взять и за раз развернуть на 180 градусов.

Чтобы поменять один свой день, нам надо поменять образ жизни. Поэтому мы начинаем делать иначе, но с теми делами, которые и так надо делать. ЗДЕСЬ МЫ УЧИМ СВОЙ МОЗГ ПОЛУЧАТЬ ДОФАМИНОВОЕ ПОДКРЕПЛЕНИЕ. МЫ ПРИУЧАЕМ СВОЙ МОЗГ ВЫРАБАТЫВАТЬ ДОФАМИН ТАМ ГДЕ РАНЬШЕ ВЫРАБАТЫВАЛСЯ КОРТИЗОЛ.

Спотыкаемся мы на уровне ресурсов. Мы планируем и не понимаем, что у нас есть 12 часов, а мы напланировали на 42. Мы это не видим...мы иногда не представляем объема работы. К примеру “разобрать комнату” - что я имею в виду? Или перейти на правильное питание...Чем конкретнее я описываю, что я собираюсь делать тем ближе мой прогноз по времени соответствует реальности. Не будет обобщения.

Домашние дела - они есть и они занимают время. Если день очень сложный, то есть вероятность что посуда до посудомойки не доберется. Написать три главы книги или помыть посуду - вопрос ваших личных приоритетов.

КАК ПРАВИЛЬНО ПЛАНИРОВАТЬ?

Понаблюдать куда уходит время. Мы планируем проснуться в 8. Пока встал, потянулся, воду выпил, сходил в туалет, в телефон зашел...оп и уже 8,30.

Завтрак, даже если это йогурт - достать, открыть, тарелочку взять, ягоды помыть, помешать, чайник поставить. Приготовление самого примитивного завтрака - это несколько минут. А если гречку сварить - то еще больше.

И Когда мы начнем расписывать день, начало и конец КАЖДОГО ДЕЛА, то время закончится, а дела останутся.

Часто утром по времени мы можем и укладываться, но вечером уже нет. Везде, где мы промахиваемся 5-10-30 мин, это все смещает наши дела, они начинают накладываться и выпадать. И мы пытаемся наверстать ночью.

Есть еще такое. Мы напланировали, а туда еще вклинивается то, что нам напланировали другие люди. Они нам звонят, просят, обижаются...а мы на это не рассчитывали. Ребенок шел и упал, запачкался...и все

Просыпаешься - воды горячей нет, приезжаешь - нет парковки, пробка и тд.

Тут требуется и навык говорить - Ребята, у меня на сегодня уже все спланировано. Это очень серьезный скил отстаивания собственных границ.

Именно поэтому мы вводим план минимум. Это столько сколько вы можете отжать у своей жизни.

Речь идет о том чтобы защитить 3-4 часа своего времени. Но это должна быть крепость.

Все остальное время мы пока будем находиться в прежнем режиме. Более кардинального сдвига вы не потянете.

Каждые 2,5 часа надо ставить пустые окна по 30 мин. Они нужны для того, чтобы компенсировать ту ошибку, то время, которое набежало. Днем иметь окно в 1-1,5 часа и совмещать его с обедом, тогда есть шанс что вы сможете даже за 20 мин пообедать и выбороть свое время.

Или планировать на уровне блоков.

У нас в день есть 2 максимум 3 рабочих блока (1.15 + 15 мин отдыха) после 2 блоков 1 час перерыва

1.15+15, 1.15+1.0 отдых (обед), 1.5+15 и уже четвертый 1.15 вы не выдержите и сюда лучше ставить мелкие совсем задачи, расфокусированные и уже до вечера пока мы не отдохнем не сможем фокусироваться, вплоть до 10-11 вечера, когда все спят, никто не мешает и можно еще поработать.

Пример планирования блоками

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | подъем, утренняя приятность, ритуалы | приятная вещь, теплая вода, похвала перед зеркалом, запись инсайтов, если приходят, просмотр плана на день |
| 2 | первый блок на выполнение задачи 60-75 мин | Главное дело дня или любое запланированное дело или блок из 5-6 мини дел |
| 3 | перерыв 15 мин | прогулка, воздух, вода |
| 4 | второй блок на выполнение задачи 60-75 мин | Главное дело дня или любое запланированное дело или блок из 5-6 мини дел |
| 5 | перерыв 1-1,5 часа | обед, прогулка, отдых, компенсация времени, потерянного утром |
| 6 | третий блок на выполнение задачи 60-75 мин | Главное дело дня или любое запланированное дело или блок из 5-6 мини дел |
| 7 | перерыв 15 мин | прогулка, воздух, вода |
| 8 | четвертый блок на выполнение задачи 60-75 мин | лучше ставить мелкие задачи, которые легко решаются и мало потребляют ресурса |
| 9 | вечерние ритуалы, отход ко сну | дневник успеха, кинолента прошедшего дня, похвала перед зеркалом с улыбкой, просмотр плана на завтра |
| 10 | сон |  |

Сон - главное 8 часов, но не важно когда ложитесь на начальном этапе.

Задача в планировании - совместить когда у нас голова нормально варит и выделить время. Необходимо отследить и понаблюдать, когда у нас оптимально работает мозг и выделить время под задачи именно в это время. Дожидаемся состояния работоспособности и выделяем временной ресурс.

НЕ СТАВИТЬ В ПЛАН МИНИМУМ ДЕЛА, ПО КОТОРЫМ У НАС НЕ ПРИНЯТЫ РЕШЕНИЯ.

ПЛАН МИНИМУМ - ТАМ ПОНЯТНО ЧТО И КАК ДЕЛАТЬ.

**Формула успеха сводится к тому чтобы Разделять и властвовать. Смотрим план на завтра, определяем там план минимум (ритуалы, ГДД и еще парочка) определяем для них четкое время, проверяем на СМАРТ, результат дел должен полностью зависеть от нас, должна быть обеспеченность всеми ресурсами и смотрим как этот план начинает функционировать.**

1. ВЫГРУЖАЕМ СПИСОК ДЕЛ ИЗ МОЗГА
2. РАБОТАЕМ СО СПИСКОМ, ВАЖНЫЕ, СРОЧНЫЕ, НЕВАЖНЫЕ, НЕСРОЧНЫЕ
3. ПРОВЕРЯЕМ ЕСТЬ ЛИ У НАС ВСЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАЧИ
4. ПРОГОНЯЕМ ЕЕ НА СМАРТ
5. НАПОЛНЯЕМ СЕБЯ РЕСУРСОМ (ПАРАЛЛЕЛЬНО)
6. БЕРЕМ ОДИН ДЕНЬ И ДЕЛАЕМ ХРОНОМЕТРАЖ - КУДА УХОДИТ НАШЕ ВРЕМЯ
7. ОПРЕДЕЛЯЕМ ГДД И ПЛАНИРУЕМ ДЕНЬ, С УЧЕТОМ РИТУАЛОВ, ДНЕВНИКА, КИНОЛЕНТЫ ПРОШЕДШЕГО ДНЯ
8. ПЛАНИРУЕМ НЕДЕЛЮ (4 ГДД + ДРУГИ ПО ХОДУ)
9. ПЛАНИРУЕМ ДЕНЬ ОТДЫХА (СБ ИЛИ ВС)
10. ХВАЛИМ СЕБЯ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ
11. ВЕДЕМ ДНЕВНИК УСПЕХА
12. ДЕЛАЕМ КИНОЛЕНТУ ПРОШЕДШЕГО ДНЯ И ЗАПИСЫВАЕМ В СПИСОК ДЕЛА

\*\*\*\*\*

**Планируем мы вечером накануне, а утром начинаем просто следовать плану и уже не думать.** Смотреть что отвлекает. Что приводит к состоянию снова все взять и перепланировать. Почему так происходит? **Со временем мы сонастроимся сами с собой** и у нас выработается достаточно гибкая система.Мы будем понимать, когда наступает хорошее состояние на сделать что-то, а когда на подумать, а когда на проанализировать. И у нас уже будут сами выделяться отрезки на разные действия.

Получили задание - сделали, получили - сделали. Тогда пессимизм не будет наступать

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

Выбрать минимум 30 секунд физической активности, даже потянуться и то хорошо. Осознанно.

Важно, физическая активность наполняет энергией, когда организм уже к ней привык, но на начальном этапе, если мы пойдем тренироваться, то будем уставшими, у нас все будет болеть и вообще мы больше не хотим ничего делать.

Энергии здесь не будет, наоборот, организм окажется в стрессовом состоянии.

Выбрать комфортный режим, протестировать выбранную активность и получить положительных эмоций больше, чем стресса. Так постепенно добавлять активность в мягком режиме. Если сразу начать убиваться по часу, то получится вложил 100 рублей, а получил шиш. Это через кортизол.

А если через дофамин, то вложил рубль, а получил два. Думать о том, что мы не хотим делать тратить больше энергии нежели взять и сделать.

УСПЕХОВ ВАМ, ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ!