

Как сделать хронометраж полезным? Волшебная палочка тайм-менеджмента

О тайм-менеджменте существует масса мифов. Например, говорят, что перед тем, как использовать инструменты самоорганизации, необходимо разобраться со своими целями. Не мешало бы и смысл жизни постичь.

Мол, как рулить собой, не имея стратегии и видения перспектив? Оно, возможно, где-то верно. Персональная миссия, долгосрочные планы... Ладно, об этих заблуждениях будет одна из следующих заметок, а пока – поговорим о хронометраже.

Хронометраж – одна из самых популярных, но наименее технологически проработанных тем. Идея-то проста: сделать анализ того, куда уходит время, и изменить порядок его расходования к собственному удовольствию. Но вот как на практике это реализовать?

Советуют фиксировать все активности, на которые уходило более 10 минут. В итоге получим картинку, над которой и будем работать, приводя себя в порядок.

Мой подход к хронометражу простой. Во-первых, он ведется периодически по неделе, в рамках Фактора Дисциплины (это принцип такой, как-нибудь позже опишу). Во-вторых, делается крупными мазками.

Для получения недельного среза я использую смартфон и одну из программ учета финансов, которая выгружает данные в таблицу Google-документов. Раз в час телефон издает специфический «Бип!», после чего нажатием одной кнопки запускается пальцеориентированная утилита ввода данных. Я разношу прошедший час по заранее заданным категориям, приняв как условие, что полчаса – это половина рубля. Например: четверть часа (0,25 руб.) – на категорию «Старый бизнес», еще где-то четверть часа гонял практики с использованием пинchetок (категория «Практики»), а вот куда делись оставшиеся полчаса – допустим, не могу вспомнить. Вроде бы что-то делал, а что именно – не соображу, текучка (это категория «Неосознанно»). Для бестолковых затрат есть категория «В песок». Внесение занимает 20–30 секунд.

По итогу недели идем в таблицу и оцениваем масштаб бедствия. То бишь, обратная связь – через неделю. А если хочется обратную связь вот прямо сейчас? А если нет умной железки?

В этом случае всё еще проще.

Дамы и господа, позвольте представить вам технологию «Карандаш-хронометраж», волшебную палочку тайм-менеджмента.

1. Берем шестигранный карандаш.
2. Проводим ножом в середине карандаша круговую бороздку.
3. Каждую половину снова размечаем пополам, и еще раз – чтобы получилось восемь равных участков.
4. На участке возле резинки пишем названия областей жизни, обязательно заводим область «Песок», где будем отмечать пустые затраты времени. Остальное – на ваш вкус. Это могут быть такие области, как «Учеба», «РаботаНаСебя», «РаботаНаДядю» – всё, что есть желание проанализировать.
5. Да, еще понадобится ежечасная напоминалка – таймер или будильник в телефоне.
7. Свободные семь областей – это на неделю учета.

На картинке показано, как это выглядит.

Как работает карандаш-хронометраж

Допустим, в 15 часов у вас пикнул будильник. Достаем из кармана карандаш, вспоминаем, куда потратили четвертинки прошедшего часа, и ногтем делаем отметки в соответствующей области. Кстати, тут же становится очевидной польза от запараллеливания и совмещения задач. В одну область входит десять отметок, то есть один карандаш позволяет нам получить «градусник» для ежедневной оценки затрат 15 часов в шести разрезах ($10 \times 15 \times 6 = 900$ минут = 15 часов).

Думаю, принцип ясен, подход легко модифицируется под задачи конкретного

пользователя. При желании данные в конце дня могут быть перенесены в таблицу для дальнейшей обработки.

Одним из самых важных эффектов использования карандаша является мгновенная обратная связь по категориям «Песок» и «Неосознанное». Когда человек видит, как «градусник» в этих разделах неадекватно быстро ползет вверх, то отношение к предстоящему часу резко меняется.

Многие отмечают возникновение эффекта соревнования с самим собой. Конечно, в этой игре судья – свой человек, но можете поверить на слово, что удовольствие от ежечасных маленьких осязаемых побед выше, чем от победы в договорном матче.

А лучше – не верьте на слово! Просто возьмите карандаш, разделите его линией пополам... и далее по плану, как описано выше. Вам понравится.

Автор - **Дмитрий Литвак**

[Источник](#)