

Продолжение к статье "Идеальный день. Два директора - два рецепта"

Сейчас пока готовила доп. идеи для тренинга, родилось продолжение к статье "ИДЕАЛЬНЫЙ ДЕНЬ"

Там я говорила о том, что неплохо бы иметь блок START, который решает очень многие проблемы.

А сейчас я поняла, что не хватает ещё одного компонента в идеальном дне. Блока END. Он у меня в статье проходит как-то как нечто само собой разумеющееся. Но если для одного это разумеющееся, то это совершенно не означает, что и для другого это такое же разумеющееся.

Поэтому пишу отдельно про **блок END**. Что в него входит:

1. Оценка дня. Делается по форме, которую я обычно выдаю на тренингах. Это самостоятельное дело, которое выполняется каждый день.

Если её не делать, то дела просто перестают делаться, сами собой. Я уже рассказывала об этом эффекте.

Если вы не помните - напомните мне на целях-, расскажу ещё раз.

Что оцениваем: можно оценивать количество и качество дел, количество прочитанных страниц в книге, выполнение ежедневных дел (в том числе отмечаем, делали мы оценку дня, заполняя форму, или заснули без этого)

2. Планирование завтрашнего дня. Обязательно вечером мы пишем список дел на следующий день, по возможности с расцасовкой.

3. Основные дела блока END закончились. **Дополнительно** в него можно вставлять "книжку на ночь", "если вы делаете какие-то упражнения медитации и пр для завершения дня - тоже вставляем. В общем, в блок END вставляем всё, что завершает наш день, что может вылетать из головы и забываться. Блок END создан специально для того, чтобы сгруппировать все эти дела, чтобы они не забывались, а делались сразу и одним блоком.

Домашнее задание:

1. Прочитать статью "ИДЕАЛЬНЫЙ ДЕНЬ", если ещё не читали. Выполнить дз оттуда.
2. Написать блок END

Наташа Борок

www.natasha-borok.com

(812) 941 66 07