

Время.

Его постоянно нехватает в нашей жизни.

Там нам надо успеть, здесь и т.д. А ведь мы не можем разорваться.

Именно поэтому мы и решили написать статью, в которой хотим описать десять «заповедей», используя которые мы можем экономить свое время легко.

1. **Очень важно распределять все свои дела по важности.**

(Дело в том, что редко мы можем определить – что важнее, то или иное дело. Важность – это то, как скоро должна быть выполнена та, или иная задача. Чем ближе дело, тем важнее его выполнение. Таким образом, получается, что каждая цель близка. Когда каждая цель близка, и она вами достигается, это входит в привычку и следующие цели будут достигаться быстрее, а задачи будут решаться легче.)

Тут небольшое отступление о том, как определить какое дело важнее. Допустим, мы внесем три позиции важности А, Б и В.

А - категория дел, которые если вы не выполните, то может произойти что-то плохое. То, от чего прямо зависит ваш успех или ваша жизнь.

Б - категория дел наиболее важных. То, что обычно косвенно касается вашего успеха, но именно из этого косвенно и складывается успех.

В - дела, которые было бы неплохо сделать. Они нужны потому, что вы их либо себе, либо другим людям обещали.

10 "заповедей" экономии времени

Автор: Rainbourne
18.04.2010 21:19 -

Следует понимать, что дела могут переходить из одной категории в другую. И что лучше не оставлять их выполнение на потом.

2. Следует оградить себя от людей, которым нечем заняться.

(В большинстве своем, это люди, которые попусту тратят наше время.)

3. Очень помогает запись всех своих дел на бумагу.

(Это помогает тем, что на этот план всегда можно взглянуть и всегда знать, что у вас запланировано на будущее. Как говорят, что не записано того нет.)

4. Не надо корчить из себя Юлию Цезаря и пытаться сделать сразу несколько дел. Одно дело в одну единицу времени.

(Как правило, в итоге оба дела не доведены до конца, либо не отвечают нашим, либо чьим-то еще требованиям или ожиданиям.)

5. Полезно разбивать большие дела по пунктам.

(Видя полную картину по частям, мы можем решить для себя, с чего проще начать, а чем лучше закончить. Разбиваете дело на мини дела.)

6. Порой без терпения не обойтись.

(Мы очень любим получать все и сразу. Иногда следует проявить и терпение, т.к. поспешив мы порой рискуем сломать все.)

7. Телефону НЕТ.

(Без телефона в нашей жизни порой не обойтись, но в день следует давать себе час, на который вы отключаете телефон и спокойно занимаетесь тем, чем следует.)

8. Самоконтроль – это все.

(На все в этой жизни надо реагировать и ко всему следует относиться спокойно и рассудительно. Тогда и цели кажутся ближе и их выполнение, кажется проще.)

10 "заповедей" экономии времени

Автор: Rainbourne
18.04.2010 21:19 -

9. Ставьте себе сроки.

(Каждое дело должно иметь четкий, конечный срок в которое оно должно быть выполнено, и не позднее)

10. И последнее – Вы чувствуете время?

(В нашей жизни очень важно чувство времени. Это то чувство, которое говорит нам – который час, вплоть до минуты. Это чувство развивается легко и быстро.) Рассмотрим способ развития чувства времени.

Способ прост и эффективен.

Перед началом события смотрим на часы и говорим себе: «Я выполню его за # минут». При этом помните, что закладывать час на десятиминутное дело – заведомо обманывать самого себя. Все-таки мы же для себя стараемся, верно? Назначайте реальные сроки для выполнения!

Выполняем дело, снова смотрим на часы. Сверяем запланированное время с реально потраченным. Оцениваем, насколько наше предсказание отличается от реальности. Если в 60-минутном деле вы ошиблись на ± 3 и менее минуты – у вас хорошее чувство времени, развивать особо нечего, но не забывайте, что навыки без тренинга притупляются. Если ошибка составила ± 5 и более минут – то степень развития чувства времени оставляет желать лучшего. Пять минут погрешности при часе работы – 12% вашего временного капитала. Более 1000 часов в год!!! Позволительна ли такая роскошь? Решать вам, но 1000 часов – это все-таки многовато. Соответственно, чем дальше вы вылезли за 5 минут, тем ниже точность ваших внутренних часов. Это упражнение можно практиковать в любое время в любом месте. Для этого нужны только две вещи: часы и какое-либо занятие.

Первые результаты упражнения появляются уже на 3-4 день. Самое большое достоинство упражнения – свободная форма выполнения: не нужно ничего писать, и главное, что нужно запомнить, – это расхождение предполагаемого и реально потраченного времени. А далее ваша задача – отслеживать изменение этого показателя: растет он, понижается или стоит на месте. А может, скачет – то маленький, то большой? Все это дает вам понимание того, где именно кроются ресурсы вашего управления временем.

10 "заповедей" экономии времени

Автор: Rainbourne
18.04.2010 21:19 -

Источник - Блог проекта - Life in Russia