



SELF-MANAGEMENT



- 1. КАК ПЛАНИРОВАТЬ И РАСПРЕДЕЛЯТЬ ВРЕМЯ?**
- 2. КАК СОЗДАВАТЬ МОТИВАЦИЮ И РАЗВИВАТЬ ВОЛЮ?**
- 3. УГЛУБЛЕННАЯ РАБОТА**
- 4. НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ**



КАК ПЛАНИРОВАТЬ И РАСПРЕДЕЛЯТЬ ВРЕМЯ

- 1. СОБИРАЙТЕ ИНФОРМАЦИЮ И ВСЁ
ФИКСИРУЙТЕ**
- 2. ПИШИТЕ ПОЯСНЕНИЯ**
- 3. ОПРЕДЕЛЯЙТЕ ПРИОРИТЕТЫ**
- 4. ОБНОВЛЯЙТЕ СПИСКИ**
- 5. ДЕЙСТВУЙТЕ**

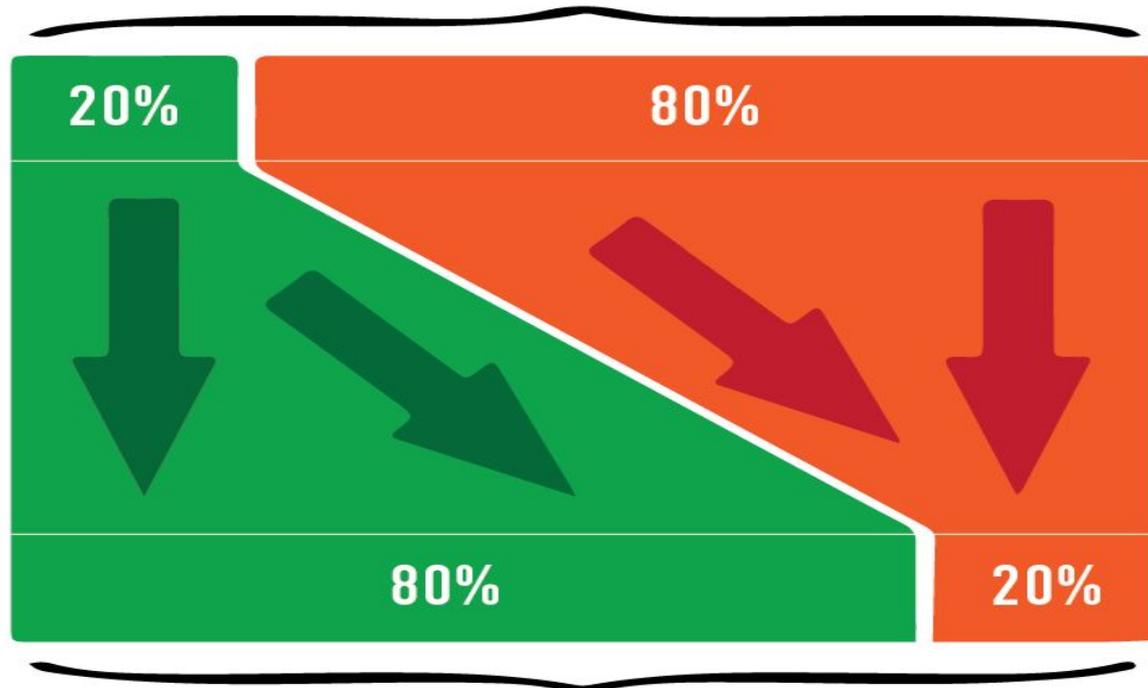
ЧТО ПОМОЖЕТ?

1. ПРИЛОЖЕНИЯ И ВЕБ-СЕРВИСЫ:
WUNDERLIST, TRELLO, ANY.DO,
MYLIFEORGANIZED, EVERNOTE, ЛЮБОЙ
ЗАМЕТОЧНИК ИЛИ ОБЫЧНЫЙ ФАЙЛ В
«GOOGLE ДОКУМЕНТАХ».

2. ЕСЛИ ВЫ ПРИВЫКЛИ ДЕЛАТЬ ЗАМЕТКИ
НА БУМАГЕ, МОЖЕТЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ,
НАПРИМЕР, ИНДЕКСОВЫЕ КАРТЫ С
ТЕМАМИ.

ПРИНЦИП ПАРЕТО

УСИЛИЯ



Срочно и важно

T

Важно и не срочно

I

МАТРИЦА ЭЙЗЕНХАУЭРА

Срочно и не важно

M

Не срочно и не важно

E



Работать нужно не 12 часов,
а головой!

© СТИВ ДЖОБС

КАК СОЗДАВАТЬ МОТИВАЦИЮ И РАЗВИВАТЬ ВОЛЮ

1. СПИ БОЛЕЕ 6 ЧАСОВ В СУТКИ
2. МЕДИТИРУЙ ПО 15 МИНУТ
3. НЕ ВИНИ СЕБЯ ЗА ПРОВАЛ
4. СОЗДАВАЙ КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ
ДЛЯ РАБОТЫ
5. ПРАКТИКУЙ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ
6. «ХОЧУ» ВМЕСТО «НУЖНО» И ПИСЬМО
ИЗ БУДУЩЕГО
7. БУДЬ ПЕССИМИСТОМ В ОТНОШЕНИИ
УСПЕХОВ
8. ЗАНИМАЙСЯ СПОРТОМ

**Дисциплина —
это решение делать то,
чего очень не хочется делать,
чтобы достичь того,
чего очень хочется достичь.**

Джон Максвелл



УГЛУБЛЕННАЯ РАБОТА

1. ЖУРНАЛИСТСКИЙ ПОДХОД
2. РИТМИЧЕСКИЙ ПОДХОД
3. ШИРОКИЙ ЖЕСТ
4. УМЕЙ РАССЛАБЛЯТЬСЯ
5. РАБОТАЙ В СЖАТЫЕ СРОКИ, НО НЕ БОЛЕЕ 4 ЧАСОВ В ДЕНЬ
6. СТАВЬ ДЕДЛАЙНЫ, НО ДЕЛАЙ БЫСТРЕЕ
7. НЕ РАЗВЛЕКАЙ СЕБЯ ИНТЕРНЕТОМ
8. ПЛАНИРУЙ КАЖДУЮ МИНУТУ
9. ДИФФЕРЕНЦИРУЙ РАБОТУ

И НЕМНОГО ЕЩЕ...

1. КАК ПЕРЕСТАТЬ ПРОКРАСТИНИРОВАТЬ НА РАЗ-ДВА?
2. СКАЖИ НЕТ!
3. ОТВЛЕКАЕТ ИНТЕРНЕТ?
4. КАК ЗАСНУТЬ ВО ВРЕМЯ?
5. ДЕЛАЙ МАКСИМАЛЬНО ХОРОШО!
6. КАК ПРИВИТЬ НОВЫЕ ПРИВЫЧКИ?

A black and white close-up portrait of Steve Jobs. He is wearing his signature round glasses and has a beard. He is looking directly at the camera with a serious expression. His right hand is visible at the bottom, with his index finger pointing upwards towards his chin.

Единственный способ
делать великие дела
— любить то, что вы
делаете.

Стив Джобс