



КЛУБ
УСПЕШНЫХ
ФРИЛАНСЕРОВ

Интенсив по тайм-менеджменту для фрилансеров

ВЕБИНАР 2

Живность тайм-
менеджмента: слоны,
лягушки, кролики и другие
животные

Расскажите о трудностях, с которыми пришлось столкнуться во время выполнения первых 2 заданий

Вы уже поняли, сколько
реально времени на работу
у вас есть?



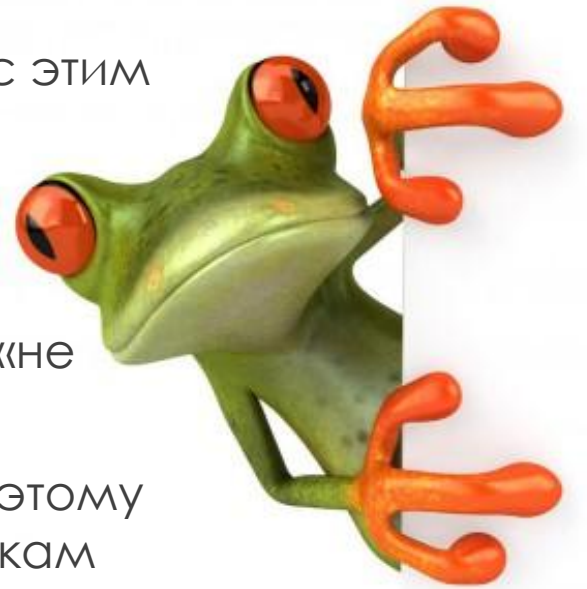
- ▶ Как съесть слона? Разрезать его на кусочки и есть по одному кусочку за раз!
- ▶ Какое дело неконкретное? То, которое вы не знаете как решить, с какой стороны подступиться, где у вас нет четкого плана решения
- ▶ Сначала разбить одно большое дело на несколько частей
- ▶ Затем раздробить эти части на небольшие измеримые задачи
- ▶ И запланировать по одной такой задаче в день для себя или исполнителей
- ▶ Важно сделать первый шаг – измеримую задачу, последующие будут делать легче
- ▶ План может меняться, какие-то задачи отпадать (портиться, мы их выбрасываем), а какие-то появляться (будете резать слона на еще более мелкие кусочки)





Задачи, которые вовсе не хочется делать - лягушки

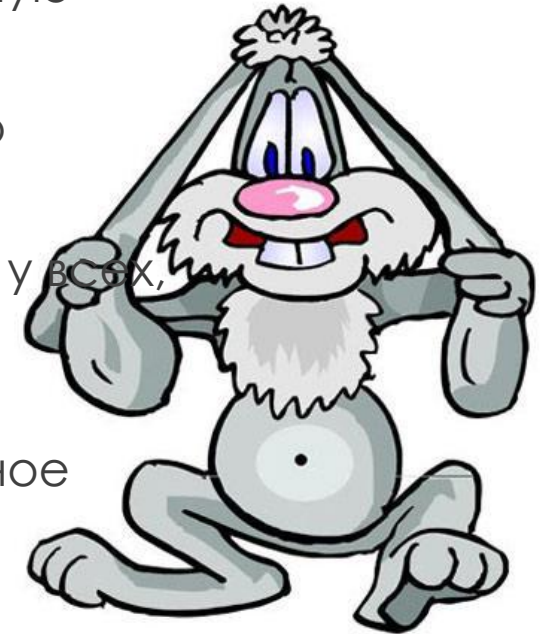
- ▶ Многие говорят, что нужно съесть по одной лягушке в день, но я с этим в корне не согласна
- ▶ Очень часто за лягушками прячутся слоны! Просто лягушка такая большая, что «слона то я и не заметил»
- ▶ Любые задачи, которые вам не хочется делать – это либо задачи «не ваши», либо слоны, которых вы не замечаете
- ▶ Если вы не знаете, с какой стороны начать выполнять задачу, и поэтому не хотите ее делать – это слон! Разрежьте его и съешьте по кусочкам
- ▶ Если задача «не ваша» - найдите того, кто может ее выполнить





Мелкие задачи, которые мы оставляем «на потом» - кролики

- ▶ Помыть тарелку сразу после еды – 1 минута, положить документы сразу в нужную папку – 1 минута, сложить одежду сразу на нужную полку – 30 секунд
- ▶ Но такие дела зачастую кажутся настолько незначительными, что накапливаются, так появляются кролики!
- ▶ Кроликов можно просто не накапливать, но терпения хватает не у всех, да и не всегда это целесообразно
- ▶ Можно ежедневно отводить по 10 минут на «тушение кроликов», например, отвечать на все личные сообщения в строго отведенное время
- ▶ «Тушение» некоторых кроликов можно делегировать





- ▶ Очень и очень многие дела мы делаем по привычке, и именно из-за привычек не можем изменить своего поведения
- ▶ Сигнал – действие – награда
- ▶ Чтоб изменить привычку, нужно изменить действие
- ▶ Мозг устал – полистать ленту соц сетей – удовлетворение
- ▶ Мозг устал – поприседать – удовлетворение
- ▶ Мозг устал – выйти на прогулку – удовлетворение



- ▶ Шаг 1: каждый раз, когда вы захотите сделать то, что очень хотите изменить, просто фиксировать это. Например, потянулась рука за смартфоном пролистать ленту – поставьте галочку на листике или сделайте пометку в этом же смартфоне
- ▶ Шаг 2: когда вы начнете осознавать привычное действие – спрашивайте себя «что я сейчас чувствую» или «какое желание я удовлетворяю» - записывайте, каждый раз
- ▶ Шаг 3: когда вы начнете осознавать свое желание, то как только почувствуете его, осознанно выберите другое действие, новое, которое хотите сделать привычкой – например приседайте))))
- ▶ Найдите единомышленников, у которых аналогичные привычки и обсуждайте с ними сложности, связанные с их изменением, свои чувства, эмоции



- ▶ Если вы хотите начать заниматься спортом, начните с 1 отжимания или 1 приседания в день – это крошечный шаг, который невозможно не сделать, вы не сможете найти отговорку для «неделания»
- ▶ Если вы решили регулярно заниматься спортом, то придумайте свой спортивный минимум – норму – максимум. Минимум – это то действие, которое невозможно не сделать. Норма – это столько, сколько вы хотели бы делать. Максимум – это столько, сколько вы хотели бы делать в идеале
- ▶ Если нет настроения делать норму, делайте минимум и не ругайте себя за это, ведь вы выполнили задуманное действие!



- ▶ Я не самый большой приверженец делать несколько дел одновременно, но иногда дела приходится уплотнять
- ▶ Что можно совмещать: механический труд + интеллектуальный, легкий физический + интеллектуальный
- ▶ Что нельзя совмещать: слушать ребенка и отвечать на сообщения, смотреть телевизор и листать ленту новостей в соц сетях – это рассеивает наше внимание и очень плохо сказывается на работе нервной системы. Вы становитесь очень невнимательны и перестаете замечать, что находится вокруг вас!



- ▶ Кто ведет хронометрах, наверняка найдет в своем дне до 30 минут времени, которое было потрачено на ожидание. Буквально по 1-2 минуты в течение дня
- ▶ Обычно такие минуты мы ничем не занимаем
- ▶ Согласно практике плотного времени, вы можете использовать их эффективно:
 - ▶ Осознайте, где вы находитесь и, что происходит вокруг вас, услышьте звуки – так вы тренируете осознанность и внимание
 - ▶ Имейте под рукой задания на 1 минуту: присесть 20 раз, повторить английские слова, записать дела во входящие, найти во входящих «не свои дела», написать вступление статьи, набросать план видеоролика, ответить на входящие сообщения



КЛУБ
СПЕЦИАЛЬНЫХ
ФРИЛАНСЕРОВ

Задание 4. Найдите в своем

13

M

списке входящие «лягушек и кроликов». Какие «лягушки» на самом деле «слоны»?

Запланируйте «тушение кроликов» и разрезание «СЛОНОВ»



КЛУБ
УСПЕШНЫХ
ФРИЛАНСЕРОВ

14

Ваши вопросы



Мой подарок - доступ в мою
библиотеку книг по личной
эффективности