

Быть Лучше: День #16




Основы высоких скоростей

- Физическая активность
- Дофаминовая диета
- Грамотный и регулярный отдых
(10 минут/1 час)



Скорочтение

- Чем больше книг - тем больше знакомого
 - После 100 - вы на уровне от продвинутого до эксперта
 - 15-20 минут на книгу
 - 15-20 страниц ценности
 - Поход в книжный
 - Смысл не в скорости, а в системе
 - Изучите методики
- 

Оптимизируем задачи

1. Вновь выписываем задачи
2. Классифицируем:
 - a. Быстрые
 - b. Средние
 - c. “Слоны”
3. Отсекаем лишнее: вычеркиваем 1 задачу из 10
4. ЗАВТРА выделяем блок для “Слона” (минимум час)
5. ЗАВТРА выделяем блок для мелких дел (минимум час)



Новые роли

Стратег

Солдат

Прапорщик

“Чистильщик”



Все и сразу

- Massive Action Plan - для продвинутых!
Массовая атака по всем фронтам
- Лучшее - враг хорошего
- Чем больше дел - тем больше дел
- Двигаем, толкаем, кидаем задачи
- Будете двигать мир - мир будет двигаться



Домашнее задание

Для новичков:

- Классифицируйте задачи на быстрые, средние и “слонов”
- Выделите блок для слона
- Выделите блок для мелких задач
- Сдвиньте своего слона с места

Для продвинутых:

- Убедитесь, что вы выполняете все по “Основам”
- Запланируйте поход в книжный и быстрое чтение на этой неделе
- На этой неделе каждый день в течение часа двигайте 1-3 слонов по всем направлениям