

**Быть Лучше: День #16**

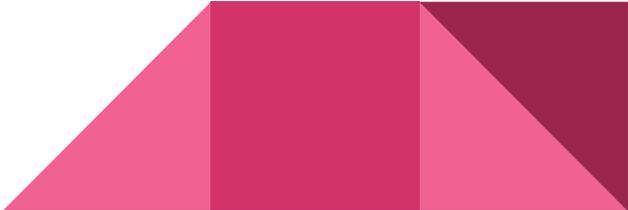


# Основы высоких скоростей

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

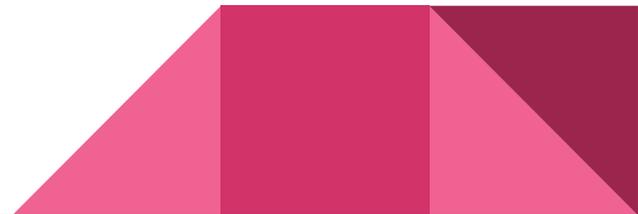


# Скорочтение

- 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:
  - а. Быстрые
  - б. Средние
  - в. “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

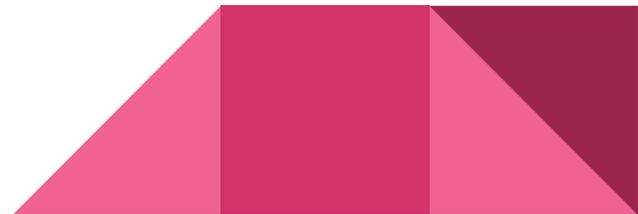
Прапорщик

“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