

*Мудрый  
управитель  
- ВРЕМЯ*



**«Дорожите временем, ибо  
из него соткана жизнь»**



**Что делает дом  
счастливым?**





**«Всему свое  
время... Все  
соделал Он  
прекрасным  
в свое  
время»**

*(Еккл. 3:1,11)*





# ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ И ЗАНЯТОСТЬ РАБОТОЙ



**«Если бы мне надо было  
прожить свою жизнь сначала,  
боюсь, что у меня не хватило  
бы сил»**

*Филипп Уилсон*



# 1. Переутомление и нехватка времени – проблема многих людей

❖ Многие люди чувствуют, что не в состоянии контролировать свое время

- ощущение всемогущества
- чрезмерная ответственность за чувства других людей
- недостаток реально необходимого беспокойства
- беспечность





# 1. Переутомление и нехватка времени – проблема многих людей

- ❖ Мы виним себя, если не все успеваем сделать



*Если вы устали, вы вновь ставите перед собой проблемы, с которыми, как вы считали, вам давно удалось справиться*

# 1. Переутомление и нехватка времени – проблема многих людей

- ❖ Неспособность сказать «нет» другим людям, или проектам





# 1. Переутомление и нехватка времени – проблема многих людей

- ❖ В списке ежедневных дел детям как-то не хватает места



# 1. Переутомление и нехватка времени – проблема многих людей

❖ Работавшие матери, имеющие детей-дошкольников





# 1. Переутомление и нехватка времени – проблема многих людей

- ❖ Жены и матери вынуждены справляться с проблемами переутомления и нехватки времени в одиночку



# 1. Переутомление и нехватка времени – проблема многих людей

❖ Усталость часто является причиной беспокойства





# ПРИНЦИПЫ, О КОТОРЫХ СТОИТ ЗАДУМАТЬСЯ

***1. Все наше время в  
действительности  
принадлежит Богу,  
мы – Его управители***



# ПРИНЦИПЫ, О КОТОРЫХ СТОИТ ЗАДУМАТЬСЯ

## *2. Время, как деньги, требует учета*





# ПРИНЦИПЫ, О КОТОРЫХ СТОИТ ЗАДУМАТЬСЯ

**3. Мудрое  
использование  
времени требует  
выбора  
приоритетов**



# ПРИНЦИПЫ, О КОТОРЫХ СТОИТ ЗАДУМАТЬСЯ

***4. Время, проводимое  
вместе, вызывает  
положительные эмоции***





## 2. Решение проблем возможно – многое можно изменить.

### ❖ *Планируйте ваше время*

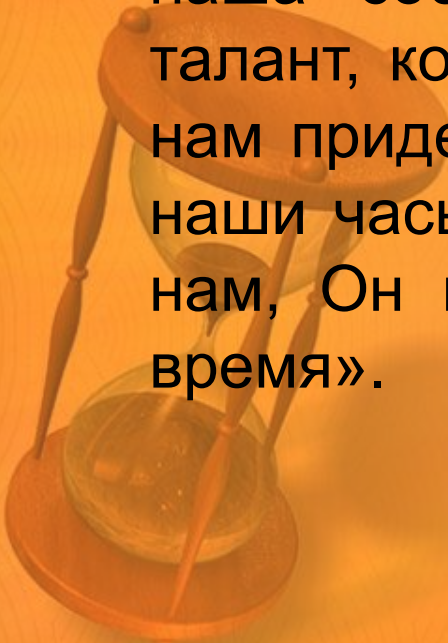
- «Разница между мудрыми людьми и глупыми, богатыми и бедными, святыми и грешными, спасенными и обреченными зависит не столько от неодинаковости их обстоятельств и жизненных преимуществ, как от различного использования ими времени. Один посвящает время для достижения поставленной цели; другой расточает его; некоторые скрупулезно считают минуты, а иные расточают дни, месяцы и годы».

## 2. Решение проблем возможно – многое можно изменить.

### ❖ *Планируйте ваше время*

- Христос очень дорожил каждой минутой, и мы должны со своей стороны дорожить временем. Время – это не наша собственность. Оно принадлежит Богу. Это талант, который Он дал нам. И настанет день, когда нам придется дать отчет за то, как мы использовали наши часы и минуты. Ни за один талант, данный Им нам, Он не потребует такого строго отчета, как за время».

*Притч.Хр.342*



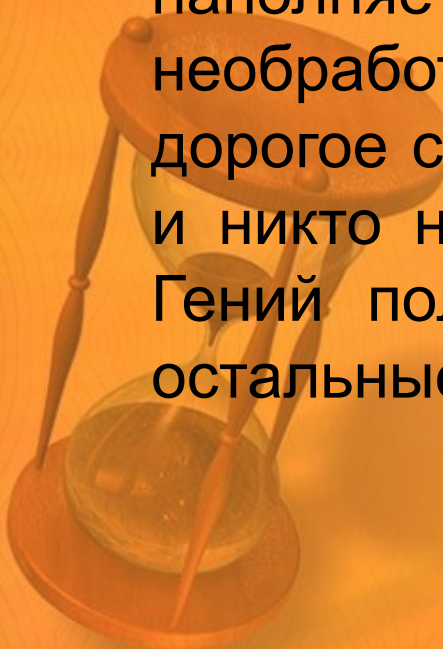


## 2. Решение проблем возможно – многое можно изменить.

### ❖ *Планируйте ваше время*

- Время – это ежедневное чудо. Вы поднимаетесь утром и вот! Ваш кошелек волшебным образом наполняется двадцатью четырьмя часами необработанной ткани жизни. И это ваше самое дорогое сокровище. Никто не может отнять это у вас, и никто не получит ни больше, ни меньше, чем вы. Гений получает ни на один час больше, чем все остальные».

*Голос прор-ва, 1963 г.*



**Наша надежда не во времени,  
но в той мудрости, с какой мы  
должны уметь распределить  
наше время, данное нам Богом**





## 2. Решение проблем возможно – многое можно изменить.

### ❖ *Планируйте ваше время*

- «Здесь потеряно несколько минут, там вот еще истрачено несколько минут на пустые разговоры. Как часто утренние часы пропадают в постели. Если бы время, истраченное нами в трамвае, в ожидании на станции, когда мы ждем тех, кто вовремя не пришел, было бы израсходовано на чтение книги, которая всегда с нами, на изучение какого-либо вопроса или просто обдумывания чего-либо серьезного – как много можно было бы достигнуть».

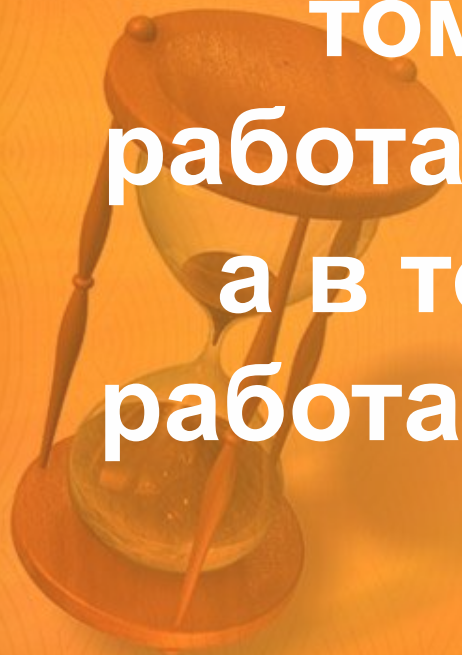
# Используйте продуктивные часы

- Ранние утренние часы – лучшее время для работы
- Полдень – время, когда организм нуждается в отдыхе
- Время с 17 до 19 часов подходит для физических упражнений
- Время с 19 до 22 часов – для умственной работы
- Ночь – время для сна





**Ключ к  
правильному  
использованию  
времени  
заключается не в  
том, чтобы  
работать усерднее,  
а в том, чтобы  
работать разумнее**



## 2. Решение проблем возможно – многое можно изменить.

❖ *Планируйте ваше время*

❖ *Не взваливайте на себя  
обязанности, которые не в силах  
выполнить*

Стоит ли тратить на это свое время?

Что от этого прибавится или убавится?

Как это повлияет на нашу семейную  
жизнь?





## 2. Решение проблем возможно – многое можно изменить.

- ❖ *Планируйте ваше время*
- ❖ *Не взваливайте на себя  
обязанности, которые не в силах  
выполнить*
- ❖ *Учитесь говорить «нет»*



## **2. Решение проблем возможно – многое можно изменить.**

- ❖ **Планируйте ваше время**
- ❖ **Не взваливайте на себя  
обязанности, которые не в силах  
выполнить**
- ❖ **Учитесь говорить «нет»**
- ❖ **Найдите место в вашем  
распорядке дня для ваших детей**





## **2. Решение проблем возможно – многое можно изменить.**

- ❖ *Планируйте ваше время*
- ❖ *Не взваливайте на себя  
обязанности, которые не в силах  
выполнить*
- ❖ *Учитесь говорить «нет»*
- ❖ *Найдите место в вашем  
распорядке дня для ваших детей*
- ❖ *Маленькие дети очень нуждаются в  
материнском воспитании и опеке*



## 2. Решение проблем возможно – многое можно изменить.

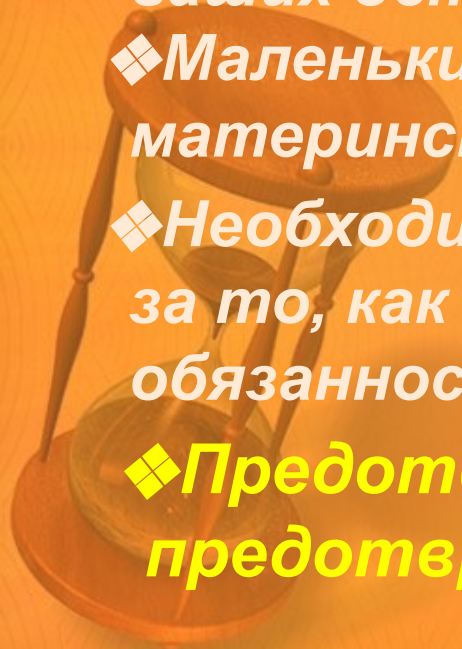
- ❖ *Планируйте ваше время*
- ❖ *Не взваливайте на себя обязанности, которые не в силах выполнить*
- ❖ *Учитесь говорить «нет»*
- ❖ *Найдите место в вашем распорядке дня для ваших детей*
- ❖ *Маленькие дети очень нуждаются в материнском воспитании и опеке*
- ❖ **Необходимо чувствовать, что тебя уважают, за то, как ты справляешься со своими обязанностями**





## 2. Решение проблем возможно – многое можно изменить.

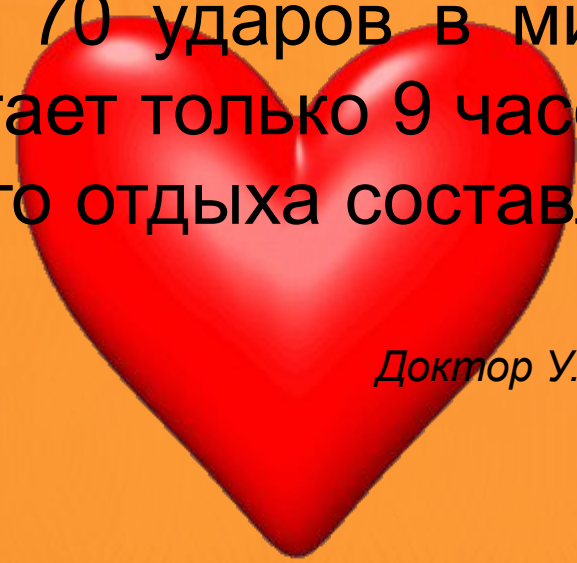
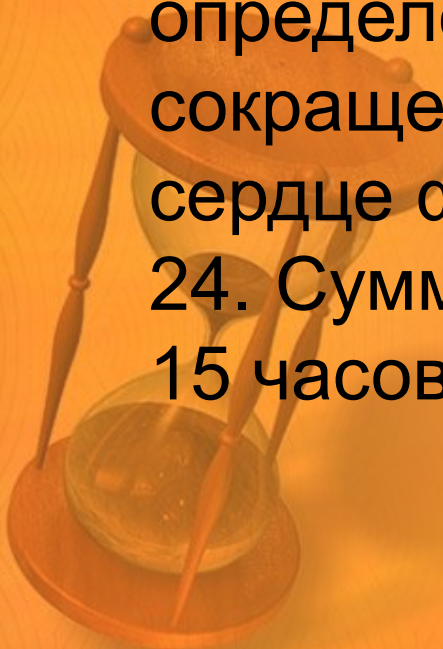
- ❖ *Планируйте ваше время*
- ❖ *Не взваливайте на себя обязанности, которые не в силах выполнить*
- ❖ *Учитесь говорить «нет»*
- ❖ *Найдите место в вашем распорядке дня для ваших детей*
- ❖ *Маленькие дети очень нуждаются в материнском воспитании и опеке*
- ❖ *Необходимо чувствовать, что тебя уважают, за то, как ты справляешься со своими обязанностями*
- ❖ **Предотвращение усталости способствует предотвращению беспокойства**



# Предотвращение усталости способствует предотвращению беспокойства

- **Чаще отдыхайте**
- «Большинство людей считают, что сердце работает все время. На самом деле после каждого сокращения существует определенный период отдыха. При сокращениях с частотой 70 ударов в минуту сердце фактически работает только 9 часов из 24. Суммарно периоды его отдыха составляют 15 часов в день».

Доктор У.Б.Кэннон





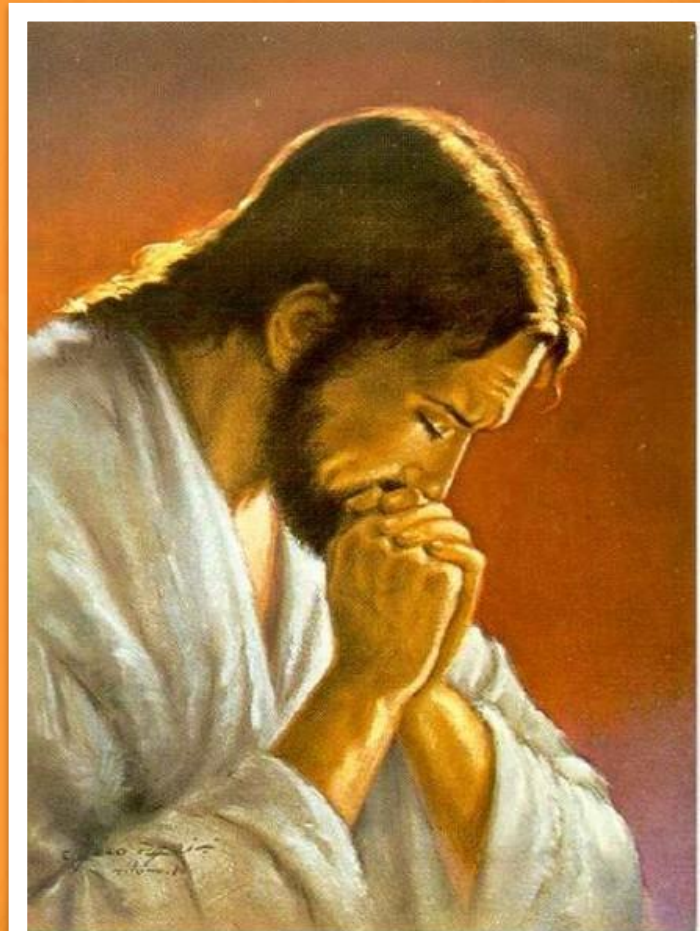
# Предотвращение усталости способствует предотвращению беспокойства

- Чаще отдыхайте
- Научитесь расслабляться, когда вы выполняете свою работу



# Основные пути планирования семейного времени

## 1. Следуйте примеру Иисуса

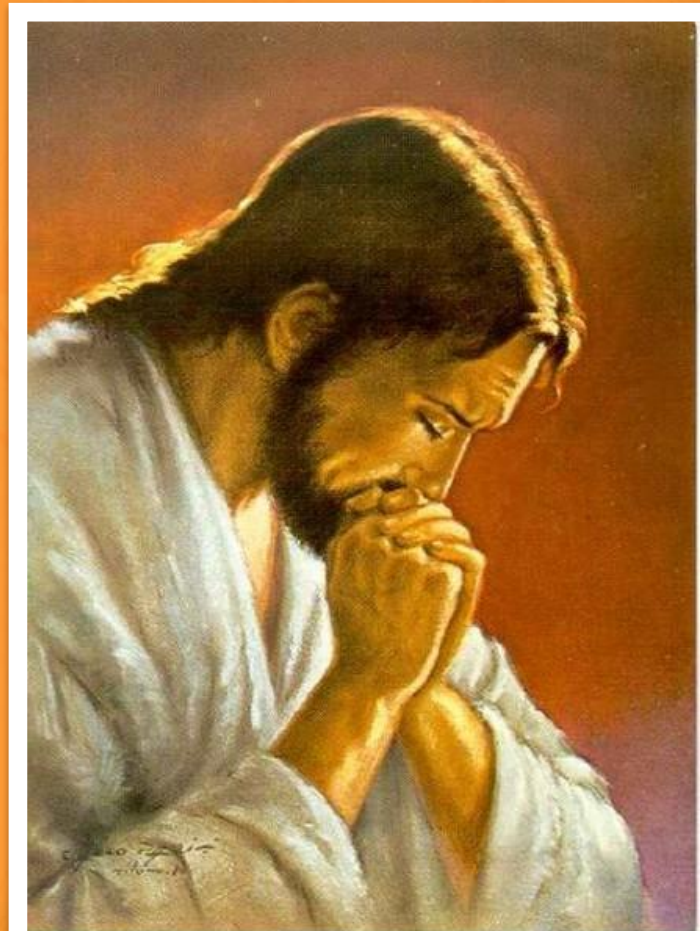
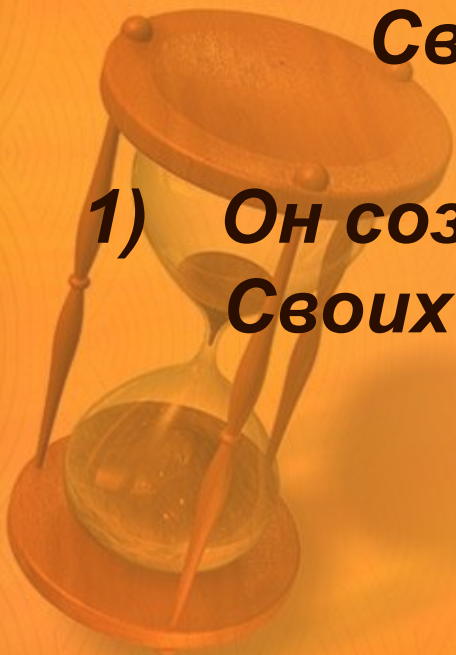




# **Основные пути планирования семейного времени**

**1) Иисус соизмерял Свое  
время со значением  
Своей миссии**

**1) Он признавал пределы  
Своих возможностей**



# Основные пути планирования семейного времени

## 2. Помните субботу





# Основные пути планирования семейного времени

## 3. Планируйте определенное время для семьи



1. Назовите три важных события, которые считаете особенными в жизни семьи?

2. Что можно было бы изменить в жизни, чтобы оставалось больше времени для общения?





# Живите осознанно во времени и находите время для важных дел

- Найдите время для молитвы – это дыхание души.
- Найдите время для богослужения – это соборное общение с Богом.
- Найдите время для чтения Библии – это источник мудрости.
- Найдите время для работы – это условие успеха.
- Найдите время для размышлений – это источник силы.
- Найдите время для игр – это секрет молодости



# Живите осознанно во времени и находите время для важных дел

- Находите время для чтения – это основа знаний.
- Находите время для дружбы – это условие счастья.
- Находите время для мечты – это путь к звездам.
- Находите время для любви – это истинная радость жизни.
- Находите время для веселья – это музыка души.

