

# Time Management



**86 400**



# Многозадачность





**Одновременно - 1 час**

**Последовательно - 7 + 3 + 3 мин**

# Большие и сложные задачи





**Боимся успеха, неудачи,  
оказаться несовершенным**

**Угроза самоуважению**

**«На потом» - снятие стресса,  
отвлечение от источника угрозы**



**Поиск спасения  
в чем-то приятном**





# На что отвлекаемся?



**Что с ЭТИМ  
делать?**



**Освободить  
голову**

# Все мои дела

~~Не делать~~

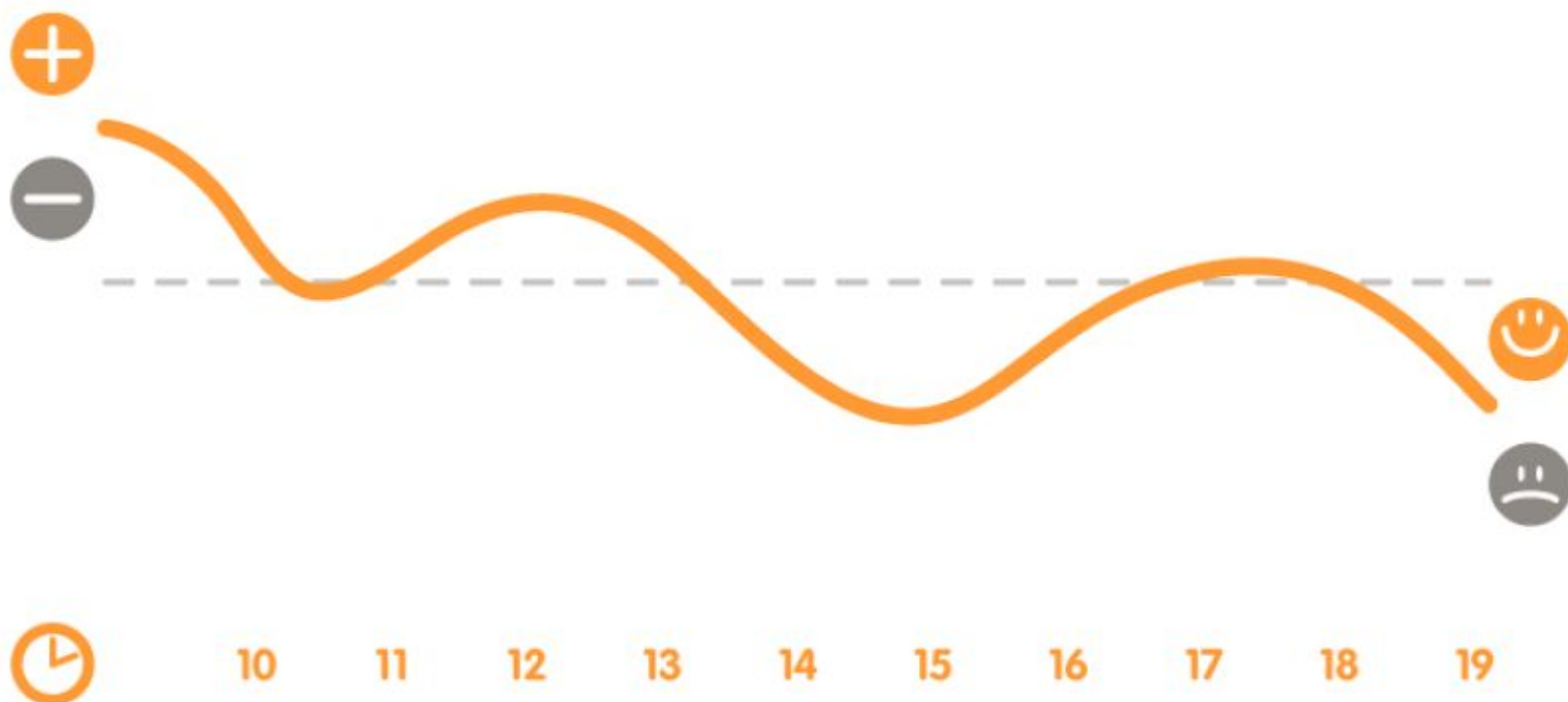
Делегировать

Сделать за 2 минуты

Важные – в золотой час



# Ваш золотой час?



**10** минут перерыва каждые



**МИНУТ**

# Полное переключение



5 зарядка

4 прогулка

3 чай на кухне

2 беседа

1 интернет

# Приоритеты



# SMART ЦЕЛЬ



Конкретная

Измеримая

Достижимая

Важная

Со сроками

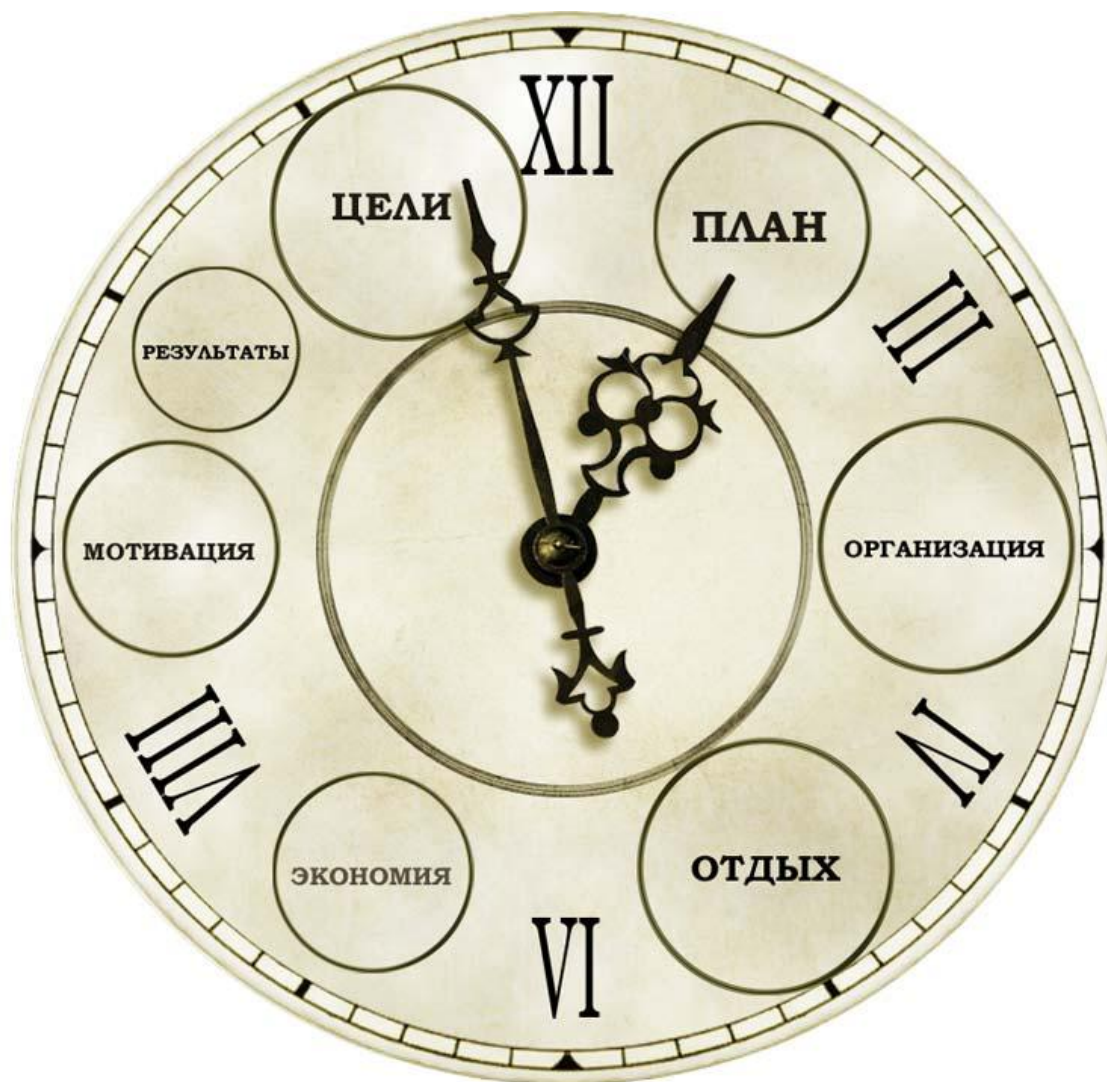




**важная задача**

**3 шага на сегодня**

# Фото дня



# Анализ дня



Ошибки  
Успехи  
Награда

# Сила воли!



**Умение отложить удовольствие и заниматься тем, что сделает счастливым**