

Как и зачем планировать свое время

Бывают периоды, когда Вы чувствуете, что очень заняты, но ничего не успеваете. Бывает, что Вы хотите достичь каких-то целей, но не можете найти время, чтобы приступить к реализации задуманного. В таких случаях большую пользу приносит планирование (дня, недели и пр.). Для тех, кто хочет начать планировать свою жизнь, ниже представлены рекомендации.

Подумайте, есть ли в Вашей жизни цели, к которым Вы внутренне стремитесь, но не находите времени, чтобы начать реальные действия. Возможно, у Вас есть важные дела, которые требуют много сил и времени, а Вы не знаете, но вы не знаете, как все успеть. Чтобы правильно составить план, следуйте следующим рекомендациям:

1. Составьте список жизненных целей или важных дел;
2. Из списка выберите 3-4 пункта, которые наиболее значимы в данный момент;

Список целей:

- Цель (3)
- Цель (1)
- Цель (4)
- Цель (2)
- Цель (5)

3. Запишите каждую цель на отдельном листе бумаги и продумайте шаги (действия) для ее достижения. Делите эти шаги на более мелкие и записывайте даже то, что на первый взгляд кажется ерундой.
4. Просмотрите список еще раз и вычеркните те действия, которые кажутся Вам незначительными и которые Вы не хотите делать. Оставьте 4-5 максимально важных действий.

Цель 1

- ~~1. Действие 1~~
2. Действие 2
3. Действие 3
- ~~4. Действие 4~~
5. Действие 5

5. Составьте подобные списки для каждой из 3-4 выбранных целей.
6. Соедините все оставшиеся действия в один список.
7. В новом списке расставьте приоритеты, укажите сроки реализации каждого шага. На основе этого составьте расписание на неделю.

Общие дела:

3. Действие 1 (до 18.03)
2. Действие 2 (до 10.03)
1. Действие 3 (до 10.03)
4. Действие 4 (до 26.03)
5. Действие 5 (до 01.06)

Расписание на неделю

Понедельник

6:00 пробуждение

7:00 выход из дома

7:00 – 7:30 дорога (сделать ...)

7:30 – 16:00 занятость

16:00 – 16:30 дорога (сделать) и т.д.

Пересмотрите свое ежедневное расписание: есть ли в нем время, которое Вы бесполезно тратите. Если Вы много времени проводите в дороге, подумайте, что полезного для достижения своей цели Вы могли бы сделать за это время. Но рационально распределяйте силы, не пренебрегайте отдыхом. Если Вы правильно спланируете свой день, то сможете много сделать и оставите время для себя. Найдите баланс между следованием расписанию и свободой его реализации.

Каждое утро планируйте свой день (Вы потратите на это около 5 минут), а вечером подводите итоги. Это позволит расставить приоритеты в делах, не растрачиваться на пустяки и быть ближе к своей цели. В конце недели подводите общий итог и выстраивайте план на следующие 7 дней.

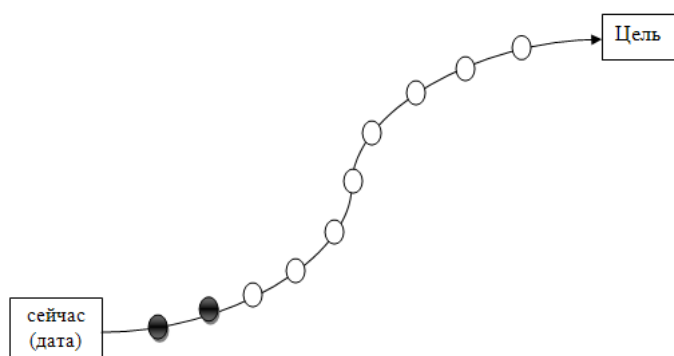
Планы на неделю:

1. сделать

2. сделать

3. сделать и т.д.

Чтобы видеть результат своего труда, Вы можете поощрять себя в конце недели, если выполнили 90% и более от плана. Также Вы можете составить график движения к цели и отслеживать свое приближение к ней.



Помните, что Вы принимаете решение, тратить время на планирование или жить в привычном ритме. Но вместе с этим Вы принимаете решение о том, чтобы идти к своей цели или отодвинуть ее реализацию на неопределенный срок.