


Существует огромное количество методик по качественному улучшению рабочего процесса, а вследствие и жизни, с помощью планирования.

В этом блокноте без воды и мотивационных речей вы узнаете инновационные подходы к организации своего времени.

Трекер привычек поможет высвободить часы на себя и отдых, расскажет, как доводить дела до конца, даст конкретные советы как фрилансерам, так и тем, кто работает в офисе.

Блокнот сделан в игровом стиле, чтобы вы могли отдыхать, пользуясь им. Игра и развлечение – прямая дорога к хорошему настрою и творческому подъему.

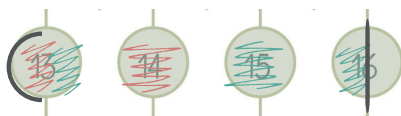


## С ЧЕГО НАЧАТЬ И КАК ПРОДОЛЖИТЬ?

Основной блок планера отведен под расчет времени, затраченного на получение навыка, на его развитие или просто работу в этом русле. Каждый кружок обозначает час. Закрашивайте часы или даже половинки часов.

### ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА:

- Откладывайте все лишнее и работайте строго по таймеру хотя бы по 30 минут.
- Для анализа затраченного времени выделяйте часы практики и теории двумя разными цветами.
- Обводите начало отсчета времени в новом дне по контуру (или по середине) карандашом или ручкой для того, чтобы четко видеть, сколько уже поработали сегодня.



## ЗАЩИТА ОТ ЛЕНИ

«Защита от лени» нужна для того, чтобы помочь самому себе и отследить желание забросить начатое.

Если вы понимаете, что у вас сейчас есть время на мечту, на обучение новому, но всеми силами отговариваете себя и откладываете задуманное – закрасьте один «провал».

Все три «провала» закрасены? Кажется, пора пересмотреть свое отношение к делу и попробовать подойти с другой стороны.

А вот если трижды в условиях дикой лени сумели себя побороть и закрашили три «успеха», то время самой главной части. Похвалите себя за то, какой вы молодец, сделайте для себя что-то приятное.

### ЗАЩИТА ОТ ЛЕНИ

Успех



Провал



Закрашивать эти поля в планере лучше простым карандашом, чтобы иметь возможность их стирать после заполнения.

## ТАБЛИЦА ЗАДАЧ И НАГРАД

В поле слева расписывайте дела и задачи, а в поле справа составьте личную мотивацию – маленькую награду за выполненный план. Например: «Как только я доучу все эти листы, смогу приступить к чтению очень интересной книги». И галочки проставляйте. Это покажет вам, сколько всего вы уже сделали. Также можете не выбрасывать заполненные листы и откладывать их в файл, чтобы позже, при желании, посмотреть еще раз, сколько вы всего нужного сделали.

Задание	✓	Награда

## НАВЫК ЗА 24 ЧАСА

За 24 часа вы можете базово освоить новый навык, то есть получить о нем общее представление.

Но не стоит накапливать много источников информации. Одно-двух курсов будет вполне достаточно для старта. Кроме того, неплохо найти специалиста, обладающего интересующим вас навыком, и пообщаться с ним, заранее узнать о подводных камнях.

## КАК ОСВОИТЬ НАВЫК ЗА 24 ЧАСА?

### Шаг 1. Поставьте цель и соберите информацию

Необходимо поставить четкую цель, достижимую и реальную. Например, вы хотите научиться печь торты на продажу, открыть свою кондитерскую, стать узнаваемым в городе человеком. За 24 часа нельзя успеть все это, но можно научиться готовить довольно вкусно несколько базовых блюд любой кухни. С такой целью вы не почувствуете себя обманутым по истечении срока.

### Шаг 2. Выделите простые задачи

Для эффективного изучения нужно разбить большое дело на простые задачи. Сложно выучить весь танец сразу, мы всегда начинаем с отдельных движений. Такой подход облегчает процесс обучения, к тому же так на руках у вас окажется приблизительный учебный план.

### Шаг 3. Приступайте к делу

Чем быстрее произойдет переход к практике, тем меньше у вас возникнет сомнений. Делать первые шаги труднее всего. Но при должном настрое и минимуме отвлекающих факторов вы быстро их преодолеете.

### Шаг 4. Потерпите

Выделяйте на работу над навыком примерно 1,5-3 часа в день. Этого хватает для того, чтобы погрузиться в суть, но не устать.

После каждого занятия давайте себе обратную связь. Можете кратко записать, что у вас получилось хорошо, на какие моменты стоит обратить внимание. Это поможет сделать следующий заход более эффективным.

---

## СТУПЕНИ ОБУЧЕНИЯ

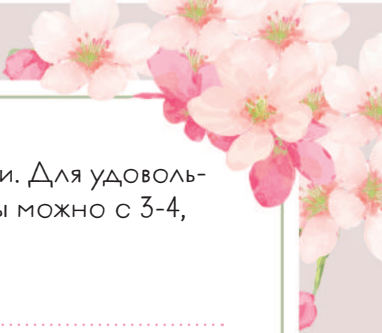
Продолжайте стараться, пройдет 24, 48, 72 часа, и вы сами почувствуете, насколько ближе стали к мечте. Но, конечно, круглосуточно загружать себя тоже не стоит. 24 часа вы можете преодолеть и за пять, и за тридцать пять дней (все это нормально), главное – вы освоите навык до базового уровня. Многие сдаются как раз в это время, поскольку результаты не так ощутимы, а хотелось бы сразу стать экспертом. Однако к этому уровню ведет только следующая лестница, по которой предстоит пройти шаг за шагом.

Далее открывается **второе дыхание** – продолжающий уже заинтересован в теме, первые результаты становятся видны.

На **третьем этапе** обучающийся начинает понимать основные принципы и понятия, на которых строится навык – становится компетентным. Здесь впервые можно успешно отходить от шаблонов.

**Четвертая ступень** – специалист, который легко отступает от правил и интуитивно понимает, как сделать все наилучшим образом.

Эксперт, кажется, уже не помнит ни одного правила, но при этом способен сделать что угодно. Здесь человек может делиться собственными наблюдениями по освоению навыка и даже стать ментором. Эксперт – про огромное количество времени, невероятную настойчивость и труд. Но все достижимо.



При обучении любому делу преследуются разные цели. Для удовольствия хватает 1-2 ступени, продавать свои услуги и товары можно с 3-4, известность ждет где-то на 4-5.

---

## СТРЕСС – ВРАГ ПАМЯТИ

В условиях кратковременной стрессовой ситуации человек может мобилизоваться и ускоренно выполнить поставленную задачу, на это его подбывает адреналин и малая доля кортизола (гормона стресса). Но совсем другое – длительный стресс, когда подача кортизола не прекращается. Это может приводить к расстройству памяти, проблемам в обучении, раздражительности и беспокойству. Часто мы сами становимся для себя источником стресса.

Вы чувствуете, что ничего не успеваете, задачи упорно не выполняются? Вероятно, у вас просто перегружена голова. Не стоит в таких условиях подстегивать себя критикой.

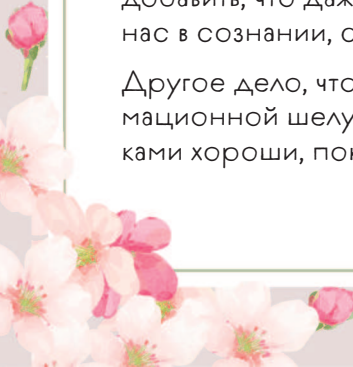
Большинство занимаемых должностей сейчас задействуют интеллектуальный труд. Даже составить расписание, запомнить точно кто и что заказал, позвонить по номерам, хорошо подстричь, накрасить – все это задействует в первую очередь мозг.

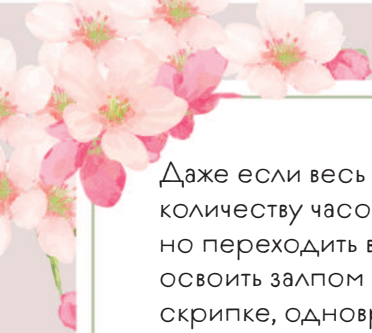
Поэтому, если ряд необходимых действий не совершается уже третьи сутки, то дело тут, вероятно, не в отсутствии времени.

Каждый день/неделю/месяц человек может выполнить только определенное количество задач. Конечно, это индивидуальный показатель, и путем тренировок его можно постепенно увеличивать.

Причем многолетнее поглощение информации из интернета тоже помогает. Хотя мозг и стремится к упрощению, не запоминая, а просто повторяя: «может снова поищем ответ в интернете, а?», будет честным добавить, что даже смешные картинки и песенки, которые всплывают у нас в сознании, способствуют росту потенциальной памяти.

Другое дело, что огромное количество памяти как раз забито информацией шелухой. Во всем необходимо искать баланс: видео с котиками хороши, пока не смотришь их до 4 утра.





Даже если весь месяц человек будет делать одно дело по невероятному количеству часов, перебросит туда все ресурсы, то это будет постепенно переходить в стресс для организма. Если бы новый навык можно было освоить залпом за определенное время, то все вокруг уже бы играли на скрипке, одновременно танцуя степ. Нам нужна свобода для решения задач, для обучения, запоминания. Самое жуткое, что может произойти в этот момент – злость в свой адрес за «ничегонеделание».

С другой стороны, «ничегонеделание» часто подразумевает под собой уход в соцсети или средства массовой информации с двадцатью новостями в секунду. И тут сразу стоит сказать, что перегруженный информацией мозг не отдыхает, оставаясь в таком же перегруженном поле.

### Несколько простых способов разгрузиться без телефона:

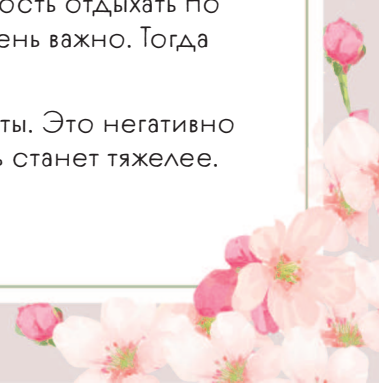
1. Выпить чай или кофе – получится небольшой перерыв на 15 минут.
2. Побродить с умным видом, пока наводишь порядок. В том числе и на рабочем месте в офисе.
3. Сделать зарядку, переключиться на любой спорт.
4. Зажечь свечи или аромалампу.
5. Пораскрашивать картинки под мультфильм или фильм.
6. Почитать книгу.
7. Поиграть в компьютерные игры.

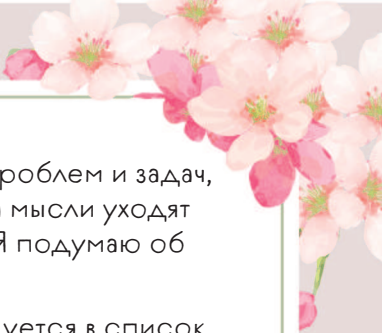
---

## КАК ХОРОШО ОТДОХНУТЬ?

На работе организуйте свой отдых правильно. Если вы сидите за компьютером, то каждые час-два вставайте и делайте легкую минутную разминку, выходите подышать воздухом. Если работа связана с постоянным общением с людьми, то стоит поискать возможность отдыхать по 10 минут в полной тишине каждые пару часов. Это очень важно. Тогда после работы не будет опустошенности.

Дома по вечерам не используйте телефон для работы. Это негативно повлияет на настроение, и следующий рабочий день станет тяжелее.





Постарайтесь, наоборот, отключиться от всех рабочих проблем и задач, посвятите время отдыху. Из практики – каждый раз, когда мысли уходят на скользкую дорожку, осознавайте это и повторяйте: «Я подумаю об этом завтра/на работе».

Фрилансерам, чтобы меньше уставать за день, рекомендуется в список дел вносить не только рабочие, но еще и бытовые задачи, а также указать, например, дела, связанные с отдыхом или обучением – «почитать книгу 1,5 часа», «позаниматься иностранным языком 1 час». В течение дня вы сами сможете распределить свое время, не выгорая.

---

## ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ ДУМАТЬ О ТРУДОВЫХ ЗАДАЧАХ ВНЕ РАБОЧЕГО ВРЕМЕНИ?

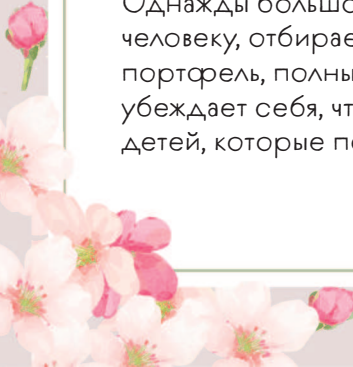
Думая о деле, что предстоит совершить, мысленно прогоняется вся цепочка действий, с ним связанная, а когда, наконец, приходит время сделать его, цепочка реализуется. Наш мозг в обоих случаях затрачивает примерно одинаковое количество психологических ресурсов. В итоге можно 10 раз подумать о чем-то, так и не выполнить, но безумно устать. И снова чувствовать, что ни на что не хватает времени. Чтобы не прокручивать дела в голове, перенесите их по пунктам на бумагу. Тогда всегда будет куда посмотреть, чтобы знать точный порядок выполнения дела.

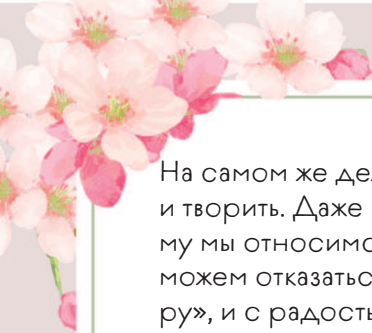
---

## ИГРА – НАША ОПОРА

Игровая форма для планера с красивыми рисунками важна, поскольку игра – одна из немногочисленных опор для человека в современном мире. Поговорим об этом подробнее.

Однажды большой и страшный Взрослый Мир приходит в дом к каждому человеку, отбирает сундук с игрушками и книги с картинками и вручает портфель, полный бумажек с расчетами. Вначале человек плачет, а потом убеждает себя, что так все и должно быть. Что игры и веселье только для детей, которые пока не управляют своей жизнью в полной мере.





На самом же деле именно игра наполняет нас силой, желанием жить и творить. Даже небольшое количество времени за занятием, к которому мы относимся как к игре, делает нас счастливее и продуктивнее. Мы можем отказаться от чувства вины за «не те дела, которые двигают карьеру», и с радостью играть в настольные игры, петь, хотя далеко не профри, листать комиксы или строить настоящий дворец для кота.

Прогулка и прополка огорода для каких-то людей – тоже игра! Таким образом играют люди ради самого процесса, а не для выдуманной конечной цели, в отличие от тех целей, к которым мы идем во имя таинственной счастливой сытой жизни и еще более абстрактной пенсии, что тяготит нас во время пути.

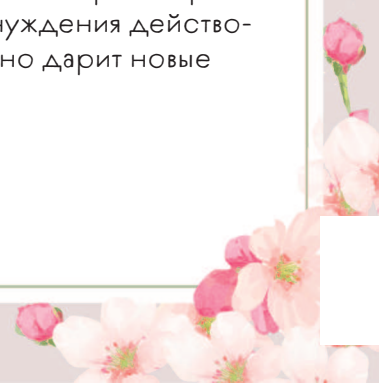
Серьезному и погруженному в себя обществу сейчас очень не хватает креативности и радости, за проявления которых даже готовы доплачивать, если переходить на материальную плоскость. Креативность была не нужна на фабриках в XX веке, но сейчас другое время.

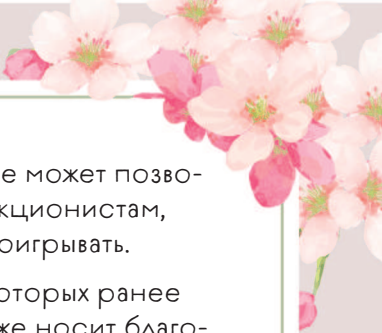
Даже на строгой работе в офисе есть место для легкости и игры. Попробуйте хотя бы украсить свое рабочее место по собственному вкусу: добавьте тапочки с оленями, постеры, цветочный горшок с наклеенными глазками. В общем, что-то, что может вас расслабить при одном взгляде на предмет; это сильно снизит стресс.

Сейчас, в XXI веке, когда кругом так много суеты, необходимо разрешить себе счастье, специально выделять для него время. Игра поможет вернуть чувство приключений в свой мир; разве вы не устали существовать вокруг дел для выживания?

За игрой незаметно пролетает день, ее участникам становится неважно, выглядят ли они глупо, что о них думают другие – то есть появляется полная концентрация и вовлеченность.

Если ты наслаждаешься чем-то, то непременно хочешь продолжать. Мы предвкушаем новую игру, мы получаем ощущения, идеи, удовольствие, знания, приобретаем уверенность и мастерство. В состав игры непременно входит импровизация, то есть отсутствие принуждения действовать по строго заданному алгоритму. Это потенциально дарит новые идеи для решения даже рабоче-бытовых задач.





Кто-то не любит игры, но зачастую просто потому, что не может позволить себе простой отдых. Еще игры не нравятся перфекционистам, поскольку они слишком критичны к себе и не любят проигрывать.

Однако благодаря игре люди переживают ситуации, в которых ранее не были, меняются, адаптируются, и это, конечно же, тоже носит благотворный характер.

Темной стороной увлеченности некоторыми видами игр становится изоляция.

Для психического здоровья и развития уровня эмпатии необходимо общаться с людьми, видеть их лица, потому как не только голос передает информацию, но даже в большей степени в этом процессе задействованы микроизменения мимики.

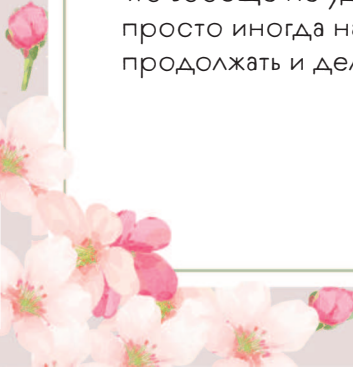
Поэтому играть в компаниях еще лучше.

---

## СДЕЛАННОЕ ЛУЧШЕ ИДЕАЛЬНОГО

Идеал недостижим, если вечно к нему стремиться и откладывать ну-не-совсем-то-проекты в долгий ящик, не приблизишься к мечте. Разрешите себе делать работу неидеально, иначе она никогда не будет окончена. Со временем с закрытыми проектами, оконченными картинами, дочитанными и дописанными книгами, с практикой и теорией обучаешься все делать лучше.

Результат порой виден только на большом расстоянии. Жизнь – марафон. Не стоит выделять лишь негативное: не получилось, испортил, нет достижений. Как раз для того, чтобы видеть свой прогресс, не отчаиваться, и нужны планеры, списки дел. Если бы мы только могли перечитать по пунктам, что уже выполнено, посмотреть, сколько времени потрачено, то никогда бы не относились к своей работе, как к чему-то, что вообще не удастся. Ведь налицо доказательство, что все движется, просто иногда нам требуется чуть больше попыток, чем одна. Важно продолжать и делать хотя бы немного.



## КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ С РАБОТОЙ:


1. Хотя бы сядьте за дело. Даже полчаса помогают.
2. Заводите таймеры для работы. Желательно не на телефоне, а на смарт-часах.
3. Закройте вкладки соцсетей и вообще уберите подальше все, что может отвлечь вас звуком уведомления.
4. Составьте план для большого дела. Разбейте его на небольшие подзадачи, которые легко выполнить за день. В несколько заходов так можно справиться даже с огромным проектом.
5. Обозначьте внешнего куратора. Это может быть друг, родственник или аудитория в социальных сетях. Говорите куратору, что планируете сделать, рассказывайте, что уже выполнено, и когда все будет завершено по вашему мнению.
6. Ставьте себе два дедлайна для финальной сдачи проекта. Один оптимистичный и второй более реальный. Также можно расписать и сроки для промежуточной проверки. Получится поэтапная работа.
7. Обязательно благодарите себя за проделанную работу, размышляйте о том, какой вы молодец, как у вас все здорово получается. Можно даже вслух.

---

## ЧТО ДЕЛАТЬ ВЕСЬ ДЕНЬ В ОФИСЕ?

Благие намерения выполнять работу в пределах офиса побыстрее разбиваются о фиксированный девятичасовой график, который между тем под собой уже не имеет твердой почвы. Сейчас не XX век с его эпохой фабрик и станков, вы в силах найти или обустроить такую работу, которую заслуживаете.

Для начала постарайтесь обговорить с начальством вопрос необходимости собственного присутствия на работе в течение 9 часов, объясните, что ваша работа не предполагает много ручного труда, а использует исключительно ваш интеллектуальный ресурс.



Тем более в среднем человек не работает за день в офисе более 5 часов, остальное время он просто оттягивает рабочие задачи, ждет завершения дня и так далее. И, конечно, раннее возвращение домой, больше времени на себя, семью, друзей сделает любого счастливее, а в следствие – продуктивнее.

Однако многие компании пока не готовы к таким реформациям чисто психологически. Потому что им кажется, что они только больше потеряют: как это так, работник не уделяет нам все свое время, а вдруг он воспользуется свободой, чтобы продумать план побега!

Но, как заметил еще Эрих Фромм, лучший рычаг контроля – собственная «совесть». Человек будет работать, потому что знает свои обязанности, потому что уважает себя и компанию, которая к нему хорошо отнеслась.

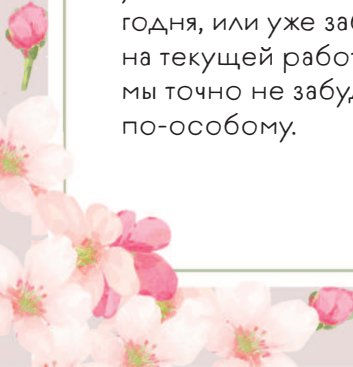
Для того, чтобы улучшить рабочие условия, попробуйте составить список своих регулярных и второстепенных дел, покажите, что вы их выполняете, все они требуют ваших эмоциональных и интеллектуальных ресурсов.

Определенное количество задач можно выполнить наскоком, но перед новыми все равно нужен будет отдых, поэтому люди в офисе так растягивают свое истинное рабочее время по дню.

---

## МЕЛОЧИ, НА КОТОРЫЕ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ

### 1. Записывание задач



Человек склонен периодически проверять свою память, то есть уточнять у себя самого, помнит ли он все дела, которые нужно сделать за сегодня, или уже забыл. Таким образом, он не фокусирует свое внимание на текущей работе и постоянно отвлекается. Кроме того, записанное мы точно не забудем. Причем вносить задачи в ежедневник стоит тоже по-особому.