

Как эффективно использовать время

Даже если бы было 96 часов в сутки, все занятые люди жаловались бы на нехватку времени точно также. Проблема заключена не в недостатке времени, а в отсутствии гибкости в управлении им и в низкой результативности его использования. Если нужно проехать сто километров на телеге, то при ее скорости 10 километров в час потребуется 10 часов. А если ехать на джипе, то потребуется один час. Тут важна технология его использования.

Проблема нехватки времени – это проблема не времени как такового, а проблема эффективности его использования. Один в эту единицу горы сдвигает, а другой в качестве результата предъявляет только свои намерения что-то сделать.

Ресурсы времени люди ищут в самом времени, а стоит искать в самом себе. Выходить из себя считается плохим поведением, но выходить из своих стереотипов полезно не только для производительности своего труда, но и для здоровья и продолжительности жизни.

Первый стереотип – нерешительность.

Это просто террорист или вор по отношению к нашему времени. Откладывание дел на потом – недостаток, исправление которого большинство людей откладывают на потом. В основе нерешительности лежит страх делать ошибки, и просто глупое стремление к абсолютному совершенству.

Пересмотрите свое отношение к провалам и ошибкам.

1. Если вы не делаете ошибок, то вы либо святой, либо мертвый, либо плохо стараетесь.
2. Когда покажется, что все в жизни рухнет, скажите: “Чувствую аромат новых возможностей!”
3. Ошибки – это почти единственное, о чем мы не сожалеем на смертном одре.
4. Самый большой риск в жизни – не рисковать.

Посвятите ВРЕМЯ избавлению от груза, который тянется из прошлого!

1. Ваше прошлое навсегда останется таким, каким оно есть. Вам не удастся изменить его. Поэтому и не тратьте свою драгоценную жизнь на это.
2. Переживая за то, что может быть, рассуждая о том, что могло бы быть, легко упустить то, что есть.
3. Не так важно, что вы сделали со своим прошлым, намного важнее, что вы сделаете со своим будущим.
4. «Вместо того чтобы сожалеть об ошибках, лучше бы это время люди тратили на открытие истин» Вольтер.
5. Груз сожалений о прошлых ошибках – тренажер самоистязания и путь к неврозу.

Второй стереотип – тривиальная лень.

Для нее тоже можно найти упряжку.

Погонялки для лени

1. Энтузиазм заразителен, его отсутствие тоже.
2. Мозги чаще ржавеют, чем изнашиваются.
3. Победитель говорит “Сделаю!” и преуспевает. Неудачник говорит “Постараюсь!” и терпит неудачу.
4. Ленивый никогда не совершит подвига, ему лень.
5. Если вы не отправитесь, то определенно не придете.
6. Сила личности измеряется способностью завершать дела.
7. Люди смогут иметь все то, что пожелают, если перестанут верить в то, что не смогут иметь все, что пожелают.
8. Мозг подобен парашюту: действует эффективнее всего, когда открыт.
9. Большинство терпят неудачи в жизни, потому что специализируются в мелочах.

И вот еще несколько способов как эффективно использовать время:

1. Имейте в запасе дело, которым можно заниматься урывками, от случая к случаю. Это позволит вам эффективно использовать время, когда вы вынуждены сидеть без дела (стоите в пробке или ожидаете встречи). Можно скидывать на телефон развивающую или художественную аудиокнигу - и просвещаться, можно планировать свою деятельность, делать необходимые звонки, читать почту и т. п.

2. Планируя дела на день, не забывайте о естественном ритме. Более сложные и требующие интеллектуального напряжения дела лучше выполнять утром, менее сложные – вечером.

3. Используйте метод Эйзенхауэра. На все времени никогда не хватает, но его всегда достаточно для самого важного. Поэтому важно собраться и заставить себя сделать в первую очередь то, что принесет наибольшую выгоду и результат. Согласно методу Эйзенхауэра все дела можно разделить на 4 группы:

- Срочные и важные;

- Важные, но не срочные;
- Срочные, но не важные;
- Не срочные и не важные.

3.1.Первостепенные задачи — это дела срочные и важные. Попытка отложить такие дела на потом создаст Вам ненужные проблемы — за них нужно приниматься самому и немедленно.

3.2.Далее идут дела важные, но не срочные. Такие задачи можно отложить, однако они могут оказать сильное влияние в долгосрочной перспективе.

3.3.Срочные, но не важные задачи мало сказываются на Вашем успехе. Занятие срочными, но не важными делами не дает результата и может сильно отразиться на Вашей эффективности. Такие дела отнимают большую часть Вашего временного резерва.

3.4.Несрочные и неважные дела не имеют никакого значения в принципе и не несут никаких последствий при их невыполнении. Такие дела можно смело вычеркивать из Вашего списка.

4. Не откладывайте важные дела на потом. Старая притча гласит: если первым делом с утра Вы должны съесть живую лягушку, утешением может служить то, что это самое плохое, что может случиться с Вами за весь день.

5. Всегда четко видеть конечную цель той или иной деятельности. Эффективность - это не только экономия времени, это еще и использование его на правильные дела.

6. Ограничивайте общение с теми, кто отнимает у вас время.

7. Режим сна - ваш лучший друг.

8. Задумайтесь над мелочами. Нельзя ли оптимизировать свою жизнь так, чтобы тратить меньше времени: удобнее расположить вещи на столе, прибраться в папках компьютера, установить определенное место для ключей, чтобы не искать их каждый раз. Задумайтесь над такими вещами один раз, чтобы не думать больше никогда - и вы будете экономить десятков-другой минут каждый день. Сколько это выйдет в расчете на неделю? Успехов Вам!

Материал подготовлен социально-педагогической и психологической службой УО «ГГАУ»