

Тайм-в-кайф

успевать вовремя
и с удовольствием



Обычный день?



или...?



Какие дела обычно делаем?



Что откладываем?

Большие и сложные задачи





**Откладывание на потом – проблема,
решение которой люди постоянно
откладывают на потом**



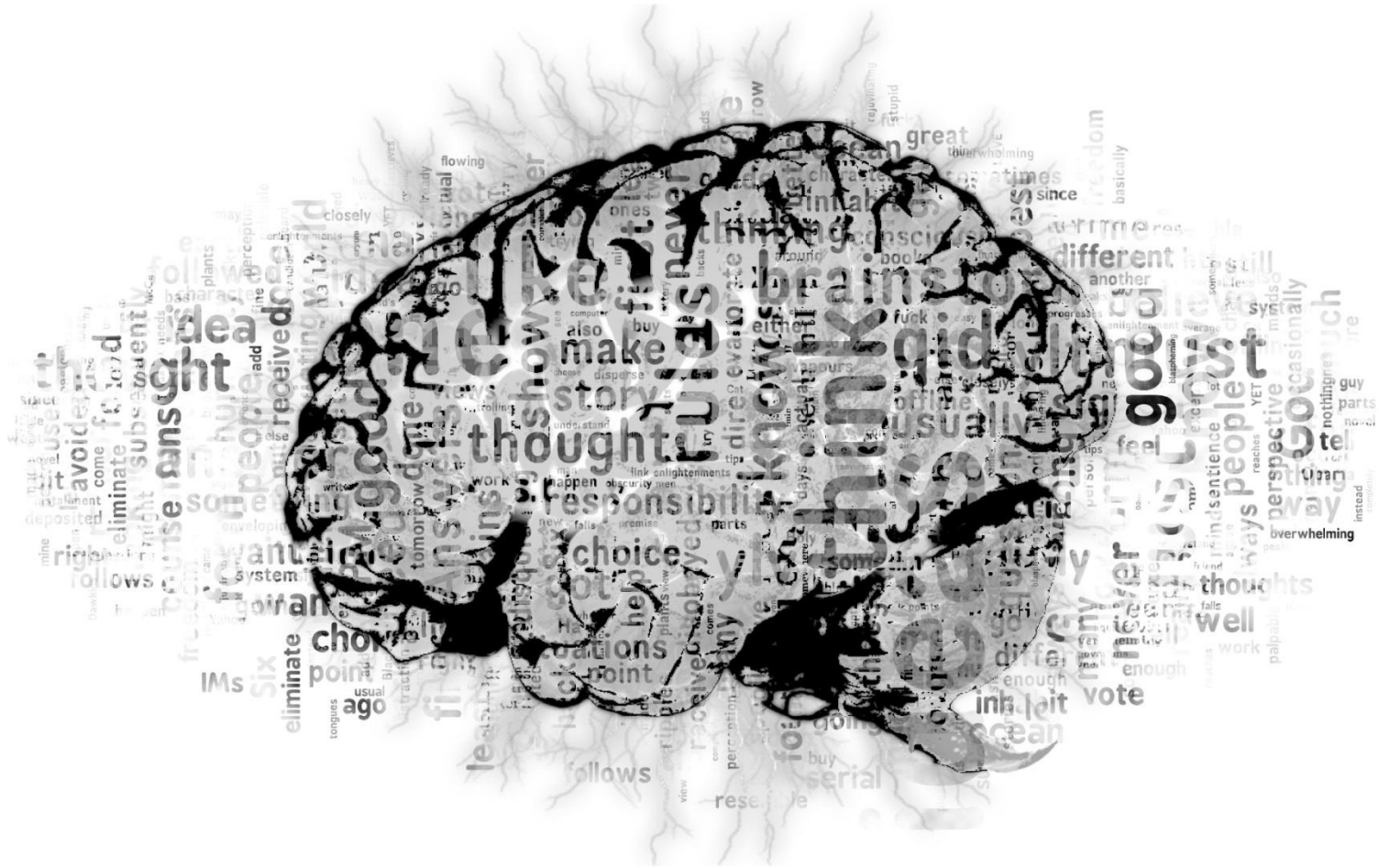
**На 2 задачи
одновременно нужно**

**на 25-75%
больше времени**

Большие и сложные задачи

→ **СТРЕСС**





Хаос в голове → СТРЕСС



Мало энергии → СТРЕСС



Боимся успеха, неудачи

Угроза статусу → СТРЕСС

«На потом» - снятие стресса

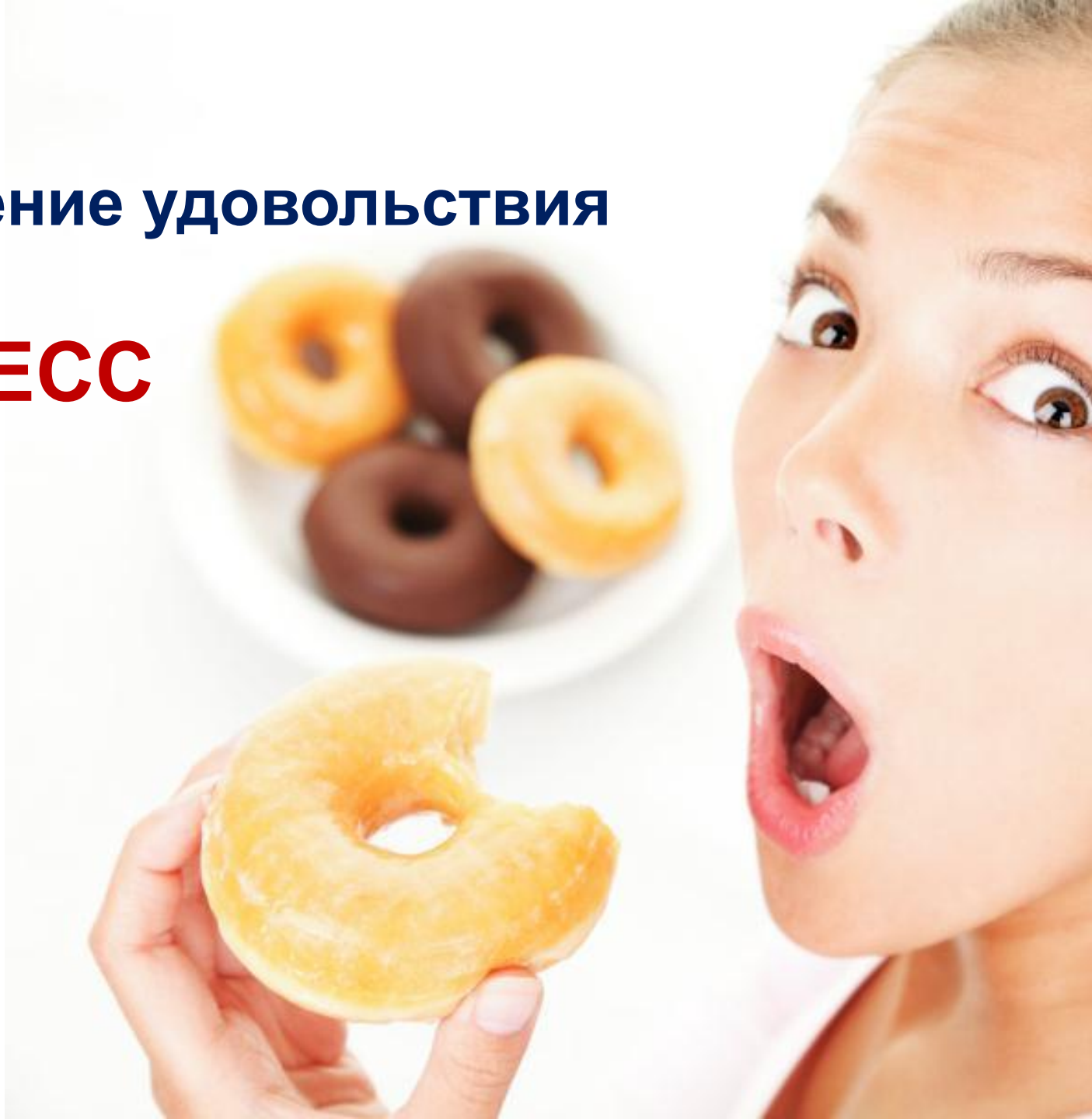
спасение в чем-то приятном



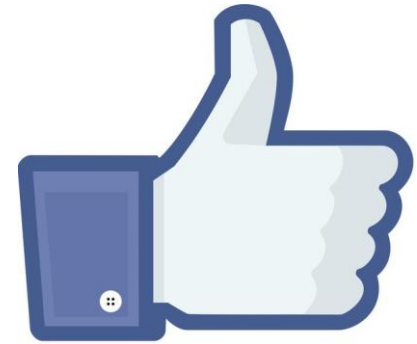
ДОФАМИН

предвкушение удовольствия

→ СТРЕСС



На что отвлекаемся?





Я-настоящее

**Безвольный,
беспомощный**

Я-будущее

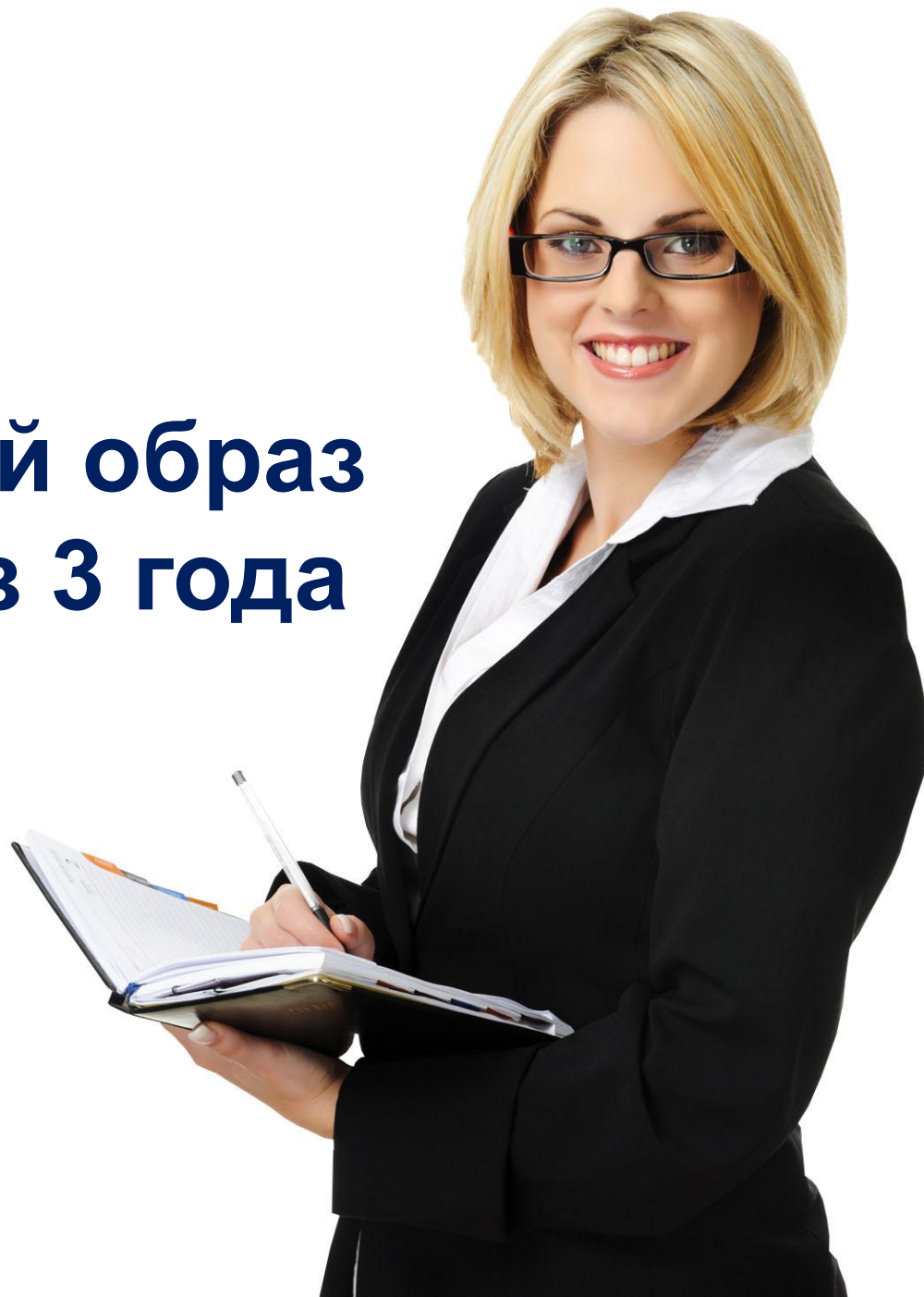
**Много энергии
Много времени
Герой!**



Зефирный тест



**Рисуем
идеальный образ
себя через 3 года**



**Какие задачи приводят вас к
идеальному образу?**

Какой это % по времени?

**ОЧИСТИТЬ
ГОЛОВУ**

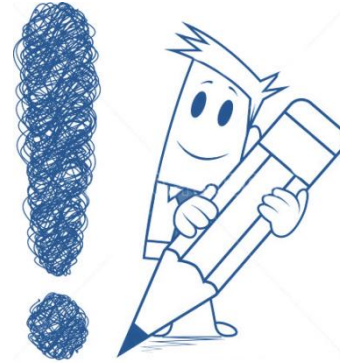


Матрица Эйзенхауэра

СДЕЛАТЬ СЕЙЧАС



СДЕЛАТЬ В 10:00



ВАЖНО

СРОЧНО

НЕ СРОЧНО



ДЕЛЕГИРОВАТЬ

**НЕ
ВАЖНО**



ВЫБРОСИТЬ



Что можно не делать?

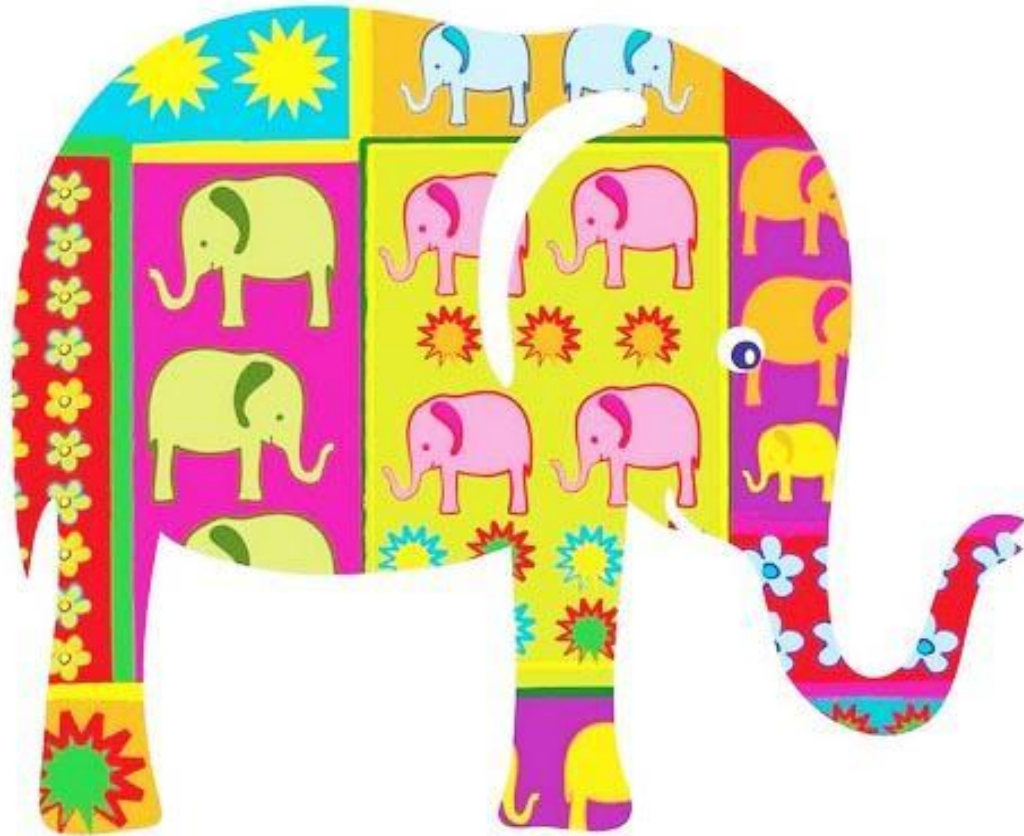


Кому и когда делегирую?

Утром съедаем



Слона на части





Цель

Конкретная

Измеримая

Достижимая

Важная

Со сроками



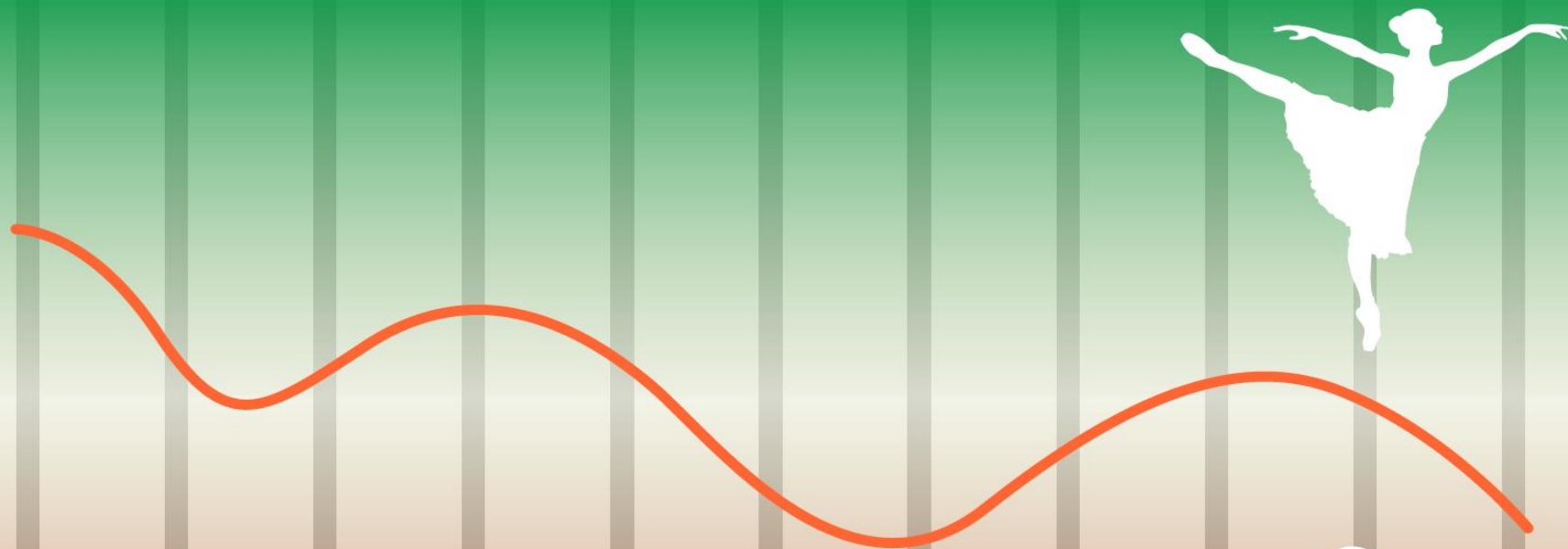
Цель

(результат)



Задачи (шаги)

Биоритмы



10

11

12

13

14

15

16

17

18

19



Золотой час



Отвлечение 60 секунд



**Определите ваш золотой час
и важную задачу для него**

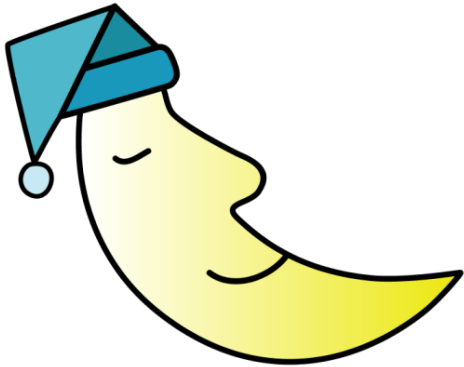
Сделал важное – награда



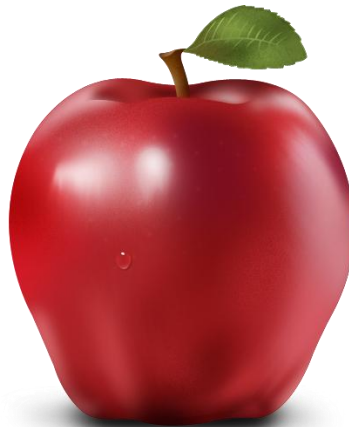
Публичное обязательство



Источники энергии



Сон



Еда



Движение



1. COH

Радостное утро?



Просыпаться на фазе быстрого сна



15-30 минут дневного сна (1 и 2 фазы)





**Как набрать
300 кг?**

**Кушать много,
1-2 раза в день,
перед сном**



Максимально ограничить



Овощи и фрукты





4-5 раз в день
Выходите с легким чувством голода

Завтрак
Полдник
ОБЕД
Ужин



3. ДВИЖЕНИЕ



Шагомер



10 минут перерыва каждые



МИНУТ

EyeLeo



Время для короткого перерыва.
Посмотрите вдаль в окно.

5



Сейчас время большого перерыва.
Проведите несколько минут отдыхая от монитора.

Осталось 5 minutes...

ут на 5 минут
минуту
ут

ть большой перерыв

Занятия 7 дней по 20 минут



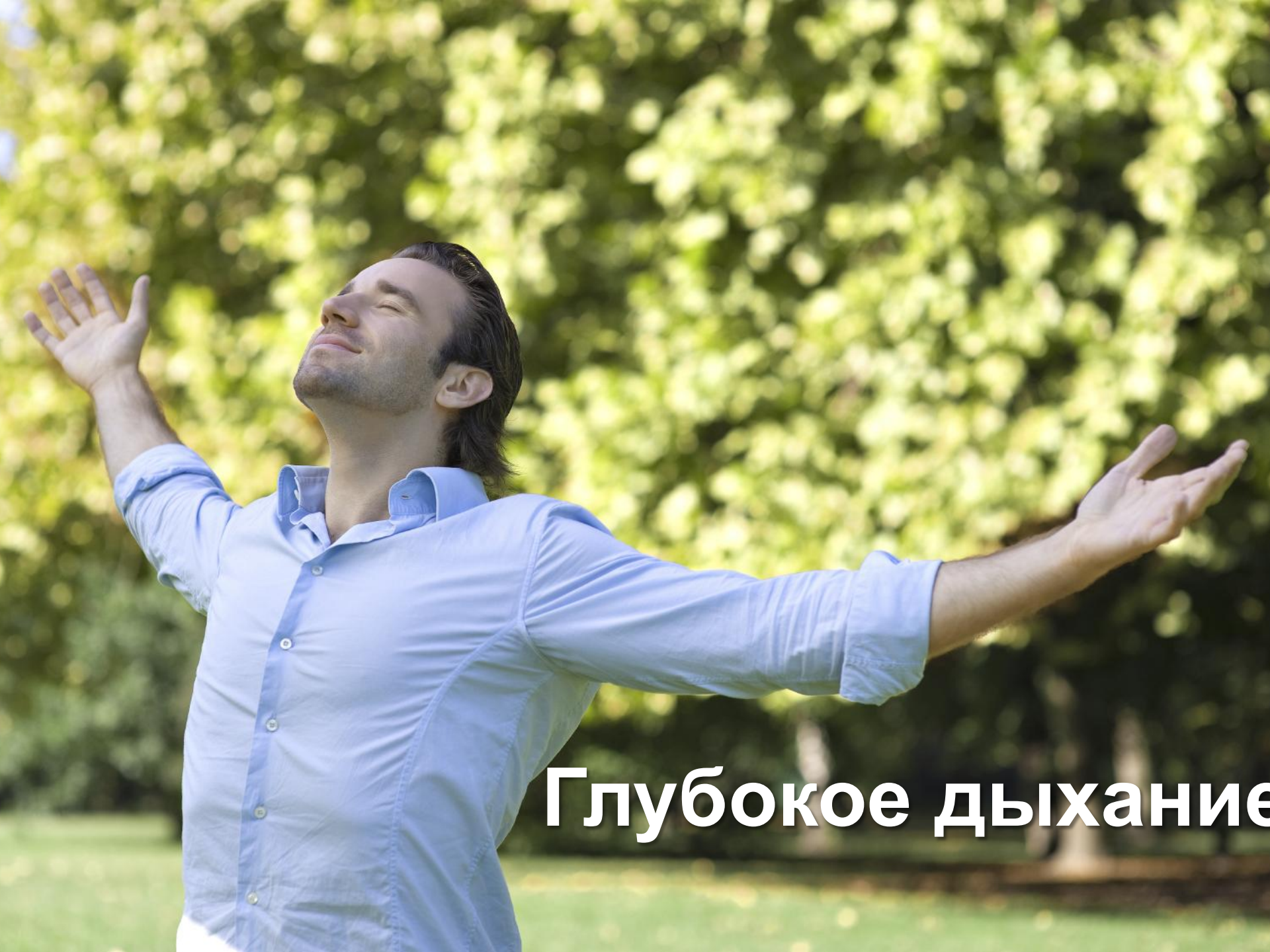
29% выполнили

+ информация о пользе

39% выполнили

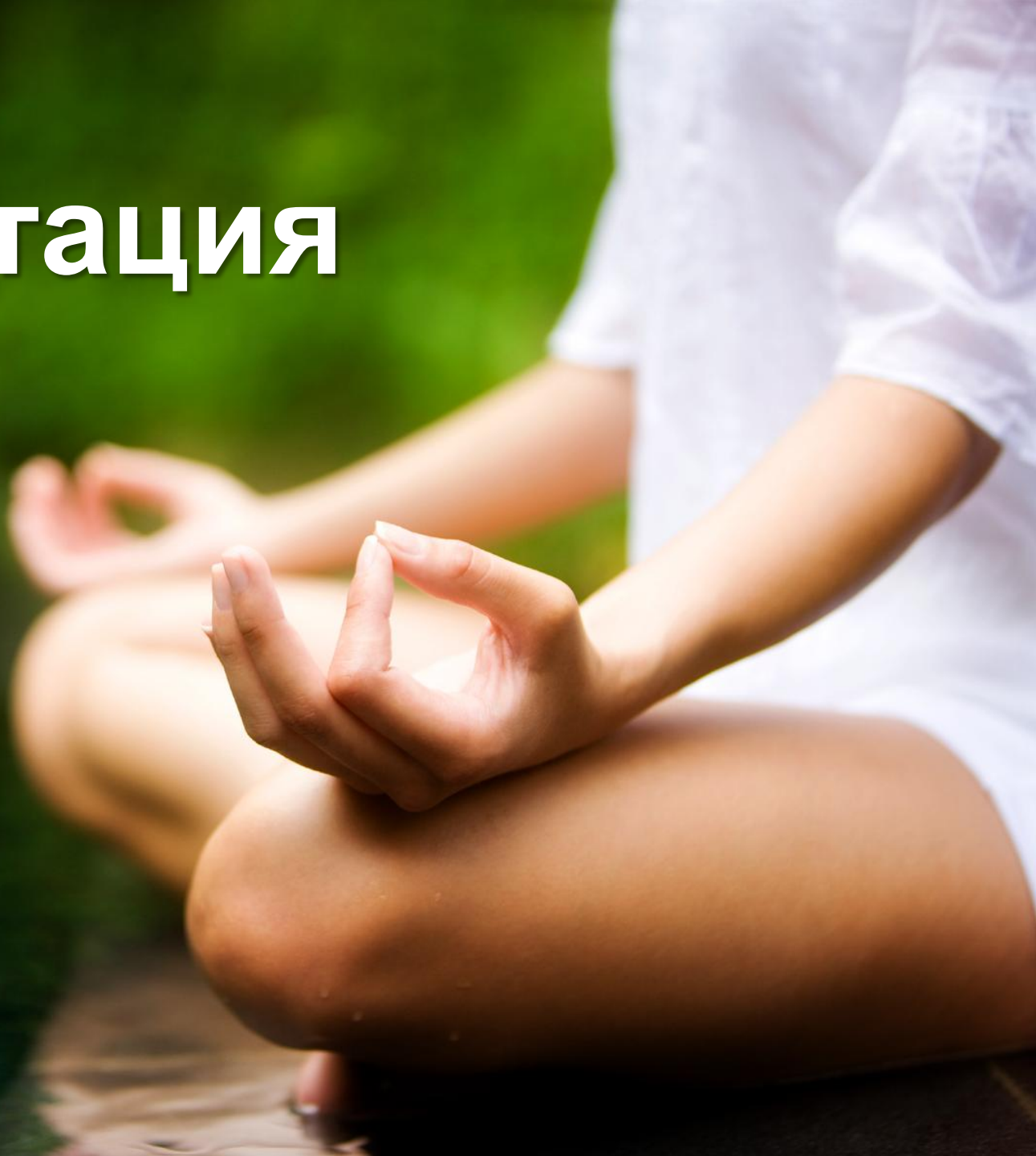
+ конкретное место и время

91% выполнили

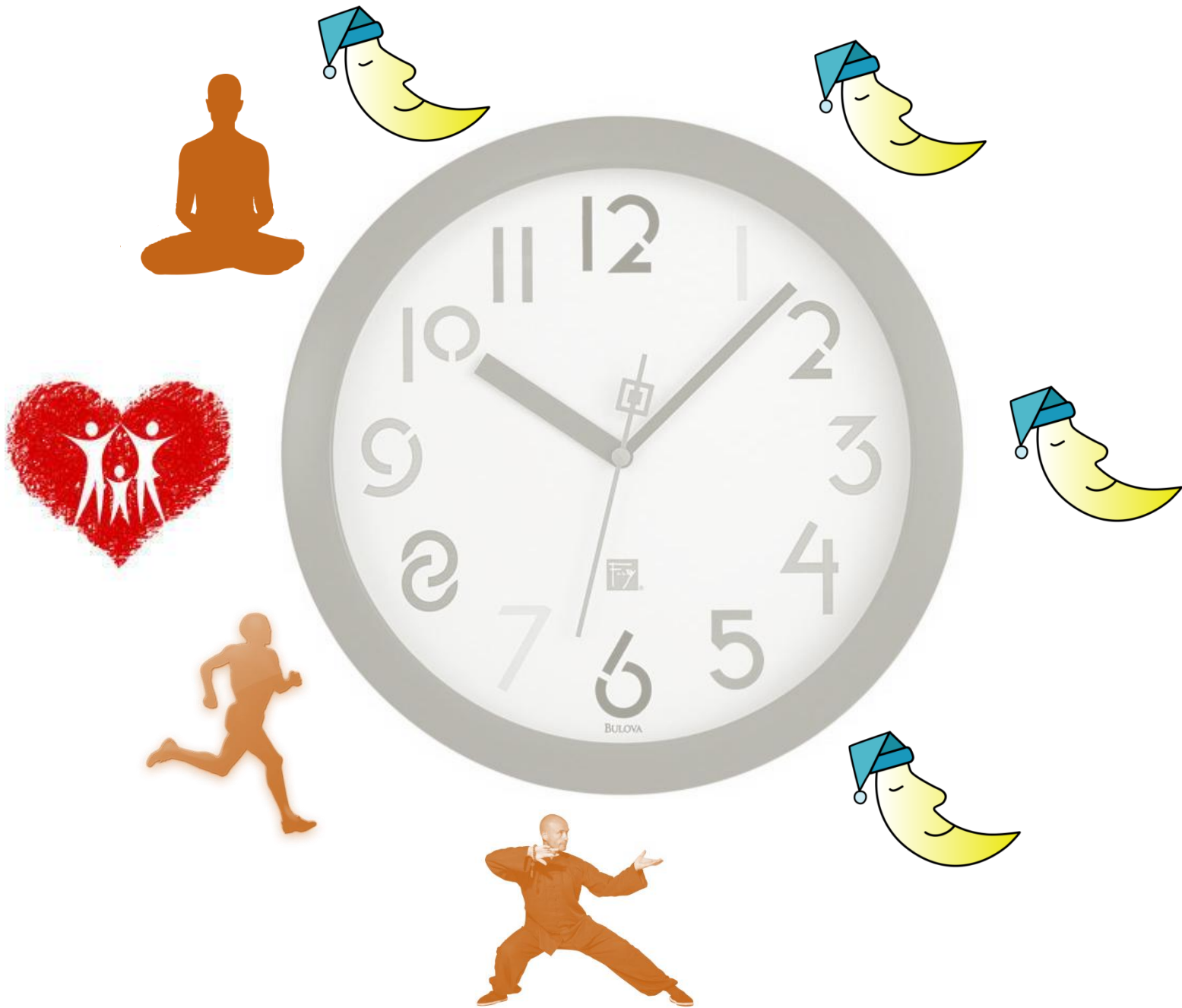


Глубокое дыхание

Медитация







План действий для повышения энергии

Келли Макгонигал

Сила воли

Как развить и укрепить

毅力



Тони Шварц / Жан Гомес / Катрин Маккарти

ТО, КАК МЫ РАБОТАЕМ, — НЕ РАБОТАЕТ

ПРОВЕРЕННЫЕ СПОСОБЫ УПРАВЛЕНИЯ ЖИЗНЕННОЙ ЭНЕРГИЕЙ

Как это ни парадоксально, но стремление иметь все больше и больше ведет к тому, что мы имеем все меньше и меньше. Мы так стараемся удержать заданный темп, что не замечаем, как становимся участниками сизифовой гонимы, победа в которой невозможна.



альпина
издательство

Книга №1 в мире по самоорганизации

Дэвид Аллен

Как привести дела в порядок

Искусство продуктивности
без стресса

МИРОВОЙ
БЕСТСЕЛЛЕР

David Allen

Getting Things Done
The Art of Stress-Free Productivity

Хороший перевод!



ОZON.RU

↑ **эффективности на 15-30%**



ТРЕНИНГ 14-15 декабря



Ваче Давтян

v.davtian@leaderway.biz
(067) 240-08-00



Ваче Давтян



vache1969