
*Тайм-
менеджмент
вредит психике.*

НЕ ВСЕГДА, КОНЕЧНО

Предупреждение!

Приглашаю в реальный и волшебный мир.

Делать за 10 минут то, что раньше делал за 40 делал вообще - это ли не волшебство?

Хочу сразу предупредить.

Я очень ленивый человек

и не люблю себя насилловать.



В этой книге подборка очень простых методик. Как ни странно, они работают. Как говорится в клише «Проверено лично». На сложные у меня не хватает терпения и я сильно расстраиваюсь. Как результат подрываю веру в себя, свои силы. А как ты знаешь, это очень вредно для психики.

Если ты любитель чего-то замороженного.

Тут и остановись.

Не трать время.

***А того, кто верит, что профилактика лучше хирургии,
приглашаю в увлекательное путешествие.***

Содержание

Долой менеджмент?

Тайм-менеджмент вредит психике.

Можешь сказать, что это бред и не правда. Соглашусь с тобой при одном условии.
Когда его применяют без насилия.

*Эту книгу я бы хотел посвятить не тайм-менеджменту,
а ЖЕЛАНИЯМ.*

Чему – то, на что вечно не хватает времени.

У тебя бывало? У меня да...

Делаешь что либо, долго ... тяжело ... преодолевая соблазн бросить... злясь, что столько времени просрал в никуда, а результат ... где он?

- но я же крут, силен, могу...
- мне скажут «спасибо»...
- устал и туплю, но продолжаю...
- злюсь и горжусь...
- Уж все ушили из конторы, и спать легли давно, но Я... Я... Я... Я...

Только потом. Позже. Оглядываясь, понимаешь...

Сам не отдохнул и маме не позвонил... Ребёнок заснул «без тебя»... Семья, снова поужинала «без тебя»... Поймали сома и ходили в баню «без тебя»...

И так далее у каждого свое «БЕЗ ТЕБЯ» Продолжи свой список «БЕЗ ТЕБЯ».

Хотя, о чем я? Если у тебя из ЖЕЛАНИЙ только работа – всё нормально.

Долой менеджмент?

Увы. Как правило, бешеные усилия приносят мизерный доход и большие потери, которые не посчитаешь деньгами и «спасибо»

Эта книга о том, что

- садомазохизм может вредить,
- многие дела можно делать с удовольствием,
- многое можно делать значительно быстрее,
- способы бывают сложные, а простые могут сделать жизнь более радостной, а дела более лёгкими,
- эффективность это не количество затраченного времени, а качество его использования.

Очень надеюсь. И даже уверен. Мои резкости торкнули тебя.
И ты вспомнил про свои ЖЕЛАНИЯ.

И если они у тебя есть, то жду тебя на следующей странице.
ВПЕРЁД)))

Глава №1

«Одна фраза»

Это очень короткая глава.

Первая, потому, что очень, очень важная!

Иногда, я сомневаюсь, ленюсь, занимаюсь ерундой и теряю ориентир на большое СВОЁ желание.

Что же мне помогает? Шикарная фраза!

Эта фраза не моя. Автор Гари Вайнерчук.



Владеет и управляет SMM-агентством VaynerMedia, которое, к тому же, выступает соучредителем инвестфонда Vayner/RSE с капиталом \$25 млн. Его имя появлялось в списках выдающихся предпринимателей по версии Fortune, Crain's и New York Times.

Фраза

«ТЫ НЕ ВЕЧЕН»

И вот тут интересная штука. Без разницы – сколько мне лет, 20 или 50. Желания, есть желания. Чем раньше я получу его, тем лучше для меня.

СТОП! А у тебя есть желание? Ты чего - то хочешь?

Если нет ...

- Зачем тебе ускоряться?

- Зачем тебе оказаться там где хочешь?

Если нет желания ... - то закрой и не трать время.)))

Если есть желание ... - погнали дальше.)))

Желаний тебе и энергии.

Глава №2

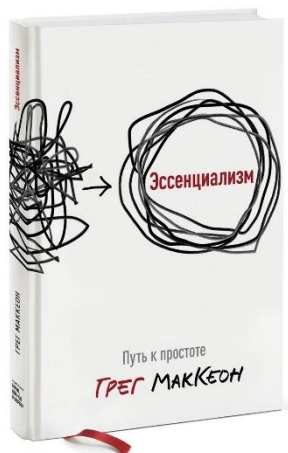
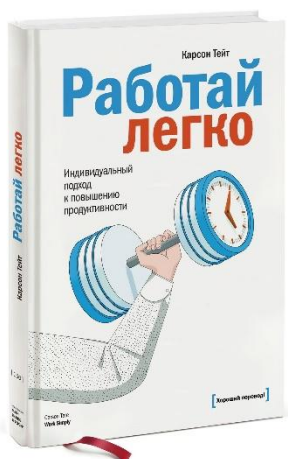
«6 книг за 12 минут»

Скорее всего, ты скажешь, что это бред. И скорее сего, будешь прав. Но между тем, фокус в том, что есть возможность почувствовать свою потребность очень быстро.

Одна идея, рекомендация из каждой книги. Сегодня в тебе отзовется одна, через полгода другая.

Внимание! - все рекомендации обладают личной интерпретацией. Твоя 100% возникнет после прочтения книги. Надеюсь, что ни один автор не пострадал)))

Без долгих преамбул – вперед.



Глава №2

«6 книг за 12 минут»

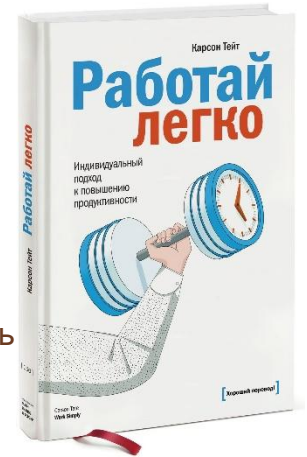
Книга №1.

Карсон Тейт – Работай легко.

Постоянно.

Что-то или кто-то **отвлекают меня** от грандиозных дел.

Лично мне кажется, что это кто-то. И иногда мне очень хочется этих кто-то стукнуть. Но после очень простой проверки оказалось что стучать надо некого то, а себя. Почему?



Проверка.

Шаг 1. Лист бумаги складывай специальным образом. Полученный лист я называю «Береста» *

Шаг 2. Делай предположение, что именно тебя отвлекает наиболее часто.

Запиши столбиком.

Шаг 3. Каждый раз, когда произошло отвлечение ставим пометку на против. Можно использовать систему «Квадрат» *

Шаг 4. По мере возникновения новых отвлекающих факторов добавляем их в Бересту.

Шаг 5. В конце недели / месяца подсчитываем количество отвлечений.

Шаг 6. Удивляемся.

Шаг 7. Принимаем меры по искоренению)))

Всё. А... Пару примеров отвлекающих факторов. – мысли не по делу, - коллега, - начальник, - ребенок, - жена \ муж, - звонок, – почта, - веб-серфинг, – социальные сети,

Глава №2

«6 книг за 12 минут»

Книга №2.

Дениэл Брауни – Источник энергии.

Не знаю, как у тебя, но у меня в голове, довольно часто, происходит броунское движение (из мыслей).

Просто гул какой то, как в пчелином улье.

И особенно напрягают разные **брошенные дела**.

О них нужно помнить, не всегда хочется делать, они просто выматывают. Сильно мешают сконцентрироваться.

Скажи, сколько тебе нужно секунд, чтобы записать предложение из 3 – 5 слов? Две, три, пять? И всё? Так в чём же дело? Береста*, ручка, несколько секунд – выгрузи, освободись, лети дальше без этих гирь.

Только умоляю, не вдавайся в детали и размышления о способе исполнения. Убьёшь весь смысл выгрузки. Это потом. Позже. Выдели пару минут на анализ и планирование. А сейчас лети свободно. Успехов)))

Понравилась идея?

Читай Дениэл Брауни – Источник энергии.

Прочтёшь мне + 100 в карму)))



Глава №2

«6 книг за 12 минут»

Книга №3.

Стив Макклетчи - **От срочного к важному.**

Расхожая истина. Надо планировать свои дела.

Я немного о другом. Очень понравилась идея Стива о том, как ставить приоритеты в задачах.

Просто задаём себе один вопрос.

Продвинет ли решение этой задачи к желаемой цели?

Реально, половина задач уходят на второй план. Правда есть один подвох. Хорошо бы иметь ту самую желаемую цель.)))

Понравилась идея?

Читаем Стив Макклетчи - **От срочного к важному.**

Прочтёшь мне + 100 в карму)))



Глава №2

«6 книг за 12 минут»

Книга №4.

Грег Маккеон – Путь к простоте.

Итак, половина задач откинули. Осталась другая половина.

И как разобраться с приоритетами тут?

Рекомендация от Грегори. На против каждой задачи поставь оценку важности по шкале от 0 до 100.

Вот и ответ. Где максимум – та и важнее. Правда в книге чуть-чуть о другом. Но если ...

Понравилась идея? Читай Грег Маккеона – Путь к простоте.

Прочтёшь мне + 100 в карму)))



Глава №2

«6 книг за 12 минут»

Книга №5.

Майкл Микалко - Рисовый штурм.

Отлично с задачами разобрались.

Но иногда «Цель ясна и танки наши быстры»,
а вот керосина то нет Да и с уверенностью слабовато.

Если бы по радио объявляли только о наших потерях.

Сколько подбито наших танков. Всё было бы плачевно.

Однако радио сообщало о потерях противника и наших победах.

Это здорово поднимает боевой дух.

Сообщай себе о своих победах. А лучше записывай.

Понравилась идея? Читаем Майкл Микалко - Рисовый штурм.

Прочтёшь мне + 100 в карму)))



Глава №2

«6 книг за 12 минут»

Книга №6.

Уильям Юри - Договорись с собой.

Ну наконец то ... Всё есть.

А энергии нет. Один из способов получить мощный приток энергии - не держать зла.

Другими словами, простить обидчика. Как же это сделать?



Уильям пишет, что нужно сделать две вещи.

- **Первая.** *Разделить ответственность. Просто понять и принять, что в той ситуации участвовали двое. Соответственно и виноваты оба. 50% на 50%.*
- **Вторая.** *Взять и написать всё что ты думаешь по этому поводу. Что именно обидело. Как бы хотелось, чтобы он поступил.*

Важный нюанс. Написанное можно и не отправлять. Сам почувствуешь, как станет легче, а память вычеркнет из списка напоминаний.

Понравилась идея?

Читай Уильям Юри - Договорись с собой.

Прочтёшь мне + 100 в карму)))

Шесть книг – шесть идей.

Надеюсь помог с выбором книги. Если это не произошло – можно просто выписать название идей на отдельном листе, пользоваться ими и это уже буде круто.

Мне в карму, конечно поменьше – не +600. Ну да ладно и +150 отлично.

Хотя, заработаю ещё +50. Дам краткий список идей...)))

№1. Замерь отвлекающие факторы.

№2. Запиши брошенные дела.

№3. Продвинет ли тебя эта задача?

№4. Самая важная задача.

№5. Твои победы.

№6. 50% на 50%.

Желаний и Энергии тебе.

Действуй и внедряй
ЖЕЛТЫЙ МУЖИК

Тайм-менеджмент вредит психике.