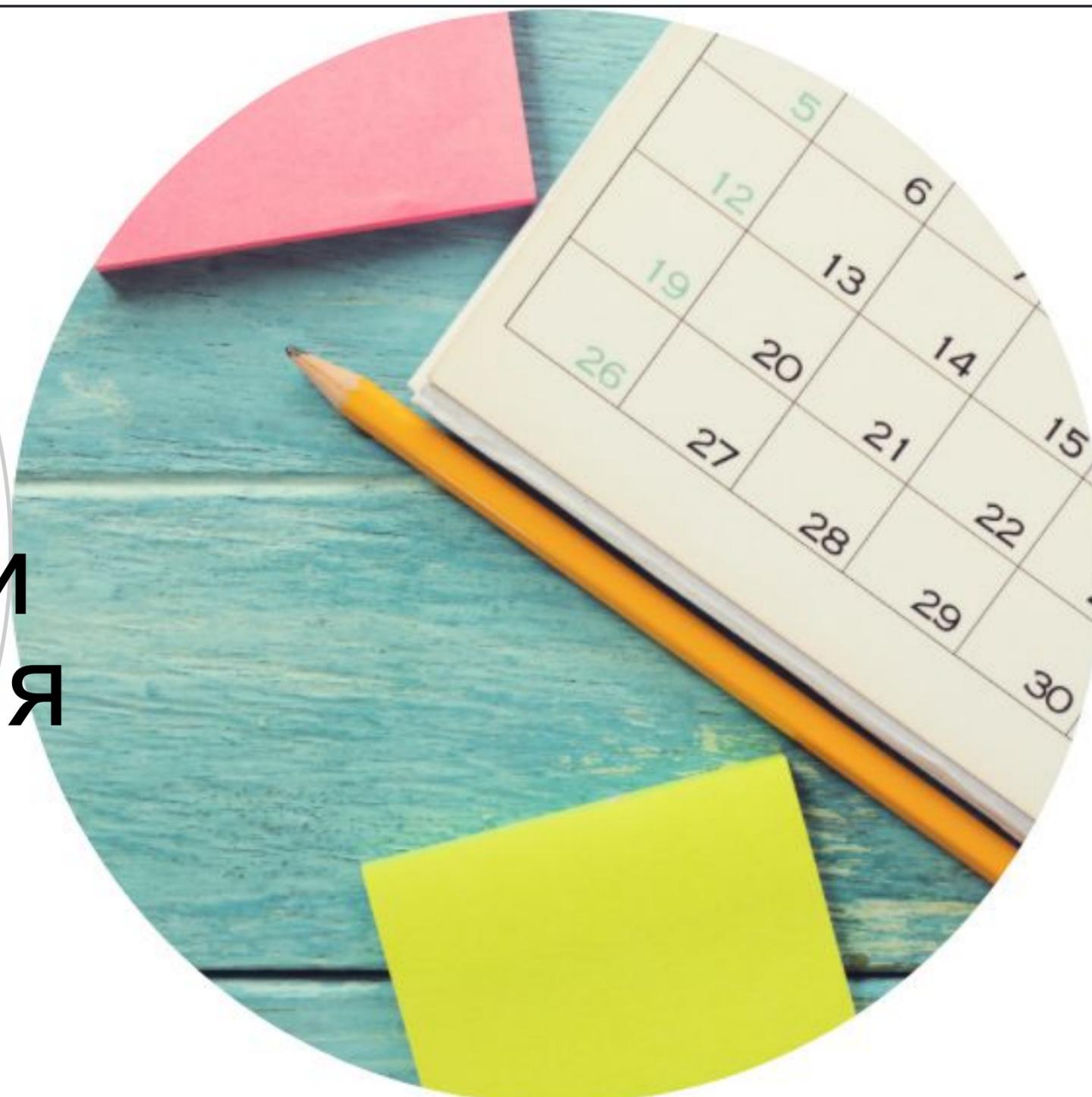


---

# Управляем временем через календарь, списки задач, приложения



---

Антонина Лебединская



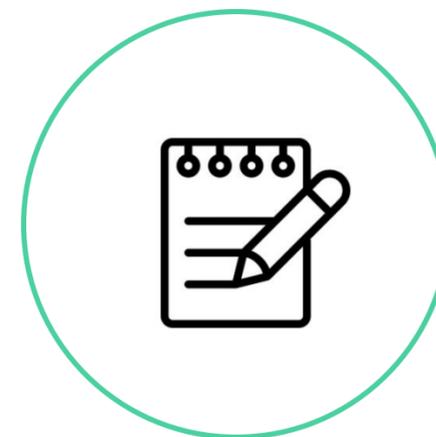
# Необходимый функционал



Календарь



Списки задач



Заметки



---

# Списки задач

1

На день

2

На неделю

3

Долгосрочная  
цель «X»

---

4

Проект «У»

5

Здоровье

6

Развитие

---

7

Прочесть

8

Отвлечения

9

Списки желаний,  
покупок и т.д.

---

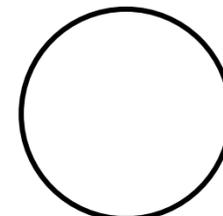


**To do**

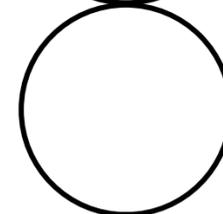
Списки задач

нетология

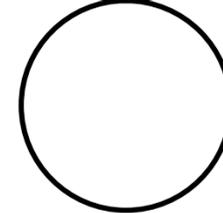
## Возможности



Список задач на день



Списки по категориям



Стыковка с календарем



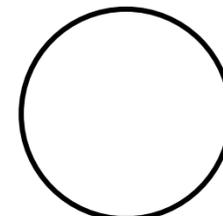
The logo for XMind Mind maps is a dark gray rectangle with a thin white border. Inside the rectangle is a large teal circle. The word "XMind" is written in teal inside the circle, and "Mind maps" is written in white below it. In the bottom right corner of the rectangle, there is a small logo consisting of two teal squares followed by the word "нетология" in white.

**XMind**

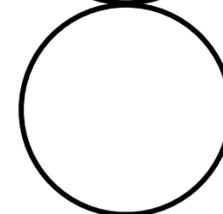
Mind maps

нетология

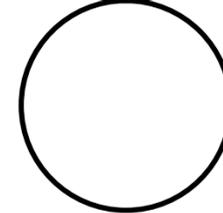
## Возможности



Структурировать задачи



Составить стратегический план



Перейти от «хотелок» к планам

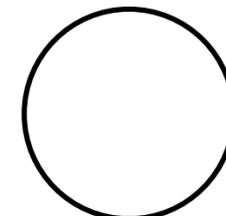


**Google Keep**  
**Evernote**

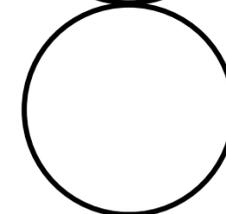
Заметки

нетология

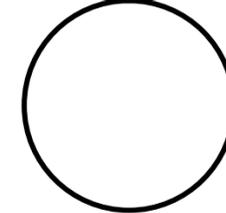
## Возможности



Текст, аудио, файлы



Страницы в интернете



Конструктивное откладывание



---

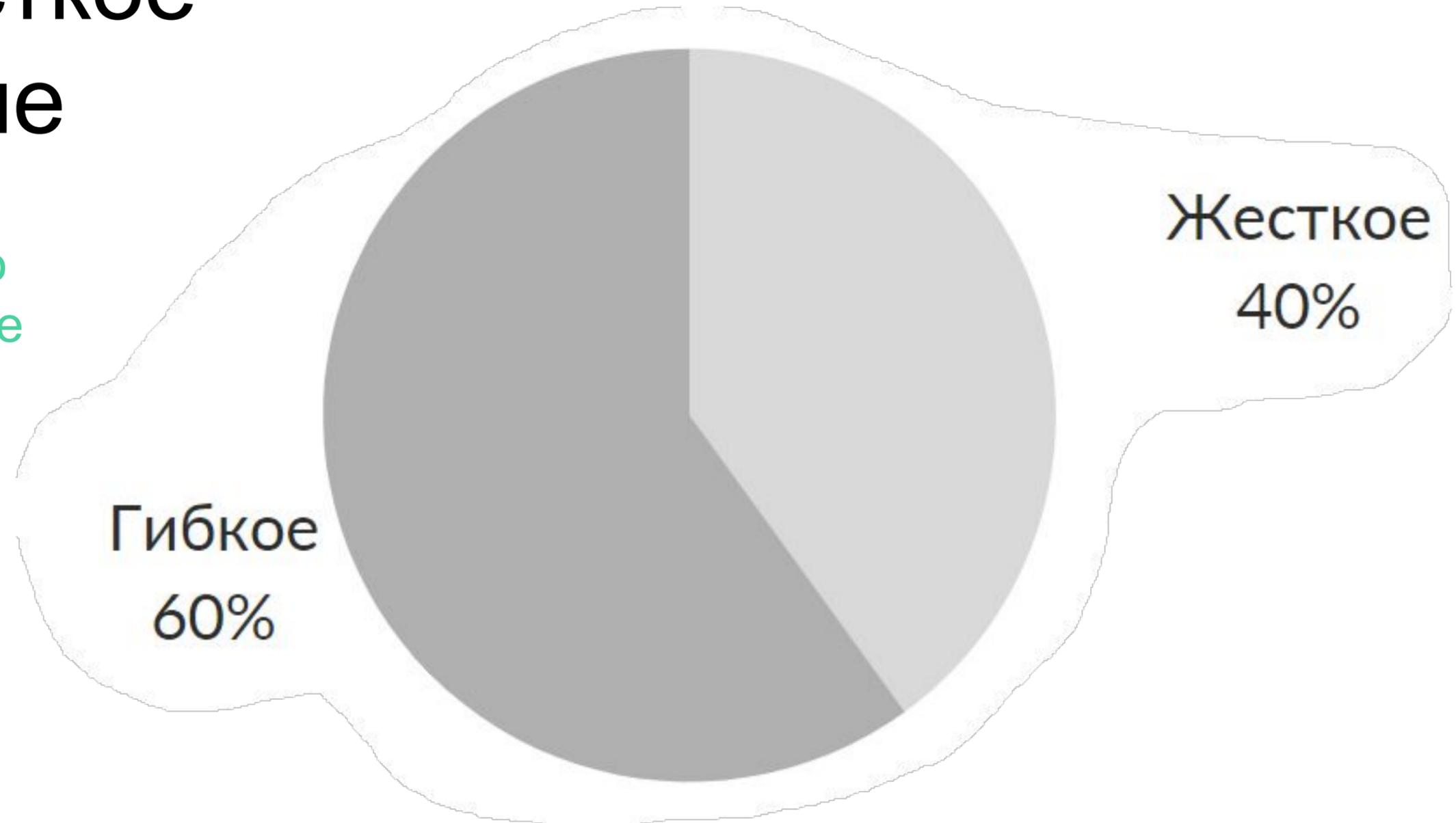
# Гибкое и жесткое планирование



---

# Гибкое и жесткое планирование

40% - это не норма, это максимальное значение



# 3 часа

Столько времени вы можете выделить  
на жесткое планирование при 8-  
часовом рабочем дне  
450 минут в день на работу



Задачи из квадрата  
**ВАЖНОЕ** несрочное  
необходимо  
планировать жестко

Это единственный  
способ регулярно  
прогрессировать,  
двигаться к цели



# Заполнение календаря

Планирование необходимо  
планировать

## Как заполнить календарь

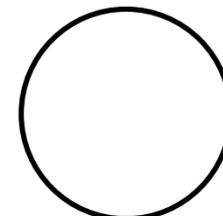
- 1 Внесите в календарь события, которые точно состоятся в определенные дни
- 2 Внесите напоминание о планировании на следующий период (неделю, месяц, и т.д.)
- 3 Жестко запланируйте ВАЖНОЕ несрочное



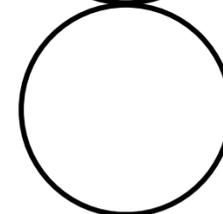
**Привычки**  
**Loop**  
**Habit**

нетология

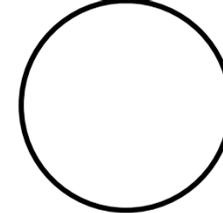
## Возможности



Сформировать привычки



Настраиваемая частота



Напоминания и мотивация

