

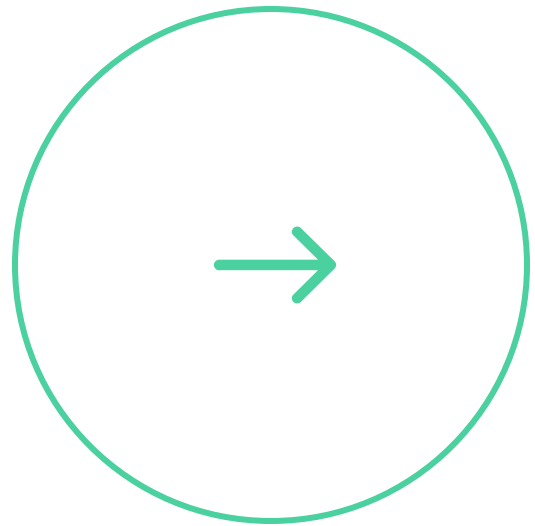
Проживаем день эффективно



Антонина Лебединская



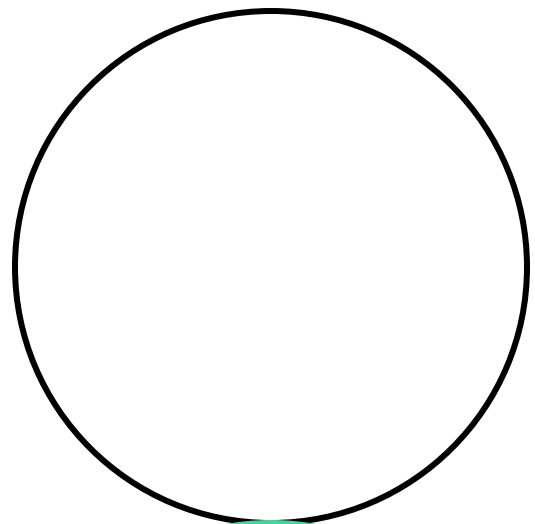
Списки задач



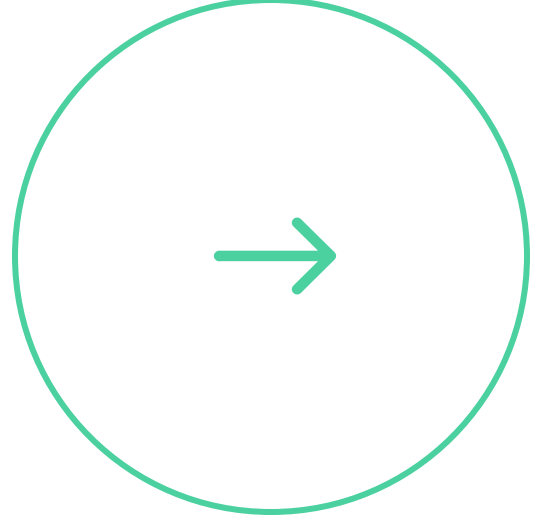
Составлять вечером



Списки задач



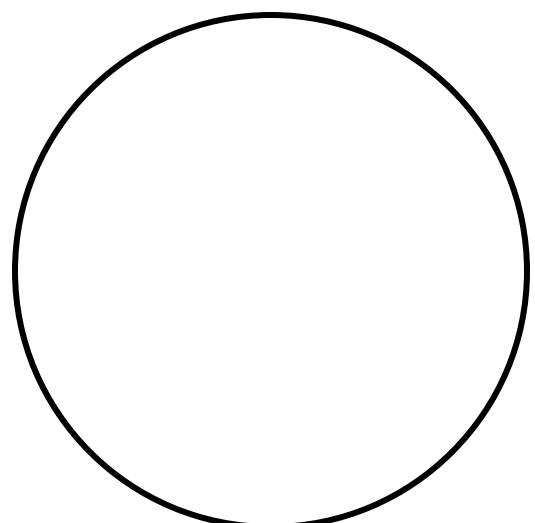
Составлять вечером



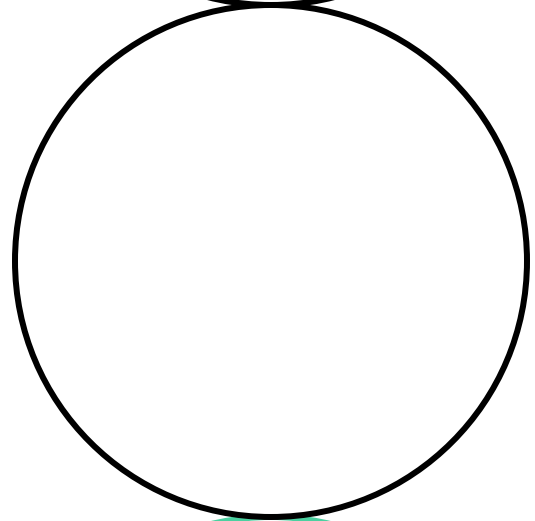
Фиксировать
в электронном виде



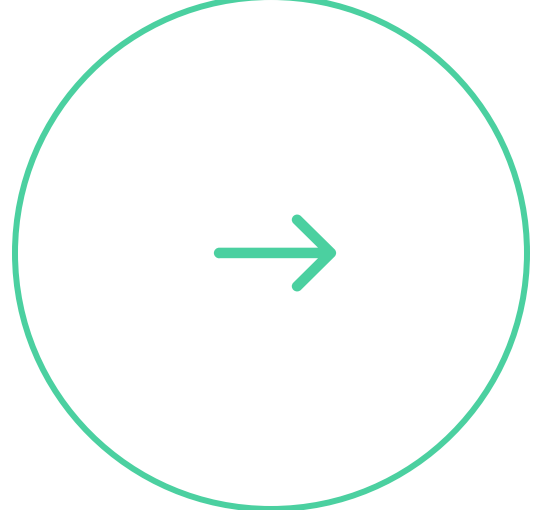
Списки задач



Составлять вечером



Фиксировать
в электронном виде



Метод Шваба
Метод Айви Ли





25000\$

Заплатил Чарльз Шваб консультанту
Айви Ли.

Это около **400 000\$**
в современном эквиваленте



Метод Шваба

- 1 Выписать все задачи на день
- 2 Определить очередность (переписать)
- 3 Выполнять – вычеркивать, отмечать
- 4 Новые входящие задачи размещать в списке
- 5 Прогноз: проставить время, 450 минут в дне



Закон Хофштадтера

“

Любое дело всегда длится дольше,
чем ожидается, даже если учесть закон
Хофштадтера



Делай сразу

Если время на откладывание задачи больше или равно времени на ее выполнение

Принцип Аллена
Обычно речь
о задачах на 1-3
минуты





Съесть лягушку Когда
очень не хочется, поэтому
откладываешь





Швейцарский сыр
Когда не ясно,
за что браться





Салями
Когда задача
большая или сложная





Метод помидора
Для концентрации
Помогает уговорить себя

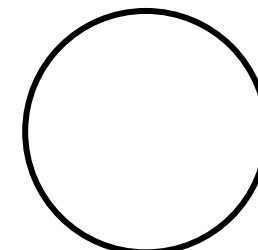


Goodtime Focus to do

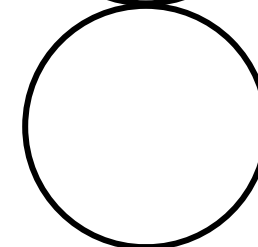
Концентрация

нетология

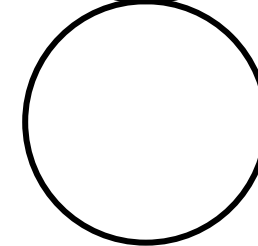
Возможности



Выбрать время концентрации



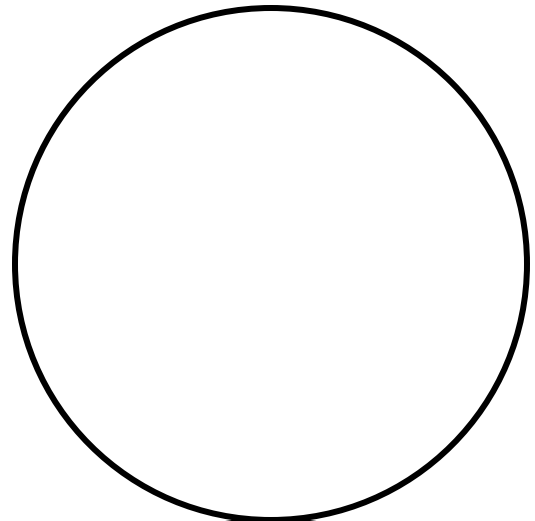
Блокировать отвлечения



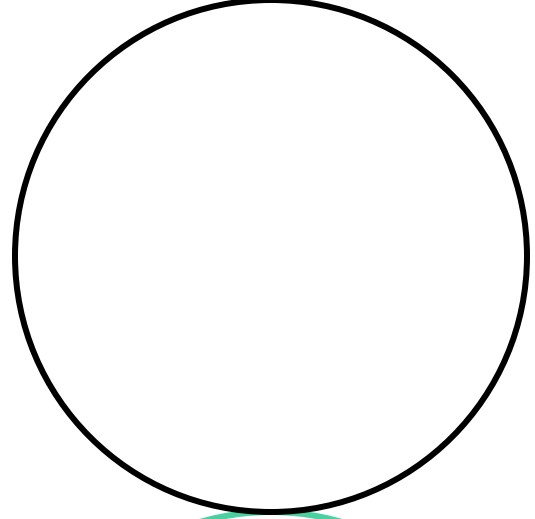
Установить перерывы



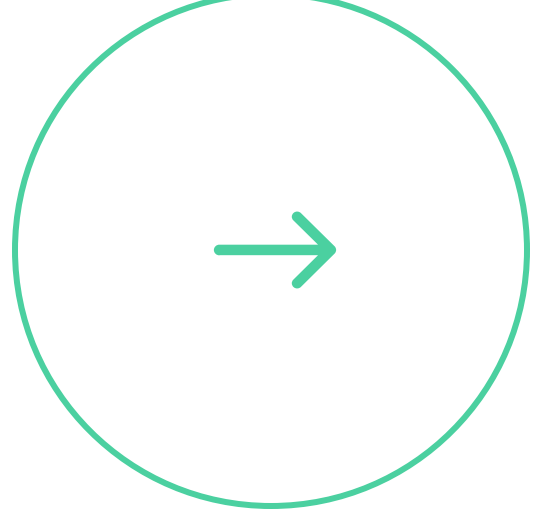
Группировка задач



По типу активности
Почта, звонки, приложение



По человеку
Накапливать вопросы



По настроению
Подумать, почитать, пообщаться



Концентрация внимания

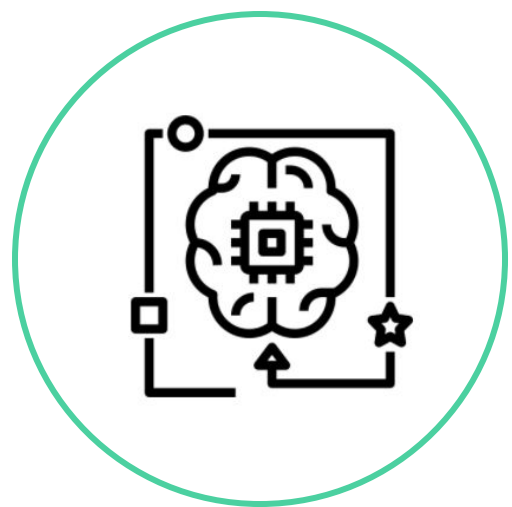


Организация рабочего пространства

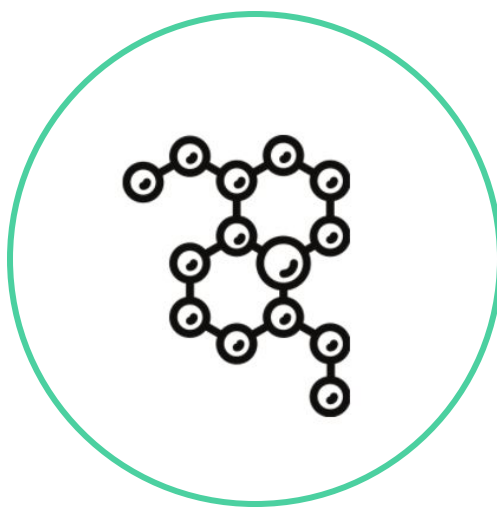
- 1 Чистый стол
- 2 Вода
- 3 Место для записи заметок
- 4 Страницы в браузере и приложения
- 5 Музыка



Помогаем мозгу



Объем
оперативной памяти



Серотонин:
внимание и запоминание



Время
на законные отвлечения

