

18+

КАК НАЙТИ  
**25-Й**  
ЧАС В СУТКАХ

**ЗАХАР  
СКРИПКА**

# Захар Скрипка

## Как найти 25-й час в сутках

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=61931537](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=61931537)*

*ISBN 9785005157737*

### **Аннотация**

Данная книга повествует об механизмах и инструментах, цель которых – увеличение времени, повышение эффективности, и работоспособности.

# Содержание

СКРИПКА З.С. «КАК НАЙТИ 25-Й ЧАС В СУТКАХ»	5
РАЗДЕЛ 1 ОСНОВА	6
Глава 1	6
Глава 2	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Как найти 25-й час в сутках

## Захар Скрипка

© Захар Скрипка, 2020

ISBN 978-5-0051-5773-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **СКРИПКА З.С. «КАК НАЙТИ 25-Й ЧАС В СУТКАХ»**

# РАЗДЕЛ 1 ОСНОВА

## Глава 1 «Время»

Время – это философское понятие, которое характеризуется сменой событий и движется только вперед. Из настоящего в будущее.

В современном мире, катастрофически не хватает времени на реализацию тех или иных начинаний. В сутках принято считать 24 часа. Из которых 6—10 часов в среднем человек тратит на сон. 1—2 часа на потребление пищи и водных процедур. Оставшееся время в размере 6—16 часов уходит на работу, транспорт, уборку, приготовление пищи и др. домашние дела. Так или иначе, всегда создается впечатление того, что на задуманные планы не хватает времени. Многим кажется, что они не живут, а существуют. Однако проводя анализ людей, которые обращаются ко мне в инстаграм «Zskripka. spb» или социальной сети Вконтакте «Zakhar97spb», с просьбой помочь им найти время, мне всегда с легкостью удается им помочь.

Важно ценить каждую минуту отведенного вам времени. Многие не достаточно важно относятся к своему времени

и думают, что всё еще впереди. Время же в свою очередь несётся с молниеносной скоростью, и мы просто теряем его.

Вчера – это история, завтра – неизвестность, а сегодня – дар.

В данной книге я расскажу про методики увеличения продуктивности и увеличения активности в течение дня. Вы должны понимать, что вначале при применении методики, которая для вас покажется наиболее удачной, вы можете чувствовать дискомфорт или же напряжение в том или ином смысле. Вы быстро поймете, что всё делаете правильно, увидев результат, который не заставит вас долго ждать.

## Глава 2

### «Не любимое дело»

В жизни мы часто сталкиваемся с так называемыми «не любимыми делами». Это могут быть: дела бытового характера, уроки с детьми, общение с людьми не вызывающими у вас положительных чувств и многое другое. Как показывает мой опыт и практика, все подобные дела люди не делают медленно и без особого энтузиазма, соответственно теряя большее количество времени, чем потребуется для устранения проблем, решения задач и другое.

Если у вас в течение дня есть «не любимое дело» самое верное начать именно с него. И у такого решения есть свои причины. Расскажу из личного опыта, что подобное решение было принято мною в первую очередь.

Я рос в большой семье, и было в семье у нас 5 детей, и так как я был старшим братом, большая ответственность и большое количество поручений от матери приходились на меня.

В данные обязанности входило: отвести в детский сад и школу, домашние уроки, наведение чистоты в квартире, приготовление пищи и не только. И я всегда с большим нежеланием делал все порученные дела. Из-за отсутствия желания делать эти дела, я практически всегда старался их отложить на 5—30 минут. Тратя данное время впустую.

Я был очень расстроен, ведь не всегда успевал погулять,

посмотреть телевизор или сходить на спортивную площадку. И как-то раз я пришёл к своей бабушке и рассказал ей о том, что у меня не хватает времени совершенно. Признаюсь честно в какие-то периоды, я даже сильно злился на это, но не понимал, куда же делось моё время. Тогда моя бабушка, внимательно выслушав меня, сказала: «Представь время как красивую ленту в 24 сантиметра. После сна, ты отступаешь пару сантиметров, после школы ты вновь отступаешь пару сантиметров. А когда ты откладываешь дела, которые тебе не нравятся, ты отрезаешь ленту с конца». После я понял, что, не произвольно откладывая дела, на несколько минут, конце дня теряют большое количество времени, которое мог бы потратить на любимое дело. Вывод был один: каждое дело, свою долю требует, а какая будет доля решать именно нам.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.