



Оксана Макарова

Управлять своим временем

Оксана Макарова
Управлять своим
временем. Время = Жизнь

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70847086
ISBN 9785006417243*

Аннотация

Было ли когда-нибудь время в вашей жизни, когда вы хотели больше времени? Хотели ли вы когда-нибудь, чтобы время шло еще быстрее? Есть случаи, когда время кажется летящим, а в другие моменты оно кажется тянущимся. Вы часто слышите, как люди жалуются, что их время в школе или на работе тянется, в то время как праздники проходят слишком быстро. Хотите вы этого или нет, ничего не изменит тот факт, что один день всегда состоит из 24 часов, ни больше, ни меньше.

Содержание

Глава 1	5
Глава 2	8
Глава 3	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Управлять своим временем

Время = Жизнь

Оксана Макарова

© Оксана Макарова, 2024

ISBN 978-5-0064-1724-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Глава 1

Основы управления временем.

«Время – это то, чего мы хотим больше всего, но используем хуже всего». – Уильям Пенн

Управление временем – это одна из вводящих в заблуждение фраз. В то время как научная фантастика долгое время была сосредоточена на теме управления временем с использованием различных способов, таких как идея путешествий, во времени, ни один человек на этой земле не может по-настоящему управлять временем. Как человек, единственное, что вы можете надеяться достичь, это успешно управлять событиями своей жизни самым эффективным образом, чтобы у вас оставалось достаточно времени для других дел, которые вам нужно выполнить. Время управляет собой, во всех смыслах этого слова.

Здесь вы узнаете больше об управлении временем и откроете для себя некоторые простые техники и идеи, которые вы можете использовать, чтобы ваше время стало максимально эффективным для выполнения всех дел, при этом у вас оставалось бы достаточно времени для себя.

Было ли когда-нибудь время в вашей жизни, когда вы хотели больше времени? Хотели ли вы когда-нибудь, чтобы время шло еще быстрее? Есть случаи, когда время кажется летящим, а в другие моменты оно кажется тянущимся. Вы

часто слышите, как люди жалуются, что их время в школе или на работе тянется, в то время как праздники проходят слишком быстро.

Основы

Эти иллюзии являются всего лишь следствием того, как человек реагирует на разные эмоции и окружающую среду, потому что, хотите вы этого или нет, ничего не изменит тот факт, что один день всегда состоит из 24 часов, ни больше, ни меньше.

Согласно исследованиям, когда человеческий мозг занят многочисленными активностями, он испытывает снижение способности замечать, как проходит время. Напротив, когда ваш мозг испытывает меньше стимуляции, он склонен сосредотачиваться на отслеживании времени.

Управление временем почти так же хорошо, как охрана ваших денег. Вы защищаете свои деньги, стремясь использовать их наилучшим образом и избегая любых потерь. Вы составляете бюджет. Вы балансируете заработанные деньги с потраченными. И, как и деньги, ваше время также является ограниченным, но ценным ресурсом. Это означает, что навыки, которые вам понадобятся для управления своим временем, такие же, как те, которые требуются для успешного управления деньгами – планирование, управление, а также самоконтроль.

Изучив хорошие навыки управления временем, вы полу-

чите больше шансов контролировать свое время, с основной целью улучшения своей жизни. Более того, это улучшение должно снизить уровень стресса в вашей системе и повысить ваши энергетические уровни. Через правильное управление временем вы сможете поддерживать или находить идеальный баланс между семьей, личной жизнью и работой, при этом обладая гибкостью для реагирования на новые возможности или неожиданные события.

Глава 2

Определите, где ваше управление временем вышло из-под контроля.

«Потеряйте деньги, и вы потеряете только деньги, но потеряйте время, и вы потеряете часть своей жизни.» – Майкл Лебёф

Вы часто чувствуете себя перегруженным всеми задачами в вашем списке дел? Вы каждый день боретесь, чтобы успеть к дедлайнам, несмотря на все свои усилия? Вы забываете о встречах или назначаете две на одно и то же время, потому что у вас никогда нет времени просмотреть свой график заранее?

Были ли важные проекты, которые были затмеваны мелкими «пожарами», требующими вашего внимания? Это, мой дорогой друг, симптомы того, что ваше управление временем выходит из-под контроля.

Где вам нужна помощь

С первого взгляда может показаться, что все задачи в вашем списке имеют одинаковую важность и срочность. Но всего несколько минут вашего времени позволят быстро увидеть их различия, когда вы научитесь определять свои приоритеты и начнете организовывать и выполнять задачи в соответствии с ними.

Часто бывает, что люди слишком увлекаются управлением своим временем в надежде выделить достаточно времени на всё, и в итоге пренебрегают более важными вещами, уделяя больше усилий и времени тем, что не так важны.

Определение и решение, что является самым важным, – это навык, который можно развить с помощью осознанной практики. У каждого человека в этом мире есть свой уникальный набор целей, обязанностей и дел, и не существует единой формулы, которая подходит всем.

Чтобы эффективно расставить приоритеты, вы сначала должны понять свои личные мечты и роли. Каковы обязанности вашей работы? Какие обязательства у вас перед сообществом и семьей? Каковы ваши долгосрочные профессиональные и личные стремления? Как вы планируете двигаться к ним? Как только все эти вещи станут для вас ясными, вам будет легче определить приоритеты вашей жизни и построить свое время, чтобы максимально использовать его.

Глава 3

Как ваше управление временем влияет на вашу жизнь

«Потерянное время никогда не возвращается.» – Бенджамин Франклин

Бенджамин Франклин

Все люди учатся важности управления временем, но действительно ли вы осознаете, насколько это важно? Как вы уже знаете, управление временем относится к эффективно-му использованию вашего времени для выполнения необходимых задач.

Управление временем

Обычно необходимость управления временем возникает на рабочих местах и в школах, хотя это не обязательно единственные места, где управление временем может быть полезным. Вы можете подумать, что управлять временем легко, но на самом деле это далеко не так. Независимо от того, хорошо это или плохо, управление временем может значительно повлиять на жизнь человека.

Правильное управление временем имеет неограниченные эффекты. Как дома, так и на работе, правильное управление временем может проложить путь для выполнения большего количества обязанностей и мероприятий.

На рабочем месте, зная преимущества управления временем и внедряя хороший план для этого, можно добиться

лучшего качества работы, выполняемой быстрее. Это также может включать создание графика для перерывов и работы. Большинство сотрудников узнали, что управление своим временем на работе, вместо того чтобы тратить его на разговоры с коллегами, дает им удовлетворение от своей продуктивности и больше стабильности в работе.

Когда время не управляется должным образом на рабочем месте, дела не только...

Становится не только стрессовыми, но и опасными. Сотрудник, который не управляет своим временем, в итоге спешит завершить проекты, что может привести к низкому качеству работы, и это может привести к увольнению в худшем случае. Рискованный аспект неправильного управления временем также может значительно увеличиться в зависимости от вида работы.

Например, в случае строителей, спешка с выполнением работы в надежде уложиться в срок может привести к серьезным травмам или, что еще хуже, к смерти.

Точно так же управление временем важно и дома. Многие люди сегодня неорганизованны и не могут завершить свои ежедневные семейные дела и задачи. В случае большинства семей, они находят гораздо легче управлять временем, создавая семейный график, который может включать домашние обязанности, домашние задания и определенные семейные мероприятия. Уже доказано, что когда дела дома выпол-

няются быстро, члены семьи также получают больше времени для качественного общения вместе.

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.