

## Литература, рекомендуемая к самостоятельному изучению по теме: «Тайм-менеджмент»

### **Статья «Годовой» подход к привычкам»**

Глеб Архангельский, председатель Лиги «Время» и автор бестселлера «Тайм-драйв», предлагает простое решение, которое поможет внедрить в жизнь новые полезные привычки и выполнить поставленные задачи без лишних временных затрат.

Начиная новый год, нередко мы ставим себе цели, связанные с внедрением хороших привычек. Например, «В новом году не реже трех раз в неделю ходить в бассейн», «Минимум час в день заниматься английским языком», «Не есть после 18:00» и т. п. Есть одна проблема

Подобные процессно сформулированные требования очень легко размываются. Каждый день появляются вполне уважительные причины для послабления себе. День рождения друга — наелся лишнего вечером; мерзкая погода — не пошел в бассейн; сильно вымотался на работе — заменил английский интернет-серфингом... «Ничего страшного, завтра наверстаю». «Завтра» мы оглядываемся и обнаруживаем, что уже два месяца не были в бассейне, а учебник английского на тумбочке совсем запылелся.

Как изменить ситуацию

Попробуйте взглянуть на внедрение хорошей привычки с другого ракурса — как на годовую задачу, имеющую определенный конечный объем. Например, вы чувствуете, что за рабочей суетой вам не хватает времени на культурное и художественное саморазвитие. Вы поставили цель «Хочу минимум раз в неделю «выбираться» на какое-либо интересное событие: концерт, выставку и т. п.» — если «пересчитать» эту цель из процессной в годовую, получится 52 «выхода в свет». Для простоты округлим и нарисуем прямоугольник из 50 клеточек. Сделали дело — заштриховали одну клеточку.

Вместо размытой «привычки, которую нужно поддерживать/внедрять», вы получили абсолютно наглядное и измеримое поле деятельности. Как только привычка начинает «проседать», это сразу будет заметно в табличке и побудит вас к более активным действиям. Аналогично вы можете переводить «в годовое измерение» привычки любой периодичности. «Не есть после 18:00» — 364 клетки (одно исключение для новогодней ночи; «Каждый рабочий день выделять час на занятия английским» — 240 клеток (округленное «год минус выходные и отпуск»).

Лайфхак

Нарисовав такую таблицу, сразу добавляйте к ней список «наградных радостей», которыми вы будете подбадривать себя по ходу дела, например, за каждые 10 заштрихованных клеток. Также надо ввести какую-либо крупную «наградную радость», которую вручите себе как награду, если таблица будет выполнена в течение года.