

Як правильно та ефективно організувати свій день?

7 корисних порад

Скрізь і все встигнути неможливо. Але, правильно організувавши свій день, можна зробити набагато більше, ніж завжди.

Досконалості – ні.

Оберіть своїм основним кредо крилату фразу «Ідеал - мій ворог». До досконалості, звісно, прагнути потрібно, але робити все ідеально не обов'язково. Це займе багато вашого часу і зусиль, які не завжди будуть оцінені. Працюючи над чимось швидко та стабільно, ви рано чи пізно все одно прийдете до досконалості. Головне – не здаватись і бути наполегливим.

Плануйте свій день з вечора. Розплануйте свій завтрашній день, складіть розклад і запишіть його в блокнот або додаток на сартфоні. Завдяки нотатнику ви не забудете про важливі справи, а менш значущі просто «відфільтруєте».

Свої справи розділіть за категоріями

Всі щоденні, щотижневі, щомісячні справи можна розділити на 5 категорій. Це догляд за собою, домашні справи, навчання, вільний час і сон. Таким чином ваш час перебуватиме під вашим керівництвом і ви контролюватимете кожен свою хвилину.

У план дня вписуйте не більше 6 або 7 головних справ

Найголовніше - щоб ваш список справ було реально виконати. Не переобтяжуйте себе на початках. 6-7 успішно виконаних справ за день – це вже перемога, яка принесе вам неабияке задоволення.

Список планів тримайте поруч. Список ваших справ на день повинен завжди бути у вас під рукою. Неважливо, чи будете ви писати їх ручкою в блокнот або ж записувати в додаток на смартфоні, головне, щоб ви могли зазирнути туди буквально в будь-який момент. Завдання в списку розміщуйте в порядку пріоритетності і робіть спочатку те, що потрібно виконати в першу чергу. Підбивайте підсумки щодня. Цей найпростіший, але геніальний підхід до планування використовував письменник Джек Кенфілд. Також він радить розділяти завдання на робочі і особисті.

Концентруйтеся на одній справі

Намагайтеся не робити кілька справ одночасно. Не потрібно брати приклад з Юлія Цезаря, навіть якщо ви добре ладнаєте одночасно кілька справ. Швидше з ними ви не впораєтесь, не піддавайтесь ілюзіям. Фокусуйтеся тільки на чомусь одному. Багатозадачність – це підхід тих людей, які хочуть зробити багато, але не піклуються про якість виконаного. Тільки роблячи одну справу за раз, ви зможете бути максимально ефективні.

Обов'язково висипайтесь

Після повноцінного сну ви зможете бути енергійними протягом усього дня. Сон підтримує молодість, красу і здоров'я. Не нехтуйте ним.