



## Як знайти час на все:

### ефективні техніки тайм-менеджменту

Вашій увазі п'ять ефективних технік, як знайти час на все.

#### 1. Правило двох хвилин

Якщо завдання займає менше двох хвилин – зробіть його.

Задумайтесь, як часто ми відкладаємо те, що вміщується в дві хвилини або менше. Наприклад, зовсім легко помити кілька тарілок відразу після їжі, не чекаючи переповнення раковини.

#### 2. Правило 20 хвилин

Не потрібно відразу з усіх сил йти до звершення своєї мети. Можна приділяти цій справі лише 20 хвилин щодня. Цей проміжок часу можна перетерпіти, навіть якщо тобі не хочеться цим

займатися. Це правило – прекрасний спосіб боротьби з лінню і воно чудово підвищує мотивацію!

- ✓ Знайдіть 20 хвилин у день, щоб вислухати чоловіка або дитину, і ви будете задоволені своїми стосунками і сім'єю.
- ✓ Приділіть 20 хвилин у день на слухання себе і ведення особистих записів, і ви забудете про нестачу ідей.
- ✓ Приділіть 20 хвилин у день заняттю спортом, і ви будете здоровими.
- ✓ Приділіть 20 хвилин у день прибиранню своєї квартири, і ви забудете про безлад.
- ✓ Знайдіть 20 хвилин на відпочинок, і ви забудете про втому.

#### 3. Правило 72 годин (три дні)

Якщо у вас з'явилися будь-які плани або мрії, починайте їхнє здійснення протягом 72 годин після їх появи. Це може бути навіть зовсім незначний крок, але у вашому розумінні він обов'язково повинен вести до здійснення мрії.

#### 4. Правило 21 дня

Якщо повторювати одну і ту ж дію протягом 21 дня, вона відкладається в підсвідомості, і ми починаємо робити її на автоматі.

21 день – це не кілька хвилин, а значить варто все робити поступово: розбийте процес вироблення звички на маленькі етапи – спробуйте протриматись один день, два, а якщо тиждень повторювати те саме або два тижні? Потім уже легше, тому що звично і комфортно. Чому 21 день? Цей період був експериментально доведений у США: двадцяти особам видали спеціальні окуляри, які перевертали всі зображення з ніг на голову і вони повинні були носити ці окуляри цілодобово. І саме на 21-й день їхній мозок адаптувався до такого стану речей і сам почав перевертати всі навколишні речі, сприймаючи таке зображення як звичайне.

Особливості: якщо зробити хоча б одну перерву, навіть якщо вона припадає на 20-й день, то звикати доведеться заново; 21 день – це тільки 1-й етап, насправді 100% звичка формується за 40 днів безперервного повторення потрібних дій; 21-й день дозволяє зрозуміти, чи дійсно вам потрібні ці навички. Якщо регулярні дії не дали результату і не приносять задоволення, тоді це просто «не ваше».

#### 5. Правило 10 тисяч годин

10 тисяч годин – це 5 років повного робочого дня. Щоб домогтися успіху в будь-якій справі, потрібно витратити на неї 10 тисяч годин. Правило було описано М.Гладдуелом в його книзі «Генії та аутсайтери», і його твердження полягає в тому, що будь-хто, незалежно від таланту, вміння або задатків, може стати професіоналом в будь-якій справі, витративши на її освоєння і вдосконалення 10 тисяч годин.

**Почніть з двох хвилин –**

**з них складаються 10 тисяч годин на шляху до вашого успіху!**