

Правило «1-3-5»

Сложно выполнить сразу все-все задачи.

Это правило помогает реалистично выбирать дела на день, чтобы успевать в срок и не переутомляться.

Суть правила: за день можно сделать только 1 большую задачу, 3 средних и 5 мелких.

Всего — 9 дел, не больше и не меньше.

Все задачи	План на день

Квадрат Декарта

Что я получу, если сделаю это?

Что я получу, если не сделаю это?

ПЛЮСЫ

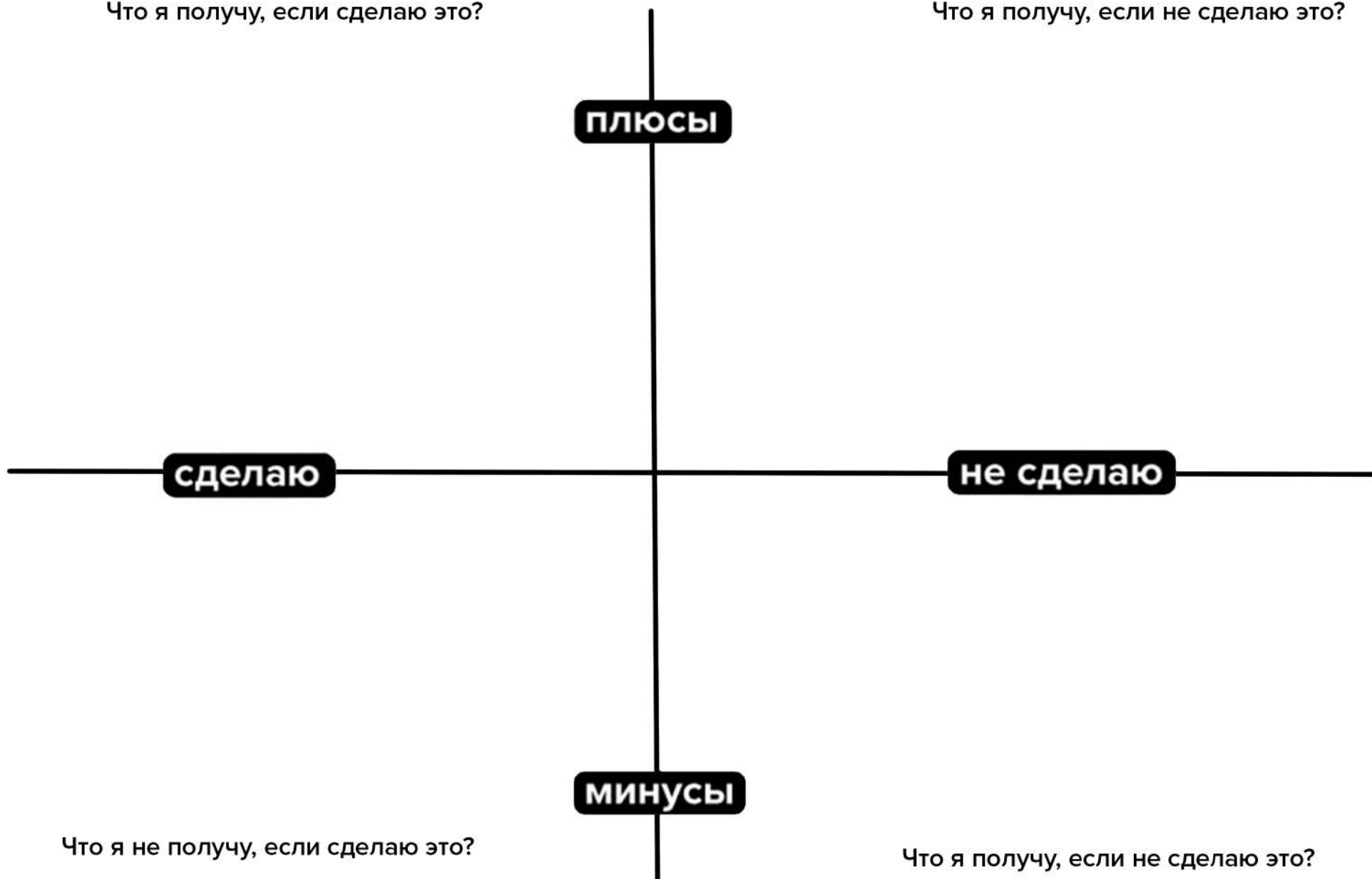
сделаю

не сделаю

МИНУСЫ

Что я не получу, если сделаю это?

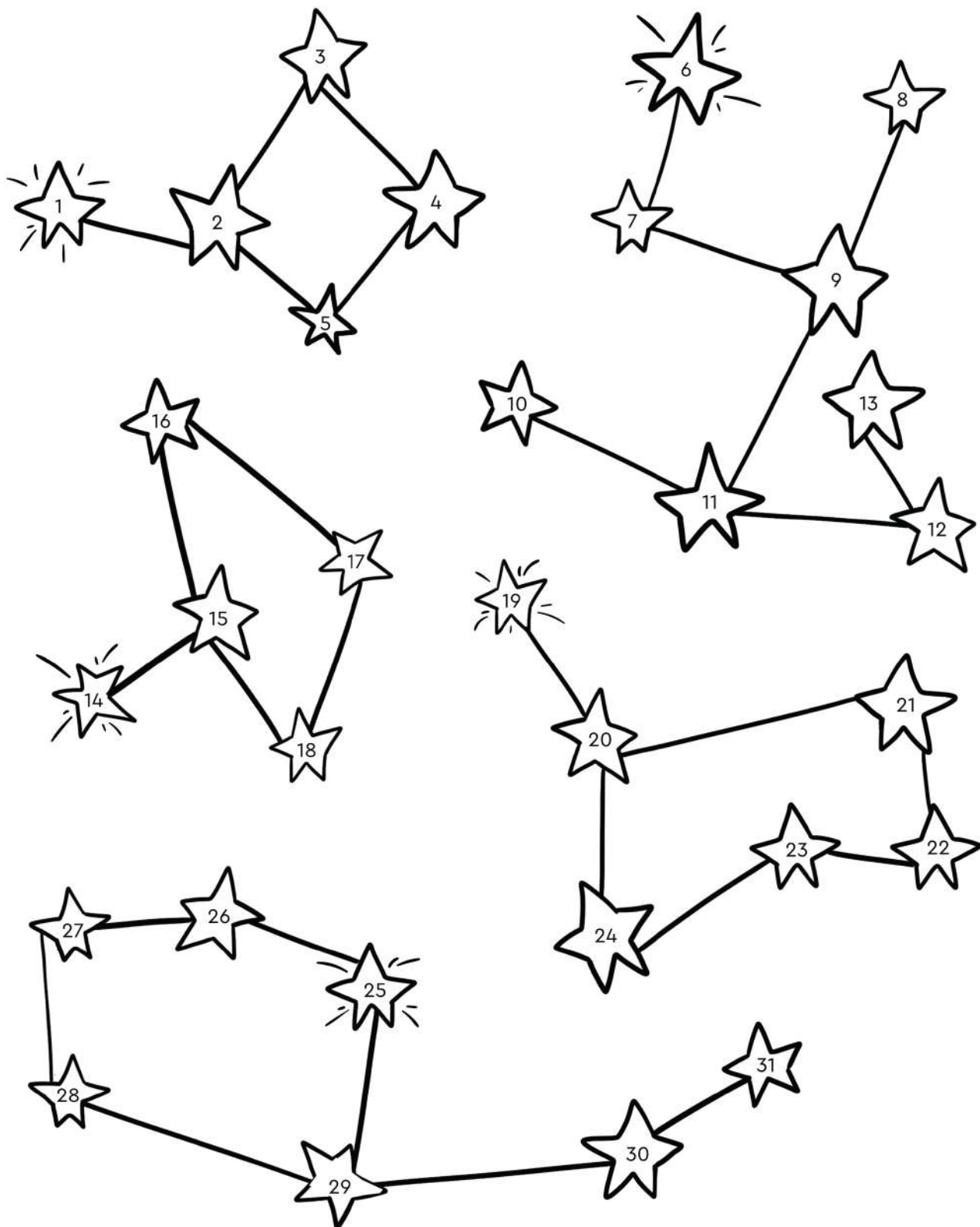
Что я получу, если не сделаю это?



Доска «Канбан»

Сделать	В работе	Проверка	Готово

Я сегодня



Пять «Почему?»

Этот способ поможет определить важность поставленной цели и понять, чего на самом деле вы хотите достичь. Ведь истинная причина не всегда лежит на поверхности :)

Сформулируйте цель и спросите себя «почему» пять раз подряд. Так вы сможете докопаться до реальной причины и найти более эффективный способ действий.

Цель	
1. Почему?	1.
2. Почему?	2.
3. Почему?	3.
4. Почему?	4.
5. Почему?	5.

Поедание слона

«Слон» — это большая масштабная задача, за которую сложно взяться. Не нужно пытаться «съесть слона» сразу целиком. Поделите его на порции — небольшие этапы и задачи, для которых будет проще найти подходящее время и которые будут радовать промежуточными победами. Это называется «декомпозиция задачи».

1. Выпишите свои большие дела, к которым не решаетесь подступиться.
2. Выберите одно дело и разбейте его на задачи.

Мои слоны	Задачи по слону

Поедание лягушек

«Лягушки» – это мелкие, но неприятные дела, которые совсем не хочется делать. Их постоянно откладывают, и они копятся, как снежный ком. С самого начала дня сделайте одно такое дело — «съешьте лягушку». Этот ритуал зарядит хорошим настроением на весь день: ведь неприятных задач стало меньше :) Постепенно из кучи вечно откладываемых дел почти ничего не останется.

Мои лягушки:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Матрица Эйзенхауэра



SMART-цели

Чем лучше сформулирована цель, тем выше вероятность, что она будет достигнута. Эффективная цель должна соответствовать SMART-критериям:

S Specific — конкретная, сформулирована чётко и понятно.

M Measurable — измеримая, результат можно посчитать, сравнить с чем-то.

A Attainable — достижимая, её точно можно выполнить, приложив усилия.

R Relevant — актуальная и согласованная с другими планами и целями.

T Time-bound — ограниченная во времени, есть конкретный срок исполнения.

Моя цель