Мария Яньшина: Немного о тайм-менеджменте...

18.07.2011

Вы хороший и умный человек, но вы мало, что успеваете… Иногда на вас нападает слово «не хочется» и убивает на корню все инициативы… Что делать? **Мария Яньшина** делится опытом и рассказывает о том, как вышла из «неги ничегонеделания».

[***Мария Яньшина***](http://www.e-xecutive.ru/community/persons/detail/399663/)

Управление временем (тайм-менеджмент, time management, организация времени) — это технология организации времени и повышения эффективности его использования.

И дальше в Википедии куча книжек с описанием того как этому искусству научиться. В марте этого года поддалась общему веянию и решила попробовать. Причин было несколько:

- я нечаянно стала безработной;   
- мне надо было писать кандидатскую диссертацию.

В качестве предисловия отмечу, что жизнь безработного человека, которому что-то надо делать крайне сложна. Ибо слово «не хочется» убивает на корню все инициативы. Может открыть свое дело? - Не хочется. Может приготовить утку по-пекински - не хочется. Может...? - Не хочется. И своим «не хочется» мы убиваем кучу нужного нам времени, о котором потом жалеем. Так вот после трудной работы - это «не хочется» выросло до небывалых размеров и забросило меня в негу ничегониделания где-то на недельку. После чего пришло пресловутое «надо» и стало мое «не хочется» всячески пинать.

Не тут-то было. Всячески извращаясь я лишь создавала видимость работы по диссертации. А теперь внимание! Если на работе создание видимости деятельности прокатывает и вам все равно зарплату платят, то себе врать очень трудно. После месяца псевдоработы - написала пару страничек из положенных двухсот, решила, что надо что-то менять.

Первое дело за которое взялась - составила план на неделю. Что надо сделать. В плане были мелкие и очень крупные дела. Совсем крупные разбивала на поддела. И начинала утро с того, что выбирала то, что хочу сегодня сделать. Главное помнит, что дела должны быть разнообразны - тогда можно выбирать поднастроение.

Например, дождь. Писать, работать, звонить лень. А вот почитать научные журналы за чашкой чая - милости прошу. В такой ситуации «не хочется» как-то отступает (кроме случаев, когда хочется только лечь и помереть).

Я продержалась 3 месяца. Чтобы похвалиться и вам был стимул было сделано:

- написана диссертация на 260 страниц;   
- сделан сайт;   
- дописана собственное пособие по работе на фондовом рынке   
ну и куча всяких прочих дел.

Основные ошибки были следующими:   
- крупные дела переносились каждую неделю, нагоняя тоску;   
- зачастую силы переоценивала и писала больше, чем могла сделать;   
- забывала оставлять время на форс-мажор.

Что мне понравилось:   
- сам процесс планирования;   
- приятное достижение целей - после каждой крупной цели покупала себе книжку и платьишко;   
- вписывание в план таких мелочей, как поваляться на диване (моя самая любимая цель!!);   
- реальное повышение работоспособности.

Итак, Вы хороший и умный человек, но Вы мало что успеваете, делюсь своим опытом:

- когда лень все делать, а делать надо - отвлекитесь на другое менее срочное дело - мысль уйдет, и сможете переключиться. Например, надо ваять отчет, а лень. Уберитесь на столе - время пройдет. Я, например, каждый раз планировала - смотришь на такой план и думаешь какой же ты молодец, сколько еще всего успеешь сделать. А потом повычеркиваешь все пукнты планы - и думаешь, что гений - это про тебя.

- наполняйте свой план целями об отдыхе;   
- крупные задачи в плане ставьте отдельно, чтобы постепенно их выполнять, а когда времени на них не нашлось помнить, что они никуда не делись;   
- решите, чем вы себя порадуете после выполнения плана недели;   
- всегда понимайте, что план - это идеал и будьте готовы к его корректировке - знайте чем можно жертвовать, а чем нет;   
- кто-то сказал, что задачи еще надо иерархировать - не стоит, а то ваша свобода выбора сильно пошатнется. Решите вдруг сегодня использовать цель «посмотреть мультик», а фиг вам- это третьестепенная задача, а первостепенные еще не сделаны.

Ну вот. Это был мой маленький опыт. Кончился он для меня сильной усталостью и полным моральным удовлетворением. Неделька отдыха в виде повседневных дел, чтения любимых книжек привели все в порядок, а результат то остался. 15 июля у меня выходит книжка. И статистика посещаемости сайта только растет.