Аудит 10 правил управління собою в часі

Мета. Чесно оцінити, які з базових правил тайм-менеджменту вже працюють у вашому житті, а які — ні.

1. Оцініть кожне твердження від 1 (зовсім не про мене) до 10 (це моя звичка) — обведіть число.
2. Біля трьох найнижчих оцінок запишіть одну конкретну дію, яка додасть хоча б +1 бал.
3. Через місяць оцініть себе ще раз іншим кольором і порівняйте.

Твердження	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Що зроблю, щоб додати +1
1. Маю власні довготермінові цілі, за які готовий(-а) взяти 100% відповідальності											
2. Вкладаю час лише у справи, які мене розвивають; відмовляюся від зайвої рутини											
3. Не говорю про те, на що не впливаю; не сперечаюся — вчуся в людей навколо											
4. Жертвую малими приємностями заради великої мрії											
5. Перетворюю проблеми на задачі, а задачі — розв’язую											
6. Не гаю час на очікування: маю заняття для дороги й черг											
7. Планую свій день; маючи ідею, дію одразу											
8. Беру відповідальність за все, що зі мною відбувається											
9. Працюю в темпі, в якому не втомлююся											
10. Свідомо обираю свій настрій на день											

Цілі на місяць

Мета. Сформулювати до п’яти цілей так, щоб з першого дня було зрозуміло, що робити.

1. Запишіть до 5 цілей на місяць. Ціль — лише те, за що ви готові взяти 100% відповідальності.
2. Для кожної визначте, навіщо вона вам, і перший крок, який можна зробити вже сьогодні.
3. Поставте дедлайн. Наприкінці місяця позначте результат: ✓ — досягнуто, ½ — частково, × — ні.

№	Ціль (конкретно і вимірювано)	Навіщо це мені	Перший крок	Дедлайн	Підсумок
1					
2					
3					
4					
5					

Що мені заважало минулого місяця і як я це врахую цього разу?

Найважливіші події місяця

Мета. Бачити свій місяць цілісно і помічати, які дні справді рухали вас уперед.

1. Щовечора записуйте одну найважливішу подію дня — одним реченням.
2. Наприкінці місяця перечитайте список і позначте ★ події, що наблизили вас до цілей.
3. Дайте відповідь: що спільного в «зіркових» днях? Як зробити таких днів більше?

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

Що спільного в найкращих днях місяця?

План вашого ідеального тижня

Мета. Скласти розклад тижня, до якого варто наближати кожен реальний тиждень.

1. Розпишіть ідеальний тиждень по годинах: робота, відпочинок, спорт, саморозвиток.
2. Обов'язково внесіть час для коханих і дітей, роботи над тілом і саморозвитку.
3. Щонеділі порівнюйте прожитий тиждень з цим ідеалом і переносьте в наступний одну покращену звичку.

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
6:00							
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							

Пам'ятайте: структурована робота з вдалим режимом дає найкращі результати.

Три ключові завдання дня

Мета. Зранку визначити, що в дні справді важливе, складне і неприємне, — і не дати цим справам загубитися.

1. Найважливіше — те, що найбільше наближає до вашої цілі.
2. Найскладніше — те, що вимагає найбільше зусиль чи концентрації.
3. Найгірше — те, що найменше хочеться робити. Поставте його в розклад на конкретну годину.
4. Увечері позначте, що виконано, і запишіть, що завадило.

Час	Справи
7:00	
8:00	
9:00	
10:00	
11:00	
12:00	
13:00	
14:00	
15:00	
16:00	
17:00	
18:00	
19:00	
20:00	
21:00	
22:00	
23:00	

Найважливіше завдання дня

Найскладніше завдання дня

Найгірше завдання дня

Питання дня: що ви зробите сьогодні заради своєї цілі?

Пропорція справ: «Хочу — Треба — Мушу»

Мета. Побачити, яку частину дня ви живете з бажання, а яку — з обов'язку чи примусу.

1. Випишіть усі справи дня і розкладіть по трьох колонках.
2. «Хочу» — роблю з радістю; «Треба» — розумію навіщо; «Мушу» — роблю всупереч собі.
3. Порахуйте відсотки, заштрихуйте частки на колі.
4. Подумайте, як перевести хоча б одну справу з «Мушу» в «Треба» або «Хочу».

Хочу	Треба	Мушу

Кругова діаграма дня

Хочу ___ % · Треба ___ % · Мушу ___ %. Що змінити завтра?

Матриця Ейзенхауера

Мета. Розсортувати справи за важливістю і терміновістю та звільнити час для важливого.

1. Випишіть усі справи на тиждень і розподіліть їх по чотирьох квадратах.
2. Важливі й термінові — робіть зараз; важливі, але нетермінові — заплануйте час.
3. Неважливі, але термінові — делегуйте; неважливі й нетермінові — викресліть.
4. Стежте, щоб найбільше часу йшло на квадрат «важливі, але нетермінові».

Важливі, але нетермінові справи → запланувати	**Важливі і термінові справи → зробити зараз**
Неважливі і нетермінові справи → відмовитися	**Неважливі, але термінові справи → делегувати**

Важливість →

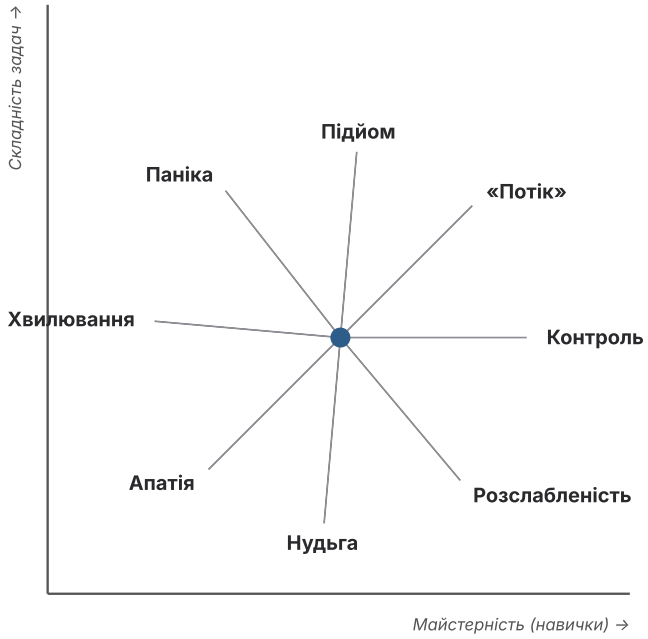
Терміновість →

Карта «Потоку»: динаміка вашого дня

Мета. Відстежити, коли ви перебуваєте в стані «потоку», а коли — в нудьзі, апатії чи паніці.

Стан залежить від балансу між складністю задачі та вашою майстерністю. Задача заскладна — хвилювання й паніка; запроста — нудьга й розслабленість; і того, й іншого мало — апатія. «Потік» виникає, коли висока складність зустрічається з високою майстерністю.

1. Кожні 1–2 години позначайте на схемі точку свого стану і підписуйте час.
2. Увечері з'єднайте точки лінією — це ваша динаміка руху впродовж дня.
3. Запишіть, що допомагало входити в «потік», а що вибивало з нього.



Час	Чим займався(-лася)	Стан	Що допомогло / завадило

План розвитку ваших навиків

> **Мета.** Розвивати себе збалансовано — у восьми різних видах навиків.

1. Для кожного виду оберіть один навик, над яким працюватимете цього тижня.
2. Запишіть, що саме робитимете, скільки хвилин на день і скільки часу потрібно до результату.

Вид навику	Мій навик	Що робитиму?	Хв/день	Термін
Особистісний відповідальність, наполегливість, пунктуальність...				
Професійний продажі, ділові листи, складні клієнти, нова мова програмування...				
Навик тіла фітнес, плавання, біг, здорова їжа...				
Творчий малювання, орігамі, ліплення, конструювання...				
Розбудови взаємин приймати, давати, цінувати, обіймати, пробачати...				
Інтелектуальний іноземна мова, швидкочитання, шахи, кубик Рубика...				
Інформаційний історія XX ст., сервірування, класична музика...				
Рутинний прибирання, прасування, готування — з радістю й інтересом				

Розділяємо завдання на етапи

Мета. Знайти ту єдину «іржаву ланку», через яку ви відкладаєте просту справу.

Ми відкладаємо справу, коли не бачимо всієї послідовності дій і один етап нас демотивує. Коли розписати все до дрібниць, неприємний крок виконується майже сам собою — «вже нікуди діватися».

ПРИКЛАД

Лист замовнику щодо оренди: 1) перечитати попереднє повідомлення; 2) внести правки в договір; 3) підготувати файл до друку; 4) сфотографувати об'єкт; **5) перекинути фото на комп'ютер** (шукати флешку й інший комп'ютер — ось проблемний етап); 6) прикріпити файли; 7) написати повідомлення; 8) натиснути «відправити».

Оберіть три простих на перший погляд завдання, які відкладаєте. Розбийте кожне на якомога дрібніші етапи й обведіть той, що насправді вас гальмує.

Завдання 1: _____	**Завдання 2: _____**	**Завдання 3: _____**
1.	1.	1.
2.	2.	2.
3.	3.	3.
4.	4.	4.
5.	5.	5.
6.	6.	6.
7.	7.	7.
8.	8.	8.
9.	9.	9.
10.	10.	10.
11.	11.	11.
12.	12.	12.

Мій ідеальний день

Мета. Зрозуміти, що для вас насправді важливе, порівнявши три дні: ідеальний, останній і вчорашній.

1. Випишіть, чим би ви хотіли займатися у свій ідеальний день.
2. Подумайте про день останній — це не песимізм, а дуже сильна мотивація до життя.
3. Чесно випишіть свій справжній вчорашній день.

Ідеальний день	Останній день	Вчорашній день

Що схоже, а що відмінне в усіх трьох днях? Чому? (Те, що збіглося, — і є справді важливим.)

Як ви проживете свій сьогоднішній день?

Пожирачі часу (хронофаги)

Мета. Знайти, куди непомітно витікає ваш час, і повернути собі хоча б годину на день.

1. Протягом 2–3 днів занотовуйте все, що забирає час без користі: соцмережі, зайві розмови, пошук речей...
2. Оцініть, скільки хвилин на день іде на кожного «пожирача».
3. Для кожного придумайте конкретний спосіб скоротити чи прибрати його.
4. Через тиждень позначте, яких «крадіїв часу» ви вже позбулися.

Пожирач часу	Хв/день	Чому так стається	Що зроблю	Позбувся(-лася) ✓

Підсумок: разом _____ хв на день = _____ годин на рік.

Мої звички і залежності

Мета. Чесно визначити, що керує вами більше, ніж ви ним, і вирішити, які звички час змінювати.

1. Залежність — це те, що керує вами більше, ніж ви ним (їжа, гаджети, сигарети, серіали, люди...).
2. Звички — те, що ви робите автоматично щодня, корисне чи ні.
3. Біля кожного пункту вирішіть: залишаю / змінюю / позбуваюся — і на що саме замінюю.

Мої залежності	Що замінить?

Мої звички	+ / –	Рішення

Яку одну звичку я почну змінювати вже цього тижня?

Щоденник «зривів»

Мета. Зрозуміти, що передує моменту, коли вам дуже чогось хочеться і важко себе контролювати.

1. Оберіть одну залежність, з якою працюєте цього тижня.
2. Щоразу, коли з'являється сильне бажання, заповнюйте рядок таблиці — навіть якщо ви втрималися.
3. Наприкінці тижня знайдіть закономірність: що передує «зриванню»?

Залежність: _____

Час дня	Емоційний стан	Фізичний стан	Люди навколо	Місце	Думки перед тим	Інше / втримався?

Які висновки ви зробили? Що передує «зриванню»?

Мої 10 000 годин

Мета. Побачити, у чому ви вже стали майстром і куди варто інвестувати години далі.

Щоб стати майстром у будь-якій справі, потрібно приблизно 10 000 годин практики в одному напрямку. Найкраща робота — це високооплачуване хобі.

1. Згадайте, чим ви займалися роками, і приблизно порахуйте години (годин на тиждень × тижнів × років).
2. Позначте, в якій сфері ви ближчі до 10 000 годин, а в якій хотіли б їх набрати.
3. Розрахуйте, скільки годин на день потрібно, щоб дійти до мети за обраний термін.

Сфера / навик	Годин на тиждень	Скільки років	Разом годин (≈)	Хочу розвивати? ✓

РОЗРАХУНОК

10 000 год ÷ 5 років ÷ 365 днів ≈ 5,5 год на день. 10 000 год ÷ 10 років ≈ 2,7 год на день.

Моя сфера майстерності: _____. Щоб набрати 10 000 годин за ___ років, мені потрібно ___ год/день.

Час очікування

Мета. Перестати втрачати роки життя на очікування — і перетворити черги та дорогу на корисний час.

Очікуючи чогось лише 2 години щодня, людина втрачає цілих 5 років життя! Живіть «тут і зараз» — завжди майте заняття, яке можна зробити під час переїздів чи в черзі.

1. Тиждень фіксуйте, скільки хвилин на день ви чогось чекаєте: транспорт, черги, зустрічі, завантаження.
2. Складіть список «кишенькових справ» — коротких, корисних, які можна робити будь-де.
3. Наступного тижня використовуйте кожне очікування для однієї справи зі списку.

День	Чого чекав(-ла)	Хв
Понеділок		
Вівторок		
Середа		
Четвер		
П’ятниця		
Субота		
Неділя		

Мої «кишенькові справи»
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Разом за тиждень: ____ хв. Що ви робите під час очікування тепер?

Питання дня для самоорганізації

Мета. Щодня ставити собі одне глибоке запитання — правильні запитання ведуть до правильних рішень.

1. Щодня обирайте одне запитання і відповідайте письмово хоча б п'ятьма реченнями (у зошиті чи на звороті).
2. Позначайте ✓ запитання, на які вже відповіли. Ті, що даються найважче, — найцінніші.

- [ ] Що ви зробите сьогодні заради своєї цілі?
- [ ] Чому одна людина досягає висот у житті, а інша — ні?
- [ ] Чого ви хочете?
- [ ] Чим би ви займалися у світі без електрики й жодних технічних пристроїв?
- [ ] Хто призначає нам наше призначення?
- [ ] У чому полягає ваше служіння іншим?
- [ ] Які ваші відчуття, коли ви уявляєте свою ціль?
- [ ] Чим ви займалися б, якби мали необмежені фінансові ресурси?
- [ ] Чи справді ви живете своїм життям?
- [ ] Чи досягали б ви своєї цілі, якби все життя довелося робити це лише «за хліб і воду»?
- [ ] Що ви робитимете, коли досягнете своєї мети?
- [ ] Чим ви готові пожертвувати сьогодні, щоб швидше досягти довготермінової цілі?
- [ ] Засобом до якої більшої цілі є ваша поточна ціль?
- [ ] Що ви готові зробити незважаючи ні на що, за будь-яких обставин?
- [ ] Про що б ви хотіли подумати і що згадати в останню мить?
- [ ] Без чого ваше життя втратить сенс?
- [ ] Про що ви готові сказати: «Я це зроблю! І крапка»?
- [ ] Від чого ви не готові відмовитися у своєму житті?
- [ ] Чи може щось змусити вас відмовитися від своєї цілі?
- [ ] Що ви створили сьогодні?
- [ ] Чим ви готові заплатити за досягнення своєї цілі?
- [ ] Від чого ви не готові відступитися?
- [ ] Чи розумієте ви, що більшість людей «не мають вільного часу», бо не знають, що робитимуть, коли його матимуть?
- [ ] Чим би ви зайнялися, якби у вашому житті був додатково один день?
- [ ] Чи вмієте ви робити Нічого?
- [ ] Як часто ви сьогодні відволікалися на справи інших людей?
- [ ] Що ви робите під час очікування?
- [ ] Які слова ви вживаєте разом зі словом «час»: витрачати, використовувати чи вбивати?
- [ ] Яких крадіїв часу ви позбулися?
- [ ] У чому у вас є напрацювання 10 000 годин?
- [ ] Що б ви зробили, якби щодня отримували бонусну 1 хвилину?

Запитання дня: № ___ . Моя відповідь: