



РЕЗУЛЬТАТИВНЫЙ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

МОДУЛЬ 11

Баланс между работой и семьей

ЗАМЕТКИ И НАБЛЮДЕНИЯ

[illegible]

INTRODUCTION

МОДУЛЬ 11

Баланс между работой и семьей

Успешные люди знают, что для них важно. Они умеют расставлять приоритеты и концентрироваться на работе, приносящей им наибольшее удовлетворение и счастье. У вас есть два вида целей. Ваши рабочие цели – это цели типа ЧТО, то есть такие цели, выполнение которых приносит вам деньги на исполнение конечных целей. В зависимости от ваших желаний, такие цели могут быть очень важными.

Основная ошибка людей в том, что они смешивают семейные и личные цели с профессиональными.

«Высшая награда за
тяжелый труд - не
то, что человек
получает, а то, кем
он при помощи этого
становится» (Джон
Рускин).

БАЛАНС МЕЖДУ РАБОТОЙ И СЕМЬЕЙ

Быть счастливым – главная цель достижения баланса в жизни. Нельзя отдать то, чего не имеешь. Нельзя сделать людей счастливыми, когда несчастен сам. Самое лучшее, что вы можете сделать для других – быть сами счастливым.

Не менее 85% счастья происходит из взаимоотношений с людьми.

1. Не менее 85% несчастья происходит от проблем во взаимоотношениях.
2. Лишь __% счастья зависит от внешних достижений: денег, успеха и прочих материальных благ.

Важный вопрос: «Как бы вы провели время, если бы сегодня узнали, что вам осталось жить полгода?»

1. Когда вам остается полгода, вы четко понимаете, что для вас действительно _____.
2. На что бы вы потратили время, если бы оставалось только полгода?
3. А шесть часов?
4. А 60 минут?
5. В каждом из этих случаев на первом месте должны быть _____.

Греки говорят: «Умеренность во всем». Чтобы быть счастливым и успешным, необходимо соблюдать баланс между работой и семьей.

1. Когда ваша жизнь _____, она, как автомобиль, плавно едет по дороге жизни.
2. А стресс и раздражительность вносят _____.

Начать достигать баланса следует с определения ваших ценностей.

1. Каковы ваши главные жизненные ценности?
2. Что для вас действительно важно?
3. Если бы вы были финансово независимы, что бы вы изменили в личной жизни?

Некоторое время подумайте и опишите ваш идеальный образ жизни. Если бы не было ограничений, что сделало бы вас по-настоящему счастливым?

1. Если бы у вас было _____ времени и денег, какие изменения вы внесли бы в нынешний образ жизни?
2. Если бы вы могли взмахнуть волшебной палочкой и сделать свою жизнь идеальной, то чем бы тогда ваша жизнь _____ от сегодняшней?

Сделайте душевное спокойствие важнейшей целью, вокруг которой будет организована ваша жизнь. Когда вы это сделаете, вероятно, вы никогда больше не совершите ошибки.

1. В какие моменты вы максимально ощущаете _____ спокойствие?

2. Какие люди или обстоятельства обычно _____ ваш душевный покой?

Неудовлетворенность и несчастье всегда происходят из-за несоответствия ваших внешних целей и деятельности внутренним ценностям и убеждениям.

1. Какие _____ вызывают у вас наибольший стресс?
2. А что для вас «душевное равновесие», что доставляет вам наибольшую _____ и счастье?

Относитесь ко времени, как к деньгам. Как лучше всего использовать время для достижения максимального счастья?

1. Вы не можете сэкономить время, но вы можете потратить его с большей _____.
2. Если бы у вас был _____ день или неделя, как бы вы провели это время?

Секрет баланса заключен в Законе Исклученной Альтернативы: делая что-то одно, вы отказываетесь от чего-то другого.

1. Чего вам следует делать _____, чтобы вернуть баланс в вашу жизнь?
2. Чего вам следует делать _____?
3. Что вам следует _____ делать, чтобы вернуть баланс в вашу жизнь?
4. Что вам следует _____ делать, чтобы вернуть баланс в вашу жизнь?

Любовь - самое важное в мире. Любимые и любящие вас люди - источник почти всей радости и счастья.

1. Сделайте семью _____ жизни, а не периферией.
2. Считайте свою супругу или своего супруга самым важным человеком в мире.
3. Считайте своих детей самыми _____ детьми в мире.
4. Практикуйте универсальную максиму Иммануила Канта: представляйте, что все будут жить, как вы.
5. Задайтесь вопросом: «Какой была бы моя семья, если бы все в ней вели себя, как я?»

Секрет баланса прост. Важны только две вещи: работа и семья. Все остальное отбросьте, по крайней мере, на время.

1. Работайте все рабочее время; _____ больше в работу.
2. Во время болтовни ваша работа не продвигается. А делать ее все равно надо. Когда вы зря теряете время на работе, вы _____ необходимое время у семьи и личной жизни.
3. Когда вы с семьей, будьте с ней ____ % времени.
4. Проводить время с семьей - значит быть «головой к голове», «коленом к колену», «сердцем к сердцу».
5. Просто находиться в одном доме, но при этом смотреть телевизор или работать за компьютером - это __ значит проводить время с семьей.

6. Перестаньте в прежнем количестве читать газеты, смотреть телевизор и слушать радио. _____ от поглотителей времени, мешающих общению с семьей.

Проводите значимые отрезки времени с самыми важными людьми в жизни.

1. Решите ежедневно общаться с супругой или супругом не менее __ минут, лучше вечером, сразу как возвращаетесь домой.
2. Проводите не менее __ минут в день наедине с каждым из своих детей - задавая вопросы и слушая.
3. _____ вредные привычки! Во время ужина или при общении с семьей _____ телевизор.

Главное правило жизненного баланса: дома учитывается количество времени, а на работе - качество. Не путайте!

1. На работе концентрируйтесь на _____ времени: выбирайте самое важное и выполняйте все быстро.
2. Дома делайте акцент на _____ времени: посвящайте достаточно времени общению с членами своей семьи.
3. В отношениях не всегда можно оценивать качество времени.
4. Знаете, как ребенок воспринимает ЛЮБОВЬ? Как _____.

Помните, всегда можно расставить приоритеты и выбрать последовательность событий.

Вы всегда выбираете то, что важно для вас. Ваши действия говорят о ваших ценностях.

1. Когда семья на _____ месте, вы показываете себе и другим, что именно она для вас наиболее важна.
2. Когда необходимо _____, что делать, всегда спрашивайте себя: «Что для меня действительно важно?»

Настоящая цель тайм-менеджмента - делать больше на работе, чтобы оставалось больше времени на самых главных людей.

Как сказал Ганди, «в жизни есть что-то большее, чем просто увеличение ее скорости».

А теперь задайте себе несколько вопросов и ответьте на них:

1. Какие люди наиболее важны для меня?

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

6) _____

2. Какие виды деятельности мне больше всего нравятся? Что обычно делает меня счастливым?

1) _____

2) _____

3) _____

3. Какие три обстоятельства, человека или события вызывают у меня наибольший стресс, раздражение или гнев?

1) _____

2) _____

3) _____

4. Какой образ жизни идеален для меня? Если бы моя жизнь была идеальной и у меня было достаточно времени и денег, то что бы я делал?

5. Какие три препятствия стоят между мной и идеальным образом моей жизни?

1) _____

2) _____

3) _____

6. В каких местах, с какими людьми или во время каких занятий я испытываю наибольшее душевное спокойствие?

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

7. Как я могу находить достаточно времени для общения с самыми важными людьми?

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

6) _____

Какое одно действие я предприму прямо сейчас по результатам этой сессии?
