



# РЕЗУЛЬТАТИВНЫЙ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

## МОДУЛЬ 12

### Философия тайм-менеджмента



## ВВЕДЕНИЕ

### МОДУЛЬ 12

## Философия тайм-менеджмента

Способ мышления, а особенно мысли о своем времени и своей жизни, делает каждого человека уникальным и непохожим на всех других людей в мире.

Когда вы мыслите эффективно и конструктивно в отношении всех аспектов вашей жизни, вы улучшаете все вокруг себя.

В этой сессии вы узнаете, какие качества мышления присущи лучшим мужчинам и женщинам, и о том, как можно развить их, сделать частью своего мировоззрения на долгое время.

*«Только постоянное  
упорное усилие  
ломает любое  
сопротивление  
и сметает все  
препятствия» (Клод  
М. Бристолю).*

## ФИЛОСОФИЯ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА

**Думать о своей жизни и разрабатывать личную философию времени - это естественно. Вы должны определить смысл своей жизни.**

1. Существует две основные картины мира, которые прямо противоположны друг другу: все философии так или иначе принадлежат одной из них.
2. \_\_\_\_\_ картина мира: люди с такой картиной мира обычно обладают позитивным внутренним отношением к жизни (ПВО).

Позитивные люди верят в жизнь, любовь и собственный потенциал.

Они верят, что жизнь, в целом, хорошая штука, и они могут влиять на ее улучшение.

Такие люди обычно очень влиятельны в обществе.

3. \_\_\_\_\_ картина мира: люди с такой картиной мира обычно имеют негативное внутренне отношение (НВО) к себе. У них низкая \_\_\_\_\_, чувство собственной неполноценности и недостаток уверенности в себе.

Такая картина мира заставляет их видеть в мире и других людях несправедливость, нечестность, подавление, страдание и неудачу.

Такие люди обычно злы и обижены, вечно обвиняют кого-либо во всех мировых проблемах.

4. Такие люди находятся в \_\_\_\_\_ и несогласии с людьми с доброжелательной картиной мира.
5. Самые творческие и конструктивные люди обычно имеют \_\_\_\_\_ картину мира.

**Один из секретов успеха – заботиться о будущем и ориентироваться на свою будущую жизни и свой потенциал.**

1. Доктор Эдвард Бэнфилд из Гарварда в течение 50 лет изучал истории людей, успешных и в социальном, и в экономическом плане, чтобы найти факторы успеха и социальной эволюции таких людей.
2. Он определил, что больше всего на долгосрочный успех в жизни влияла ориентированность на \_\_\_\_\_ перспективу.
3. Успешные люди \_\_\_\_\_ на 20 лет вперед, а затем мысленно \_\_\_\_\_ в настоящее время для определения необходимых ежедневных действий и решений.
4. \_\_\_\_\_ люди готовы каждый день тяжело работать, они уверены в своих знаниях и в своей победе.
5. Люди, имеющие жизненные \_\_\_\_\_, могут жертвовать краткосрочными выгодами ради долгосрочных.
6. Ориентированные на долгую перспективу люди применяют Закон Накопления, гласящий, что любой большой успех является результатом \_\_\_\_\_ маленьких усилий, которые привели к нужному результату.

**Одной из важнейших характеристик позитивного и успешного человека является его способность отложить вознаграждение.**

1. Основная причина финансовых неудач заключается в том, что люди не могут \_\_\_\_\_ чем-то в настоящем для большего успеха в будущем.
2. Большинство людей предпочитает заниматься веселыми и легкими делами, а не трудными и необходимыми.
3. Клемент Стоун сказал: «Если вы не умеете экономить деньги, то в вас не заложены семена величия».

**Одной из важнейших целей успешных людей является развитие характера.**

1. Характер - способность \_\_\_\_\_ принятого решения после угасания энтузиазма.
2. Истинной мерой характера является \_\_\_\_\_ решению вне зависимости от сложности дела.
3. Характер - это \_\_\_\_\_ в действии.

**Кроме долгосрочных целей вам потребуется также определить краткосрочные цели.**

1. Когда вы планируете \_\_\_\_\_ цели, вы определяете время в минутах, а не часах или днях.
2. Самые продуктивные люди прекрасно разбираются в тайм-менеджменте.
3. Самые \_\_\_\_\_ люди измеряют свое время 10-минутными отрезками.

4. \_\_\_\_\_ люди обычно измеряют свое время полуднями, днями и даже неделями и месяцами.

**Контроль над своим временем и своей жизнью требует понимания того, на что сейчас уходит ваше время.**

1. \_\_\_\_\_ отслеживайте, как вы тратите свое время в течение дня.
2. Затем спросите себя, лучший ли это способ тратить время, с учетом ваших ценностей и видения целей.
3. Спросите себя: «Соответствует ли такое времяпрепровождение моим желаниям?»

**Сильной техникой тайм-менеджмента является слово «Нет», оно помогает отказаться от дел, не являющихся для вас ценными.**

1. Перед тем, как соглашаться сделать что-либо требующее много времени, используйте технику \_\_\_\_\_.
2. Попросите 24 часа на \_\_\_\_\_.
3. Просто говорите «нет» всему, что не является \_\_\_\_\_ и лучшим в плане использования вашего времени.

**Также можно оценить использование времени, вспомнив, что время – это деньги, прямо или косвенно.**

1. Если деятельность требует некоторого количества времени, то сколько денег вы хотели бы получить в \_\_\_\_\_ на успешное выполнение такой работы?

2. \_\_\_\_\_ времени вы хотели бы посвятить достижению этой цели?
3. Сколько денег вы захотели бы \_\_\_\_\_ или инвестировать в достижение этой цели?
4. Время и деньги часто взаимозаменяемы - можно \_\_\_\_\_ одно в другое.
5. Подход к использованию времени и денег определяет ваш уровень счастья.
6. Можно инвестировать время и деньги и получать \_\_\_\_\_ или можно тратить время и деньги безвозвратно.

**Философия тайм-менеджмента проявляется в оценке всего, что вы должны сделать, в контексте вашей часовой оплаты труда.**

1. Разделите сумму годового дохода на \_\_\_\_\_ часов и получите сумму, которую зарабатываете в час.
2. Постоянно спрашивайте себя: «Стоит ли эта работа моего часового дохода?»
3. Заплатили бы вы другому человеку свой часовой доход за выполнение вашей работы?
4. Если бы время просмотра телевизора вы тратили с целью улучшить \_\_\_\_\_ и способности, то обязательно стали бы богатым.

**Во всем, что делаете, используйте Закон Сравнительного Преимущества; всегда платите другим за работу, если выполнить ее самому вам выйдет дороже; если не дороже - делайте сами.**

1. Если стремитесь зарабатывать \$25 в час (\$50000 в год), а помыть вашу машину стоит \$6, то можно нанять человека для этого.
2. \_\_\_\_\_ время для выполнения самых ценных дел.
3. Если хотите зарабатывать деньги, не работайте над \_\_\_\_\_ делами, ведь деньги приходят от выполнения ценных дел.
4. Помните, что время - это единственный неотъемлемый и незаменимый \_\_\_\_\_, который можно употребить на достижение успеха.

**Тайм-менеджмент - это навык, который развивается и закрепляется в течение всей жизни.**

1. Тайм-менеджмент - это не то, что можно выучить и затем отложить.
2. Вам необходимо \_\_\_\_\_ работать над поддержанием этого навыка для максимальной результативности и эффективности.
3. Помните, что время - это жизнь; вы должны хорошо \_\_\_\_\_ его, чтобы иметь прекрасную жизнь.

**Одной из черт лидера является такое поведение, будто все наблюдают за его действиями, даже когда это не так. Лидер подает пример.**

1. Избегайте влияния своего \_\_\_\_\_ на окружающих.
2. В тайм-менеджменте будьте \_\_\_\_\_ для подражания.

3. Спрашивайте себя: «Как выглядела бы моя компания, если бы все в ней управляли своим временем так же, как это делаю я?»
4. Чтобы лучше управлять временем, \_\_\_\_\_, что вы уже отлично разбираетесь в этом.

**Часть философии тайм-менеджмента - достижение баланса и умеренность во всем.**

1. Древние греки говорили: «Умеренность во всем - секрет счастливой жизни».
2. В тот момент, когда вы чувствуете, что у вас нет времени на отдых или перерыв, вам нужно \_\_\_\_\_ и \_\_\_\_\_.
3. Спросите себя: «Если бы мне оставалось жить полгода, что я сделал бы со своей жизнью?»

Баланс и умеренность во всем действительно позволяет увеличить производительность, результативность и эффективность.

**Чем больше времени вы тратите на перерывы, отдых и выбрасывание из головы всего лишнего, тем креативнее и продуктивнее вы становитесь, по сравнению с тем, если бы работали это время.**

1. Ваш ум похож на батарейку - для работы на \_\_\_\_\_ мощности ему необходимо время на подзарядку.
2. Необходимо \_\_\_\_\_ силы после длительных периодов тайм-менеджмента.
3. \_\_\_\_\_ отпуск на год в январе и бронируйте билеты заранее.

4. \_\_\_\_\_ работу в промежутки между отдыхом.
5. Когда вы в отпуске, старайтесь полностью \_\_\_\_\_ и совсем не думать о работе.

**Проверяйте, чтобы ваши цели и ценности соответствовали друг другу.**

1. \_\_\_\_\_ каждый день делать то, что вы по-настоящему любите.
2. Когда внешняя и внутренняя жизнь \_\_\_\_\_, вы получите безграничный поток энергии и энтузиазма.

**Важная часть философии лайф-менеджмента - решить жить не менее 80 лет.**

1. Не реже раза в год проходите физические, стоматологические и медицинские \_\_\_\_\_.
2. \_\_\_\_\_ легкий завтрак, обед и ужин, чтобы иметь больше энергии.
3. Решите \_\_\_\_\_ не менее 200 минут в неделю (30 минут в день), это может быть просто прогулка по кварталу.
4. Организуйте время для \_\_\_\_\_ высокого уровня здоровья, счастья и энергии.

Понимание своей философии тайм-менеджмента и своих долгосрочных целей улучшит качество вашей жизни. Когда вы решите жить долго, здорово, счастливо и организовывать свою работу и прочие дела вокруг этих принципов, вы станете более эффективным и креативным.

**А теперь задайте себе несколько вопросов и ответьте на них:**

**1.** В каких областях жизни мне нужно определить долгосрочную перспективу, провести долгосрочное планирование и, исходя из этого, задуматься о настоящем?

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

6) \_\_\_\_\_

7) \_\_\_\_\_

8) \_\_\_\_\_

9) \_\_\_\_\_

**2.** Какие области моей жизни наиболее важны для меня сейчас?

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

**3.** Какие три вещи уже сегодня можно начать или перестать делать для повышения качества моей жизни в будущем?

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

**4.** В каких областях моей жизни мне нужна самодисциплина во имя будущего?

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

6) \_\_\_\_\_

**5.** Какие основные виды деятельности ежедневно присутствуют в моей работе?

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

6) \_\_\_\_\_

**6.** Какие виды деятельности никак не влияют на мои цели и дела? Что я могу сократить или убрать совсем?

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_

5) \_\_\_\_\_

6) \_\_\_\_\_

**7.** За какие три вида моей деятельности я в основном получаю деньги?

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

**8.** Что бы я делал, как бы провел время, если бы сегодня узнал, что мне осталось жить полгода?

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





