



Как повысить свою личную эффективность за 21 день

Привет! Меня зовут Александра Ли и я хочу поделиться с Вами чек-листом основных действий и методов, помогающих повысить свою личную эффективность. Многим известно, что для внедрения новой привычки или навыка человеку требуется 21 день ежедневной практики (надежнее 66 дней). Так вот выполнение этих действий (даже нескольких) в течение хотя бы 21 дня позволят Вам очень сильно повысить свой уровень активности, мотивации и, соответственно, личной продуктивности и эффективности.

Начните и точно не пожалеете! Удачи!

Постановка целей

Если хотите стать по-настоящему эффективным человеком, выделите время и серьезно подумайте над целями (краткосрочными, долгосрочными), чего Вы хотите добиться через неделю, месяц, год и в течение всей жизни; каким человеком хотите стать!

Планирование

Многие игнорируют планирование и очень зря. Планирование - это самоконтроль, самомотивация, организованность и структурировать любой деятельности. Навык планирования прокачивается, поэтому начните с элементарного списка дел на день, если никогда не занимались планированием, важно правильно расставлять приоритеты, потому что никто никогда не успевает выполнить абсолютно все дела в течение дня.

Подготовка к работе себя и пространства.

Организируйте порядок на рабочем месте, в квартире и соответственно в голове. Избавляйтесь от всего ненужного, старого, которое долго не используется, очищайте пространство для возможности прихода всего нового в Вашу жизнь. Порядок, даже относительной, структурировать мысли и значительно сокращает время на поиски чего-либо.

Установление чётких сроков и дедлайнов.

Сроки выполнения задач и достижения целей должны обязательно присутствовать. Они помогают не выбираться из графика и не накапливать горы невыполненной работы. Так же можно и нужно распределить время и нагрузку и выделить необходимое время на отдых и восстановление - телу и мозгу периодически всегда требуется перезагрузка и восстановление.

Пошаговая работа.

Ешьте слона по мелким кусочкам. С любым, даже очень сложным делом можно справиться, разделить его на этапы, с маленькими шагами, при этом не забывайте делать перерывы. Кстати, всегда приступайте в первую очередь, к важным, серьезным, сложным делам и задачам, а приятные оставляйте на десерт. Существует много профессиональных методов для правильной пошаговой работы, но для начала прилеживайтесь основных принципов.

Скажите "Нет!" посторонним делам.

Минимум отвлекающих факторов. Их в течение дня миллионы: постоянные уведомления, смс, электронная почта, звонки, перекусы, развлекательные вкладки в браузере...

Правило Парето.

Самый известный и широко применяемый принцип Парето 80/20 позволяет оценивать и повышать эффективность любой работы. Суть заключается в том, что 20% усилий дают 80% результата. Это означает, что Вам нужно проанализировать, какие действия являются наиболее эффективными, а какие не такими уж действенными и судьбоносными. Соответственно, отсеять 80% менее приоритетных дел возможно выполнением их в последнюю очередь, либо путем делегирования- перепоручения их другим людям. Это очень важный навык, которым должен обладать любой успешный человек.

Поиск мотивации.

Главный мотиватор - это любовь, страсть к своему делу и наличие большой амбициозной цели. Но так же у каждого из нас есть свои маленькие и большие радости, которые дают не меньше энергии и мотивации. Прогулка, чтение, общение, хобби, музыка. Ищите свои радости и подпитывайтесь!

Преодоление страхов и лени.

Неважно сколько Вам лет, не позволяйте лени и страху делать себя менее активными,

гибкими, открытыми новому. Ни в коем случае нельзя останавливаться в развитии.

Выход из зоны комфорта.

Зона комфорта - это условия, в которых человек привык существовать. И чем дольше Вы задерживаетесь в своей зоне комфорта, тем сложнее из неё выйти. А выход просто необходим. Это развитие, это движение вперёд, это достижение успеха, победа над собой.

Отдых по расписанию.

Отдых тоже можно и нужно планировать. Четко выделяйте себе время на соц сети, просмотр почты, чашечку кофе, чтобы не выбиться из графика и не стать жертвой прокрастинации. Следите за временем.

Режим дня.

Если Вы хотите стать эффективным и успешным, начните вставать в 5 утра!) Это совсем несложно, если пересмотреть весь режим дня, а главное, заканчивать свой день не позже 22-00, причём без гаджетов, тв и приёма пищи минимум за час до сна. Что делать в 5 утра, спросите Вы? Спорт, йога, аффирмации и медитации, чтение, просмотр (не новостей и ленты инстаграма!) мотивационных видео, самое подходящее время для планирования. Создайте свое собственное супер утро, которое подарит самый эффективный день!

Самообразование.

Как Вы уже поняли, повышение личной эффективности - это комплекс мероприятий, действий, занятий. Нет какого-то одного метода. И без систематического самообразования и расширения своих знаний и получения новых навыков просто не обойтись.

Все вышеперечисленное можно отнести к основным методам, позволяющим человеку стать более эффективным. Если Вы начнете использовать даже несколько из них, Вы гарантированно станете более организованными, дисциплинированными и продуктивными. Если у Вас остались какие-то вопросы или Вы в поисках единомышленника, обращайтесь ко мне! Telegram: <https://t.me/AlexaSLee> Instagram: https://instagram.com/alexas_lee E-mail: Alexalee0401@gmail.com What's app: <https://wa.me/77011118543>

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?