



## Твое время

Время- самый главный ресурс человека. Только от нас будет зависеть на сколько мы будем эффективно Этот чек-лист я создала, чтобы людям было проще правильно планировать свое время и определять концентрацию в течение дня.

### Максимально автоматизируйте ежедневные задачи

#### Пользуйтесь правилом двух минут

- Если что-то занимает не так много времени, просто сделайте это  
*Вы можете отправить email прямо сейчас? Отправляйте. Если отложите задачу на потом, она займет уже не две, а пять минут*

### Помните, что ваша способность принимать правильные решения- ограниченный ресурс

#### Используйте правило четырех песен каждое утро

- Песня 1: чистим зубы
- Песня 2: принимаем душ
- Песня 3: одеваемся

- Песня 4: надеваем аксессуары, немного парфюма, собираем сумку, выключаем музыку. Выходим!

## **Не будьте постоянно онлайн**

### **Планируйте свой сон**

- Если ложитесь спать не по расписанию, ждите хаоса в течение рабочего дня. Сон легко запланировать, и он определит, насколько хорошо и чётко вы будете трудиться после пробуждения

## **Если хотите достичь в чем-то совершенства, делайте это каждый день**

### **Попробуйте медитировать и делать дыхательные упражнения**

- Начните с 10 минут и постепенно уделяйте все больше времени медитации и дыханию. Вы сразу поймете, зачем это нужно: сознание становится яснее, мысли-чётче

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

как это убрать?