



# УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ

*Как сбегать из тюрьмы под названием*

*«ловушка времени»?*

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ТВОЯ СИСТЕМА ТЕРЯЕТ БАЛАНС?

КАК ПЕРЕЗАГРУЗИТЬ СВОЙ МОЗГ?

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ НАДОЕВШИХ ДЕЛ!



## НЕ ИРАЙТЕ В ПОДДАВКИ СО СВОИМ ВРЕМЕНЕМ

«Так нечестно! Почему всегда слишком много работы? Наваливают и наваливают. Как мне быть?» Знакомые интонации? Да, это происходит не только с вами. У многих людей складывается ощущение, будто со всех сторон на них обрушиваются поручения, а сами они — просто жертвы усугубляющихся обстоятельств. Когда вы играете со временем в поддавки, страдают все вокруг. Общаетесь вы напряженно, оберегая себя от новых поручений, ведь и так полным-полна коробочка. Поскольку говорить «нет» вы не умеете, ваше согласие проистекает из чувства долга и досады, а не от чистого сердца.



## ПОЧЕМУ РАБОТУ НЕ СЛЕДУЕТ ОТКЛАДЫВАТЬ НА ПОТОМ?

Следите за своей реакцией. Разберитесь, как вы реагируете, если ваши временные траты перестают соответствовать приоритетам. Ищете ли вы виноватых? «Начальник вечно дает мне слишком много поручений». Жалуете ли вы себя? Отвергаете ли вы хорошие советы? Умеете ли вы отказываться от участия в новых проектах? Ставить границы? Вы когда-нибудь просите помочь?



## НАУЧИТЕСЬ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ!

Не важно, как вы вели себя в прошлом в конкретных ситуациях и с конкретными людьми — в будущем вы можете поступать иначе. Дайте себе зарок измениться и активно реагировать на обстоятельства, а не принимать пассивно все, что с вами происходит.

Когда несешься со скоростью 90 миль в час, нажимать на тормоз не хочется. Такую же эйфорию чувствуешь в дни полной занятости, продираясь через список дел, выполняя одну сложную задачу за другой. Только не останавливаться! Возможно, вы даже боитесь остановиться, размякнуть, потом уже этот темп не вернешь. Но исследования показывают, что подобное опасение напрасно. Выяснилось, что длительная сосредоточенность человеку непосильна, и хотя мы порой сами не замечаем симптомов утомления, усталость исподволь размывает нашу работу. Как ни понуждай себя, мозг дает сбой.



## КАК ИЗЛЕЧИТЬСЯ ОТ СИНДРОМА ХРОНИЧЕСКОЙ ЗАНЯТОСТИ

Как строится обычный офисный день? Первые утренние часы — время максимальной работоспособности, но день идет, и силы понемногу снижаются. Тут-то нас соблазняют и рассылки с прикольными видео, и сплетни об известных людях, и соцсети. Недавние исследования проверили, в котором часу пользователи чаще всего заходят в Facebook. Количество посещений растет с 9 утра до полудня, слегка сокращается во время обеденного перерыва и достигает максимума в 3 часа дня, когда все изнемогают.....

## НАМ ПОМОГУТ:



### Наиль ЗАБАРОВ

бессменный с 1991 года главный тренер сборной России по сверхмарафонам. Признан Международной ассоциацией сверхмарафона лучшим в истории тренером национальной команды.



### Игорь ДЕВЯТКИН

механик "Ралли Дакар". Боевое самбо и авиа моделирование – вот только некоторые его хобби. Кроме того с малых лет Игорь увлечен музыкой, профессионально играет на трубе, за его плечами даже софийская консерватория!



### Даниил КВЯТ

пилот Формулы 1, чемпион серии GP3. Лучший российский гонщик по версии РАФ.



### Александр СЕЛЕНКОВ

футболист. В настоящий момент - главный тренер молодёжного состава команды «Зенит».

# ИГРОТЕКА:

