

10 ключевых советов по ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТУ

Памятка

1. Начинать день необходимо с самой трудной и самой важной задачи, которая приблизит вас к достижению намеченной цели. Если цель не написана, не зафиксирована на бумаге, то это всего лишь мечта, которая никак не стимулирует вас к движению вперед.
2. Выполняйте домашнее задание с утра!!!
3. Ставьте искусственные временные рамки. Заводите таймер, пусть он будет у вас перед глазами, тогда вы будете все делать значительно быстрее.
4. Уберите из новостной ленты паблики, которые никак не развивают и не дают ничего полезного. Отфильтруйте всё ненужное.
5. Поощряйте себя за успехи, причем за самые маленькие.
6. Прекратите ругать себя по поводу и без. Хвалите себя. Пусть ругают другие)) Подбадривать себя добрым словом всё же лучше, чем всячески давать своему внутреннему голосу едко смеяться над собой.
7. Не берите на себя слишком много дел и обязанностей. В вашей сетке дня должно быть достаточно свободных зон для отдыха, времени подумать, отвлечься от всего. Помните, наши физические и умственные возможности не безграничны.
8. Планируйте свой день с вечера.
9. Делайте уроки – от легких к сложным.
10. Проводите время ожиданий (дорога, очередь и т.д.) с пользой – читайте, учитесь онлайн, планируйте день, проверяйте соцсети (самое время!).



***Время для действий —
сейчас.
Никогда не поздно
сделать что-нибудь.***

Антуан де Сент-Экзюпери