

SkillsTrack

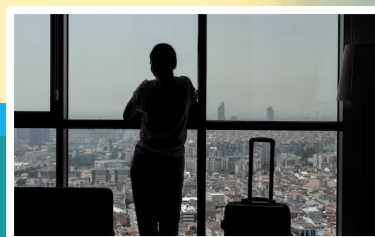
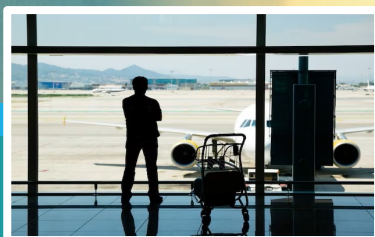
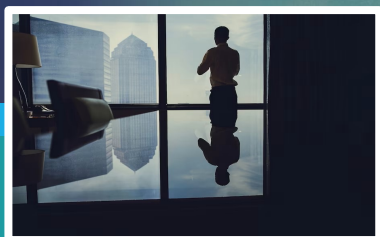
Навыки успеха

**Как все
успеть?**

4 шага

**эффективного
планирования**

Коллекция стратегий



Камни + галька + песок + вода = метод больших камней



*Если Вы часто задаетесь вопросом: “Как все успеть?», на помощь придет **метод больших камней**.*

*Этот простой метод **помогает эффективнее планировать день, больше успевать и получать лучшие результаты**.*

Придумал его Стивен Кови, автор книги «7 навыков высокоэффективных людей».

*Суть метода в том, как **заполнить пустую банку***

*большими камнями, галькой, песком и водой, и что **сделать в первую очередь**.*

*Если начать с воды, песка и гальки, большие камни **не поместятся**.*

*А если начать с больших камней, добавить гальку, присыпать песком и долить немного воды, **всему найдется место**.*

*Ну и причем тут Ваш список дел, с которыми надо **разобраться?***

*А вот причем. **Камни, галька и песок – это дела, которые Вам надо успеть сделать за день. А вода – это все, что отвлекает Вас от дел.***

Как все успеть?



Правильно и эффективно спланировать день не сложнее, чем переосмыслить способ заполнения пустой банки.

Самые важные и срочные дела – это большие камни.

Хорошо бы сделать их в первую очередь.

Менее важные и срочные дела – это галька.

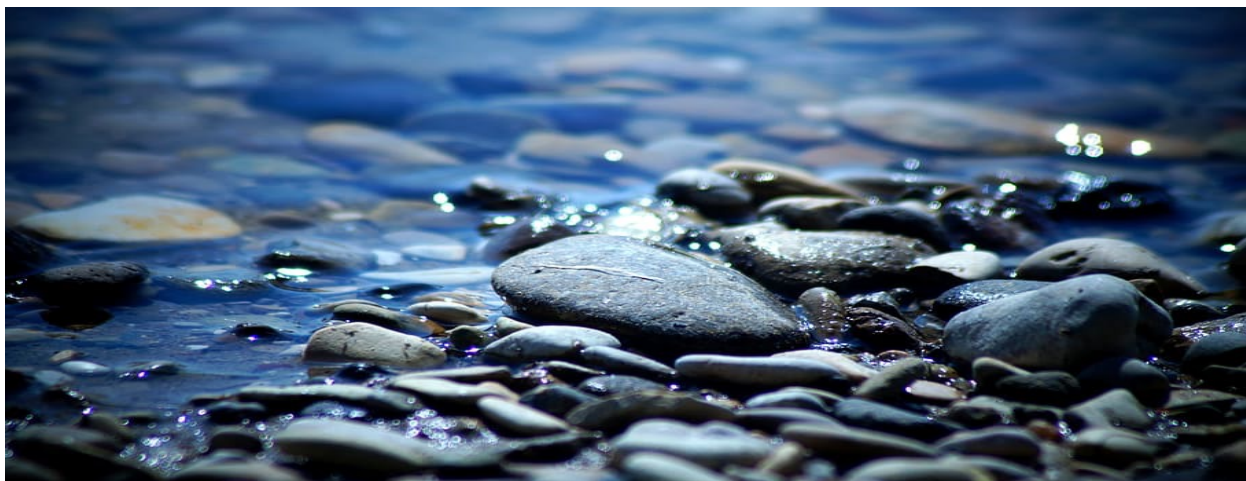
Их можно отложить, пока не завершены самые важные и срочные дела.

Мелкие и незначительные дела – это песок.

Заняться ими можно, когда и если появится свободное время.

Отвлекающие факторы – это вода.

Такие даже стоит свести к минимуму.



Планирование дня за 4 шага

Найдите минутку обдумать свой список дел, чтобы понять, уделяется ли достаточно времени Вашим большим камням.

Шаг 1: Определите свои большие камни.

Какие дела приносят наибольшую пользу и лучшие результаты?

Это Ваши приоритеты.

Шаг 2: Определите свою гальку.

Это дела второго плана. Они не так важны и не приносят значимых результатов.

Позаботиться о них можно в любое время без особых усилий и внимания.

Шаг 3: Определите свой песок.

Всяческие мелочи.

Имеют обыкновение заполнять весь день, не принося ощутимых результатов.

Шаг 4: Определите свою воду.

Все, что отвлекает, не дает сосредоточиться, мешает получать результаты.

Не давайте этому воли, чтобы день не прошел зря.



Планирование дня за 4 шага

Ваши большие камни

Ваша галька

Ваш песок

Ваша вода

«Если это важно для Вас, Вы найдете способ.

Если нет, Вы найдете оправдание». - Райан Блэр

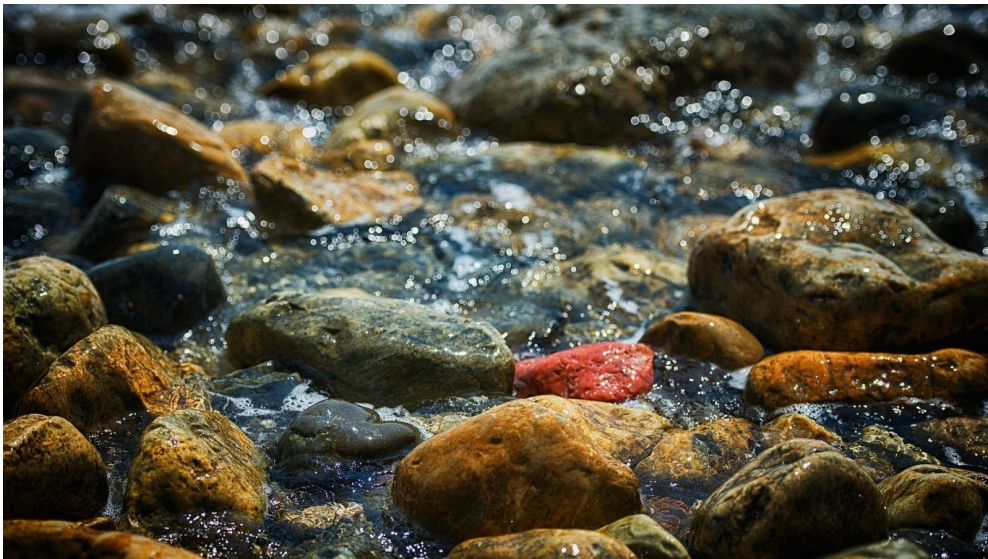
Выводы?

Часто мы ставим на первое место воду и песок. Затем думаем о гальке. А когда очередь доходит до больших камней, не остается ни времени, ни сил.

Подумайте, как Вы могли бы изменить приоритеты в своем списке дел.

Не заполняйте время мелочами. Начните с самых важных и срочных дел, а менее важные и срочные дела выполните в оставшееся время.

Как Вы могли бы изменить очередность дел с учетом их важности и срочности?



SkillsTrack

«Навыки успеха»
Коллекция стратегий