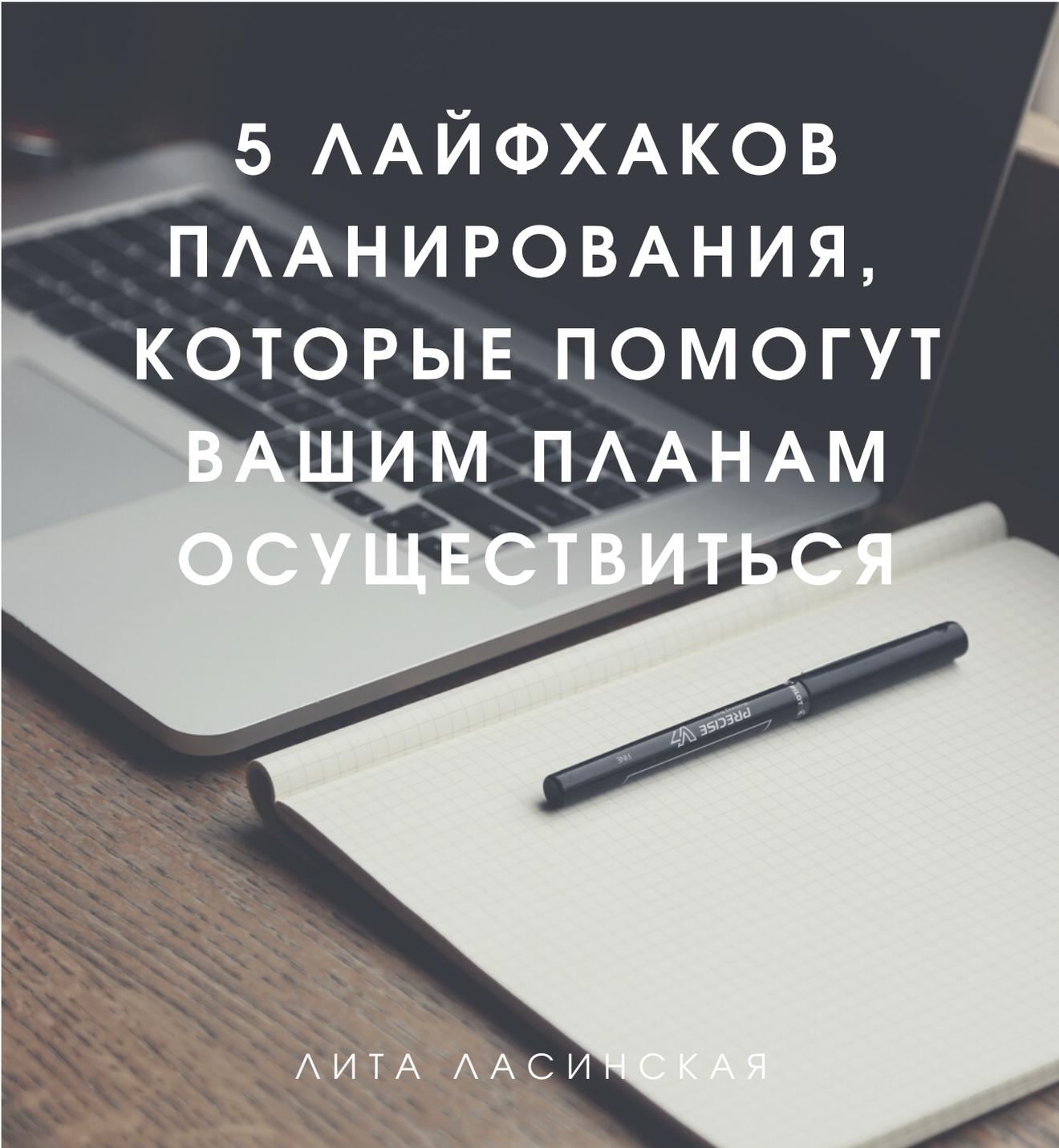


П Л А Н - К А

РЕШАЕМ - ПЛАНИРУЕМ - ДЕЙСТВУЕМ



5 ЛАЙФХАКОВ
ПЛАНИРОВАНИЯ,
КОТОРЫЕ ПОМОГУТ
ВАШИМ ПЛАНАМ
ОСУЩЕСТВИТЬСЯ

ЛИТА ЛАСИНСКАЯ



В чём главный смысл планирования?

Планирование всегда связано с опережением проблемы. Если вы научитесь планировать (а это не так уж сложно), то количество проблем в вашей жизни резко пойдёт на убыль.

А чтобы ваши планы осуществлялись, используйте эти 5 лайфхаков.

1 ПЛАНИРУЙТЕ И ФИКСИРУЙТЕ

Почему это важно?

Обычно мы в состоянии помнить примерно 4-7 пунктов одновременно. Поэтому наш мозг постоянно живет в режиме «не забыть». Но это энергозатратно.

Записывайте планы — это разгружает мозг. Записывайте кратко, но понятно — в бумажном ежедневнике, планере, в программе или приложении — где удобно вам.

Я пользуюсь бумажным ежедневником с проставленными датами, пишу заметки в **Evernote** на ноутбуке, веду планер на 4 недели (можете скачать его в моей [библиотеке ресурсов](#))

2 ПЛАНИРУЙТЕ МЕНЬШЕ

Почему это важно?

Мы думаем: «Завтра я буду в лучшей форме, завтра я встану раньше, завтра я буду работать эффективнее». Это химера. Нет оснований для этого. Вы реально загружены и успеваете столько, сколько успеваете. Это данность. Нет нужных навыков и нейронных связей для того, чтобы успевать больше. Поэтому завтра все будет примерно так же, как и сегодня. Как уже было **10 000** раз.

Начните видеть реальные объемы того, что вы успеваете. Разгрузите себя. Планируйте меньше.

Дофамин, столь необходимый нашему мозгу, не вырабатывается при изначально завышенных ожиданиях.

Планируете много, успеваете мало — получаете гормоны стресса. Планируете мало — все успеваете — купаетесь в дофамине и чувствуете удовлетворение.

Никто не мешает вам при этом параллельно работать над личной эффективностью.

3 ПЛАНИРУЙТЕ ОТДЫХ

Почему это важно?

Отдых важен так же, как работа. Никто в конце жизни не сожалеет: «Ах, почему я так мало работал!»

Если вы не планируете отдых, то его у вас скорее всего не будет. Или вы будете испытывать подсознательную вину «что же это я тут отдыхаю». А потом последуют психосоматика и саморазрушение.

Парадокс заключается в том, что если вы планируете отдых, то начинаете работать эффективнее. Отдых важно планировать разнообразным и приятным именно вам.





4 ПЛАНИРУЙТЕ В ЦИКЛАХ

Почему это важно?

Следуйте за циклами в своей жизни. В разное время дня/ недели/ месяца/ года мы работоспособны по-разному. В сильное время мы работаем активно и меньше отвлекаемся.

Вы должны четко знать, когда цикл вашего сильного времени идет на спад. Делайте самое важное дело дня/ недели/ месяца/ года в сильное время.

Не планируйте работу на вечер, не откладывайте сложные дела на пятницу, не берите большие проекты на осень, если вы в это время «не в форме».

5 ПЛАНИРУЙТЕ ХВОСТЫ

Почему это важно?

Выделяйте блок времени или даже несколько дней на то, чтобы убрать «хвосты». Они висят и давят. Но если мы планируем время, чтобы разобраться с ними — это разгружает мозг и совесть, высвобождает много энергии.

Проводя ревизию хвостов, вы увидите, что часть их можно вовсе не делать — и прекрасно — потратьте освободившиеся время на что-то приятное для себя.

Лита Ласинская, автор проекта ПЛАН-КА о поиске лучших решений, выращивании уверенности и уменьшении хаоса в делах.
www.plan-ka.ru