**ЯК ЕФЕКТИВНО ОРГАНІЗУВАТИ СВІЙ ЧАС. 7 ПРОСТИХ ПОРАД**



**Досконалості – ні.**

Оберіть своїм основним кредо крилату фразу "Ідеал - мій ворог". До досконалості, звісно, прагнути потрібно, але робити все ідеально не обов’язково. Це займе багато вашого часу і зусиль, які не завжди будуть оцінені. Працюючи над чимось швидко та стабільно, ви рано чи пізно все одно прийдете до досконалості. Головне – не здаватись і бути наполегливим.

**Плануйте свій день з вечора**

Розплануйте свій завтрашній день, складіть розклад і запишіть його в щоденнику. Так, щоденник потрібний не лише людям, котрі працюють в офісі і бізнесменам. Щоденник - це помічник, щоб боротися за вільні хвилини. Завдяки нотатнику ви не забудете про важливі справи, а менш значущі просто "відфільтруєте".

**Свої справи розділіть за категоріями**

Всі щоденні, щотижневі, щомісячні справи можна розділити на 5 категорій. Це догляд за собою, домашні справи, робота, вільний час і сон. Таким чином ваш час перебуватиме під вашим керівництвом і ви контролюватимете кожну свою хвилину.

**Концентруйтеся на одній справі**

Не потрібно брати приклад з Юлія Цезаря, навіть якщо ви добре ладнаєте одночасно кілька справ. Швидше з ними ви не впораєтеся, не піддавайтесь ілюзіям. Щоб виконати конкретне завдання, мобілізуйте усі свої сили і намагайтеся зробити його максимально добре і швидко.

**Обов'язково висипайтеся**

Після повноцінного сну ви зможете бути енергійними протягом усього дня. Сон підтримує молодість, красу і здоров'я. Не нехтуйте ним.

**Навчіться відділяти другорядне від головного**

Це допомагатиме вам постійно. Що важливіше - приготувати вечерю чи переглянути серіал? Прання чи прогулянка по місту? Потрібно визначити головне. А другорядне залишити на  потім. І пам’ятайте «золоте» правило: не відкладайте на завтра те, що можна зробити сьогодні.

**У план дня вписуйте не більше 6 або 7 головних справ**

Найголовніше - щоб ваш список справ було реально виконати. Не переобтяжуйте себе на початках. 6-7 успішно виконаних справ за день – це вже перемога, яка принесе вам неабияке задоволення.