

КРАТКОЕ
СОДЕРЖАНИЕ

ГЛЕБ АРХАНГЕЛЬСКИЙ

ТАЙМ-ДРАЙВ:

КАК УСПЕВАТЬ

ЖИТЬ

И РАБОТАТЬ



MYBOOK



Светлана Хатемкина
Краткое содержание
«Тайм-драйв: Как
успевать жить и работать»
Серия «Краткое содержание»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40203387

Тайм-драйв: как успевать жить и работать:

Аннотация

Этот текст – сокращенная версия книги «Тайм-драйв: Как успевать жить и работать». Только самое главное: идеи, техники, ключевые цитаты.

Каждый из нас неоднократно слышал о тайм-менеджменте и необходимости применения его технологий в работе. Неужели он действительно столь необходим? В своей книге «Тайм-драйв: как успевать жить и работать» эксперт по управлению временем Глеб Архангельский дает ряд советов по внедрению грамотного планирования не только в рабочий процесс, но и в повседневную жизнь.

Тайм-менеджмент, или наука об организации времени, позволяет не только повысить собственную продуктивность, но и научиться отделять главное от второстепенного, не терять из

виду приоритетные задачи, своевременно выполнять поручения вышестоящего начальства, оптимизировать труд подчиненных.

Ознакомившись с изданием, вы узнаете множество секретов, и найдете ответы на следующие вопросы: как и зачем засыпать на рабочем месте после обеда? Как удержать в голове множество мелких поручений шефа? Чем скрасить выполнение скучной рутинной работы, чтобы отделаться от нее максимально быстро? Советы автора будут полезны и руководителям, и менеджерам, и рядовым сотрудникам компаний любой отрасли.

Напоминаем, что этот текст – краткое изложение книги «Тайм-драйв: Как успевать жить и работать»

Содержание

Введение	5
Отдых: как не превратиться в «загнанную лошадь»	6
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Тайм-драйв: как успевать жить и работать

Введение

Каждого современного человека волнует вопрос организации времени. В нашем динамичном мире порой бывает невозможно вписать в ежедневный график все запланированные дела. На помощь придет тайм-менеджмент.

Однако эта технология требует комплексного подхода. Безусловно, у вас под рукой всегда должны быть ежедневники, органайзеры и приложения в мобильном устройстве. Но этого недостаточно, чтобы в полной мере стать хозяином своего времени.

Глеб Архангельский, автор книги «Тайм-драйв: как успевать жить и работать», делится практическими советами по планированию работы и отдыха, основам целеполагания и мотивации, грамотной расстановке акцентов и приоритетов. Также автор затрагивает тему эффективного чтения и успешного запоминания полученных данных.

Отдых: как не превратиться в «загнанную лошадь»

Автор придерживается мнения, что стихийный отдых в течение дня – не лучшее решение для человеческого организма. У всех нас есть биоритмы, и мы вынуждены подстраиваться под них, чтобы чувствовать себя комфортно. Глеб Архангельский рекомендует ежедневно устраивать на работе пятиминутные перерывы. Такой подход поможет быстрее восстанавливать силы и повысит вашу продуктивность.

Не всегда лениться – это плохо. Зачастую желание побездельничать – предсказуемая реакция организма на информационную или физическую перегрузку. В этом случае стоит поддаться творческой лени, причем сделать это нужно от души. Так что не пытайтесь изображать бурную деятельность, обдумывать текущие задачи и проблемы. Просто расслабьтесь, почувствуйте внутреннюю гармонию и помечтайте.

Перед таким отдыхом максимально загрузите мозг информацией, поставьте перед собой интересную задачу, но ни в коем случае не размышляйте о ней во время самого процесса. Только при таком подходе творческая лень станет для вас источником новых идей и вдохновения.

Для полноценного восстановления организму необходим хороший ночной отдых. Автор рекомендует лечь и вста-

вать в одно и то же время. Не забывайте проветривать помещение и не употребляйте тяжелую пищу за несколько часов до сна.

Наш сон состоит из нескольких циклов смены «быстрого» и «медленного» сна. Длительность одного цикла у разных людей отличается и составляет от 1 до 2 часов. Желательно, чтобы общая продолжительность сна была кратна продолжительности одного цикла. Например, если длина вашего цикла 1 час 30 минут, то лучше поспать 7 часов 30 минут, чем 8 часов. Когда длительность сна кратна длительности цикла, человек просыпается с ощущением бодрости, свежести и хорошо восстановленных сил. Понаблюдайте за собой, попробуйте варьировать длительность сна, и вы скоро определите его оптимальную продолжительность для вас.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.