

*чит-код на время*

# ВЗГЛЯДЫ М РЕАЛЬНОСТЬ

© ПАВЕЛ  
МИХАЙЛОВ

18+



Павел Михайлов

**Взламывающая реальность. Чит-код на время. Уровень 1**

«Автор»

2024

## **Михайлов П.**

Взламывающая реальность. Чит-код на время. Уровень 1 /  
П. Михайлов — «Автор», 2024

Представь: ты владеешь секретными кодами, способными переключить твоё время с режима "хаос" на "гармония". Этот мануал - ключ к твоему новому я - лучше организованному, более продуктивному и уверенному в своих силах. Забудь о беспокойстве и хаосе, которые беспокоят каждого из нас. Изучи "читкоды" и обрети контроль над своим временем, силами и результатами. Погрузайся в мир методов анализа и оптимизации времени, кластеризации задач и создания эффективного расписания. Подготовься к переменам: твоё время станет более устроенным, твои цели - более достижимыми, а твои мечты - ближе к осуществлению. Доверься "читкодам" и сделай следующий шаг к самосовершенствованию и успеху! Присоединяйся к сообществу и делись своими секретами! Стань частью этого уникального мира, где каждый обладает силой изменить свою жизнь к лучшему. Открой для себя новую главу в своём пути к совершенству и присоединяйся к нам уже сегодня!

© Михайлов П., 2024

© Автор, 2024

# Содержание

История и контекст	6
Теперь контекст	7
Я выделил несколько негативных последствий бестолкового управления временем:	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Павел Михайлов**

## **Взламываемая реальность. Чит-код на время. Уровень 1**

**Краткий экскурс в термин времени и #читкоды распределения и управления своим временем. Я считаю умение распределять свое время базовым навыком для эффективной жизни в эпоху засилья информационного шума. Этот текст ниже, позволит тебе не только в полной мере осознать значимость этого ресурса, но и применить простые практики в жизни. Эти практики и есть читкоды, которые будут сопровождать тебя на протяжении жизни.**

## История и контекст

В 2016 году количество проектов по разработке приложений, которые мне приходилось вести, достигло 7 штук. Причем все это было в формате удаленной работы, сотрудники сидели в разных регионах, и это были фрилансеры-студенты. Молодые, не умеющие контролировать свое время, постоянно отвлекающиеся. У меня уходило очень много энергии на налаживание общения и контроль выполнения задач, чтобы проекты реализовывались, ответственность ведь на мне.

В тот момент я столкнулся с проблемой управления своим временем. Постоянные отвлечения, неожиданные срочные дела и запредельное количество нерешенных задач мешали мне своевременно завершать проекты. Сил на развитие не оставалось от слова совсем, а о семейных и прочих делах вообще думать не смел. Работа занимала все мое время с утра до вечера.

Тогда я решил это изменить и, в целом, могу сказать, что ряд практик позволил повысить мою эффективность в выполнении задач и высвободил достаточно времени на все остальные сферы жизни.

Я уверен, если ты используешь фразы типа: “Мне не хватает времени на...”, то скорее всего ты недостаточно умело управляешь своим главным ресурсом. Тогда этот материал для тебя.

## Теперь контекст

Давай подумаем, что такое время.

Я всю жизнь считал, что отпущенного нам времени слишком мало для жизни. До сих пор иногда кажется, что я чего-то не успеваю. К 33 годам начал замечать, что ощущение времени становится гораздо более сильным, время бежит быстрее. Забот прибавилось, а энергии стало меньше, поэтому ее необходимо эффективнее расходовать.

Какими бы яркими и насыщенными событиями ни казались дни, время все равно ускользает. И начинают посещать мысли, что жизнь все-таки конечна. Интересно, что до 30 ко времени относишься, как к бесконечному потоку, словно будешь жить вечно.

*Посмотри на картинку.*



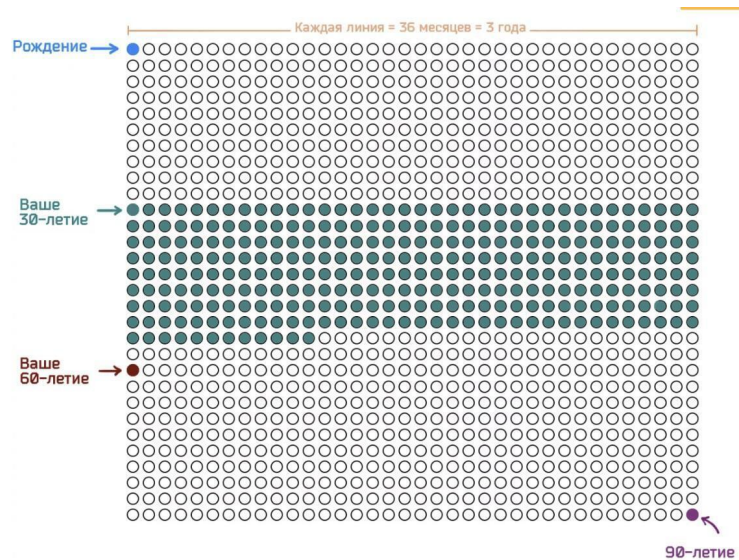
**На работу  
мы тратим  
всего  $\frac{1}{8}$   
часть своей  
жизни**

### Какие мысли вызывают эти цифры?

Меня зацепило, что минимум 30% времени нашей жизни уходит на сон. И это при условии, что он будет занимать 7,5 часов. А порой человек спит и все 10. Это ох как много, если посмотреть на жизнь как на отрезок времени.

Ну а если тебя не зацепила фотка выше, то эта точно не оставит равнодушным. Посмотри на зеленые кружочки. Вот так выглядит активная жизнь, полная энергии. Как по мне, очень мало.

# Так выглядит жизнь активная жизнь



К чему я веду? Все просто. Времени на жизнь очень мало, и если ты не умеешь им распоряжаться, то:



Тратишь жизнь на профанацию, автоматизмы и забытьё;



Ты отдаешь свое время в рабское потребление всему окружающему миру.

## **Я выделил несколько негативных последствий бестолкового управления временем:**

### **Стресс и беспокойство.**

Когда нет планов, целей, действия становятся хаотичными. Пропадает ощущение контроля собственной жизни. А контроль – это наша базовая психологическая особенность. Каждый человек, в целом, контролер по жизни, даже если говорит, что находится в потоке.

Находиться в потоке при отсутствии планов и контроля – тоже один из способов снизить тревогу контроля жизни. Когда человек не имеет четкого плана или инструментов контроля собственного времени и дел, это может вызывать стресс и чувство беспокойства из-за неуверенности в будущем. Которое мы так любим. Ведь фтам, именно там, мы другие.)

### **Профессиональные проблемы.**

Неумение управлять своим временем приводит к тому, что на работе ты становишься неэффективным, не выполняешь задачи вовремя и теряешь конкурентное преимущество. Я считаю, что во времена клипового мышления, когда фокус на чем-то одном держать максимально сложно, навык управления временем становится чуть ли не ключевым в жизни. Неумение правильно распределять свое время может привести к таким проблемам на работе, как сорванные дедлайны, низкая производительность и конфликты с коллегами из-за невыполненных обязательств.

### **Личные отношения.**

Тут все просто: мужчины время на семью и личное развитие выделяют по остаточному принципу. Конечно, не все, но в большинстве своем.

## **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.