

чит-код на время

ВЗЛАМЫВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

© ПАВЕЛ
МИХАЙЛОВ

18+



Павел Михайлов
Взламывающая реальность. Чит-код на время. Уровень 1

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70386067
SelfPub; 2024*

Аннотация

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. Погружайся 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!

Содержание

История и контекст	5
Теперь контекст	6
Я выделил несколько негативных последствий бестолкового управления временем:	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Павел Михайлов

Взламывая

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 засилия 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 чит-коды, 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 ускоряется. 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.

МНОГО ЛИ У НАС ВРЕМЕНИ?

МЫ ЖИВЕМ ПРИМЕРНО 78 ЛЕТ

- 23,3 года уходит на сон
- 10,5 года — на работу
- 9 лет — на ТВ, видеоигры и соцсети
- 6 лет — на работу по дому
- 4 года — на еду
- 3,5 года — на учебу
- 2,5 года — на уход за собой
- 2,5 года — на покупки
- 1,5 года — на уход за детьми
- 1,3 года — на транспорт
- Осталось 9 лет — как вы их проведете?



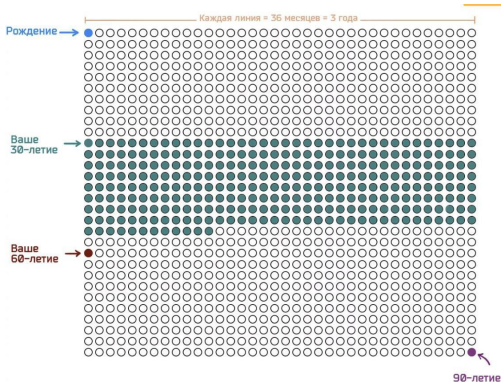
**На работу
мы тратим
всего $\frac{1}{8}$
часть своей
жизни**

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 приве-

сти 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.