

TIME MANAGEMENT IN SDU

BODAUBEKOV ABBAS

ВАШ ГЛАВНЫЙ ВРАГ

ЭТО ВАШЕ

САМОМНЕНИЕ

Г

АНАЛИЗ

- СВОЕ ВРЕМЯ (КАК ВЫ ПРОВОДИТЕ СВОЕ ВРЕМЯ)
- ДЕЛА (Легкие и Требующие повышенного внимания)
 - ЕДА (Как и какие продукты)
 - ВОДА

**ЧТО МОЖНО
ДОБАВИТЬ К МОЕМУ
СТИЛЮ ЖИЗНИ?**

КОНЦЕНТРАЦИЯ

- Распределение дел и ПИКИ
 - Похитители времени
 - Список приоритетов
- Работа – Отдых (правильный отдых)

ПОХИТИТЕЛИ ВРЕМЕНИ

- Интернет
- Друзья
- Лень

ПРИВЫЧКА КАК ОНА ВЛИЯЕТ НА ВАС

Случайность –
Привычка – Характер
– Судьба

КАК ВЫРАБОТАТЬ ПРИВЫЧКУ

- Анализ (конкретика)
- Знак – Действие – Награда
 - Замена
 - 21 день