

Поток - психология оптимального переживания



* МСП - метод снятия проб

Вам это знакомо?

Данные МСП *

1. Вызов ситуации
2. Ясность цели
3. Концентрация
4. Виден результат сразу (отдача)
5. Погружение
6. Внимание в настоящем
7. Чувство контроля
8. Чувство времени изменяется («не заметно»)
9. Удовольствие от новых идей
10. Потеря эго, нет восприятия себя

Три ключевые точки входа в поток

1. Вызов, задача должна содержать челендж
2. Использование навыков. Ключевые достоинства, профессия, работа
3. Человек должен верить, что задача лежит в области его контроля (мысли, убеждения)

Мой рейтинг понятий ТМ

Impact
Full

Wow
Wow

that

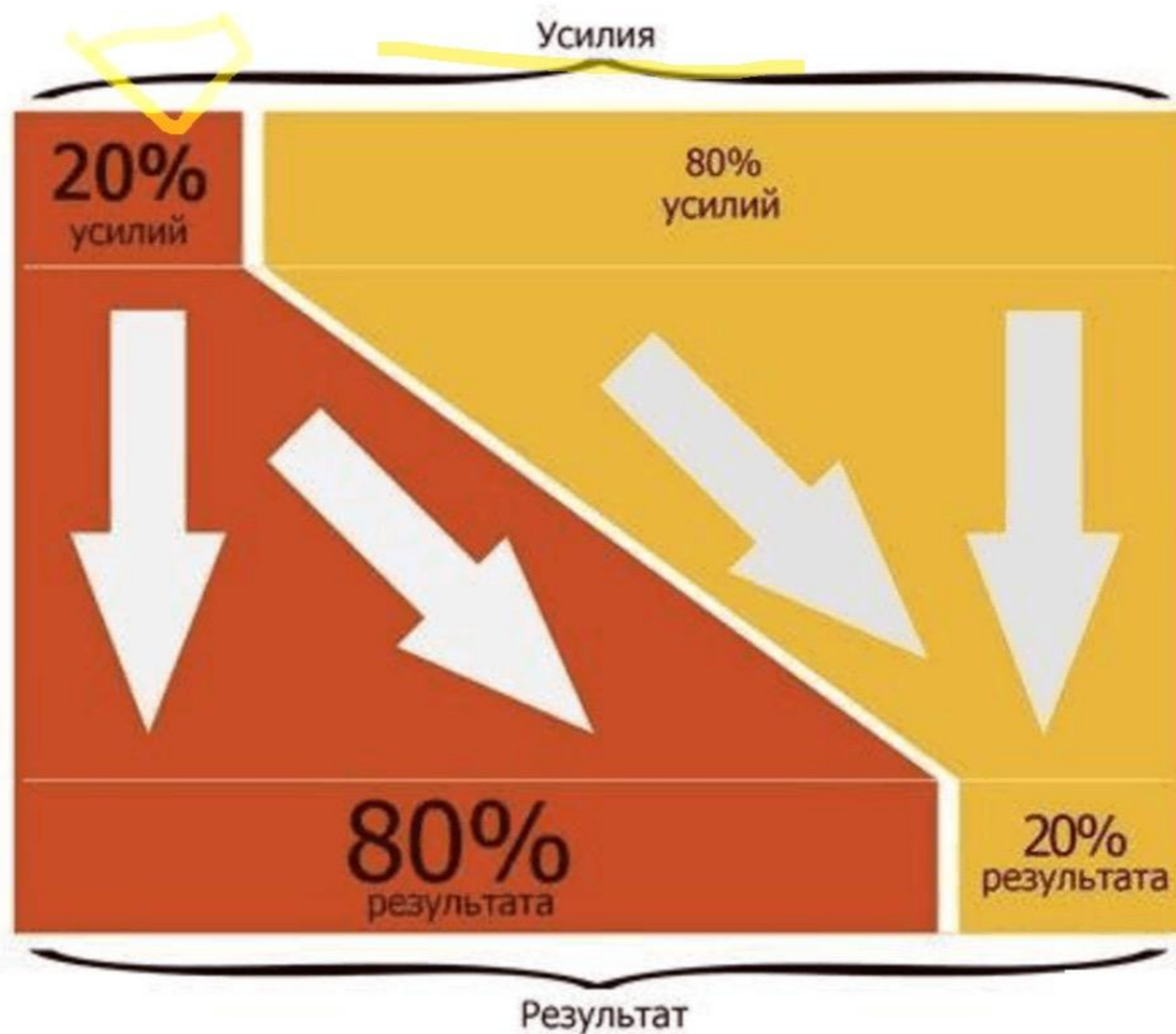
1. Управляем не временем, а собой
2. Организуем свою жизнь на основе приоритетов (ясные ценности)
3. Проактивность вместо реактивности
4. Новые времена гибкость – Agile /новые технологии
5. Убираем Синдром «откладывания» (прокрастинация)
6. Входим в Поток (FLOW)

Инструменты и подходы ТМ

1. Правильная Цель
2. Принцип Парето 20% - 80%
3. Матрица Эйзенхауера
4. Хронос – кайрос
5. Гибкое планирование (Agile)
6. Создание обзора (ментальные карты)
7. Принцип бездефицитности
8. Пожиратели времени
9. «Съесть лягушку» и прочие фишки



Принцип Парето



Гибкое планирование

1. Хронос – кайрос
2. Организация ежедневника
3. Сегментирование времени («Цель дня») --->
ПОТОК



Гибкое планирование

Страница ежедневника

ЖЕСТКИЕ

9	<i>Занятие № 2 «Со-звездие»</i>
10	
11	
12	
13	<i>Встреча по конференции Кисловодск</i>
14	
15	<i>Тренировка</i>
16	

ГИБКИЕ

*Придумать идею
презентацию на бизнес
- завтрак*

Разобрать архив

Сделать чек - лист заявки в коучинг

Ищем
кайросы –
подходящий
контекст

Использовать
«ячейки времени»

- Очередь
- Транспорт
- Ожидания
- «Дело за 1
минуту»

2. «Ежовая рукавица»

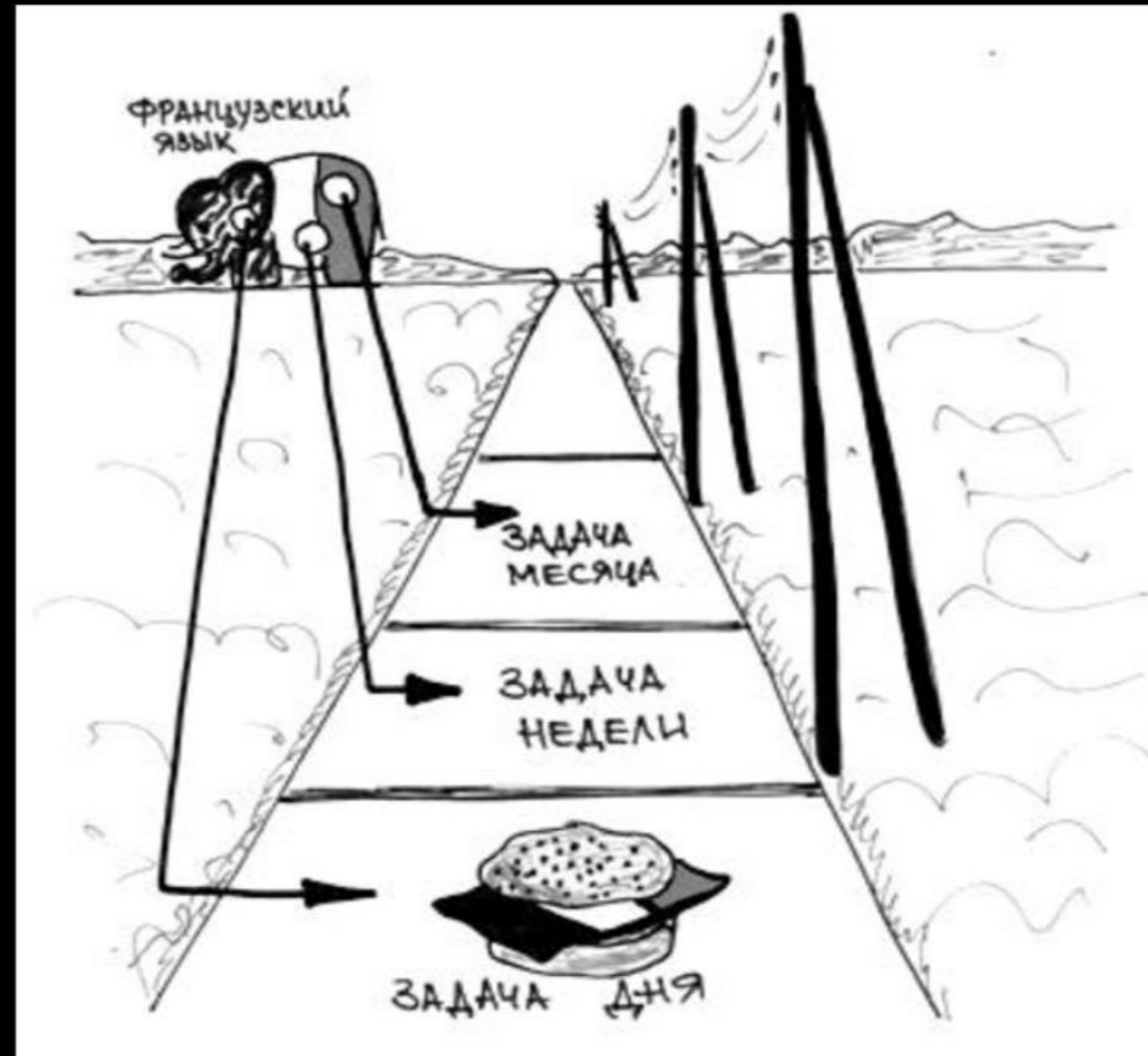


- Определение жесткого условия выполнения задачи
- Жесткие сроки
- Публичные обещания
- Декларация



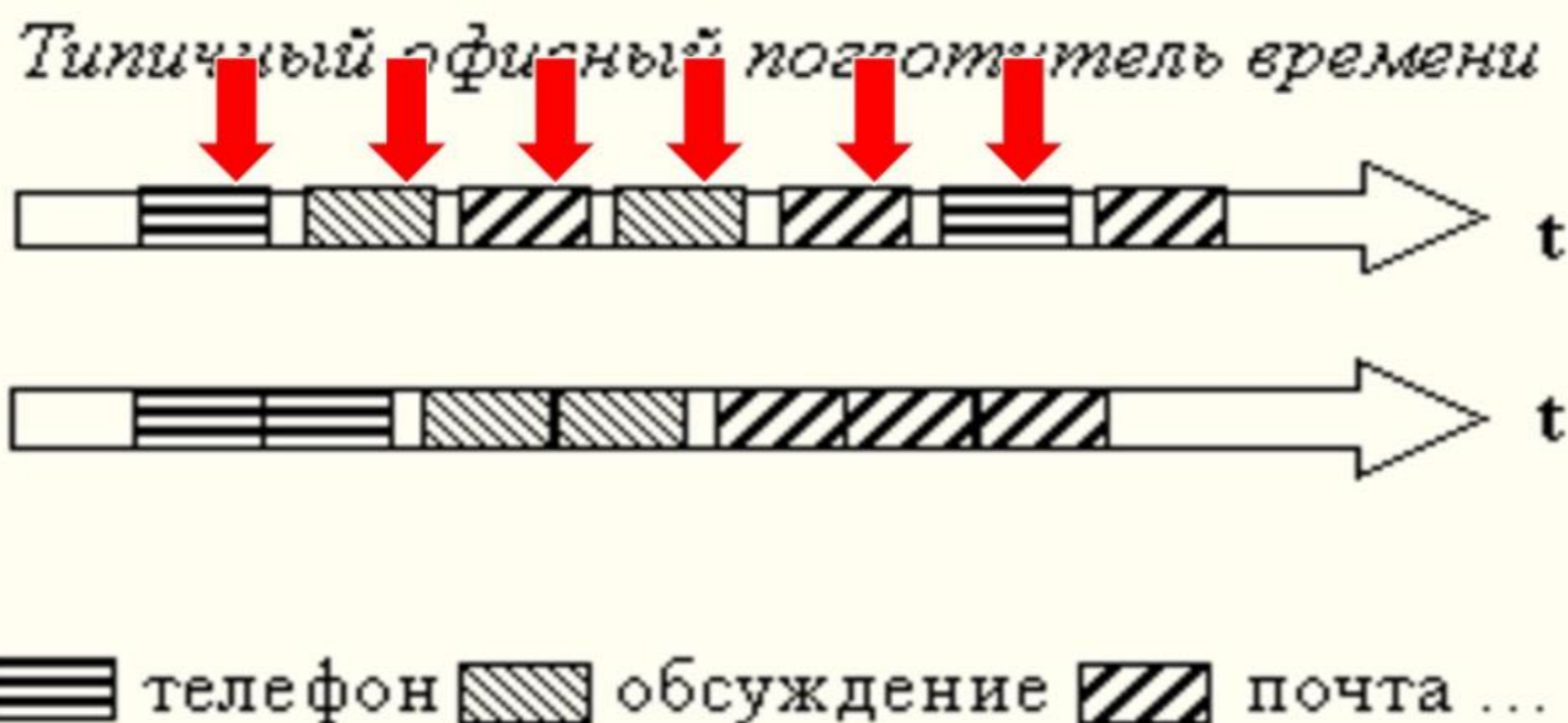
4. «Съесть слона по частям»

- Разделении большой задачи на мелкие
- Ежедневное выполнение
- Маленькие «порции»



3. Переключения внимания

- Крупные дела – блоки по 1-2 часа
- Мелкие – компоновать в однородные блоки
- Мелкие переключения – метод *один раз!*



8. Принятие решений

- Нельзя слишком долго сидеть на двух стульях!
- Принимайте решения
- Если делать – то делать
- Если НЕ делать, то НЕ делать
- Долой перфекционизм!
- Нет прокрастинации!



Приемы как преодолеть откладывание дел

- Откажитесь от совершенства
- Четко уясните необходимую степень готовности дела «скейтборд или велосипед»
- Выключайте «внутреннего критика»
- Страх неудачи. Какой худший результат? Сравните его с результатом бездействия.
- Концентрируйтесь в моменте СЕЙЧАС («Что могу сделать?»)
- Реверсивный календарь – с дедлайна
- «Съесть слона» по кусочкам
- Постоянные начинания. Действуй.
- 15 минут периоды
- 0. Антирасписание и система отдыха

