

# 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

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 )

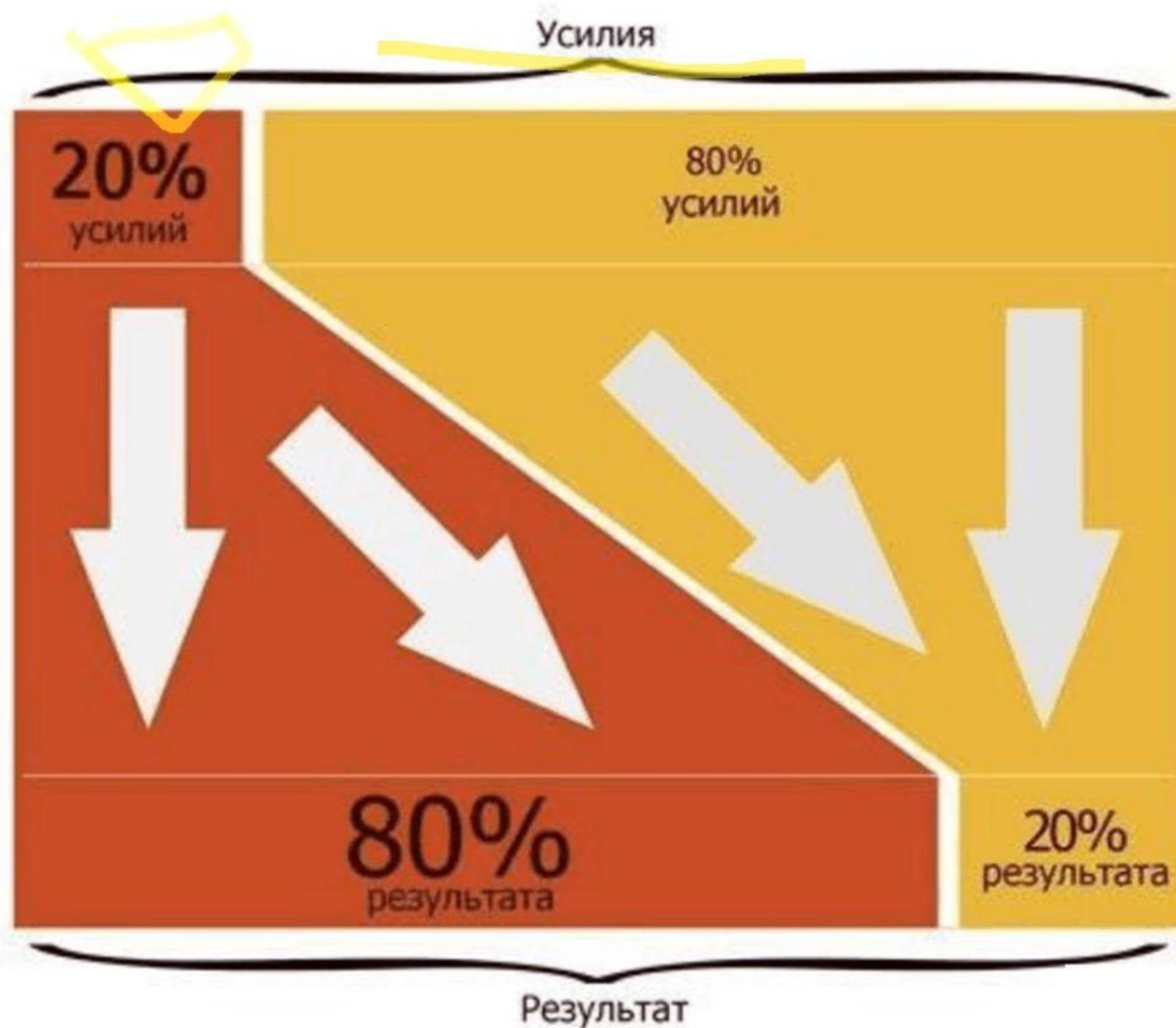
that

# 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»

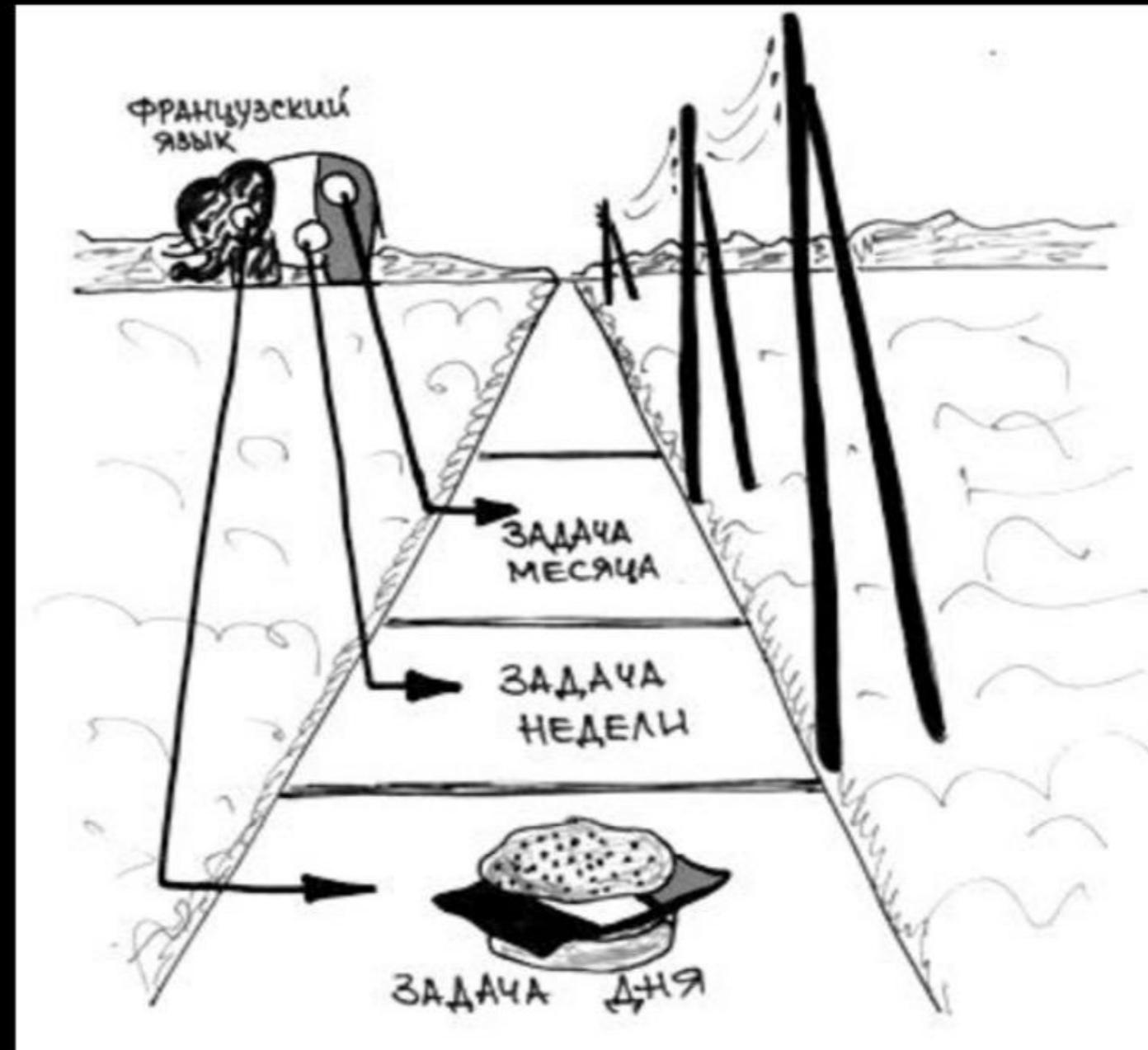


- Определение жесткого условия выполнения задачи
- Жесткие сроки
- Публичные обещания
- Декларация



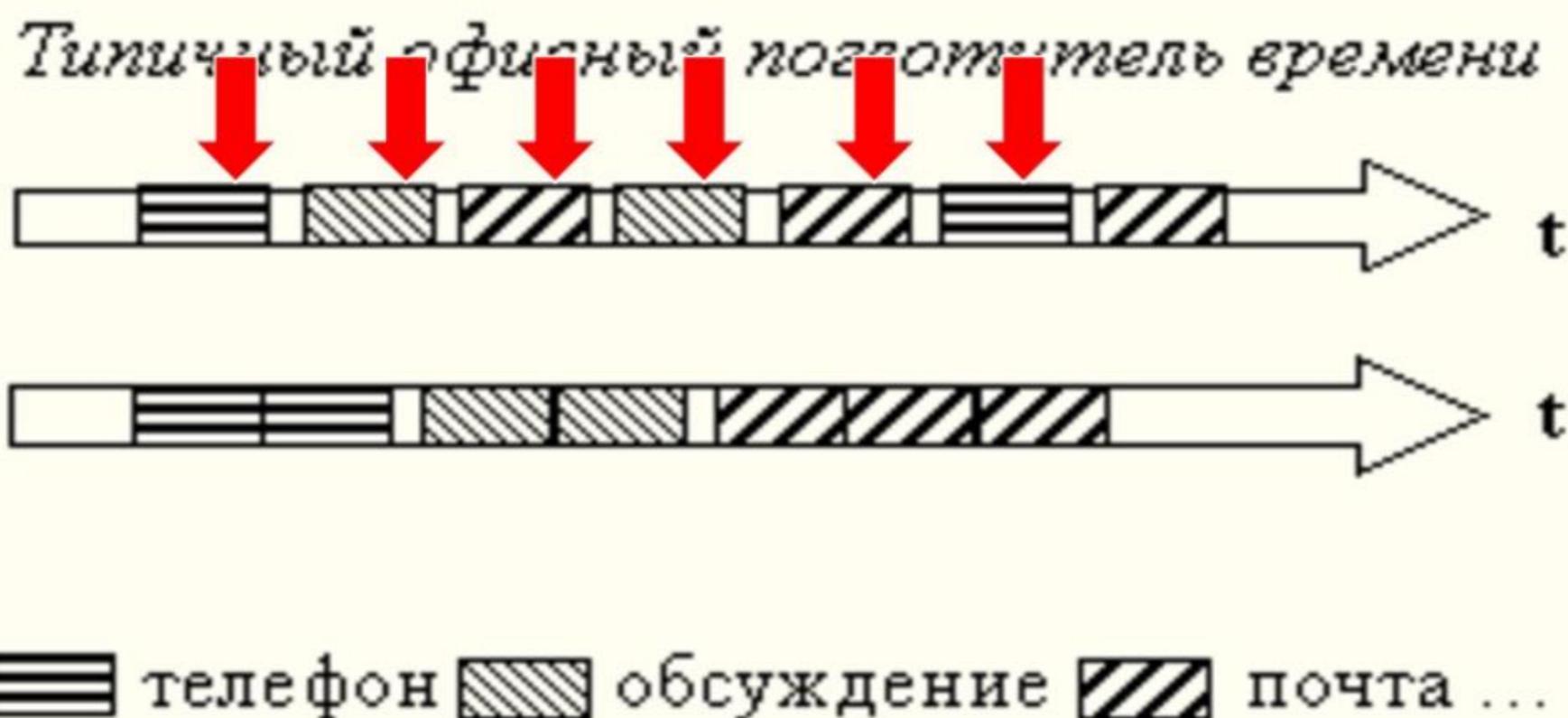
## 4. «Съесть слона по частям»

- 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

