

# Экстремальный тайм-менеджмент

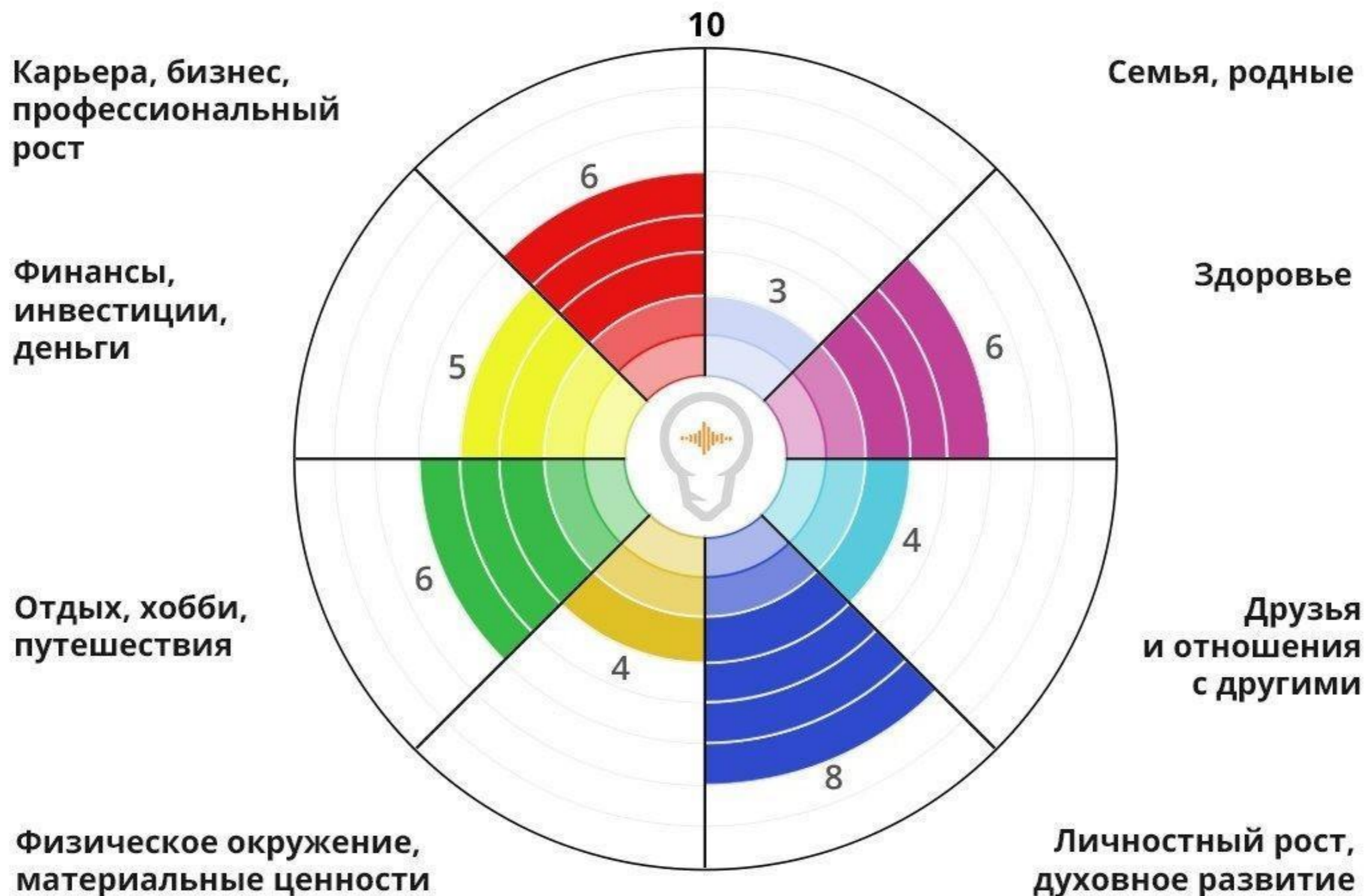
# Колесо жизни

## Колесо жизни



# Колесо жизни

## КОЛЕСО ЖИЗНЕННОГО БАЛАНСА



# План

## ОК

- Нарисовать 2 картины к 30.12
- Купить краски, холст и кисть
- Посмотреть 2 мастер класса по рисованию
- Встретиться с Аней (художница)
- Выписать идеи картины
- Нарисовать чертёж/эскиз
- Нарисовать картину

## не ОК

- Нарисовать 2 картины
- Заниматься спортом
- Ходить на выставки
- Выставки
- Чтение
- Ещё одно действие, которое не имеет ни конкретики, ни сроков, ни периодичности

# Google-календарь

31 Календарь    СЕГОДНЯ    < > Апрель 2018    Поиск    Месяц    ⚙️    🗄️    📢    G Suite

Апрель 2018	Пн 26	Вт 27	Ср 28	Чт 29	Пт 30	Сб 31	Вс 1 апр
Пн Вт Ср Чт Пт Сб Вс 26 27 28 29 30 31 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 1 2 3 4 5 6	2 ● 07:00 Просыпаюсь+завтракаю ● 08:00 Сборы+дорога до зала ● 08:30 Тренировка бицепс+спина Ещё 10	3 ● 10:00 Просыпаюсь+иду в магазин ● 11:00 Готовлю на следующие 3 дня ● 12:00 Переносу тренировки в кале Ещё 9	4 ● 06:00 Просыпаюсь+легкий перекус ● 07:00 Дорога в Рокет ● 08:00 Рокет Ещё 4	5 ● Прослушивание Believer ● 06:00 Просыпаюсь+легкий завтрак ● 07:00 Дорога в рокет Ещё 5	6 ● 10:00 Просыпаюсь+кушаю ● 11:00 Уборка ● 12:00 Хаксли Ещё 8	7 ● 08:00 Просыпаюсь+магазин ● 09:00 Душ+еда ● 09:30 Дорога Ещё 8	8 ● 08:00 Просыпаюсь+еда ● 09:00 Дорога ● 10:00 Встреча с Евой Ещё 5
Добавить календарь +	9 ● 06:30 Просыпаюсь+Дорога ● 08:00 Рокет ● 20:00 Дорога в зал Ещё 3	10 ● 06:30 Просыпаюсь+дорога ● 08:00 Рокет ● 20:00 Дорога в зал Ещё 3	11 ● 11:00 Встаю+еда+душ ● 12:00 Дорога в зал ● 12:30 Ноги+плечи Ещё 6	12 ● 10:00 Просыпаюсь, еда, в зал ● 11:30 В зал ● 12:00 Бег Ещё 5	13 ● 06:30 Просыпаюсь+дорога ● 08:00 Рокет ● 20:00 Дорога домой+Оруэлл ● 21:00 Купить мазь, составить план Ещё 3	14 ● 06:30 Просыпаюсь+дорога ● 08:00 Рокет ● 20:00 Дорога домой+Оруэлл Ещё 2	15 ● 06:30 Просыпаюсь+дорога ● 08:00 Рокет ● 20:00 Дорога в зал + Оруэлл Ещё 3
Мои календари ^	16 ● 08:30 Просыпаюсь+Дорога ● 10:00 Встреча с Дариной ● 12:00 Еда Ещё 4	17 ● 09:00 Просыпаюсь+душ+еда ● 10:00 Танюша ● 13:00 Дорога в зал Ещё 8	18 ● 06:30 Просыпаюсь+Дорога ● 08:00 Рокет ● 13:30 Собрание Ещё 3	19 ● 06:30 Просыпаюсь+Дорога ● 08:00 Рокет ● 20:00 Дорога в зал ● 21:00 Команда+Майкл Ещё 3	20 ● 00:00 Катаем с Майклом ● 04:00 Сон ● 13:00 Еда Ещё 3	21 ● 09:00 Просыпаюсь+Еда ● 10:00 Дорога в Рокет ● 11:00 Доп в Рокете NZT ● 23:00 Домой+Сон Ещё 4	22 ● 11:00 Просыпаюсь+Еда ● 13:00 Дорога в зал ● 13:30 Грудь+Трицепс Ещё 4
Другие календари ^	23 ● 06:00 Просыпаюсь+Дорога ● 08:00 Рокет ● 20:00 Дорога в зал Ещё 2	24 ● 06:00 Просыпаюсь+Дорога ● 08:00 Рокет ● 20:00 Дорога Ещё 2	25 ● 00:45 Домой+Сон ● 10:00 Просыпаюсь+Еда ● 11:30 Дорога Ещё 8	26 ● 11:00 Просыпаюсь+Еда ● 12:30 Дорога ● 13:00 Бицепс+Спина Ещё 4	27 ● 07:00 Просыпаюсь+дорога в Рокет ● 09:00 Рокет ● 21:00 Домой+сон Ещё 4	28 ● 06:30 Просыпаюсь+Дорога ● 08:00 Рокет ● 20:00 Дорога в зал Ещё 2	29 ● 06:30 Просыпаюсь+Дорога ● 08:00 Рокет ● 20:00 Домой ● 21:00 Шмотки к Н.Н.+сон Ещё 2
Праздники РФ	30 Праздник Весны и Туда ● 01:00 Нижний	1 мая Праздник Весны и Туда ● 01:00 Нижний	2 Праздник Весны и Туда ● 01:00 Нижний ● 12:00 Сон ● 20:00 Рокет	3 ● 08:15 Завтрак с Стаканчиком ● 09:00 Дорога ● 10:00 Сон Ещё 3	4 ● 10:45 Просыпаюсь+завтрак ● 11:30 Дорога ● 12:00 Грудь+трицепс Ещё 4	5 ● 11:30 Просыпаюсь+еда ● 14:00 митинг ● 18:30 Книги	6 ● 08:30 просыпаюсь+еда ● 10:00 Гребля ● 11:30 В гараже с Влад Ещё 2



# Тайм-менеджмент

Как работать эффективно и планировать время

Октябрь 2018 < >

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
40	1	2	3	4	5	6
41	8	9	10	11	12	13
42	15	16	17	18	19	20
43	22	23	24	25	26	27
44	29	30	31	1	2	3
45	5	6	7	8	9	10

Добавить календарь +

Мои календари ^

- Никита Мусатов
- Выходные дни
- Вычитки и SWOT'ы
- Дела второй линии
- Задачи
- Замены, допы, отпуска и...
- Летучки
- Личный
- Мой Капитанский
- Напоминания
- Ник - HR

43	Пн 22	Вт 23	Ср 24	Чт 25	Пт 26	Сб 27	Вс 28
	Рабочий день	Рабочий день	Рабочий день	Рабочий день	Рабочий день	Рабочий день	Рабочий день
		Руслан Марченко в Ср	Дима Ханкин в Space	Андрей Бубнов в Space	Яна в ночь		
		Рабочий день	Иван Калита в Space	Рабочий день	Выходной день	Выходной день	
			Настя Милицына в Ср		Валка в Котико	Алекс в Робомфии	
			Рабочий день		Рита и Оля в Ночном		
					Юля в Робомфии		
GMT+03	Спорт и душ 05:00, Федеративный пр	Спорт и душ 05:00, Федеративный пр	Спорт и душ 05:00, Федеративный пр	Спорт и душ 05:00, Федеративный пр			Спорт и душ 05:00, Федеративный пр
06:00	Еду в офис 06:00-07:00	Еду в офис 06:00-07:00	Еду в офис 06:00-07:00	Еду в офис 06:00-07:00			Еду в офис 06:00-07:00
07:00	Jira, zendesk, почта, утренние ToDo'шки 07:00-09:00	Jira, zendesk, почта, утренние ToDo'шки 07:00-09:00	Assessment с новенькими 07:00-09:00	Assessment с новенькими 07:00-09:00	Спорт и душ 07:00, Федеративный пр		Jira, zendesk, почта, утренние ToDo'шки 07:00-11:00
08:00					Еду в офис 08:00-09:00		
09:00	Assessment с новенькими 09:00-11:00	SWOT'ы и БАФЫ 09:00-11:00	Jira, zendesk, почта, утренние ToDo'шки 09:00-11:00	Jira, zendesk, почта, утренние ToDo'шки 09:00-11:00	Практика в чате 09:00-00:00		
10:00						Спорт и душ 10:00, Федеративный пр	
11:00	SWOT'ы и БАФЫ 11:00-13:00	Капитанские задания 11:00-14:00	SWOT'ы и БАФЫ 11:00-13:00	SWOT'ы и БАФЫ 11:00-13:00		Стирка/уборка 11:00-14:00 Федеративный пр., 10 корпус 2	Фиксация Яна+Ник 11:00-14:00
12:00							
13:00	Фиксация Николай+Ник 13:00-16:00		Фиксация Яна+Ник 13:00-16:00	Фиксация Аня+Ник 13:00-17:00			
14:00		Болтаю с Никой 14:00-15:00				Гуляю 14:00-21:00 Центральный парк культуры и отдыха им. М.Горького	Болтаю с Яной 14:00-15:00
15:00		Капитанское собрание 15:00-16:00					To Do List 15:00-18:00





Октябрь 2018

Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
40	1	2	3	4	5	6
41	8	9	10	11	12	13
42	15	16	17	18	19	20
43	22	23	24	25	26	27
44	29	30	31	1	2	3
45	5	6	7	8	9	10

Добавить календарь +

- Мои календари
- Никита Мусатов
  - Выходные дни
  - Вычитки и SWOT'ы
  - Дела второй линии
  - Задачи
  - Замены, допы, отпуска и...
  - Летучки
  - Личный
  - Мой Капитанский
  - Напоминания
  - Ник - HR

43	Пн 22	Вт 23	Ср 24	Чт 25	Пт 26	Сб 27	Вс 28
	Рабочий день	Рабочий день	Рабочий день	Рабочий день	Рабочий день	Рабочий день	Рабочий день
		Руслан Марченко в Ср	Дима Ханкин в Ср	Андрей Бубнов в Ср	Яна в ночь		
		Рабочий день	Иван Калита в Ср	Рабочий день	Выходной день	Выходной день	
			Настя Милицына в Ср		Валка в Котико	Алекс в Робомафии	
			Рабочий день		Рита и Оля в Ночном		
					Юля в Робомафии		
GMT+03	Фиксация Николай+Ник 13:00-16:00		Фиксация Яна+Ник 13:00-16:00	Фиксация Аня+Ник 13:00-17:00			
14:00		Болтаю с Никой 14:00-15:00				Гуляю 14:00-21:00 Центральный парк культуры и отдыха им. М.Горького	Болтаю с Яной 14:00-15:00
15:00		Капитанское собрание 15:00-16:00					To Do List 15:00-18:00 Сб, офис
16:00	Болтаю с Николаем 16:00-17:00	Фиксация Рита+Ник 16:00-19:00	Болтаю с Зариной 16:00-17:00				
17:00	Капитанские задания 17:00-19:00		Капитанские задания 17:00-19:00	Болтаю с Аней 17:00-18:00			
18:00				Капитанские задания 18:00-19:00			Фиксации 18:00-19:00
19:00	To Do List 19:00-21:00 Сб, офис	To Do List 19:00-21:00 Сб, офис	To Do List 19:00-21:00 Сб, офис	To Do List 19:00-21:00 Сб, офис			Капитанские задания 19:00-20:00
20:00							Календарь и todo'шки 20:00-22:00
21:00	Календарь и todo'шки 21:00-22:00	Календарь и todo'шки 21:00-22:00	Календарь и todo'шки 21:00-22:00	Календарь и todo'шки 21:00-22:00	Календарь и todo'шки 21:00-22:00	Календарь и todo'шки 21:00-22:00	
22:00							
23:00							





Входящие

Сегодня 1

Следующие 7 дней 19

Проекты +

Команда

Собрания (внутри)

Премии, зп 2

График (зп)

Отгулы и отработки (зп)

КДП

Справки

Отпуска 1

Больничные

График (КДП)

Отгулы и отработки (КДП)

Мелкое и быстрое 9

Летучки (внешка) 3

SWOT'ы и читки 1

Анализируй

Подумать

Разобраться 1

Личное 2

### Следующие 7 дней

**Сегодня** Пн. 10 дек

Выступление по тайм-менеджменту 1 Летучки (внешка)

+ Добавить задачу

**Завтра** Вт. 11 дек

Написать заявления за с/с 17 Премии, зп

Проверь таблицы тикетов 1 ↻ Мелкое и быстрое

Проверь заявки в ВФМ ↻ Мелкое и быстрое

Проверь новости ↻ Мелкое и быстрое

Ответь за опоздания 1 ↻ Мелкое и быстрое

Проверь и окни/не окни допы по таблице Юли ↻ Мелкое и быстрое

Чекни «Запись по талонам» ↻ Мелкое и быстрое

Пройти обучение на портале Peole.open 3 Разобраться

Чекни процессы в Мерлине ↻ Мелкое и быстрое

Проверь допы за Юлей по графику ↻ Мелкое и быстрое

Заапдейтить сотню ↻ Мелкое и быстрое

+ Добавить задачу

**Среда** 12 дек



Любимые хобби помогут  
набрать энергию



Научись говорить «нет» и защищать своё время



Постоянно измеряй себя и свои привычки/цели



Александр Ельчанинов

# ПРО-ПРОАКТИВНОСТЬ В БИЗНЕСЕ



7 орудий решения проблем

ozon.ru



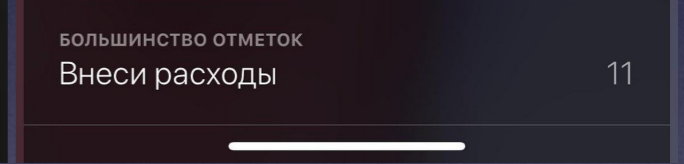
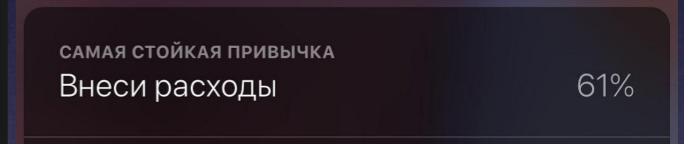
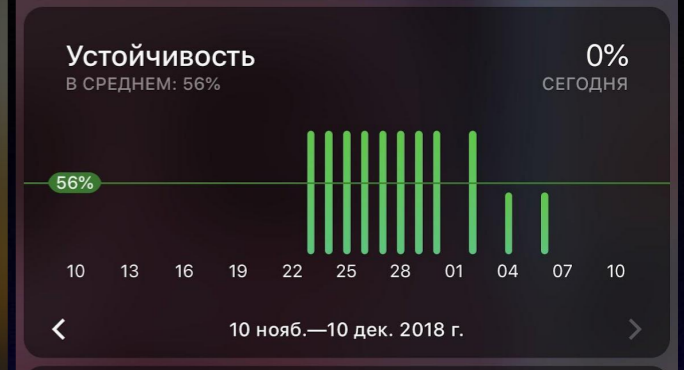
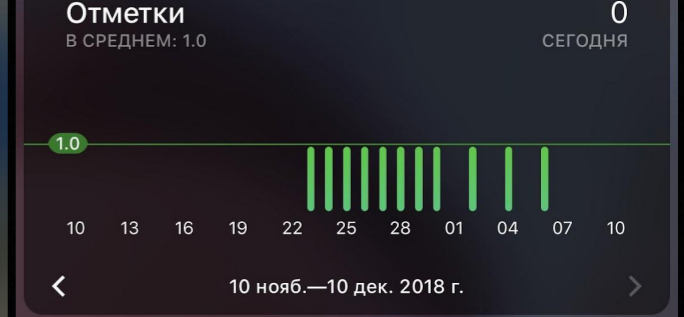
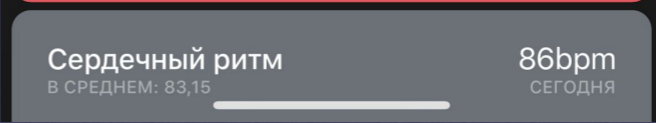
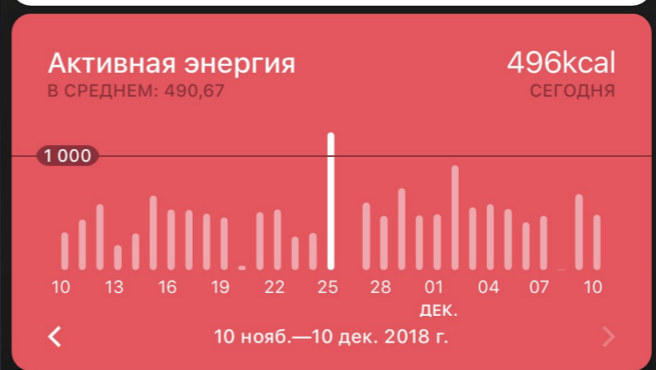
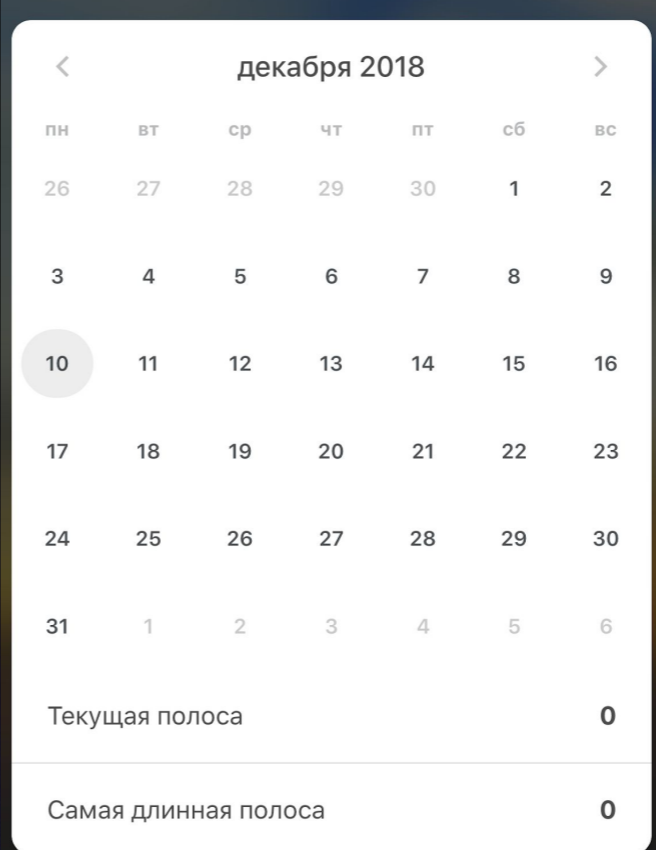
ozon.ru

НАМЕЧЕНО НА СЕГОДНЯ

# Спорт

7 раз в неделю

0  Всего отметок 0 ★



Today habit tracker