

# **КАК СЪЕСТЬ ЛЯГУШКУ**

**ЛИГА ВРЕМЯ УЛЬЯНОВСК**



“

\*\*\*

**ЕСЛИ С УТРА СЪЕСТЬ ЛЯГУШКУ,  
ОСТАТОК ДНЯ БУДЕТ ЧУДЕСНЫМ,  
ПОСКОЛЬКУ САМОЕ ХУДШЕЕ  
УЖЕ ПОЗАДИ )))**

”

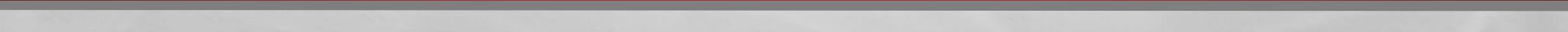
**МАРК ТВЕН**



**ЛИГАВРЕМЯ.РФ**

**СЪЕШЬ «ЛЯГУШКУ»  
С УТРА!**

«Лягушка» - мелкое неприятное дело,  
которое часто откладывается



**Неприятная задача.**

**Отвращение**

**Кажущаяся или  
реальная**

**большая задача**

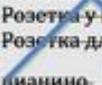
**Непонятная задача.**

**Не знаешь с чего начать**

**Затык.**

**Небольшая задача.**

**Делается легко и  
непринужденно за 2  
минуты.**

<p>Инструкция уборщице</p>  *	<p><del>Выключатель в спальне Звонок в дверь Розетка для фена Розетка у кровати Розетка для пианино-5</del></p> 	<p><del>КАРТРИДЖ ДЛЯ ПРИНТЕРА В ОФИСЕ</del></p> 	<p>КАРТА СБЕРБАНКА Восстановить</p> 	<p>ОЧКИ НОВЫЕ Сделать</p> 	<p><del>ПРОТОКОЛ ПО ВСТРЕЧЕ С АГ СДЕЛАТЬ СРАЗУ</del></p> 
<p>Найти 100 евро</p>  *	<p>Турецкие лиры обменять</p>  *	<p>5000 от Арифуллиной получить</p>  *	<p>Получить медполис</p> 	<p>Разложить документы</p> 	<p>Разобрать визитки</p> 
<p>Взять выписку из банка</p> 	<p>Сделать отчет по творческому клубу</p> 	<p><del>Заштопать черную маечку</del></p> 	<p><del>Заштопать или разобрать-выбросить колготки</del></p> 	<p><del>Научиться пользоваться спиральной шпилькой</del></p> 	<p>Сделать английский язык в уши</p> 
<p>Разложить постельное белье правильно</p>  *	<p><del>Сделать ЛК-визитки</del></p> 	<p><del>Сделать ЛВ-визитки</del></p>  *	<p>ЛК-сайт</p> 	<p>Личный сайт</p> 	<p><del>Вымыть посуду самой</del></p> 
<p><del>Контакты Камышниковой для Павла</del></p>  **	<p>Видео съезда разобрать</p> 	<p>Видео Павла</p> 	<p><del>План по реперным точкам собственного личного бренда</del></p> 	<p><del>ТОПИК ПРО ВЕЧЕРИНКУ НАЙТИ</del></p> 	<p><del>Подписать и отправить книгу Элине</del></p>  **
<p><del>Оплатить ЖКХ</del></p> 	<p><del>Фото из телефона в дроббкс</del></p> 	<p><del>Базовую косметику выставить, лишнюю убрать</del></p> 	<p>Починить обувь (проверить, какую именно)</p> 	<p><del>Пальто легкое в химчистку</del></p> 	<p>Перевод дачи Пастернака для Даниэлы к среде</p> 



ЛЯГУШКА ОБЫКНОВЕННАЯ. ПРОСТО НЕ ХОЧЕТСЯ ДЕЛАТЬ



ЛЯГУШКА «ТЯЖЕЛАЯ». КАЖЕТСЯ, ЧТО ТАМ МНОГО «НЕРЕНТАБЕЛЬНОЙ» РАБОТЫ



ЛЯГУШКА «СТРЕМНАЯ». ВРОДЕ И НЕ СМЕРТЕЛЬНО, НО КАК-ТО В ЛОМ.



ЛЯГУШКА ЛЕГКАЯ, ВРЕМЕНИ НЕ ХВАТАЕТ, НО ЕСЛИ ВТЯНУТЬСЯ – ТО МОЖНО И С УДОВОЛЬСТВИЕМ



ЛЯГУШКА ТВОРЧЕСКОГО ПЕРФЕКЦИОНИЗМА (ДЕЛО ОТКЛАДЫВАЕТСЯ, ПОТОМУ ЧТО ХОЧЕТСЯ ЕГО КАК-ТО ОСОБЕННО ИНТЕРЕСНО СДЕЛАТЬ)



ЛЯГУШКА «А ЗАЧЕМ ВООООЩЕ ЭТО ДЕЛАТЬ?» (= А НА ХРЕНА? )



ЖАБИЦА, ЭМОЦИИ НА ГРАНИ СТРАХА, ПРИ ТОМ ХРОНИЧЕСКОГО

1. разница между лягушками и слонами
2. использование списка лягушек
3. лягушка в планировании по методу глеба архангельского. использование пустографки
4. лягушки, как зеркало своих слабых сторон в поведении. деструктивное поведение.

5. может ли планирование стать лягушкой?  
цейтнот и лягушки? как это можно  
использовать? стоит ли дотягивать до  
цейтнота?

6. можно ли использовать лягушки с пользой  
для дела? как рычаг для выполнения других  
дел?

7. есть ли отличия лягушек от слонов?

8. есть ли отличие лягушек от прокрастинации?

9. можно ли делегировать лягушек? полезно или нет?

10. разница между лягушками и слонами

11. использование списка лягушек для регулярного поедания

12. челлендж глеба архангельского - 21 день поедания лягушек

13. классификация лягушек. составить список лягушек и попробовать их распределить по категориям. правда ли это все - лягушки?

14. какие советы по поеданию конкретных лягушек для каждого?

15. поможет ли вопрос зачем в поедании лягушек?

16. фактор удобства в поедании лягушек. кому и как поможет?

17. приятный антураж в поедании лягушек - как это работает?

18. кому поможет

- правило 5ти секунд?
- правило 2х минут?
- правило 20ти минут?
- правило 72 часов?

19. как можно использовать мотивацию и наказание в поедании лягушек?

- к какой категории лягушек можно применить?

20. аффирмации и танец хаки в поедании лягушек

21. лучшее время для поедания лягушек?  
почему?

**Брайан ТРЕЙСИ**

**Оставьте брезгливость,**

**Съешьте  
Дядушку!**

**21 действенный принцип  
эффективной работы**

Как выбрать  
первоочередную  
задачу, не  
медлить и  
довести ее до  
конца



**АУДИО  
ТРЕНЕР**

**АУДИОКНИГА**

НОНФИКШН РУНЕТА

★ ★ ★ МЕЛ РОББИНС ★ ★ ★

ПРАВИЛО

5

с.е.к.у.н.д

КАК УСПЕВАТЬ ВСЁ

НЕ НЕРВНИЧАТЬ