Быть Лучше: День #10
БЫТЬ
ЛУЧШЕ
ДЕНИС ФФРИНГ

Силовой час

Перед сном:

1. Благодарность и “отпускание”
2. Составление «большой ежедневной шестерки» на следующий день.
3. Будильник и самопрограммирование «Завтра будет прекрасный день!»

Силовой час:

1. Встать сразу - предпочту энтузиазм зоне комфорта
2. Словесная аффирмация - сегодня будет прекрасный день!
3. Несколько минут на благодарности
4. Зарядка
5. Предназначение, цели, аффирмации
6. Медитация
7. Просмотр "большой шестерки" дел, коррективы

Час тишины

Идеален в случае перегрузки “рутиной” и входящими задачами

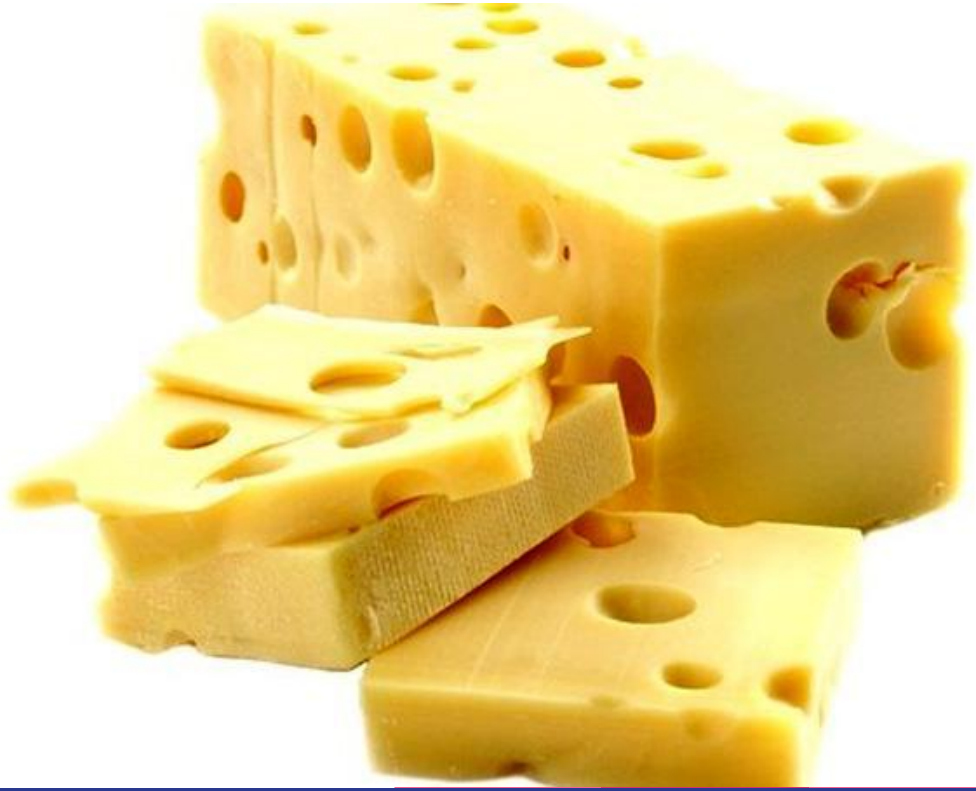
1. Найти “дзен”-пространство
2. Отключить все внешние раздражители
3. Работать над стратегической задачей

Техника Pomodoro

- [x] 25 минут работы
- [x] 5 минут отдыха
- [ ] 25 минут работы
- [ ] 5 минут отдыха
- [ ] 25 минут работы
- [ ] 5 минут отдыха
- [ ] 25 минут работы
- [ ] 30 минут отдыха

Принцип швейцарского сыра

Столкнувшись со сложной/неприятной/непонятной задачей, начинайте “выгрызать” в ней дырки



Домашнее задание

Для новичков:

- Взять на вооружение одну из методик и внедрить в ежедневный план

Для продвинутых:

- Взять на вооружение Pomodoro
- Взять на вооружение дополнительную методику