



Быть Лучше: День #10




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



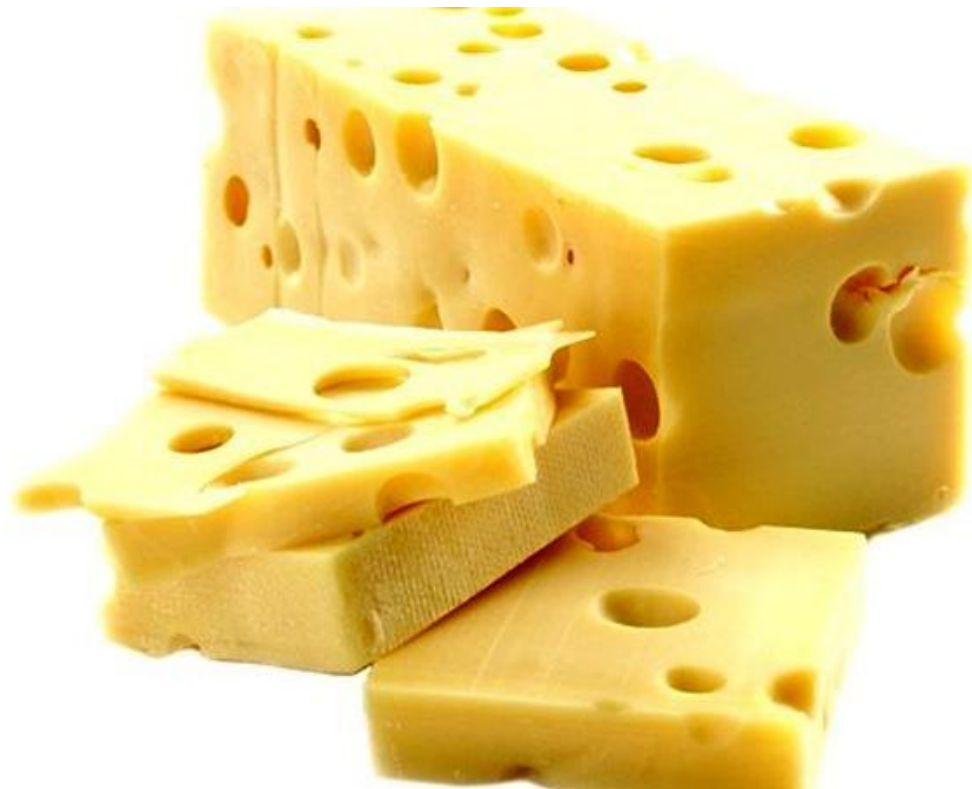
Техника Pomodoro

- 25 минут работы
- 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