

# Планирование

---

# Правила системы планирования

---

Не должно быть мысли, хотелки, сомнения и пр. вне карточки

Каждой мысли/ хотелке свою карточку

Каждая хотелка должна быть на своем месте

Сокращайте размер задачи. Есть слона маленькими кусочками. Пельмени

Задачи должны быть измеримыми

Момент окончания задачи должен быть предельно ясным

То, что вы не видите, никогда не осуществите

То, что вы не видите, вы не контролируете

Последовательность. Сначала стирка, потом глажка

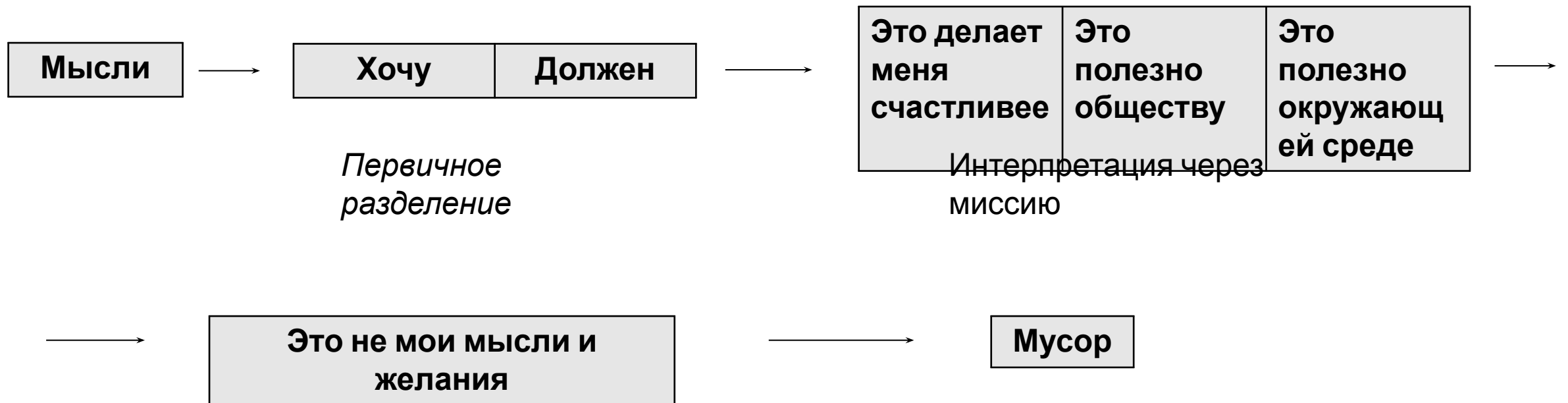
Одно дело в единицу времени

Максимально ограничивайте нагрузку в разделе «в процессе», увеличивая количество завершённых задач

Выравнивание нагрузки

# Процесс планирования

---



---

# Мотивация



# Этапы мотивации

---

- 1 Возникновение потребности, которую необходимо удовлетворить.
- 2 Определение способов удовлетворения потребности.
- 3 Постановка цели.
- 4 Работа в выбранном направлении.

# Способы мотивировать себя

---

Начните с малого

Ставьте одну цель

Делайте публичные заявления

Ощутите предвкушение

# Поддержание мотивации

---

Остановитесь

Просто начните

Замените негативные мысли позитивными

**НЕЛЬЗЯ ТАК ПРОСТО ВЗЯТЬ И ЗАКОНЧИТЬ  
ПРЕЗЕНТАЦИЮ...**

**ПОЭТОМУ, Я ГОВОРЮ ВАМ ... СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**