

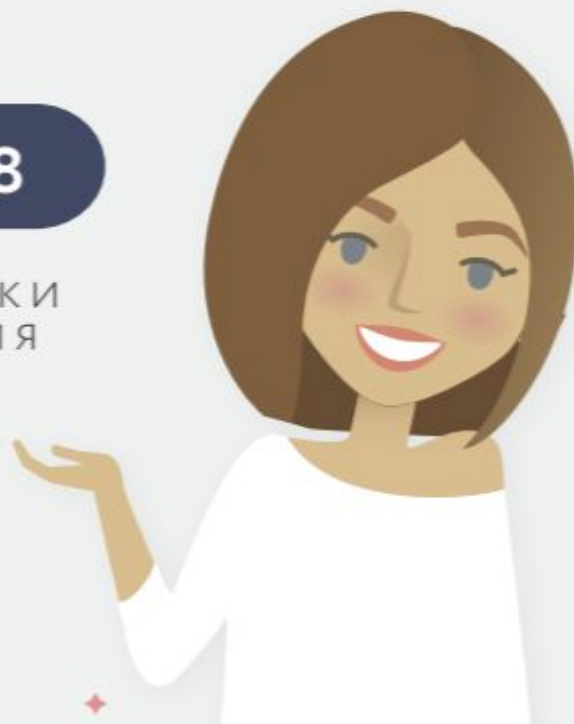


# ПОРЯДОК

В ГОЛОВЕ

## УРОК № 8

БАЗОВЫЕ НАВЫКИ  
ПЛАНИРОВАНИЯ





Обратную связь ведет

Куратор

Елена Михайлик

- Обожаю экстрим
  - 19 стран и 3 острова за 5 лет
  - Все в жизни - опыт
  - Пережила атаку макак на Гибралтаре и ос на Шри-Ланке
  - Спец по авторскому кино СССР и вытяжке полимерных пленок)
  - Открывала Олимпийские игры в Сочи
-

# ПЛАНИРОВАНИЕ ДНЯ И НЕДЕЛИ

**План - это основа, которая не позволяет пускать жизнь на самотёк, задаёт нам направление и не позволяет увязнуть в рутине!**  
**Жизнь (особенно в больших городах) динамичная и корректировки в планах обязательно будут, но это не повод отказаться от планирования совсем.**

## ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ ПЛАНА НА НЕДЕЛЮ:

01

Определить важные сферы жизни на данный момент: дом, работа, хобби, дело мечты, уход за собой (Примерно 3-5 сфер)

02

Рассчитать нагрузку - сколько есть свободного времени от основной деятельности (работы, материнства и т.д.), которое можем потратить на другие дела.

03

Стараться распределять ресурсы равномерно между сферами жизни и днями недели, не забывая о балансе.

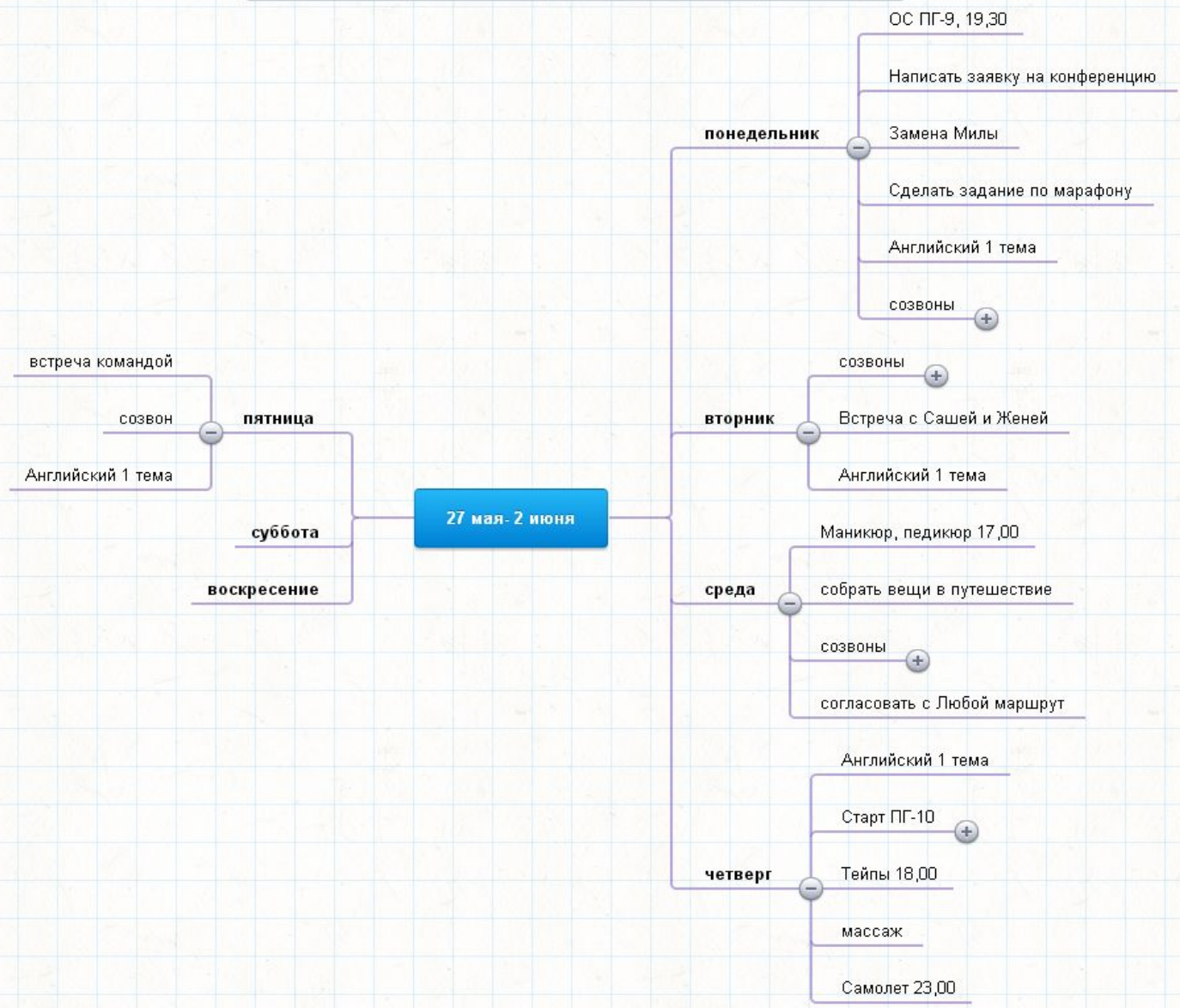
04

Планировать неделю удобно в интеллект-картах (ИК), чтобы наглядно увидеть нагрузку по дням недели и, при необходимости, ее скорректировать.

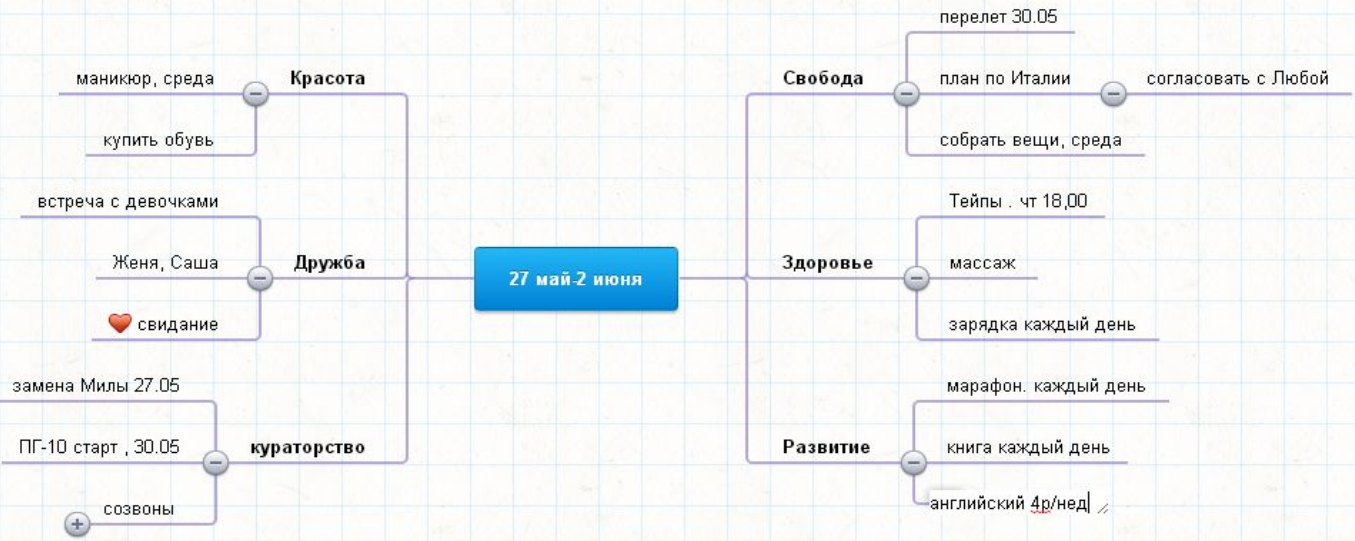


Toolbar with icons for zooming, undo, redo, copy, paste, delete, search, and other navigation functions.

Vertical toolbar with icons for document, list, link, star, and other utility functions.







# ОПТИМИЗАЦИЯ ПОВТОРЯЮЩИХСЯ ДЕЛ

**Для дел, которые выполняются с какой-то периодичностью, можно составить либо инструкцию, либо чек-лист, либо список.**



## Примеры таких дел:

**Закупка продуктов.** Можно составить список продуктов, который будет основой, и лишь немного его изменять в зависимости от меню на неделю.

**Уборка.** Можно составить чек-лист по уборке в каждой зоне дома, чек-листы ежедневной или еженедельной уборки т.д.

**Сборы в дорогу.** Можно составить список вещей, которые нужно собрать, либо инструкцию по подготовке к поездке.

Помыть ванную/душевую кабину и кафель рядом.

Помыть зеркало в ванной, раковину, унитаз.

Протереть кухонные поверхности, плиту, микроволновку

Подмести и помыть пол в кухне. Убраться в кладовке.

Пропылесосить спальню и коридор.

Выполните утренний ритуал и выберите задание в одном из квадратов. Двигайтесь каждый день по стрелкам.

### УТРОМ:

- Застелить постели
- Запланировать день
- Разгрузить посудомойку
- Убраться на кухне
- Протереть в санузле
- Загрузить стирку
- Приготовить еду

Поменять постельное белье. Помыть холодильник внутри и организовать продукты.

Убраться в спальнях и вытереть пыль.

Убраться в гостиной и в столовой, вытереть пыль.

Поменять постельное белье. Привести в порядок одежду.

### ВЕЧЕРОМ:

- Разгрузить посудомойку
- Вытащить бельё убраться/развесить
- Разложить вещи по местам
- Протереть кухню
- Протереть санузел
- Выбросить хлам
- Вынести мусор

Пропылесосить спальню и коридор в гостиной и в столовой.

Подмести и помыть пол в кухне.

Протереть кухонные поверхности, плиту, микроволновку

Помыть зеркало в ванной, раковину, унитаз.

Помыть ванную, душевую кабину и кафель рядом.



# ОПТИМИЗАЦИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЕДЫ

**Часто девушки тратят много ресурсов на обеспечение едой своей семьи. При правильной организации этого процесса эти же ресурсы можно направить на реализацию своих ценностей, выполнение других важных дел.**

## Варианты оптимизации процесса приготовления еды:

Заготовки. Выделить время 1 раз 3-7 дней для приготовления базовых элементов "конструктора" (крупы, суп, бульоны, поджарка, тушеные овощи, полуфабрикаты мясных и рыбных блюд)



Составление меню на неделю и закупка продуктов в соответствии с этим списком.

### Сервисы для составления меню:

- <http://eda.ru/>
- <http://tvoirecepty.ru/menu>
- <https://menunedeli.ru/>
- <https://www.gatheredtable.com/>

### Приложения для списков продуктов:

- <https://buymeapie.com/ru>
- <https://avocadolist.com/>



Один приём пищи дома заменить на выход в какое-то заведение: кафе, ресторан, столовая и т.д.



Использовать доставки готовых блюд, конструкторов меню и прочих подобных сервисов:

- <http://domavkusnee.ru>
- <https://uzhindoma.ru/>
- <https://elementaree.ru/>
- <https://partiyaedi.ru/>



Повар или помощница на постоянной основе либо периодически.



Микс из вышеперечисленных вариантов для удобства или экономии денег. Например, раз в неделю помощница делает заготовки на неделю, два раза в неделю ужинаем в кафе, один день - еда от сервиса доставки.





# ПЛАНИРОВАНИЕ ДОХОДОВ И РАСХОДОВ

**Деньги - это энергия, средство обмена, один из видов наших ресурсов и инструментов достижения целей и мечтаний. Поэтому очень важно научиться управлять деньгами.**



**Не всегда те размеры доходов и расходов, которые мы держим в голове, совпадают с фактическими размерами!**

**Способы планирования расходов и доходов:**

- Приложения, программы
- Тетради, дневники, таблицы (типа Excel)
- Интеллект-карты



# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ



1. Составьте план на неделю в интеллект-карте, на ее основе распланируйте каждый день этой недели. Поделитесь, как идёт выполнение плана? Вносились ли корректировки в план в ходе недели?
2. Напишите список повторяющихся дел. Рядом с каждым делом напишите вариант оптимизации (чек-листа, список, инструкция). Составьте шаблон хотя бы для одного дела из списка и используйте его в ближайшее время. В отчете напишите, что именно вы сделали, а если удалось за неделю использовать шаблон, напишите, помогло ли это сократить время на выполнение дела?
3. Выберите вариант оптимизации процесса приготовления еды и используйте его на этой неделе. Удалось ли высвободить дополнительное время благодаря этому?
4. Начните записывать доходы и расходы. Поделитесь, совпадают ли ваши реальные доходы и расходы с вашими представлениями о них?