

Система управления временем «60-60-30»

Система «60-60-30» позволяет организовать свой труд таким образом, что за периодом максимально плодотворной работы следует перерыв, предназначенный для того, чтобы восстановить силы и вновь обрести способность к концентрации. Для начала спланируйте первый 60-минутный «блок» сосредоточенной работы, с которого вы начнете свой день. Не забывайте: в первую очередь следует уделять внимание тем приоритетным задачам, которые вы определили в упражнении «Пирамида продуктивности». Важно: за периодами напряженной работы должно наступать состояние предельной расслабленности, покоя и отсутствия забот. Необходимо полностью «сменить контекст» и достичь состояния качественного, «чистого» отдыха, чтобы как следует восстановиться.

Первый часовой «блок» сосредоточенной работы — занятия с высокой отдачей и высокой «пожизненной ценностью»:

Второй часовой «блок» сосредоточенной работы — занятия с высокой отдачей и высокой «пожизненной ценностью»:

Получасовой «блок» отдыха — полная релаксация, смена обстановки, восстановление способности к концентрации: