

6. Следите за своими привычками. Научиться запоминать, чем вы занимались целый день, очень сложно. Если вам удастся вспомнить, что вы делали на протяжении нескольких последних дней, можете считать это первым предупреждающим сигналом о том, что ваш распорядок нуждается в совершенствовании. Переосмысливание того, как вы живете, поможет понять, что нужно сделать, чтобы изменить жизнь к лучшему.



«Начинайте действовать прежде чем почувствуете, что готовы к этому», — Ричард Брэнсон (Richard Branson).


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

МБОУ "Гимназия №11"

**Советы для
создания
собственного
распорядка дня**



6 лучших советов для создания собственного распорядка дня

1. Хороший завтрак все еще может быть быстрым и простым. Если вы считаете, что гораздо проще пропустить завтрак, нежели убить время на его приготовление, значит, этот способ точно для вас.

Конечно же, самым оптимальным вариантом — быстрым в приготовлении и полезным для здоровья — была и остается овсянка. Чтобы не оставаться голодным на протяжении первой половины дня, нужно начинать приготовления вечером накануне. К примеру, можно очистить фрукты от кожуры, а утром только нарезать их в салат, или просто выложить все необ-



ходимые ингредиенты из холодильника на стол.

2. Откладывайте творческую работу на потом.

В теле каждого человека есть уникальный механизм, определяющие лучшее время для сна, физической нагрузки, приема пищи и т. д. Понятно, что в силу различных обстоятельств и обязательств у нас нет возможности всегда жить в соответствии с этими биологическими часами, но хотя бы иногда к ним прислушиваться все же стоит. Особенно важно не забывать о их существовании, приступая к составлению распорядка дня. Если вдохновение приходит к вам вместе с граничащей с переутомлением усталостью, не стоит терзать свое правое полушарие мыслями о незаконченной презентации или недописанным рекламным текстом. Отложите это задание на потом, но помните — «потом» не должно превратиться в «никогда».

3. Будильник утром — это еще не все. У большинства людей есть несколько будильников, назойливо и невероятно громко извещающих о начале нового рабочего дня. Но на самом деле проблема заключается не в том, чтобы проснуться, а в том, чтобы вовремя лечь спать.

Результаты нескольких экспериментов, проведенных Эриком Баркером (Eric Barker), создателем блога Barking Up The Wrong Tree, показывают, что будильник, сигнализирующий о том, что пора ложиться спать, оказывает гораздо более положительное влияние. Таким образом, человек точно знает, во сколько ему нужно отправиться в постель, чтобы следующее утро не показалось ему тяжелым испытанием.

«Никогда не ставьте любимую песню в качестве будильника: во-первых, очень скоро вы ее просто возненавидите; во-вторых, она точно не улучшит ваше настроение. Странно, но чтобы проснуться бодрым и отдохнувшим, нужно использовать в качестве будильника звуки природы: пение птиц, шум прибоя и т. д. А вот чтобы спокойно спать, нужно обязательно проветривать комнату и задвигать на ночь шторы».

4. Метод «отключения». Джоэл Гаскойн (Joel Gascoigne), основатель сервиса планирования публикаций в социальных сетях Bufferapp, рассказывает о своем вечернем распорядке и о том, как он «отключает» рабочий режим:

«Чтобы как-то отвлечься от назойливых мыслей о работе, каждый день около половины десятого вечера я гуляю на свежем воздухе. Эту 20-минутную прогулку я начинаю с оценки того, что успел сделать за весь день, потом обдумываю планы на будущее. Постепенно мысли о работе отходят на второй план, и я чув-

ствую, как меня одолевает усталость.

Дабы избежать повторного включения, возвратившись домой, я сразу же ложусь спать, убедившись перед этим, что все мобильные устройства выключены или находятся в другой комнате. Лежа в постели, я никогда не читаю книги, имеющие хотя бы какое-то отношение к работе. Как ни прискорбно, но для меня это художественная литература».

5. Утренний распорядок на выходные. Привычный утренний распорядок значительно уменьшит шансы на то, что вечером вы скажете «это был кошмарный день». Вот что говорит по этому поводу Джоэл:

«По выходным, конечно же, нужно давать себе немного расслабиться. Но лично я допустил ужасную ошибку, проснувшись однажды уж слишком поздно. Думаю, именно поэтому вся неделя пошла наперекосяк».

Почему понедельник считается самым тяжелым днем? Скажем сразу: это практически не связано с тем, что это первый день новой рабочей недели. Дело в том, что в выходные дни большинство из нас, только успев при-

