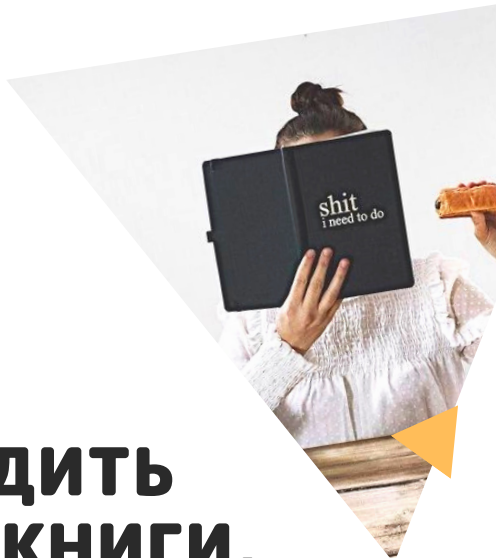


КАК НАХОДИТЬ ВРЕМЯ НА КНИГИ, ОБУЧЕНИЕ И ХОББИ

Анастасия Трифонова
@book.blogger



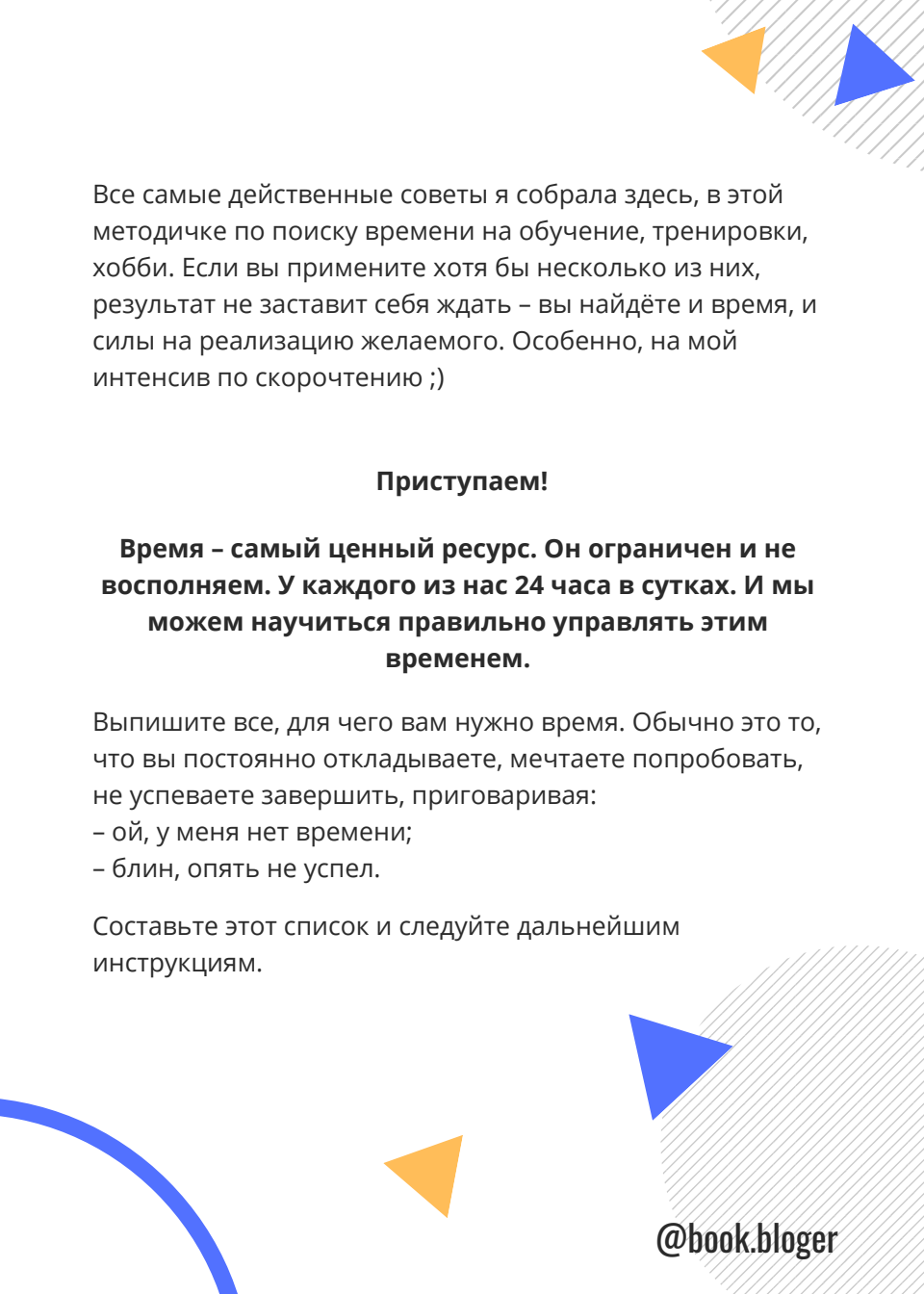


ПРИВЕТВИЕ!

Привет! Меня зовут Анастасия Трифонова, скорее всего мы уже знакомы по моему профилю в Инстаграм [@book.blogger](#). Я сертифицированный тренер по скорочтению взрослых и детей, автор книги и обучающего проекта Skorochtenie.Online. Специалист и практик нейрографики. Эксперт в области личной эффективности и обработки информации. Будущий психолог ;)

Я считаю себя исследователем, постоянно нахожусь в поисках новых смыслов, новых ветвей развития. У меня интересная и многогранная деятельность, но так было не всегда. В школе и универе я была отличницей, приходилось учить тонну учебников и ещё как-то успевать радовать себя художественной литературой. Поэтому я интуитивно пробовала разными способами находить время на то, что мне нужно и то, что нравится. Часто эти вещи не совпадали, но я выкручивалась.

С переездом в Питер я начала изучать психологию, работу нашего мозга, планирование и личную эффективность. Конечно же все техники я тестировала на себе.



Все самые действенные советы я собрала здесь, в этой методичке по поиску времени на обучение, тренировки, хобби. Если вы примените хотя бы несколько из них, результат не заставит себя ждать – вы найдёте и время, и силы на реализацию желаемого. Особенно, на мой интенсив по скорочтению ;)

Приступаем!

Время – самый ценный ресурс. Он ограничен и не восполняем. У каждого из нас 24 часа в сутках. И мы можем научиться правильно управлять этим временем.

Выпишите все, для чего вам нужно время. Обычно это то, что вы постоянно откладываете, мечтаете попробовать, не успеваете завершить, приговаривая:

- ой, у меня нет времени;
- блин, опять не успел.

Составьте этот список и следуйте дальнейшим инструкциям.

МОТИВАЦИЯ.

Начинаем поиск времени с мотивации. А есть ли она? А активна ли? Задайте себе вопросы “Какая у меня конечная цель? Что будет, когда я.... Как изменится моя жизнь после того, как я выучу английский / прочитаю десяток книг / начну регулярно ходить в зал / подставьте свое”

Например:

- Если я буду 3 раза в неделю на протяжении целого месяца заниматься английским языком, то в ближайшее путешествие я смогу свободно говорить с местными жителями.
- Если я прочитаю три книги про эмоциональный интеллект, то я смогу понимать и управлять своими эмоциями, стану чувствовать себя спокойнее и увереннее.
- Если я обучусь скорочтению, то смогу экономить время на чтении рабочих документов, освоить новую профессию, усилю свою концентрацию и память.
- Если я буду каждый день делать зарядку, то стану бодрее себя чувствовать.

Чего вы добьётесь, если найдёте время на ЭТО?

Здесь вы активизируете мотивацию от результата. Держите эту конечную точку Б в голове, запишите её, обозначьте для себя на видном месте.

ЧТО ЕЩЁ ВАС МОЖЕТ ЗАМОТИВИРОВАТЬ?

Деньги: “Как это так, я потратил 5000 рублей на курсы и ни один не прошёл? То есть я просто выкинул эти деньги и ничего не приобрёл?”

Пари с кем-то: такой метод особенно хорошо работает с друзьями или авторитетными для вас людьми. Расскажите им о своей цели, попросите поддержки, сделайте публичное обещание.

Подарочек: “Как только у меня это получится, я похвалю себя новыми наушниками”

Восхищение: “Вот я прочитаю три книги по психологии Берна, как буду его цитировать, у всех челюсть отвиснет от удивления!”

Только не это: а что будет, если вы так и не начнете? Представьте и проживите альтернативное развитие событий. Вот у вас 20 минут перед экзаменом, толстенная тетрадка с конспектами, а навыку скорочтения вы так и не обучились :(

Мотивация может быть ЛЮБОЙ, плохой мотивации просто не бывает. Вам нужно найти свою рабочую схему.

ПЛАНИРОВАНИЕ.

Следующий пункт, который поможет найти нам время – это планирование. Планирование бывает:

- жёсткое;
- гибкое;
- смешанное.

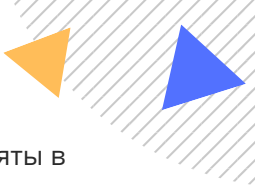
Жёсткое планирование – это график, расписанный буквально по минутам, например, в 10:00 вы начинаете работать, в 13:30 идете на обеденный перерыв, а в 13:50 звоните маме. Все задачи привязаны к определенному времени.

Гибкое планирование подразумевает собой выписывание 2-5 дел на день, которые вы распределяете так, как вам удобно. Грубо говоря, днём вы можете выполнить 3 задачи, а одну решать до самого сна.

Смешанный формат логически объединяет два вида планирования, которые я описала выше. Лично я пользуюсь именно смешанным планированием. А вы?

ЧЕМ ПЛАНИРОВАНИЕ ПОМОЖЕТ В ДОСТИЖЕНИИ ЦЕЛИ?

“У меня нет времени” – это миф. Время есть у всех и с помощью планирования это можно легко увидеть.



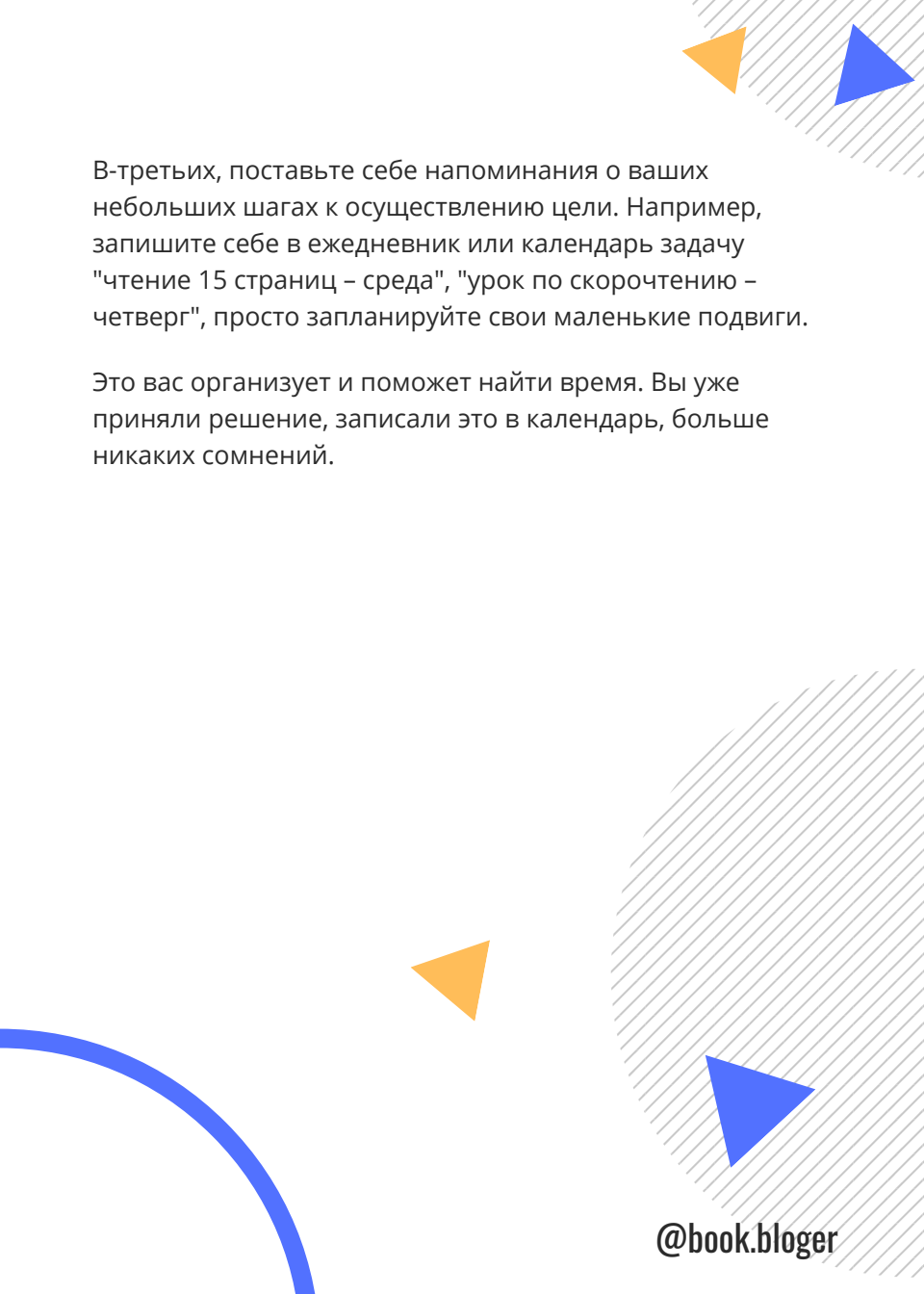
Во-первых, попробуйте отследить, чем вы заняты в течение дня. Вы удивитесь, но очень много времени вы тратите впустую и, самое главное, не отдыхаете.

Например, ко мне на курс по скорочтению часто приходят люди с плотным графиком, ценящие свое время. И каждый раз я встречаю их удивление:

- раньше я залипал в телефоне, пока ждал встречу, а теперь делаю таблицы Шульте;
- представляете, а 15 минут за завтраком/по пути на работу/можно уделять чтению;
- после работы тяжело даётся домашка, поэтому я перенес уроки на утро и теперь даже легче просыпаюсь!

Они нашли небольшие свободные временные промежутки в течение дня и заняли их полезным обучением. Вы тоже так можете, просто наблюдайте за собой и своим графиком.

Во-вторых, разбейте одну большую задачу на несколько маленьких и понятных. Освоить английский – сложно, непонятно. Одно занятие в неделю – вот это уже реально. Обучиться скорочтению – эта фраза не пугает только меня :) На интенсиве я дам алгоритм внедрения навыка, разбив его на понятные нашему мозгу шаги. На простые задачи нам легче решиться, согласны?



В-третьих, поставьте себе напоминания о ваших небольших шагах к осуществлению цели. Например, запишите себе в ежедневник или календарь задачу "чтение 15 страниц – среда", "урок по скорочтению – четверг", просто запланируйте свои маленькие подвиги.

Это вас организует и поможет найти время. Вы уже приняли решение, записали это в календарь, больше никаких сомнений.

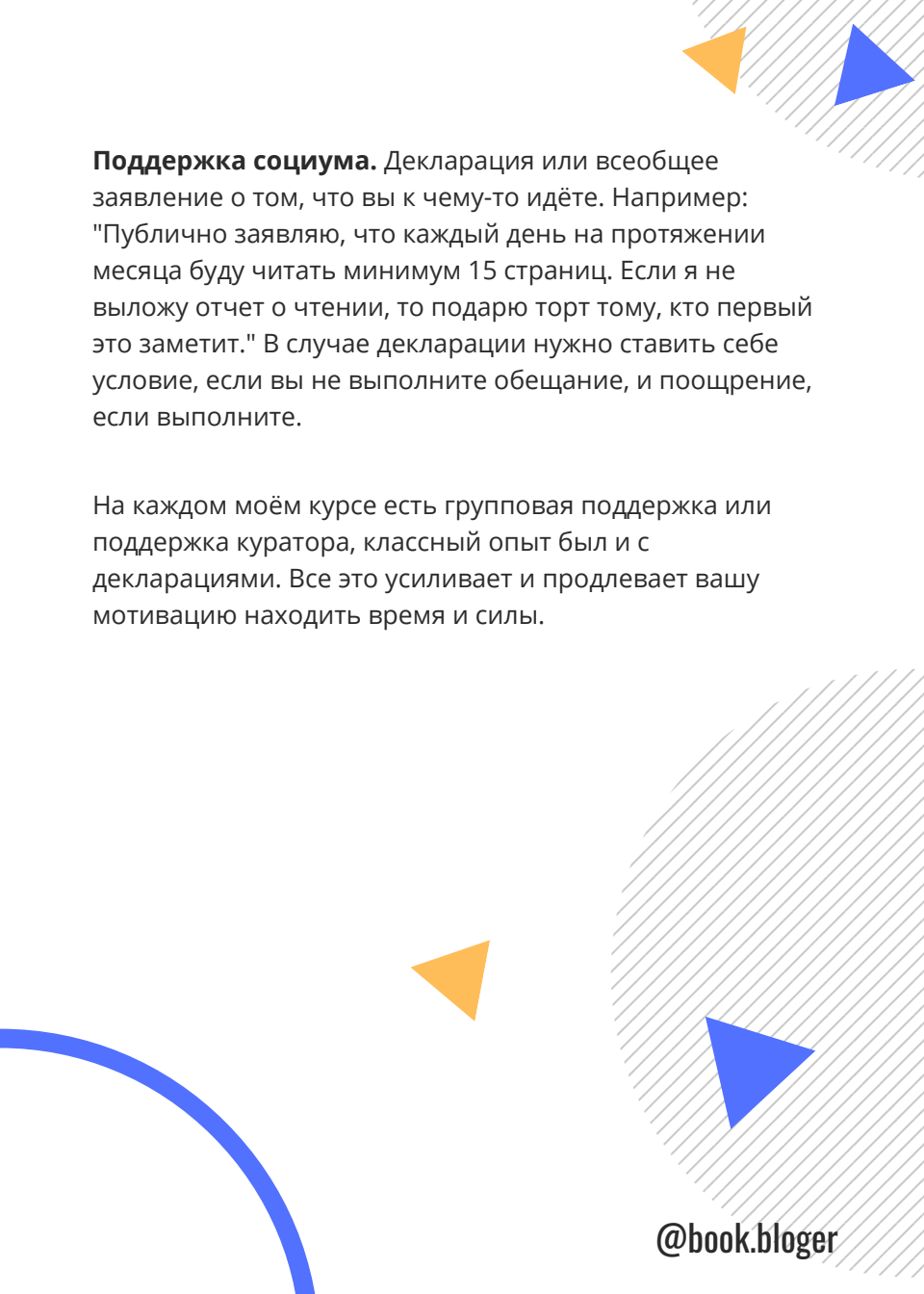
ВНЕШНИЙ КОНТРОЛЬ.

Давайте будем честными, иногда нам мало не времени, а дисциплины и самоорганизации. У меня так было с английским языком. Мой максимум – 2,5 месяца самостоятельного обучения. Потом я сдулась. Да, работа, учеба, оправдания. Но решение есть – внешний контроль.

Индивидуальное обучение с преподавателем. Когда вы работаете с человеком, который УЖЕ освоил тот или иной навык, имеет опыт и знания, появляется больше ответственности и мотивации. Проверено. Уже больше года я регулярно занимаюсь английским и очень довольна результатом. Вот в скорочтении мне очень не хватало такого наставника :(Но вам повезло, у вас есть я!

Групповое обучение. На фоне остальных участников вам тоже хочется делать, вы видите их темп и развитие, получаете поддержку и общение. Это помогает идти вперед.

Напарник. Договариваетесь с другом или знакомым заниматься спортом, вместе ставите точку Б, прописываете план и отчетность. Поддерживаете друг друга, если что-то не получается, вместе тренируетесь и делитесь своими успехами или неудачами. Найдите себе напарника. Два человека, которых объединяет одно дело, сильный союз.



Поддержка социума. Декларация или всеобщее заявление о том, что вы к чему-то идёте. Например: "Публично заявляю, что каждый день на протяжении месяца буду читать минимум 15 страниц. Если я не выложу отчет о чтении, то подарю торт тому, кто первый это заметит." В случае декларации нужно ставить себе условие, если вы не выполните обещание, и поощрение, если выполните.

На каждом моём курсе есть групповая поддержка или поддержка куратора, классный опыт был и с декларациями. Все это усиливает и продлевает вашу мотивацию находить время и силы.

УПРАВЛЕНИЕ ОТВЛЕКАЮЩИМИ ФАКТОРАМИ.

Вы садитесь за домашку по английскому, но отвлекаетесь на телефон, заходите в Инстаграм, листаете ленту, вспоминаете, что сели вообще не за этим. Вы вновь берётесь за домашку, проходит 5 минут и вы начинаете ёрзать, вспоминать о каких-то делах в телефоне и снова лезете в него, “чёрт, опять!”

Знакомо?

А всё потому, что вы отвлекаетесь на внешние факторы: телефон, еда, дети, близкие, домашние животные, обстановка, шум дорог. А время-то идет.

Определите свои отвлекающие факторы и продумайте план по их устранению. Если вы будете меньше отвлекаться, то освободите часы и минуты на желаемое чтение и обучение.

Телефон можно поставить на авиарежим, отнести в другую комнату. От животных можно отсесть в другую комнату, а близких предупреждать каждый раз, что сейчас вы будете заняты X часов. Желательно говорить, почему вас нельзя отвлекать, объяснить важность.

ЧТО ЕЩЕ ВЫСВОБОЖДАЕТ ВРЕМЯ?

Привычки. Наши привычки – это автоматизмы, сохраняющие энергию. Они могут быть полезными, а могут и мешать нам. Если вы привыкли в транспорте листать социальные сети, переучитесь открывать электронную книгу, приложение по изучению иностранных слов или урок по скорочтению. Сделайте замену привычки.

Навыки. Сюда относятся планирование, быстрое включение в процесс, дисциплина и самоорганизация, скорочтение, хорошая концентрация, делегирование.

Отдых. Разрешайте себе лениться, вовремя отдыхайте. Так у вас будут желание и силы на обучение, книги и хобби, а когда есть ресурс, то время найти гораздо проще.

Наблюдение за собой. Замечайте, когда вам все дается легко, а когда ничего не получается и хочется все бросить. В чем может быть связь? Настроение, состояние, внешние обстоятельства? Когда вы понимаете себя и свое поведение, то управлять временем и делами гораздо легче.

ИТОГИ.

Мы прошли с вами мотивацию, планирование, отвлекающие факторы и помогающие навыки. Пора подвести небольшой итог. Заполните пустое пространство ниже, ответив на вопросы. Проведите через них каждое дело X из вашего списка. Его мы составляли в начале методички.

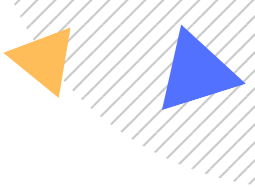
Что вы давно хотели осуществить?

Что вас мотивирует и вдохновляет?

Какой маленький и регулярный шаг приведет вас к желаемой цели?

Когда вы его выполните (ближайшая дата и время)?

Что вас может отвлечь, а что может помочь? (Сюда записываем отвлекающие факторы и навыки, которые вам помогут)



Была рада поделиться с вами своими наблюдениями и мыслями. Надеюсь, теперь у вас появится больше времени, сил, мотивации и ваши планы будут реализованы в ближайшем будущем.

Хочу еще раз пригласить вас на свой **БЕСПЛАТНЫЙ ИНТЕНСИВ ПО СКОРОЧТЕНИЮ!** За три дня вы узнаете:

- что такое скорочтение и как это работает
- алгоритм внедрения техник
- сами техники быстрого чтения
- мифы о скорочтении и ошибки начинающих
- привычки, которые мешают вам читать быстро
- упражнения, которые улучшают вашу концентрацию
- техники, которые помогают быстро включаться в работу

Задания можно выполнять в удобное для вас время. Не пропустите такой полезный и бесплатный интенсив от меня. Скорочтение экономит время и усиливает личную эффективность. Проверено на мне и моих учениках. Поставьте напоминалки о старте, зовите друзей и до встречи!



Анастасия Трифонова
[@book.blogger](https://www.instagram.com/book_blogger)

@book.blogger
Анастасия Трифонова

