

## ПЕРСОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ К СТРЕССУ.

### 4. ВРЕМЯ. СТРЕСС И ЭНЕРГИЯ.

#### КПИ (коллекция полезных инструментов)

##### 1. Планирование по методу 1/3/5

- Планирование недели в контакте с главными целями. Припаркуйте день и время, когда вы задумываетесь о планах недели.
- Планируем действия не только по работе, учитываем другие сферы жизни.
- Планируем период (час/день/неделю) по методу 1-3-5. Ограничиваем время.
- Обязательно фиксируем это на бумаге (смотрите ЧЕК-ЛИСТ), или приложения-планировщики.
- При планировании фиксируем **1 дело**, которое приближает к цели **ПРИОРИТЕТ**
- Далее **3 важных**, но второстепенных (не срочных) дела
- **5 мелких дел**, которые сейчас не приводят к результату, но необходимы для процесса.
- **ГРД** (Главный Результат Дня). Подводим итоги периода (час/день/неделя), фиксируем в своем блокноте (вспоминаем наш инструмент **ДНЕВНИК ПОБЕД**). Подведение итогов помогает фокусироваться на главных задачах, постоянно быть в контакте с целями, повышает уверенность и улучшает настроение.
- Благодарим себя, поверьте, очень важная мотивационная часть.

##### 2. Метод ПОМИДОР (*Pomodoro*)

- Автор Франческо Чирилло, конец 1980-х
- Поможет с концентрацией внимания на задаче, учитывает циклы, помогает встроить паузы и время на отдых
- Используйте приложения «Помидор» для своих гаджетов (Tomato Planner, Pomodoro Timer lite/pro, Pomodoro Timer&To Do List).
- 
- Определитесь с задачей, которую будете выполнять.
- Поставьте помидор (таймер) на 25 минут.
- Работайте, ни на что не отвлекаясь, пока таймер не прозвонит. Для этого отключите гаджеты, и прочие внешние раздражители. Если что-то отвлекающее возникло у вас в голове, запишите это и немедленно возвращайтесь к работе.
- Сделайте короткий перерыв (5 минут).
- После каждого 4-го «помидора» сделайте длинный перерыв (15-30 минут).
- Поблагодарите себя за новую практику повышения личной эффективности.

### 3. «ТВОРЧЕСКОЕ СВИДАНИЕ» - ресурсное время

- Напишите пожалуйста в Вашем блокноте ЧТО ВАС НАПОЛНЯЕТ ЭНЕРГИЕЙ? ЧЕМ ВЫ МЕЧТАЛИ ЗАНЯТЬСЯ, НО ПОСТОЯННО ОТКЛАДЫВАЛИ ЭТО?
- «Припаркуйте» в Вашем расписании ресурсное время, ТВОРЧЕСКОЕ СВИДАНИЕ с собой. Это может быть 1 час времени каждую неделю – это ПРИОРИТЕТное время.
- Суть этого времени заключается в том, что Вы занимаетесь только собой (не бизнесом, не семьей, не работой), удовлетворяете свои потребности, наполняетесь энергией в уединении, перезаряжаете свои внутренние батарейки. Выбирайте для себя источник (от курсов кулинарного мастерства до скульптуры, от рыбалки до бальных танцев, от занятий вокалом до курсов кройки и шитья) ...
- Регулярное осознанное творческое свидание – это ЗАБОТА О СЕБЕ, это отличная профилактика при высоких эмоциональных нагрузках.

#### ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ.

#### Долгосрочное планирование. Увеличиваем свой горизонт планирования.

1. Кем я вижу себя через 10 лет?
2. Каким человеком я хочу стать через 10 лет? Кто Я?
3. Чем я хочу заниматься?
4. Каких результатов я хочу добиться через 10 лет?
5. Кто меня окружает?
6. Какие задачи я решаю?
7. Каково мое финансовое положение через 10 лет? Где я живу? Сколько зарабатываю?
8. Где я хочу побывать в течении следующих 10 лет?

#### ЗАДАНИЯ

1. Помним про свой сон, питание и физическую активность.
2. Планируем периоды по методу «1/3/5».
3. Тестируем метод концентрации внимания и финализации задач **ПОМИДОР**.
4. **ОБЯЗАТЕЛЬНО** планируем **ТВОРЧЕСКОЕ СВИДАНИЕ** с собой на этой неделе.
5. Фиксируем САН по 10-балльной шкале. Помогает наблюдать за уровнем своей энергии в течении дня. Знание потенциала своей энергии, пиков активности поможет грамотно планировать нагрузку.  
**С (САМОЧУВСТВИЕ ТЕЛА)** – как чувствует себя тело в настоящий момент  
**А (АКТИВНОСТЬ)** – насколько активно мое мышление, могу ли я сосредоточиться на задаче, насколько мне интересно  
**Н (НАСТРОЕНИЕ)** – в каком эмоциональном состоянии я нахожусь сейчас.
6. В случае сложной ситуации на работе активного внутреннего диалога, выполняем упражнение **ТРЕТИЙ НЕ ЛИШНИЙ**. Помогает в работе с вниманием, увеличивает объем и повышает концентрацию.
7. Каждый день тестируем практику **СВОБОДНОЕ ПИСЬМО**. От 5-15 минут **ЕЖЕДНЕВНО**
8. Каждый вечер перед сном делаем практику **СФИНКС** или **МЫСЛЕННОЕ РАССЛАБЛЕНИЕ**
9. Каждое утро перед работой выделяем две минуты на практику **УЛЫБКА**
10. Ведем **АНТИСТРЕСС** дневник. Фиксируем негативные убеждения. Используем практику **РЕФРЕЙМИНГ**. И отмечаем сколько времени теряем в стрессовых ситуациях. **ОБЯЗАТЕЛЬНО** обращаем внимание на **АНТИСТРЕСС** – инструменты, которые вы применили во время или после **СС** (стрессовой ситуации).

ДАТА							
СТРЕСС – СИТУАЦИЯ. ЧТО ПРОИЗОШЛО?							
МОЯ РЕАКЦИЯ. КАК Я СЕБЯ ВЕДУ В ЭТОЙ СИТУАЦИИ							
КАК ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ МОЕ ТЕЛО?							
КАКУЮ ЭМОЦИЮ Я ИСПЫТЫВАЮ?							
КАКИЕ МЫСЛИ СЛЫШУ ВНУТРИ СЕБЯ?							
СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ Я «ЗАВИСАЛ» В СТРЕССЕ?							
КАКОЙ АНТИСТРЕСС – ИНСТРУМЕНТ Я ИСПОЛЬЗОВАЛ/А?							
СТРЕСС							
РЕАКЦИЯ							
КАК ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ МОЕ ТЕЛО?							
КАКАЯ ЭМОЦИЯ?							
КАКИЕ МЫСЛИ?							
СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ Я ПОТЕРЯЛ?							
АНТИСТРЕСС – ИНСТРУМЕНТ							