

Нежелание и отвращение- Возможно, вам просто не нравится большинство дел, которые вы выполняете. Так бывает, если работа выбрана не по душе или человек «живёт не своей жизнью».

Важен баланс!—Одна из самых частых проблем, особенно для женщин, — несоблюдение равновесия между основными сферами жизни, чаще всего работой, и семьёй. Соответственно, возникает чувство вины — «я плохая мать / жена» или «я плохой работник», — на котором успешно играют окружающие: начальство, коллеги, супруги или дети и родители. **Главное правило продуктивной, радостной и счастливой жизни — баланс между этими сферами. Он поможет не только всё успевать, но и прекрасно себя чувствовать.**

Правила и приёмы

Управлять собственной эффективностью можно с помощью следующих последовательных действий:

- постановка цели — «Что я хочу сделать?»;
- составление плана — «Что и в каком порядке я буду делать?»;
- мотивация (самотивация) — «Зачем мне это нужно?»;
- реализация намеченного — «Какими способами я стану пользоваться для достижения целей?»;
- контроль и самоконтроль.

Иногда планы могут меняться, графики — срываться, в этом нет ничего страшного или вредного. Мы живые люди. Что-то пошло не так? Вы хозяин своего времени, а не наоборот. Улыбнитесь и скажите себе, что всё случившееся в конечном счёте обязательно пойдёт на пользу.

Подготовлено Службой постинтернатного сопровождения выпускников.

<https://gdemoideti.ru/blog/ru/kak-planirovat-svoye-vremya>

