



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Вступление</b> .....	4	<b>РЕСУРСЫ</b> .....	42
Формула эффективности .....	5	Матрица Эйзенхауэра .....	43
Знакомство .....	7	Матрица личного времени .....	44
Девиз на майке .....	9	Похитители времени .....	45
Быть собой? .....	10	Умение говорить «нет» .....	46
Расписание дня .....	11	Метод помидора и другие секреты тайм-менеджмента .....	47
Книга жалоб .....	12	Тренировка внимательности: пульсирующая линия .....	48
Дерево проблем .....	14	Тренировка памяти .....	49
Личные ценности .....	15	Позитивное мышление .....	50
Карта жизни .....	18	Маленькие награды .....	51
SWOT-анализ .....	19	Мотивирующие цитаты .....	52
<b>ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ</b> .....	21	Ресурс — здоровье .....	53
Дерево целей .....	21	<b>РЕЗУЛЬТАТ</b> .....	54
На уровне тела .....	22	Твой юбилей .....	54
Задачи по SMART .....	23	Фильм о тебе .....	55
Личная жизнь как проект .....	26	Книга о тебе .....	56
Команда проекта .....	27	Через 10 лет .....	57
<b>МЕТОДЫ</b> .....	28	Через 1 год .....	58
Шесть шляп мышления .....	32	Спасибо за! .....	59
Гибкие навыки .....	34	Твой день .....	60
Трехсекторная модель общества .....	36	Клятва верности цели .....	61
Право на ошибку .....	37	Линия будущей жизни .....	62
Плюс, минус, интересно .....	38	Чек-лист .....	63
Детектив .....	39	Список литературы .....	64
Схема проекта .....	41		

# ВСТУПЛЕНИЕ

Привет, молодой и умный!

Ты технарь или гуманитарий? Еще учишься или уже работаешь, а может, все сразу? Свободный или уже успел создать семью? Ты жалеешь, что в сутках всего 24 часа, не успеваешь сделать все, что запланировал, и завидуешь более успешным, на твой взгляд, ровесникам? Ты хочешь стать еще эффективнее, чем сейчас?

Я тоже через все это проходила. Я читала десятки книг и слушала сотни семинаров в поиске работающих методик, чтобы помогать и себе, и другим на моих тренингах по гибким навыкам (soft-skills): целеполаганию, тайм-менеджменту и многому другому.

Свою карьеру я начала в 16 лет, устроившись работать корреспондентом в газету, и до 30 лет успела поработать:

- ☆ волонтером,
- ☆ вожатой,
- ☆ тележурналистом,
- ☆ фотографом,
- ☆ пресс-секретарем,
- ☆ ведущей мероприятий,
- ☆ методистом неформального образования,
- ☆ куратором педагогического отряда,
- ☆ начальником молодежных лагерей,
- ☆ координатором комитета по молодежной политике,
- ☆ руководителем социальных проектов,
- ☆ председателем совета молодежной организации,
- ☆ разработчиком обучающих игр,
- ☆ тренером гибких навыков,
- ☆ сотрудником Правительства области.



Из моего желания успевать как можно больше родилась схема построения жизни как личного проекта, которая будет полезна и тебе, если тебе сейчас от 14 до 30 лет и ты хочешь строить свою жизнь сам!

Главное слово этой книги-тренинга – ЭФФЕКТИВНОСТЬ (не путать с эффективностью!).

Мы с тобой будем прокачивать твою «мышцу эффективива» (прости меня за но-вояз) день за днем. Да, эту книгу надо не просто читать, а проходить как тренинг, вооружившись ручкой и включив мозги на полную. Только так ты получишь от нее максимум! Давай работать в паре – ты и я: я спрашиваю, а ты отвечаешь. Ок?

## ФОРМУЛА ЭФФЕКТИВНОСТИ

Сначала давай разберемся, что такое эффективность.

Напиши ассоциации, которые возникают у тебя со словом «эффективность».

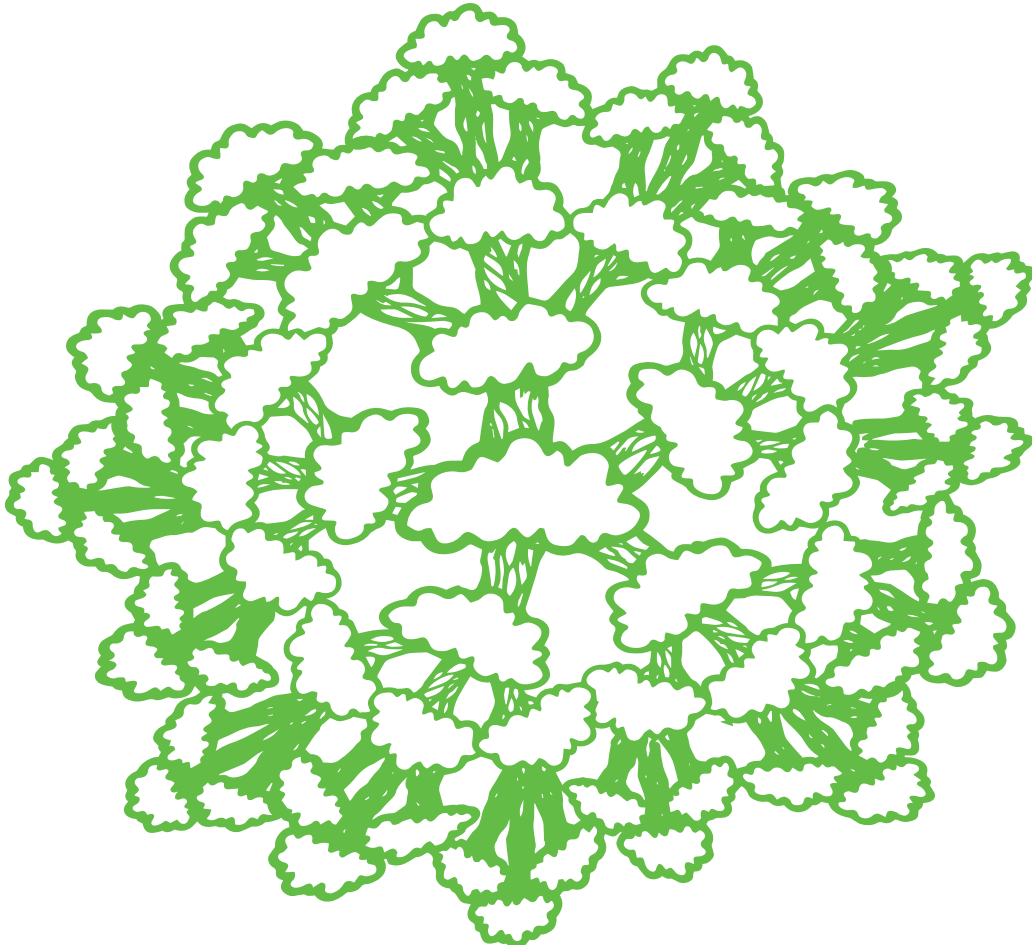
Для этого мы используем схему ментальной карты (если ты читал мою книгу «#Качайкреатив», то уже знаком с этой методикой) – смотри пример такой карты на слово «дружба».

В центре твоей карты будет слово «эффективность», стрелочки от него – ассоциации, которые приходят на ум, когда ты слышишь это слово. Нужно написать пять главных слов. Например, продуктивность, успех. А что еще?

Второй этап – на каждую ассоциацию напиши еще по три ассоциации.

А теперь еще по три на каждую из последних!

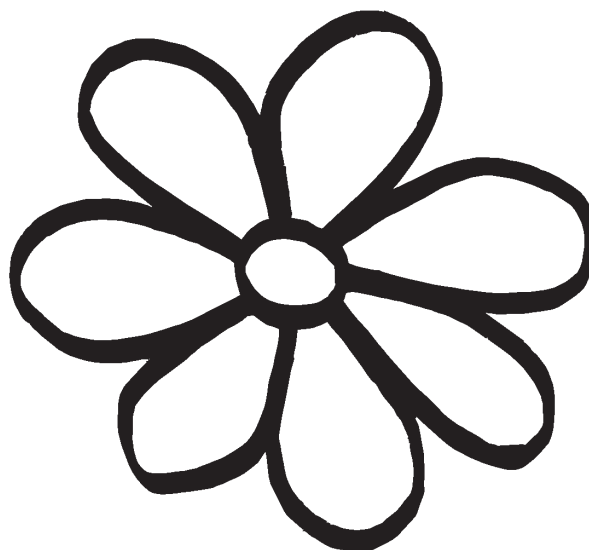
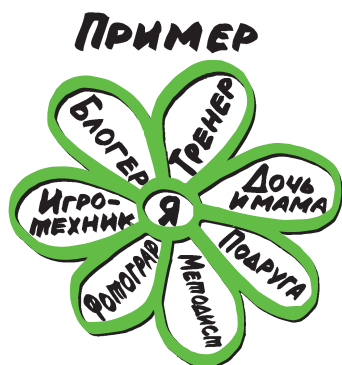
Затем посмотри на свою карту: итак, что же такое для тебя эффективность?



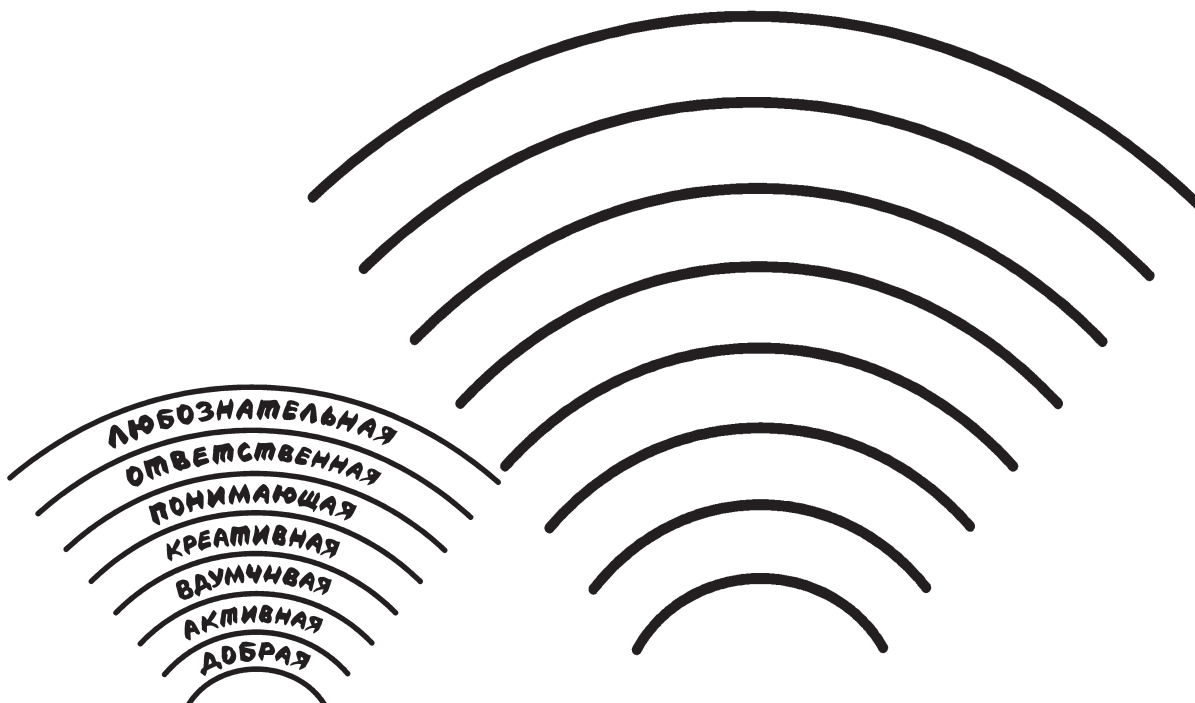
## ЗНАКОМСТВО

Давай познакомимся с тобой поближе. Ведь сначала нужно понять, какой ты, в чем твоя «фишка», а уже потом определяться, каких целей ты хочешь достичь.

Напиши свои главные роли, которые ты выполняешь в жизни. Слева – мой пример, справа – заполняешь ты. Пиши только существительные!



А теперь опиши себя семью прилагательными. Какой или какая ты?



## РАСПИСАНИЕ ДНЯ

А сейчас я хочу предложить тебе зафиксировать на бумаге твой типичный будний день. Пожалуйста, будь честен сам с собой и пиши в первых двух колонках именно так, как это чаще всего происходит.



Если ты ходишь, например, на тренировку не каждый день, а три раза в неделю по часу, то запиши это как полчаса тренировки в среднем в день. Сначала полностью заполни первые две колонки, а потом уже третью и четвертую.

Время (например, 6:00–7:30)	Что ты делаешь, включая режимные моменты?	А что бы хотел делать в это время?	Ставь плюс, если совпало, и минус, если нет

Сколько плюсов получилось? \_\_\_\_\_ А минусов? \_\_\_\_\_

Если ни одного минуса, то ты – суперзвезда и можешь сам писать книги! Напиши мне в директ (инстаграм @litvinova.victory), я хочу с тобой познакомиться!



Если минусы есть, то едем дальше. Да, я понимаю, существует ряд пунктов, которые ты не можешь поменять, например, если ты ходишь в школу, закон обязывает тебя доучиться хотя бы до девяти классов.

## ЧЕРЕЗ 1 ГОД



Представь, что примерно через год ты подводишь итоги уже сделанного на пути к твоим целям. Ты достиг всего, что планировал, и даже немножко больше.

Какая это дата \_\_\_\_\_

Напиши себе письмо.

«Дорогой \_\_\_\_\_! Дружище!

Спасибо тебе за все, что ты сделал за прошедший год! Откровенно говоря, я даже не ожидал!

Помнишь, как ты боялся \_\_\_\_\_

но все-таки сделал это!

Помнишь, как ты переживал, что \_\_\_\_\_

считает тебя \_\_\_\_\_,

а теперь-то ты и думать забыл об этом человеке!

Как здорово, что у тебя получилось все, что ты планировал, особенно классно

Молодец, что научился \_\_\_\_\_

Прекрасно, что ты помог \_\_\_\_\_

Удивительно, как тебе удалось сохранить \_\_\_\_\_

Самой яркой фишкой за прошедший год был тот момент, когда ты \_\_\_\_\_

Как же прекрасно, что ты \_\_\_\_\_

Всего за год ты успел \_\_\_\_\_

И еще, давно хотел тебе сказать:

Ты красавчик! Люблю тебя!

Искренне твой, я!