

БИФШТЕКС ИЗ СЛОНА



Кроме неприятных мелочей есть и действительно важные, крупные задачи (выучить язык, получить права, сделать ремонт). Отпугивают они именно своей масштабностью. Такого слона лучше всего разделить на небольшие бифштексы и есть по частям, чтобы каждый кусок не вызывал дис-комфорта и поглощался с аппетитом. Новая неделя - новый бифштекс. Так постепенно даже самый большой слон будет съеден. Главное - не ждать, пока он испортится, и не думать постоянно о его размерах. А аппетит, как известно, приходит во время еды.

ЗАБРАСЫВАЕМ ЯКОРЬ!



Якорем в тайм-менеджменте называют любую материальную привязку (звук, цвет, вкус, действие), настраивающую на выполнение определенной задачи. Кто-то привык проверять почту за чашкой кофе, кто-то делает отчеты под саундтреки. Самый доступный и безопасный якорь это музыка. Попробуйте составить плейлисты для разных обстоятельств, только не заикливайтесь на книжных шаблонах типа «классическая музыка для интеллектуальной работы», «тяжелый рок перед жесткими переговорами». Якорь - штука индивидуальная.

МЕТОД ШВЕЙЦАРСКОГО СЫРА!



Если якорь заброшен, но увяз в трясине ежедневных дел и тащит вас за собой, на помощь приходят гастрономические метафоры. Сложные задачи не всегда обязательно выполнять пошагово, в логическом порядке. Можно начать с самых лакомых кусочков, «выгрызая» их, как дырки на поверхности сыра. Скучная презентация? Для начала найдите иллюстрации, выберите шрифт, затем сделайте пару интересных вам слайдов - и очень скоро в сыре будет столько дырок, что доесть его будет совсем легко.

МЕТОД РЕЗИНОВОЙ УТОЧКИ



Если приведенные технологии так и не помогли вам справиться с задачей, можно обратиться к излюбленному способу программистов - делегированию ее мысленному помощнику. Достаньте где-нибудь резиновую уточку для ванной, поставьте на стол и предупредите, что сейчас вы немного с ней поработаете. Если она не против, объясните ей суть вопроса, максимально просто и подробно. Считается, что верная формулировка проблемы содержит половину решения. На одном из этапов объяснения вы наверняка поймете, что пошло не так, а утка будет счастлива оттого, что помогла вашей работе.