

## ПРАВИЛА ГАРМОНИЧНОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ВРЕМЕНИ

• *Определение относительной важности дела.* Принцип Парето, или соотношение 80 : 20. Этот принцип работает, если вы умеете отличать важные дела и не очень важные. Потратив всего 20 % времени, вы можете получить 80 % удовлетворения, занимаясь важным делом. И, наоборот, прозанимавшись весь день неглавным делом, в итоге получите 20 % удовлетворения.

Парето Вильфредо (1848–1923) – итальянский экономист и социолог, представитель математической школы политэкономии. Пытался математически обосновать концепцию взаимозависимости всех экономических факторов. Сформулировал закон распределения доходов – закон Парето.

• *Умение трезво рассчитывать силы и время.* Подавляющее большинство людей склонно преувеличивать свои силы и недооценивать время, необходимое для выполнения задачи. Определить величину заблуждения можно, если  $X$  единиц времени умножить на 3. Например, если вам кажется, что этот доклад вы можете написать за 30 минут, умножьте этот показатель на 3 – и вы получите реальные временные затраты.

• *Умение давать обещания.* Необходимо научиться анализировать свои возможности, прежде чем соглашаться делать что-то. В ответ на просьбу необходимо научиться отвечать: «Подожди, я подумаю, смогу ли я тебе помочь». Затем проанализировать ситуацию и дать ответ. Это проверенный способ приобретения авторитета и заслуженной славы надежного человека.

Итак, выведем основные правила:

- Не торопись соглашаться в ситуации психологического давления.
- Принимай решение только после рассуждений о приоритетах и затратах времени.
- Честно говори «нет», если не можешь справиться с чем-то.
- Бери на себя только посильную часть проблемы.
- Говори себе почаще «молодец», если ты сдержал слово и нашел общий язык со своим временем.