Метод Франческо Чирилло

Возможно, вам незнакомо имя Франческо Чирилло, но вы наверняка слышали про Pomodoro. Чирилло — автор этой знаменитой техники тайм-менеджмента. В своё время у Франческо были проблемы с учёбой: юноша никак не мог сосредоточиться, всё время отвлекался. На помощь пришёл простой кухонный таймер в виде помидора.

Суть [метода Pomodoro](https://lifehacker.ru/2015/05/28/all-about-pomodoro/): отрезки времени, отводимого на работу, — это «помидорки». Один «помидор» = 30 минут (25 минут на работу и 5 на отдых). Запускаем таймер и трудимся с максимальной отдачей и минимальными отвлечениями в течение 25 минут. Звучит сигнал — настало время пятиминутного перерыва. Затем вновь запускаем таймер.

Таким образом, производительность измеряется количеством выполненных за день «помидорок». Чем больше, тем лучше.

Чтобы не тратить 25 минут на придумывание себе дела, список задач нужно составить заранее. В нём вы также сможете отмечать количество целых «помидорок» (ставится крестик напротив задачи) и отвлечений (ставится апостроф). Это позволяет определить, сколько времени заняло выполнение той или иной задачи и насколько она была трудна.

Метод Pomodoro — доступный и гибкий. Хотите — ведите to-do-список на бумаге и отмеряйте 25-минутные отрезки кухонным таймером, а хотите — пользуйтесь специальными сервисами и приложениями.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Windows** | **OS X и iOS** | **Android** |
| [PomodoroApp](http://www.pomodoroapp.com/) | [Pomodoro Time](http://macradar.ru/software/pomodoro-time-dlya-os-x-pomidornyj-tajmer-dlya-luchshej-produktivnosti/) | [ClearFocus](https://play.google.com/store/apps/details?id=personal.andreabasso.clearfocus&hl=ru) |
| [Keep Focused](https://keepfocused.codeplex.com/) | [Tadam](https://lifehacker.ru/2015/04/06/tadam/) | [Pomotodo](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pomotodo&hl=ru) |
| [Tomighty](http://www.tomighty.org/) | [Flat Tomato](https://itunes.apple.com/us/app/flat-tomato-time-management/id719462746?mt=8) | [Clockwork Tomato](https://play.google.com/store/apps/details?id=net.phlam.android.clockworktomato&hl=ru) |

По мнению Чирилло, оптимальная длительность «помидора» — 20–35 минут. Но, освоив технику, можно экспериментировать и менять интервалы под себя.

### Вывод

В начале дня составьте список дел и выполняйте их, отмеряя время «помидорками». Если в течение 25 минут вы отвлеклись, поставьте напротив задачи символ ’. Если время истекло, но задача ещё не выполнена, поставьте + и посвятите ей следующую «помидорку». Во время пятиминутного перерыва полностью переключайтесь с работы на отдых: пройдитесь, послушайте музыку, выпейте кофе.

Итак, перед вами пять основных систем тайм-менеджмента, при помощи которых можно организовать свой день. Вы можете изучить их подробнее и стать апологетом одной из методик, а можете выработать свою, комбинируя различные приёмы и техники.