Метод Глеба Архангельского

Глеб Архангельский — эксперт в области организации [времени](https://lifehacker.ru/kak-ispolzovat-vremya/), основатель и руководитель одноимённой компании. Его особенность не в создании оригинальных разработок, а в том, что он излагает приёмы тайм-менеджмента просто и доступно, адаптируя их к отечественным реалиям.

Архангельский — автор нескольких популярных бизнес-книг: «Работа 2.0: прорыв к свободному времени», «Формула времени», «Тайм-драйв» и других.

Последняя наиболее популярна. В «Тайм-драйве» рассказывается о важности планирования, целеполагания и мотивации, а также приводятся действенные приёмы управления временем и борьбы с [прокрастинацией](https://lifehacker.ru/2015/03/16/kak-pobedit-prokrastinatsiyu/).

* «Лягушки». У каждого есть скучные задачи, которые постоянно откладываются на потом. Эти неприятные дела копятся и психологически давят. Но если каждое утро начинать с «поедания лягушки», то есть первым делом выполнять какую-нибудь неинтересную задачу, а потом уже переходить к остальным, то постепенно дела упорядочатся.
* «Якоря». Это материальные привязки (музыка, цвет, движение), связанные с определённым эмоциональным состоянием. «Якоря» необходимы для того, чтобы настроиться на решение той или иной задачи. Например, можно приучить себя работать с почтой под классическую музыку, и всякий раз, когда будет лень разгружать инбокс, нужно будет лишь включить Моцарта или Бетховена, чтобы поймать нужную психологическую волну.
* «Бифштекс из слона». Чем крупнее задача (написать диссертацию, выучить иностранный язык и так далее) и чем жёстче дедлайн, тем сложнее приступить к её выполнению. Пугает именно масштабность: непонятно, с чего начинать, хватит ли сил. Такие задачи называются «слонами». Единственный способ «съесть слона» — готовить из него «бифштексы», то есть разбить большое дело на несколько маленьких.

Примечательно, что Глеб Архангельский большое внимание уделяет не только рационализации рабочих процессов, но и отдыху (полное наименование его бестселлера — «Тайм-драйв: как успевать жить и работать»). Он убеждён, что без хорошего отдыха, включающего в себя здоровый сон и физическую активность, невозможно быть продуктивным.

**Вывод**

Планируйте каждый свой день. Todoist, Wunderlist, TickTick и другие подобные программы и сервисы помогут вам в этом. Сложные масштабные задачи дробите на простые мелкие. Утром делайте самую неприятную работу, чтобы в оставшееся время заниматься только тем, что нравится. Выработайте триггеры, которые помогут вам справляться с ленью, и не забывайте включать в график отдых.

Оставшуюся часть дня можно посвятить любой текущей работе.