

УДК 159.947.3

ББК 88.252.2

И21

Иванова С.

И21 Тайм-менеджмента нет: Психология дружбы со временем / Светлана Иванова. — М. : Альпина Паблишер, 2021. — 151 с.

ISBN 978-5-9614-4141-3

Можно ли управлять ветром, если вы идете на парусной яхте, течением реки, по которой движется лодка, климатом того места, где вы живете? Конечно нет! Точно так же невозможно управлять и течением времени, но можно научиться со временем дружить.

Именно об этом и рассказывает Светлана Иванова в своей новой книге. Она не призывает вас пытаться подчинить время, а предлагает в первую очередь разобраться в себе, чтобы понять, что именно поможет вам подружиться со временем. В книге даны тесты, которые позволят проанализировать ваши особенности, способности, факторы мотивации и демотивации, для того чтобы подобрать такие инструменты дружбы со временем, которые будут подходить именно вам. Вы узнаете, как планировать день правильно так, чтобы выполнять все задачи максимально продуктивно, избавиться от пожирателей времени и поймете, какие секреты оптимизации подходят для разных профессий.

УДК 159.947.3

ББК 88.252.2

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу tylib@alpina.ru.

© Светлана Иванова, 2021

© ООО «Альпина Паблишер», 2021

ISBN 978-5-9614-4141-3

Содержание

Введение.....	5
Глава 1	
Тратить или инвестировать?	
Вопрос-помощник — «Зачем?».....	7
Глава 2	
Матрица Эйзенхауэра, приоритеты	
и продуктивное — непродуктивное время	10
Глава 3	
Запланированное и стихийное время.....	20
Глава 4	
Спонтанное время	25
Глава 5	
Понять себя и создать эффективные	
алгоритмы дружбы со временем.....	28
Глава 6	
Задачи-выигрыши, задачи-жертвы и время	103
Глава 7	
Оптимизация для увеличения временного ресурса.....	106

Глава 8	
Пожиратели времени в работе и личной жизни	113
Глава 9	
Эффективное и быстрое убеждение	
в зависимости от типа личности	120
Глава 10	
Дружба со временем применительно	
к нескольким разным профессиям	
и видам деятельности	123
Приложение 1	
Адаптивный менеджмент,	
или Управление на основе выявленных при оценке	
особенностей	132
Приложение 2	
8 типов личности.	
Комплексная типология метапрограмм	143