

1 минута назад

Как сосредоточиться на своих целях в этом году



ИСПОЛЬЗУЙТЕ «ЭФФЕКТ ЗЕЙГАРНИКА»

Этот принцип в основном означает, что незавершенные задачи труднее выбраться из вашего мозга, чем задачи, которые вы еще не начали.

Сделайте следующее: если вы изо всех сил пытаетесь начать работу, установите таймер на десять минут, а затем начните работать над аспектом вашей задачи или цели в течение этих десяти минут. Как только вы начинаете, он превращает большой, страшный проект или цель в еще одну незавершенную задачу, а это значит, что ваш мозг начнет работать, чтобы выяснить, как это сделать.

СОЗДАЙТЕ ЕЖЕДНЕВНЫЙ «ФОКУС-ЛИСТ»

Ежедневный фокус-лист не похож на обычный список дел - это более короткий, маркированный набросок трех основных и трех второстепенных приоритетов на день. Первым делом создавайте его каждое утро и размещайте там, где вы сможете его увидеть (заметку на своем зеркале или компьютере, заметку в дневнике, предупреждение на телефоне), и используйте ее, чтобы сосредоточиться на том, что на самом деле важно в течение дня.

СОЗДАТЬ «АВТОСТОЯНКУ»

Если вы склонны много мечтать или у вас гиперактивное воображение, вы можете легко отвлечься, передавая мысли или идеи, которые не имеют ничего общего с вашей работой или целями. «Паркуйте» эти мысли и идеи на «парковке»: в легкодоступном месте, где вы можете выбросить эти мысли до более подходящего времени. Например, вашей «парковкой» может быть записная книжка, которую вы носите в рюкзаке, или личная ветка чата на вашем телефоне.

ОПРЕДЕЛИТЕ ВАШИ «ПЕРЕГРУЖЕННЫЕ» ТРИГГЕРЫ

У всех нас есть триггеры, которые заставляют нас чувствовать себя подавленными. Возможно, вы становитесь голодными, испытываете действительно шумную обстановку или просто слишком много противоречивых приоритетов. Попробуйте определить триггеры, которые вызывают у вас переутомление: это поможет вам предвидеть их прибытие и планировать соответственно.

ИДИ СО СВОИМ ПОТОКОМ

Важно узнать свой мозг и выяснить, когда вы работаете продуктивно или когда вам нужно время. Когда ваш мозг «в зоне», решайте задачи и задачи, требующие внимания и концентрации. Когда ваш мозг затуманен, переключите свое внимание на менее важные задачи. Например, вы можете обнаружить, что время суток влияет на ваше внимание и мотивацию. Познакомьтесь с самим собой (например, будь то ранняя пташка или сова) - это один из хороших способов начать понимать свой поток.

НАЙТИ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ОТВЛЕЧЕНИЯ

Если вы действительно просто не можете больше фокусироваться, тогда отвлекайтесь - но в позитивном ключе. Пробежка или прогулка - лучший способ промедления! Физическая активность повышает мозг и может помочь вам работать более эффективно. Другие положительные отвлекающие факторы включают медитацию, быстрый перерыв в танце или работу над творческим художественным проектом. Установите таймер, чтобы убедиться, что вы не потерялись в отвлечении.

НАЙДИТЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ПЛАНИРОВАНИЯ

Как говорится, «те, кто не планируют, планируют потерпеть неудачу» - отсутствие планирования утомляет ваше внимание, и трудно быть продуктивным, если вы не знаете точно, что вы должны делать. Расписание регулярных коротких сессий планирования, чтобы наметить приоритеты и сроки на ближайшие дни или недели.

ЗАБУДЬ О СОВЕРШЕНСТВЕ

Занимаясь мелкими, неважными деталями, можно снизить производительность и помешать вам достичь своих целей. Работайте над тем, чтобы отпустить перфекционизм и довольствоваться «достаточно хорошим». Вы можете делать только то, что умеете: хитрость в том, чтобы начать и продолжать пытаться: не сдаваться, если вы думаете, что не можете стать «идеальным» в этом.

ПРИЗНАТЬ НЕГАТИВНЫЕ МЫСЛИ ...

А потом отпусти их. Ощущение недавних неудач или неприятностей может заблокировать другие важные мысли, убить вашу мотивацию и сделать невозможным выполнение заданий. Но не блокируйте свои негативные мысли полностью: скорее признайте их обоснованность и запланируйте время спустя, когда вы сможете уделить им внимание, которого они заслуживают.

НАЙТИ ЯСНОСТЬ

Знайте, что вы должны делать и почему вы это делаете. Легче оставаться сосредоточенным и добиваться цели, если у вас есть четкое представление о том, что и почему вы делаете. Это также поможет вам оставаться уверенным в своих целях. Задайте себе следующие вопросы: Чего я хочу достичь? Почему? Чьи ожидания движут этим проектом?

Ссылка на статью: [Как сосредоточиться на своих целях в этом году](#)