**МНОГО ВРЕМЕНИ- МАЛО ДЕЛ**



**Планы на выходной**

* Выспаться, но спать не долго
* Помыть окна (давно хотела это сделать)
* Доделать незаконченную работу.
* Сделать все и сразу, при чем за 5  минут.

**Реализация**

У меня сегодня выходной.  Немного отдохну и все сделаю. Только посмотрю одну серию любимого сериальчика и сразу начну. Ну ладно, еще одну и все. День заканчивается, дела все так же лежат на полке нетронутыми, а ты чувствуешь огромную усталость и хочешь спать. Ну что ж, придется всю работу отложить на следующий выходной, а пока досмотрю весь сезон. Знакомо?

Чем больше у нас свободного времени, тем меньше мы успеваем сделать.

Это непоколебимый закон.  Я заметила это еще со школы. Ходила на тренировки каждый день, успевала сделать все домашние задания, хотя и задавалась вопросом : “Как все успеть???”. Однако, если тренировка отменялась, в душе появлялось чувство спокойствия и размеренности, я никуда не спешила. Вначале бралась за отдых, а под вечер без энтузиазма делала уроки.

Загружать свой день по максимуму.

Самый правильный способ все успеть- жить активно, пытаться успеть сделать больше, чем хочется.  Пока будешь думать, как успеть бы на тренировку или погулять, ты сделаешь дела свои быстрее. Выбора просто другого не будет. В голове автоматически выстроится логическая цепочка по распрделению времени на нужные отрезки для конкретного занятия.

Плюсы такого подхода в том, что ты максимально развиваешься, но при этом выполняешь свои непосредственные обязанности. Убить два зайца одним выстрелом. Не удача ли это?

Не забывайте отдыхать.

Отдых тоже составляющая нашей жизни. Вопрос только, какой и когда вы его делаете.