

Птичий бунт

Как стать жаворонком?



Как мотивироваться правильно:

- 1 Удалите все существующие будильники на вашем телефоне (да, все 999999 тысяч миллионов будильников).
- 2 Поставьте три новых будильника:
 - ✓ No1 — за 30 минут до того, как вы хотите встать;
 - ✓ No2 — за 15 минут до того, как вы хотите встать;
 - ✓ No3 — фактическое время, когда вы хотите встать.

Ежедневная рутина:

- ✓ Не заряжайте телефон рядом с кроватью — отнесите его подальше, чтобы утром до него нельзя было просто дотянуться.
- ✓ Утром, когда будете отключать будильник №1, заодно включите свет и выпейте воды.
- ✓ Когда прозвонит будильник №2, сядьте в кровати и 15 минут без зазрения совести проведите в телефоне.
- ✓ Когда прозвонит будильник №3, отложите телефон. Включите любимую музыку, примите душ (в идеале — контрастный). Оденьтесь и начните жить жизнь.

06:30



06:45



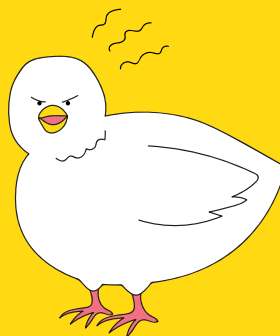
07:00



Советы:

- ✓ Попробуйте использовать разные мелодии для каждого будильника.
- ✓ Если будильник на телефоне не помогает проснуться, используйте умные часы или специальные световые будильники.

Чырык-чырык,
дорогуша!



Голубиная почта



На сколько писем и сообщений вы можете ответить за 30 минут?

Отвечать на письма или сообщения в тредах — долго, мучительно и изматывающе. А если сделать это пачкой?

Техника вам подойдёт, если вы:

- ♥ Очень долго отвечаете на письма.
- ♥ Хотите отвечать только идеальными сообщениями, которые пишете по часу.
- ♥ Хотите разгрести почтовый ящик или треды.

Совет:

- ♥ В идеале группировать письма так, чтобы вы могли ответить на пачку сразу. Например, на те, где нужно подтвердить участие или ответить односложно.
- ♥ Приоритезируйте письма и сначала отвечайте на самые важные.

Вам потребуется:

- ♥ Очень много сообщений на почте или в мессенджере
- ♥ Таймер



Как это работает:

- ♥ Нарисуйте сетку 5x5. Получится 25 ячеек — то есть вы должны за один присест ответить на 25 писем. Если хотите меньше — рисуйте сетку меньше. Если больше — больше (все логично).
- ♥ Установите таймер на 30 минут.
- ♥ Ставьте крестик в квадратике каждый раз, когда отправляете письмо, затем переходите к следующему.
- ♥ Если время закончилось, а вы всё ещё в ударе, продолжайте, пока не зачеркнёте все квадратики в своей сетке. Или нарисуйте новую сетку.

