



Современный ритм жизни оставляет нам все меньше шансов угнаться за собственным графиком. Каждому знакомо чувство отчаяния, когда невозможно найти время даже на самые неотложные дела. Люди, страдающие от дефицита времени, похожи на загнанных мышей, бесполезно бегущих по колесу. Тем не менее, с проблемой можно и нужно бороться! Вот несколько простых советов, благодаря которым сутки будут эквиваленты как минимум тридцати двум часам.

**1. Начинайте с самых неприятных дел.** Французы утверждают, что каждое утро нужно съесть живую жабу – тогда весь день будет ощущение, что самое страшное на сегодня уже позади. Конечно, мало кого привлекают столь радикальные меры, но доля истины в этой идее есть. Если сначала заняться тем, что меньше всего хотелось бы делать, то по окончании выполнения неприятной обязанности работа пойдет гораздо быстрее.

**2. Не позволяйте безделью воровать ваши часы.** Почему некоторые не успевают сделать даже хотя бы половину дневной нормы работы, а другие ухитряются учиться, работать, заниматься спортом, учить параллельно два иностранных языка и заниматься исследованиями творчества импрессионистов, при этом прекрасно себя чувствуя? Весь секрет как раз в том, что чем выше человек ставит себе планку, тем больше появляется сил. У каждого из нас есть то, чему хотелось бы когда-то научиться. Так почему бы не сейчас?

**3. Не занимайте себя бесполезными делами.** А именно: не перестарайтесь с предыдущей рекомендацией. Делайте лишь то, что вам действительно нужно. Не учите особенности китайского языка в провинции Ляонин, если только не собираетесь туда поехать.

**4. Рационально используйте часы ожидания.** В транспорте, в очереди, в случае опоздания знакомого на встречу можно тоже что-то делать! Например, носите всегда с собой небольшой томик художественной литературы. Такой метод коротания времени положительно отразится и на вашем самочувствии, ведь никому не нравится бесполезно тратить драгоценные минуты.

**5. Сократите телефонные звонки и переписку до минимума.** Приблизительно одну шестую суток мы тратим на абсолютно бесцельное общение. Говорите только по делу, используйте средства связи только для того, чтобы уточнить информацию или договориться о встрече. Каждый раз, когда с кем-либо разговариваете, спрашивайте себя: «А действительно ли я хочу тратить свое время на этого человека?». В конце концов, с самыми близкими людьми лучше видеться, а с чужими – не заводить душевных бесед.

**6. Получайте удовольствие от того, что делаете.** Постоянно помните, какую пользу вам приносит нынешнее занятие; как известно, результат – лучший стимул.