1. Проанализируйте свой день/неделю
2. Опишите поминутно, что Вы делаете в этот день/неделю и выявите хронофаги, которые отнимают у Вас ценное время
3. На основе проделанного анализа предложите пути решения ваших проблем с тайм- и тонус-менеджментом

Для планирования своих целей и своего времени я ставлю себе долгосрочные планы, обычно лет на 5, далее разбиваю их на планы на конкретный год, обычно начинаю подводить итоги года и планировать следующий в начале декабря. Далее цели на год распечатываю, располагаю где-нибудь на видное место. Цели на год декомпозируются уже по месяцам, по ходу года провожу промежуточные итоги.

Из недельных задач есть задачи с дедлайнами, в основном это проекты по работе и касаемо детей (школа, садик, врачи, занятия). Основная масса задач без дедлайна, их распределяю каждый вечер на следующий день по времени, учитывая лаг примерно +20% по времени. На каждую неделю и день есть условно «план максимум» и «план минимум», план минимум более реалистичный, который я успею наверняка.

Возьму к примеру предыдущую пятницу по времени:

- 7:30-8:30 – подъем, завтрак, сборы в школу, домашние дела;

- 8:30-11:30 – дорога до школы туда и обратно по два раза, школа: здесь хронофаг, чтобы сократить затраты по времени на дорогу туда и обратно лишний раз, планирую брать с собой ноутбук и заниматься учебой в ближайшем кафе, не возвращаясь домой;

- 11:30-14:00 – готовка обеда\просмотр лекции, обед;

- 14:00-15:00 – уборка;

- 15:00-16:30 – поход в поликлинику: здесь хронофаг – ожидание очереди, взяла с собой наушники, досмотрела лекцию, которую не закончила ранее;

- 16:30-18:00 – готовка ужина\просмотр семинара, ужин;

- 18:00-19:30 – прогулка, отдых;

- 19:30-21:00 – домашка детей;

- 21:00-21:30 – подготовка ко сну детей;

- 21:30-22:00 – домашка моя;

- 22:00-23:00 – отдых и далее сон.

С тонус-менеджментом все в порядке, во время прогулок я тоже предпочитаю активно отдохнуть, к примеру, в ту же пятницу все вместе катались с горки на ледянках, сна достаточно. Также выделила для себя занятия, которые меня подзаряжают энергией, ими и занимаюсь для тонуса в отведенное для себя время.

По поводу хронофагов сложнее, не всегда получается управлять полноценно, например, очередь в поликлинике, ожидание конца уроков в школе, занятий у дочери, дорога туда и обратно до школы. Планирую брать с собой ноутбук, когда отпадет необходимость возвращаться домой после того, как отвела сына в школу. На данный момент, сидя в очередях, также просматриваю учебный материал со смартфона, чтобы не тратить это время впустую.