15. Максимізуйте свої особисті сили:

1.Проаналізуйте свої енергетичні рівні та щоденні звички здоров’я. Прийміть рішення сьогодні ж покращити своє здоров’я та енергію, відповівши на такі питання:

Що я роблю фізично, чого повинен робити більше?

Чого я повинен робити менше?

Чого я не роблю, але повинен почати робити, якщо хочу працювати якнайкраще?

Що такого я роблю сьогодні, що впливає на моє здоров’я і що мені слід покинути?

2. Оберіть одну діяльність або звичку, яку ви можете змінити негайно для покращення здоров’я та енергії. Практикуйте цю діяльність, доки вона стане вашою звичкою. Далі оберіть наступний

спосіб покращити ситуацію і працюйте над ним.

Хоч якими є ваші відповіді, почніть діяти вже сьогодні.

16. Мотивуйте себе діяти

1. Контролюйте власні думки. Не забувайте, що станете тим, про кого думаєте більшу частину часу. Переконайтесь, що ви говорите й думаєте про те, чого хочете, а не про те, чого не хочете.

2. Мисліть позитивно, беручи абсолютну відповідальність за себе та все, що з вами відбувається. Не критикуйте інших, не скаржтесь і нікого ні в чому не звинувачуйте. Прийміть рішення

працювати, а не знаходити відмовки. Нехай ваші думки та енергія будуть зосереджені на майбутньому, на тому, що ви можете зробити зараз, аби покращити своє життя. Усе інше прийде саме собою.

21. Виконуйте завдання по одному

1. Дійте! Сьогодні ж прийміть рішення обрати найважливіше завдання чи проект, який ви можете виконати, і негайно беріться за його втілення.

2. Розпочавши роботу над найважливішим завданням, дисциплінуйте себе продовжувати його виконувати аж до стовідсоткової готовності. Нехай для вас це буде перевіркою, чи є ви насправді людиною, яка приймає рішення завершити щось і працює до кінця. Якщо вже розпочали, не зупиняйтесь, доки не завершите роботу.

5. Ви можете контролювати свій час та життя лише тією мірою, якою припиняєте діяльність низької цінності. Кажіть «ні» всьому, що не має великої цінності для вашого часу та життя. Для початку нової справи слід завершити (або припинити) стару. Щоб кудись зайти, слід звідкись вийти. Коли щось береш, обов’язково кладеш щось інше.

Ваше завдання полягає в навмисній прокрастинації маловажливих справ, щоб ви мали час на виконання того, що може змінити ваше життя й роботу. Постійно переглядайте свої обов’язки і визначайте діяльність, що вимагає великих витрат часу і виконання якої ви можете пропустити без особливої шкоди для себе. Це має стати вашою звичкою.

Подивіться на працю і визначте завдання, які можете передати чи скасувати, щоб вивільнити більше часу для насправді важливої роботи. Уже сьогодні почніть займатися творчою прокрастинацією, визначати другорядні речі всюди, де тільки можна. Уже самé це рішення дозволить вам узяти під контроль свій час та життя.

Практикуйте «нульове мислення» в кожній сфері свого життя. Щоразу питайте себе: «Якби я вже цього не робив, знаючи те, що знаю тепер, то чи почав би я знову це робити?» Якщо ви цього не стали б починати сьогодні, знаючи, що знаєте тепер, – це прямий кандидат на уникнення чи творчу прокрастинацію.

6. Метод АБВГД – це потужна техніка встановлення пріоритетів, яку можна використовувати щодня. І техніка ця настільки проста й ефективна, що вона сама по собі здатна перетворити вас на максимально продуктивну та ефективну людину у сфері вашої діяльності.

Почніть із переліку всього, що вам потрібно зробити наступного дня. Думайте на папері. Перед початком роботи розставте А, Б, В, Г, Д перед кожним пунктом. Літерою А позначайте щось дуже важливе, те, що ви повинні обов’язково зробити. Літерою Б позначте завдання, які вам слід виконати. Наслідки виконання цих завдань не дуже серйозні. Правило полягає в тому, що ніколи не можна виконувати завдання Б, коли завдання А ще не завершене.

Завдання В – це те, що зробити було б добре, але жодних наслідків від невиконання цього пункту не буде. Літерою Г позначте те, що можна доручити комусь іншому. Правило таке: ви маєте передоручати все, що можуть зробити інші, і це звільнить вас для виконання завдань А, зробити які можете лише ви. Під літерою Д ховаються завдання, які можна прибрати, бо вони не несуть ніякого значення.

Застосовуйте метод АБВГД щодня протягом місяця до кожного проекту, над яким починаєте працювати. Уже за місяць у вас виробиться звичка встановлювати завдання найвищого пріоритету та працювати над ними. І тоді ваше майбутнє буде гарантоване!

* :bulb:Назва команди – MindSet
* :man-raising-hand::skin-tone-2:Scrum Master - [Lesia Osypchuk](https://mastercompute-psc2016.slack.com/team/U06BVJKNLKX)   
  :zap: Учасники команди:
  + [Akhmed Valiaiev](https://mastercompute-psc2016.slack.com/team/U06BFHW7XQV)
  + [Андрій](https://mastercompute-psc2016.slack.com/team/U06CAH811NF)
  + [Anton](https://mastercompute-psc2016.slack.com/team/U06BGNJ7HUN)
  + [Віталій](https://mastercompute-psc2016.slack.com/team/U06BDUSLH6Y)
  + [Vladyslav Havrylko](https://mastercompute-psc2016.slack.com/team/U06BGJARQDS)
  + Volodymyr
  + [Danylo Vus](https://mastercompute-psc2016.slack.com/team/U06B3QESQF7)
  + [Iryna Kucherevska](https://mastercompute-psc2016.slack.com/team/U06C68X21NV)
  + [Maksym Kuzyshyn](https://mastercompute-psc2016.slack.com/team/U06BVEA4XPW)
  + [Sergii](https://mastercompute-psc2016.slack.com/team/U06BF1C2PGU)

 Mind map <https://miro.com/app/board/uXjVN7S01TQ=/?share_link_id=768622246221>