



Самая большая ценность в мире, думаете, деньги? Нет – время. Просыпаясь утром, думаем: сегодня сверну горы, а к вечеру становится понятно, что удалось осилить лишь часть планов. И вроде бы есть – и силы, и желание, что не так?

Мне, например, не хватало планирования. А потом появились свои секреты, которые помогают успевать больше. Теперь день начинаю за три часа до выхода из квартиры. Так успеваю проснуться, нормально позавтракать, а не забросить в себя бутерброд на бегу. Подогнать какие-то мелкие домашние дела, на которые не остается сил вечером. И на работу добраться без опозданий. По дороге в офис мысленно составляю план дня: чем займусь в первую очередь, а чем позже. Если чувствую, что дел явно больше времени – пересматриваю график. Мне очень нравится одна хитрость тайм-менеджмента, которая называется «правило двух минут» (пяти, десяти – можно и так). Суть в следующем: работу, занимающую не более нескольких минут, лучше делать сразу. Ответить на письмо, сделать телефонный звонок, убраться на письменном столе. Еще важны маленькие перерывы в течение дня – на обед, прогулки, короткие десяти-минутные передышки. Чередование дел – тоже хорошо. Написала статью – сгоняла на почту за посылкой. Сделала два дела, но усталости нет, потому что они разные: пока писала текст – работала голова, побежала на почту – потрудилось тело. Тема нашего номера: как подружиться со временем. Полезного чтения!

Оксана ГЕЙДОР, редактор

» ТЕМА НОМЕРА

Как подружиться со временем	6
------------------------------------	---

» ОТНОШЕНИЯ

Отдала мужа другой	18
Счастье для Наташи	22
Погода в доме	24
Как перестать жалеть бывшего?	30
Неудачный подарок	32

» ДЕТИ

День, который все изменил	34
А как надо любить?	36
Волшебный мир	38
По ту сторону жизни	42
Делай со мной что хочешь	44

» РАБОТА

Все только начинается	46
Нет работы: что делать?	48
Неприветливый взгляд	49
Что скажут люди?	50

» ОБРАЗ ЖИЗНИ

Фраза, разделившая жизнь	54
Разговор по душам	58
Слушай свое сердце	60
Собака в доме	62

Читайте в следующих номерах:

МАЙ: Вернуть смысл жизни

ИЮНЬ: Тренируем уверенность

Дорогие читатели, создаем

издание вместе! Отправляйте

ваши письма по адресу, указанному на стр.65, или на электронную почту ps@toloka.com