



# Что это такое?

Хорошее время



# Time & activities

Управлять своим временем и множеством видов деятельности, связанных с нашей ролью, не всегда так просто...

# Mindset Behaviors

но при правильном мышлении и поведении у вас могут быть некоторые преимущества.



How does our **brain** work?

Имея простую информацию, позволяющую понять, как работает наш мозг, иметь возможность его поддерживать.



Помните, что у нас нет бесконечной энергии, а есть энергетические циклы, которые можно использовать наилучшим образом.

**Intentionally**

High energy



prefrontal cortex

**Automatically**

Low energy

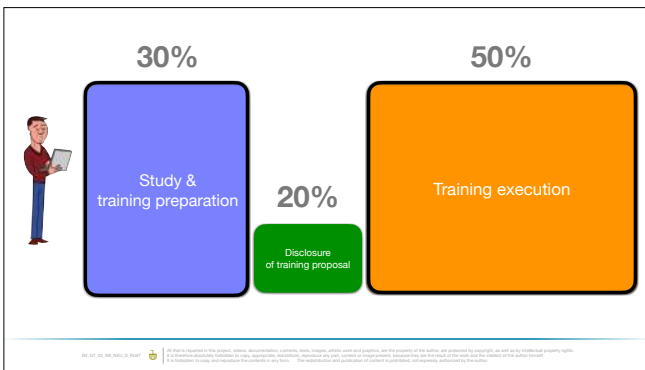


basal ganglia

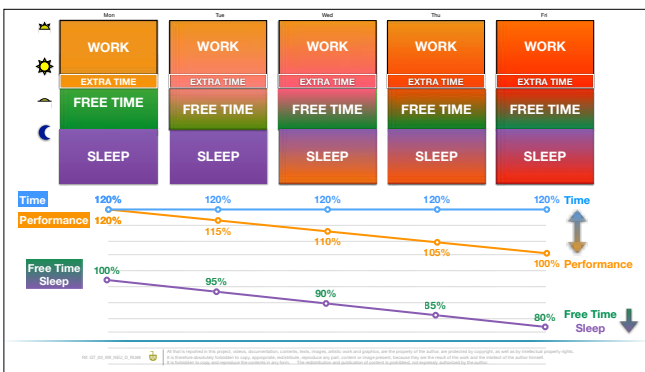
Некоторые действия, которые мы выполняем, должны быть сознательными, а другие — автоматическими.

# EMERGENCY

Чрезвычайные ситуации не всегда являются действительно чрезвычайными ситуациями, но ими необходимо управлять, не ослабляя при этом другие виды деятельности.



Что в каждой роли есть стратегическая деятельность, которую необходимо защищать и сохранять.



Но также и то, что небрежное отношение к своему времени имеет последствия, в том числе и для нашей личной жизни.

Copyright  
and  
intellectual  
property

All that is reported in this project, videos, documentation, contents, texts, images, artistic work and graphics, are the property of the author, are protected by copyright, as well as by intellectual property rights. It is therefore absolutely forbidden to copy, appropriate, redistribute, reproduce any part, content or image present, because they are the result of the work and the intellect of the author himself. It is forbidden to copy and reproduce the contents in any form. The redistribution and publication of content is prohibited, not expressly authorized by the author.