

Laiiko Hackingas

Andrius

www.tamagochi.it

No Trolls Allowed 2016



Laiko valdymo esmė

Atlikti tai, kas yra svarbu



Kas blogai su įprastais metodais?

- Nesibaigiantys darbų sąrašai iš pragaro
Auga greičiau, nei spėji juos atlikinėti. Niekada nesibaigia.
Muhahaha.
- Kalinio dienotvarkė
Sunaikina spontaniškumą. Gerai veikia tik prezidentams.
- Just Do It
ADD (Attention Deficit Disorder)



Hack #1: 3 svarbiausi dienos darbai

1. Sukurti savo CV
2. Pagauti 10 pokemonų
3. Paskambinti mamai



Hack #2: Do It Tomorrow

Šiandien

- Sutvarkyti namus
- 5 puslapiai kursinio darbo
- ~~Nupirkti maistą~~
- Eiti į sporto klubą
- XCOM2

Rytoj

- Pagauti 7 pokemonus
- 5 puslapiai kursinio darbo
- Paskambinti mamai
- Žiūrėti darbo skelbimus

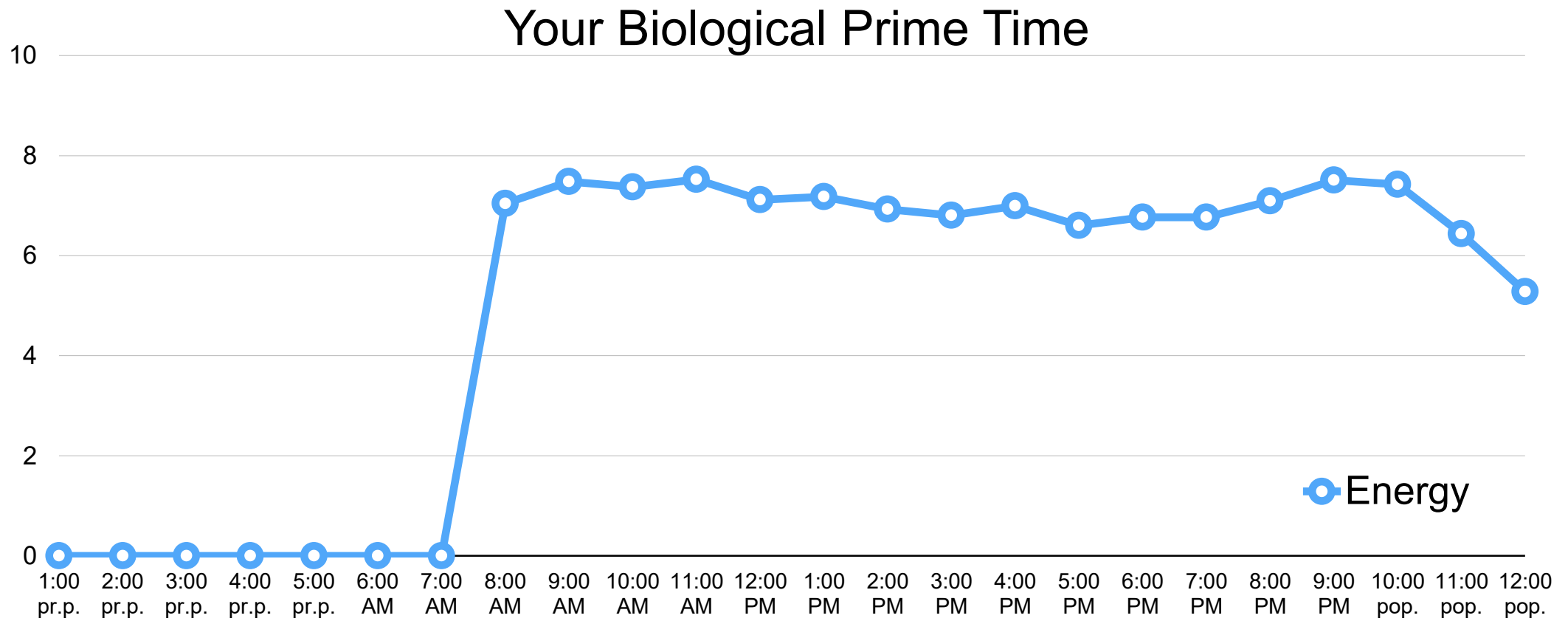


Hack #3: Meditacija

15 minučių sąmoningo kvėpavimo per dieną
žymiai pakels produktyvumą



Hack #4: energijos valdymas



Hack #5: išjungti internetą

- Y ir Z kartos problema
(X karta vargsta dėl priklausomybės televizijai)
- Daugiau nei pusę laiko internete iššvaistome
 - Socialiniai tinklai (Facebook, Twitter, Instagram, SnapChat ir t.t.)
 - Naujienų portalai (Delfi ir t.t.)
- Perspėjimai ir žinutės blaško produktyvų dėmesį



Hack #6: Pomodoro

Užduotis				
NTA pranešimas	10	15	20	20
Pasikartoti japonų kalbos žodžius	10	15	20	
Projektas X	10	15	20	20



Hack #7: AutoFocus / FVP

- Sutvarkyti namus
- 5 puslapiai kursinio darbo
- Nupirkti maisto
- Eiti į sporto klubą
- XCOM2
- Pagauti 7 pokemonus
- 5 puslapiai kursinio darbo
- Paskambinti mamai
- Žiūrėti darbo skelbimus
- Meditacija
- Bėgimas
- NTA pranešimas
- Pasikartoti japonų kalbos žodžius
- Projektas X



Hack #7: AutoFocus / FVP

- ~~Sutvarkyti namus~~
- 5 puslapiai kursinio darbo
- Nupirkti maisto
- Eiti į sporto klubą
- XCOM2
- Pagauti 7 pokemonus
- ~~5 puslapiai kursinio darbo~~
- Paskambinti mamai
- Žiūrėti darbo skelbimus
- Meditacija
- Bėgimas
- ~~NTA pranešimas~~
- Pasikartoti japonų kalbos žodžius
- Projektas X
- NTA pranešimas



Skaitiniam

- Chris Bailey - The Productivity Project
- Mark Forster - Secrets of Productive People

