

# Как работать, когда нет ресурса. Антикризисные меры

Багриновская Елизавета  
@in\_a\_point

# Сегодня я разберу:

- 1. Что делать, если сейчас жизнь у вас в постоянной нервотрепке, ощущение, что живете, как загнанная лошадь, ничего не успеваете, а денег при этом не прибавляется. Здесь мы поговорим о том, как отсутствие логичной последовательности действий становится причиной хаоса в жизни.**
- 2. Что делать, когда времени на семью и детей практически не остается, а остановиться нет возможности, потому что надо зарабатывать. Как выбраться из крысиных бегов. Как влияет отсутствие расписания на вашу работу, семью и жизнь в целом**
- 3. Что делать, если сил двигаться без отдыха уже нет, а до цели еще далеко и надо пахать. Ресурс и работа. Как это связано и как сделать так, чтобы работа была совместима с нормальной жизнью.**
- 4. Антикризисные действия, когда сил нет, а работать нужно. Порядок действий**

**Живу как загнанная лошадь, ничего не  
успеваю, денег не прибавляется**

# Отсутствие логичной последовательности действий.

Очень много лишних действий

- Когда вы не понимаете, какие именно действия дают вам результат, вы совершаете огромное количество ненужных действий
- Это дает ощущение «я работаю», «я столько всего делаю», что эмоционально приятно, потому что дает подтверждение, что я хорошая девочка, но это совершенно никак не влияет на результат.

# Я хочу, чтобы вы поняли:

- Количество действий не определяет ваш результат
- Ваша задача делать меньше действий, но делать именно те, что приносят результат

**Времени на семью и детей не остается,  
а остановиться нет возможности, потому что  
надо зарабатывать**

**Отсутствие расписания**



# Большая ошибка работать «в потоке» без расписания и хотя бы примерного графика

- Необходимо иметь расписание, в котором в первую очередь встроены:
- Отдых
- Дети
- Муж
- Друзья
- Отпуск
- Походы к врачам на профилактику
- Спорт, развлечение

**И ТОЛЬКО ПОТОМ РАБОТА В  
ОСТАВШЕЕСЯ ВРЕМЯ**

**Когда вы не включаете все  
вышеперечисленное в расписание,  
вы получаете жизнь, состоящую только из работы**

**Давно не общались с семьей?  
Поставьте это общение в график!**

# В оставшееся время вам нужно вписать работу

- Когда времени на работу будет ограничено, работать нужно будет эффективно
- А значит, придется лучше анализировать действия, которые вы делаете в связке «причина-следствие»

**Только в таком формате вы  
увидите, сколько места работа  
должна занимать в вашей жизни**

**Я хочу, чтобы после просмотра конференции,  
вы прописали:**

- **Время на себя, семью, детей, отдых, отпуск, здоровье в расписание**

**Что делать, если сил  
двигаться без отдыха уже нет,  
а до цели еще далеко и надо пахать**



# Определение верных приоритетов:

- Сначала ваш ресурс- потом ваша работа

**Работа для Вас  
А не вы для работы**

# Антикризисные меры для восстановления



Бывают состояния, когда совсем невмоготу, а времени на отдых совсем нет.

Предлагаю воспользоваться данной схемой:

- 15 мин тишины, в любом месте, главное, чтобы было тихо. Не замедлиться, а именно остановиться.
- Глубокое дыхание 5-7 мин, можно помедитировать, можно включить расслабляющую музыку
- Выписать список ВСЕХ дел, которые у вас «висят», в том числе и бытовые дела, а также дела, связанные с детьми родными. Задача выписать прям ВСЕ-ВСЕ, потому что в такие моменты ощущается сильная тяжесть именно от груза навалившихся как будто разом всех задач

- Далее этот список разделить на 3 категории

1. Неважно, можно перенести (убираем эти дела в дальний ящик)

2. Важно, но может сделать кто-то другой (делегируем, просим помощи у близких, оплачиваем помощь)

3. Важно, могу сделать только я

- Оставшиеся пункты, которые никто кроме вас сделать не может, делим на :

1. Обязательно сделать сегодня

2. Обязательно сделать в ближайшие 2-3 дня

3. Обязательно на этой неделе

4. Те, что надо сделать в течение нескольких недель или месяцев вообще вычеркиваем из списка. И распределяем дела сразу в ежедневник или календарь, чтобы распределить нагрузку

- Для дел, которые **нужно выполнить сегодня**, добавляем поощрение. За каждое выполненное дело. Это важно. Потому что когда вы в состоянии надрыва, саботируете всю работу, нужно как-то себя задобрить, чтобы снизить уровень саботажа. Это может быть что-то материальное, а может и нет. Может вы давно хотели себе что-то купить или сходить с друзьями в кафе- сегодня самое время!
- Распределите дела **по временным интервалам** и между этими делами ставьте что-то приятное. Например, полежать, попить кофе, 30 мин прогуляться на свежем воздухе или вообще примите ванну в середине дня. Очень сложно выполнять дела в нересурсном состоянии, еще и те, что тебя бесят. А требовать от себя сделать все это за 1 присест- насилие по отношению к себе



# Ключевые идеи, которые стоит унести с собой:

1. Количество действий не определяют ваш результат
2. Ваша задача делать меньше действий, но делать именно те, что приносят результат
3. Если чего-то нет в вашем расписании, этого нет в вашей жизни
4. Работа для вас, а не вы для работы

**Ваши вопросы**

**Спасибо за внимание!**