

## Как начинать и заканчивать день

Автор: Stonewing  
01.11.2009 03:55 -

---

Продолжение к статье "Идеальный день. Два директора - два рецепта"

Сейчас пока готовила доп. идеи для тренинга, родилось продолжение к статье "ИДЕАЛЬНЫЙ ДЕНЬ"

Там я говорила о том, что неплохо бы иметь блок START, который решает очень многие проблемы.

А сейчас я поняла, что не хватает ещё одного компонента в идеальном дне. Блока END. Он у меня в статье проходит как-то как нечто само собой разумеющееся. Но если для одного это разумеющееся, то это совершенно не означает, что и для другого это такое же разумеющееся.

Поэтому пишу отдельно про **блок END**. Что в него входит:

**1. Оценка дня.** Делается по форме, которую я обычно выдаю на тренингах. Это самостоятельное дело, которое выполняется каждый день.

Если её не делать, то дела просто перестают делаться, сами собой. Я уже рассказывала об этом эффекте.

Если вы не помните - напомните мне на целях-, расскажу ещё раз.

Что оцениваем: можно оценивать количество и качество дел, количество прочитанных страниц в книге, выполнение ежедневных дел (в том числе отмечаем, делали мы оценку дня, заполняя форму, или заснули без этого)

**2. Планирование завтрашнего дня.** Обязательно вечером мы пишем список дел на следующий день, по возможности с расчётом.

3. Основные дела блока END закончились. **Дополнительно** в него можно вставлять "книжку на ночь", "если вы делаете какие-то упражнения медитации и пр для завершения дня - тоже вставляем. В общем, в блок END вставляем всё, что завершает наш день, что может вылететь из головы и забыться. Блок END создан специально для того, чтобы сгруппировать все эти дела, чтобы они не забывались, а делались сразу и одним блоком.

### Домашнее задание:

1. Прочитать статью "ИДЕАЛЬНЫЙ ДЕНЬ", если ещё не читали. Выполнить дз оттуда.
2. Написать блок END

Наташа Борок

[www.natasha-borok.com](http://www.natasha-borok.com)

(812) 941 66 07