

В заключение разговора о планировании ещё несколько советов:

1. Материализуйте свои мысли и задачи – обязательно запишите их на бумаге.

Во-первых, по мнению психологов, память человека может удерживать в зоне внимания  $7 \pm 2$  объекта. Поэтому очень важно записывать задачи, чтобы не забыть их и чтобы освободить свою память и внимание для насущных дел.

Во-вторых, запись на бумаге проясняет мысли.

Находясь «в голове», мысли неконтролируемы. Когда задача прописывается, она определяется максимально четко и ясно. В сознании формируется точный образ желаемого результата. Это значительно облегчает дальнейшую реализацию составленных планов.

2. При планировании – нацеленность на результат!

При планировании и выполнении плана необходимо отсеять все лишние шаги, которые не ведут к достижению результата.

Спрашивайте себя: «Поможет ли мне то, чем я сейчас занимаюсь, в достижении моей цели?», «Для чего нужен данный шаг?»

Помните, что каждое действие должно служить достижению цели. Иначе вы будете впустую тратить время и силы.

Кроме этого, лишние шаги могут даже затруднить ваше продвижение вперед.

3. Цели и задачи

Большая цель в свою очередь состоит из более мелких целей (задач).

Другими словами, планирование в упрощённой форме представляет собой дробление большой работы на маленькие последовательные шажки, которые приведут вас к завершению всей работы.

Необходимо разбить свои действия на кусочки и концентрироваться только на настоящем. Выполняйте только одну выбранную часть работы. Об остальных частях забудьте – для вас в данный момент не существует других частей!

Предположим, что вы можете отжаться 3 раза, а ваша цель – отжаться 100 раз. Если вы постоянно будете думать о том, сколько вам предстоит выполнить работы, чтобы достичь такого результата, то ваша мотивация быстро упадёт до нуля. Но если вы сначала поставите себе цель отжаться 10 раз, при этом всё, что вам нужно сделать, – это каждый день отжиматься на 1 раз больше, то вы легко добьётесь конечного результата.

Как говорил Генри Форд: «Ничего особенно не трудно, если разделить работу на небольшие части.»

Итак, резюме:

Планирование – оптимальное распределение ресурсов для достижения поставленных целей, деятельность (совокупность процессов), связанная с постановкой целей (задач) и действий в будущем.

Планирование в самом общем виде подразумевает выполнение следующих этапов:

- Постановка целей и задач
- Составление программы действий (проектирования)
- Вариантное составление программы (запасной план)
- Выявление необходимых ресурсов и их источников
- Определение непосредственных исполнителей и доведение планов до них
- Фиксация результатов планирования в материальном виде, например, в виде проекта, карты боевых действий, приказа в письменной форме и т.п.

Помните: будущее – это не то, что случается, когда приходит срок. Будущее – это то, что вы заставляете случиться.