

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РФ

ФГБОУ ВО ЧЕЧЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ АЛИХАНА ДИНАЕВА



ПРОДУКТИВНОСТЬ

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ

ДИНАЕВ А.М., НАНАЕВА И.Ш.

УДК 37

ББК 74.04

Д 46

**ПОДГОТОВЛЕНО В РАМКАХ ВЫПОЛНЕНИЯ РАБОТ
ПО ОРГАНИЗАЦИИ ПРОВЕДЕНИЯ ПРИКЛАДНЫХ НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ «СРАВНИТЕЛЬНОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ
ПЕРСПЕКТИВНЫХ ПРАКТИК ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЛАУРЕАТОВ И ПОБЕДИТЕЛЕЙ НАЦИОНАЛЬНЫХ
КОНКУРСОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА РОССИИ И СТРАН СНГ»**

РЕЦЕНЗЕНТЫ: МУСХАНОВА И.В., БЕТИЛЬМЕРЗАЕВА М.М.

ДИНАЕВ А.М. ПРОДУКТИВНОСТЬ: УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ / А.М. ДИНАЕВ, И.Ш. НАНАЕВА. – ГРОЗНЫЙ: ЧГПУ, 2021. – 32 С.

**УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ОРИГИНАЛЬНЫЙ НАВИГАТОР ДЛЯ СТУДЕНТОВ, ОПИСЫВАЮЩИЙ
ОСНОВНЫЕ СТАДИИ, ЭЛЕМЕНТЫ И СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ПРОДУКТИВНОСТИ. ПОСОБИЕ ВКЛЮЧАЕТ МЕТОДЫ
БОРЬБЫ С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ И АВТОРСКИЕ МЕТОДИКИ УЛУЧШЕНИЯ ЛИЧНОЙ ПРОДУКТИВНОСТИ. ПОСОБИЕ
СОДЕРЖИТ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ СТУДЕНТОВ, СОВЕТЫ ЭКСПЕРТОВ, СПИСКИ ПОЛЕЗНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ОНЛАЙН-
РЕСУРСОВ, ЧЕК-ЛИСТЫ, ССЫЛКИ НА ПОЛЕЗНЫЕ СТАТЬИ, ВИДЕОЛЕКЦИИ И Т.П.**

**МАТЕРИАЛЫ УЧЕБНОГО ПОСОБИЯ ПРЕДСТАВЛЯЮТ ТАКЖЕ ИНТЕРЕС ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ, ПЕДАГОГОВ И ВСЕХ,
КТО СТРЕМИТСЯ ПОВЫСИТЬ СВОЮ ПРОДУКТИВНОСТЬ НА РАБОТЕ И ДОМА.**

СОДЕРЖАНИЕ



**ЧТО ТАКОЕ
ПРОДУКТИВНОСТЬ?**

СТАДИИ ПРОДУКТИВНОСТИ

**3 ЭЛЕМЕНТА
ПРОДУКТИВНОСТИ**

**8 СПОСОБОВ ПОВЫШЕНИЯ
ПРОДУКТИВНОСТИ**

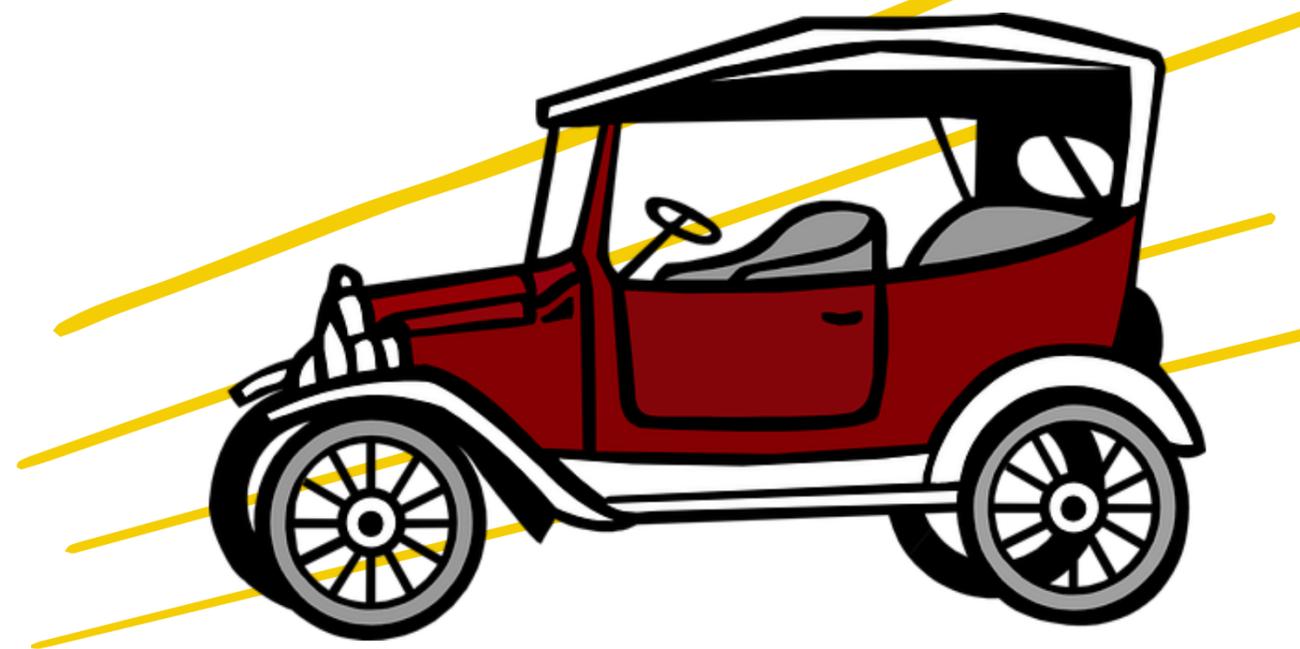
**МАГИЯ УТРА. КАК ПРАВИЛЬНО
НАЧАТЬ СВОЙ ДЕНЬ?**

**ПРОКРАСТИНАЦИЯ. ПОЧЕМУ
МЫ ОТКЛАДЫВАЕМ ДЕЛА
И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?**

КАК СДАТЬ СЕССИЮ?

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ И МАТЕРИАЛЫ

В ИНТЕРНЕТЕ КРАЙНЕ ПОПУЛЯРНА СЕРИЯ ИЛЛЮСТРАЦИЙ, ДЕМОНСТРИРУЮЩИХ КАК СИЛЬНО И ДАЖЕ РАДИКАЛЬНО ИЗМЕНИЛИСЬ АВТОМОБИЛИ ИЛИ ТЕЛЕФОНЫ ЗА ПОСЛЕДНИЕ 100 ЛЕТ. ЗАВЕРШАЮЩИМ АККОРДОМ ЭТОЙ СЕРИИ ЯВЛЯЕТСЯ ПАРА ИЛЛЮСТРАЦИЙ, НА КОТОРЫХ ИЗОБРАЖЕНЫ ШКОЛА 1921 ГОДА И ШКОЛА 2021 ГОДА.



КАК ВЫ ПОНИМАЕТЕ, НИКАКИХ ПРИНЦИПИАЛЬНЫХ ОТЛИЧИЙ В ПОСЛЕДНЕМ СЛУЧАЕ НЕТ – ТЕ ЖЕ ПАРТЫ И СТУЛЬЯ, ТОТ ЖЕ УЧИТЕЛЬ, СТОЯЩИЙ ПЕРЕД ДЕТЬМИ, РАЗВЕ ЧТО НА СМЕНУ МЕЛОВЫМ ДОСКАМ ПРИШЛИ МАРКЕРНЫЕ ИЛИ ИНТЕРАКТИВНЫЕ. ВПРОЧЕМ, ДАЛЕКО НЕ ВЕЗДЕ.

НАШ МИР МЕНЯЕТСЯ ТАК БЫСТРО, ЧТО ШКОЛА, К СОЖАЛЕНИЮ (ХОТЯ МНОГИЕ СЧИТАЮТ, ЧТО К СЧАСТЬЮ) НЕ УСПЕВАЕТ ЗА ЭТИМИ СТРЕМИТЕЛЬНЫМИ ПЕРЕМЕНАМИ. А УЧЕБНИКИ И УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ МЕНЯЮТСЯ ЕЩЕ МЕДЛЕННЕЕ. ЕСЛИ ОБРАЗОВАНИЕ СЧИТАЕТСЯ КОНСЕРВАТИВНОЙ СИСТЕМОЙ, ТО УЧЕБНАЯ ЛИТЕРАТУРА – ЭТО СВОЕОБРАЗНОЕ КОНСЕРВАТИВНОЕ ЯДРО КОНСЕРВАТИВНОЙ СИСТЕМЫ.

СЕРИЯ ПОСОБИЙ, РАЗРАБОТАННЫХ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ МАСТЕРСКОЙ ЧГПУ, ДЛЯ ПЕДАГОГОВ, РОДИТЕЛЕЙ, ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ
- ЭТО ПОПЫТКА ВНЕСТИ СВЕЖУЮ СТРУЮ В МИР УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.



УЧИТЕЛЬ ДАВНО ПЕРЕСТАЛ БЫТЬ ЕДИНСТВЕННЫМ И ГЛАВНЫМ ИСТОЧНИКОМ ЗНАНИЙ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ. УЧЕБНИКИ И РАЗЛИЧНЫЕ ПОСОБИЯ, В СВОЮ ОЧЕРЕДЬ, ТОЖЕ ПЕРЕСТАЛИ БЫТЬ ГЛАВНЫМ СРЕДСТВОМ ОБУЧЕНИЯ.

**НИ ОДИН УЧИТЕЛЬ НЕ ЗНАЕТ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЗНАЕТ ИНТЕРНЕТ.
НИ ОДНО ПОСОБИЕ НЕ СОДЕРЖИТ БОЛЬШЕ ИНФОРМАЦИИ,
ЧЕМ ВСЕМИРНАЯ ПАУТИНА.**

ГОТОВЯ ЭТИ ПОСОБИЯ, МЫ СОЗНАТЕЛЬНО ОТКАЗАЛИСЬ ОТ ИДЕИ НАПОЛНИТЬ ИХ МАКСИМАЛЬНЫМ ОБЪЕМОМ ИНФОРМАЦИИ.

**ВМЕСТО ЭТОГО МЫ ИСХОДИЛИ ИЗ БАЗОВОЙ ПРЕДПОСЫЛКИ –
СОВРЕМЕННОЕ УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ
– ЭТО, ПРЕЖДЕ ВСЕГО, КНИГА-НАВИГАТОР.
КНИГА, ДАЮЩАЯ КЛЮЧЕВЫЕ ЗНАНИЯ И ВЫСТУПАЮЩАЯ ВРОДЕ
УКАЗАТЕЛЯ:**

**НАЛЕВО ПОЙДЕШЬ – КУРС НАЙДЕШЬ,
ПРЯМО ПОЙДЕШЬ – СТАТЬЮ ПРОЧИТАЕШЬ,
НАПРАВО ПОЙДЕШЬ – ТЕСТ ПРОЙДЕШЬ.**





**СОВРЕМЕННАЯ МОЛОДЕЖЬ, ПРИВЫКШАЯ
К БЕСКОНЕЧНОЙ ДИНАМИЧНОСТИ ИНТЕРНЕТА И ЕГО
ВИЗУАЛЬНЫХ ОБРАЗОВ, С ТРУДОМ ВОСПРИНИМАЕТ
КЛАССИЧЕСКИЕ ЧЕРНО-БЕЛЫЕ ПОСОБИЯ, УЧЕБНИКИ
ИЛИ СПРАВОЧНИКИ, ЧТО СТАЛО ЕЩЕ ОДНОЙ ПРИЧИНОЙ
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ НАМИ НЕСТАНДАРТНОГО ФОРМАТА
ПОСОБИЙ.**



В ЧЕМ ГЛАВНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЭТИХ ПОСОБИЙ?

- **СОВРЕМЕННЫЙ СТИЛЬНЫЙ И ЯРКИЙ ДИЗАЙН**
 - **АКЦЕНТ НА МАКСИМАЛЬНУЮ ВИЗУАЛЬНОСТЬ И НАГЛЯДНОСТЬ**
- **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВОСТРЕБОВАННЫХ И ПОПУЛЯРНЫХ ФОРМАТОВ ИЗЛОЖЕНИЯ МАТЕРИАЛА – ИНФОГРАФИК, ЧЕК-ЛИСТОВ, СПИСКОВ, ТРЕКЕРОВ И ПРОЧЕЕ**
 - **ОПОРА НА САМЫЕ СВЕЖИЕ И АКТУАЛЬНЫЕ РАБОТЫ И ИССЛЕДОВАНИЯ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ СПЕЦИАЛИСТОВ**
- **МНОГОЧИСЛЕННЫЕ ССЫЛКИ (В ВИДЕ QR-КОДОВ) НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ (КАК СОЗДАННЫЕ АВТОРАМИ ПОСОБИЙ, ТАК И НАХОДЯЩИЕ В СВОБОДНОМ ДОСТУПЕ В СЕТИ) В ВИДЕ ОНЛАЙН-КУРСОВ, СТАТЕЙ, ВИДЕОЛЕКЦИЙ И ВИДЕОУРОКОВ, УЧЕБНЫХ ПОСОБИЙ, ПРОГРАММ И ПРИЛОЖЕНИЙ, ТЕСТОВ И Т.П.**
 - **НАЛИЧИЕ СПИСКОВ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, СТАТЕЙ И ВИДЕОВЫСТУПЛЕНИЙ ПО КАЖДОЙ ТЕМЕ**
- **ЕДИНАЯ ИНТУИТИВНО ПОНЯТНАЯ СТРУКТУРА ПОСОБИЙ**
 - **ПРОСТОЙ И ДОСТУПНЫЙ СТИЛЬ ИЗЛОЖЕНИЯ МАТЕРИАЛА**
- **УЧЕТ ОСОБЕННОСТЕЙ АУДИТОРИИ (РОДИТЕЛЕЙ, ПЕДАГОГОВ, ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ И ОРГАНИЗАЦИЙ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ)**

КАЖДОЕ ПОСОБИЕ ИМЕЕТ ОБЩУЮ СТРУКТУРУ И ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ НЕСКОЛЬКО БАЗОВЫХ ЭЛЕМЕНТОВ:

СОДЕРЖАНИЕ

ФОРМУЛИРОВКА ПРОБЛЕМЫ, АКТУАЛЬНОСТИ ТЕМЫ

ТРАКТОВКА КЛЮЧЕВЫХ ПОНЯТИЙ

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

(КЛЮЧЕВЫЕ ТЕОРИИ И КОНЦЕПЦИИ, ЧЕК-ЛИСТЫ И ИНФОГРАФИКИ)

**КОНКРЕТНЫЕ СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ ПО УЛУЧШЕНИЮ ОПРЕДЕЛЕННОГО
НАВЫКА ИЛИ РЕШЕНИЮ СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ ПРОБЛЕМЫ**

**ССЫЛКИ НА СТАТЬИ, ОНЛАЙН-КУРСЫ, ВИДЕОЛЕКЦИИ, ТЕСТЫ, ПОДБОРКИ
МАТЕРИАЛОВ И Т.П.**

**ССЫЛКА НА ПОДБОРКУ ЛУЧШИХ СТАТЕЙ И ВИДЕО ПО СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ
ТЕМЕ**

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

МОТИВИРУЮЩАЯ ЦИТАТА

**ДАТЬ ЧИТАТЕЛЯМ НЕОБХОДИМЫЙ МИНИМУМ ЗНАНИЙ
ПО КАЖДОЙ ТЕМЕ**

**МОТИВИРОВАТЬ ЧИТАТЕЛЕЙ НА БОЛЕЕ ГЛУБОКОЕ ИЗУЧЕНИЕ ТЕМЫ
ПОСРЕДСТВОМ СОВРЕМЕННОГО ФОРМАТА, ПРОДУМАННОЙ СТРУКТУРЫ
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ И МНОГОЧИСЛЕННЫХ ССЫЛОК
НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

ДЛЯ КОГО ЭТИ ПОСОБИЯ?

**ОНИ СОСТАВЛЕНЫ ДЛЯ ЧЕТЫРЕХ АУДИТОРИЙ И ДЛЯ ТРЕХ ВАЖНЕЙШИХ
УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЙ – ОБУЧАЮЩИХСЯ
(ОТДЕЛЬНО ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ И СТУДЕНТОВ), РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ.**

**ЕСЛИ ПОСОБИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ И ОБУЧАЮЩИХСЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ – ЭТО ПРИВЫЧНОЕ И ШИРОКО
РАСПРОСТРАНЕННОЕ ЯВЛЕНИЕ, ТО ПОСОБИЯ, СОЗДАННЫЕ КОЛЛЕКТИВОМ
ПЕДАГОГИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И
ШКОЛЬНЫХ УЧИТЕЛЕЙ, - ОТНОСИТЕЛЬНО РЕДКИ.**

ЭТА СЕРИЯ ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ 10 ПОСОБИЙ:



КАК МОТИВИРОВАТЬ ДЕТЕЙ УЧИТЬСЯ

КАК ПРИОБЩИТЬ ДЕТЕЙ К ЧТЕНИЮ



ПРОФОРИЕНТАЦИЯ. КАК ВЫБРАТЬ БУДУЩУЮ ПРОФЕССИЮ?



ПЛАНИРОВАНИЕ И ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ



ПРОДУКТИВНОСТЬ

КРЕАТИВНОСТЬ. НАВЫК XXI ВЕКА



КОМАНДНАЯ РАБОТА

ОРАТОРСКОЕ МАСТЕРСТВО



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ

ЦИФРОВАЯ ГРАМОТНОСТЬ



ПРОДУКТИВНОСТЬ

САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ КНИГИ ПРАКТИЧЕСКИ В ЛЮБОМ КНИЖНОМ МАГАЗИНЕ – ЭТО КНИГИ О ПРОДУКТИВНОСТИ И САМОРАЗВИТИИ. В ОБЩЕСТВЕ ВОЗНИК АЖИОТАЖНЫЙ СПРОС НА ПОДОБНУЮ ЛИТЕРАТУРУ, А КОУЧИ, ОБЕЩАЮЩИЕ НАУЧИТЬ НАС БЫТЬ МАКСИМАЛЬНО ПРОИЗВОДИТЕЛЬНЫМИ В МАКСИМАЛЬНО СЖАТЫЕ СРОКИ МАКСИМАЛЬНО ЖЕ БЫСТРО ПРЕВРАЩАЮТСЯ В МИЛЛИОНЕРОВ.

ЕСЛИ УБРАТЬ В СТОРОНУ МАРКЕТИНГОВЫЕ ТРЮКИ, ТО В СУХОМ ОСТАТКЕ МЫ НАХОДИМ, ЧТО **ПРОДУКТИВНОСТЬ – ЭТО УМЕНИЕ БЫТЬ ЭФФЕКТИВНЫМ И ДОБИВАТЬСЯ ЖЕЛАЕМЫХ ЦЕЛЕЙ.**

В ЭТОМ ПОСОБИИ МЫ ПОСТАРАЛИСЬ ОТДЕЛИТЬ ЗЕРНА ОТ ПЛЕВЕЛ И ПРЕДСТАВИТЬ ВАШЕМУ ВНИМАНИЮ ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ КОНЦЕПЦИИ ПРОДУКТИВНОСТИ. КАК ЕЕ ПОВЫСИТЬ? ОТ ЧЕГО ОНА ЗАВИСИТ? КАК БОРОТЬСЯ СО ЗЛЕЙШИМ ВРАГОМ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА В ВИДЕ ПРОКРАСТИНАЦИИ? И ДАЖЕ – КАК УСПЕШНО СДАТЬ СЕССИЮ? ХОТИТЕ УЗНАТЬ ОТВЕТЫ? ЧИТАЙТЕ ЭТО ИНТЕРЕСНЕЙШЕЕ ПОСОБИЕ!

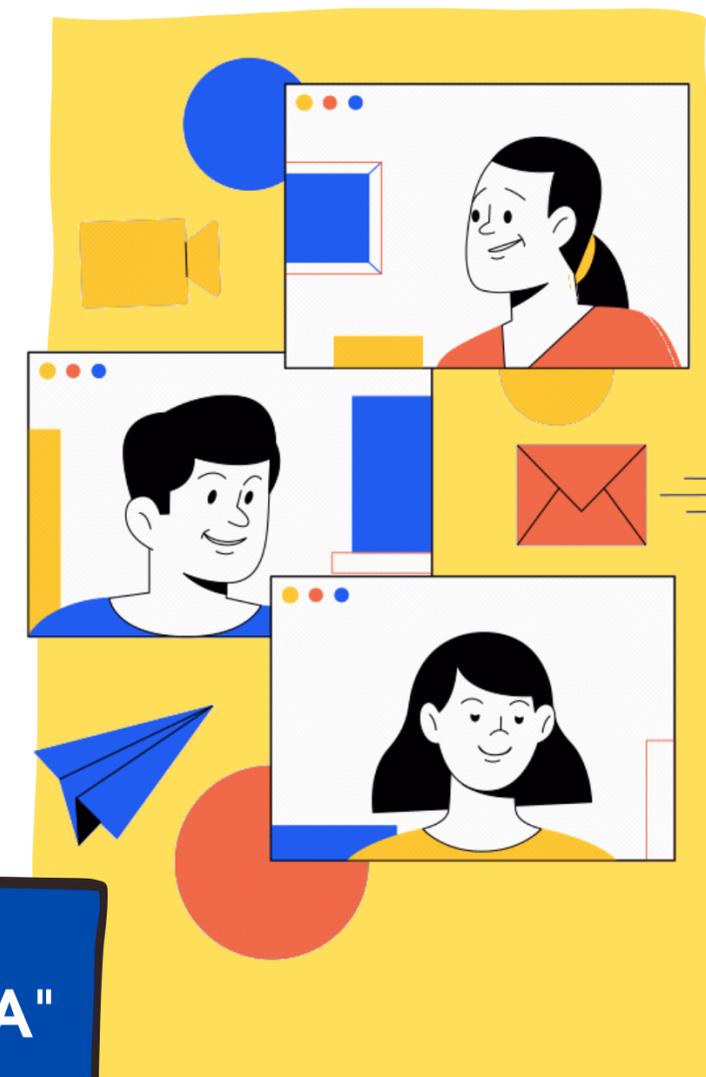
В ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ПОСОБИЯ ВЫ НАЙДЕТЕ МНОЖЕСТВО ПОЛЕЗНЫХ МАТЕРИАЛОВ – ЛУЧШИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ, КНИГИ, СТАТЬИ И ВИДЕО, А ТАКЖЕ ОБРАЗЦЫ ЧЕК-ЛИСТОВ, КОТОРЫЕ МОЖНО СРАЗУ ЖЕ ПРИНЯТЬ НА ВООРУЖЕНИЕ.

БУДЬТЕ УСПЕШНЫ! БУДЬТЕ ПРОДУКТИВНЫ!

**В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ СЛОВО
"ПРОДУКТИВНОСТЬ" СТАЛО ТАКИМ ЖЕ
ПРИВЫЧНЫМ, КАК, НАПРИМЕР, РЕЗУЛЬТАТ,
ЦЕЛЬ ИЛИ ЗАДАЧА.**

**"ПРОДУКТИВНЫЙ ЧЕЛОВЕК, ПРОДУКТИВНЫЙ ПЛАН, ПРОДУКТИВНАЯ РАБОТА"
- НАМ ЧАСТО ПОПАДАЮТСЯ ТАКИЕ ВЫРАЖЕНИЯ, ПОЭТОМУ ДАВАЙТЕ ВМЕСТЕ
РАЗБЕРЕМСЯ, ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ПРОДУКТИВНОСТЬ?**

И КАК ЕЕ ДОСТИЧЬ?



САМО ПО СЕБЕ ПОНЯТИЕ "**ПРОДУКТИВНОСТЬ**" ПРИШЛО ИЗ ЭКОНОМИКИ.

ЗВУЧИТ ОПРЕДЕЛЕНИЕ СЛЕДУЮЩИМ ОБРАЗОМ:

ПРОДУКТИВНОСТЬ - ЭТО РЕЗУЛЬТАТ ЭКОНОМИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ВЫРАЖЕННЫЙ В ПОЛУЧЕННОМ ПРОДУКТЕ.

НА СЕГОДНЯШНИЙ ДЕНЬ ПОНЯТИЕ ПРОДУКТИВНОСТИ ТЕСНО ПЕРЕПЛЕТАЕТСЯ С ЛЮБОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ: ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ, СОЦИАЛЬНОЙ, ДУХОВНОЙ И Т.Д.

В ТАКОМ СЛУЧАЕ МЫ МОЖЕМ СКАЗАТЬ, ЧТО

ПРОДУКТИВНОСТЬ — ЭТО СПОСОБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА БЫТЬ ЭФФЕКТИВНЫМ ВО ВСЕМ, ДОБИВАТЬСЯ ЖЕЛАЕМЫХ ВЫСОКИХ РЕЗУЛЬТАТОВ, РАБОТАТЬ ПЛОДОТВОРНО И ПОЛЕЗНО.



СТАДИИ ПРОДУКТИВНОСТИ

1. ДОСТИЖЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТА

ВЫПОЛНИВ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ИЛИ ПРОВЕДЯ ЧАСОВУЮ ТРЕНИРОВКУ, МЫ ПРЕТЕНДУЕМ НА КОНКРЕТНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ - ПОЛУЧАЕМ ХОРОШУЮ ОЦЕНКУ, ЧУВСТВУЕМ СЕБЯ ЛУЧШЕ И Т.Д.

2. НАЛИЧИЕ ТАКОГО СОСТОЯНИЯ, КОТОРОЕ ПОЗВОЛЯЕТ НАМ ПРОИЗВЕСТИ НУЖНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

ЕЩЁ ЕГО НАЗЫВАЮТ ПОТОКОМ. САМО ПО СЕБЕ ЭТО СОСТОЯНИЕ ВЫЗЫВАЕТ ЧУВСТВО СЧАСТЬЯ И УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ.

3. ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ В ДОЛГОСРОЧНОЙ ПЕРСПЕКТИВЕ

НАСТОЯЩАЯ ПРОДУКТИВНОСТЬ ВЕДЁТ К ПОНЯТИЮ, КОТОРОЕ НА АНГЛИЙСКОМ ЯЗЫКЕ ОБОЗНАЧАЕТСЯ СЛОВОМ WEALTH, ЧТО НА РУССКОМ ОЗНАЧАЕТ «ДОСТАТОК, ИЗОБИЛИЕ, КАЧЕСТВО ЖИЗНИ, СОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ».

**ПРОДУКТИВНОСТЬ – ЭТО НЕ ВРОЖДЕННОЕ КАЧЕСТВО,
А ПРИОБРЕТЕННЫЙ НАВЫК, КОТОРЫЙ
ОПРЕДЕЛЕННЫМИ УСИЛИЯМИ ЧЕЛОВЕК СМОГ
ВЫРАБОТАТЬ В СЕБЕ.**

**ВЫСОКАЯ ПРОДУКТИВНОСТЬ - ЗАЛОГ УСПЕХА
И УДОВЛЕТВОРЕНИЯ ОТ ЖИЗНИ, ВЕДЬ РЕЗУЛЬТАТ
ДОСТИГНУТЫХ ЦЕЛЕЙ ИЛИ РЕШЕННЫХ ЗАДАЧ ДЕЛАЕТ
НАС СЧАСТЛИВЫМИ. МЫ ДОВОЛЬНЫ СОБОЙ,
МЫ УВЕРЕНЫ В СОБСТВЕННЫХ СИЛАХ, МЫ ЗНАЕМ,
ЧТО МОЖЕМ БОЛЬШЕ, ИДЕМ К НОВЫМ ЦЕЛЯМ,
А НЕ СТОИМ НА МЕСТЕ.**

**ПРОДУКТИВНОСТЬ НАМ НЕОБХОДИМА ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ БЫТЬ
САМОРЕАЛИЗОВАННОЙ, СЧАСТЛИВОЙ, УСПЕШНОЙ ЛИЧНОСТЬЮ.**

● НО КАК ЖЕ ЭТОГО ДОСТИЧЬ?



В ПОИСКАХ ДЕЙСТВЕННЫХ ПРИЕМОВ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ АВТОР КНИГИ **"МОЙ ПРОДУКТИВНЫЙ ГОД"** КРИС БЭЙЛИ ВЗЯЛСЯ ЗА АМБИЦИОЗНЫЙ ПРОЕКТ — В ТЕЧЕНИЕ ГОДА ОН ИССЛЕДОВАЛ И ПРОТЕСТИРОВАЛ НА СЕБЕ МНОЖЕСТВО МЕТОДИК: НАПРИМЕР, ОН РАБОТАЛ ПО 90 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ, МЕДИТИРОВАЛ 30 МИНУТ КАЖДЫЙ ДЕНЬ, МЕСЯЦ ПИЛ ТОЛЬКО ВОДУ, ПОЛЬЗОВАЛСЯ СМАРТФОНОМ ТОЛЬКО ЧАС В ДЕНЬ И ПЫТАЛСЯ ЖИТЬ В ПОЛНОЙ ИЗОЛЯЦИИ.

ПРОВЕДЯ ЭТОТ ДОВОЛЬНО СЛОЖНЫЙ ЭКСПЕРИМЕНТ, КРИС БЭЙЛИ СДЕЛАЛ ВЫВОД, ЧТО ЛЮБОЕ НАШЕ ЖЕЛАЕМОЕ ДЕЙСТВИЕ ИЛИ ЦЕЛЬ БАЗИРУЕТСЯ НА ОСНОВНЫХ ТРЁХ ЭЛЕМЕНТАХ.

ОН ТАКЖЕ СЧИТАЕТ, ЧТО ИМЕННО ЭТИ ТРИ ЭЛЕМЕНТА И ЕСТЬ ОСНОВА ПРОДУКТИВНОСТИ.

ИХ ГАРМОНИЯ ПРИВЕДЕТ К ДОСТИЖЕНИЮ ЛЮБОЙ ЦЕЛИ!



КРИС БЭЙЛИ

КАНАДСКИЙ ПИСАТЕЛЬ
И КОНСУЛЬТАНТ
ПО ВОПРОСАМ
ПРОДУКТИВНОСТИ

3 ЭЛЕМЕНТА
ПРОДУКТИВНОСТИ

ВРЕМЯ

ВНИМАНИЕ

ЭНЕРГИЯ

ЗАПУСКАЕМ ПРОДУКТИВНОСТЬ!

СНАЧАЛА НУЖНО РАЗОБРАТЬСЯ С ЭНЕРГИЕЙ И НАЙТИ В СЕБЕ СИЛЫ. ЗАТЕМ ПЛАНИРОВАТЬ И УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ВРЕМЕНЕМ. А ДАЛЬШЕ — ДЕЙСТВОВАТЬ, ТО ЕСТЬ УПРАВЛЯТЬ ВНИМАНИЕМ И ФОКУСОМ.

ПРЕДСТАВЬТЕ СЕБЕ, ЧТО У ВАС ЕСТЬ ВРЕМЯ И ВЫ МОЖЕТЕ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ, НО НЕТ ЭНЕРГИИ. ИЛИ ЕСТЬ СИЛЫ, ФОКУС, НО НЕТ ВРЕМЕНИ. ВОЗМОЖНО И ТАКОЕ — ЕСТЬ ВРЕМЯ, ЭНЕРГИЯ, НО ВАМ ТРУДНО СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ.

**ГАРМОНИЯ ВСЕХ ТРЁХ ЭЛЕМЕНТОВ
– ЗАЛОГ ЭФФЕКТИВНОСТИ
И РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ!**



РАСПОРЯДОК ДНЯ

УСТАНОВИТЕ СВОЙ
РАСПОРЯДОК ДНЯ.
ИСПОЛЬЗУЙТЕ РАБОЧЕЕ
ВРЕМЯ ТОЛЬКО ДЛЯ
РАБОТЫ

КАЖДОДНЕВНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

НАЧИНАЙТЕ НОВЫЙ ДЕНЬ
С ГОТОВЫМ ПЛАНОМ
ДЕЙСТВИЯ,
А ДЛЯ ЭТОГО СОСТАВЬТЕ
СПИСОК ДЕЛ ЗАРАНЕЕ

ОЧЕРЕДНОСТЬ ЗАДАЧ

НАЧНИТЕ РАБОЧИЙ ДЕНЬ
С РУТИННОЙ РАБОТЫ,
ЗАТЕМ РЕШАЙТЕ ВОПРОСЫ
СОГЛАСНО ПЛАНУ:
ОТ ПРОСТЫХ К СЛОЖНЫМ

ЛИЧНАЯ МОТИВАЦИЯ

ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ
МОТИВИРУЮЩИЕ ПРИЕМЫ:
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ДОГОВОРА
С САМИМ СОБОЙ,
ДНЕВНИК УСПЕХА,
АКТИВНОЕ ВРЕМЯ ДНЯ,
ПРАВИЛЬНЫЙ НАСТРОЙ

КОНЦЕНТРАЦИЯ ВНИМАНИЯ

ОРГАНИЗУЙТЕ УДОБНУЮ
РАБОЧУЮ ЗОНУ,
ПОСТАВЬТЕ ТЕЛЕФОН
НА БЕЗЗВУЧНЫЙ РЕЖИМ,
ОЧИСТИТЕ РАБОЧИЙ СТОЛ
КОМПЬЮТЕРА ОТ НЕНУЖНЫХ
ЯРЛЫКОВ

РАССТАНОВКА ПРИОРИТЕТОВ

ЕЖЕДНЕВНАЯ СОРТИРОВКА
ЗАДАЧ
ПО ВАЖНОСТИ И СРОЧНОСТИ:
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ (СРОЧНЫЕ),
ЖЕЛАТЕЛЬНЫЕ,
ПО ВОЗМОЖНОСТИ

ДЕДЛАЙН ДЛЯ КАЖДОЙ ЗАДАЧИ

СТАВЬТЕ КОНКРЕТНЫЕ ЦЕЛИ
И ОПРЕДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ,
В ТЕЧЕНИЕ КОТОРОГО
ВЫ ДОЛЖНЫ ИХ ДОСТИЧЬ

ЭНЕРГИЯ ДЛЯ ПРОДУКТИВНОСТИ

ПОВЫСИТЬ ПРОДУКТИВНОСТЬ
ПОМОЖЕТ ПОЛНОЦЕННЫЙ
СОН, ЗДОРОВАЯ
ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА
И СМЕНА ОБСТАНОВКИ



ХЭЛ ЭЛРОД

**ОДИН ИЗ САМЫХ
ИЗВЕСТНЫХ
МОТИВАЦИОННЫХ
ОРАТОРОВ США**

**АВТОР КНИГИ "МАГИЯ УТРА" ХЭЛ ЭЛРОД СЧИТАЕТ,
ЧТО ПРАВИЛЬНО НАЧАТЫЙ ДЕНЬ - ЗАЛОГ УСПЕХА ЛЮБЫХ
ЦЕЛЕЙ. УТРЕННИЕ РИТУАЛЫ, КОТОРЫЕ ОПИСЫВАЕТ В СВОЕЙ КНИГЕ
ХЭЛ ЭЛРОД, ПОМОГУТ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ И УСПЕВАТЬ
БОЛЬШЕ.**

**ЕСЛИ ВЫ ПРОСЫПАЕТЕСЬ УЖЕ УСТАВШИМ ИЛИ НЕ ВЫСПАВШИМСЯ,
ЕСЛИ ВСЕ, ЧТО ВАМ ХОЧЕТСЯ - ЭТО ПОСКОРЕЕ ВЕРНУТЬСЯ ДОМОЙ
И ЛЕЧЬ СПАТЬ, ЗНАЧИТ, НУЖНО ЧТО-ТО МЕНЯТЬ.
ЧТОБЫ ДЕНЬ ПРОШЕЛ УСПЕШНО, НЕДОСТАТОЧНО ПРОСТО
"ВСТАТЬ С ТОЙ НОГИ".**

**ПЕРВЫЕ ЧАСЫ ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ ОПРЕДЕЛЯЮТ
НАШ НАСТРОЙ И ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ НА ЦЕЛЫЙ
ДЕНЬ.**

**ДАВАЙТЕ РАССМОТРИМ РИТУАЛЫ ПРАВИЛЬНОГО
НАЧАЛА ДНЯ ОТ ХЭЛА ЭЛРОДА.**

6 ПРАКТИК САМОРАЗВИТИЯ

КАК ПЕРВЫЙ ЧАС
ОПРЕДЕЛЯЕТ
ВАШ УСПЕХ

МАГИЯ УТРА



ТИШИНА

Начинайте день со спокойствием и ясностью, сосредоточьтесь на самом важном в жизни. ⌚ 5 МИН



АФФИРМАЦИИ

Используйте позитивные утверждения для проектирования и развития мировоззрения, улучшения любой области жизни. ⌚ 5 МИН



ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Визуализируйте свои главные цели, сокровенные желания, невероятные мечты. ⌚ 10 МИН



СПОРТ

Подойдут спортзал, пробежка, йога и другие упражнения, которые помогут вам взбодриться. ⌚ 20 МИН



ЧТЕНИЕ

Минимум 10 страниц в день. ⌚ 15 МИН
Помните о конечной цели чтения.



ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА

Ведите дневник для прочищения мозгов, выявления новых идей, повторения и признания прогресса. ⌚ 5 МИН

ПРОКРАСТИНАЦИЯ: ПОЧЕМУ МЫ ОТКЛАДЫВАЕМ ДЕЛА И ЧТО С ЭТИМ ДЕЛАТЬ?

БОЛЬШИНСТВО ИЗ НАС ХОТЯ БЫ РАЗ ОТКЛАДЫВАЛИ ДЕЛА, ЗАНИМАЯСЬ ЧЕМ УГОДНО, ТОЛЬКО НЕ ИМИ. ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ, НАСКОЛЬКО ОПАСНО И КАК БОРОТЬСЯ С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ?

ПРОКРАСТИНАЦИЯ — СКЛОННОСТЬ ОТКЛАДЫВАТЬ ДЕЛА, ПРОЦЕСС, КОГДА ВАЖНЫЕ ЗАДАЧИ ОТКЛАДЫВАЮТСЯ ПОД ЛЮБЫМ ПРЕДЛОГОМ. НЕКОТОРЫЕ СРАВНИВАЮТ ПРОКРАСТИНАЦИЮ С ЛЕНЬЮ, ОДНАКО ЭТО ДАЛЕКО НЕ ТАК.

ЛЕНЬ — НЕЖЕЛАНИЕ ДЕЛАТЬ ЧТО-ЛИБО ВООБЩЕ.

ПРОКРАСТИНАЦИЯ ЖЕ — ВРЕМЕННАЯ ПОТЕРЯ МОТИВАЦИИ. ЕСЛИ ВЫ ДОЛГО РАЗМЫШЛЯЕТЕ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПРИСТУПИТЬ К РАБОТЕ, ТО ЭТО НЕ ЛЕНЬ, А «**МЕДЛЕННЫЙ СТАРТ**».



КАК БОРОТЬСЯ С ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ?



ПРИЧИНЫ

- НЕУМЕНИЕ ПРИНИМАТЬ РЕШЕНИЯ;
- СТРАХ ВАЖНЫХ СОБЫТИЙ, ИЗМЕНЕНИЙ (В ТОМ ЧИСЛЕ ПОЗИТИВНЫХ);
- ОТСУТСТВИЕ ВНУТРЕННЕЙ МОТИВАЦИИ;
- ЗАКРЕПЛЕННАЯ ИДЕЯ УСПЕХА, ЧТО В ПОСЛЕДНИЙ МОМЕНТ ВСЕГДА ПОЛУЧАЕТСЯ СДЕЛАТЬ РАБОТУ БЫСТРО И КАЧЕСТВЕННО;
- ОТСУТСТВИЕ НАВЫКОВ ПЛАНИРОВАНИЯ;
- НЕПОНИМАНИЕ НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ;
- ПЕРФЕКЦИОНИЗМ.

СПОСОБЫ БОРЬБЫ

- ХУДШЕЕ – СРАЗУ;
- НЕ СТРЕМИТЕСЬ СДЕЛАТЬ ВСЕ ИДЕАЛЬНО;
- ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТАЙМЕР ИЛИ ПОЛЕЗНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ;
- УСТАНОВЛИВАЙТЕ ДЕДЛАЙНЫ ДЛЯ ВСЕГО;
- СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ТРУДА И ОТДЫХА;
- ОБЪЕКТИВНО ОЦЕНИВАЙТЕ СВОЕ ВРЕМЯ;
- ДРОБИТЕ БОЛЬШИЕ ЦЕЛИ НА ЗАДАЧИ;
- ВСПОМНИЛ – ПОЙДИ И СДЕЛАЙ;
- ПОМНИТЕ ПРО ПОХВАЛУ И ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ.



СЕССИЯ

– ОДИН ИЗ САМЫХ СЛОЖНЫХ И НАПРЯЖЕННЫХ ПЕРИОДОВ В СТУДЕНЧЕСКОЙ ЖИЗНИ.

2 РАЗА В ГОД КАЖДЫЙ СТУДЕНТ ИСПЫТЫВАЕТ СТРЕСС И НАПРЯЖЕННОСТЬ, НЕ ВЫСЫПАЕТСЯ, ТРАТИТ УЙМУ ВРЕМЕНИ И РЕСУРСОВ ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПОДГОТОВИТЬСЯ И СДАТЬ ЭКЗАМЕНЫ.

**МЫ РАССКАЖЕМ, КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬСЯ
К СЕССИИ И НЕ ПОТЕРЯТЬ ПРОДУКТИВНОСТЬ
И МОТИВАЦИЮ!**

10 СОВЕТОВ

ПОДГОТОВЬТЕ КОНСПЕКТЫ
ПО ВОПРОСАМ

ВЫПИШИТЕ ОСНОВНЫЕ ТЕМЫ И ВЫУЧИТЕ
5-7 ВОПРОСОВ ПО КАЖДОЙ ИЗ НИХ

ВЫПИШИТЕ ОСНОВНЫЕ ТЕРМИНЫ
И ВЫУЧИТЕ ИХ

ПОВТОРИТЕ ПАРУ РАЗ ВЕСЬ МАТЕРИАЛ
И ХОРОШО ОТДОХНИТЕ!

УЗНАЙТЕ О ФОРМАТЕ ЭКЗАМЕНА

ПОСТАРАЙТЕСЬ ОТВЕЧАТЬ
НА ВОПРОСЫ ВРАЗБРОС

РАСПРЕДЕЛИТЕ КОЛИЧЕСТВО БИЛЕТОВ
НА ОСТАВШИЕСЯ ДНИ ДО ЭКЗАМЕНА

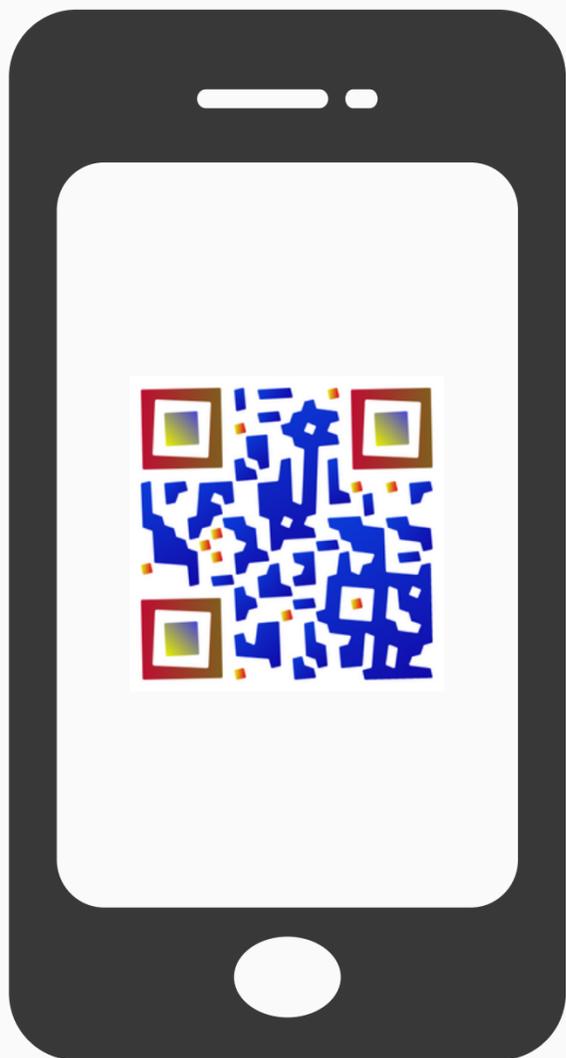
ПОСМОТРИТЕ
ВИДЕОМАТЕРИАЛЫ
ПО ТЕМАМ ЭКЗАМЕНА

ПОВТОРИТЕ ОСНОВНЫЕ СПОСОБЫ
РЕШЕНИЯ ЗАДАЧ,
ПЕРЕСКАЖИТЕ ОТВЕТЫ

ЗАДЕЙСТВУЙТЕ СВОЮ ВИЗУАЛЬНУЮ
И КИНЕТИЧЕСКУЮ ПАМЯТЬ,
ПОДГОТОВЬТЕ НЕБОЛЬШИЕ ШПАРГАЛКИ
ПО КОНСПЕКТАМ

КАК СДАТЬ СЕССИЮ?





ПОЛЕЗНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОДУКТИВНОСТИ

- ПРИЛОЖЕНИЯ
- ЛУЧШИЕ КНИГИ
- СТАТЬИ И ВИДЕО

ЧТОБЫ АКТИВИРОВАТЬ
QR-КОД, НАВЕДИТЕ КАМЕРУ
ВАШЕГО СТАРТФОНА НА НЕГО
И ПЕРЕЙДИТЕ ПО ССЫЛКЕ



7 КНИГ О ПОВЫШЕНИИ СОБСТВЕННОЙ ПРОДУКТИВНОСТИ

1. "ПРИНЦИП 80/20. КАК ДОСТИЧЬ БОЛЬШЕГО С НАИМЕНЬШИМИ УСИЛИЯМИ"
РИЧАРД КОХ
2. "ВЫЙДИ ИЗ ЗОНЫ КОМФОРТА. ИЗМЕНИ СВОЮ ЖИЗНЬ.
21 МЕТОД ПОВЫШЕНИЯ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ"
БРАЙАН ТРЕЙСИ
3. "ЧЕК-ЛИСТ. КАК ИЗБЕЖАТЬ ГЛУПЫХ ОШИБОК, ВЕДУЩИХ К ФАТАЛЬНЫМ
ПОСЛЕДСТВИЯМ"
АТУЛ ГАВАНДЕ
4. "МОЙ ПРОДУКТИВНЫЙ ГОД"
КРИС БЭЙЛИ
5. "КАК ПРИВЕСТИ ДЕЛА В ПОРЯДОК"
ДЭВИД АЛЛЕН
6. "НАЧНИ С ГЛАВНОГО! 1 УДИВИТЕЛЬНО ПРОСТОЙ ЗАКОН ФЕНОМЕНАЛЬНОГО
УСПЕХА"
ГЭРИ КЕЛЛЕР
7. "45 ТАТУИРОВОК ЛИЧНОСТИ. ПРАВИЛА МОЕЙ ЖИЗНИ"
МАКСИМ БАТЫРЕВ

ПОБЕЖДАЕМ ПРОКРАСТИНАЦИЮ!

«ПОБЕДИ ПРОКРАСТИНАЦИЮ! КАК ПЕРЕСТАТЬ ОТКЛАДЫВАТЬ ДЕЛА НА ЗАВТРА», **П. ЛЮДВИГ**

«МЕНЬШЕ, НО ЛУЧШЕ. РАБОТАТЬ НАДО НЕ 12 ЧАСОВ, А ГОЛОВОЙ», **М. БЬЯУГО, Д. МИЛН**

«МАКСИМАЛЬНАЯ КОНЦЕНТРАЦИЯ. КАК СОХРАНИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ

В ЭПОХУ КЛИПОВОГО МЫШЛЕНИЯ», **Л. Д. ПАЛЛАДИНО**

«КНИГА О ПОТЕРЯННОМ ВРЕМЕНИ. У ВАС БОЛЬШЕ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ», **Л. ВАНДЕРКАМ**

«НЕТ ПРОКРАСТИНАЦИИ!», **Л. БАБАУТА**

«НОВЫЙ ГОД ПРОКРАСТИНАТОРА», **Э. Д. СКОТТ**

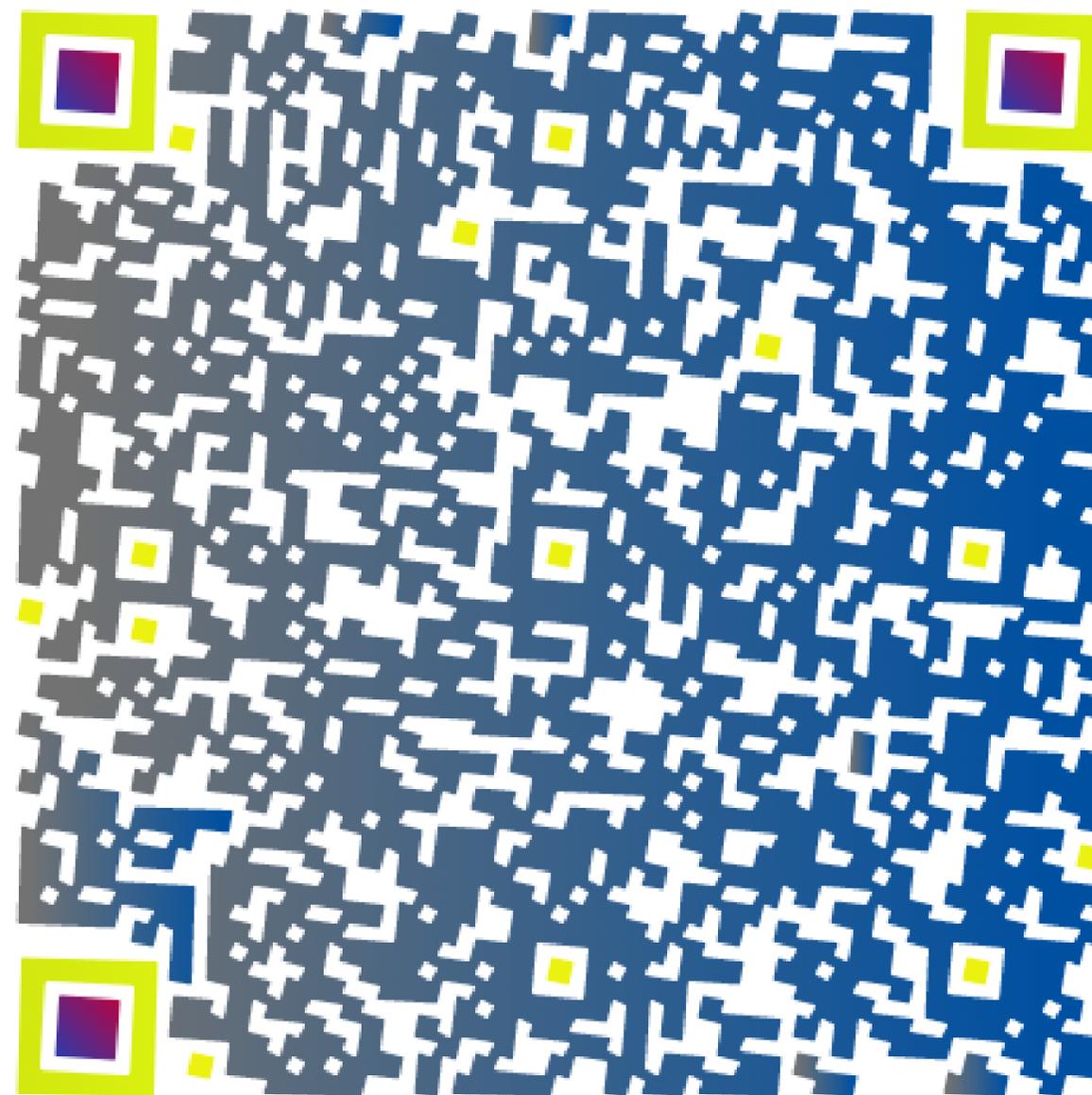
«ПРОКРАСТИНАЦИЯ И САМОСАБОТАЖ», **Э. ЛЕВИ**

«ЭССЕНЦИАЛИЗМ», **Г. МАККЕОН**

«ЛОВУШКА ВРЕМЕНИ», **А. МАККЕНЗИ, П. НИКЕРСОН**

«ЛЕГКИЙ СПОСОБ ПЕРЕСТАТЬ ОТКЛАДЫВАТЬ ДЕЛА НА ПОТОМ», **Н. ФЬОРЕ**





**10 ПОЛЕЗНЫХ СТАТЕЙ И ВИДЕО
ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ
ПРОДУКТИВНОСТИ И МОТИВАЦИИ**

ЛУЧШИХ ПРИЛОЖЕНИЙ ДЛЯ ПРОДУКТИВНОСТИ

1. DAYDEED

СЕРВИС ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК.

2. MOMENTUM

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СИЛЫ ВОЛИ.

3. PROUD

СЕРВИС, КОТОРЫЙ ПОЗВОЛЯЕТ ВЕСТИ СПИСКИ ЗАДАЧ И СЛЕДИТЬ ЗА ПРОДВИЖЕНИЕМ К ЦЕЛИ.

4. TODOIST

МЕНЕДЖЕР ЗАДАЧ, РАССЧИТАННЫЙ НА ИНДИВИДУАЛЬНУЮ И КОМАНДНУЮ РАБОТУ.

5. RESCUE TIME

ХОРОШИЙ СЕРВИС ДЛЯ ПЛАНИРОВАНИЯ ДНЯ.

ЧЕК-ЛИСТ ВАЖНЫХ ДЕЛ

СРОЧНЫЕ И ВАЖНЫЕ ДЕЛА

-
-
-
-
-

НЕСРОЧНЫЕ И ВАЖНЫЕ ДЕЛА

-
-
-
-
-

ТО

СРОЧНЫЕ, НО НЕВАЖНЫЕ ДЕЛА

-
-
-
-
-

НЕСРОЧНЫЕ И НЕВАЖНЫЕ ДЕЛА

-
-
-
-
-

**ПРОДУКТИВНОСТЬ – НЕ СЛУЧАЙНОСТЬ.
ЭТО ВСЕГДА РЕЗУЛЬТАТ СТРЕМЛЕНИЯ
К СОВЕРШЕНСТВУ, РАЗУМНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ
И ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННЫХ УСИЛИЙ.**

ПОЛ ДЖ. МЕЙЕР