

## Как организовать свой день

- 1 Напиши план на день.** Даже самый простой план дает больше свободы и времени на занятия, которые доставляют удовольствие. План на следующий день нужно составлять вечером.
- 2 Разбивай работу на части.** И ставь сроки исполнения. Свои записи в плане сопровождай рисунками.
- 3 Поделись своими планами на день с родителями.** Ведь поддержка и подсказки никогда не будут лишними.
- 4 Ставь четкие цели.** Если целей много, то выбери из них одну – самую важную и направь все усилия, чтобы ее достичь.
- 5 Обозначь причины.** Почему поставленные цели нужно достигнуть в определенные сроки.
- 6 Борись с «пожирателями времени».** Общайся в интернете и смотри телевизор не больше часа.
- 7 Отдыхай днем, надевай маску для сна.** Достаточно закрыть глаза и просто посидеть или полежать 5 минут, чтобы восстановить внутреннюю энергию.