

Исследования показывают, что большинство из нас борются с ощущением нехватки времени. Так, в рамках одной работы, проведённой в США, выяснилось, что 80% людей чувствуют, что им не хватает времени в течение дня. И это на 10% больше, чем десять лет назад.

Также научные работы демонстрируют, что нехватка времени связана с повышением уровня гормона стресса кортизола. Это может привести к повышению артериального давления и риску возникновения сердечных заболеваний.

Фактически, по оценкам Всемирной организации здравоохранения, 3/4 миллиона человек умирают каждый год от болезней сердца и инсультов из-за переутомления.

Кроме того, нехватка времени — причина выгорания номер один. Исследования показывают, что ощущение нехватки времени может затуманить разум, ухудшить функцию памяти и концентрацию, сделать вас склонным к принятию более рискованных решений.

Вот пять способов, которые помогут вам контролировать время.

Просто скажите «нет». Согласно исследованиям, лучше не отказывать кому-нибудь, ссылаясь на нехватку времени. Вместо этого попросите у человека больше времени на какое-либо дело, дайте понять, что говорите «нет» по независящим от вас обстоятельствам или вообще не оправдывайтесь.

Проведите аудит времени. Составление карты того, как вы используете свое время, — отличный способ увидеть, где вы можете взять ещё немного времени. Начните с того, что просто записывайте все свои действия за определённый период. Например, за неделю.

Делегируйте задачи. К примеру, вы можете вызвать клининг (хотя бы изредка), купить робот-пылесос или заказать еду на дом. Да, это будет дороже, но освободит вам несколько часов. Также исследования показывают, что вложение денег во время, а не в вещи, гораздо полезнее для благополучия человека.

Напишите список того, что уже сделали. Ведение дневника ежедневных достижений — один из способов ощутить триумф. Каждые несколько дней выделяйте время на то, чтобы увидеть, сколько всего вы уже сделали.

Ставьте себе ограничения по времени. Для этого выделяйте на конкретные задачи определённые периоды дня. Например, в день давайте себе только 30 минут

## Названы пять простых и научно обоснованных способов справиться с нехваткой времени

на соцсети, причём это должно быть возможно только во время поездки на работу.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.