

# SRP Продуктивность.

## Планирование

Написал подробный гайд, обобщающий практики планирования и управления временем

<https://vc.ru/life/663764-srp-produktivnost-planirovanie>

Автор заметки: Genrih

Возможные ресурсы:

- Здоровье
- Объективное (физическое):
  - состояние мышц/скелета, работа органов, зрение, дыхание, пищеварение, дыхание и т.д.
  - питание: что я ем и какие у этого последствия?
  - какой образ жизни я веду? (сон, прогулки, спорт и т.д)
  - как я выгляжу, говорит ли что-то о ненормальном состоянии?
- Субъективное: Эмоциональное/Психическое/Ментальное
  - память
  - внимание
  - психические/психологические проблемы, комплексы, неврозы, зажимы
  - паттерны эмоциональных состояний
  - паттерны мыслительных привычек (например: я-хороший/я-плохой, жалость к себе, перекладывание ответственности)
- Внимание/Время
  - Сколько у меня свободного времени?
  - Есть ли у меня когнитивный ресурс для уделения внимания тому, что мне нужно?
- Средства обмена
  - Активы + деньги: что я имею?
  - Навыки/Компетенции: что я умею?
- Отношения
  - друзья, связи
  - социальный статус/капитал
    - что я делаю для того чтобы обретать новые связи? (развиваю соцсети например)
    - что мешает обретать новые связи? (отталкивающая внешность или поведение например)
    - чем я могу быть полезен другим?
    - чем мне могут быть полезны другие?

Общие вопросы для оценки состояния ресурсов:

- Что есть? Актуальное
- Чего нет? Нереализованное

- Что может быть? Потенциальное

Автор заметки: Genrih

---

Revision #3

Created 16 April 2023 18:03:35 by matvey033

Updated 8 August 2023 03:48:36 by matvey033