

ALARM

ЯРОСЛАВА ЛИМ

**СИСТЕМА
«ТАЙМ-
МЕНЕДЖМЕНТ»
ДЛЯ МАМЫ**

E MANAGEMENT

OVERTIME

Ярослава Лим

Система «тайм-менеджмент» для мамы

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=28510966

ISBN 9785449013866

Аннотация

Всем привет! Сейчас я хочу рассказать вам лично разработанную систему тайм-менеджмента, а именно: дать девять ключевых принципов или советов, внедрив которые и систематически применяя в повседневной жизни, вам удастся сделать ее более упорядоченной и свободной. Итак, в путь!

Содержание

Введение	5
1. Отдых	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Система «тайм-менеджмент» для мамы

Ярослава Лим

© Ярослава Лим, 2019

ISBN 978-5-4490-1386-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Всем привет! Сейчас я хочу рассказать вам лично-разработанную систему тайм-менеджмента, а именно: дать девять ключевых принципов или советов, внедрив которые и систематически применяя в повседневной жизни, вам удастся сделать ее более упорядоченной и свободной. Итак, в путь!

1. Отдых

Если вы молодая мама, то наверняка уже забыли, что такое полноценный отдых и здоровый сон. Поэтому, как бы удивительно это не звучало, в первую очередь необходимо позаботиться о себе и спланировать собственный отдых. Выделите время для полноценного сна. Если ночью это не совсем удастся из-за постоянно не спящего малыша, добивайте свое время днем во время сна ребенка. Также выделяйте для себя небольшие промежутки отдыха в течение дня и, по возможности, устраивайте один день отдыха в неделю, когда вы не будете заниматься домашними делами, а станете проводить свое время в различных «приятностях».

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.