

помоги себе сам

Прописные истины

Шесть секретов планирования, или зачем необходимо составлять планы?

Планирование — это процесс, связанный с постановкой целей, задач и действий в будущем.

Правильно поставленные цели и грамотное использование своего времени гарантирует успех в любой деятельности.

Планирование — это не вердикт, подписанный к исполнению, это — ориентир и путеводитель в постоянной текучке дел.

Все планы, которые человек прописывает, выполняют важную функцию — напоминание!

Когда задача прописывается, она определяется максимально четко и ясно. В сознании формируется точный образ желаемого результата. Это значительно облегчает дальнейшую реализацию составленных планов.

Прописанные в плане задачи точно определяют действия.

Для того, чтобы достичь цели, необходимо представлять все шаги, которые необходимо сделать. А если в течение определенного периода необходимо реализовать не одну цель? Очень сложно эффективно распределить выполнение множества различных задач во времени, не планируя своей деятельности. Планирование определяет последовательность выполнения задач и их согласованность между собой. Задачи распределяются во времени с учетом личных и ситуационных особенностей, возможностей, ресурсов и целей.

При планировании происходит эффективное распределение задач

во времени.

Помимо функции напоминания, планирование является важным инструментом достижения целей. Для того, чтобы достичь конкретную цель, необходимо выполнить ряд задач. Данные задачи, по сути, являются пошаговой инструкцией к достижению цели. Эти шаги должны быть включены в план. Выполняя свои планы, вы можете успешно продвигаться к результату. При этом не попасть в сети рутины постоянной работы и преодолеть поток



мелких текущих дел.

Реализация планов ведет к достижению главной цели, преодолевая постоянные текущие дела.

Составляя планы, человек определяет себе фронт работы. Он знает, что ему необходимо сделать, когда и для чего. Исчезает страх неизвестности и неопределенности. Человек владеет информацией, поэтому спокоен и эмо-

ционально готов к выполнению той или иной работы. К тому же заранее определенные задания позволяют найти необходимые материальные и нематериальные ресурсы.

Распределенные во времени задачи обеспечивают спокойное эмоциональное состояние.

Анализ выполнения планов демонстрирует, насколько рационально и качественно вы используете свое время. С помощью методов план-факт и хронометраж дня можно определить, сколько времени вы решаете важные и перспективные задачи, сколько времени тратите на мелочи, сколько вкладываете в себя, в свое развитие и здоровье, и сколько вашего времени просто «улетает в трубу». Планы отлично выполняют функцию контроля: сделал — не сделал, насколько продвинулся в реализации цели, какие сопутствующие задачи возникли и были решены, что будет следующим шагом. Анализируя свою деятельность, можно определить причины успехов и неудач, тем самым скорректировать свою работу, выделить новые приоритеты и стратегии.

Планирование контролирует деятельность, обеспечивая ее результативность.

Человек не должен становиться заложником своих планов. Планы составляются для того, чтобы помогать человеку грамотно распределять дела во времени и реализовывать поставленные задачи. Не следует тягивать на себя «смирительную рубашку» в виде ежедневных задач, прописанных и утвержденных к работе, эти задачи будут покорно ждать, пока вы решите их участь. Ваши планы призваны работать на вас!

Грамотное планирование сделает вашу работу более качественной и результативной, оставляя время для творчества и спонтанности!

на заметку

Сладкий яд

Почему с наступлением весны лучше отказаться от сахара

О том, что сахар необходимо ограничить в ежедневном рационе, мы уже рассказывали. И особенно важно сделать это с наступлением весны.

Дело в том, что при попадании в кровь сахар вступает в химическую связь с белками, в том числе с коллагеном и эластином, ответственными за упругость и молодость кожи.

Это взаимодействие приводит к весьма неблагоприятным последствиям. Во-первых, разрушаются коллаген и эластин, а это значит, что кожа становится суше, появляются новые морщины.

Во-вторых, в организме при взаимодействии сахара и белков эластина и коллагена образуются новые вредные вещества, которые делают кожу уязвимой перед солнечными лучами. А так как с наступлением весны солнца все больше, то сахар в организме — хорошая почва для преждевременного старения.

Безумный и депрессивный

Одно из последних исследований о влиянии сахара на организм человека показало, что он способен оказывать существенное влияние на развитие депрессивных настроений у человека. Сахар понижает уровень гормона BDNF, который у страдающих депрессией и так вырабатывается недостаточно.

Еще одно исследование доказывает, что злоупотребление сахаром может усиливать чувство беспокойства. Получается, что то пирожное, которым мы заедаем стресс, лишь на краткое время выполняет возложенные на него ожидания. А в долгосрочной перспективе оно только новый кирпичик в общем чувстве тревожности.

Ученые провели эксперимент, в результате которого доказали способность сахара влиять на клетки мозга, ответственные за память и обучаемость. Подопытные крысы, на которых ставились опыты, значительно поглупели от употребления сахара. Он попросту разрушил связи между соответствующими клетками их мозга.

к вашему столу

Постные рогалики с вареньем

Мука — 550 г, дрожжи прессованные — 50 г, масло растительное рафинированное, сахар — 50 г, вода — 250 мл, варенье (из сливы и т.п.), повидло или джем — 100 г, сахарная пудра — 2 ст. ложки.

100 мл воды подогреть до горячего состояния. Растворить сахар в горячей воде и смешиваем с холодной водой. Добавляем дрожжи, растительное масло и постепенно вводим просеянную муку.

Замешиваем тесто, делим его на три части.

Присыпая рабочую поверхность мукой, из каждой части теста раскатываем круг толщиной 0,6-0,8 см. Каждый круг разрезаем на 8 сегментов.

На широкую часть каждого сегмента выкладываем варенье, повидло или джем. Формируем рогалики.

Выкладываем их на противень, покрытый пекарской бумагой, смазанной маслом. Оставляем рогалики на расстойку на 20-25 минут.

Отправляем в духовку, разогретую до 180 градусов, на 25-30 минут.

Остывшие домашние рогалики с вареньем посыпав сахарной пудрой.

Быстрый постный борщ

Капуста белокочанная — 300 г, свекла — 1 шт, картофель — 3-4 шт, морковь — 1 шт, лук репчатый — 1 шт, масло растительное — 4 ст. ложки, томат-паста — 2 ст. ложки, перец — по вкусу, соль — по вкусу, зелень — по вкусу, чеснок — 2-3 зубчика, вода — 2-2,5 л.

Налить в кастрюлю воду, поставить на огонь, довести до кипения. Тем временем очистить и помыть свеклу. Нарезать соломкой.

В кипяток опустить свеклу. Варить на среднем огне 10 минут.

Тем временем очистить и помыть картофель. Нарезать кусочками.

Капусту нарезать соломкой.

В кастрюлю добавить капусту и картофель.

Довести до кипения, варить на среднем огне 15-20 минут.

Очистить и помыть лук и морковь. Лук нарезать кубиками, а морковь натереть на крупной терке или нарезать соломкой.

Разогреть сковороду, налить растительное масло. В горячее масло выложить подготовленные лук и морковь. Обжарить овощи на среднем огне, помешивая, 2-3 минуты.

Добавить томат, перемешать. Тушить 1-2 минуты.

Добавить в борщ зажарку. Посолить, поперчить. Добавить любимые специи. Варить на маленьком огне под крышкой 10 минут. Помыть и порезать мелко зелень. Чеснок очистить и раздавить в чесночнице. Выложить в борщ зелень и чеснок. Снять с огня. Дать настояться 10-15 минут.

квартирный вопрос

Что хочу, то и делаю!

Вот о чем думают многие собственники, начиная ремонт в квартире.

Но на деле это оказывается далеко не совсем так. В некоторых ситуациях допускаются такие нарушения, по которым можно не только штраф заплатить, но и квартиры лишиться. Так как же не допустить этого и сделать перепланировку в 2021 году правильно?

Вот что рекомендуют ставропольские риелторы.

В большинстве случаев, если проведенный ремонт не нарушает санитарных и строительных норм, не грозит жизни и здоровью соседей и не представляет опасности для конструкции дома, его реально узаконить и после. Проблемы возникают, когда при перепланировке нарушаются действующие нормы. И ее вам не согласуют ни при каких обстоятельствах.

Узаконить перепланировку можно следующими способами:

- получить в БТИ техпаспорт квартиры;
- отправиться в жилищную инспекцию (или МФЦ, если, конечно, нужные услуги можно получить через него). С собой возьмите план БТИ, документы о собственности и проект перепланировки. Вам скажут, можно ли задуманные преобразования осуществить, не нарушая закона, и что для этого нужно;
- подать заявку и ждать, пока ее рассмотрят (в среднем около месяца), а после одобрения беритесь за ремонт;
- когда работы завершатся, вызываете приемочную комиссию. Если все хорошо, в техпаспорт квартиры вносятся нужные изменения.

