

Управление временем

Пошаговая система для девушек,
которые устали жить в режиме
«Ничего не успеваю»

Автор: Марьяна Алиева

Марьяна Алиева

**Управление временем.
Пошаговая система.**

«Автор»

2026

Алиева М. Р.

Управление временем. Пошаговая система. / М. Р. Алиева —
«Автор», 2026

Перед тобой пошаговая система управления временем, созданная специально для девушек, которые хотят успевать главное — без надрыва, жёстких расписаний и чувства вины. За 7 простых шагов ты научишься:— находить и убирать «пожирателей» времени;— определять свои настоящие приоритеты;— планировать день по методу трёх задач;— расставлять дела по матрице «важно / срочно»;— говорить «нет» без вины;— отдыхать по-настоящему;— закреплять результат и не срываться. Здесь нет теории ради теории. Каждый шаг — это конкретное действие с заданием, которое можно применить уже сегодня. Через 30 дней ты получишь больше свободного времени, меньше стресса и ясность, куда идёшь. Потому что свобода начинается не с денег и не с отношений — она начинается с умения управлять своим временем.

© Алиева М. Р., 2026

© Автор, 2026

Марьяна Алиева

Управление временем. Пошаговая система.

Привет, я Марьяна Алиева

Я помогаю девушкам обрести независимость и свободу. И знаешь, что я заметила ?

Свобода начинается не с денег и не отношений. Она начинается с умения управлять своим временем.

Если ты читаешь пошаговую систему, скорее всего, ты:

-

Встаешь с мыслью «Я ничего не успеваю»

-

К вечеру чувствуешь себя выжатой, но список дел все еще не закрыт.

-

Откладываешь свою жизнь «На потом»

-

Устала чувствовать вину за то, что не сделала.

Я понимаю. Я была там.

Это пошаговое руководство - не про жесткие расписания и не про то, чтобы стать роботом.

Оно про то, чтобы вернуть себе контроль над своей жизнью. Шаг за шагом, без надрыва.

Мы пройдем 7 шагов, ты можешь идти по одному в день или пройти все за выходные.

Главное - делай, а не просто читай.

Приступаем.

Почему ты «Ничего не успеваешь» на самом деле.

Прежде чем что - то менять, важно понять причину.

Выбери то, что откликается:

Ты пытаешься успеть все и сразу.

Создаешь списки из 20 пунктов, или вовсе не планируешь. Скорее всего ты оправдываешься чужие ожидания, «Надо» вместо «Хочу».

Мозг перегружен и не делает ничего хорошо.

2. Ты не отличаешь главное от второстепенного.

Ты весь день оправдываешь ожидания, а на свои цели сил не остается.

3. Ты не отдыхаешь по настоящему.

Листать ленту - это не отдых. Это еще одна утечка внимания.

Задание:

Честно напиши в блокноте, какая из трех причин описывает тебя лучше всего. Это и будет твоя точка старта.

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.