Автор Лариса Шубина

e-mail: [shublv@yandex.ru](mailto:shublv@yandex.ru)

тел. +7 906 903-02-35

Информационный пост с дедлайном

для инфо предпринимателя

образовательная платформа

Уникальность 97 % на eTXT (AntiPlagiarism.NET)

**Волшебный Помидор или как объять необъятное**

Дорогие читатели, обращаюсь к вам с вопросом: сталкивались ли вы с нехваткой времени для решения как серьезных, так и ежедневных, на первый взгляд, несложных задач? Почему в сутках всего 24, а не 36 часов, вы тоже иногда с грустью об этом думаете?

Если, да, то машину времени изобретать не нужно. То, что необходимо сделать в данный момент - это зарегистрироваться на нашей платформе Cеньор Помидор. Сейчас поймете почему.

Я расскажу вам о замечательном методе, который поможет справиться с решением самых сложных задач. Название у него веселое - метод Pomodoro, проще говоря, Помидор. Придумал его в конце 1980-х итальянец Франческо Чирилло. Будучи студентом, ему катастрофически не хватало времени на учебу, о личной жизни и говорить не приходилось. И вот, в один прекрасный день, ему пришла в голову идея не сидеть, грустно размышляя, как справиться с очередной учебной проблемой, а начать работу, разбив большую задачу на более мелкие 25-минутные составляющие. Потом следовал заслуженный тайм-аут в 5 минут. Для того чтобы фиксировать время работы и отдыха, Франческо использовал банальный кухонный таймер в виде ярко-красного помидора. И дело сдвинулось с мертвой точки! Ему удалось постепенно взять под контроль учебный процесс и сделать его максимально эффективным.

Эта техника зарекомендовала себя и пользуется популярностью уже не одно десятилетие.

На нашей платформе Cеньор Помидор вам предлагается ее эффективное использование.

* Вы будете разбивать свои задачи на 25-минутные рабочие отрезки-помидоры, после каждого такого отрезка следует 5-минутный перерыв на кофе, “потягушки” или расслабленное созерцание вида за окном (это на ваше усмотрение). Далее процесс (25+5) повторяется, после четырех таких интервалов нужно будет сделать более продолжительный перерыв на 15-30 минут. В течение дня у вас получится несколько циклов по 4 помидора с большими перерывами, в зависимости от сложности решаемых вами задач.
* Если вы будете использовать эту технику постоянно, то станете работать более продуктивно. Небольшими шагами вы будете двигаться к цели, при этом мотивация в виде пусть маленького, но заслуженного отдыха, поможет вашему мозгу справиться с задачей более эффективно. Кстати, по отзывам сторонников Помидоров, в продолжительные перерывы зачастую приходят на ум нужные решения.
* На нашей платформе вы сможете пользоваться Помидоро-таймером, который будет беспристрастно фиксировать ваши циклы работы и отдыха (25+5) и устанавливать заслуженные перерывы до 30 минут. Если в процессе работы вы поймете, что 25 минут вам мало, то можно будет внести изменения, увеличив время работы.
* После регистрации на платформе будут фиксироваться все ваши занятия. Вы получите по сути овеществленное время. Станет понятно, сколько помидор необходимо на решение различных задач. Это поможет эффективно планировать рабочий день в будущем и распоряжаться своим личным временем. Вы сможете ставить реальные цели на неделю, месяц и контролировать их выполнение.
* Статистика, которая появится по мере фиксации занятий других пользователей платформы Сеньор Помидор, поможет вам сориентироваться сколько времени необходимо на иные задачи, которыми вы планируете заняться в будущем. Например, на разработку проектов, изучение иностранных языков, обучение музыке, подготовку отчетов и пр.
* Являясь создателем образовательной платформы Cеньор Помидор и имея большой практический опыт применения метода Pomodoro, я с удовольствием поделюсь с вами советами по более эффективному использованию этой техники.

Метод Pomodoro подойдет очень многим из вас. Это и студенты, и фрилансеры, и дизайнеры, и офисные работники и многие другие, кто сталкивается с необходимостью решения больших и объемных задач.

В завершение хочу сказать, что вам предлагается уникальная возможность опробовать метод Pomodoro, зарегистрировавшись на платформе Cеньор Помидор, абсолютно бесплатно.

Воспользуйтесь таким шансом и сделайте это прямо сейчас!