

Поиск скрытых временных резервов

V	6 ⁴⁵ – 7 ¹⁵	Приготовление завтрака семье	Крайне желательное дело	Готовить по меню не каждый день, а 3 раза в неделю; использовать полуфабрикаты и т.п.
V	7 ¹⁵ – 7 ³⁰	Завтрак	Необходимое дело	Нельзя отказаться
V	7 ³⁰ – 7 ⁴⁵	Утренняя гигиена	Необходимое дело	
V	7 ⁴⁵ -8 ⁰⁰	Сборы на работу	Необходимое дело	
V	8 ⁰⁰ – 9 ⁰⁰	Дорога на работу	Необходимое дело	
V	9 ⁰⁰ – 9 ³⁰	Утренний кофе с коллегами	Необязательное дело	Проверять почту по дороге на работу, освободив все оставшееся время для чтения академической литературы <i>(1 час)</i>
V	9 ³⁰ – 9 ⁴⁵	Просмотр почты	Крайне желательное дело	
V	9 ⁴⁵ – 10 ⁰⁰	Серфинг в социальных сетях	Необязательное дело	
V	10 ⁰⁰ – 12 ⁰⁰	Выполнение прямых должностных обязанностей	Необходимое дело	Нельзя отказаться
V	12 ⁰⁰ – 12 ³⁰	Общение с коллегами	Необязательное дело	Время для чтения академической литературы <i>(30 мин)</i>
V	12 ³⁰ -13 ³⁰	Обед	Крайне желательное дело	Сократить обед до 30 мин, просматривать почту по ходу обеда, освободив все оставшееся время для чтения академической литературы <i>(45 мин)</i>
V	13 ³⁰ – 13 ⁴⁵	Просмотр почты	Крайне желательное дело	

Поиск скрытых временных резервов (продолжение)

V	13 ⁴⁵ – 14 ⁰⁰	Серфинг в социальных сетях	Необязательное дело	Время для чтения академической литературы (15 мин)
V	14 ⁰⁰ – 17 ⁰⁰	Выполнение прямых должностных обязанностей	Необходимое дело	Нельзя отказаться
V	17 ⁰⁰ – 18 ⁰⁰	Дорога домой	Необходимое дело	
V	18 ⁰⁰ – 19 ⁰⁰	Приготовление ужина	Крайне желательное дело	Готовить по меню не каждый день, а 3 раза в неделю; использовать полуфабрикаты и т.п.
V	19 ⁰⁰ – 19 ³⁰	Ужин	Необходимое дело	Нельзя отказаться
V	19 ³⁰ – 20 ⁰⁰	Проверка домашних заданий детей	Крайне желательное дело	Время для работы над тестом диссертацией (1 час)
V	20 ⁰⁰ – 21 ⁰⁰	Вечерняя прогулка с семьей	Крайне желательное дело	
V	21 ⁰⁰ – 21 ³⁰	Уборка в квартире	Крайне желательное дело	Убирать не каждый день, а 3 раза в неделю
V	21 ³⁰ – 22 ⁰⁰	Вечерняя гигиена	Необходимое дело	Нельзя отказаться
V	22 ⁰⁰ – 22 ³⁰	Чтение детям на ночь	Крайне желательное дело	Время для работы над текстом диссертацией (2 часа)
V	22 ³⁰ – 24 ⁰⁰	Просмотр фильма с мужем	Необязательное дело	

Чтение академической литературы – 2 часа 30 мин

Работа над текстом диссертации – 3 часа