

4. 잘 쉬기! 라임 매니지먼트가 핵심이다



1. 우리는 정말 시간이 부족할까?

- 1) 낭비하고 있다고 생각하는 시간만큼 우리에게서 추가 시간 자원이 있음
- 2) 쓸데없는 전화, 형식적인 회의 보고 등 무수히 많은 시간이 쓰레기통 속으로 내던져지고 있다는 것
- 3) 버려지는 시간을 나를 위한 시간으로 만드는 것이 중요



2. '시간 쓰레기 종량제'를 실시하기

- 1) 미루지 않기
 - 늘 시간에 쫓겨 가며 일을 하다 보면 효율성이 떨어질 수 있음
- 2) 'No'라고 말하기
 - 쓸데없는 약속, 부탁 끊어버리기
 - 안 되는 것은 애초에 안 된다고 얘기하기
- 3) 우선순위를 정하기
 - 시간 관리란 순서를 정하는 작업
 - 일들의 순서를 정해 우선순위대로 일을 처리하여 시간 낭비를 줄이기
 - 스티븐 코비 시간 관리 매트릭스

★ ON(일)과 OFF(휴식)가 구분되려면 시간 관리가 필요해요~!

일의 우선순위를 정해 여러분만의 시간을 확보해보세요~