***Причины потерь времени:***

* не умею отделить важные дела от второстепенных;
* не планирую предварительно свой день;
* личная неорганизованность (беспорядок на письменном столе, в комнате и т.п.);
* не всегда знаю, что нужно делать;
* отвлекаюсь на телефонные звонки (и надолго);
* не умею сказать «нет»;
* моя личная недисциплинированность;
* не довожу начатое до конца;
* долго раскачиваюсь в начале каждого дела;
* много времени трачу на мелкую и рутинную работу, а до важных дел руки не доходят;
* не знаю своего личного ритма физической и умственной активности;
* очень легко отвлекаюсь (например, на шум).

***Причины потерь времени:***

* не умею отделить важные дела от второстепенных;
* не планирую предварительно свой день;
* личная неорганизованность (беспорядок на письменном столе, в комнате и т.п.);
* не всегда знаю, что нужно делать;
* отвлекаюсь на телефонные звонки (и надолго);
* не умею сказать «нет»;
* моя личная недисциплинированность;
* не довожу начатое до конца;
* долго раскачиваюсь в начале каждого дела;
* много времени трачу на мелкую и рутинную работу, а до важных дел руки не доходят;
* не знаю своего личного ритма физической и умственной активности;
* очень легко отвлекаюсь (например, на шум).

***Причины потерь времени:***

* не умею отделить важные дела от второстепенных;
* не планирую предварительно свой день;
* личная неорганизованность (беспорядок на письменном столе, в комнате и т.п.);
* не всегда знаю, что нужно делать;
* отвлекаюсь на телефонные звонки (и надолго);
* не умею сказать «нет»;
* моя личная недисциплинированность;
* не довожу начатое до конца;
* долго раскачиваюсь в начале каждого дела;
* много времени трачу на мелкую и рутинную работу, а до важных дел руки не доходят;
* не знаю своего личного ритма физической и умственной активности;
* очень легко отвлекаюсь (например, на шум).