

Татьяна Дубинина

Ту-Ду Бинго

Инструмент для тайм-менеджмента, а не просто
раскраска с цветочками

Татьяна Дубинина

Ту-Ду Бинго

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70468057

SelfPub; 2024

Аннотация

Ту-Ду Бинго – это оригинальный шаблон для ведения списка дел. В выполнение задач вносится элемент игры, а антистресс-раскраска вокруг списка помогает расслабиться во время напряжённого дня.

Содержание

Что такое Ту-Ду Бинго	4
Как играть в Ту-Ду Бинго	6
Как Ту-Ду Бинго помогает справляться с делами	8
Повышаем вероятность выполнения дел хитрым трюком	10
Пример заполненного Ту-Ду Бинго с выигрышем по диагонали	12

Татьяна Дубинина

Ту-Ду Бинго

Что такое Ту-Ду Бинго

«Ту-Ду Бинго» – это синтез игры «Бинго» и списка дел (по-английски «To-Do List»). Со списком дел, наверняка, всё понятно. А вот что такое «Бинго»?

Правила «Бинго» знакомы всем, кто хоть раз покупал лотерейный билет, и потом с надеждой ждал, чтобы ведущий достал из лототрона нужный номер: у игроков есть карточки, и они вычёркивают те числа, которые называет ведущий. Правила для победы могут быть разные: вычеркнуть строку, вычеркнуть столбец, вычеркнуть все числа. Иногда даже надо собрать из вычеркнутых ячеек определённую фигуру! Победивший участник кричит «Бинго!», чтобы его заметили и остановили игру. Для бинго не нужны какие-либо специальные навыки, итог зависит только от удачи.

Числовое бинго, конечно, довольно занимательная игра, но ещё интереснее её текстовые вариации. Во время каких-то мероприятий, например, во время церемонии вручения наград «Оскар», популярна игра в «Бинго с предсказаниями»: на карточках участников написаны предположения о том, кто заберёт награду, какая песня прозвучит, в каких

нарядах будут гости. Если предположение совпало с реальностью – ячейка зачёркивается.

Недавно я узнала, что «Бинго» может помочь и в личной продуктивности – достаточно просто вписывать в него свои дела, а потом вычёркивать сделанное. Я тоже захотела попробовать эту методику, но возникла проблема – обычное бинго выглядит довольно скучно. А почему бы не совместить его с антистресс-раскраской? Сама я, к сожалению, рисовать я не умею, поэтому пришлось попросить нейросеть, и вуаля! Получилось вполне симпатично, и мне захотелось поделиться таким форматом с другими людьми. Будет здорово, если это приживётся!

Как играть в Ту-Ду Бинго

Выбери страничку по душе.

Распечатай выбранную страницу.

Продумай, какие дела ты хочешь записать. Это могут быть дела на день. Или, может быть, все дела по дому, которые нужно выполнить за неделю. Или даже цели на год!

Расчерти квадрат в зависимости от количества дел. Хочешь – на 4 части, хочешь – на 9. Можешь попробовать и на большее количество, но тут уж как повезёт – всё зависит от размера бумаги и от почерка.

В получившиеся ячейки впиши дела в случайном порядке. Если дел оказалось меньше, чем ячеек, то в пустом окошке можно что-то нарисовать. Это будет, как будто бы, уже по умолчанию выполненное дело. Но не спеши! Как показывает опыт, сначала дел не хватает, зато сразу после заполнения ячеек появляется что-то более важное, что надо было вписать вместо нарисованного сердечка. Дай списку настояться!

На каждой странице есть пустое место снизу – там можно оставить какие-нибудь заметки, например, дату, к которой относятся задачи, или выводы после выполнения дел.

Пока дела делаются, можно раскрашивать узоры вокруг бинго. Это прокрастинация? Или, может, обдумывание задач? Кто знает...

Когда (не если, а когда!!!) дело сделано – его нужно за-

черкнуть. Если удалось зачеркнуть все дела в одном столбце, в одном ряду или в диагонали – нужно крикнуть «БИНГО!». Потому что если не крикнуть, то никакого чуда не произойдёт.

В принципе, после получения бинго можно бросать все дела и наслаждаться жизнью – ты уже победитель. Высший пилотаж – это зачеркнуть вообще все дела, но никто не проверял, что после этого будет. Рискнёшь?..

Как Ту-Ду Бинго помогает справляться с делами

Ту-Ду Бинго совмещает в себе несколько общепризнанных практик тайм-менеджмента.

Все дела записаны. Нет ничего хорошего в том, чтобы держать дела в голове, лучше их куда-то записать. Это, с одной стороны, помогает разгрузить мозг, а с другой – ничего не забыть.

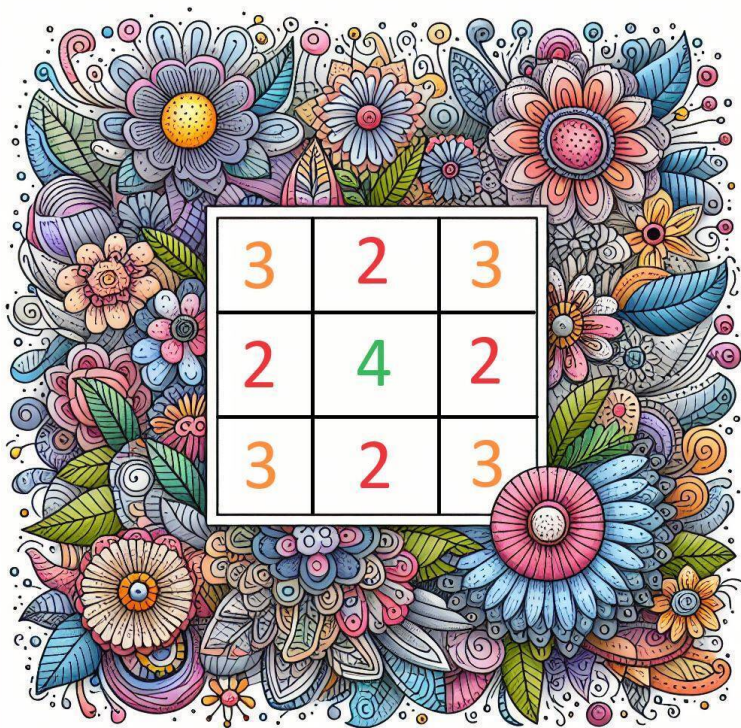
3 цели на день. Часто у нас столько планов, что в них легко потеряться. И даже после продуктивного рабочего дня возникает ощущение, что ничего не сделано. Чтобы справиться с этой проблемой, специалисты рекомендуют ставить себе на день три цели (да, всего три!). А если у человека есть выгорание или депрессия – можно ограничиться вообще одной целью на день. Это позволяет сосредоточиться на том, что действительно важно, и в конце дня выдохнуть с облегчением, если поставленные цели были выполнены. Стандартный формат бинго – это квадрат 3x3, поэтому в него нужно будет вписать девять дел. Но, чтобы выиграть, нужно составить цепочку из трёх зачёркнутых ячеек, то есть тоже выполнить минимум три дела.

Не прерывай цепочку. Обычно эту практику применяют для спорта, чтобы не было желания прогулять трениров-

ку – дни с пробежками зачёркиваются и образуют цепочку. Будет очень обидно, если цепочка прервётся! Ту-Ду Бинго тоже проворачивает такую манипуляцию с нашим мозгом. Достаточно выбрать первое дело из девяти, и уже будет понятно, что нужно делать дальше, чтобы собрать цепочку. И будет очень обидно её не собрать!

Что касается раскраски – это прекрасная антистресс-практика. А антистресс очень нужен тем, кто пытается всё успевать! Да и в конце концов, это просто красиво.

Повышаем вероятность выполнения дел хитрым трюком



Ячейки в Ту-Ду Бинго не равнозначны!

Возьмём бинго 3x3 с девятью ячейками. Центральная ячейка может участвовать аж в четырёх разных цепочках (по вертикали, по горизонтали и две по диагонали). Любая угловая ячейка – в трёх цепочках (по вертикали, по горизонтали и одна по диагонали), средние ячейки по краям – в двух (по вертикали, по горизонтали). Вспоминаются крестики-нолики, там центральная ячейка частенько решала итог сражения. Вот так и Ту-Ду Бинго – у дела, которое будет записано в центральную ячейку, больше шансов стать выполненным. Гарантий, конечно, никаких нет, но можно попробовать записать туда дело, которое постоянно откладывается, и посмотреть, что из этого получится. Скорее всего, ради победы в бинго придётся выполнить дело в ближайшее время.

У дел в углах бинго вероятность чуть похуже, у дел в средних ячейках – самая низкая. Это стоит учитывать при планировании и не ставить важные дела в средние ячейки.

Пример заполненного Ту-Ду Бинго с выигрышем по диагонали

