

8 złodziei czasu. Znasz ich? Zarządzane sobą w czasie.

Czy masz czasem wrażenie, że masz za mało czasu?

Przecież każdy z nas masz równe 24h. Nauka – dzienna, nocna, pomoc w obowiązkach domowych – pranie, sprzątanie, relaks – sport, film, gazeta. Do tego dochodzi czas na sen. A po drodze musisz jeszcze pochłonąć odżywczy posiłek i zaspokoić kilkanaście innych potrzeb

Przedstawiam Ci 8 złodziei czasu.

Masz priorytety, cele, marzenia i obowiązki. Ale ten czas - jest go ciągle mało? A może jest niewłaściwie organizowany. Lub kradziony. Codziennie, po cichu, systematycznie. Bo wokół Ciebie są złodzieje czasu. Wykryj ich i spróbuj wyszarpać to co Twoje
Mowa oczywiście o wszelkich działaniach, które dezorganizują nasz dzień, przyjemności i obowiązki. Pożeracze czasu musisz sam zidentyfikować, po to aby je nieco zniwelować. By łatwiej i spokojniej ogarniać i czerpać z codzienności. Bo czas to jeden z cenniejszych i najtrudniejszych do opanowania zasobów.

Pożeracze czasu powodują, że nie zajmujesz się tym, co aktualnie jest ważne, codzienne czy przyszłościowe. Jedne są bardzo oczywiste – tv, portale społecznościowe inne mniej lub bardziej indywidualne. Co należy podkreślić, część z nich jest potrzebna do prawidłowego funkcjonowania, bo wchodzi w strefę naszego odpoczynku i regeneracji, ważne aby nie przespać momentu, gdy zaczynają być punktem wyjściowym porządku dnia. Nie popadajmy w przesadę i korzystajmy ze wszystkiego doząc odpowiednio.

8 złodziei czasu

1. Telewizja

Każdy odpowie, że to nr 1. Ale nie chodzi mi tu o świetne filmy, programy publicystyczne, naukowe czy przyrodnicze. A o bezcelowe gapienie się na programy paradokumentalne, reality show, przeczucie z kanału na kanał w poszukiwaniu czegoś tam i oglądanie... reklam

2. Profile społecznościowe

Facebook, instagram, twitter, snapchat i co tam jeszcze lubisz. Wciąga i uzależnia, bo wirtualny świat jest tak interesujący, piękny i można pohejtować. Policz ile dziennie minut spędzasz na przeglądaniu tablic znajomych i ile to jest czasu tygodniowo? Sporo, prawda?

3. Brak energii, obijanie się, lenistwo

Na każdego przychodzi taki dzień i on też musi mieć swój czas, ale proszę – nie co drugi dzień w tygodniu. Bo nic nie robienie za bardzo męczy, dezorganizuje i demotywuje do dalszych zajęć.

4. Gadanie, rozmowa przez telefon, plotkowanie

Codzienna rozmowa z przyjaciółką, kolegą, kimś jeszcze – tygodniowe godziny. Oczywiście wymiana emocji czy informacji jest potrzebna, ale że koleżanka z 7b kupiła sobie nowe spodnie, pokłóciła się Kasią z 6a, a Kaziu z 8 podpadł rodzicom, bo... przeważnie mało wnoszą do Twojego życia.

5. Brak uporządkowania

Nie musisz mieć idealnego porządku w domu, pokoju, ale przestań ciągle szukać kluczy lub telefonu. Naucz się odkładać je na swoje miejsce, a jak takiego nie ma to zacznij uporządkowywać swoją przestrzeń. Chyba, że w takim szaleństwie masz metodę.

6. Dojazdy

Czasem do szkoły, na zakupy z rodzicami, na zajęcia dodatkowe, treningi – wszędzie trochę trwają. Czas ucieka. Organizuj wyjazd tak, aby był to jeden wypad, podczas którego załatwisz ileś tematów

(zapisanych na kartce!). Ewentualnie możesz taki czas wykorzystać produktywnie słuchając audiobooków!

7. Brak umiejętności

Czy zdarza się, że bierzesz się za jakąś sprawę, bo masz o niej jakieś ogólne, niby pojęcie? Temat szczególnie dla panów – jeśli nie jesteś elektrykiem, nie próbuj naprawiać pralki, mimo że wiesz co to kabel i gniazdko. Pogłębiaj wiedzę fachową – przyda się, ale i określaj kiedy możesz ją wykorzystać, a kiedy masz wezwać odpowiednią pomoc.

8. Perfekcjonizm

Najtrudniejsze. Każde zadanie, sytuację można drażyć w nieskończoność. I ciężko dojść do idealnego efektu. Zaczynaj więc stosować zasadę – „**Zrobione jest lepsze od doskonałego**”. I wcale nie chodzi mi o promowanie byle jakości. A właśnie o efektywność naszych działań.