

Złota reguła 24=3 razy 8. Jak właściwie dzielić czas pomiędzy pracę zawodową i życie prywatne?

Kategoria: Aktualności

Opublikowano: niedziela, 19, styczeń 2014 23:00

Odsłony: 5936

Balans w życiu pomiędzy pracą, a życiem prywatnym jest szalenie ważny do tego by normalnie funkcjonować i nie dać się sprowadzić do parteru, czytamy w artykule Tomasza Zienkiewicza na portalu www.dlasiebie.pl

Prędzej czy później poświęcanie sporej ilości czasu na pracę się na Tobie zemści: albo kosztem pracy zaniedbasz swoje życie, czyli związek, relacje, własne zdrowie, książki itd. albo uszczuplisz swój czas na sen.

Balans to nie tylko dobry podział czasu na pracę i dom, ale też na równowagę we wszystkich aspektach życia: dbałości o wygląd i ciało; swój rozwój szarych komórek i pozyskiwanie nowych umiejętności; dostarczanie sobie uskrzydających wrażeń czy też dbałość o właściwe relacje z innymi ludźmi.

Pomocne będzie stosowanie zasady 24=3x8.

Każdy dzień powinien składać się z 3 bloków po 8 godzin:

- 8 godzin – praca
- 8 godzin – życie
- 8 godzin – sen

Pracować długo to nie to samo, co pracować mądrze

To naprawdę jest bardzo proste – im ciężiej/dłużej pracujesz tym więcej będziesz miał rzeczy by z tego się nigdy nie wykopać. Ważne byś pracował efektywnie i nie zapominał że pracujesz by żyć a nie żyjesz by pracować. Naucz się pracować efektywnie a nie ciężko.

Źródło: <http://www.dlasiebie.pl>