Jak znaleźć czas dla siebie?

Kategoria: Styl życia
Opublikowano: wtorek, 31, maj 2011 00:00
Odsłony: 3516

Praca i codzienne obowiązki wydają się wypełniać cały dzień. W efekcie znalezienie czasu na rozwój hobby czy po prostu oddanie się prostej przyjemności czytania lub długiej, aromatycznej kąpieli, bywa prawdziwym wyzwaniem. Z drugiej strony, nie zdajemy sobie sprawy z tego, jak łatwo tracimy czas na aktywności, którym świadomie nie poświęcilibyśmy zbyt wielu chwil.

Truizmem jest powiedzenie, że dziś życie toczy się bardzo szybko, ale jako takie nie tyle powinno być brane za pewnik, co zrewidowane. Codzienność łatwiej jest modyfikować, jeśli zwróci się uwagę na drobnostki, które się na nią składają. Oto kilka przykładów, jak co dzień można zyskać cenne minuty po to, by poświecić je na rzeczy, na których nam zależy.

- Pracę trzeba umieć delegować

Wielu ludzi ma przeświadczenie, że jeśli samodzielnie czegoś nie zrobią, nie zostanie to dobrze wykonywane. Taka postawa jest dość popularna zarówno na polu zawodowym, jak i w domowym „kieracie". W efekcie brakuje czasu na poświęcenie się swoim przyjemnościom, wszak zawsze pozostaje coś do skończenia w pracy i ułożenia w domu... bez podziału obowiązków nie uda się wygospodarować paru momentów na własne sprawy.

- Asertywność - bardzo przydatna cecha

Życzliwość to podstawa codziennego przebywania z ludźmi - ma wpływ na pozytywną atmosferę w środowisku zawodowym i domowym. Jednakże potrzebna jest jednocześnie pewna doza asertywności ujawniająca się w - czasem trudnym do wyartykułowania - „nie", gdy prośby bliskich i współpracowników zaczynają stanowić główne „zadania do wykonania" w danym dniu.

- Porządek musi być!

Porządek pozwala lepiej zorganizować pracę i inne obowiązki. Owszem, niektórzy lubują się w artystycznym nieładzie charakteryzującym ich biurka, ale nadmiar kartek, kubków po napojach, elektronicznych gadżetów, a nawet książek zakłóca pracę. W zasadach Feng Shui, chińskiej praktyki planowania w celu osiągnięcia zgodności ze środowiskiem naturalnym, podkreśla się, że wszystko, co nagromadziło się w naszych szafach, szufladach czy biurkach, a nie było i nie jest używane, blokuje energię i uniemożliwia nadejście korzystnych zmian. Bałagan rozprasza, powoduje konieczność poświecenia większej ilości czasu na znalezienie szukanej rzeczy, skłania do odkładania spraw na później i hamuje inicjatywę.

- Wszystko ma swoje miejsce

Takie podejście wiąże się z utrzymywaniem porządku - warto wyznaczyć odpowiednie miejsca na rzeczy, których często się potrzebuje, np. na znaczki pocztowe, długopisy czy kubki. Kiedy potrzebny jest któryś z tych przedmiotów, łatwo można go znaleźć w przewidzianym miejscu, co oszczędza czas i zapobiega irytacji.

- Zarządzenie pocztą elektroniczną

Phoca PDF

Warto regularnie sprawdzać skrzynkę, ale odpowiadać na e-maile tylko w określonym czasie. Następnie można wybrać te wiadomości, które mają największy priorytet, a nie odpowiadać za każdym razem po odebraniu poczty.

- Wyłącz komputer!

Kiedyś „złodziejem czasu" nazywano telewizor, dziś miano to można by nadać komputerom. Internet daje jeszcze więcej możliwości niż kablówka, dlatego wielu ludzi pozostaje długie godziny z nosem przed ekranem w poszukiwaniu informacji, rozrywki, plotek, prowadząc dyskusje na forach, etc. Czynności tego rodzaju nie są złe same w sobie, ale we wszystkim ważna jest należyta miara. Niektórzy uważają, że uzależnić można się od wszystkiego, a Internet należy coraz „używek", którym trudno się oprzeć. Spędzając czas w sieci nawet nie zauważa się mijających godzin...

- Rezerwacja chwili tylko dla siebie

Poświęć pięć minut każdego dnia na robienie czegoś, co lubisz, radzą psycholodzy. Czy to jest gra na pianinie, czy tez słuchanie muzyki, a może przegląd nowych propozycji kinowych, warto oddać temu kilka chwil. Potem stopniowo można przedłużyć ten czas do 10, 15 minut i tak dalej. Zanim się zorientujesz, będziesz miał/a czas, aby robić to, co lubisz i będziesz bardziej zrelaksowany/a, a więc wykażesz się większą wydajnością w pracy w innych dziedzinach życia.

- Głęboki oddech daje nową perspektywę

Tak prosta rzecz, jak głębokie oddychanie wpływa na samopoczucie i możliwości intelektualne. Po dziesięciu głębokich wdechach warto sporządzić listę „spraw do załatwienia", tego rodzaju respiracja bowiem dostarcza większe ilości tlenu do mózgu, co klaruje myśli, pobudza umysł i pomaga zaplanować dzień bardziej efektywnie.

- Nadgorliwość nie jest polecana

Czy naprawdę trzeba myć samochód co tydzień? Czy twój ogród musi być w 100 procentach doskonały? Warto zrewidować cotygodniowy plan zadaniowy i zobaczyć, czy nie można ograniczyć niektórych aktywności, a nadwyżkę czasu wykorzystać na coś, co sprawia radość i przyjemność.

Źródło: www.Senior.pl

Phoca PDF