

Пахота или жизнь?

В тот день долго и продуктивно работала: встала в пять утра, сделала много дел, закрыла много вопросов. Перед сном я бы в своей табличке поставила однозначную 100% эффективность, так как переделала многое из квадрата Б (важно и не срочно). Но сектор важного и не срочного характерен тем, что в большей части он закрывает области, которые не дают мгновенного результата – это работа на перспективу и светлое будущее.

И вот между очередными двумя такими важными делами меня сразила мысль: «А как же настоящее? Жизнь-то проходит!»

В тот момент мне стало очень обидно за то, что я так хорошо вкалываю, что вот у меня такая замечательная и счастливая пахота, а жизнь-то проходит...

Отступление: это сейчас я понимаю, что мысль была достаточно закономерной, так как мгновенного результата от деятельности в квадрате Б нет и быть не может, а у меня в голове стоит очень сильная завязка на то, что любая деятельность должна быть результативна (и желательно прямо сейчас)! Поэтому у меня и возникло полное ощущение отгороженности от жизни в настоящем моменте. Поэтому мне стало так обидно за бесценно проходящие в пахоте часы и дни.

Поэтому сейчас я могу сформулировать **первое правило работы** в квадрате Б: Дела из квадрата Б нужно перемежать с теми, которые дают мгновенный и осязаемый результат.

В этом случае мы получаем хороший стратегический результат ПЛЮС ощущение жизни в настоящем.

Но хочется чего-то большего, чем ощущение жизни в настоящем. Хочется настоящей жизни, нахождения в процессе, в настоящем. А этого можно добиться другим способом.

Тогда мне пришла в голову другая мысль, которую я сейчас озвучу. Она прекрасно формулируется во **второе правило:**

Планируйте отдых, иначе отдых запланирует Вас.

НО! Для того, чтобы почувствовать, что живёшь, не всякий отдых подойдёт. Не подойдёт телевизор, не подойдёт лазание по Интернету, не подойдёт общение по аське или по телефону – это всё не тот отдых. Это те вещи, которые не дают ощущения реальности.

Теперь пару слов о том, **как же нужно отдыхать и что мы будем считать за отдых.**

Во-первых, в отдыхе желательно максимально менять вид деятельности, нужно чтобы он был максимально «оторванным» от вашей обычной деятельности. Здесь будет работать переключение. Если вы работаете сидя - то отдыхать сидя не нужно. Если вы работаете активно и физически - ваш отдых должен быть более спокойным.

Когда кажется, что жизнь проходит.

Автор: Stoneconjuror
29.11.2009 07:17 -

Здесь задача состоит в том, что нужно переключиться на совершенно другую деятельность.

Во-вторых, отдыхом считается та деятельность (да-да, это деятельность), когда ты «в сюжете». Это значит, что если ты общаешься с друзьями в пабе, то ты общаешься с ними, а не просто проводишь время, когда все темы выдохлись, а уйти не удобно.

Ты в сюжете, когда ты смотришь какой-то фильм, но действительно смотришь! Ты в сюжете, когда пьёшь кофе и не думаешь о том, что через 5 минут тебя ожидает публичное выступление. Ты отдыхаешь, когда моешь посуду и чувствуешь, как тарелка становится чище; отдыхаешь, когда катаешься на лыжах, забыв обо всём; отдыхаешь, когда гуляешь по улице, осознавая каждый свой шаг, слушая звуки, наблюдая окружающий мир. Проще всего достичь этого состояния, оказавшись на природе.

Всю эту деятельность можно объединить понятием «быть включенным». В гештальт-терапии есть специальное упражнение, когда вы сидите и полностью погружаетесь в свои ощущения. Ну например, пьёте чай и ощущаете всё, что происходит с вами в тот момент, когда вы его пьёте.

...Это называется жить в настоящем. Настоящая жизнь находится именно здесь.

Резюме. Что делать:

1. Если хотите жить наполненной жизнью, то отдавайтесь работе полностью, а потом полностью отдавайтесь отдыху.
2. Планируйте 1 день, когда у вас есть полная свобода, когда вы не думаете ни о чём и делаете всё, что хотите.
3. Вставляйте 15 минут отдыха через каждые 4 часа работы. Вы должны знать, что вы будете делать в эти 15 минут.
4. Планируйте перерывы-5-минутки, когда вы отключаетесь от работы и включаетесь в себя.
5. Раз в день бывайте в парке или планируйте что-то, дающее вам описанные выше ощущения.

Желаю Вам хорошо работать и хорошо отдыхать!

(с) Наташа Борок

<http://natashaborok.livejournal.com/>