Автор: admin
21.03.2011 12:01 - Обновлено 30.10.2014 04:38

Как стать повелителем времени?

В школе по математике у меня стояла твёрдая «пятёрка», а в университете «царица наук» благополучно обошла наш факультет стороной. Кто знает, может поэтому с математикой я не дружу. А может просто потому, что гуманитарий от природы... При написании статьи вспомнилась формула из школьного учебника: если А=Б, а Б=С, то А=С. Рискну предположить, что, если «время – деньги», а «деньги – это вода», то, быть может, время и вода – это одно и тоже?

К чему вся эта присказка? Да, всё к тому же… Ежедневно время уходит, как вода... Просыпаешься с утра, а в голове уже целый план действий на день, всё расписано до секунды. Вечером хватаешься за голову, понимаешь, что сделано немало, но, если бы ещё хотя бы пару часов… И снова задаёшься вопросом: ну почему в сутках всего 24 часа?

Вроде бы приоритеты расставлены, с задачами всё в порядке, умные книжки на тему «Как найти в сутках лишние 2 часа» прочитаны, а времени от этого больше не становится… Что же не так? Давайте попробуем взглянуть на проблему со стороны.

Ситуация 1. Просыпаемся с утра. Сладко потягиваемся и нежимся в постели…Так проходят 5-10 минут. «Подумаешь, зато спать уже не так хочется», – думаем мы… А потом ровно этих 5-ти минут как раз и не хватает, чтобы сесть в уезжающую перед носом маршрутку.

Совет. Попробуйте поставить будильник на 5-10 минут раньше обычного. Их вам хватит на то, чтобы спокойно пробудиться от сна и встать вовремя. Сначала будет непривычно, но к переменам организм адаптируется быстро. Только ни в коем случае не закрывайте глаза и не переставляйте будильник на 5, а потом ещё на 5 минут. Так недолго проспать!

Ситуация 2. Вечером мы так устаём, что уже некогда подумать о том, в чём же завтра пойти на работу. Утро вечера мудренее… А не тут-то было! С утра может возникнуть масса незапланированных моментов: молоко убежало, воду почему-то отключили, ребёнок капризничает и никак не хочет одеваться, а тут ещё и ключи куда-то пропали. В результате мы совершаем настоящий забег… по дому. Открываем шкаф. Достаём

первую попавшуюся кофту, блузку, рубашку, брюки, джинсы, юбку и натягиваем их в спешке на себя. Откуда же здесь появится настроение, если самому(-ой) в зеркало страшно смотреться?

Совет. Продумываем гардероб на завтра всегда сегодня, как бы вы заняты не были… Это позволит вовремя заметить оторвавшуюся пуговичку, затяжку, пятнышко и т.д. А самое главное – подобрать гармоничный и сочетающийся наряд, в котором вы будете чувствовать себя комфортно, уютно и уверенно. Проверяем, всё ли в порядке с выбранной одеждой, стираем, гладим, поправляем недостатки… А завтра утром одеваемся с удовольствием и не опаздываем!

Подобных ситуаций у каждого из нас ежедневно насчитывается огромное количество. Перечислить абсолютно все в рамках одной статьи невозможно, да и есть ли в этом необходимость? Гораздо важнее понимать, что подобные приведенные в качестве примеров ситуации находятся в наших с вами руках. Поэтому следует научиться определять потенциальных похитителей нашего драгоценного времени и эффективно с ними бороться.

Итак, чтобы стать полноправным повелителем своего времени, предлагаю следующий **п лан действий:**

1) Решите для себя, хотите ли вы иметь гораздо больше свободных часов? Сколько именно? Для чего вам это нужно? (Чтобы уделить внимание детям, выучить иностранный язык, заняться спортом, сходить к косметологу и т.д.)...

2) Подумайте, что произойдет, если это время у вас появится? (запишусь в фитнес-клуб, начну занятия спортом и сброшу несколько лишних килограммов)…

3) Пересмотрите свой распорядок дня и найдите в нем изъяны, которые должны быть устранены. (На лекциях сижу в чате, а потом вечерами пытаюсь уловить связь в переписанных конспектах одногруппников)…

4) Задайте себе главный вопрос: что для меня важнее, мои мечты и желания или вредные привычки? Если вы найдете в себе силы отказаться хотя бы от одного отрицательного пункта в пользу положительного, поверьте, дело сдвинется с мертвой точки.

5) Прежде чем начать какое-то новое дело, оцените задачи, которые стоят перед вами. Определите, является ли это задание одним из тех, которое не терпит ожидания? Нужно ли это именно вам? Почему вы должны это делать?

6) Составляя список задач, постарайтесь учесть все основные моменты, но не доходите до абсурда. Незачем записывать в ежедневник всё до мелочей. Оставляйте вакантные места: для себя, семьи, отдыха. Иначе, загнав свою жизнь в жесткие рамки, рано или поздно можно ощутить полный цейтнот, в котором постоянно ни на что не хватает времени.

7) Помните, «делу время – потехе час»! Простые и знакомые слова, но их смысл глубокий и бесценный…

8) Контролируйте драгоценные минуты своей жизни, не пускайте все на самотек. Старайтесь взять от жизни всё, что в ваших силах. Ведь завтра на это уже может просто не найтись времени, а жизнь гораздо короче, чем кажется… По этому поводу я всегда вспоминаю стихотворение Агнии Барто «Отложу на потом». Дабы желающие не теряли время на поиски, цитирую ниже:

Что я страдаю
Над чистым листом?
Нет, я чертеж
Отложу на потом.

Ведь не приклеена
Я к чертежу?
Сбегаю к Шурке,
Секрет ей скажу.

Нет, я, пожалуй,
Секрет отложу,
Лучше я с книжкой
Часок посижу.

Книжка попалась –
Увесистый том,
Я отложила ее
На потом,

Снова страдаю
Над чистым листом...
Столько забот,
Все дела да дела...

Жалко, я ночь
Отложить не смогла.
Проспала!

Шагайте в ногу со временем и пусть его всегда на все хватает! Удачи вам и успехов!

Автор - **Виктория Бобылева**

Источник