Автор: admin
09.11.2011 20:58 - Обновлено 29.10.2014 16:57

Как перестать опаздывать? Заботимся о пунктуальности.

Почему мы опаздываем?

Из дневника:
Я опаздываю, потому что начинаю собираться в последний момент, потому что мне жалко тратить время на то, чтобы приготовиться заранее, потому что, когда уже пора выходить, я обнаруживаю грязь на ботинках. Я не могу вспомнить, где оставила джинсы, какие сегодня лекции в институте, и что я буду читать по дороге туда и обратно. В процессе сборов я всегда включаю музыку, которую обязательно нужно выбрать "под настроение". Внезапно, я вдруг осознаю, что не поела, и, не дай Бог, сказать об этом маме, которая начинает метаться за мной по квартире с чаем и с бутербродом, в то время, как мне нужно срочно кому-то позвонить. Или, вместо того, чтобы быстро позавтракать, я беру в кухню книжку, жую мысли вместо котлеты, за чаем клятвенно обещаю себе только закончить эту страничку... (эту главу... эту книжку...) и сразу же вылететь пулей из квартиры. Я выхожу на остановку, машу рукой стремительно удаляющемуся автобусу и 15 минут жду следующего, рассматривая ассортимент киоска со всех возможных точек зрения... Вот сегодня, например, в процессе ожидания, я купила себе гигиеническую помаду, которая благоухает вишнёвым вареньем. А пару недель назад я приобрела набор люминесцирующих звёздочек... Нет худа без добра.

1. Некоторые люди (чаще - женщины) опаздывают умышленно, ведь куда бы мы не опоздали - мы привлекаем к себе внимание. Заходя в офис, на вечеринку, на спектакль позже остальных, мы обращаем на себя взоры присутствующих. Все сводится к дешевому поиску внимания, которого нам не хватает в других ситуациях.
2. Иногда причины кроются в нашем подсознании. Если человек куда-то опаздывает, значит, ему не очень хочется туда идти! Возможно, там, куда вы "стремитесь опоздать", существует какая-то конфликтная ситуация, есть что-то, что вам не по душе. Тогда вы решаетесь провести генеральную уборку, учинить стирку и пройтись по магазинам. Обычно ведь на это времени не хватает.
3. Ваше опоздание может явиться также причиной протеста. Вы восстаете против любого диктата извне, например, это может быть требование руководства фирмы приходить на работу ровно к 8 часам.
4. Вы уже опаздываете. Опаздываете достаточно серьезно. Вам в голову приходит мысль: "А, все равно не успею. Даже и спешить не стоит".

Как с этим бороться?

Следующие принципы помогут вам не опаздывать:

1. Обязательно задайте себе вопрос: а почему мне необходимо перестать опаздывать? Причин может быть несколько: угроза увольнения, лишение премии и пр. Когда вы сможете мотивировать необходимость приходить строго в назначенное время, вы перестанете опаздывать. Другими словами, вам требуется перейти с уровня "опаздывать хорошо/плохо" на уровень "мне не надо/надо приходить вовремя".
2. Ставьте таймер, отводя определенный интервал времени на каждое, выполняемое в процессе сборов действие. Например, 5 минут вам потребуется на умывание, 15 минут на завтрак, 10 минут на одевание и т.д. Обязательно заведите будильник на время выхода из дома и, если он звонит, а вы еще не закончили предыдущее действие - бросайте все, вам надо поторопиться, автобус (электричка, самолет) ждать не станет.

3. Иногда люди намеренно переводят часы на несколько минут вперед. Это не выход. Во-первых, жить все же лучше согласно реальному времени, так как, в противном случае, вы, пожалуй, начнете путать день с ночью и жить "не от мира сего", вообще потеряете счет времени. Во-вторых, не так легко провести ваше подсознание - оно будет помнить, что у вас в запасе есть ровно то количество минут, на которые вы перевели часы, и вы все равно опоздаете, даже с переведенными стрелками.
4. Задумайтесь, на что вы тратите тот час, который вы должны провести там, где вы должны быть? Вы ведь точно знаете, сколько времени вам требуется на сборы. Это познается практическим путем. Ведь мы многократно, изо дня в день, выполняем одни и те же действия. Засекайте время. Собираетесь дольше остальных? Признайте за собой эту особенность и вставайте на час раньше.
5. Готовьтесь к выходу из дома с вечера, тогда не возникнет целый ряд проблем: что надеть, где взять колготки, куда подевался мой пиджак, кто повесил пиджак в шкаф?! Побалуйте себя за каждый приход в назначенное место, в назначенное время, маленьким подарком.
6. Если ваши опоздания обусловлены хроническим недосыпанием и нежеланием покидать спальное место - ложитесь спать раньше. Это и для здоровья полезно.

Когда уже ничто не поможет…

Из дневника:
Октябрь начинался так: пора бы и работать начать… Новый Год скоро, премия... Может, имеет смысл перестать опаздывать? Всего три месяца осталось…
Ноябрь: ну ладно, пусть с ликвидацией опозданий ничего не вышло, зато последние два месяца так поработаю - мало никому не покажется, и мне заплатят премию... И все же надо перестать опаздывать. Или опаздывать на меньшее время.

Декабрь: да Бог с ней с ней, с этой премией!

Если, несмотря ни на что, вы так и не смогли ограничить себя как общепринятыми нормами, так и строгими временными рамками, не отчаивайтесь, у вас есть выход! Ищите место, где оценят ваши способности, где закроют глаза на вашу неприязнь трудовой дисциплины. Главное - выполняйте требуемый объем работы.
Ищите своё место в мире!

Автор - **Екатерина Сорокина**

Источник