

Време за всичко? Всички можем да подредим деня си - 7 лесни правила

1. Подредете приоритетите си

Да звънне телефона и да се наложи да превключим към поредната задача преди да сме свършили с предишната е достатъчно честа част от деня ни. И обикновено налива последната капка в списъка ни от 20 задачи за деня. Накратко казано, задачите, които възникват като спешни през деня често изместват важните задачи, които сме си написали. В резултат - в края на деня сме с куп недовършени задачи, логично недоволни от това.

За да сме доволни в края на деня трябва да сме изпълнили поне една от най-важните си задачи (може и 2, 3 или 5 - всеки си има личен минимален лимит). Именно за това е ключово да сме наясно какво е най-важно за нас - и всеки ден да отделяме време за една или по възможност няколко от важните ни области.

Накратко важните ни области биха могли да изглеждат така - естествено всеки ги определя и подрежда по свой начин:

Отношения

- да разговаряме с детето си по 30 минути на ден за това, което го вълнува, за това как се е справило с неговите задачи, за общите ни планове - за пътувания или излизания,

- да разговаряме с партньора си поне 30 минути на ден - за това, което го вълнува и иска да сподели, както и за общите ни планове,

- да се чуем, или видим с приятели,

Работа

- да свършим планираните работни задължения в рамките на 8-10 часа (според вида на работата ни).

Какво да правим с големите обеми работа е труден въпрос, но отговорът му може да дойде от принципа - най-важното и спешно - на първо място, важното, което не е спешно - на второ, спешното, поискано от друг човек - на трето.

Поддържане на дома

- да свършим задължителната част от грижите за дома - за 30 минути

(уау! Само толкова! Отговорът е както на въпроса „Как се яде цял слон“- на части:-) Днес гладенето, утре чистенето, в другиден подреждането. Всеки има собствен ритъм, важното е да избягваме свръх амбициозните програми -по една важна задача на ден, малко по малко)

Грижи за себе си

- Грижи за здравето и външния вид - поне 30 минути на ден

- Приятни занимания, книги, и хобита - поне 30 минути на ден

Една изпълнена важна задача от всяка област = един ползотворен ден

2. Запазете фокус

В началото на седмицата **запишете важните неща**, по които искате да работите тази седмица. Предвидете в него както задачи, така и забавления и удоволствия. Всяка сутрин си отбелязвайте най-важното за деня. Носете си в себе си записан този списък. Вадете го, когато ви е нужно. Това ще ви помогне да се чувствате „на правилния път“.

3. Приучете се да превключвате фокуса между различните дейности

Ако трябва да пишете важно писмо, в следващия момент да водите важен телефонен разговор, малко по-късно да сложите обяд, и след това да отидете на среща на екипа за обсъждане на годишната стратегия, ви е нужно да превключвате много бързо вниманието си и да вниквате бързо в новата ситуация. За да тренирате това, е **полезно да поддържате постоянно фокус върху най-важните си задачи, които сте си определили за деня**

Това ще ви помогне лесно и бързо да се отърсвате от временните прекъсвания, които съзнанието ви ще третира като разсейващи фактори, и следователно пречки за свършването на важните задачи, и ще ги измести.

4. Използвайте малките отрязъци от време

Малките отрязъци от време с които разполагаме - между две срещи, два телефонни разговора, докато чакаме куриера да дойде, обикновено се пренебрегват, защото повечето дейности изискват време за концентрация, за да се премине към същинската работа. Когато обаче се приучим на мисълта, че **5 минути са много време** - за тях можем да проведем

разговор

по

телефон

,
да напишем

ПИСМО

, да направим основата на

презентация

, да отговорим на

e-mail

,
да пуснем пералнята, да сложим бързо за готвене. Ако погледнем от една различна гледна точка - целият ни ден се състои от малки 5-минутни отрязъци, в които свършваме нещо.

5. Възползвайте се от настроението си в момента

Ако трябва да плащате сметки, но сте в творческо настроение да напишете текста, който планирате от дни, **възползвайте се от моментния импулс** и се посветете на творческата дейност. След това ще се чувствате удовлетворени и заредени със сили да свършите и прозаичните задачи.

6. Освободете се от факторите, губещи време

Гледането на телевизия или ровенето в интернет в търсене на нещо, с което да разсеем скуката или отгечението, е в състояние да погълне неусетно много време. Колко точно - лесно можете да разберете като **спрете за ден. Ще освободите изненадващо много ценно време** - което ще знаете добре какво да правите - списъкът, който сте си написали сутринта е в джоба ви. Нека той съдържа и забавления. Така ще направите удоволствието си двойно - от това, че сте изпълнили предвидените задачи, и от това, че сте си отделили специално време за удоволствия.

7. Редовното свършване на ежедневните задачи дава големи резултати.

Често се учудваме колко много са постигнали някои хора. Има една поговорка, която казва, че когато брадвата бие на едно място, дървото няма как да не падне. Както и, че *Рим не е построен за един ден*. Когато всеки ден работим в една и съща насока, за постигането на една и съща цел, и

за развиването на уменията, които са ни нужни,
резултатите се натрупват
и мултиплицират.

Надявам се тези споделени насоки да са ви от полза в организирането на вашия ден по още по приятен, зареждащ и удовлетворяващ начин.