Катастрофа со временем?!

Тайм менеджмент придёт на помощь

Помню из детства, когда о «тайм менеджменте» ещё никто и понятия не имел, моя мама говорила: «Учись распределять время». Я же немного сердилась: «Чего его распределять? Времени – вагон и маленькая тележка».

Прошли годы. Я получила хорошее образование, создала семью, состоялась в профессии. Но вдруг обнаружила, что я не живу, а «бегу по замкнутому кругу». Времени катастрофически ни на что не хватает. Дела и проблемы накапливаются как снежный ком. Не понимаешь за что вперёд хвататься. Усталость, неудовлетворённость и беспросветность. И я вспомнила мамин наказ.

Начните с планирования

Я взяла блокнот и выписала все накопившиеся и невыполненные дела (кстати, как личные, так и профессиональные). Потом систематизировала их по важности и срочности. И знаете, что обнаружила? Некоторые дела, которые я держала в голове и корила себя, что до сих пор их не сделала, оказались не актуальны, другие были как-то нечётко обозначены, не «конкретны», не «измеримы», третьи, надо признать, просто неосуществимы на данном этапе. Я вздохнула с облегчением. Мой список дел уменьшился чуть не на половину. Снова выделив наиболее значимые и срочные вопросы, делегировав кое-что менее важное своим помощникам (дома и на работе), я спокойно взялась за реализацию намеченного.

Жизнь в новом измерении

Сегодня я стараюсь планировать свои дела как в долгосрочной, так и в краткосрочной перспективе. Крупные проекты разбивать на более мелкие и постепенно двигаться к намеченной цели уже не «бросаясь на амбразуры». Научилась оптимизировать сам рабочий процесс. Снова появилось время на отдых и любимые занятия, на общение с друзьями и близкими, на лишний звоночек тем, кто далеко, но дорог. Вернулось чувство удовлетворения тем, что ты делаешь. Конечно, жизнь вносит свои коррективы, но уже не «выбивает меня из седла».

Вместо послесловия

Сегодня часто можно услышать фразу: «Время летит, как будто Земля быстрее вращаться стала». Огромный поток информации, сумасшедший темп жизни и работы приводят к стрессам и хронической усталости. Мы не можем остановить время, или увеличить день, месяц, год. Но мы можем научиться правильно расставлять свои цели и задачи, планировать свою деятельность и контролировать её эффективность. Научиться правильно и продуктивно планировать свой отдых. В наших руках сделать свою жизнь счастливой!

Попробуйте! А тайм менеджмент будет вам в помощь!