

Timpul trebuie gestionat ca să nu fie pierdut

Alegăm de colo-colo, de parcă s-ar termina lumea. Avem momente de panică atunci când simțim că nu putem termina ce ne-am propus în timp util, iar deadline-urile ne stresează cumplit. **De „vină” suntem noi, pentru că timpul este același pentru toată lumea, doar că - spune Eveline Osnaga, psihologul colaborator al Doctorului Zilei - unii știu să-l controleze, alții nu**

Dana Lascu
dana.lascu@evzgroup.ro

Timpul, este, fără doar și poate cea mai importantă resursă pe care o avem cu toții. Pentru că trece implacabil, a fost, este și va fi o preocupare constantă a omului, chiar dacă vorbim despre economisirea lui, fie de investirea lui în activitățile utile nouă. „Timpul este prea lent pentru cei care așteaptă, prea iute pentru cei care se tem, prea lung pentru cei care se plâng, prea scurt pentru cei care sărbătoresc, dar, pentru cei ce iubesc, timpul este o eternitate”, spune William Shakespeare. Cum facem ca timpul să fie aliatul nostru indiferent de starea sufletească pe care o avem, ne spune psihologul Eveline Osnaga.

- Doctorul Zilei: Poți controla timpul?

- Psiholog Eveline Osnaga: Da, normal că-l putem controla. Atâta timp cât știm exact ce vrem, atâta timp cât știm cât putem și mai ales atunci când suntem motivați. De multe ori în spatele unei bune gestionări a timpului stă motivația. Acel lucru de care ne agățăm atunci când



ne pornim la drum într-o nouă zi sau într-o dimineață și chiar la un nou proiect.

- Chiar poate fi gestionat timpul eficient? Mă gândesc că fiind oameni, avem și noi defecte, nu suntem roboți că să respectăm un program strict....

- Nu suntem roboți și - slavă Domnului - nu suntem nici perfecți, așa că se mai întâmplă că uneori să nu ne gestionăm bine sau să nu fim suficient de motivați, cu toate acestea este foarte important să vrem să fim mai bine organizați. Orice dorință a noastră care nu este autentică și nu se bazează pe ceva ce ne atinge profund este sortit eșecului.

Viața ordonată e cheia succesului

- Și... de ce aș vrea să-l gestionez? Ce voi câștiga din asta?

- Deci, e momentul să facem pași către o viață mai ordonată, mai organizată numai atunci când simțim că asta ne lipsește și că de asta avem cu adevărat nevoie. Atâta timp cât doar cei din jur ne atrag atenția, nu este suficient. Odată ce avem luată decizia, jumătate din ce avem de făcut este deja rezolvat. În altă ordine de idei, nu putem să nu recunoaștem că o viață ordonată aduce după sine muncă mai eficientă, productivitate, găsirea rapidă a soluțiilor și mai mult timp liber. Aparent nu înseamnă mult, însă oamenii care au cunoscut succesul știu cât de importante sunt aceste aspecte.



Cinci lucruri care te ajută să-ți organizezi agenda

- Dr. Zilei: Care sunt, să zicem, primii cinci pași pe care trebuie să-i faci ca să-ți folosești cât mai eficient timpul personal?

- Psiholog Eveline Osnaga: Din punctul meu de vedere lucrurile stau cam așa:

1. Determinarea

Atâta timp cât știm că avem nevoie de ordine și că până acum nu am avut rezultatele pe care ni le-am dorit e momentul să nu ne mai plângem și să luăm atitudine.

2. Ordinea

Atât din viață personală cât și din spațiul în care locuim dar și în cel în care lucrăm trebuie să dispară toate lucrurile de care nu avem nevoie, pe care nu le folosim cu regularitate și trebuie aruncate toate obiectele sparte, crăpate sau rupte. În spațiul de lucru este bine să avem accesorii roșii pentru a ne stimula productivitatea și energia. Camerele trebuie aerisite zilnic și tre-

buie să avem grijă să nu fie praf. Atât în birou cât și acasă sunt utile plantele pentru că acestea au rolul de a oxigena încăperea.

3. Consecvență

Pe măsură ce începi să preiei din nou controlul asupra vieții tale, vei începe imediat să te simți mai bine, iar dacă ești consecvent atunci te vei bucura pe termen lung de beneficiile organizării. De exemplu,

5 minute pe zi de ordine pe birou înseamnă 35 minute pe săptămână și 2 ore și 20 minute pe lună, acesta este prețul pe care avem să-l plătim dacă suntem consecvenți și vrem să avem rezultate bune.

4. Motivația

Este foarte important să avem grijă să ne menținem nivelul motivației ridicat pentru că în acest fel o să avem și randament. Ne putem motiva cu: o oră în plus de somn, cu un pahar de suc, cu o plimbare în parc, cu remunerare în urmă unui proiect bun și chiar cu o vacanță pe care o avem în plan de ceva timp.

5. Fără sabotare

Evitați cramponele de lucruri banale de genul: nu știu de unde să încep, oricum se va face dezordine, nu am timp, nu știu cum să fac sau am mai încercat să mă organizez și nu a mers. Până la urmă organizarea nu este o matriță, ci un mod de viață care aduce după sine avantaje.

☐ Ziua se împarte în trei intervale de 8 ore

- Doctorul Zilei: Uite, avem în viață de zi cu zi momente cu ritm diferit. Dimineață, eu, spre exemplu, mă trezesc încet, mă întind, mă lălăi... la prânz într-o priză, pe la 6 mă pocnește o lenă cumplită, iar de la 8 încolo zici că mi-a dat cineva drumul la centrală atomică. Cum pot eu să-mi eficientizez timpul?

- Psiholog Eveline Osnaga: Păi e normal să fie așa în primul rând în terapie este recomandat un program de genul 8 ore de somn, 8 ore de muncă și 8 ore de relaxare. Viața noastră co-

tidiană ne împiedică de cele mai multe ori să îndeplinim acest program și de cele mai multe ori îl sacrificăm din cele 8 ore de relaxare și după caz, după nevoie facem apel și la cele de somn. Un alt factor important îl joacă alimentația, aportul de calorii reușește să-și pună accentual pe programul nostru. Dacă, de exemplu, atunci când simțim că obosim ne motivăm cu ceva dulce sau cu o cafea încet, încet, ne revigorăm. În altă ordine de idei sunt câțiva pași importanți care ne pot ajuta să ne gestionăm timpul și să-l eficientizăm.

