Nie marnuj swojego czasu i pokochaj 5-minutówkę

written by Ewa Kozioł

W dzisiejszych, niełatwych czasach, wiele z nas jest bardzo zabieganych. Większość czuje, że nie starcza im godzin – i zapewne w zdecydowanej większości niestety jest to prawda. Niejednokrotnie nasz grafik zapewniłby zajęć kilku osobom. Nic więc dziwnego, że pod koniec dnia czujemy się niespełnione, bo nie podołałyśmy własnym założeniom.

Jak to zmienić?

Najlepszym znanym mi sposobem, który skutecznie sprawdza się w moim życiu pełnym wyzwań, jest stworzenie listy kilku czynności/rzeczy, które mogę zrealizować w dosłownie kilka chwil (5-minutowa lista). Każda z nas z pewnością posiada kilka czynności odkładanych na później zupełnie bez powodu.

Codziennie znajdzie się chwila, która aż się prosi, aby ją wykorzystać i zrobić coś konkretnego, jednak w takich sytuacjach zwykle mamy pustkę w głowie i nie wiemy, co zrobić z dodatkowym czasem, który marnujemy. Są to takie chwile jak:

– gotująca się owsianka dla dzieciaków;

– czas tuż przed wyjściem z domu;

– kolejki w sklepie, na poczcie itp.;

– czekanie na kogoś;

– pralka, która kończy swój cykl (ostatnie minuty prania trwają wieki).

Choć lista niezaplanowanych wolnych chwil jest prawdopodobnie

nieco inna dla każdej z nas, z pewnością wszystkie ją posiadamy. Niektóre farciary są jej świadome i korzystają pełnymi garściami. Jeżeli wszystkie te „okienka” potraktujemy jak przysłowiową minutkę, w ciągu dnia nazbiera się ich sporo – sporo czasu, który mogłabyś wykorzystać na coś twórczego, zamiast po prostu gapić się przed siebie i czekać na przysłowiowe zbawienie.

[et_bloom_inline optin_id=optin_7]

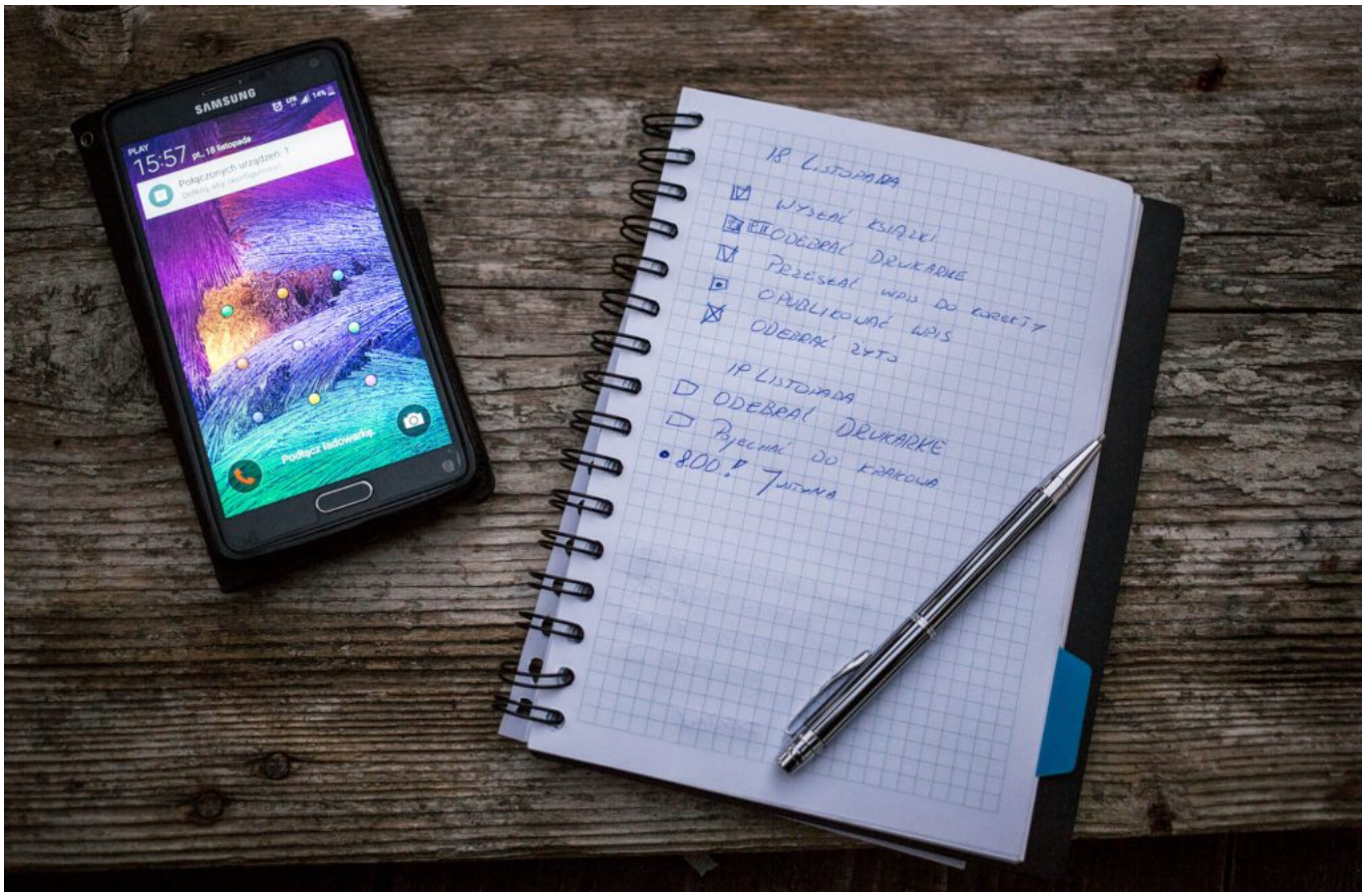
Czy jeżeli miałabyś pomysł na te uciekające minuty, to skorzystałabyś z niego?

Na własnym przykładzie przekonałam się, że wykorzystywanie tych zrębków wolnego czasu na to, aby wykonać szybki telefon, wysłać e-mail czy choćby posegregować pranie przed wyjściem z domu, pozwala mi być o krok przed moim własnym grafikiem.

Dodatkowo w ciągu zaledwie kilku dni testowych okazało się, że wolnych chwil mam naprawdę sporo. Pod koniec dnia ze zdumieniem stwierdzam, że wszystko zostało zrobione sama nie wiem kiedy.

Czym dla mnie jest lista 5-minutowych czynności?

Najczęściej są to rzeczy, które dotychczas wykonywałam pod koniec dnia, bo wiedziałam, że nie wymagały ode mnie ani zbyt dużej koncentracji, ani przesadnego zaangażowania, ani czasu.



Jak używać gotowej listy?

Przede wszystkim miej ją ze sobą – nie działa taka stworzona wyłącznie w Twojej głowie! Zapisz w telefonie, na karteczce lub w notesie, z którym się nie rozstajesz, i miej ją zawsze pod ręką.

W ciągu dnia zaglądaj do niej zawsze wtedy, kiedy pojawi się wolna chwila. Dodatkowo regularnie w ciągu dnia dodawaj do niej nowe czynności, które właśnie wyskoczyły.

Jak tylko zrobisz coś z listy, niezwłocznie to odznacz, aby spoglądając następnym razem, nie tracić czasu na czytanie już nieaktualnych czynności.

Moja lista szybkich czynności zawiera choćby:

– zapłacenie rachunku;

– wypełnienie formularza;

– wysłanie e-maila lub wiadomości tekstowej;

– napisanie kartki z życzeniami;

– zarezerwowanie spotkania itp.

Wykonywanie tych drobnych czynności w ciągu dnia sprawi, że nie będziesz musiała specjalnie znajdować na nie czasu w ciągu swojego i tak zajętego dnia.

[et_bloom_inline optin_id=optin_7]