Organizacja czasu czyli jak sobie pościelisz…

written by Ewa Kozioł

Już wiecie na co zużywacie swój czas, teraz pora na to, aby coś z tym zrobić i odzyskać cenne godziny. Podczas odzyskiwania czasu należy zlokalizować jego pochłaniacze, które nam go zabierają oraz zastanowić się czy są one w naszych priorytetach, zaś czy te nie są zbyt wybujałe i czy są dla nas faktycznie ważne.(patrz poprzedni wpis).

Optymalnie i minimalnie

Jeśli najważniejsze dla Ciebie na chwilę obecną są dzieci lub zdrowie nie zapominaj o tym, jednak bądź realistką, pracując od godziny 9 do 17 nie jesteś w stanie przeznaczyć trzech godzin dziennie wyłącznie na zabawę z małolatami. To co chcemy osiągnąć to racjonalna ilość wartościowego czasu. Oznacza to, że zamiast godzinnych zajęć jogi i pilatesu trzy razy w tygodniu, zdecyduj się na absolutne minimum, czyli np. bardziej intensywny wysiłek dwa razy po 30 minut. Zamiast poświęcać 1 godzinę dziennie na portale społecznościowe wybierz np. 10 minut w których szybko zobaczysz co w trawie piszczy. Chodzi o to, aby zrobić to co chcemy, ale nie czuć się przytłoczonym nawałem zajęć. Dlatego teraz dokładnie określ dla każdego z własnych priorytetów ile to minimum, a ile to optimum.

Organizacja czasu – przykład:

Sprzątanie: dom na błysk wysprzątany jest po około 3 godzinach, ale robiąc to tak by nie było bałaganu jedynie 30 minut dziennie wystarczy.

Związek: Wspaniale byłoby spędzać czas ze sobą dwa razy w tygodniu po kilka godzin, ale minimalną ilością będzie raz w

tygodniu sam na sam bez dzieci, wypad do kina czy na spacer, czyli optimum 2 godziny x 2 razy w tygodniu, minimum 1 h raz w tygodniu.

I tak dalej, aż poznasz wszystkie minimalne przedziały czasowe do swoich priorytetów i będziesz je adaptować do swojego grafiku, dzięki temu zabiegowi będziesz mieć to co chcesz i sama będziesz czuć się lepiej.

Z zegarkiem w ręku

Organizacja czasu w ciągu dnia jest kluczem do sukcesu jeśli chcemy posiadać więcej czasu dla siebie oraz aby nasze życie płynęło spokojniej, a przy tym szczęśliwiej.

Jako sekretarka rodziny potrzebujesz kalendarza, a najlepiej organizatora i to koniecznie! To dzięki niemu będziesz w stanie na bieżąco śledzić zobowiązania i spotkania każdego członka rodziny. Chodzi o to, aby na lodówce nie było przypiętych kilku karteczek z notatkami dotyczącymi planowanych lub o zgrozo przeterminowanych wizyt u dentysty, lekarza czy urodzinami, ponieważ te bardzo (i to bardzo) łatwo mogą zaginąć w akcji lub pomieszać nam szyki. Duży ciężki kalendarz trudno jest zgubić, zwłaszcza, że kalendarz rodzinny, tak go nazwijmy, musi być ulokowany zawsze w tym samym miejscu, aby każdy członek rodziny mógł do niego coś dodać. Jeśli jesteś osobą bardziej high-tech mobilny organizator na telefonie, czy jeszcze lepiej koncie google, który z łatwością może być dostępny za pośrednictwem telefonu przez każdego członka rodziny.

[pullquote]Złota zasada: wszystko wpisuj do kalendarza na bieżąco, kiedy tylko dowiesz się o nowym zobowiązaniu lub kiedy sobie coś przypomnisz[/pullquote].

Organizacja czasu w kalendarzu:

1. Używaj różnych kolorów na każdego członka rodziny, długopis z różnymi tuszami będzie tutaj super rozwiązaniem.
2. Na początku miesiąca do kalendarza dodaj wszelakie rocznice, imieniny i urodziny oraz zaplanowane wydarzenia jak spotkanie z przyjaciółmi czy rodziną.
3. Warto na początku tygodnia zorganizować naradę rodzinną, aby przedyskutować nadchodzący tydzień.
4. Wraz z kalendarzem kup stoper, dzięki temu będziesz mogła dokładnie ustalić, że teraz mam 10 minut na przeczytanie e-maili, dzięki temu skupisz się jedynie na tym zadaniu.

Organizacja czasu – codzienność

1. Rano postaraj się załadować pranie do pralki, aby mieć czas je rozwiesić jeszcze przed wyjściem do pracy.
2. Kolejną rzeczą jest prasowanie, czy rzeczywiście jest ono konieczne? Może lepiej jest równo rozwiesić pranie lub rozprostować je na płaskiej powierzchni, kiedy jest jeszcze mokre?
3. Dzieciaki wiedzą jak bałaganić, a ty masz już dość użerania się z nimi o klocki czy miśki znajdujące się w łazience obniż standard! Nikt nie chce żyć w chlewie, jednak czy nieskazitelnie czysty dom nie idzie kosztem zestresowanych dzieci i języka na brodzie? Czysty dom nie oznacza sterylny dom, wystarczy odkurzyć, przetrzeć z grubsza meble, wysprzątać blat w kuchni, myć naczynia zaraz po obiedzie, w łazience obok umywalki mieć szmatkę przeznaczoną do jej mycia, zawsze składać pranie kiedy ściągamy je z suszarka i już.
4. Gotowanie, ile czasu zajmuje ci wyprawa do sklepu i przypadkowe zakupy, po których i tak musisz udać się do sklepu bo czegoś brakuje na następny dzień? Ustal menu na 13 ulubionych potraw, które będą się powtarzały co dwa tygodnie i zostaw czternastą przewidzianą na coś ekstra. Zrób coś podobnego ze śniadaniami. Dowiedz się co to szybkowar i wolnowar, oba urządzenia naprawdę oszczędzają czas.
5. **Sprzątanie i gotowanie nie jest zadaniem tylko mamy! Tata i dzieciaki powinny brać w tym udział, dlatego nigdy nie proś o pomoc mamie (w ten sposób mówisz, że to Twoje zajęcie) w zamian wystarczy powiedzieć „czas na sprzątanie” – to tak na przyszłość.**

Jak sobie pościelisz

Przytłoczenie sprawami dnia codziennego często ma miejsce, kiedy mamy zbyt dużo zadań do wykonania i za mało czasu na

nie. Jesteś mamą, kobietą pracującą, sprzątaczką, kucharką, kierowcą i Bóg jeden wie czym jeszcze, pamiętaj jednak szanuj siebie i nie zapominaj o sobie. O kąpieli, o dobrej książce o chwili dla siebie, to naprawdę ważne. Jest to istotne dla twojego zdrowia fizycznego oraz psychicznego. Jedynie odsetek mam tak naprawdę myśli o sobie i własnych potrzebach. Żyjemy w kulturze gdzie dzieci stawia się na piedestale, zaś sama matka zatraca się w macierzyństwie. Osobiście pomimo iż bardzo kocham swoje dzieci i dałabym im wszystko, wiem, że muszę również troszczyć się o siebie. Choć jeszcze nie tak dawno, sama spychałam swoje potrzeby na ostatnie miejsce. Dlaczego to zmieniłam, bo zadałam sobie pytanie, dość retoryczne, czy jeśli nadal moje ja będzie spychane na ostatni plan czy będę w stanie prawidłowo funkcjonować, jak to wpłynie na moje macierzyństwo? Osłabiona psychicznie mama ma obniżoną odporność tak samo jak i ta która każdego dnia jest niewyspana. W sezonie zimowym grozi jej grypa lub przeziębienie, dodatkowo może to podnieść ciśnienie krwi w rezultacie zakończyć się atakiem serca. Dlaczego o tym piszę? Ponieważ kto zaopiekuje się Twoimi dziećmi kiedy nie będziesz mogła wstać z łóżka z powodu bólu pleców, kto się z nimi będzie bawił? Mam babcie która ma 80 lat, wychowała ona 9 dzieci i jest w stanie bez problemu wejść na 4 piętro bloku. Może to i dalekie wizje, ale to jak sobie pościelisz tak się wyśpisz. Czy w okresie starości chcesz być nieodleżałą i otępiałą, czy aktywną, bystrą i kwitnącą?

Organizacja czasu – posumowanie.

Od organizacji do szacunku względem nas samych jest jeden krok. Dlatego mamy dbajmy o siebie i nasze zdrowie zarówno fizyczne jak i duchowe, zaś sama organizacja jest kluczem do tego wszystkiego.

Jeśli macie patenty jak zaoszczędzić

plan, swoje rozwiązania organizacyjne piszcie w komentarzu.

[mpp_inline id=”55194″]