

Dlaczego większość z nas nie rozumie, czym jest prawdziwe oszczędzanie czasu?

written by Ewa Kozioł

Żyjąc w świecie pełnym konsumpcji, większość z nas każdego dnia bierze udział w szaleńczym wyścigu zarabiania i wydawania. I nawet kiedy spora część zdaje sobie z tego sprawę, trudno jest nam przestać. Czas to pieniądz, dlatego sprawne zarządzanie czasem traktowane jest przez nas jak sprawa życia i śmierci. Aby złapać więcej okazji, aby robić więcej w tym samym czasie, nasze życie galopuje, a my ledwo zauważamy poszczególne, przemijające etapy. Paradoksalnie równocześnie liczymy każdą minutę, aby móc upchnąć więcej i więcej.

Po co? Wielokrotnie czytelniczki pytają mnie, czy planuję swój czas co do minuty. Odpowiadam wtedy, że nie, że nie chcę oszaleć lub wieczorami odczuwać frustrację. W moim życiu kalendarze nie działają – podobnie jak długie listy zadań – chyba że jest to kalendarz projektu, którego celem jest to, bym nie zapomniała i zdążyła w terminie. Różnego rodzaju triki, mające na celu upchnąć w kalendarzu jeszcze więcej zadań, sprawiały, że czułam się tylko bardziej wykończona. To bycie produktywną, czyli wykorzystanie małej ilości czasu na wykonanie danej czynności najbardziej sprawdza się w moim życiu, zwłaszcza kiedy na głowie wisi trójka dzieci.

Świadoma produktywność sprawia, że mój dzień nie wygląda jak automatyczna wojna z zegarkiem, a ja nie staję się bezmyślnym robotem wykonującym swoje czynności i mogę skupić się na jednym zadaniu i byciu tu i teraz, bez względu na to, czy piszę książkę, artykuł, czy myję naczynia. Najpierw zrozum, że

czas to nie jest zegarek. Czy kiedykolwiek siedziałaś w kolejce do dentysty lub czekałaś sama na autobus? Czy kiedykolwiek spotkałaś się z przyjaciółmi po latach lub pojechałaś na wymarzone wakacje? Czy zauważyłaś, że w jednej sytuacji czas płynął niezwykle wolno, a w innej nadspodziewanie szybko? Nasza percepcja czasu jest związana ze sposobem, w jaki myślimy, a nie tym, jak szybko mijają sekundy.



2d81b071-97a5-4c5e-83f4-d5b0e0ba33a8

Oszczędzając czas w konwencjonalny sposób, każda z nas wykonuje automatycznie czynności, nie mając świadomości. Jesteśmy wszędzie, ale nie teraz. Nasze ciało wykonuje jakieś czynności, umysł stara się coś policzyć, ale dusza jest nieobecna. Czas przemija, przeskakujemy z jednego etapu życia w drugi, jesteśmy gdzieś i robimy coś, byle szybciej.

Często pojawia się tak popularna wielozadaniowość: idąc do pracy, słuchamy muzyki, biorąc kąpiel, myślimy nad projektem, jedząc, oglądamy telewizję... Oszczędzanie czasu nie polega na

tym, abyś do swojego dnia mogła dodać więcej czynności.

Świadome oszczędzanie czasu polega na tym, że zaczynasz skupiać się na byciu tu i teraz, na życiu.

Wykonaj dziś eksperyment.

Zastanów się, jakiej czynności nie lubisz (np. mycia naczyń, składania ubrań, prasowania, jazdy samochodem do pracy). Następnie wyłącz powiadomienia i telewizor, otwórz okno i powiedz do siebie: „Ta czynność rzutuje na jakość mojego życia. Nie chcę jeść z brudnych naczyń, chodzić w wymiętych ubraniach, patrzeć na świat przez okna pełne smug, pędzić jak szalona do pracy, nie widząc, że za oknem jest wiosna”. Po prostu zastanów się, dlaczego warto ją wykonać; co może zmienić w Twoim życiu. Wykonując daną czynność, skup się na każdym ruchu, na każdym odczuciu, oddechu, zapachu, ruchu dłoni. Bądź. Jest to lepsze niż ślepy wyścig do mety, zwłaszcza jeśli i tak musisz wykonać daną czynność. Bardzo ważne jest, aby przestać w końcu musieć, i zacząć robić, bo jest nam potrzebne, bo jest to dla nas ważne. Produktywność bywa wspaniała, kiedy nie zamienia się w tyranię, kiedy jesteśmy w niej świadome; wtedy zasada 15 minut – zamiast stać się morderczym wyścigiem z czasem – staje się sposobem na to, by również być tu i teraz. Każdy dzień jest dla nas momentem; chwilą, którą powinniśmy dobrze zapamiętać. Jak idiotyczne jest czekanie i odwlekanie życia dziś na później...?!

ŻYJ ŻYCIEM KTÓRE KOCHASZ

Zostało tylko 2 dni na to,
by wziąć udział w
ostaniej edycji kursu.

->KLIK<-

