

Jeżeli należysz do grona tych osób, u których sformułowanie „niestety nie mam na to czasu“ w odniesieniu do przeróżnych dziedzin naszego życia stało się już normą, jeżeli niezłałatwione sprawy dnia codziennego spędzają Ci sen z powiek i tylko potęgują uczucie niepokoju i frustracji, jeżeli poziom twojego stresu niebezpiecznie zbliża się do górnej granicy i grozi poważnymi konsekwencjami zdrowotnymi, to ten artykuł jest właśnie dla ciebie.

Wiemy już, że to właśnie Czas w obecnym, szalonym i pędzącym z coraz większą prędkością świecie, stał się towarem najbardziej deficytowym, żeby nie powiedzieć luksusowym. Czy zastanawiałeś się kiedyś – dlaczego? Czy chodzi o to, że doba przestała mierzyć 24 godziny? A może raczej chodzi o to, że nasza obecna godzina zegarowa jest inna od tej, którą dysponowały tak wybitne, twórcze i płodne osobistości jak Mozart czy Leonardo da Vinci? Oczywiście, że nie. Dlaczego więc mamy nieodparte wrażenie, że nasze zmęczenie spowodowane m.in. ogromnym tempem życia nie przekłada się w sposób znaczący na jego jakość, a nawet więcej - że pomimo najszczerzych wydawałoby się chęci w dalszym ciągu pewne aspekty naszego życia zostają na marginesie i nigdy nie dochodzi do ich realizacji? Odpowiedź jest banalnie prosta, a i droga – jak się za chwilę przekonasz – wcale nie tak wyboista jakby się mogło wydawać..

Kierując się kilkoma prostymi zasadami, możesz z sukcesem wykorzystać zarówno potencjał swojej osobowości, jak i skorzystać z większości dóbr, które oferuje nam dzisiejszy świat. Wiedza ta jest nam niezbędna, by nie zatracić się bez reszty w niekończących się labiryntach nieograniczonych możliwości, łatwo dostępnej wiedzy, niekoniecznie istotnych informacji oraz działań, które zamiast przybliżyć, często tylko oddalają nas od celu..

CEL

No właśnie.. Cel. Jest to pierwsze słowo, które powinno na stałe zagościć w świadomości wszystkich osób, które bardzo chcą wprowadzić trwałą zmianę w swoje dotychczasowe życie. Dlaczego akurat cel? Dlatego że w pierwszej kolejności musimy dokładnie wiedzieć czego tak naprawdę chcemy. Co chcemy osiągnąć? Jakiej dziedziny życia powinna dotyczyć owa zmiana? Lepszej organizacji czasu w pracy czy też potrzebne jest przesunięcie akcentu na życie rodzinne, na zdrowie, hobby? Czy to, o czym myślimy i marzymy jest raczej celem krótkoterminowym czy sięga daleko w przyszłość? Wydaje się to proste i każdy jest przekonany o tym, że własne cele nie stanowią dla niego tajemnicy? To proszę spróbować go zanotować. Tak, właśnie w tym momencie. W sposób zwięzły, jasny i konkretny. Jeżeli nie masz z tym większych trudności, to jest to już połowa sukcesu. Jeżeli zajęło ci to dłuższą

chwile - spróbuj się zastanowić dlaczego trwało to tak długo. Być może to o czym myślisz wcale nie jest zmianą, po wprowadzeniu której ogarnie Cię uczucie satysfakcji, szczęścia lub spełnienia? W tej sytuacji wróć do pierwszego kroku i spróbuj zdefiniować cel na nowo. A więc - zanotuj cel. Zanotowanie celu na kartce papieru, w notatniku lub na każdym innym nośniku jest działaniem, do którego przekonują nas wszyscy specjaliści w dziedzinie organizacji czasu- od teoretyków po ludzi sukcesu, gdyż jak twierdzą cel zanotowany dopiero wtedy zaczyna istnieć, żyć, nabiera namacalnych kształtów i przemieszcza się ze sfery marzeń do świata realnego.

Kolejnym krokiem jest zastanowienie się nad celami pośrednimi, krótkoterminowymi, innymi słowy spróbuj zapisać te czynności, cele lub działania, które w sposób bezpośredni wiążą się z realizacją celu wyższego. To działanie będzie nam potrzebne, by przejść do punktu następnego, niezmiernie istotnego, mianowicie - wyznaczeniem priorytetów.

Priorytety

Wyznaczanie priorytetów tak naprawdę powinno się znaleźć na początku naszej listy, gdyż to właśnie one pomagają nam rozeznaczyć w tym, co jest dla nas naprawdę ważne. Dotyczy to zarówno celów w oglądzie szerszym jak i w czynnościach pośrednich, związanych z realizacją celów pomocniczych. My najzwyczajniej w świecie musimy wiedzieć, od czego mamy zacząć. W jaki sposób stworzyć listę działań zbliżających nas do celu i co powinno się znaleźć na niej jako punkt pierwszy? Zazwyczaj jest to czynność ta najmniej przyjemna, budząca w nas największą niechęć z racji przewidywanych trudności, lecz w tych okolicznościach jest to zabieg niezbędny by ruszyć z miejsca. A więc działania musimy zacząć od góry listy, od czynności najtrudniejszej, najbardziej nieprzyjemnej ale i najważniejszej. Kolejna zasada, która pomoże nam przybliżyć się do celu to czas, w którym te pierwsze kroki podejmiemy. Jest teza która głosi, że jeżeli nie podejmiemy żadnych, nawet najmniejszych kroków w kierunku realizacji w ciągu najbliższych 48 godzin, to z każdą godziną szansa na realizację tego celu w ogóle, gwałtownie maleje. Potwierdza się tu stara zasada - jeżeli chcesz czegoś dokonać przejdź od myślenia do działania możliwie najszybciej. Brzmi to oczywiście banalnie i nikt nie ma wątpliwości, że jest to koncepcja słuszna, gorzej z jej wykonaniem. Ale i na to jest sposób - dobrze jest ograniczyć swoją niechęć do zrobienia pierwszego kroku obniżając poziom stresu związanego z tym czynem do minimum. Jak to zrobić? Trzeba zadać sobie pytanie, jaki jest najmniejszy możliwy krok, po zrobieniu którego będziemy chociaż w stopniu minimalnym bliżej celu.