Автор: admin
05.10.2011 20:09 - Обновлено 29.10.2014 07:15

Возможно ли экономить время, или Как ухитриться не опаздывать?

Обычная ситуация в моей жизни.

Я договариваюсь о встрече с подругой Леркой.

Она опаздывает, через три минуты я начинаю психовать, через пять минут начинаю её ненавидеть, через десять мне уже кажется, что бедняга попала в ДТП, ещё через десять я собираюсь идти её разыскивать, и тут она, наконец, приходит.

И, как всегда, начинает объяснять, почему она опоздала на этот раз, как ей тяжело, и ни на что не хватает времени...

И вот опять я уже полчаса сижу в кафе, жду подругу, и вот она влетает, и начинает рассказ о нехватке времени...

– Да ты просто неправильно к нему относишься, – говорю я ей. – Знаешь, Лерчик, **время – как мужчина. Его надо ценить и любить. Тогда оно отвечает тебе взаимностью.** И у тебя сразу становится полно времени! Сиди себе и выдувай мыльные пузыри!
– Зачем?
– За телевизором.
– Для чего?
– Ну, чтобы заодно ещё и кино смотреть.
– Я никак не пойму, ты шутишь или прикалываешься? – собралась обижаться Лерка.
– Ни то и ни другое. Просто хочу рассказать тебе, что, если время зря не тратить (как и деньги), то его оказывается не так уж и мало. Давай начнём с основного. С работы.
– Давай. На работе, конечно, проще, но там я тоже вечно ничего не успеваю.
– Договорились.

Время рабочее.

Только не строй из себя трудоголичку! Знаешь, кого так называют? Женщин, которые ДЕЛАЮТ ВИД, что им постоянно некогда, они всегда спешат, они всегда уставшие, у них вечно не в порядке прическа, одежда, макияж, обувь.

Если ты и вправду деловая женщина, ты обязана спланировать свой день так, чтобы секунда в секунду с окончанием официального рабочего дня ты могла встать с чистой совестью, сделанными делами, прозвоненными звонками и хорошим настроением, не забыв подправить макияж, и идти домой в любимую семью.

Конечно, бывают авралы, но, насколько известно из курса физиологии и собственного опыта, в основном – вечерние часы работы продуктивны, как минимум, на 30 % меньше, чем утренние. Поэтому умная женщина должна раз и навсегда выбрать для себя: превратиться в загнанную потную лошадь или остаться леди.

Единственное, что можно себе позволить – перед сном вспомнить о том, что нужно сделать завтра и выбрать, в какой последовательности все это будет сделано. А начинать нужно с самого противного и тяжелого – это самое главное, и это работает.

Никаких выходных, проведенных на работе. 8-часовой рабочий день и 40-часовая рабочая неделя. И всё! Ученые доказали, что, если работать больше, то организм не восстанавливается! Точно также было рассчитано и время для отпуска. Поэтому не нужно терять отпуск в погоне за материальной выгодой, а послушаться советов учёных и жить долгой, счастливой и здоровой жизнью.

Тем более, что твоё рабочее время можно продлить не за счёт дополнительного времени, а просто если перестать:
– играть в компутерные игры;
– чатиться;
– мучить «аську»;
– болтать по телефону с подружками и поклонниками – а им вообще не давать рабочий телефон, если их много. (В этом есть своеобразная выгода. Вечером они начинают звонить домой. Поэтому, если шеф попытается вечером задать пару деловых вопросов по домашнему телефону, вероятность успеха этих попыток будет намного снижена. Неизвестно, правда, что на это скажет муж);

– бегать курить через каждые полчаса (и вообще, курение – это некрасиво, грубо и воняет);
– просматривать женские газетки и журналы;
– сплетничать с коллегами;
– приводить в порядок одежду и косметику.

Одним словом, Лерочка, посвяти свой рабочий день исключительно работе. Если вдруг настал такой момент, что делать нечего (вот у меня такой никогда не настает, и работу можно только прекратить насильно) – займись самообразованием, почитай нормативные материалы по своей деятельности, изучи Microsoft Access, сделай зарядку, полей цветочки в кабинете.

Работать нужно так, чтобы на следующий день оставалось еще чуть-чуть, а домой ты шла с чувством глубокого удовлетворения от собственной общественной полезности.

Время домашнее.

И вот после работы ты попадаешь домой. Надо провести небольшую уборку, приготовить ужин, немножко постирать и привести в порядок внешность.

– Какая внешность? Ещё и постирать? О чём ты? Накормить бы их и спать, – возмутилась Лерка.
– Не перебивай. Диктую.

А. Заходишь домой, разуваешься. Обувь моешь сразу, чтобы стряхнуть дурную энергетику и простую грязь.
Б. Моешь руки. Чтобы смыть отрицательную энергетику и не накушаться всяческих болезнетворных микробов.
В. Переодеваешься. Без комментариев.
Г. Включаешь радио, желательно что-нибудь бодрящее.
Д. Начинаешь стирку. Не забудь надеть резиновые перчатки, чтобы ручки не пострадали от порошка.
Е. Белье стирается. Идешь на кухню, начинаешь готовить ужин. В зависимости от того, ЧТО ты готовишь, найди время, чтобы завязать вокруг головы шарф и наложить маску.

Ж. Под музыку, льющуюся из радиоприемника, под шум стиральной машины готовишь ужин. Практически любое блюдо требует какого-то периода невмешательства в его личную жизнь: томление в духовке, варка, тушение.
З. Личное время блюда используешь на протирку пыли, высасывание пыли пылесосом, мытье полов. И не забудь снять маску.
И. Ужин готов. Пусть еще постоит просто так, а ты пока закончи стирку.
К. Теперь можно принять душ или ванну, нанести крем, привести в порядок волосы и после всего этого накрывать на стол. А тут и муж с работы пришел, и сын с прогулки вернулся. А дома чисто, мама красивая, ужин приготовлен, стол накрыт. А ушло всего каких-то 1,5 часа!
Л. Поели, помыли посудку. Теперь можно и телевизор посмотреть, и с мужем поговорить, и у сына уроки проверить.
М. После этого еще осталось время повязать, пошить, повышивать крестиком (во время просмотра фильма), полазить в Инете, и даже пописать диссертацию или поучить английский.

Желательно на эти 1,5 часа отключить телефон, иначе вышеуказанная программа может не состояться, если ты заболтаешься с лучшей подругой о нехватке времени на ведение домашнего хозяйства. А с подругой можно поговорить и позже. А еще перед сном очень полезно пойти прогуляться.

Экономия времени выходных дней.

– Я прекрасно знаю, что ты тратишь свои драгоценные выходные дни на уборку квартиры и стирку. И, конечно, считаю это просто глупым занятием! Выходные на то и выходные, чтобы выходить.
– Куда?
– Да куда угодно: в парк, в лес, в кино, в гости, на вылазку, в музей. Мало ли, куда?

Выходные предназначены для полноценного отдыха. Поэтому наплюй на себя в пятницу: один раз в неделю не будь лентяйкой. Проведи генеральную уборку, мытье окон, стирку постельного белья, глажку. Правда, так можно и помереть, не дождавшись выходных, поэтому я все-таки поступаю по-лентяйски. Расписываю все эти житейские трудности на всю неделю. У меня **график такой:**

Понедельник – спортзал.

Вторник – генеральная уборка. (Так как она не ежемесячная, а еженедельная, то получается вовсе необременительной.)
Среда – спортзал и бассейн, массаж, маникюр.
Четверг – большая стирка и утюжка белья. (НО: мелкие вещи, типа трусиков, бюстгальтеров и колготок, я стираю сразу после того, как их снимаю.) Они не копятся неделю, и по утрам не приходится психовать, как это делают многие женщины, в поисках целых колготок. Главное – чтобы это вошло в привычку, ведь для современной работающей Лентяйки экономия времени и сил, затраченных на домашнее хозяйство, не менее важна, чем экономия средств.
Пятница – поход в супермаркет за продуктами на следующую неделю.
Суббота и воскресенье – отдых на природе. Летом: дача, море, шашлыки. Зимой: лыжи, санки, шашлыки.

– Законспектировала?
– Угу, – улыбнулась Лерка, допивая кофе. – Запомнила и буду пользоваться. Клянусь.
– Ещё раз опоздаешь – ждать не буду, – пригрозила я Лерочке, прекрасно понимая, что все мои нравоучения вылетят у неё из головы, как только мы расстанемся.

По мотивам моей книги

Автор - Елена Выскребенцева
Источник