Автор: admin
20.08.2011 21:18 - Обновлено 30.10.2014 04:01

Как сберечь время в большом городе? К слову о планах, мечтах и достижениях

Как часто в мегаполисах и просто больших городах наши грандиозные планы по завоеванию мира – в свободное от работы время – ломаются о банальную нехватку этого самого времени. Час пути туда, восемь-девять часов в самом офисе и еще один час обратно. Вечером ужин, беглый просмотр вечерней почты и отрывки любимого сериала перед сном. Как при этом найти время и силы, чтобы изобрести машину времени или печатный станок нового образца, написать бестселлер (а можно и сценарий будущего голливудского фильма) или хотя бы солидный бизнес-план огромной корпорации, которую вы решили создать?

Если же вашу голову пока не обуревают такие глобальные мечты, думаю, что в любом случае вам порой катастрофически не хватает времени на все, что было запланировано на день, и даже на то, чтобы просто насладиться жизнью в полной ее мере. Если любое из утверждений выше вы можете отнести на свой счет, то следующие советы предназначены для вас.

Совет 1.

Устали от режима работа-дом-сон-ничего больше? **Старайтесь использовать каждую свободную минутку в течение световых суток.**
Долгая дорога в метро? Свободное после еды время в течение обеденного перерыва? Сохнет лак на ногтях? Постарайтесь определить, какие моменты в течение дня могут быть использованы для задуманных вами дел.

Если вы пишете, вяжете, изучаете финский язык или фотодело, вам вполне может подойти время в пути. Плеер, профессиональный журнал, удобные спицы или миниатюрный ноутбук могут вам значительно помочь скоротать дорогу, эффективно использовав пару свободных часов.

К примеру, когда я поняла, что из-за основной работы у меня совершенно не остается времени на статьи и будущую книгу, то очередной гонорар потратила на маленький и недорогой ноутбук. Его функционала хватает, в основном, на то, чтобы писать на нем в

метро. С этого момента, надо сказать, я стала чувствовать себя гораздо комфортнее, потому что начала успевать за день сделать многое из того, что мне действительно нравится.

Конечно, вязать или писать в зимний период в метро может оказаться затруднительным из-за плотной верхней одежды, но при определенной сноровке и искреннем желании заниматься любимым делом у вас все обязательно получится.

Совет 2.

Не успели проснуться, как уже вечер? День идет кувырком, и вы просто не в состоянии с этим бороться? **Настройте свои внутренние часы.** У каждого из нас внутри есть тонкий часовой механизм, изначально настроенный самой природой. Жизнь в большом городе и привычки, которые принесла нам цивилизация, зачастую сбивают работу этого механизма. Более того, если вы когда-нибудь испытывали ощущение, что спите на ходу в течение всего дня, значит, ваш внутренний будильник иногда забывает прозвонить.

Как с этим справиться? Как оставаться бодрым и полным сил в течение целого дня? В первую очередь, постарайтесь настроить свой режим дня в соответствии с внутренними часами. Например, если наибольшая работоспособность свойственна вам до 11 часов утра, попробуйте раньше ложиться и раньше вставать. За счет этого у вас будет оставаться больше времени до работы, чтобы заняться своими делами.

Кроме того, если вы чувствуете, что энергии в течение дня вам катастрофически не хватает, попробуйте принимать больше витаминов и вести образ жизни, хотя бы относительно близкий к здоровому. Душ по утрам, легкая разминка, питательный завтрак, хорошие сорта чая и даже вечерняя медитация вскоре помогут вам вернуть запас сил, которым вы обладали в незабвенные 17 лет.

Совет 3.

Пожалуй, в мире найдется очень мало людей, которые «страдают» такой замечательной

чертой, как организованность. Остальные, как правило, страдают от ее отсутствия. На самом деле, неумение организовать свой день приносит нам порой гораздо больше неприятностей, чем мы относим на его счет. Мы просто не задумываемся об этом. На совести неорганизованности вашего дня могут лежать проваленные дела, недополученные деньги или внимание, неисполнившиеся мечты и планы, отложенные в долгий ящик.

Попробуйте элементарно организовать и распланировать свой день. Конечно, не всегда удается сразу выполнить все, что вы записали в ежедневнике, и далеко не в первый же день вы получите ощутимые результаты. Не стоит ждать немедленных чудес, если всю предыдущую жизнь вы провели в несомненно приятном, но малорезультативном хаосе.

Двигайтесь к умению организовывать ваш день шаг за шагом. Учитесь планировать в силу возможностей и исполнять, испытывая при этом чувство глубокого удовлетворения. Поверьте мне, это ощущение может сравниться только с победой в крупных соревнованиях или любовной эйфорией. Ощущение «я смог, я сделал, я молодец!» со временем само по себе начнет стимулировать вас к дальнейшим достижениям и победам над старыми привычками. А там уже и исполнение мечты не за горами.

Совет 4.

Очень часто в замкнутом круге «дом-работа-дом» мы забываем не только о том, что для нас важно и чего мы хотим достичь, но и о том, что приносит нам настоящее удовольствие. Заботьтесь о себе! **Обязательно уделяйте время себе и своим увлечениям.**

Даже если 15 минут в день на самомассаж с аромамаслами или посещение интернет-магазинов дорогой бижутерии поначалу покажутся вам как человеку занятому напрасной тратой времени, не забывайте одно важное правило. Лучше всего работает тот, кто хорошо отдохнул.

Всегда помните об этом, и за теми делами, что занимают вас в течение дня, вы даже не заметите, как легко и быстро придет к вам исполнение всех планов и надежд, само

воплощение вашей мечты и прочие земные радости. Получайте искреннее удовольствие от жизни, и у вас обязательно найдется время сделать все, что вам захочется!

Автор - **Алина Панова**

Источник