

# Kaip planuoti savo laiką?

Praktiniai patarimai visiems norintiems suspėti atlikti savo veiklas laiku ir išvengti papildomo streso ir įtampos.

Parengė: psichologė Angelė Ruseckienė



# Užsirašykite darbus ir asmeninius planus

- Pasižymėkite konkrečias darbų datas ir atlikimo terminus.
- Moksliškai įrodyta, kad jei tokiam sąrašui sudaryti per dieną skirsime 10 minučių, jau sutaupysime valandą taip brangaus dienos laiko.
- Nepamirškite į kalendorių įtraukti ir asmeninių dalykų: šeimos švenčių, susitikimų ir pan.

# Nedelskite ir neatidėliokite to, kas būtina

- Vadovaukites liaudies išmintimi „Ką gali padaryti tuoj, niekad nesakyk rytoj.“
- Kuo ilgiau delsite atlikti kokį nors darbą, tuo daugiau sunkumų bus jį atlikti iki galo ir gerai.
- Jei norite, kad jūsų gyvenime būtų mažiau streso, viską turite organizuoti kaip tik galite greičiau, nedelsti.

# Rytdienos veikloms ruoškites iš vakaro

- Veiklas planuokite bent vienai dienai į priekį.
- Apgalvokite netgi aprangą, kuom vilkėsite.
- Jei bus reikalingas maistas jį irgi pasigaminkite iš vakaro.

# Laikykitės tvarkos

- Nuolat palaikykite tvarką ir struktūrą.
- Stenkitės visus daiktus dėti į jiems skirtas vietas.
- Laikas nuo laiko peržiūrėkite turimus daiktus, pagalvokite ar jie jums dar reikalingi.
- Nekaupkite nereikalingų daiktų.

# Dienos laiką išnaudokite tikslingai

- Sudėtingiausius darbus patartina atlikti pirmoje dienos pusėje, kuomet dauguma žmonių paprastai būna darbingiausi ir energingiausi.
- Atliekant užduotis patraukite į šalį visus nereikalingus dirgiklius – telefoną, socialinius tinklus, pokalbius su šeimos nariais ir pan.
- Kai paprastai jau imate jausti nuovargį, skirkite mažiausiai jėgų ir susikaupimo reikalaujantiems darbams.

# Pastebėkite, kam daugiausia skiriate laiko

- Dienotvarkėje užfiksuokite laiką skirtą įvairioms veikloms atlikti.
- Išskirkite prioritetingas sritis ir joms skirkite daugiausia laiko.
- Fiksuokite, kiek laiko praleidžiate socialiniuose tinkluose bendraudami.

# Mokėkite pasakyti – Ne

- Neįsipareigokite atlikti daugiau veiklų negu galite atlikti.
- Neatlikite neatliktų darbų už kitus;
- Nesudėtingas užduotis patikėkite kitiems.



# Veiklos metu

## darykite – pertraukas

- Atliekant užduotis darykite pertraukėles.
- Moksliškai įrodyta, jog ilgą laiką darant tą patį darbą smegenys kažkuriuo momentu „atsijungia“, nes ta pati veikla jų tarsi nebejaudina.
- Už sunkiai atliktą veiklą save apdovanokite ir palepinkite;
- Jeigu dirbate prie kompiuterio, tai pertraukėlė turėtų būti ne prie jo. Pvz. pažiūrėkite pro langą, suvalgykite sausainį.

# Poilsis be galo svarbus

- Darbingumas ir energingumas priklauso nuo miego kokybės ir kiekio.
- Kokybiškas miegas, tai pašalinimas nereikalingų dirgiklių, pvz. laikrodžio tiksėjimas ir pan.
- Patalpų vėdinimas, oro temperatūra irgi įtakoja mūsų miego kokybę.