



Cum iti cresti eficienta?...

Cel mai neplacut lucru, la serviciu, este sa te simti obosit si fara chef si apoi sa constati cum asta incepe sa se reflecte in tot ceea ce faci sau ti se intampla. Si, foarte frecvent, oamenii nu au nevoie de un management al timpului mai bun, ci de unul al **energiei personale**! Felul in care ne incarcam cu energie se invata si se educa si face parte dintr-un stil de viata eficient si garanteaza cresterea productivitatii proprii.

Asadar:

1. **Devino atent**: obisnuieste-te sa fii atent la tine, la corpul tau, la felul in care te simti. In felul acesta vei depista, din timp, cand nivelul de energie da primele semne de scadere.

2. **Cunoaste-ti nevoile si ritmurile proprii:** cand si ce este cel mai bine sa mananci si sa bei. O hrana nepotrivita este una care incarca si oboseste corpul - dar mereu ne putem baza pe fructe, legume, uleiuri vegetale, lactate si sucuri de fructe, pe ceai sau apa minerala...cuvantul hamburger nu este inclus in dictionarul alimentelor energizante:)

3. **Fa pauze, periodic:** mici (10 minute la fiecare 1,5 ore) sau mai mari. Important este ca timpul de pauza sa fie folosit *proactiv* – relaxeaza-te sau energizeaza-te in mod intentionat si structurat.

3. **Invata arta relaxarii:** cea mai importanta relatie pe care o ai este cea cu mintea si corpul tau. Tehnica relaxarii gandurilor si a muschilor este simpla, dar necesita perseverenta. Odata ce ai devenit familiarizat cu ea, o poti pune in practica, oriunde – acasa, la birou sau chiar mergand pe strada.

4. **Respira lent si profund, abdominal** – asta iti va incarca bateriile, instantaneu.

5. **Creeaza un “set de incarcare cu energie”** pe care sa-l poti folosi, oricand. El poate include:

- muzica, sunete
- imagini / culori
- sticlute cu arome
- masaj / miscare
- mancare energizanta

De exemplu, intr-o pauza de 5-10 minute poti asculta o melodie din genul muzicii ambientale, in timp ce privesti plantele din birou, inspiri aroma unui ulei de menta... iti masezi templele, mainile sau te misti, te intinzi...apoi te relaxezi pe un fotoliu si respiri rar, incercand sa nu te mai gandesti la nimic altceva. Bei un suc, zambesti si revii la ceea ce ai de facut, cu intentia de a continua sa fii atent la tine, sa gandesti pozitiv si sa te simti bine.

Ideea ca altii sunt datori sa te faca sa te simti bine poate fi mare consumatoare de energie - pentru ca naste false asteptari si frustrari. Timp in care puteai sa faci ceva bun pentru tine.

**6. Fa-ti munca in asa fel incat sa iti placa, sa fii eficient si evita cheltuiala inutila de timp si energie personala** . O zi de munca bine facuta poate da o anume oboseala fizica, dar sufleteste ar trebui sa te simti chiar revigorat – datorita felului in care ai gandit, actionat si progreselor pe care le-ai facut!

Cheltuiala de energie inseamna, adesea: vorbitul mult sau inutil (barfitul si discutiile in contradictoriu sunt incluse...), lipsa strategiei si a claritatii actiunilor care ar urma a fi facute, ganditul si visatul la altceva decat la ceea ce ti-ar aduce rezultatele pe care trebuie sa le ai...fatzaitul de colo-colo, agitatul ca si cum ar fi venit sfarsitul lumii, povestitul la telefon si plimbatul hai-hui pe internet. Mai putem adauga un birou cu aspect banal si monotone, neaerisit si cu scaune care iti provoaca dureri de spate :)

Priveste, de exemplu, [birourile Google din Zurich](#) - firma ce pare ca a inteles foarte bine cum este cu nevoia de a ne incarca energetic.

7. Cel mai mare consumator de energie este Egoul – el naste frica, mania, egoismul, competitivitatea, evaluarile eronate (ale tale si ale celorlalti). De aceea, **fa lucrurile din inima** ("cu suflet") si vei descoperi cum, de fapt, o adevarata fantana de apa vie exista, mereu disponibila, in chiar interiorul tau.

Si **zambeste!** - este cel mai simplu mod de a te transpune intr-o stare in care te simti bine si energia reincepe sa curga, **de la sine!**

*Dr. Carmen Todor*