



### Cum iti folosesti timpul?

Poate că unele dintre activitățile pe care ți le-ai propus, pentru o anumită zi, se întâmplă să rămână nerealizate sau le vei face ”în ceasul al doisprezecelea”. De cele mai multe ori, te trezești că a trecut ziua, iar tu nu ai reușit să faci nici măcar jumătate din ceea ce ți-ai propus. Apoi urmează întrebarea, aproape retorică, „de ce?”...

Răspunsul poate fi unul simplu:

#### **1. Lipsa unor obiective bine stabilite și nestabilirea priorităților (obiective neclare).**

Acestea sunt două probleme fundamentale care apar în încercarea de a ține sub control timpul - stabilirea unor obiective neclare sau incerte duce, evident, la tendința de a amâna cât mai mult finalizarea sarcinii respective.

**2. Lipsa informațiilor, abilităților sau capacităților necesare:** multe persoane amână lucrurile pe care, totuși, și le doresc, pentru că nu știu cum să le facă - nu au informații suficiente, competențe și strategii potrivite. În general, ei fac parte din categoria celor care cred în „talent”, „înzestare” sau „calități” și nu au o viziune mult mai practică: aceea că aproape orice poate fi învățat sau nu au disponibilitatea de a depune un efort în plus, pentru a mai învăța ceva nou.

**3. Frica:** este un obstacol des întâlnit, pe calea atingerii obiectivelor – frica de eșec, de a fi judecat, de a pierde ceva, de a se expune pericolelor (reale sau imaginate) etc.

**4. Imaginea de sine:** în copilărie, putem învăța niște comportamente anume sau ne formăm niște convingeri negative despre noi înșine: dacă, văzându-i pe alții, ai devenit leneș sau dacă ți s-a tot spus „ești un leneș”, până când subconștientul tău a acceptat sugestia și chiar ai devenit leneș, ca adult vei avea o imagine de sine, o *identitate de leneș* sau de om care amână lucrurile. Este, probabil, situația care necesită cel mai mult efort pentru a îmbunătăți rezultatele în ceea ce privește gestionarea timpului!

### ***Cu ce îți pierzi, de fapt, vremea?***

Presupun că îți este, acum, limpede: uneori amâni lucrurile pentru motivele expuse mai sus.

Dar, alteori, deși te-ai apucat de lucru, devine evident că ritmul de progres nu este cel dorit. Ai înțeles ce ți se cere, știi că poți, ești de acord să faci asta, îți place: așadar, din ce cauza atingem, totuși, obiectivele mai târziu decât ne-am dorit? Ei bine, câteva dintre cele mai frecvente cauze sunt acestea:

1. **Perfecționismul** – te face să te pierzi în detalii și să realizezi o puzderie de acțiuni repetitive;
2. **Falsul altruism**: dincolo de o aparentă dorință de a ii ajuta pe cei din jur, de fapt te angajezi în tot felul de acțiuni al căror scop este să obții aprecierea sau atenția celorlalți;
3. **Nevoia de a fi deosebit, unic** – te conduce la a pierde timpul încercând tot felul de variante care să îți dea senzația că ești special și că faci lucrurile într-un mod creativ, inedit și că ești unic, în felul tău;
4. **Rigiditatea**: născută din ideea că există doar o singură cale de urmat, ea nu îți permite să fii flexibil și inventiv;
5. **Ești prea cerebral**: de fiecare dată când faci ceva, îți place să filozofezi, să înțelegi tot ceea ce faci și te interesează conceptele și teoria mai mult decât rezultatele practice;
6. **Ai o convingere că, făcând ceva, nu mai ai timp pentru alte activități** – deci ai tendința de a încerca să faci cât mai multe lucruri în același timp sau să treci de la unul la altul, dintr-o frică subtilă de gol și o nevoie de plenitudine;
7. **Te raportezi prea mult la alții și te percepi în competiție cu ei** - așadar, în loc să urmezi o strategie proprie, te compari mereu cu ceilalți și acționezi doar în raport cu ceea ce fac ei;
8. **Vrei să controlezi totul**: delegi greu și pierzi timp în activități care nu erau strict necesare;
9. **Ești impulsiv**: acționezi și apoi gândești, deci, uneori nu obții cele mai bune rezultate și vei consuma timp pentru a reface/îmbunătăți ceea ce ai făcut anterior.

Așadar, alege ce ți se potrivește din ceea ce ai citit, experimentează și, dacă vrei, caută să găsești o cale mai bună de a îți gestiona timpul, o resursă extrem de prețioasă care, pur și simplu, nu poate fi înlocuită cu nimic altceva. Prețuiește timpul, folosește-l în mod înțelept și vei descoperi că răsplata este una neașteptat de mare.

Mult succes!

□□□□ *Dr. Carmen Todor*