

Умение 1: грижа за себе си

Какво точно имам предвид под грижа за себе си?

Както вече знаеш, моята работа като консултант по продуктивност е да ти помогна да работиш по-ефективно. Това обаче е трудно за постигане, ако не си в подходящото психическо и физическо състояние.

Преди да продължа, ще си призная, че когато се записваше за участие в програмата, леко те подведох. 😊 Макар че в описанието на програмата споменах, че месец януари ще бъде посветен на грижата за себе си, всъщност ще я практикуваме през цялата година. През януари ще ти помогна да дефинираш какво означава грижа за себе си и да се чувстваш добре лично за теб и ще определим какво да правиш, за да се грижиш възможно най-добре за себе си. След това ще продължиш да го правиш през цялата 2021 (и ще те следя 😊).

Да започваме.

Да се чувстваш добре

Когато някой ни попита Как си?, по навик отговаряме Добре. Но колко често е наистина така? И какво означава добре?

Предлагам ти за 2021 да приемем следната дефиниция на добре:

Чувствам се уравновесен и спокоен.

Изпълнявам обичайните си задължения с лекота.

През повечето време успявам да се концентрирам достатъчно добре, за да си свърша работата.

Имам достатъчно енергия през целия ден.

Когато се случи нещо да не върви така, както аз искам, успявам да видя и добрата и/или смешната страна на ситуацията.

Когато почивам, не ми минават мисли за работа, а когато работя, не си мечтая за почивка.

Имам усещането, че се разбирам добре с хората около мен и контактите с тях ми носят предимно положителни емоции.

Мисля, че ми предстоят хубави неща.

Отдели няколко минути да помислиш дали има и още нещо, което ти служи като знак, че се чувстваш добре. Ако има такова, можеш да го добавиш към списъка по-горе.

След като знаем към какво се стремим, можем да проследим доколко успяваме да го постигнем.

Имай предвид и още две важни неща, преди да продължим. Те ще важат не само за описаните по-горе точки, а и за всяка цел, която си поставим през предстоящата година в рамките на тази програма:

Забрави за перфекционизма. Ако оттук нататък си поставиш за основна цел всеки ден задължително да изпълняваш всяка от точките, бързо ще постигнеш обратното на дефиницията за добре: ще си под постоянен стрес, ще чувстваш, че не се справяш и може би дори няма да знаеш точно защо. Нека списъкът по-горе да ти служи само за ориентир. Ако през повечето време работиш с лекота, имаш енергия и си оптимистично настроен, но все не успяваш да намериш пустата му смешна страна на ситуацията, всъщност се справяш повече от добре. Наслаждавай се на това и не се вторачвай в детайлите.

Цели = действия. Тук може би ще те изненадам или объркам, затова пояснявам. Ако си поставиш за цел което и да е от нещата в горните точки, има риск да не успееш да го постигнеш и да се демотивираш, без да си виновен за това. Защо? Защото в

постигането на описаните по-горе цели понякога участват и външни обстоятелства, които не зависят от теб. Например, може в даден ден да нямаш достатъчно енергия, защото не си се наспал добре. Затова този списък ще ни служи само като ориентир и ще създадем система от действия, които изцяло зависят от теб и които да изпълняваш, за да увеличиш максимално шансовете си да се чувстваш добре през по-голямата част от времето. Твоята цел ще бъде да извършваш действията, а списъкът по-горе ще ти служи само за справка. С него ще сравняваш крайния резултат от твоите действия и ако установиш, че те не ти носят желаното състояние, ще ги коригираш, докато се доближиш максимално до желаното състояние. Тази философия ще следваме и през всички останали месеци, с всичко, по което работим. (Ако си мислиш, че фразата Ще правя, каквото трябва, пък да става, каквото ще пасва на този начин на работа и целеполагане, прав си. 😊)

Накратко, през този месец ще започнем, а през цялата 2021 г. ще продължим, със следната цел: да се грижим добре за себе си, а резултатът, който ще очакваме да постигнем, е да се чувстваме добре.

И тъй като моята работа е най-вече да организирам и планирам различни типове действия, по-долу ще ти дам конкретни насоки и техники, които да ползваш в ежедневието.

Преди да продължим, напомням: не съм медицинско лице. Макар и всички съвети в програмата да са консултирани с компетентни лица в съответните области, ако имаш или подозираш, че имаш физическо или психическо състояние, за което ти трябва помощ, консултирай се със съответното компетентно лице, преди да приложиш съветите. Мога и аз да те насоча към хора, с които съм работила успешно - само ми пиши в отговор на което и да е от е-mail съобщенията, които ти изпращам.

Какво да правиш за себе си?

Кой е най-добрият ти приятел?

Когато задам този въпрос, някои хора ми отговарят веднага. Други мислят известно време. Има обаче едно общо нещо между всички: почти никога не казват Аз.

Ако продължа да ги разпитвам за значението на думата приятел, повечето ми казват, че техният най-добър приятел е човекът, който ги познава по-добре от всички останали. Или че е този, който винаги е край тях, когато имат нужда от него. Понякога добавят, че имат сходни интереси или чувство за хумор. И разбира се, с най-добрия си приятел се подкрепят, помагат си в трудни моменти и ги е грижа един за друг.

А ти правиш ли същото за себе си?

Доста често не е така. Обвиняваме себе си за какво ли не и си казваме неща, които никога не бихме казали на приятел. Преди да предприемем нещо, се сещаме за десетки начини, по които ще се провалим. Но ако приятел ни каже, че мисли да прави същото, през ум не ни минава да му ги наприказваме същите, защото или ще се откаже и ще се откаже от начинанието, или ще ни тегли една и все пак ще го направи, но ще си има едно наум, преди да ни сподели отново плановете си.

И точно този начин, към който (често неволно) се държим със себе си, е сред основните неща, които ни пречат да се чувстваме добре.

Затова, ето я и първата ти задача, която да започнеш да изпълняваш възможно най-скоро:

Започни да се държиш със себе си така, както с най-добрия си приятел.

Някои конкретни идеи:

Когато се виждате с този приятел, сигурно се стараеш да правите неща, които са интересни и приятни за него. Приложи същия принцип и към себе си. Поне по 10 минути всеки ден прави за себе си нещо, което ти е приятно - все едно имаш уговорка с най-добрия си приятел да правите нещо забавно, но уговорката ти е със самия теб. Започни да обръщаш внимание на нещата, които казваш сам на себе си. Създай си навик да си задаваш въпроса: Как ще реагира Пешо (замени името с това на твоя най-добър приятел или на един от тях, ако имаш няколко много близки), ако му кажа това? Ако първият отговор, който ти идва наум, е Хич нямаше да му хареса (или дори нещо по-грубичко), промени нещото, което си казваш, така че да хареса на Пешо и си го кажи пак. Продължавай, докато започнеш редовно да си говориш по по-добър начин. Колко често се смееш?

Сигурна съм, че нямаш планирано време за смях в дневния си график. (Ако имаше, преди да прочетеш това, пиши ми и ще получиш подарък от мен. Не се шегувам.) Да, само това е задачата ти тук:

Включи поне 10 минути дневно - всеки ден - в графика си за смях.

Споделям ти и своите любими източници на смях онлайн. Ако имаш свои, пиши ми и ще ги добавя към списъка.

Сайтове

Dilbert - класически офис хумор.

Не!Новините - след малко ще ти забраня да четеш новинарски сайтове. Но този е изключение.

xkcd - любимият комикс на програмистите, в който понякога се намира и по нещо за останалата част от човечеството.

Facebook групи и страници

Къциевада

Психодиспансер "При д-р Гана Гигълс"

НЯМА СМИСЪЛ ОТ ДИЗАЙНЕРИ

И моят скромнен принос (т.е. група, която създадох през декември 2019 г., чудежки се какво да правя, докато борех един грип): **НЯМА СМИСЪЛ ОТ КОРЕКТОРИ**

Следиш ли какво се случва по света и у нас?

Ако редовно четеш новинарски сайтове или следиш новинарските емисии по някоя телевизия, препоръчвам ти да не го правиш всеки ден.

Защо? Най-вече защото информацията в новинарските емисии често е поднесена така, че да предизвиква негативни емоции. Сигурно си чувал приказката, че само лошата новина е истинска новина. Повечето журналисти и редактори спазват този принцип и за това има научно обяснение. В процеса на еволюцията нашите мозъци са се развили така, че да обръщат повече внимание на негативната информация, тъй като тя би могла да сигнализира за опасност и да ни спаси живота, ако реагираме правилно на нея. (Животът на праисторическия човек не е зависел от това дали ще се зарадва на хубавия слънчев ден, но е бил пряко зависим от това да избяга навреме при внезапна поява на гладен хищник.) Затова и предпочитаме негативните новини, а хората, които съставят новинарските емисии, се възползват от това, за да са сигурни, че ще гледаме и слушае.

Но дори да мислим, че негативните новини не ни влияят особено, грешим, според теорията на един от любимите ми автори - Джеймс Клиър.

Според него, значимите за нас неща попадат в един от следните два кръга:

Например, ако утре завали сняг, а ти искаш да грее слънце или ако или избухне трета световна война, едва ли можеш да предприемеш нещо, което да разреши ситуацията (и решението да бъде директен резултат от твоето действие). Но ако не харесваш работата си, имаш контрол върху това: можеш да говориш с шефа си или с дразнещия колега, да напуснеш фирмата или да се преквалифицираш и да си смениш професията. (Все пак, ако проблемът е в колегата, който слуша прекалено силна музика на бюрото до теб, може би е добре първо да поговориш с него, преди да прибегваш до драстични мерки.)

От друга страна, отдавна е установено, че усещането за липса на контрол върху нещата, които се случват с теб или около теб, потиска сериозно и дори може да доведе до депресия.

И какво, мислиш, се случва, когато ежедневно слушаш или четеш предимно за неща, върху които нямаш пряк контрол, а отгоре на това са и негативни? (Сигурно вече и сам забеляза, че основните теми на новинарските емисии до една се намират в кръга на тревогите.)

Ако се притесняваш, че пълното спиране на всякакви новини ще те направи неориентиран и тотално неинформиран човек, ще те успокоя. Наистина важната информация ще стигне до теб. Все някой ще ти я сподели. И все пак, ако не можеш или не искаш напълно да се изолираш от новинарския поток, предлагам ти нещо като “златна среда”:

Избери си медии, които представят информацията максимално безпристрастно (в сух стил, без думи и изрази, очевидно целящи да провокират емоции у читателя) и ги следи не по-често от веднъж седмично.

Колкото и нелогично да ти звучи, това правило е особено важно в периоди на криза. Точно тогава новинарските емисии са пълни с възможно най-лоши сценарии, които са по-потискащи от обичайното, а от друга страна, се променят толкова често, че няма особен смисъл да ги следиш ежедневно. Следвай правилото за проверка на някоя безпристрастна медия не по-често от веднъж в седмицата, а ако се случи нещо изключително важно за теб, точно в такива периоди е още по-лесно да го научиш от околните, дори да не следиш медиите.

Колко често оставаш насаме със себе си?

Още един въпрос, на който хората рядко успяват да ми отговорят. А това е още нещо, което е важно, за да се чувстваме добре в дългосрочен план.

Ако умееш и обичаш да медитираш, прави го, но ако не ти харесва или не ти се удава, достатъчно е просто да оставаш насаме със себе си достатъчно често. Задачата ти е: Стой сам, на тихо място, без да слушаш, четеш или гледаш каквото и да било, поне за 10-15 мин всяка седмица. След като свикнеш, започни да увеличаваш честотата, докато стигнеш до 10-15 мин на ден.

Базови правила, за да се чувстваш добре физически

Сигурно вече ги знаеш, но си струва да ги преговорим. Най-вече защото е установено, че добрата физическа форма и по-конкретно спортът помага за добрата работа на мозъка.

Включи движение в графика си всеки ден. Ако нямаш възможност за нещо по-сериозно, като минимум опитай 20-30 минути ходене пеш или 5 минути ставна гимнастика.

Експериментирай с различни видове движение и хранене и си води бележки кое как ти се отразява. Противно на повечето популярни съвети за един или друг начин на хранене или движение, най-добре да проследиш кое как влияе лично на теб. След като откриеш своя оптимален режим, придържай се към него.

Спи по 7-8 ч на денонощие. Ако имаш възможност, прави си и кратка следобедна дрямка в допълнение, но не опитвай да съкратиш нощния си сън и да компенсираш с дневния.

Не ти препоръчвам да правиш експерименти с т.нар. полифазен сън (многократни кратки периоди на спане вместо продължителен сън през нощта). Не съществуват медицински доказателства, че той има същите функции като "нормалния", пълноценен и продължителен нощен сън, а резултатите от експериментите с него приличат много повече на обичайното лишаване от сън, отколкото на спане. Тоест, ако спиш полифазно, според организма си всъщност (почти) не спиш.

Какво да правиш с другите?

Колкото и да се стараеш да се погрижиш за себе си, винаги се намира някой колега, шеф, клиент или роднина, който да те издразни, нали? Или прекарваш доста време в социалните мрежи и мислиш, че това ти помага да поддържаш контакт с приятели... но не можеш да си обясниш защо след няколко часа скролване из Facebook имаш усещане, подобно на махмурлук?

Ще ти споделя няколко свързани с другите съвета, които ще ти помогнат да постигнеш състоянието, което си поставихме за цел - а покрай това ще подобриш взаимоотношенията си с въпросните други хора.

Постави си за цел периодично да правиш приятни изненади на околните: направи малък подарък без повод на някой близък, изпрати забавен линк на приятел без повод или му звънни, за да се чуе, купи букет цветя на възрастната съседка и/или ѝ напазарувай за седмицата... Освен че ще зарадваш хората около себе си, ти също ще се чувстваш по-добре. Логиката: според някои изследвания алтруизмът е полезен за здравето. Освен това, обикновено даваме на другите, когато всичко ни е (предимно) наред. Вярно е и обратното: когато решиш да направиш услуга на някого или да го зарадваш, ти започваш да се чувстваш така, все едно твоите проблеми са по-малко, дори и да не е съвсем така.

Ограничи безцелното преглеждане на социалните мрежи до не повече от час дневно, като се стремиш постепенно да го намалиш до 30 минути. Включи го в графика си за деня, за да е сигурно, че ще го спазваш. Доказано е, че безцелното прелистване на newsfeed на която и да е социална мрежа ни кара да се чувстваме зле, най-вече защото сме пасивни (не създаваме или измисляме нещо) и извършваме действие, което няма видим краен резултат. Вместо просто да стоиш във Facebook например, влизай директно в групите, страниците и профилите на хората и организациите, които те интересуват. По този начин постигаш множество неочаквани ползи:

Не рискуваш да се "хипнотизираш" и изведнъж да установиш, че неусетно си прекарал последните няколко часа във Facebook.

Виждаш неща, които сам си избрал, когато си отворил съответния профил, а не това, което алгоритъмът на Facebook, Instagram или LinkedIn е решил да ти покаже. По-рано говорихме за усещането за контрол и как то те кара да се чувстваш добре. Същият принцип важи и тук.

Пестиш време. От една страна, рано или късно ще стигнеш до края на публикациите в профила, който разглеждаш, а фийдът на всяка социална мрежа е безкраен (освен ако имаш само двама-трима приятели, но има ли такива хора изобщо?). От друга страна,

когато прелистваш новите неща, не знаеш чия е следващата публикация, която ще видиш и нямаш никакви очаквания за нея. Това има два неблагоприятни ефекта: Очакването да видиш нещо ново и интересно, дори и да е неосъзнато, наподобява усещането на човек, играещ хазарт, при всяко завъртане на ротативката. И както той може да играе с дни с надеждата да уцели джакпота, така и твоят мозък те държи залепен за екрана, защото очаква нещо ново и по-добро от всяка следваща публикация... без дори да знае какво точно е то. Този ефект липсва, когато отвориш нечий профил, тъй като имаш някаква представа какво можеш да очакваш от този човек.

Сигурно си чувал доста за превключването на контекста и колко вредно е то за продуктивността ти. Ще говорим повече по темата през следващите месеци, но сега ти го споменавам, защото когато прелистваш, всъщност правиш превключване на контекста всеки път, когато видиш нова публикация. И това те изморява, без да го осъзнаваш.

Социалните мрежи не могат да заменят живия човешки контакт. Отдели поне 2 часа от седмичния си график за срещи с приятели, които не виждаш всеки ден. Колкото и да си зает, все ще успееш да намериш два часа за приятелите си и за хората, които са важни за теб, нали? Участничка в мое обучение наскоро ми сподели как си живеела с усещането, че се обаждат на с майка си всяка седмица, докато тя не я попитала: Не сме се чували от три месеца, как си? Така и не била включила разговорите с майка си в седмичния си график...

Когато правиш нещо с други хора, мисли за това как да направиш работата на другия по-лесна. Ще се изненадаш за колко много дребни неща ще се сетиш и как хората ще започнат да ти отговарят със същото.

Винаги предполагай, че човекът, с когото общуваш, е добронамерен. Дори да ти се струва, че прави абсолютни глупости, ако подходиш към него с мисълта, че е добронамерен, цялата ти нагласа към него се променя. Става ти по-лесно да се запиташ защо всъщност човекът прави, каквото там прави и да го разбереш, без да му се дразниш. Подобно отношение се усеща от другата страна и може да подобри драстично отношенията ти с околните.

Защо околните ни нервират? Просто е: имаме определени очаквания към тях, за които те често дори не подозират. (Понякога ние също не осъзнаваме очакванията си.) Ако някой не отговори на очакванията ни, се дразним. Решението? Аз го намерих, когато спрях да очаквам и започнах да формулирам всичко като пожелания. Например, вместо да очаквам определено ниво на техническа поддръжка от хостинг компанията си, аз имам желание да го получа. На пръв поглед няма съществена разлика, но точно това ми помага да не се дразня, дори когато поддръжката им не е перфектна. Искането ми се да бъде, знам каква е моята представа за идеална поддръжка, но не очаквам винаги да бъде такава. Ако е, това е приятна изненада за мен. Бонус: ако можеш, кажи на близките си какво би искал от тях и какво точно могат да правят, за да се чувстваш добре. Ако го формулираш като пожелание, няма да звучи така, все едно изискваш нещо от тях, а просто ще ги информираш как най-лесно могат да те зарадват.

Двата големи проблема

Ще завърша с няколко бързи съвета за двата най-често срещани проблема, с които клиентите идват при мен.

Стрес

Ех, този стрес! Постоянно ни тормози и всячески се опитваме да избягаме от него. А всъщност можем да го намалим, като го управляваме. За това има множество техники. Представям ти няколко изпробвани и работещи.

Основните неща

Преди да мислиш за каквито и да било мерки срещу стреса, провери тези базови неща:

Уморен ли си? Наспал ли си се добре предната нощ?

Гладен ли си? Или може би си жаден?

Направил ли си нещо хубаво и приятно за теб днес (или те хванах, че не изпълняваш задачите, които ти дадох по-рано 😊)?

Какви мисли ти минават в момента? Възможно ли е сам да си създаваш стреса? Или да увеличаваш стреса, който идва отвън, с това, което мислиш в момента?

Първо се погрижи за основните неща, а ако установиш, че горните точки са покрити, но стресът не минава, чети по-нататък и си избери как да действаш.

Дистрес и еустрес

Най-вероятно знаеш, че стресът се дели на два типа:

Дистрес, който те кара да се чувстваш зле и те натоварва. Преживяваш го, когато се скараш с някого или ти се случи нещо неочаквано и неприятно. Обикновено, когато казваме, че сме стресирани, усещаме дистрес.

Еустресът прилича повече на радостно вълнение. Той ни кара да се чувстваме мобилизирани и развълнувани. Да, радостното вълнение също е стрес, но го преживяваме като нещо позитивно, защото се свързва с положителни събития като сватба или преместване в ново жилище, за което отдавна сме мечтали.

Тъй като в основата си двата вида стрес са едно и също явление, дали със смяната на гледната си точка към ситуацията можеш да замениш дистреса с еустрес? Понякога е възможно. Можеш да го пробваш, като правиш следното всеки път, когато се почувстваш стресиран:

Спри за момент и се замисли. Остани насаме със себе си възможно най-скоро за десетина минути.

Обмисли добре ситуацията и се постарай да намериш поне едно добро нещо в нея.

Обикновено никоя ситуация не е само добра или само лоша: едната от тези две нейни страни преобладава, но изключително рядко е единствената. Винаги я има и другата.

Намери добрата страна, колкото и незначителна да е тя.

Представи си, че много се вълнуваш от добрата страна на ситуацията и че признаците на стрес, които усещаш, са всъщност знаци за вълнението ти. Това обикновено помага поне донякъде за намаляване на неприятното усещане.

Да кажем, че много се притесняваш, защото ти предстои да говориш пред публика.

Помисли защо. Най-вероятно се тревожиш, че може да се изложиш и да ти се присмоят. Само като ти мине тази мисъл през ума, започваш да се потиш и почти ти прилошава.

Представи си и хубавата страна на своята презентация: ако хората я харесат, ще се чувстваш страхотно. А какво ще стане, ако знаеш със сигурност, че ще се справиш много добре? Представи си, че си изключително уверен в себе си и много се радваш, че ти предстои да изнесеш страхотна реч. Вживей се в този вариант на ситуацията, докато се почувстваш по-добре.

Очакванията

Отново ще си говорим за очакванията. Както очакваш хората да се държат по определен начин, така имаш и очаквания към живота и света, например да ходиш на

училище, след това да работиш, хората около теб да бъдат (предимно) учтиви и цивилизовани... Когато нещата не се случат така, както очакваш, се стресиращ. И тук, както и при общуването с хората, е възможно да не осъзнаваш част от тези очаквания. Следващия път, когато се стресиращ, може да опиташ и това:

Първата стъпка е същата като в предишната точка: остана насаме със себе си, опитай да се успокоиш, доколкото е възможно и помисли.

Задай си следните въпроси:

Какво трябваше да се случи сега?

Какво се случи вместо това?

Как ме кара да се чувствам това?

Направи всичко по силите си да приемеш ситуацията. Кажу си: Нещата са такива, каквито са. Ако е необходимо, повтори си го няколко пъти, докато се успокоиш и повярваш наистина. Не е задължително да се почувстваш съвсем добре на този етап. Важното е единствено нивото на стреса да намалее.

След като се усетиш максимално спокоен, помисли върху следното: Ако приема, че нещата са такива, каквито са, мога ли да ги променя? Ако мога, как да действам? А ако не мога?

Със ситуации, които редовно ти тровят нервите, най-вероятно ще ти бъде особено трудно, но колкото по-често се опитваш да приложиш тази техника, толкова по-вероятно е тя да работи все по-добре всеки следващ път.

“Първо създавай, после управлявай”

Тази техника идва от един от любимите ми автори - Тим Ферис. Можеш да я приложиш за сваляне на напрежението в периоди на продължителен силен стрес, когато задачите, една от друга по-спешна, те заливат една през друга или когато се случва нещо, което не можеш да контролираш и не знаеш колко дълго ще продължи. В такива времена се изкушаваме веднага да се заемем с “гасенето на пожари” и мислим, че колкото по-скоро действваме, толкова по-бързо ще решим проблемите и ще се свърши с това, което ни тормози. Вместо това проблемът често се задълбочава и сякаш влачи нови след себе си. Ако пък имаме усещането, че нямаме контрол върху ситуацията, сме склонни да бъдем пасивни и да не вършим дори нещата, които всъщност биха ни помогнали да се почувстваме по-добре.

Разбира се, нашата реакция не е единствената причина да се чувстваме зле.

Обективно погледнато, ситуацията е лоша. И все пак, когато сме нервни, не сме в най-добрата си форма и можем неволно да задълбочим съществуващите проблеми.

За да прекъснеш омагьосания кръг, следвай това просто правило:

Първата ти задача за всеки ден е да правиш нещо творческо преди всичко друго.

Просто направи нещо, каквото и да е, колкото и малко да е. Може да пуснеш снимка в Instagram или да разкажеш виц на стената си във Facebook. Ако рисува, нарисуй нещо. Напиши кратък разказ, ако пишеш. Целта ти е да създадеш нещо от нулата и да видиш крайния резултат за около час. Едва след това започни обичайния си ден и задачите в него.

Точно когато си под силен стрес, ти се струва най-трудно да отделиш време за нещо подобно. Но всъщност, както е казал народът, “работата не е заек да избяга”. 😊 Тя ще си бъде там и след час, но ти няма да бъдеш същият, а ще си един по-спокоен човек.

“Нямам време”

Ако получавах по 1 лев всеки път, когато някой ми каже, че няма време, сега щях да имам 5367 лева. (Всъщност, нямаше да имам 5367 лева, а купища книги и шоколад, но да не навлизаме чак в такива подробности.)

Всъщност, усещането, че нямаме достатъчно време, обикновено е просто това: усещане. Почти до края на 2021 г. ще го атакуваме от различни посоки, така че сега ще го засегна сравнително накратко и ще ти спомена само няколко прости и бързи техники, с които да се почувстваш малко по-спокойно и да се научиш да манипулираш представата си за времето.

Не бързай. Звучи точно обратното на интуитивното решение: когато имаме много работа, най-логично би било да се опитваме да работим, колкото можем по-бързо, за да приключим възможно най-скоро. А всъщност това само внася допълнителен стрес, което още повече те забавя. Бързайки, увеличаваш и риска да допуснеш грешки, за които после да се наложи да отделиш още време (което и без това ти е малко), за да ги поправяш. Затова, точно когато имаш най-много работа, развий навика да работиш само по една задача едновременно и когато започнеш работа по нея, да не мислиш за останалите неща, които те очакват. Работи така, все едно това е единствената задача, която имаш и разполагаш с цялото време на света за нея. И тази техника може да ти изглежда абсолютно невъзможна и неприложима в началото, но колкото по-често я ползваш, толкова по-лесно ще ти става. А успееш ли да се успокоиш и отпуснеш достатъчно, че да се потопиш напълно в работата, обикновено набираш скорост и свършваш задачата за по-кратко време и по-качествено, отколкото ако се насилваш да работиш по-бързо от нормалното за теб.

Старай се да имаш разнообразие в деня си и да правиш относително чести промени. Избягвай монотонността и имай готовност с няколко различни типа задачи или проекти, които да редуваш. По този начин си създаваш илюзията, че разполагаш с повече време, защото запомняш всяка промяна. На всеки 30 до 60 минути си прави кратко раздвижване, дори и само за да смениш помещението за малко - това също помага, а е добре и за здравето ти, особено ако работиш на бюро.

Аз ползвам трика по-горе и за още нещо, тъй като обичам да пътувам и си спомням всяко пътуване години след това: оптимизирам времето си за отпуск, като вместо да почивам по веднъж през лятото за две седмици, посещавам различно място почти всеки уикенд, като добавям още 1-2 дни за дестинации, които се намират далече от дома ми и ми трябва повече време за път до тях. След почивката ни остава най-вече споменът за нея, който е по-траен и от най-дългия отпуск. Спомените се формират при настъпване на значителни промени и преминавания от едно състояние в друго - включително и буквалното физическо преминаване от едно място на друго, - в комбинация с емоции. Следователно, се старая да имам множество различни преживявания, свързани с почивка, вместо едно, което е относително еднакво за дълъг период от време (десетина дни на едно място). Така след всяко лято оставам с усещането, че съм почивала близо 4-5 пъти по-дълго, отколкото преди, когато си позволявах по една дълга почивка.)

Полезни приложения

Ако социалните мрежи те изкушават непреодолимо, мога да ти препоръчам няколко приложения, които ще ти помогнат да ги използваш оптимално.

Скриване на новинарския поток на Facebook

Най-често губим времето си във Facebook, но има решения за това. Те скриват само новинарския поток на социалната мрежа, но другите ѝ функции остават активни.

Newsfeed Eradicator - добавка към браузъра за Chrome

за Firefox

Feedless - приложение за iOS

Ограничаване на достъпа до сайтове и приложения

Ако искаш изобщо да не отваряш определени онлайн услуги, най-доброто приложение, което съм открила за целта, е Freedom. То работи с всякакви устройства и браузъри, на всички популярни операционни системи и има множество възможности за ограничаване на сайтове, приложения и онлайн услуги - за постоянно или по график. След като го инсталираш и настроиш, няма начин да заобиколиш ограниченията, колкото и да ти се иска и каквото и да правиш.

Допълнителни четива

За финал на този модул от програмата ще ти препоръчам няколко книги. Давам ти връзки към техните представяния в социалната мрежа за четящи хора Goodreads и ти препоръчвам да си направиш профил в нея, ако все още нямаш такъв. (Моят профил е тук, в случай че искаш да ме добавиш.)

За отношението към живота

Тънкото изкуство да не ти пука от Марк Менсън. Добро обобщение на тезата, че животът си е такъв, какъвто е и ще бъдем много по-щастливи, ако просто го приемем. И дава приложими съвети как да го постигнеш.

Дарът на трудностите от Райън Холидей. Препоръчвам ти почти всичко от този автор, а тази книга ми се струва особено подходяща за темата ни този месец. Ще ти помогне да превърнеш почти всяка гадост, която би могла да ти се случи, във възможност, да видиш хубавата ѝ страна и да се възползваш от нея.

Трима души в една лодка от Джером К. Джером и продължението ѝ от същия автор - Трима души на бумел. Няма друг писател, който да умее да вземе обикновена, банална ситуация от ежедневието и да я разкаже така, че да те разплаче от смях, както Джером. Ако още не си го чел, крайно време е да поправиш пропуската, а ако си - да си го припомниш. Помага във всички онези ситуации, когато се опитваш да видиш смешната страна на нещата.

За физическия аспект на живота

Яж шоколад и отслабвай от Лазар Радков. Вечната класика, към която посяга всеки отслабващ. 😊 Шегата настрана, книгата е полезна и представя в достъпен вид основните неща, които е добре да знаеш за храненето и спорта. Дори и да си виждал фитнес зала само отвън, подробните описания на всички основни упражнения ще ти помогнат да ги изпробваш и да прецениш дали този тип движение е за теб.

The Hungry Brain: Outsmarting the Instincts That Make Us Overeat от Stephan Guyenet. Тук работата става сериозна. Книгата обилно цитира научни експерименти и проучвания и разяснява изключително точно и подробно как работи мозъкът ни, как решаваме кога, какво и колко да ядем и какво да направим, за да променим хранителните си навици, ако те не ни допадат. На моменти е тежичка за четене, но досега не съм откривала по-точно и по-добре научно обосновано четиво на тема хранене. Оттук ще научиш не какво е калория и макрос, а какво стои в основата на напълняването: кои психологически и биологични механизми ни карат да се храним по определен начин и как да им въздействаме, за да постигнем истинска промяна в храненето си. За съжаление, доколкото знам, тази книга все още не е излизала в превод на български.