

Laukimo eilės padės jums pasikrauti savo baterijas

Kartais mums tenka stovėti eilėse. Mes širstame laukdami, kol ateis mūsų eilė, nes iškart po to turime atlikti kitus dienos darbus. Tik teigiamai žiūrėdami į laukimo eiles, galime gauti naudos iš jų, nes eilės turi ir teigiamų savybių: pagaliau turime laiko giliai kvėpuoti – bent jau reikėtų pasinaudoti šia proga, – pagalvoti apie save, juk nereikia nieko veikti ir niekas mums tuo momentu nekelia streso. Jei laukdami eilėje juntame stresą, įveikime jį patys. Užuoat piktinęsi, kad taip ilgai tenka laukti, geriau panaudokime šį laiką patiems pasikrauti, socialiniams kontaktams užmegzti, kitiems žmonėms perduoti teigiamą energiją, juos padrąsinti. Kiti žmonės, laukdami eilėje, kenčia lygiai kaip ir mes, tad padėkime jiems, kartu ir sau ir laukimą eilėje paverskime naudinga patirtimi.

Šiandien į eilę žiūrėsiu teigiamai, kaip į galimybę parodyti, kas aš esu.

Žadintuvas nereikalingas

Daugelis žmonių dar vis kankinasi kas rytą iš gražaus sapno prikeliama „kankinimo įrankio žadintuvo“ ir paskui sušierzinę važiuoja į darbą. Bet argi to reikia, kad būtumėte žadinamas „iš išorės“? Pasąmonė turi neįtikėtiną laiko pojūtį. Jei paprašysite jos pažadinti jus kitą rytą lygiai šeštą valandą, ji tai padarys stebėtinai tiksliai. Mintimis sakykite jai: „Miela sąsąmonė, prašau pažadinti mane ... valandą.“ Kad sustiprintumėte efektą, vakare prieš užmigdamas įsivaizduokite, kaip kitą rytą pabundate tiksliai numatytu laiku. Norėdamas išvengti rizikos, pirmus kartus žadintuvą nusistatykite keliomis minutėmis vėliau, bet tikriausiai to nereikės. Dauguma „bestresio žadinimo metodo“ šalininkų net sapne girdi tariamą skambutį, raginantį pabusti punktualiai.

Šiandien savo sąsąmonėje užprogramuosiu pabudimo laiką ir pratinsiuosi atsisakyti žadintuvo.

Pasiansai ramina

Kartais dėl daugybės dienos įspūdžių susipainiojama. Galva norėtų ramiai surikiuoti mintis. Žinoma, kad Mahatma Gandhis protui ir jausmams „surūšiuoti“ į kelionę pasiimdavo audimo stakles. Audimas arba mezgimas tikrai ramina, tačiau ne kiekvienas gali po darbo dienos austi kilimėlį arba megzti megztinį. Be to, per daug brangiai kainuotų į viešbutį pasiimti audimo stakles arba verpstą. Žemiau pateikiamas efektyvus „rankinis“ metodas tvarkai savo prote ir taikai sieloje atkurti.

Pratimas. Nusipirkite pasianso kortas ir po darbo jį dėliokite. Taip sutelksite mintis, ir reikalai susitvarkys, nesvarbu, dalysis pasiansas ar ne. Tapęs dienos rutina, pasiansas sukurs puikią tvarką. Įvairių žaidimo variantų instrukcijos dažniausiai pridedamos prie kortų.

Šiandien išbandysiu ritualą, kuriuo prasidės mano vakaras po darbo dienos, pvz., dėliosiu pasiansą.

Dėlionės ugdo pastabumą

Mūsų laikais reikia tikslumo. Maža klaidelė įvedant kompiuterio programą arba vairuojant automobilį gali padaryti daug žalos. Tikslumo, ypač sugebėjimo atskirti, galima išmokti. Čia gali padėti dėlionės. Dėliodamas paveikslą, kartu mokotės visapusiškai mąstyti ir integruoti, regis, nesusiejamus gyvenimo fragmentus, susivienijate pats su savimi. Susijungia gyvenimo dėlionės akmenėliai. Kasdien keliolika minučių darbuodamasis prie savo mėgstamo paveikslo, kartu lavinatės mentališkai, malonus paveikslas įsitvirtina jūsų širdyje. Gerų dėlionių galite pasirinkti žaislų parduotuvėje arba internete.

Pratimas. Nusipirkite 1000 dalelių dėlionę ir kas vakarą 15 minučių (nusistatę žadintuvą) dėliokite paveikslą.

Šiandien atliksiu mažytį ritualą, kuriam reikia tikslaus žvilgsnio, pvz., dėliosiu paveikslą.

Išnaudokite priešpiečio laiką

Dažniausiai priešpietis yra metas, kai geriausiai sekasi dirbti ir sutelkti dėmesį. Daugumai žmonių šios valandos yra visos dienos sėkmės arba nesėkmės pagrindas. Todėl visus darbus, kuriems reikia daugiausia kūrybiškumo ir jėgų, atlikite priešpietį. Tuo metu apribokite telefono pokalbius ir vizitus. Pradėkite nuo darbų, kuriuos reikia padaryti skubiai. Taip įsismaginsite. Po sėkmingo priešpiečio, gerai atlikęs svarbiausius darbus, popietę imkitės kitų, kuriuos taip pat nesunkiai įveiksite.

Šį ryt, vos atsikėlęs, priešpiečiui užsibrėšiu aiškius ir pasiekiamus tikslus. Šias užduotis atliksiu pirmiausia.

Ilgesnius telefono pokalbius atidėkite vakarui

Jei sandėris ar pokalbis telefonu ne itin svarbus, atidėkite jį dienos pabaigai. Išsamius pokalbius simbolių klausimais nukelkite į laisvą po darbo laiką. Taip nesutrikdysite darbo ritmo, ir tiek tos bėdos, jei jie užtruks ilgiau. Jau per pirmąsias sekundes po skambučio „užuoskite“, ar pokalbis truks ilgiau nei penkias minutes. Jei taip, maloniai pertraukite skambinusįjį, pasakydamas: „Tavo reikalas man svarbus. Jam verta skirti daugiau laiko. Gal pasišnekėsime vakare?“

Šiandien „užuosiu“ daugiau laiko užimsiančius telefono pokalbius ir nukelsiu juos į laisvą po darbo laiką.