

CK

czasKobiety.pl

obudź w sobie
KOBIECOŚĆ

Polecamy

Szukaj

Google™ Twoja wyszukiwarka

Szukaj

CzasKobiety

[Strona główna](#)[Temat miesiąca](#)[Ekspert radzi](#)[Przepisy kulinarne](#)[Sennik](#)[Znaczenie imion](#)[Kontakt](#)

Logowanie

Nazwa użytkownika:

Hasło:

[zaloguj](#)[Utwórz nowe konto](#)[Prześlij nowe hasło](#)

Publikacje zamieszczone na stronach CzasKobiety.pl są chronione prawami autorskimi. Kopiowanie i używanie do innych celów bez pisemnej zgody redakcji zabronione.

Sekret dłuższej doby

Jedynie, czego wszyscy dostaliśmy tyle samo, to czas! Doba zawsze i dla każdego trwa 24 godziny, tylko różnie jest wykorzystywana! Jeśli masz wrażenie, że dzień jest za krótki i stale się gdzieś spieszysz oznaczać to może jedno: nieodpowiednio gospodarujesz czasem. Spróbuj zaplanować swój dzień i wykorzystać możliwość robienia dwóch rzeczy równocześnie. Przekonasz się, że bilans dnia wypadnie na Twoją korzyść. Jak to zrobić? Poniżej podpowiadamy Ci kilka praktycznych porad.

Po pierwsze: cenne chwile w drodze do pracy i z powrotem!

Szczęśliwy ten, kto ma do pracy kwadrans spacerem. Jednak dla większości z nas odległość ta jest znacznie większa. Niektórzy spędzają w drodze do pracy nawet godzinę lub dłużej. 60 minut dojazdów w jedną stronę, to w skali roku około 16 pełnych dób. Całkiem sporo, prawda? A przecież czas ten możemy wykorzystać dużo efektywniej! Z zeszłorocznej ankiety przeprowadzonej przez serwis praca.wp.pl wynika, iż 49 proc. osób, jadąc do pracy, słucha muzyki. Kolejne 21 proc. czyta książkę lub gazetę, natomiast 17 proc. układa plan dnia. Wniosek nasuwa się jeden. Spora



część z nas wykorzystuje ten czas w minimalnym stopniu, bądź nie robi tego wcale. Dlaczego większa liczba nas nie czyta książek? To wręcz idealna okazja dla tych, którzy twierdzą, że „lubią czytać, ale nie mają na to czasu”. Jeśli nie lubimy czytać w autobusie czy tramwaju, to sporządźmy listę zadań do wykonania lub przygotujmy się do kolejnego dnia, ustalając priorytety pracy. Listę zapiszmy w notesie czy telefonie. Droga do pracy to również dobry czas na trening umysłowy. Zamiast beczynnie patrzeć w przestrzeń, zabierzmy się za rozwiązywanie krzyżówki, sudoku bądź innych gier logicznych. Przy okazji ćwiczymy umiejętność koncentracji w trudnych warunkach. Jeśli dojeżdżasz do pracy samochodem, możliwości efektywnego spożytkowania czasu, choć nieco skromniejsze, również się znajdują. Nauka języka obcego z wykorzystaniem lekcji audio czy słuchanie ciekawej lektury to zdecydowanie lepsze opcje niż radio grające stale te same przeboje. Jak zachęca jeden z internautów na forum serwisu wp.pl: Audiobooki faktycznie sprawdzają się świetnie w drodze do pracy. Nie tylko w drodze. Jak tylko gdzieś wychodzę z domu na dłużej to włączam sobie jakąś książkę. Czasem ludzie dziwnie patrzą jak na ulicy człowiek śmieje się pod nosem do siebie, ale to świetny sposób na to, by wykorzystać swój czas jak najlepiej.

Po drugie: regulowanie rachunków podczas zakupów.

Przynajmniej raz w miesiącu każdy z nas zmagają się z rachunkami. Uregulowanie płatności za prąd, gaz, telewizję czy telefon to stały punkt w naszym miesięcznym grafiku. Dlaczego nie zrobić tego przy okazji zakupów w kasie sklepu, skoro odwiedzamy sklep często, nawet codziennie. Z najnowszych danych przeprowadzonych przez dostawcę usług finansowych firmę BillBird S.A. wynika, że coraz więcej osób chętnie korzysta z tej możliwości. Co miesiąc w kasach sklepowych oznaczonych pomarańczowym logo Moje Rachunki opłaca się już ponad 1,5 miliona rachunków. Na brak takich punktów nie można narzekać. Kas z pomarańczowym logo jest przeszło 7 600 w całej Polsce. Dodatkową zaletą opłacania rachunków w sklepie, poza oszczędnością czasu, jest też niższa prowizja,

jaką zapłacimy w porównaniu do tradycyjnego okienka na pocztę. Wyniesie ona od 0,89 do 1,99 zł. Zmotoryzowani mają jeszcze jedną opcję – za prąd czy gaz mogą zapłacić przy okazji tankowania samochodu na stacji benzynowej.

Jak puentuje jedna z użytkowników profilu **Moje Rachunki** na serwisie społecznościowym Facebook: Rachunki płacę w sklepie, bo cóż mam poradzić, że lubię wszystko załatwić na raz. Nie chce mi się biegać po urzędach, pocztach, bankach i stać w kilometrowych kolejkach. Zapłacę rachunek w sklepie a na osłodę życia i pocieszenie kupię sobie batonika.

Po trzecie: łączmy przyjemne z pożytecznym

Jeśli brakuje nam czasu na małe przyjemności, starajmy się połączyć je z innymi zajęciami. Od dawna chcesz się zapisać na zajęcia fitness, ale nie jesteś w stanie pogodzić tego z nadmiarem zajęć? Dlaczego nie poćwiczyć w trakcie oglądania ulubionego serialu?! Jeśli nie masz czasu na czytanie książki, posłuchaj jej w formie audiobooka podczas gotowania obiadu. Twoje plany zapisania się na kurs języka obcego również nie doszły do skutku? Jest na to sprawdzony sposób: Kiedy maluję paznokcie albo robię SPA domowe włączam kasetę z angielskim i już słówka płyną w głowie - zapewnia kolejna fanka profilu **Moje Rachunki**.

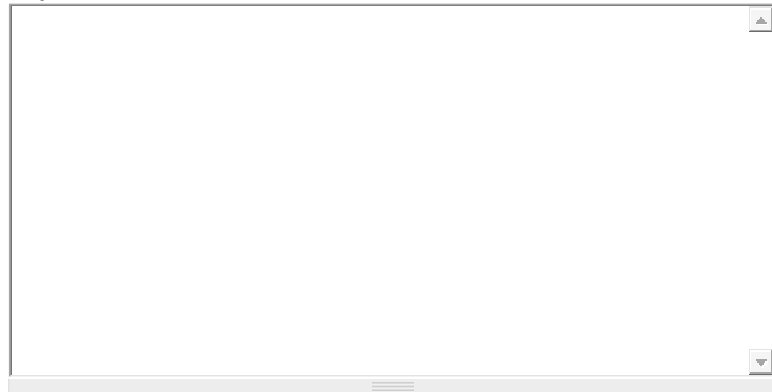
Czas naszym sprzymierzeńcem

Dobre zaplanowanie dnia i wykorzystanie okazji do robienia pewnych rzeczy równolegle sprawi, że czas stanie się naszym sprzymierzeńcem. Doba nie będzie za krótka, a każdy dzień zakończymy z dobrym samopoczuciem. Jak trafnie zauważa kolejna użytkowniczka Facebooka: Nie ma co się z czasem ścigać. Ważne jest, by zawsze sobie poukładać w całej dobie to, co ważne i istotne zrobić szybko i dogodnie.

Cóż, niewątpliwie dobre gospodarowanie czasem bardzo w życiu się przydaje!

Dodaj nowy komentarz

Odpowiedź: *



► Znaki końca linii i akapitu dodawane są automatycznie.

[Więcej informacji na temat formatowania](#)

Dodaj

Podgląd