

JAK OSWOIĆ CZAS?

Kiedy wstajemy rano i zaczynamy myśleć o rozkładzie dnia szybko gwarantujemy sobie ból głowy. Pobudka - nikt jej nie lubi, potem szybkie zabiegi upiększające, śniadanie – o ile będzie apetyt, no i pies chce czy nie chce musi wyjść. Wszystko szybko, szybciej i najszybciej, bo zwłaszcza o tej porze dnia czas nie stoi w miejscu.

Tak mniej więcej zaczyna się dzień każdego z nas. Taki bieg codzienności, który nie ma nic wspólnego z treningiem dla zdrowia.

Warto zadać sobie pytanie, co zrobić, aby było łatwo, lekko i przyjemnie?

Jak zawsze odpowiedź nie jest prosta, ale warto zastanowić się nad własnym pojmowaniem czasu. W tym wypadku najbardziej sprawdza się umiejętność podziału swoich ról życiowych, zrozumienie, ile etapów dnia chcę jej poświęcać i pilnowanie, by nie zaburzać proporcji.

Może wypróbowanie poniższych propozycji pomoże w organizacji dnia i stała odpowiedź „Nie mam czasu”, będzie używana coraz rzadziej.

1. Zdefiniować sobie, kim chcę być – kochającym członkiem rodziny, najlepszym uczniem, smakoszem pysznych dań przygotowanych przez rodzica, szczęśliwym i spełnionym człowiekiem – to zawsze indywidualny wybór.
2. Nie pozwolić by jedna rola zdominowała drugą, prowadzi do przenikania się ról.
3. Wybierając to, co najważniejsze, trzeba być obecnym w każdej chwili.
4. Wykorzystywać czas, który mamy, na to co dla mnie w tym momencie istotne.
5. Być uważnym w realizacji zadań.
6. Nie zajmować się kilkoma rzeczami na raz, uciekanie myślami daleko powoduje, że mamy poczucie utraty, frustracji, że nie mamy na nic czasu i wciąż chodzimy poirytowani.
7. Mówić stop i zastanowić się, czego mamy za dużo, a czego za mało.
8. Stworzyć rytuały dnia, oczywiście trzeba być elastycznym, ale warto trzymać się swojego planu.
9. Słuchać innych, ale nie ulegać presji.
10. Nie przejmować się drobnymi porażkami, następnego dnia spróbować od nowa.

To zdecydowanie proste propozycje, nie wymagające wielkiego wysiłku. Są raczej próbą wprowadzenia porządku w naszą codzienność i ogarnięcia wszechobecnego chaosu.

Kolejna propozycja to ćwiczenia praktyczne dla wzmocnienia uwagi.

Jest ich wiele, ale nie wszystko na raz. W pierwszej kolejności coś dla wyostżenia zmysłów:

1. Dotyk - pomyśl o prostej czynności, którą wykonujesz więcej niż raz w ciągu dnia - spożywanie posiłku będzie doskonałym przykładem. Wykonaj świadome jedzenie, które będzie odwrotnością „pochłaniania” posiłku. Smakuj i dokładnie żuj każdy kęs. Spróbuj rozpoznać przyprawy, delektować się każdym produktem. To jest nie tylko przyjemne, lecz także zdrowe.
2. Słuch - spróbuj wsłuchać się w dźwięki otoczenia i wylapać te przyjemne, zamknij oczy i pozwól zabrać się w podróż , którą poprowadzi dane odgłosy.

Kiedy poczuemy harmonię i będziemy uważni - spełniamy się w każdej roli. Odzyskamy poczucie, że czas nie przecieka nam przez palce.

Kiedy czujemy intensywność życia i zadowolenie nie zmarnujemy żadnej minuty.

Justyna Hnat-Bojar