

DLACZEGO WARTO NOTOWAĆ?

Witajcie,

dzisiaj słów kilka o notatkach. Nie mam tu na myśli notatki robione podczas lekcji, czy przygotowania do zajęć. O tych później. Mam na myśli organizację swojego dnia i umiejętność rozplanowania wszystkiego, co danego dnia macie do zrobienia. Myślę, że w czasie kiedy same musicie pilnować swoich obowiązków szkolnych i innych oraz znaleźć czas na odpoczynek, warto robić notatki.

Tekst zaczerpnęłam z bloga Pani Natalii Knopek SIMPLELIFE - o jodze i zdrowym życiu, polecam 😊



Muszę Wam się do czegoś przyznać - mam absolutnego hopla na punkcie robienia notatek. Nie zdawałam sobie sprawy z dziwności takiego zachowania, aż do momentu gdy ostatnio przed samym zaśnięciem pobiegłam do pokoju, bo „coś mi się przypomniało i musiałam zapisać”. Mąż stwierdził, że jestem obłąkana, a ja po prostu dzięki temu lepiej śpię :)

Notowanie wszystkich rzeczy, które muszę zrobić, daje mi możliwość skupienia się na tym, co w danym momencie jest najważniejsze. I skutecznie ratuje mnie przed wieczornym poczuciem zmarnowanego dnia, albo zarywaniem nocy na nadrobienie zaległości.

Nie ma całej tej gonitwy myśli i paniki, że z czymś się nie wyrobię, albo że zapomnę o jakimś ważnym zadaniu. Dzięki notowaniu działam szybciej i bardziej efektywnie.

Ponadto w tym samym czasie jestem w stanie zrobić więcej, bo... najzwyczajniej w świecie wiem, co mam robić.

Ciągłe myślenie o zadaniach czekających na wykonanie i goniących terminach sprawia, że czujemy się przytłoczeni, przez co nie możemy skupić się na aktualnym zadaniu i już od samego rana jesteśmy zmęczeni. Przelanie całej tej gontwy myśli na papier, pozwala skutecznie oczyścić umysł i zająć się tym, co jest najważniejsze.

Dlaczego warto notować?



Poniżej 5 powodów, dla których tak chętnie to robie:

1. Notowanie pomaga uniknąć niepotrzebnego stresu.

Niezależnie od tego czym się w życiu zajmujemy, zwykle w ciągu dnia mamy do zrobienia wiele różnych rzeczy. Mogą to być sprawy związane z naszą pracą zawodową jak i te bardziej domowe typu - to kupić, tamto posprzątać i jeszcze pamiętać, żeby odebrać dzieci z przedszkola.

Krótko mówiąc: ciężko jest zapamiętać rzeczy, które mamy do zrobienia jednego dnia. Co więc powiedzieć o całym tygodniu czy miesiącu?

Staraj się więc zapisywać wszystko, co chodzi Ci po głowie. Jeśli temat ma konkretną datę wykonania - umieść ją w kalendarzu w odpowiednim miejscu i po prostu o niej zapomnij. Zapisane oznacza mniej więcej tyle, że możesz wywalić je z pamięci. A gdy przyjdzie czas na jego realizację - po prostu pokaże Ci się w kalendarzu z dzisiejszą datą.

W ten sam sposób twórz listy zakupów, prezentów czy menu na kolejne dni. Zapisuj w notatniku wszystko, co chcesz zapamiętać. Pozwoli Ci to uwolnić umysł od obaw związanych z tym, że coś wypadnie Ci z głowy.

Poza tym często powtarzając sobie w głowie: „muszę jeszcze to, muszę jeszcze tamto”, niepotrzebnie wszystko wyolbrzymiasz. Zwykle po zapisaniu okazuje się, że czynności nie jest aż tak wiele i wcale nie są tak czasochłonne, jak się wydawało.

2. Tworzenie priorytetów i hierarchii.

W ciągu dnia bardzo łatwo jest się rozprościć. Tu mail, tam telefon. Tu jakiś mały projekt, który wcale nie był tak naglący, tam małe sprzątanko łazienki, które na dobrą sprawę mogło poczekać. Nagle okazuje się, że cały dzień minął, a rzeczy które faktycznie były pilne, nie zostały zrobione. Na poczet tego zarywasz noc, przez co rano budzisz się w złym humorze i karuzela kręci się aż do weekendu, bo dopiero wtedy udaje Ci się to jako tako unormować.

Takie sytuacje nie zdarzają się, gdy masz przed nosem listę zadań na dany dzień, bo **wtedy dokładnie wiesz, że dziś masz napisać nowy tekst, a nie biegać po domu z mopem.**

Dlatego umieszczaj na swojej liście absolutnie wszystko - od odpowiedzi na maila, po gruntowne sprzątnięcie piwnicy i garażu. Jedynym wyjątkiem mogą być rzeczy, których wykonanie zajmuje mniej niż 2 minuty, bo w ich przypadku często szybciej zrobisz niż zapiszesz.

3. Notowanie wspomaga kreatywność.

Nie wiem jak Wy, ja zawsze najlepsze pomysły mam przed zaśnięciem, zaraz po obudzeniu, albo... w łazience. Krótko mówiąc - olśnienie przychodzi wtedy, gdy nie robię niczego związanego z pracą.

Dlatego właśnie staram się mieć zawsze pod ręką notes i zapisywać w nim wszystkie najgłupsze nawet głupoty. Dopiero później weryfikuję ich zasadność i jeśli okazuje się że faktycznie mają sens i potencjał - realizuję.

W ten właśnie sposób powstają pomysły na wpisy na bloga, nowe sekwencje jogowe czy grafiki. Polecam. Wszystko jakby samo się robi, w końcu nie od dziś wiadomo, że to pomysł jest najważniejszy.

4. Wszystko w jednym miejscu.

W notowaniu trzeba wyrobić sobie nie tylko nawyk zapisywania wszystkiego, ale również umiejętność trzymania tego w jednym miejscu.

Dlatego na samym wstępie pożegnaj się z luźnymi kartkami, bo w ten sposób dodajesz sobie tylko pracy - musisz je gdzieś gromadzić, podpisywać, pamiętać co do czego było i jeszcze odkładać na miejsce.

Kup sobie zwykły notes lub kalendarz, albo po prostu zagospodaruj jakiś stary zeszyt, który leży w kącie nieużywany. Dobrze jest mieć go przy sobie, dlatego raczej zrezygnuj z opasłego tomiszcza formatu A4. Wystarczy jeden zwyczajny notes i od tej pory zawsze będziesz mieć bieżący dostęp do wszystkich swoich list, notatek i przemyśleń, nawet tych najgłupszych.

Doskonale zdaję sobie sprawę z tego, że jest wiele programów i kalendarzy online, które mogłyby zastąpić te nieszczęsne notesy, ale nic nie poradzę na to, że jestem takim trochę kalendarzowym dinozaurem i po prostu wolę papierowe wersje. Niemniej jednak - wirtualne notatki nie są gorsze od papierowych, pod warunkiem, że pamiętasz o ich regularnym uzupełnianiu.

5. Zmieniaj notatki w listy zadań.

Często notuję sobie jakieś losowe rzeczy, wyrwane z kontekstu pomysły czy duże projekty, które wpadły mi do głowy gdzieś przy myciu naczyń. Jednak samo ich zanotowanie jeszcze nie wystarczy. Później należy przekuć je na konkretny cel i przerobić na listę zadań.

Luźne pomysły i zadania najlepiej jest od razu grupować, np. na te związane ze szkołą/pracą, domem, rozwojem. Każdy może mieć osobną stronę w notatniku.

Przy dużych projektach zapisuj, najpierw w kolejności losowej, rzeczy które muszą być zrobione, dopiero później układaj je w odpowiedniej kolejności i dopisuj daty wykonania.

I przede wszystkim - **nie bój się swoich głupich pomysłów, ani marzeń co do których od razu masz wątpliwości, że uda Ci się je zrealizować.** Idee rodzące się z „głowy, czyli z niczego” bez żadnego konkretnego powodu, zawsze są tymi, pochodzącymi z głębi Ciebie.

Dlatego nawet jeśli wyglądają śmiesznie czy przerażająco - zastanów się nad ich realizacją. Być może to właśnie w nich przejawia się po cichutku **Twój pomysł na życie.**

Pozdrawiam

Ewa Nowikow