

Ce e cu adevarat important pentru tine?

Scris de Apopi Mariana Diana
Sâmbătă, 12 Iunie 2010 10:45 -



Cred ca te-ai intrebat si nu de putine ori, de ce nu iti mai ajunge timpul? Parca zboara prea repede, parca de-abia de o ora te-ai trezit si iata e deja amiaza. Din pacate, un dezavantaj al lumii in care traim il reprezinta viteza cu care totul se intampla. Ne indragostim in doua secunde, ne implicam intr-o relatie fara sa stam prea mult pe ganduri, ne despartim, iesim in oras, dam examene si apoi sarbatorim s.a.m.d. Cu toate astea, unii oameni raman fixati perioade bune din viata pe un alt domeniu. "Acum, cariera este pe primul plan", "nu ma intereseaza nimic altceva decat sa ma inteleg bine cu partenerul meu de viata", "vreau sa ma distrez pentru ca acum e momentul"; acestea sunt cateva din interpretarile pe care oamenii la fac raportandu-se la viata lor. Astfel ca, ajung sa puna mai mult pret pe un singur domeniu de viata. Incearca sa realizezi pe o foaie de hartie, cu creionul, un cerc. Acesta reprezinta 100%. Noteaza in afara lui urmatoarele categorii: familie, job/scoala, timp liber, iesit cu prietenii, relaxare, distractie. Acum incearca sa oferi cate un procent acestor categorii. Cat de multe procente din 100% ocupa acum, familia in viata ta? Din procentele ramase, cat ocupa scoala sau jobul? Cum impartii procentele ramase pentru restul categoriilor? Dupa ce ai realizat o impartire acurata, deseneaza procentele prin felierea diagramei. Poti sa si colorezi fiecare felie in parte. Daca ai obtinut un procent mai mare de 50% pentru vreuna din categorii, nu este foarte bine. Asta inseamna ca depui mai multe eforturi pe un anumit domeniu. Probabil ca te gandesti, bun dar asta ma intereseaza acum. E adevarat, insa daca esuezi? Daca nu reusesti sa obtii rezultatele cele mai bune in sesiune? Daca seful te cearta pentru ca nu ai reusit sa indeplinesci norma la locul de munca? Daca cineva din familie moare? Emotiile noastre pot sa devina extrem de puternice si sa ne afecteze intreaga noastra functionare. Ideal este sa oferim timp, putin, fiecarui domeniu din viata. Asa obtinem recompense si intariri din mai multe parti. Daca ai un esec la serviciu, stii ca te asteapta acasa, familia care ti-e aproape, daca prietenii ti-au inselat increderea, poti sa te focusezi mai mult pe succesul de la scoala/job etc. Ideal ar fi sa incercam sa nu dam totul doar intr-o singura parte, ci sa cautam o balanta intre aceste domenii de viata. Si acum, iti propun sa te gandesti putin la asta si sa desenezi inca o data cercul cu acele categorii. Cate procente ai acorda fiecarui domeniu in parte? Gandeste-te ca prima feliere a reprezentat stilul tau de viata actual. Care ar fi cel pe care ti l-ai dori? Unde sa pui mai multe procente, unde mai putine? Cum sa impaci familia si serviciul, distractia si scoala? Mult spor !

Apropo, exista diferente intre cercul actual si cel ideal in privinta procentelor?

Ma puteti contacta pe adresa de e-mail: diana@sighet-online.ro

Despre autor:

Ce e cu adevarat important pentru tine?

Scris de Apopi Mariana Diana
Sâmbătă, 12 Iunie 2010 10:45 -

Psiholog sub supervizare, student-masternad in cadrul Universitatii Babes-Bolyai, Cluj-Napoca, Masteratul de Psihologie Clinica, Consiliere si Psihoterapie, precum si Masteratul de Psihologia Sanatatii, anul 1;

Editor online: www.suntparinte.ro