

Cateva metode care sa te ajute sa fii punctual

Scris de Apopi Mariana Diana

Duminică, 02 Octombrie 2011 10:05 - Ultima actualizare Duminică, 02 Octombrie 2011 11:20



Se intampla uneori sa mai intarzii dimineata la serviciu, la sedinta cu parintii, sa iei copiii de la scoala, la intalnirea de afaceri? Atunci ar cam fi cateva probleme pe care ar trebui sa le rezolvi. Nu este foarte placut pentru cel care e nevoit sa te astepte. Unii oameni merg pe ideea daca eu stiu sa ajung la timp, atunci astept acelasi lucru si din partea celeilalte persoane. Intarzierea poate fi considerate si o lipsa de respect, desi uneori s-ar putea sa ai intr-adevar motive bine intemeiate. Asadar, vom incerca sa oferim cateva sugestii despre cum ai putea ajunge sa fii punctual. Iata urmasorii pasi:

Recunoaste ca esti o persoana careia ii este greu sa fie punctual. Acesta este un prim pas. Daca ai acceptat asta despre tine, inseamna ca esti pregatit pentru schimbare si vei incerca sa faci tot posibilul ca sa o obti. Si asta mai cu seama daca intarziatul iti cam da din ce in ce mai des si batai de cap la serviciu (sefii au observat asta si nu le prea convine). Esti in aceasta situatie? Atunci ar fi bine sa incepi sa dai tot ce poti mai bun ca sa-ti corectezi slabiciunea.

Fii constient in privinta timpului. Acest lucru inseamna sa ai o perspectiva cat se poate de acurata asupra timpului. Poarta mereu la tine un ceas care sa fie fixat la timp. Pentru a te asigura ca iti mai iei cateva minute in plus pentru a te intoarce in casa fiindca ai uitat cheile de la masina, poti sa-ti setezi ceasul cu maxim 5 minute inainte. Vei evita intarzierile grosiere. Incearca de asemenea sa te asiguri ca ai in fiecare camera cate un ceas care sa-ti indice ora exacta. Iti vor fi de folos.

Incearca sa fii realist si nu extrem de optimist. Daca ai o intalnire de afaceri de la ora 18:30, nu fa greseala de a sta pana la ora 18 cu foile de lucru in mana, apoi sa faci repede un dus, sa te imbraci sis a ajungi la timp la locul intalnirii. Acesta este deja un optimism exagerat. Niciun om nu poate sa se incadreze in timp facand atat de multe lucruri deodata. Plus ca, aminteste-ti de trafic. E nevoie sa-ti iei un avans de cateva minute bune pentru a fi sigur ca vei ajunge la timp.

Cateva metode care sa te ajute sa fii punctual

Scris de Apopi Mariana Diana

Duminică, 02 Octombrie 2011 10:05 - Ultima actualizare Duminică, 02 Octombrie 2011 11:20

Trezeste-te din pat atunci cand iti suna alarma. Nu tranti cu pumnul in ceas ori stinge telefonul. Este una dintre cele mai proaste alegeri pe care le-ai putea face. Daca mai vrei inca doua sfaturi ti le oferim: seteaza-ti cea mai enervata posibil sonerie la ceas/telefon si plaseaza-l undeva departe de pat. Asa vei fi nevoit sa te ridici din pat daca vrei sa opresti sunetul ingrozitor. Odata cu aceasta miscare, va zbura si somnul, iar tu te vei apuca sa te imbraci pentru serviciu.

Ia-ti un avans de vreo 15 minute la orice ai face. Anunta-i si pe cei din jur, mai cu seama familia, daca ai de dus si copilul la scoala, ca, la ora 7:45 trebuie sa fii la serviciu asa ca, ar face bine daca s-ar grabi putin si ei. Ca si avantaj, odata ajuns la job poti sa te acomodezi, sa-ti bei cafeaua impreuna cu ceilalti angajati sositii mai devreme si sa fii fresh pentru a-ti primi clientii sau la sedinta cu seful.

Calculeaza cam cat timp iti ia ca sa termini sarcinile zilnice de genul: dus, mic dejun, dusul copilului la scoala, traficul. Odata ce ai monitorizat aceste actiuni vei stii de cat timp ai nevoie in fiecare dimineata ca sa ajungi la fix la serviciu.

Incearca sa-ti mentii spiritul organizatoric, iar daca nu-l ai, formeaza-ti-l. Poti sa rogi pe cineva care merge la cumparaturi sa-ti cumpere o agenda (in cazul in care inca nu ai una), dar si un bol/farfurie decorative pe care sa o asezi undeva in apropierea usii din casa. De fiecare data cand intri in casa iti asezi tot manunchiul de chei in bol, iar cand pleci stii de unde sa le iei. La fel sip e birou. Exista in comert numeroase obiecte in care poti incorpora pixurile, capsatorul, creioanele, capsule si agrafele de birou. Te va scuti de o perioada buna de timp de a le cauta prin sertare.

Fa cateva planuri inainte. Aseaza-ti hainele pe un scaun, langa pat, in fiecare seara.

Pregateste-ti servieta cu toate actele de care ai nevoie sau cere ajutor in a-ti face sandviciurile si aseaza-le in frigider. Dimineata iti va fi mai usor doar sa le iei pe toate gata pregatite si sa pornesti la drum.

Pune-te la somn la timp in fiecare seara. Asa iti vei asigura succesul pentru ziua urmatoare de a ajunge la timp si a-i surprinde pe ceilalti cu punctualitatea ta.

Mai ai si alte recomandari? Daca da, poti sa ni le scrii aici ori pe adresa diana@sighet-online.ro

Mult spor!

Diana Apopi, psiholog