

«КАК ОРГАНИЗОВАТЬ СЕБЯ И СВОЁ ВРЕМЯ?»

Быть организованным сложно, с этим сразу надо смириться, иначе приступать к изучению этого вопроса не стоит, чтобы сразу не сломиться под гнетом непривычных обстоятельств. Самоконтроль подразумевает огромное желание человека уйти от текущего режима, а также изменение привычек. Что такое внутренняя собранность? Это своего рода воспитание и для того чтобы научиться организовывать себя и своё время нужно соблюдать следующие шаги:

Шаг первый — желания и цели

Как стать организованным человеком? Прежде всего, разберись с тем, что ты хочешь. Можно написать на бумаге 100 желаний, любых, даже самых нестандартных. Далее на отдельном листе составь критерии



счастливой, по твоему мнению, жизни. На основании перечисленного легко будет выделить наиболее важные задачи — отталкиваясь от них, поставь 5 основных целей на ближайшие 5 лет. Слишком много целей быстро заставят тебя сдаваться, равно как и кратчайшие сроки, поэтому следуй за мечтами медленно, но уверенно.

Шаг второй — планируй день

Считаешь, что ежедневник необходим только деловым людям? Нет! Организованный человек тоже должен иметь его, поэтому приобрети удобный органайзер, записывай туда все, что запланировал. Уточняй не только рабочие и бытовые моменты, но и отдых с развлечениями. Таким образом, ты будешь следить, что успел сделать, видеть, что вовремя отдыхаешь, а также понимать собственные ресурсы.

Шаг третий — выделяем главное

Организованность — это приоритет. Если ты понимаешь важность определенного дела, оно будет выполнено в ближайшее время, а на неисполнение других, более мелких или незначительных поручений, возможно, даже не обратят внимания. Соответственно, в списке дел на день на первом месте должна стоять самая главная задача, а все остальное достигается по возможности.

Шаг четвертый — оценка собственной жизни

Заниматься самоорганизацией, не представляя, насколько ты удовлетворен своей жизнью, сложно, поэтому оцени удовлетворенность основными сферами — здоровье, семья, друзья, отдых. Поставь оценку каждому пункту, на основе результатов легко понять, в каком направлении следует приложить больше сил.

Задумал — делай!

Самодисциплина, к самодисциплине не удобно приучаться — когда организуешь свой день, приходится выходить из зоны комфорта. Однако это необходимо, иначе ничего не добиться, а любая цель станет невыполнимой. Будь честными с собой, не позволяйте лени или отчаянию охватить тебя. Расслабившись, ты нечего не добьешься — отдохнешь после того, как сделаешь задуманное.

Прочь самобичевание

Как организовать свое время, чтобы все успевать? Для этого необходимо засечь, сколько времени занимает выполнение любой из задач. На основе полученных данных будет понятно, какие из поручений следует выполнить в первую очередь, а какие занимают больше времени. При этом не следует, потом мучить себя вопросами «а мог ли я сделать это быстрее», «я же мог поступить так, чтобы выполнение задачи было более эффективным» и т. д. Дело сделано, поэтому угнетать себя несостоятельностью бессмысленно. Любые виды сомнений являются противниками организации — так устроена психология человека.

Быть организатором своей жизни — значит уметь концентрироваться на целях и гордиться собой. Внешняя обстановка, условия, окружение — все эти факторы не всегда удовлетворяют наши потребности. Как стать более организованным в таких ситуациях? Просто брать и делать! Вооружаясь вышеописанными рекомендациями, отбросив эмоции, начинать самоорганизоваться! Только так можно достичь желаемого вопреки условиям.

**Над темой работал
педагог – психолог ГБОУ школы № 421
Шевер Артём Александрович**