Время как резервуар собственного богатства

Дневник индивидуального развития

Минск

2012

Авторы-составители:

Кумко Н.Н., психолог

Понятовская-Замышляева Д.Н., психолог

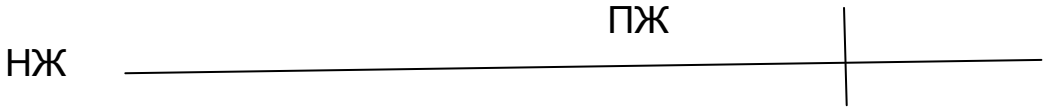
Данная брошюра подготовлена и опубликована в рамках реализации проекта «Перспектива. Жизнь как предмет творчества» общественной организации «Белорусский фонд SOS-Детская деревня» при поддержке Представительства Международного детского фонда в Республике Беларусь в 2012 году.

Время. Структурирование времени

Добавляйте к своему времени вечность…
своими делами, своей сутью, сущностью.
Некоторые виды деятельности
человека добавляют ему годы.
Некоторые – отнимают.
Некоторые к годам добавляют жизнь.
А.Алексейчик

Время – главный жизненный ресурс. В жизни часто случается так, что этот ресурс приобретает сильные экономические характеристики. При этом это единственный ресурс, который никогда и ни за какие деньги не купишь, и ни при каких условиях не вернешь назад. Потерянный час, день, месяц утрачен навсегда.

Несмотря на то, что время относиться к невозобновляемым ресурсам, люди удивительно расточительно расходуют свое время. Живут так, как будто им еще будет дана возможность прожить во второй раз, уже «по-настоящему», «набело». Живут не «здесь и сейчас», а «завтра и потом». Каждому из нас знакомы мысли: «Вот сейчас выучусь, а потом заживу по-настоящему»; «поработаю здесь, а потом буду искать свое дело, которое мне интересно»; «сегодня так – сяк, а завтра – заживу». Получается, что сегодня – это не настоящая жизнь (НЖ), а подготовка к жизни (ПЖ). Графически, это примерно выглядит так:



Если все время готовиться, то до настоящей жизни можно просто не дожить. Только тогда есть смысл готовиться к настоящей жизни, если затраты на эту подготовку окупаются и личности дается срок для работы в музыкальном оркестре больший, нежели на обучение музыкальному исполнительскому искусству.

Можно смириться и ждать наступления «подлинной жизни». В этом случае мечта: «Стану взрослым – куплю себе велосипед» - может осуществиться, когда велосипед будет уже не нужен. Каждая минута отведенного нам времени может и должна быть нами прожита по-настоящему в полную силу, с учетом того, что на подготовку к жизни времени нам никто не выделял.

К размышлению

ПОНАРОШКУ

Или ты живёшь НА САМОМ ДЕЛЕ,
или ты не живёшь вовсе

Учёная лошадь работала актрисой. Она часто снималась в кино. Последний фильм был про суслика-грабителя. В конце фильма суслика ждала виселица. Лошадь понимала, что всё это не на самом деле, а понарошку. И не переживала. А суслик этого не понимал. Он снимался в кино впервые. И думал, что всё будет на самом деле. Лошадь сказала:
- Дорогой, суслик! Всё, что с тобой происходит, - это не на самом деле! Это понарошку.
- А повесят меня тоже понарошку? – дрожа от страха, спросил суслик.
- Конечно! – уверенно ответила лошадь. – Твоя смерть – это тоже понарошку.
Суслик очень обрадовался. А потом ещё сильнее огорчился.
- Что же это получается? – сказал суслик. – Раз всё понарошку, значит и жизнь моя - тоже понарошку?
Лошадь кивнула. Суслик задумчиво посмотрел лошади в глаза и тихо вздохнул.
- Жалко, что и жизнь у меня тоже понарошку, - подумал суслик. – Жизнь она должна быть на самом деле.

Ая Эн

Есть еще один вариант отношения ко времени: «жизнь – трата времени». Когда работа или учеба выбираются из расчета, что они будут не слишком обременительны и предоставят достаточно возможностей для развлечений. Основной акцент активности человека переноситься в сферу досуга и потребления. И тут его с нетерпением подстерегают специалисты в области рекламы и маркетинга. Они-то знают, как опустошить личные счета и кошельки клиентов и заполнить их время. Впрочем, если у вас нет банковского счета, отменного здоровья и фантазии, можете провести время в ночном клубе, пива выпить, наконец!

Огромен и неописуем мир человеческих развлечений. Он призван наполнить нашу жизнь новыми необычными ощущениями и эмоциями, создание и память загрузить слепками переживаний, обрести прошлое и потратить настоящее.

Однако развлечения могут превратиться в повседневную рутину. У человека возникает состояние исчерпанности возможностей: «Их дети сходят с ума от того, что им нечего больше хотеть». (Борис Гребенщиков).

Человеку надо играть. Надо придумывать для себя или для других все новые забавные или страшные игры, которые щекотали бы нервы и придавали бы вкус ежедневному существованию. Время ощущается как бесконечное настоящее, не заполненное ни действием, ни мыслью, ни событиями. Основное переживание – скука. «И в жизни ничего не происходит, и вряд ли что-нибудь произойдет» (Андрей Макаревич).

А как у вас складываются отношения с жизнью и со временем? Проживаете ли вы своё время понарошку или умеете его ценить – жить в настоящем? Не бывает ли в вашей жизни периодов, когда вы просто не знаете, чем заняться, куда девать время? И помните ли вы, чем занимались вчера, позавчера? А несколько дней назад? Упорядочить использование и распределение своего времени вам поможет таблица «Фотография дня», в которой по часам каждый вечер вы можете записать все то, чем вы занимались в течение дня. Таблица поможет вам оценить, насколько качественно вы используете свое время. Она может быть написана в свободной форме, а может выглядеть в виде следующего формуляра:

Фотография дня

Дата:_____

Время	Что делал (а)
7.00 – 8.00	
8.00 – 9.00	
9.00 – 10.00	
10.00 – 11.00	
11.00 – 12.00	
12.00 – 13.00	
13.00 – 14.00	
14.00 – 15.00	

15.00 – 16.00	
16.00 – 17.00	
17.00 – 18.00	
18.00 – 19.00	
19.00 – 20.00	
20.00 – 21.00	
21.00 – 22.00	
22.00 – 23.00	
23.00 – 24.00	

Структурирование времени позволяет не перегружать голову и освободить место для творчества.

К структурированию времени относится:

- фотография дня
- цели на дальнюю перспективу: 5-10 лет
- цели на год
- планы на месяц
- планы на неделю
- планы на день
- список незаконченных дел со сроками их выполнения.

Структурирование времени важный аспект в жизни человека, позволяющий жить «здесь и сейчас».

Важную роль в правильном отношении со временем играет ведение ежедневника, в который записываются все планы, встречи, дела. **Ежедневник должен быть с фиксированными датами и каждый день разбит по часам.**

День сурка
Освобождаем место для будущего, или анализ времени вашего 2011 года

Каждый день может быть идеальным –
надо только хорошо поработать.
Цитата из фильма «День сурка»

Умение управлять собой и своим потенциалом позволяет каждому из нас быть строителем и создателем своей судьбы.

Каждому из нас Вселенная справедливо дала равное количество времени – 24 часа в сутки, то есть около 8765 часов в год, а вот на выходе результаты у нас разные, и большей частью они определяются нашим умением эффективно и оптимально использовать свое время. Поэтому следующее задание посвящено
именно тому, как мы распоряжались временем, а конкретно – этими 8765 часами в прошедшем году. На что они ушли?«Слились» в никуда?А может быть, ваши часы были инвестированы, потрачены с пользой? Сколько минут и часов материализовалось в виде полезного опыта, обретенных ценностей, ярких воспоминаний?

Если для вас важно разобраться с этим, перейти в новое качество, то тогда это упражнение – именно для вас.

Для того, чтобы понять, как вы распределяли свое время в прошлом году, и переориентировать себя на эффективное использование времени в настоящем году, ответьте (или как минимум попробуйте ответить) на следующие вопросы данного упражнения.

Упражнение

1. Какие **события второго полугодия прошлого года** запомнились вам и были для вас наиболее значимыми?

Для этого просто представьте, что вы смотрите вторую половину года, подобно отснятому фильму, только «задом наперед», и ищете, с чего всё это началось. Сосредоточьтесь и увидьте события (можно прикрыть глаза) «задом наперед»: декабрь, ноябрь, октябрь – и так до июля (второго месяца лета). «Прокрутите» события и запишите помесячно то, что вспоминается, - чувства, события и т.п.

Шкала влияния от 1 (min) до 10 (max)	Месяц
	Декабрь, прошлого года
	Ноябрь, прошлого года
	Октябрь, прошлого года
	Сентябрь, прошлого года
	Август, прошлого года
	Июль, прошлого года
	Июнь, прошлого года
	Май, прошлого года
	Апрель, прошлого года
	Март, прошлого года
	Февраль, прошлого года
	Январь, прошлого года

Как вы встретили Новый год, с кем и где?

_____

_____

_____

_____

2. Теперь ещё раз просмотрите, как прошел этот год для вас. Влияли ли вы на формирование событий? Вернитесь к пункту 1 и поставьте напротив каждого месяца свою оценку (по шкале от 1 до 10, среднюю за месяц). Если хотите выделить какое-то событие высшей отметкой 10 – выделите.

3. Далее посмотрите, на что вы потратили слишком много времени в 2011 году. Запишите это там же, или отметьте маркером, или подчеркните, или отметьте любым удобным для себя образом.

4. А на что вы потратили слишком мало времени в 2011 году. Запишите это там же, или отметьте маркером, или подчеркните, или любым другим образом выделите.

_____
_____
_____
_____

5. Какая часть вашего года была наиболее продуктивной? Наименее продуктивной? Какие у вас есть мысли, почему произошло именно так? Отметьте удобным для вас образом там же на полях. Запишите, почему именно эти части.

_____
_____
_____
_____

6. Посмотрите ещё раз на события года и на то, как он прошёл для вас, и подумайте, какие уроки он преподал вам. Запишите. Чему вы научились? Какие выводы делаете?

_____
_____
_____
_____

7. Теперь подумайте и запишите, что вам может помочь не повторить в 2012 году ошибок, закрепить опыт, «выучить уроки» и достичь желаемого? Что поможет вам в 2012 году быть более удовлетворённым, счастливее, продуктивнее и эффективнее, получать больше того, что для вас на самом деле важно?

_____
_____
_____
_____

8. Если не вы, то кто контролировал ваше время в течение года, если такие люди были (наставники, педагоги, директор, друг, мама, папа и др.)?

_____
_____
_____
_____

Почему вам это было выгодно? Просто подумайте и запишите то, что придет на ум. Например, «Когда я не брал/а ответственности за использование времени, то моя личная выгода здесь была в ….».

_____
_____

_____
_____

9. Теперь подумайте и запишите, кто (что) являлся (являлось) причиной большей части ваших возможных срывов, простоев, ожиданий и заминок в течение прошлого года.

_____
_____
_____
_____

Как вы думаете, почему?

_____
_____
_____
_____

Зная это, что вы будете делать по-другому в текущем году?

_____
_____
_____
_____

10. Еще раз посмотрите пункты 1-9 данного задания и выделите закономерности и тенденции в событиях своей жизни в прошлом году (хорошие и плохие). Закономерности – это то, что повторялось в течение года несколько раз, подобно заевшей пластинке или эффекту дежавю (ощущение, что когда-то «это» уже было пережито вами).

_____
_____
_____
_____

11. Какие закономерности можно прекратить и во что их можно преобразовать? (Просто пофантазируйте) Отметьте это в таблице предыдущего пункта удобным для себя образом.

12. Теперь подумайте над следующими вопросами:

- Какие 10 дел 2011 года вы считаете продуктивными для себя – дарующими счастье, любовь, силу, деньги, продвигающими к цели?
- Какие 10 дел отвлекали вас, не влияли на достижение ваших целей, просто отбирали время?

Запишите это в таблицу:

Какие 10 ваших дел были отвлекающими, поглощающими?	Какие 10 ваших дел вы считаете продуктивными, созидающими, продвигающими?

13. Какие из ваших дел 2011 года можно было кому-то перепоручить или с кем-то разделить? Отметьте их буквой «Д» (то есть делегировать).

14. Учитывая опыт уходящего года, во что вы прямо сейчас выбираете инвестировать время в 2012 году? Напишите минимум 10 пунктов, напротив каждого пункта укажите, почему это для вас важно.

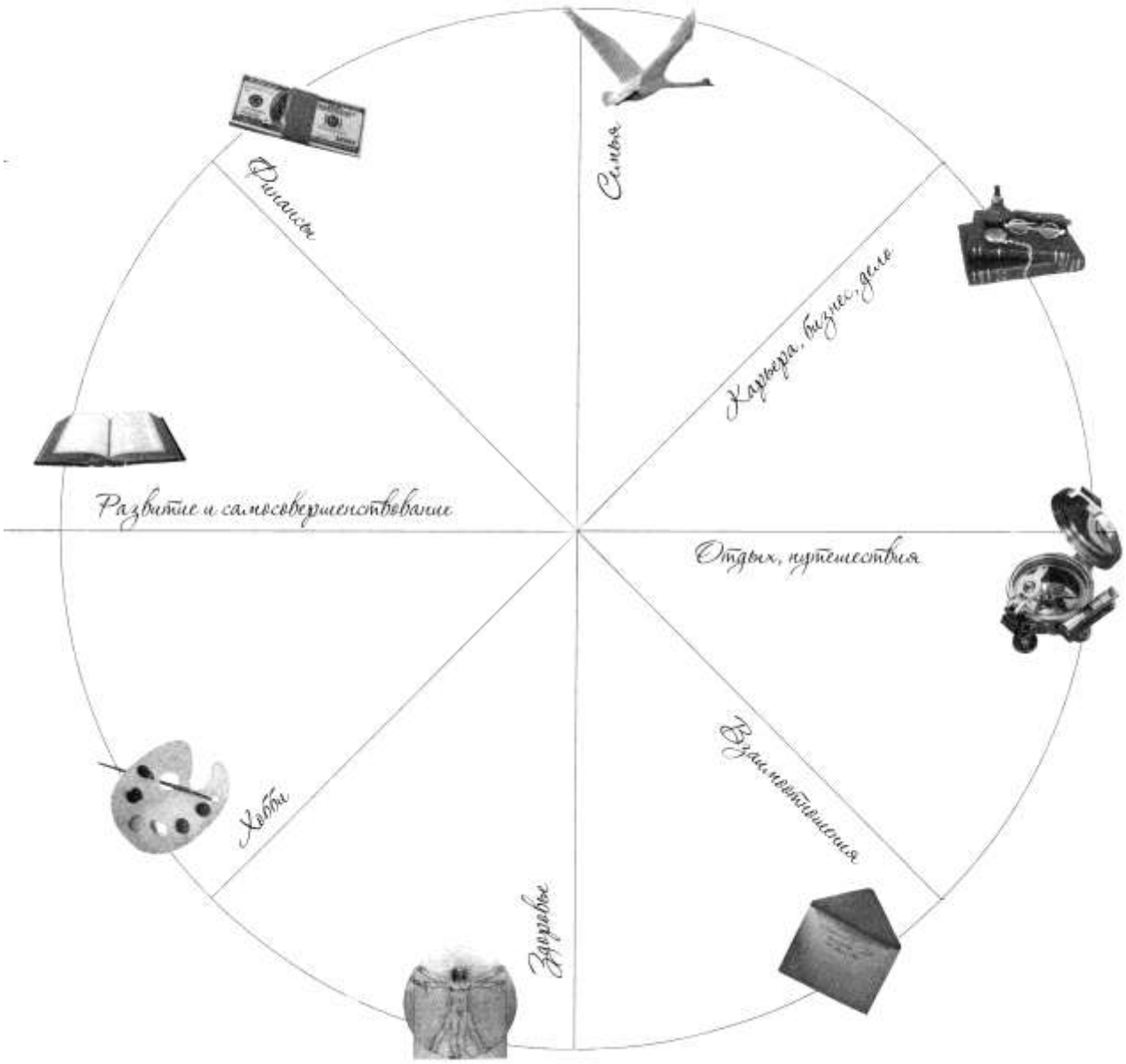
№	Название дела (задачи)	Почему это важно для вас?	Когда вы это сделаете, то что вам откроется? Что вам это даст?

15. Вернитесь к началу всего упражнения и внимательно перечитайте записанное. Что здесь для вас открылось нового? Если бы вы читали это, как записи своего друга, то, что бы вы ему сказали, посоветовали? Запишите.

_____
_____
_____
_____

16. Опишите, что представляет ваш резервуар и чем он наполнен… Можете нарисовать, сделать коллаж из вырезанных нравящихся картинок… Творите…

17. Заполните круг Колесо Времени: распределите, сколько процентов времени своей жизни вы уделяете тем областям жизни, которые там указаны. Проанализируйте, почему те или иные области не развиваются или развиваются хорошо. Сколько времени вам понадобится в будущем году, чтобы те сферы жизни, которые развиваются плохо, стали развиваться хорошо?



Вы отыскали и наполнили свой резервуар, тем самым изменив свою жизнь к лучшему!
Удачи вам на вашем пути!

Литература

1. Дружинин В.Н. Варианты жизни: Очерки экзистенциальной психологии. – М.: ПЕР СЭ; СПб.: ИМАТОН-М, 2000. – 135с.
2. Личный камертон: резервуар жизненной энергии. Журнал-тренинг, приложение к изданию «Колесо жизни». Авторская разработка коуча, бизнес-тренера и педагога Виктории Лысенко. № 3, 2010 г.
3. Основы предпринимательской деятельности для молодёжи: пособие / Д.Т. Комлач, Н.К. Наумович, М.Н. Найдович. – Борисов. укрупн. Тип. Имени 1 Мая, 2011. – 200 с.
4. Психотерапия жизнью. Интенсивная психотерапевтическая жизнь Александра Алексейчика / Составитель – Римантас Кочюнас. – Вильнюс: Институт гуманистической и экзистенциальной психологии, 2008. – 416 стр.
5. Сказки Синего Сумрака / Худож. Ю. Юсим; Ая эН. – М.: Серафим и София, 2010. – 28 с.

ChildFund International

ДЛЯ ЗАМЕТОК

Агентство США по международному развитию
www.belarus.usaid.gov

www.cfi-belarus.org

www.sos-villages.by

Подготовлено и опубликовано в рамках проекта «Перспектива. Жизнь как предмет творчества» общественной организации «Белорусский фонд SOS-Детская деревня» при поддержке Представительства Международного детского фонда в Республике Беларусь в 2012 году