

MAKSYMALNA
PRODUKTYWNOŚĆ



TRACISZ
2 MIESIĄCE
ROZNIENIE?

Cześć! Z pewnością spędzasz dużo czasu przed ekranem swojego laptopa czy smartfona. Pora przestać marnować czas w sieci! Bez obaw – nie każę Ci wyrzucić telefonu i komputera. Nauczę Cię, jak mądrze z nich korzystać.

Niedawno przeprowadziłam ankietę, z której wynikało, że kobiety chciałyby mieć więcej czasu na sport, naukę, czytanie książek, odpoczynek. Kiedy zapytałam o przyczynę braku czasu, większość przyznała, że marnuje go w sieci.

Jak myślisz, ile razy dziennie przeciętny użytkownik smartfona dotyka swojego urządzenia? Ile godzin poświęcamy w ciągu dnia swojemu telefonowi? Jak często go odblokowujemy?

OTO SZOKUJĄCE DANE:

Badania przeprowadzone przez firmę Discount wskazują, że przeciętny użytkownik dotyka swojego urządzenia średnio **2617 razy dziennie**. Użytkownicy smartfonów poświęcają mniej więcej **2,5 godziny dziennie** swoim telefonom. Z kolei firma Apple podała, że użytkownicy iPodów odblokowują je **80 razy dziennie**.

Jak więc zapanować nad swoim czasem, przestać marnować go w Internecie? Przedstawię Ci 5 kroków, dzięki którym w przyszłości zyskasz wiele godzin. Nie wahaj się poświęcić teraz kilku minut, potraktuj to jako doskonałą inwestycję.

KROK 1 – od czego zacząć? Przede wszystkim planuj swój następny dzień. Nie posługuj się jednak ogólnikami: idę do pracy, spędzam czas z rodziną. Nie chodzi też o to, abyś sporządzała listę rzeczy, które masz zrobić. Dokładnie zaplanuj swój dzień w kalendarzu – bez względu na to, czy korzystasz z kalendarza Google, elektronicznego czy drukowanego. Wtedy będziesz mieć większą świadomość tego, co ma się wydarzyć, a ponadto uściłisz, kiedy to się wydarzy. Ludzie, którzy polegają wyłącznie na liście to do i nie wpisują zadań do kalendarza, nie są w stanie określić jasno, czy zdążą, czy nie. Najczęściej przeceniają swoje możliwości, jeżeli chodzi o to, co są w stanie zrobić jutro albo w ciągu roku, a – jak powiedział Jim Rohn – nie doceniają tego, co są w stanie osiągnąć w ciągu dekady.

Zaplanowanie dnia pozwoli Ci uniknąć czarnych dziur, które tylko powodują, że tracisz czas, bo nie wiesz, co zrobić. Takie dziury wypełniasz najczęściej Facebookiem czy Pudelkiem; zanim się zorientujesz, wpadasz w otchłań Internetu.

W unikaniu takich sytuacji pomoże Ci **KROK 2.**, który polega na **blokowaniu rozpraszaczy**. Przestań przeceniać swoją silną wolę. Nie wierz w nią! Odłącz Internet, kiedy go nie potrzebujesz. Wówczas nie będziesz mieć możliwości sprawdzenia wiadomości czy nowych postów. Skoncentrujesz się i maksymalnie wykorzystasz czas.

Spróbuj popracować nad tym za pomocą narzędzia – przeglądarka Chrome oferuje rozszerzenie StayFocusd, które blokuje wybrane strony na określony czas. Podobnie działa aplikacja Freedom na urządzeniach z Androidem. Chcesz spędzać na YouTube tylko 20 minut dziennie? Przeglądarka przestanie wyświetlać Ci ten kanał po upływie wskazanego czasu. Zastosuj to rozwiązanie dla Facebooka czy portali plotkarskich – w zależności od tego, co najbardziej Cię absorbuje. To sprawi, że będziesz zdyscyplinowana, ponieważ ograniczony czas, jaki możemy przeznaczyć na daną czynność, czyni nas bardziej produktywnymi.

Teraz, kiedy Internet jest na wyciągnięcie ręki, trzeba nauczyć się, jak z niego korzystać. Ułatw to sobie i nie polegaj wyłącznie na swojej woli.

KROK 3. to **poskramianie social mediów** – wszystkich przypomnień, wyskakujących okienek, np. powiadomień o aktywności na Facebooku, które przychodzą na maila. To Cię będzie nieustannie rozpraszało. Zalogujesz się na skrzynce pocztowej, żeby wysłać wiadomość, ale zanim cokolwiek zrobisz, wyświetli Ci się powiadomienie, że ktoś oznaczył Cię na zdjęciu. Co zrobisz? Klikniesz na to powiadomienie i automatycznie znajdziesz się na Facebooku. Nim się obejrzyś, pochłoną Cię kolejne rzeczy. Nie czas na to!

Koniecznym też wyłącz czat. Jeśli chcesz napisać do znajomych, najlepiej do nich zadzwoń albo umów się – wtedy unikniesz tej pochłaniającej czas wymiany wiadomości.

KROK 4. – **nie obserwuj wszystkich.**

Nie musisz również obserwować każdej aktywności swoich znajomych. Jeżeli treści udostępniane przez kogoś zupełnie Cię nie interesują, przestań go obserwować. To ważne, czym na co dzień karmisz swoją uwagę.

Co jeszcze możesz zmienić w ramach tego kroku?

Jeżeli masz na swoim telefonie ikonę Facebooka albo Instagrama, w którą klikasz, jak tylko nie wiesz, co ze sobą zrobić, przesuń ją na drugi lub trzeci ekran – albo w ogóle usuń.

Nie korzystaj z opcji „zapamiętaj hasło” – utrudnij sobie logowanie na Instagramie czy na Facebooku. Może ustal takie hasło, które zawiera bardzo dużą liczbę liter oraz cyfr, aby nie chciało Ci się za każdym razem go wpisywać?

KROK 5. – wyłącz wszelkiego rodzaju powiadomienia push, czyli takie, które generują u Ciebie określone zachowanie. Sprawdzaj Messengera wtedy, kiedy chcesz przeczytać nowe wiadomości, a nie wtedy, gdy wyskakuje Ci informacja. Wówczas możesz odpowiedzieć wszystkim za jednym podejściem i wrócić do swoich zadań. Warto też – idąc za pierwszym krokiem – zapisać w kalendarzu, o której godzinie odbierzesz wszystkie wiadomości.

Bądź proaktywna, a nie reaktywna! Jeżeli będziesz tylko reagować na to, co przynosi Ci świat, na to, co ludzie Ci zgłaszają, będziesz załatwiać sprawy innych, nie swoje. Nie zrealizujesz własnego celu, tylko cele innych.



DZIĘKUJĘ CI SERDECZNIE
I DO ZOBACZENIA W KOLEJNYCH
MATERIAŁACH WIDEO!

Kamila Rowińska