

ОСТОРОЖНО! СЛИШКОМ МНОГО МОТИВАЦИИ!

Крот У.А.

Всем привет, дорогие друзья! Как часто вы говорите себе и окружающим: «У меня не хватает времени», «мне много задали», «я ничего не успеваю», «как же я устал». Подумайте хорошенько. Я уверена, что каждый из нас очень часто жалуется своим близким на нехватку времени, о постоянной загруженности в учёбе. Лично я учусь в десятом классе и мне это хорошо знакомо. Действительно, в последнее время мне кажется, что время бежит со скоростью света. Вроде бы только проснулась, убралась в комнате, сделала домашнюю работу, а посмотришь в окно – уже вечер, а я даже не успела отдохнуть, погулять с друзьями и почитать любимую книжку. На самом деле, в современном мире тема «тайм-менеджмента» (управление временем) невероятно актуальна. Только представьте, во всех крупных компаниях существует должность помощника руководителя, в обязанности которого входит составление плана на день, расписания дел. И это настоящее искусство!

Мои ровесники часто спрашивают меня: «Ульяна, как ты всё успеваешь!». А я отвечаю: «Я соблюдаю правила тайм-менеджмента». Что это такое? Это основные принципы управления временем. На данный момент такие правила необходимо знать каждому человеку, ведь в мире столько возможностей, которые не хочется упустить, но при этом столько дел, которые нужно сделать. В этой статье я расскажу о своих самых любимых и действенных лайфаках, которые будут полезны не только школьникам и студентам, но и взрослым людям.

Для начала вам стоит расставить приоритеты. Это самый главный шаг на пути к достижению своих целей. Очень важно понять, какие задачи перед вами стоят и чего вы хотите добиться. Родители совершают большую ошибку, записав своего ребёнка на множество кружков и секций. Почему они так поступают? Наверняка, они думают, что тем самым обеспечивают своему ребёнку прекрасное будущее, ведь его кругозор будет широким, а ребёнок будет уметь всё: и хорошо плавать, и искусно танцевать, и петь

соловьем, и рисовать, как Леонардо да Винчи. Но это не так. Нагружая таким образом своего ребёнка, родители не дают полностью развиваться и углубляться в определённой сфере. Да, конечно, он будет поверхностно знать основы рисования и пения, сможет станцевать польку, но профессионалом в этом деле он не станет, а только разочаруется во всём этом, потому что интерес пропадёт быстро.

Итак, мы подошли к главному термину моей статьи – эссенциализм. Это образ жизни, который помогает достигать главного, отказываясь от всего, что этому мешает. Это постоянный поиск меньшего, но лучшего. Порой мы «распыляемся» на многие не нужные вещи. Бывало ли у вас такое, что вы хотите попробовать и то, и другое, побывать там, потом купить это, при этом вы забываете, что первоначально играет для вас важную роль. Со мной происходит такое часто, сейчас в мире столько возможностей. Сначала я дала себе установку заниматься много литературой и английским языком, а параллельно вместе с этим я занимаюсь вокалом. На следующий день наш учитель рассказал нам о важности обществознания, якобы этот предмет нужен для поступления во многих вузах. И я решила, что буду его сдавать. Потом я увидела объявление о курсах актёрского мастерства, записавшись туда, я чувствовала себя прекрасно, ведь я не стою на месте и развиваюсь во многих областях. Через месяц мне показалось, что я не достаточно активна в жизни, и записалась на танцы. Но в определённый момент я поняла, что всё, что я делаю, на данный момент мне не нужно и никуда меня не продвигает. Я забыла про истоки, про свои настоящие потребности: углублённое изучение литературы, уроки английского каждый день, как я себе обещала. Именно в этом и прелесть эссенциализма: ты концентрируешься на определённой цели и не цепляешься за все возможности разом.

Давайте подведём итог. Первое, что вам нужно для того, чтобы всё успевать, это четкое понимание, на что вам нужно тратить ваше время.

Следующее правило невероятно простое, но при этом важное и действенное. Каждое утро, просыпаясь, составляйте список дел на день, которые вы должны выполнить. Такое простое действие будет направлять вас на нужные дела. И помните, каждый день вы должны делать маленький шаг к достижению своей цели. При этом всегда будьте в хорошем расположении духа, будьте улыбкивы и позитивны, представляйте, что ваш день пройдет удачно, и вы успеете выполнить все задания; визуализируйте ваш день: представляйте, как вы приходите в школу, рассказываете интересную историю одноклассникам, а они все смеются, как вы получаете пятёрки. Очень важно думать позитивно, ведь мы притягиваем то, о чём думаем.

Третье правило: когда вы садитесь выполнять домашнюю работу, отключайте все гаджеты, чтобы вам ничего не мешало. Я всегда отвлекаюсь на уведомления, которые приходят на телефон, это неправильно. Вы должны полностью погрузиться в вашу работу и осознанно трудиться над ней.

Четвертое. Дорогие друзья, старайтесь сидеть в интернете как можно меньше, особенно в социальных сетях. Наблюдая за жизнью других, вы перестаёте творить свою судьбу. А постоянный поток ненужной информации засоряет ваше серое вещество. Тем более, учёными было давно доказано, что от гаджетов мы намного быстрее устаём, и это, кстати, к вопросу о плохом самочувствии в конце дня.

Пятое – распределяйте нагрузку равномерно. Не нужно делать всё в последний день. В субботу старайтесь находить время на выполнение заданий на следующей неделе, и вы увидите, насколько вам будет легче.

Шестое – выработайте привычку усердно работать в течение недели, а в воскресенье полностью отдыхать. Вы не представляете, как порой трудно полностью освободиться от рутины. Но к этому нужно стремиться. Ведь в этот день нужно восстановить свои силы, уделить время своим родным, и, наконец, просто посмотреть любимый фильм.

Седьмое – всегда помните, чтобы стать профессионалом в вашем деле, нужно потратить на него 10 000 часов практики. И это правда. Если вы хотите быть величайшим танцором, то вы должны

«пахать» каждый день и выкладываться на полную. Если мою статью читают старшеклассники, которым вскоре предстоит сдавать ЕГЭ, то помните, сейчас всё в ваших руках. С каждым годом становится всё труднее и труднее поступить в хорошее учебное заведение, бюджетных мест становится всё меньше и меньше. Позаботьтесь о своём будущем прямо сейчас. Начните готовиться к вашим экзаменам заранее и верьте, нет ничего невозможного. Даже поступить в МГУ реально. Очень часто бывает так, что в школьное время выпадает «окно» или на переменках вам нечем заняться, не тратьте это время впустую, сделайте уроки на следующий день или почитайте интересную книгу.

И главное, получите удовольствие от всех дел. Когда наступает вечер и время близиться ко сну, сядьте поудобнее, налейте чашку вкусного чая и подведите итоги дня, проанализируйте его. Напишите, что вы сделали полезного за этот день, что вы сделали для того, чтобы продвинуться к вашей цели, или, наоборот, что пошло не так, и чего вы не успели сделать. Очень важно уметь выявлять из своего прошлого ошибки и в дальнейшем их не допускать.

В конце, я бы хотела пожелать каждому читающему веры в себя. Помните, потратив усилия сейчас, вы обеспечиваете себе счастливое будущее. Это не значит то, что если вы не будете готовиться к экзаменам, то вы будете неудачником по жизни и всё у вас будет плохо. Просто стоит помнить, чтобы чего-то стоящего добиться в жизни, нужно много работать над собой. У каждого есть шанс и определённый талант, который нужно просто развивать. Мы все имеем возможность жить так, как мы хотим, просто нужно немножко постараться. Хочу привести мою любимую цитату из книги Пауло Коэльо «Алхимик»: «Если вы действительно чего-то захотите, то вся Вселенная будет способствовать тому, чтобы ваше желание сбылось.» Надеюсь, что моя статья помогла вам понять основы тайм-менеджмента и дала толчок встать с дивана и начать творить. До скорой встречи!

г. Красноярск, МАОУ СШ № 151, 10 класс

Руководитель: Белянина О.Ю.,

г. Красноярск, МАОУ СШ № 151,

учитель русского языка и литературы