

Sármási Zoltán

# IDŐKALAUZ

## Bevezetés

Üdvözöllek! Ha életedben azt tapasztalod, hogy minden feladatoddal időre elkészülsz, mellette jut idő valamennyi kedvenc szabadidős tevékenységedre, a határidők nem okoznak számodra nehézséget, akkor nem érdemes elolvasnod ezt az útmutatót. Akkor sem szükséges továbblapoznod, ha még soha sem kellett dolgozatra, vagy vizsgára készülve éjszakába nyúlóan virrasztanod a könyveid fölött, hogy aztán másnap fáradtan, kialvatlanul kezdj neki az új napnak, nem beszélve magáról a vizsgáról.

Viszont, ha az itt felsorolt jelenségek előfordultak, sőt, akár ma is megtörténnek veled, akkor szívből ajánlom, hogy olvasd el a következő oldalakat, és próbáld ki a gyakorlatban is a leírt módszereket!

Ennek az útmutatónak az oldalain a saját tapasztalataimat osztom meg veled, azokat a módszereket, melyek segítségével:

- ▲ minden reggel fél hat körül, frissen, kipihen-ten ébredek (hétfvégén is);
- ▲ valamennyi határidős feladatommal, jóval a határidő előtt elkészülök;

- ♣ soha nem fekszem le este úgy, hogy az aznapi teendőimet be ne fejezném (vagy ne gondoskodnék a kimaradt feladatok pontos átütemezéséről);
- ♣ minden nap tudok szabadidős tevékenységekkel is foglalkozni;
- ♣ vizsgaidőszakban is ugyanolyan életmódot folytatok, mint azon kívül.

Sokéves iskolai, gimnáziumi, illetve egyetemi tapasztalataimat kívánom veled megosztani, és néhány egyéb gyakorlati tanácsot is adok, hogy könnyíthess a lelkiismereteden, amit eddig terhelhettek az elmulasztott tevékenységek, feladatok.

Ha megvalósítod az itt leírtakat, biztos vagyok benne, hogy jelentősen emelni tudod a hangulatod szintjét és sokkal jobban fogod érezni magad. Ráadásul nem szenvedsz többé időhiányban.

Azt azonban tudnod kell, hogy **minden ember a saját egyéni módján tudja alkalmazni a technikákat**. Neked is ki kell tapasztalnod, hogy melyek azok a tanácsok, amelyek a javadra válnak, és mik azok, amiket inkább nem használsz, mert nálad nem válnak be. Fontos, hogy gyakorlás révén válassz közülük. Próbáld ki az összes módszert, amit magadéknak érzel, és úgy dönts a további alkalmazásukról! Én már akkor is nagyon örülök, ha csak egy árnyalattal sikerül a módszereim segítségével jobba

tenned az életedet. Akkor nem hiába dolgoztam ennek az útmutatónak az elkészítésével.

Ötleteim elsősorban középiskolások és egyetemi hallgatók számára jelentenek nagy segítséget, de szinte valamennyi tipp felhasználható a mindennapi élet, a munka, a szabadidő hatékony megszervezésére is. Kívánom neked, hogy sok örömed legyen az életben a tanult módszerek felhasználása által, jóval több, mint amennyi korábban volt!

## Mit jelent az idő az életünkben?

Bármit is akarsz kezdeni magaddal az életben, egy biztos: létezik egy korlát, ami befolyásol abban, hogy mit és mikor tudsz megtenni. Ez pedig az idő. Ebből egy életút alatt több, vagy kevesebb jut egy-egy embernek. Az viszont közös ebben a tényezőben, hogy valamennyien napi ciklus szerint működünk. Akár nappal vagyunk ébren, akár fordítva.

**Egy nap minden ember számára 24 órából áll,** egyetlen perccel sem többől, vagy kevesebből. Ez igaz akkor, amikor ki sem látszunk a sok tennivalóból, de akkor is, ha már nincs semmi, amivel el tudnánk ütni az időt a következő napig. Most arról lesz szó, hogyan teheted hasznossá ezt a 24 órát úgy, hogy kedvedet leld minden egyes percében.

A klasszikus időbeosztás a „nyolc óra munka, nyolc óra pihenés, nyolc óra szórakozás” szerint méri az időt. Ez azonban napjainkban már a legtöbb esetben így nem működik.

Egyrészt, ha ezt az elvet követjük, akkor a nyolcórás munkaidőhöz hozzá kell adni az iskolába/munkahelyre való eljutás, illetve az onnan való hazajutás idejét. Ha valaki másfél órát utazik az iskolájába/munkahelyére, akkor az azt jelenti, hogy