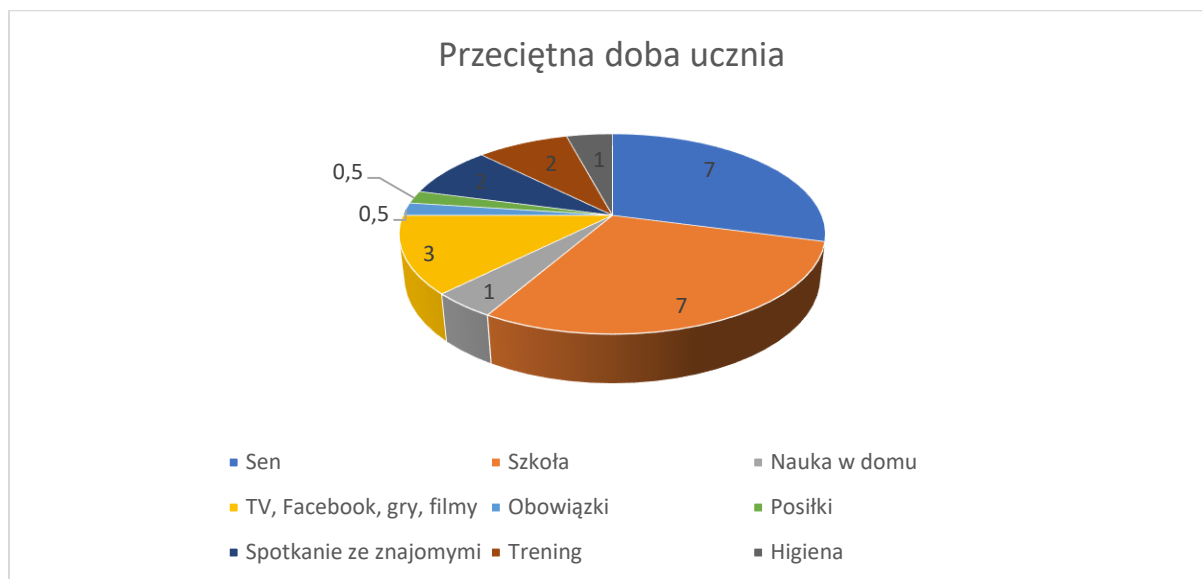


Jak planować dzień?

Zacznę od pytania: „Z czego składa się dzień przeciętnego człowieka?”.



Kiedy rozmawialiśmy na lekcjach wychowawczych mówiliście o waszych dobach, o tym z jakich elementów się składają. Wybrałem najczęściej powtarzające się i uśredniłem czas jaki podawaliście, co ująłem na powyższym wykresie.

Planuję każdy dzień, bo jest darem, który chcę przeżyć mądrze.

„ ... są dwa modele ludzkiego życia:

- **życie bierne**, kiedy człowiek daje sobą kierować przez otoczenie, kiedy biernie poddaje się wpływom i oddziaływaniu innych ludzi ...
- **życie aktywne**, kiedy człowiek bierze swój los w swoje ręce, kierunkuje go na ile to jest możliwe, nie obwinia nikogo za to, co się wydarzyło, czego jeszcze nie umie, czego jeszcze nie osiągnął. Wprost przeciwnie – człowiek aktywny to taki, który wie, że tylko on jest odpowiedzialny za swój los i stara się uczynić wszystko, co jest możliwe, aby aktywnie pokierować życiem swoich wartości, dążeń i predyspozycji.

Życie, jak już pisałem jest darem, które zostało po to nam dane, abyśmy znaleźli swoją niepowtarzalną ścieżkę prowadzącą do innych ludzi i do życiowego powodzenia, a nie do klęski. Z każdej przegranej znacznie łatwiej jest się podnieść, kiedy ma się określoną strategię swojego życia. (...)

Jest oczywiste, że budowanie takiej strategii jest typowe **dla tych, którzy chcą** przeżyć życie mądrze i aktywnie, ze wszystkimi wznosami i upadkami jakie życie niesie.

Ci którzy mają taką strategię łatwiej dają sobie radę z przeciwnościami losu i zwykle osiągają w życiu więcej satysfakcji. **Aktywne życie wymaga więcej wysiłku**. Łatwiej bowiem jest narzekać, czym usprawiedliwiamy wobec siebie własną bierność (nie wiedząc o tym!), trudniej natomiast działać pomimo przeciwności, aby je pokonać i osiągnąć to, co sobie zaplanowaliśmy.

Nie warto czekać, że ktoś inny za nas coś zrobi, przecież to nasze życie i my jesteśmy za nie odpowiedzialni.

Dar życia został nam dany, abyśmy uczynili z nim coś sensownego i wartościowego dla siebie i dla innych ludzi.

Tempo naszej cywilizacji jest nieubłagane. Coraz trudniej jest nam zdążyć ze wszystkim, ale nie narzekajmy – wystarczy przyrzeć się w jakim tempie potrafimy na przykład kształtować różne listy przebojów (w zależności od różnych gustów muzycznych) i w jakim tempie zyskują nasze łaski (i tracą

je) czołowe zespoły muzyczne świata, wciąż nowe ich piosenki itp. I tak też jest w dziedzinie mody, stylów wyposażenia wnętrz, nowych modeli samochodów, smartfonów, komputerów – bowiem to użytkownikom tych rzeczy zmieniają się gusty, a producenci chcą się do tego tylko „dopasować”, jednocześnie kusząc nowościami, abyśmy to my tak naprawdę „dopasowali” się do ich chęci zysku.

Aktywne strategie życia wymagają jednak od nas innego niż dotąd podejścia do własnego czasu i własnych zadań zawodowych, studenckich lub szkolnych.

Nie da się uczyć (pracować) codziennie dłużej, aby sprostać rosnącym cywilizacyjnym wymaganiom. Nie da się uczyć starymi metodami całe dni i noce. **Życie ma się tylko jedno** i trzeba w nim mieć również czas na relaks, rozrywki i duchowe wyciszenie. Trzeba zmienić metody organizacji zadań zawodowych, metody uczenia się i studiowania.

Trzeba zacząć planować nie tylko swoje życie, ale również każdy swój dzień, który jest cennym darem życia.

Planowanie czasu i zadań to nie jest trudna technologia. Warto się tego uczyć. (...). Jak planuję swoje kolejne dni, zadania, pracę do wykonania itp.

(...)

Tylko nie wpadnijmy na samym początku na „rafę” pewnego przekonania, że w życiu trzeba być spontanicznym, że nie da się niczego zaplanować... itd. „Rafa” ta, o którą rozbija się wciąż wiele tysięcy ludzi na świecie, jest wyraźną próbą usprawiedliwienia biernego modelu życia, w którym trzeba reagować na konieczności zewnętrzne. (...) spontaniczność jest w życiu bardzo potrzebna, ale na dobrym fundamencie zaplanowanego dnia – a nie zamiast tego fundamentu. Spontaniczność na fundamencie dobrej organizacji kolejnego dnia pozwala nam być bardziej spontanicznymi i wolnymi od okoliczności – ponieważ robiąc to, co dawniej, a może i więcej, mamy czas na rozwijanie swoich zainteresowań i na relaks. Nawet czas na relaks warto mądrze zaplanować i realizować go konsekwentnie.

Co dają kartki z zaplanowanymi dniami?

Bardzo wiele bo:

- dojdzie do wprawy robienia planu (planowanie zajmuje kilka do kilkunastu minut),
- zaoszczędza się średnio około 2 godziny dziennie na niepotrzebną bieganię i szarpanie się z życiem,
- człowiek staje się spokojniejszy, ludzie go częściej komplementują, za dobrą organizację i sumiennosc, **plan dnia jest dobrym sposobem radzenia sobie ze stresem.**
- człowiek uczy się żyć wg zasady PARETO (20% wkładu własnego daje 80% efektów),
- człowiek odkrywa, że planując osiąga wiele więcej przez okres np. pięciu lat niż gdy nie planował w okresie dziesięciu lat,
- planowanie nie jest trudne i nikt poprzez planowanie nie zatraci na swojej spontaniczności,
- człowiek lepiej poznaje siebie i lepiej rozumie relacje swoje z innymi,
- człowiek uczy się większej pogody ducha,
- człowiek lepiej sobie daje radę ze swoimi zniechęceniami, bardziej uczciwie rozlicza się ze sobą, swoim czasem i z realizacją zadań.

Należy pamiętać, że nawyk takiego codziennego planowania wytwarza się w człowieku przez minimum 6 tygodni codziennego poświęcania czasu na tę czynność.

I nie należy się zrażać początkowymi wątpliwościami. One zawsze występują – ważne, aby się nie przejmować i cierpliwie budować to przyzwyczajenie.

Poniżej taki przykładowy szablon na zaplanowanie dnia.

