



Piše: Vilena Višnjić

# Kako da povratite kontrolu nad svojim slobodnim vremenom?

*Da li sve češće čujete od svojih poznanika, kolega i prijatelja rečenice poput: „Nemam vremena“, „U gužvi sam“, „Ova nedelja mi je prebukirana“, ili možda i sami to govorite? Čini se da ljudi sve više imaju potrebu da ostave utisak da rade nešto vrlo značajno i smisleno, posebno u poređenju sa drugima. Na taj način, ukoliko uvere ljude da ono što rade oduzima i više vremena nego što imaju na raspolaganju, oni stvaraju pozitivnu sliku o sebi kao vrlo uspešnoj, traženoj i zauzetoj osobi, čime stižu moć i zauzimaju visoko mesto na društvenoj lestvici. Ali, o čemu se tu zapravo radi?*

**L**aura Vanderkam, autorka brojnih knjiga na temu upravljanja vremenom, tvrdi da, ako često govorimo da za neke stvari **nemamo vremena**, to zapravo znači da na nam one **nisu prioritet**. No, šta možemo da uradimo da one to i postanu?

Uzmite 2 lista papira. Na jednom zapišite **pet stvari koje vam u toku dana oduzimaju najviše vremena**. One mogu biti poređane tako da na vrhu liste stoje one aktivnosti u koje ulažete najviše vremena.

Pored svake aktivnosti možete zapisati i broj minuta/sati koje provedete u tim aktivnostima. Na drugom listu papira izlistajte **pet prioriteta, i to tako da prvo stoji najvažniji, pa sledeći najvažniji itd.** Kada završite obe liste, stavite ih jednu pored druge. Sada **uporedite vaše trenutne i željene prioritete, kao i broj uložениh sati u njih.** Koliko se poklapaju?

**Dvadeset i četiri sata u danu puta sedam dana u nedelji je 168 sati; ako radite četrdeset sati nedeljno i spavate osam sati noću, ostaje vam 72 sata za sve druge aktivnosti – to je mnogo vremena; čak i ako radite duže, ostaje vam između 50 i 60 sati za druge stvari.**

Imajte u vidu da je stopostotno poklapanje retko prisutno u praksi. Međutim, ako su vaša odstupanja suviše velika, zapitajte se u kojoj meri zaista radite ono što drugima govorite da radite. Pored toga, razmislite o tome šta možete sada da uradite da to odstupanje bude manje. Evo još jedne informacije koja vam može pomoći da, u narednom koraku, ne samo razmišljate, već i delujete u pravcu planiranja, pa onda i realizacije svojih prioriteta: **dvadeset i četiri sata u danu puta sedam dana u nedelji je 168 sati; ako radite četrdeset sati nedeljno i spavate osam sati noću, ostaje vam 72 sata za sve druge aktivnosti – to je mnogo vremena; čak i ako radite duže, ostaje vam između 50 i 60 sati za druge stvari.**

Kada imate ove brojeke u vidu, da li mislite da ste u neke aktivnosti sa liste uložili više vremena nego što je potrebno i time onemogućili realizaciju prioriteta sa druge, željene liste? Sada kada okvirno znate obim vašeg slobodnog vremena, kako možete bolje da

se organizujete? Kako ćete bolje rasporediti svoje slobodno vreme, kako biste više postupali u skladu sa svojim prioritetima?

Ono što vam može biti od pomoći jeste i vođenje jedne vrste dnevnika, na dnevnom ili nedeljnom nivou. Možete upisivati sve svoje dnevne aktivnosti i vreme koje uložite u njih. Tako ćete ispratiti šta se dešava u toku

vašeg dana i/ili nedelje i otkriti da li vam i šta „jede“ vreme. Na taj način ćete znati šta treba da menjate i kako da se reorganizujete, u cilju efikasnijeg korišćenja preostalih slobodnih sati. Činjenica je da možete naći vreme za ono do čega vam je stalo; bilo to više vremena sa prijateljima, porodicom, više vremena za sport, zdravlje i tome sl.

Ključna je percepcija celokupnog vremena i smeštanju pojedinih aktivnosti tamo gde mi želimo, a ne gde ih okolnosti smeste. Čak i da jesmo vrlo zauzeti (a ne koristimo tu frazu samo kao vid samopromocije), možemo da izdvojimo vreme za ono što nam je značajno. A kada se usredsredimo na ono što nam je značajno, možemo graditi život u pravcu u kojem želimo, u okviru vremena koje imamo. □



Vilena Višnjić  
Asistent HR konsultanta  
office@hart.rs  
www.hart.rs  
www.blanchard.rs