**W pogoni za czasem. Zwolnij, jeśli możesz!**

**W tym roku zyskujemy jeden dodatkowy dzień - 29 lutego. Wszystko dlatego, że 2024 to rok przestępny. Ta doba co prawda niewiele zmieni w naszym życiu, ale może być pretekstem do zastanowienia się, czy musimy tak pędzić. Warto ustalić, co jest dla nas naprawdę ważne, a co możemy odpuścić - radzi dr Rafał Albiński, psycholog z Uniwersytetu SWPS.**

29 lutego to wyjątkowy dzień, który zdarza się raz na cztery lata. Wbrew pozorom wcale nie oznacza, że zyskamy 24 wolne godziny, które możemy dowolnie wykorzystać. Być może jednak jest to dobra okazja, aby zastanowić się nad tym, jak lepiej zarządzać sobą w czasie.

Współczesny świat wysyła nam komunikat „szybciej, szybciej, więcej, więcej", podsuwając mnóstwo zadań i możliwości zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym.

*Mamy tyle opcji ciekawego spędzenia czasu, hobby, aktywności zawodowych czy rodzinnych, że czasem być może chcemy za dużo. To powoduje ciśnienie i pęd, który wielu z nas doskwiera. Oczywiście są osoby, które dobrze się czują, biegając z miejsca na miejsce z zegarkiem w ręku. Są jednak też tacy, którzy mówią: chciałbym zwolnić* - mówi dr Rafał Albiński, psycholog z Uniwersytetu SWPS.

**Priorytety ważniejsze od narzędzi**

W XXI wieku mamy mnóstwo narzędzi, które mogą się przydać przy zarządzaniu sobą w czasie: aplikacje, książki, warsztaty, filmiki w mediach społecznościowych.

*Ważniejsza od kwestii czysto technicznych jest jednak kwestia priorytetów i dokonywania wyborów. Przede wszystkim warto ustalić, co naprawdę chcielibyśmy zrobić, czemu poświęcić czas, a czemu nie. Wybór jest trudny, bo czasami, żeby spokojnie żyć musimy puścić rzeczy, które są dobre, fajne, wartościowe, ale nie tak bardzo wartościowe jak te inne. Wybrać coś, co jest najważniejsze kosztem tego, co jest ważne* - wyjaśnia psycholog.

Powód jest banalny: mamy tylko 24 godziny na dobę i nikt nie jest w stanie tego rozciągnąć. Jak wskazuje Oliver Burkeman w głośnej książce "Cztery tysiące tygodni", fikcją jest oczekiwanie, że zrobimy wszystko, co byśmy chcieli w naszym życiu. Wystarczy choćby choroba, która wybije nas z rytmu. Będziemy więc mogli lepiej funkcjonować, gdy zaakceptujemy, że nie jesteśmy w stanie zrobić wszystkiego.

Jeśli chodzi o narzędzia, to zdaniem dr. Rafała Albińskiego wystarczą trzy rzeczy: kalendarz, kartka papieru i długopis. *Wypiszmy, co mamy zrobić i  kiedy i po prostu róbmy to. Do tego ważna jest lista wartości w głowie, tego co jest dla nas istotne. Uważajmy jednak, aby odhaczanie po kolei wszystkich zadań z listy nie stało się dla nas sportem. Czasem lepiej uznać, że z czegoś możemy zrezygnować. Inaczej - jak mówi metafora - możemy wygrać wyścig, ale to nie będzie nasz wyścig. Wszyscy będą szczęśliwi, dostaniemy nagrodę, ale w ogóle nie będziemy wiedzieć, gdzie jesteśmy* - przestrzega ekspert z Uniwersytetu SWPS.

**Przekonania można edytować**

Jak podkreśla psycholog, nasze ważności będą się zmieniały z czasem. Ma na to wpływ choćby wiek - z upływem lat sami czujemy, że działamy inaczej niż kiedyś: coraz gorzej znosimy zarywanie nocy, szybciej się męczymy. Zmienia się nasze ciało i umysł, inne mamy też potrzeby i wartości. Inne rzeczy będą ważne, np. gdy rodzi się dziecko, a inne gdy wdrażamy się do nowej pracy.

*Nie ma jednej idealnej recepty na życie. Dlatego listę rzeczy ważnych traktujmy elastycznie, żeby nie stała się dla nas więzieniem. Mamy prawo ją rewidować. Życie ciągle się zmienia: choroby, wypadki, awanse w pracy... To wszystko wpływa na modyfikacje. Warto więc zadać sobie np. raz w miesiącu pytanie, czy wszystko gra w moim życiu, czy coś mogę poprawić* - podkreśla dr Rafał Albiński.

Czasem wpływ na naszą postawę życiową mają przekonania wyniesione z domu czy wynikające z naszego dotychczasowego doświadczenia, np. że praca sama w sobie jest wartością albo że pieniądze są super ważne.

*Te przekonania możemy edytować. Zachęcam, żeby się im nieoceniająco przyjrzeć. Na przykład zauważyłem, że praca jest dla mnie sensem życia, czy to mi pasuje? Jeśli tak, to ok. A może kiedyś tak było, ale teraz już nie. Żyłem tak 20, 30, 40 lat, a teraz spróbuję inaczej i zobaczę, jak będzie. Mogę np. poszukać prostszej pracy czy zrezygnować z nadgodzin* - mówi psycholog.

Jako przykład podaje ruch minimalistów, który zaczął się w Stanach Zjednoczonych. Jego zwolennicy uprościli swoje życia, przenieśli się do mniejszych i tańszych mieszkań, zmienili pracę na mniej ambitną, ale zyskali masę wolnego czasu i są szczęśliwi. Zarabiają tyle, żeby starczyło na życie, bez Hawajów każdego roku, ale - jak twierdzą - dużo więcej zyskali niż oddali, bo nie czują już presji.

**Możliwość zwolnienia to luksus**

Dr Albiński podkreśla, że nie każdego stać na to, żeby zrezygnować z niektórych rzeczy i zwolnić. To zależy od aktualnej sytuacji życiowej, rodzinnej, zawodowej.

*Brak pośpiechu to luksus, przywilej. Nie zawsze możemy sobie pozwolić, aby coś oddać, czegoś nie zrobić czy komuś odmówić. Zanim coś utniemy z czasu pracy, zastanówmy się, czy nas na to stać, czy wystarczy nam na mieszkanie, jedzenie. Jeśli ktoś ma spłacone mieszkanie, to ma inną platformę do remontu życia, niż osoba, która płaci ratę kredytu i z konieczności szuka innych zajęć, mimo że umysł mówi „zostaw, zwolnij"* - zaznacza psycholog.

Jeśli w danym momencie życia nie możemy przeprowadzić dużej zmiany, to szukajmy przynajmniej wysepek wytchnienia - choćby kwadransa tylko dla siebie każdego dnia.

**Odpoczynek, czyli minidary dla siebie**

Tworząc listę ważnych rzeczy, warto uwzględnić na niej także czas dla siebie, na odpoczynek.

*To jest pułapka naszych czasów, że odpoczywamy po to, żeby lepiej pracować następnego dnia. Widziałem też taki mem: jak masz jakieś hobby, to bądź w nim świetny, a potem zmonetyzuj i rób szkolenia. Tymczasem nie o to chodzi: odpoczynek jest wartością samą w sobie. To coś, co jest przyjemne, co lubię, co mnie relaksuje. Zachęcałbym do szukania takich minidarów dla siebie każdego dnia* - mówi dr Rafał Albiński.

Tu znów się pojawia pytanie: czy mamy czas, który możemy wygospodarować na odpoczynek. Na przykład pracująca matka dwójki dzieci może mieć trudności. Nawet jednak w takiej sytuacji warto znaleźć choć kwadrans dziennie.

Ten czas dla siebie to nie musi być nic wielkiego. Może to być np. spacer, ulubiona książka czy spokojnie wypita kawa. *Nie chodzi o ilość czasu, tylko o poczucie „to jest mój czas", gdy sobie spokojnie tę kawę sączę i się przez chwilkę nigdzie nie spieszę. Większości z nas taki czas by się przydał - gdy robimy coś fajnego dla siebie, nie w celach kariery, zarobkowych czy rozwoju osobistego* - wyjaśnia ekspert.

Ważny jest również sen - na niego także dobrze jest znaleźć czas: 7-9 godzin dziennie. Warto kłaść się spać o stałej porze, bo wtedy jakość snu jest lepsza. Tymczasem śpimy coraz mniej. Naukowcy zauważyli zjawisko: „revenge bedtime procrastination”. Polega ono na tym, że leżymy np. od godz. 22 do północy w łóżku z komórką, bo chcemy odzyskać czas, którego nie mieliśmy w ciągu dnia. To wyraz naszego buntu.

*Takie zachowanie nam oczywiście nie służy, bo potem jesteśmy niewyspani. Unikajmy takich fałszywych ratunków. Zastanówmy się, czym ten wyraz buntu możemy zastąpić? Znajdźmy coś innego albo w innej porze, nie tak późno, gdy wydrzemy sobie te dwie godziny z życia, aby robić to, co chcemy* - radzi psycholog.

**Prokrastynacja bywa lampką ostrzegawczą**

Prokrastynacja to odkładanie czegoś na później z jednoczesną świadomością, że to nam nie służy.

*Jak pisałem w książce „Poradnik skutecznego działania. Jak nie odwlekać spraw na potem w obliczu prokrastynacji” czasem jest tak, że prokrastynujemy z konieczności. Mamy tyle roboty, tyle projektów, tyle szkoleń, że przesuwamy, choć wiemy, że to na dłuższą metę nierozsądne, ale już nie mamy siły, jesteśmy przemęczeni. To taka lampka ostrzegawcza, żeby się zatrzymać i zastanowić, co jest nie tak w naszym życiu* - tłumaczy dr Rafał Albiński.

W takiej sytuacji warto zadać sobie pytanie, czy możemy z czegoś zrezygnować? To trudne wybory, bo mamy świetne projekty, świetne zajęcia itd. Mamy jednak też określoną wydolność, rodzinę, chcemy mieć czas dla siebie. W takiej sytuacji może trzeba sobie powiedzieć: odcinam X, odcinam Y.

*Zniechęcałbym do samobiczowania. Jestem wrogiem podejścia „pokonaj swoją słabość, swoje wady". Żyjemy, jak umiemy. Staramy się, robimy dobre rzeczy, ale czasem się nie uda np. z przemęczenia. Zamiast okładać się wtedy mentalnie kijem, lepiej doceńmy to, co robimy. Mamy tyle fajnych projektów, jeśli któryś z nich oddamy, to nie świadczy o tym, że jesteśmy słabi czy głupi, tylko że dbamy o siebie* - podkreśla psycholog.

**Po pierwsze zacząć**

Ustaliliśmy już, co jest dla nas ważne. Mamy jednak problem, żeby zacząć np. duży projekt, pisanie książki. Jak sobie radzić w takiej sytuacji?

*Przyjrzyjmy się, co nas hamuje. Jakie trudne emocje się wiążą się z danym projektem i powodują blokady? Czasem to będzie lęk, czasem dyskomfort, smutek. Pomocna może tu być terapia ACT: nawet czując lęk, możemy pisać, nawet ze smutkiem możemy pracować. Nie czekajmy, aż emocja sobie pójdzie, bo to jest od nas niezależne. Lepiej zaakceptujmy ją i z nią działajmy* - zaleca ekspert.

Jeśli chodzi o samo zaczynanie, przydatna może być technika z książki Neila Fiore *„*Nawyk samodyscypliny”. Polega na tym, aby włączyć stoper na 5 minut, usiąść i zacząć pracę. Gdy timer zapika, mamy prawo skończyć. Bardzo często się jednak okazuje, że zostaniemy dłużej. Lęk hamuje nas głównie przed zaczęciem.

Niektórzy autorzy ustalają sobie grafik, np. piszą codziennie przez 3 godziny. Taką strategię potwierdzają badania, przeprowadzone na studentach psychologii. Jedna grupa miała pisać artykuł naukowy bez planu, druga - wtedy, kiedy poczują inspirację, a trzecia - miała sobie ustalić grafik, że piszą w konkretne dni tygodnia w konkretnych godzinach i się go trzymać. Najwięcej napisali ci ostatni.

*Jest takie powiedzenie po angielsku: „Don't find time, make time" - nie szukaj czasu, tylko twórz swój czas. Wpiszmy więc do kalendarza konkretny czas na to, na czym nam zależy, czy to pisanie książki, czy codzienny spacer. I traktujmy go, jak świętość. Nie naruszajmy bez naprawdę ważnego powodu* - radzi psycholog.

**Nie bójmy się eksperymentowania**

Aby znaleźć równowagę, trzeba eksperymentować. Nie ma jednego szablonu dla wszystkich. Każdy ma inne wartości, inne cele, inne pasje, inne potrzeby.

*Te techniki, które podsuwam, nie na każdego działają. Różnimy się, każdemu pomagają inne rzeczy. Są propozycje, eksperymentujmy! Próbujmy nowych rzeczy, testujmy je np. przez tydzień i patrzmy, co działa. Jak coś nie działa, szukajmy innych rozwiązań* - zaleca dr Rafał Albiński.