

RISA WILLIAMS

Ogarnąć CZAS

25 SPOSOBÓW

NA PRODUKTYWNOŚĆ

DLA WIECZNIE ZAJĘTYCH

I DOROSŁYCH Z ADHD



Spis treści

Podziękowania 7

WSTĘP Czas porozmawiać o czasie 9

ROZDZIAŁ 1 Gdy chcesz zarządzać swoim czasem... 14

Miernik intensywności zadań 14

Bufor czasowy 26

Zadanie na deser 34

Rozgrzewka dla mózgu 40

Dźwignia zmiany biegów 53

ROZDZIAŁ 2 Gdy chcesz się zorganizować... 65

Tygodniowa karteczka samoprzylepna 65

Lista z różnościami 75

Pojemniki czasowe 80

Kodowanie kolorami 92

Baza rzeczy 100

Polowanie na rzeczy 107

Poranne i wieczorne rytuały 112

ROZDZIAŁ 3 Gdy chcesz poczuć motywację... 128

Muzyczny motywator 128

Murokruszarka 139

Kompas intencjonalny 148

ROZDZIAŁ 4 Gdy chcesz osiągnąć swoje cele... 156

Krajalnica celów 156

Patron celu 164

Notatnik do śledzenia celów 170

Planer z nagrodami 178

ROZDZIAŁ 5 Gdy chcesz czuć spokój i pewność siebie... 189

Rejestrator decyzji 189

Wybieracz słów 195

Deska surfustringowa 201

Centrum spokoju 206

Dziennik do zapisywania dobrych rzeczy 209

Bibliografia 213

O Autorce 216

Nagle pojawianie się muru

Czasami **mur oporu** pojawia się wówczas, gdy tylko ktoś usłyszy wyrażenie „pozytywny dialog wewnętrzny”. Samo określenie „pozytywny” może rozbudzić w umyśle tej osoby przekonanie, że będzie musiała kierować pod własnym adresem myśli sprawiające wrażenie nierealnych, na przykład: „Jestem super!”, lub: „Fantastycznie sobie radzę!”.

Chociaż takie myśli mogą być celem, który warto byłoby ostatecznie osiągnąć, niewykluczone, że lepiej będzie zacząć od czegoś skromniejszego. Początkowo skupiaj się na bardziej regularnym kierowaniu pod swoim adresem życzliwych **mikromyśli**. Im częściej będziesz je powtarzać, tym szybciej przełamiesz swój stary zwyczaj polegający na prowadzeniu negatywnego dialogu wewnętrznego.

*Konsekwencja w powtarzaniu życzliwych mikromyśli
sprawia, że zapewniasz sobie motywującą moc.*

Poniżej znajdują się przykłady łagodnych **mikromyśli**, które możesz włączyć do swojego **dialogu wewnętrznego**, żeby ułatwić sobie stopniową rozbiórkę napotkanego muru. Wypróbuj je i sprawdź, które z nich okażą się skuteczne w twoim przypadku:

Stopniowo zaczynam to wszystko pojmować.

Muszę tylko wykonać pierwszy, mały krok we właściwym kierunku, a z resztą dam sobie radę na bieżąco.

Będę realizować kolejne zadania jedno po drugim.

Już wcześniej zdarzało mi się radzić sobie z nowymi rzeczami, a zatem teraz też się z nimi uporam.

Z tygodnia na tydzień coraz skuteczniej radzę sobie z nowymi wyzwaniami, jakie napotykam.

Wyobrażam sobie, jak fantastycznie się poczuję, gdy to wszystko zrozumiem.

Podejmowanie co tydzień drobnych kroków pozwoli mi z czasem dotrzeć do celu.

Potem możesz dodać jakąś myśl podsumowującą:

Mam prawo robić wszystko we własnym tempie.

Naprawdę możesz działać w swoim rytmie. Nie ścigas się z nikim poza sobą.

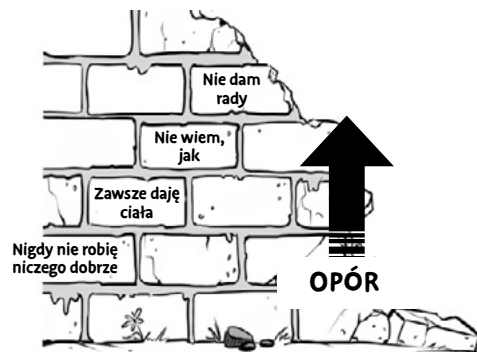


A właściwie po co w ogóle urządzać jakiegokolwiek wyścigi? Rób wszystko we własnym tempie i dbaj o to, by powoli zmierzać do przodu. Możesz tydzień po tygodniu kontrolować działania, które pozwalają ci robić postępy. Dopóki miarowo zmierzasz we właściwym kierunku, dopóty masz pełne prawo wierzyć w to, że dotrzesz do celu.

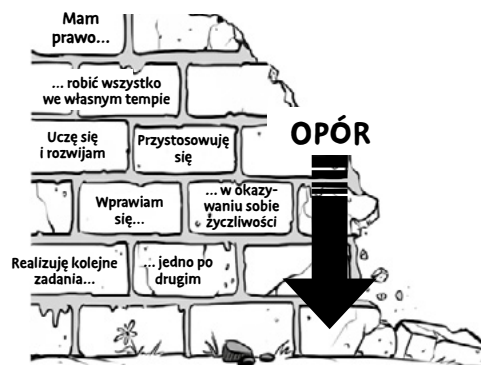
Zmień swoje nastawienie

Motywuujący dialog wewnętrzny pomoże nam w przełamaniu naszego oporu umysłowego. Gdy jednak zaczynamy wyrzucać sobie różne rzeczy,

wracając do negatywnego dialogu wewnętrznego i krytykowania własnych poczynań, ściana przed nami zaczyna się szybko odbudowywać, na nowo stawiając opór.



Gdy czujesz, że masz do czynienia z takim zjawiskiem, skieruj pod własnym adresem kilka łagodnych myśli, które pozwolą znów obalić mur oporu. Im skuteczniej będziesz sobie radzić ze sprawnym wyłapywaniem sytuacji, w których krytykujesz siebie, tym szybciej zdołasz zmienić nastawienie i wrócisz na właściwe tory.



W takim czy innym momencie możesz zdecydować w myślach, że chcesz sobie okazywać więcej życzliwości. Uwierz w to, że takie postępowanie zapewnia wiele korzyści i ostatecznie będzie miało pozytywny wpływ na twój stan emocjonalny, choćby nawet początkowo budziło poważny dyskomfort.

Warto zapamiętać taką oto prawidłowość:

*Wszystkie nowe nawyki początkowo budzą dyskomfort,
ale w końcu nadchodzi chwila, w której przestają
sprawiać wrażenie czegoś nowego.*

Gdy nawyk nie jest już dla ciebie niczym nowym, przestaje wywoływać poczucie dyskomfortu.

Zrezygnuj więc ze stwierdzenia: „Zmierzam do celu zbyt wolno!”.

Zamiast tego powiedz sobie: „Metodycznie zgłębiam kolejne kwestie. Działam we własnym tempie”.

Nie mów: „Nie wiem, jak to zrobić!”.

Powiedz raczej: „Zdarzało mi się już rozpracowywać różne sprawy. To po prostu nowa rzecz, której muszę się nauczyć. Już wkrótce ją zgłębię”.

Powiedz sobie, że rozpracowujesz wszystko krok po kroku, dzień po dniu, tydzień po tygodniu.

Właśnie ty możesz sprawić, że to narzędzie będzie skuteczne. Nie wahaj się i włącz je na pełną moc, wykazując się konsekwencją w działaniach!

Arkusz do ćwiczeń: Zapisz to!

Wprawiaj się w rozbijaniu **murów oporu** z użyciem często stosowanych stwierdzeń, które możesz kierować pod własnym adresem, by zapewnić sobie motywację.

Wypisz trzy zdania, które sprawdzają się w twoim przypadku, a potem regularnie powtarzaj je w ciągu dnia:

1. Uczę się, jak...

.....
.....
.....
.....

2. Rozgryzam...

.....
.....
.....
.....

3. Nabieram wprawy w...

.....
.....
.....
.....

A teraz wypisz kilka własnych stwierdzeń:

1.
.....
.....
.....
.....

2.
.....
.....
.....
.....

3.
.....
.....
.....
.....

