



Lekcija 8: PRATI SVOJ RITAM

Prati svoje telo

U velikoj meri naša efikasnost zavisi od toga u kakvom je stanju naše telo, koliko imamo snage i energije. Na primer, ukoliko poremetimo naš uobičajeni ciklus spavanja i budnosti, osetićemo veoma brzo negativne posledice toga poput promene raspoloženja, narušene pažnje i koncentracije, slabije sposobnosti zapamćivanja... Studije su pokazale da mi najbolje funkcionišemo (i psihološki i fiziološki) ukoliko su naši unutrašnji ciklusi dobro sinhronizovani sa onim u spoljašnjem svetu. Spram toga, najpovoljnije za naše svakodnevno funkcionisanje bi bilo da usklađujemo aktivnosti koliko god smo u mogućnosti prema našem bioritmu.

Mi već sad možemo, na osnovu svog našeg dosadašnjeg funkcionisanja, da prepoznamo neke karakteristike našeg bioritma, kao na primer da li nam je potrebno više ili manje vremena od buđenja do dostizanja vrhunca produktivnosti. Interval produktivnosti podrazumeva vreme u kom možemo da obavimo najveći deo posla: radimo najviše i najbolje. Budući da smo svi različiti, neki od nas su produktivniji ujutro, drugi pak popodne ili uveče. Naš zadatak je da prepoznamo u kom smo delu dana najproduktivniji i spram toga organizujemo naš dnevni plan rada.

Bioritam i planiranje spram bioritma

Rezultati istraživanja upućuju na to da su najproduktivniji meseci u godini oktobar i novembar, da smo najproduktivniji ponedeljkom i utorkom, a najmanje vikendom i da je tokom dana većina ljudi najproduktivniji između 9h i 11h.

Raspored aktivnosti: Kada šta raditi?

- Na početku dana poželjno je da se obavljaju kraći zadaci koji su hitni i važni.
- Između 9h i 12h poželjno je da se obavljaju zadaci koji zahtevaju najveću pažnju i koncentraciju.
- Nakon 12h raditi zadatke koji podrazumevaju interakciju sa drugima: sastanke, konsultacije, terenski rad...

Dodatni saveti

