



Kalenteri ja luppoaika

Miten suunnitella itselle sopiva, hyvä kalenteri?

- ⌚ Ajankäyttöään on kyllä hyvä suunnitella, mutta miten sen tekisi niin, että aika ei ala hallita, vaan itse kuitenkin hallitsisi omaa aikaansa.
- ⌚ Ajankäytön suunnittelu tulisi lähteä omista arvoista...siitä mitkä asiat ovat omassa elämässä tärkeysjärjestyksessä ensimmäisinä. Ne kalenteroidaan ensiksi...
- ⌚ Hyvä kalenteri on joustava ja riittävän väljä. Tämä onkin tärkeä seikka. Nimittäin kalenterista tulisi löytyä kalenteroimatonta aikaa ja myös ns. luppoaikaa! Sellaista aikaa, jota ei ole varattu mihinkään...
- ⌚ Luppoaika on tarkoitettu omien voimavarojen vaalimiselle; rentoutumiselle, päivätorkuille jne. Kännykän voi laittaa vaikka kiinni luppoajaksi.
- ⌚ Luppoaikaa voisi olla esimerkiksi 1 tunti päivässä, 1 päivä viikossa, 1 viikko 3-4 kuukaudessa...
- ⌚ Mitä mieltä olet? Onnistuisiko sinulta varata em. määrä luppoaikaa kalenteriisi?

Kalenteriin pitäisi muistaa jättää luppoaikaa...

Luppoajan tulisi olla sellaista aikaa, jolloin voit rentoutua jollakin mieluisalla tavalla ilman suurempia järjestelyjä. Tauot taas ovat erityisen tärkeitä työpäivän lomassa.

 Ideoi paperille, miten viettäisit lyhyitä virkistäviä helposti toteutettavia taukoja työpäivään. Yritä keksiä ainakin 5 erilaista ideaa...

 Pidä laatimaasi idealistia näkyvällä paikalla pöydällä, seinällä... voit myös valita listalta yhden idean päivittäin post-it-lapulle ja laittaa sen näkyvälle paikalle.

Tsemppiä ideointiin! 😊👍