



## Снижение уровня стресса: 5 шагов по оптимизации списка дел

Почти в каждом руководстве по борьбе со стрессом вы найдете советы о том, что необходимо высыпаться, полноценно питаться, двигаться и находить время для отдыха и общения с приятными вам людьми. Для большинства из нас это отличные советы – если бы только у нас на все это было время.

Этот бланк поможет вам выяснить, как найти больше времени. Даже 15 минут имеют значение для снижения уровня стресса.

- 1 Запишите 5-7 своих обязанностей или обязательств. Если вам сложно сделать этот список кратким, подумайте о тех обязанностях, которые истощают и расстраивают вас особенно сильно (например, ежемесячный книжный клуб, еженедельный отчет на работе, обязанность забирать ребенка из школы, ежегодный семейный сбор).

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------------------	-------------------------

- 2 Прочитайте каждый пункт и задайте себе вопросы:

• **Я обязан(а) это делать?**

- Да: например, эта задача требует моего присутствия, согласования или опыта.
- Нет: например, я могу научить кого-нибудь еще выполнению этой задачи.

• **Могу ли я делегировать задачу?**

- Да: например, эту задачу могут выполнить мои непосредственные подчиненные, если я обучу их.
- Нет: например, эта задача требует моего присутствия, согласования или опыта.

• **Могу ли я перенести срок выполнения задачи?**

- Да: например, я могу попросить своих друзей прийти в гости на ужин в следующем месяце, а не в этом.
- Нет: например, мне нужно забирать сына из школы каждый день в 16:00.

• **Могу ли я перестать выполнять эту задачу?**

- Да: например, несмотря на то, что мне нравится участвовать в книжном клубе, я никогда не успеваю дочитать книгу, и это время я мог(ла) бы потратить на что-нибудь еще.
- Нет: например, мне необходимо погасить мой долг по кредитной карте.

- 3** Ваши ответы на заданные выше вопросы помогут составить конечный список. Еще раз прочитайте свои ответы и отметьте каждый пункт следующим образом:
- **Делать:** выполняйте эти задачи и расставляйте приоритеты в зависимости от срочности дел.
  - **Делегировать:** делегируйте эти задачи другим людям или попросите их выполнять эти дела совместно.
  - **Перенести срок:** выполняйте эти задачи, но измените срок или периодичность выполнения, чтобы сделать свой график более гибким.
  - **Прекратить:** перестаньте выполнять эти задачи.
- 4** Составьте план и следуйте ему.
- 5** А теперь используйте это время для занятия, которое приносит вам удовольствие.

Время от времени выполняйте это упражнение с учетом смены приоритетов.

**Мы все находимся в разных ситуациях. Но есть методы, которые могут по меньшей мере облегчить вашу ношу. Предлагаем вашему вниманию несколько примеров:**

1. Если вы забираете ребенка из школы каждый день, задайте себе следующие вопросы:
  - Может ли другой член семьи иногда выполнять эту обязанность?
  - Можете ли вы и опекун одноклассника забирать обоих детей по очереди?
  - Может ли ваш ребенок оставаться на внеклассные занятия, чтобы сделать ваш график более гибким?
2. Если ваш руководитель дает вам больше работы, задайте себе следующие вопросы:
  - Можете ли вы попросить руководителя установить приоритеты для ваших задач, чтобы найти время для новых обязанностей?
  - Может ли вам временно помочь коллега?
  - Можете ли вы научить другого сотрудника выполнять эти задачи?
3. Если речь идет о повторяющемся событии, о таком, например, как ежемесячный вечер игр в компании друзей, тренировка команды, участвующей в сезонном виде спорта, еженедельное волонтерство или даже организация важного ежегодного праздника, задайте себе следующие вопросы:
  - Я продолжаю этим заниматься по привычке, потому что это традиция, из чувства вины или потому что это до сих пор приносит мне удовольствие?
  - В моей жизни изменилось что-то, из-за чего у меня остается меньше времени?
  - Это осложняет мои отношения, финансовое состояние и эмоциональное благополучие?



Что бы ни было в вашем списке, разрешите себе пересмотреть свои обязательства. У вас есть варианты действий. В случае, когда это возможно, вы можете прекратить делать то, что не приносит вам радости, чтобы у вас появилось время для приятных вам дел.