

**10 zasad które powinieneś robić , jeśli chcesz zdążyć do szkoły na czas.**

□

□

### **1.Kieruj się złotą zasadą□ „40 proc. więcej” na dotarcie**

Nawet jeśli dobrze znasz trasę, którą musisz przemierzyć, i wydaje ci się, że o tej porze nie ma korków, zawsze przyjmij, że dotarcie do danego miejsca zajmie ci 40 proc. więcej czasu, niż zakładasz. Jeśli szacujesz, że dojedziesz gdzieś za godzinę i będziesz na 15.00, to znaczy, że dojedziesz tam na 15.20. Wyjdź na tyle wcześniej, by zdążyć.

□

### **2. Połóż budzik daleko**

Choć włączanie kilka razy funkcji „drzemka” pozwala łagodnie się rozbudzić, zwykle kończy się spóźnieniem. Dlatego połóż budzik poza zasięgiem ręki. To zmusi cię do wstania, a prawdopodobieństwo powrotu pod kołdrę, kiedy już uda ci się spod niej wyjść, jest dużo mniejsze.

### **3. Nie mów: „Muszę być na 8.00”,□ tylko: „o 8.00 zamykają drzwi”**

Inaczej formułuj zdania, które masz zakodowane w głowie. Jeśli idziesz na spektakl do teatru,

to godzina rozpoczęcia nie jest tą, na którą musisz zdążyć. Powiedz sobie, że o tej godzinie już nie masz szans wejść na salę, więc musisz być przynajmniej kwadrans wcześniej.

### 4. Planuj śniadanie i zestaw ubrań wieczorem

Zamiast nerwowo zderzać się z resztą domowników przy lodówce, przygotuj wieczorem, co zjesz następnego dnia rano. Podobnie zamiast w panice wyrzucać wszystko z szafy i zorientować się, że bluzka, którą planowałaś włożyć, jest poplamiona, naszykuj ubrania przed pójściem spać. To da ci co najmniej dodatkowy kwadrans, tak cenny rano.

### 5. Korzystaj z czekania

Zrób eksperyment. Wyjdź raz na tyle wcześnie, by mieć kilka minut na oczekiwanie. Zdaniem psychologów, jeśli przeznaczamy ten czas np. na sprawdzenie poczty, poczytanie książki, pobycie ze swoimi myślami, relaksuje nas to i daje przyjemne poczucie panowania nad czasem.

### 6. Nastawiaj alarm

Przed wyjściem oszacuj: na makijaż musi mi wystarczyć 10 minut, muszę wyłączyć komputer za 15 minut. Nastaw alarm w telefonie i kiedy zadzwoni, przejdź do następnej czynności. Zobaczysz, że nic się nie stanie, jeśli nie domalujesz ust.

### 7. Spisuj okoliczności spóźnień

Gdy się spóźniłaś, zapisz to i potem pomyśl, dlaczego tak się stało. Zobaczysz w tym powtarzający się nawyk. Może zawsze przed wyjściem z domu szukasz kluczy albo na ostatnią chwilę odkładasz spacer z psem. Jeśli

już będziesz wiedziała, co jest twoim wrogiem, łatwiej to pokonasz.

### **8. Nie rób, czego nie musisz**

Ile razy pomyślałaś: „Mam jeszcze 10 minut do odjazdu autobusu, napiszę w tym czasie e-mail? Takie działania „przy okazji” nie są niezbędne, a zwykle się kończą spóźnieniem na coś, co naprawdę jest ważne. To była chyba jedna z najczęstszych przyczyn moich spóźnień. Widząc, że mam np. dwie minuty do wyjścia, wpadałam jeszcze przed lustro, by przeczesać włosy albo założyć kolczyki. A potem okazało się, że spędziłam na tym jednak pięć minut i uciekał mi autobus. Dlatego teraz, kiedy tuż przed wyjściem czuję jeszcze pokusę, żeby np. coś sprzątnąć czy ulepszyć w swoim wyglądzie, po prostu wychodzę, bo wiem doskonale jak to się skończy. Stosuję wobec siebie zasadę ograniczonego zaufania.

### **9. Przed wyjściem szukasz czegoś, bez czego nie możesz wyjść?**

Gdzie jest mój telefon! Okulary? Klucze, cholera, jak mam wyjść z domu bez kluczy! Jeśli to Twoja poranna codzienność, rozważ tak jak noszenie zazwyczaj tej samej torebki/plecaka i nie wyjmowanie z niej w ogóle najpotrzebniejszych rzeczy. Albo kupienie organizera do torebek – odtąd zmieniać będziesz torebki, a wewnątrz pozostanie zawsze takie samo. Inna opcja – wyznacz stałe miejsce, w którym trzymasz swoje rzeczy i zawsze je tam odkładaj, pilnując, by i domownicy się tego trzymali. W końcu ich dezorganizacja też może wpływać na Twoje spóźnienia. Sprawdzaj czy wszystko jest na miejscu każdego dnia wieczorem. Ewentualnie – miej zapasowe klucze, zapasową ładowarkę, dwie pary okularów, itd.

### **10. Zawsze chodzisz spać zbyt późno?**

Mój częsty w przeszłości tok myślenia: ok, dziś idę spać przed 23 i wstanę bez problemu przed 7. Ale jeszcze tylko sprawdzę maila, czy nic nie przyszło. A jak maila to i Facebook. O, nowy post na tym blogu, przeczytam go, to tylko 5 minut. I już zamykam, ale... K. dodała nowe zdjęcie. Kto to jest obok niej? Oznaczyła go. Sprawdźmy, co ich łączy. Hmm, dzieci z tego nie

będzie. Dobra, już idę spać, jeszcze tylko przejrzę jedną stronę na yafud.pl. Ok, dwie, bo to tylko 5 minut czytania. KTÓRAAA JUŻ JEST GODZINA?

Rozwiązanie? Teraz jestem już bezlitosna – wiem, że kiedy wieczorem włączę ,jeszcze na chwilę’ komputer, albo zajrzę ,jeszcze na chwilę’ na Instagram, nie poprzestanę wcale na 5 minutach i znów skończy się na tym, że będę zasypiać grubo po północy, a przez to nie wstanę przed 8. Dlatego jeśli muszę wstać wcześniej, daję sobie ban na wieczorne aktywności i prowadzę się sama za rękę do łóżka dużo wcześniej niż zwykle. Takie proste, a takie skuteczne. W razie gdyby było Wam trudno uwierzyć, ile w rzeczywistości spędzacie wieczorami czasu na głupotach w sieci, polecam program Rescue Time lub inny mu podobny. Tygodniowe podsumowanie może zabołeć.

□

□