

# Getxo >MEETING<



## Ekainaren 4an

**Denbora... gero eta hobeto kudeatzeko formula sekretua aurkitu dugu.  
Edo uste zenuen errezeta hutsezinak zeudela?**

Denboraren kudeaketarena gaur egun gai nagusietako bat da. Jakin nahi duzu zer ikaskuntza partekatu ditugun azken saio honetan? Denbora pixka bat baduzu, segi irakurtzen.

- Gauza bat zeregin bat egiteko behar duzun denbora “ofiziala” da. Eta beste gauza bat da zer jarrera eta motibazio duzun zeregin horri aurre egiteko. Emozioak zeozertarako balio du. Batzuetan lehenbizikoan soilik jartzen dugu arreta, hau da, zer tardatuko dugun adierazten duen suposizio horretan, praktikan ez dela erabakigarria dakigunean. Aurrekontua zehaztasunez eta arrazoituz egiteko = 55 minutu behar dira. Aurrekontu hori bera alferkeriaz, beldurrez, zalantzez egitea = gutxienez 55 ordu behar dira. Gako bat: denbora ematea jarrera aldatzen, horretara jarri behar zarenean lana arinagoa izan dadin.
- Mugak jartzea eteten digutenei. Deitzen zaituenak edo zurekin harremanetan jartzen denak ez du zure errealitatea ezagutzen. Azaldu zure egoera eta zure beharrak. *"Axola zaizu neuk 13:00etan deitzea? Horrela arreta handiagoz entzun ahal izango dizut, eta hobeto hitz egin ahal izango dugu"*. Mugak jartzea zure denbora errespetatzea da.
- Zerbait garrantzitsua egin behar baduzu eta zure ideiak eta sormena behar badituzu, paseo bat eman dezakezu. Horrek zure buruan behar duzun guztia egiten lagunduko dizu, benetan horretan hasten zarenean lan asko eginda izan dezazun.
- Astea planifikatzea, ez eguna. Ezustekoetarako hutsuneak edo tartekak utzi. Aldi bakoitzean gauza bakarra egin. Hasi zeregin zehatz bat eta amaitu.

- Zerbaitek nagikeria handia ematen dizunean, kendu ezazu lehen orduan horri buruz gehiegi ez pentsatzeko. Horrek aukera ematen du, halaber, denbora aprobetxatzeko sentsazio handiagoa izateko.
- Eskatu laguntza. Eta kontua ez da eskuordetzea bakarrik, baizik eta norbaitekin desblokeatzen lagunduko dizun elkarrizketa bat partekatzea ere.
- Zeregin mekanikoa bada, bilatu erosotasuna: jarri musika, sortu ingurune atsegin bat ataza horri puntu interesgarria aurkitzeko.
- Zeregin berri bat, premiazkoa, egiteko 5 minutu baino gutxiago behar badituzu, egin ezazu oraintxe bertan eta kendu gaineratik.
- Zeregin batzuek denbora asko daramate zure agendan, zerrendatik zerrendara jauzi eginez, astez aste, hona hemen hiru gako:
  - Handiegia, abstraktuegia bada, zatitu ezazu egin daitezkeen zereginetan.
  - Egiten erraza bada, baina alferkeria ematen badizu, egizu behingoz. Espazioa askatuko du zure agendan, baina askoz gehiago zure buruan.
  - Galdetu zeure buruari: orain al da horretarako unea? Eta gai honi hilabete batzuk barru berriro heltzen badiot? Zer gertatuko litzateke? Ezer gertatuko ez balitz, mundua eroriko ez balitz, kendu agendatik.

Gauza bat une bakoitzean. Multitaskinga, multitarea, akatsak egitearen arrazoi nagusia da. Gainera, antsietatea areagotu egiten da. Adibide bat: hirian aparkaleku bila zabiltzan bitartean gai bat telefonoz konpontzen saiatzeak elkarrizketa tentsionatzea eragin dezake, edo egin behar duzun hurrengo gauzari nondik datorren ez dakizun antsietate pixka batekin aurre egitea. Bi gauza batera egiten saiatzeko jarrera horietan oharatu zaitez, eta gelditu segundo batez: sinplifikatu!