

## Koronavírus, karantén, következmények

# Énidő

**A koronavírus miatt a legtöbben kénytelenek vagyunk otthon maradni, visszavenni a tempóból. Használjuk ki az alkalmat! Végre van időnk, hogy megtanuljunk olyan dolgokat, amelyeket aztán majd rutinnal fogunk tudni használni, amikor visszatérünk a normál kérvágásba.**

**A**z énidő az önmagunkra fordított minőségi idő, amikor bármit csinálhatunk, ami számunkra örömet jelent. A nyugati világban már sok helyen felismerték, hogy ha valaki hosszú időn át mindig csak hátrébb sorolja önmagát a fontossági listán, akkor előbb utóbb kiég, feszült, fásult, ingerült lesz, a depresszió is nagyobb valószínűséggel kopogtat nála. A magunkra szánt idő rendkívül értékes. Türelmesebbek leszünk, a hangulatunk po-

nálunk, és látjuk, hogy bizony mennyi idő megy el feleslegesen, amikor semmi hasznosat nem csinálunk. Ezek az időpontok tökéletesek, hogy énidőt iktassunk be. Fontos, hogy az elején, amíg nem válik rutinná az énidő alkalmazása, addig tudatosan készülünk kell rá, be kell iktatnunk a napunkba.

• A multitasking szintén az énidő ellen játszik. Egyszerre 3-4 dolgot csinálunk, bele-bele kapunk dolgokba, de valójában semmivel nem haladunk, viszont annál frusztráltabbak leszünk. A kialakult helyzet arra ösztönöz minket, hogy visszavegyünk a tempóból. Most van időnk átgondolni, hogy az énidő alkalmazása milyen pozitív hatással lehet ránk. Jó tanulást!

zítívabb, újra megtaláljuk a céljainkat, ezáltal motiváltabbak leszünk, a fejünkben lévő zaj csendesebb lesz. Segítséget nyújt egy minőségibb életre.

Értékes dolog az énidő, mégis valami meggátol, hogy alkalmazzuk.

• Egyrészt a **lelkiismeret-furdalás**. A mai világ lüktető tempója, a gyorsaság az énidő ellen dolgozik. Azt az érzetet kelti bennünk a munka világa, a globalizáció, hogy az elcsendesülés teljesen felesleges időpocsékolás, ha megteesszük mégis, akkor semmittevőként tartanak számon. Pedig ha kimarad az a kicsi magunkra fordított idő, akkor lemerülnek az elemek, motivációhiány lép fel, dől belőlünk a panasz, koncentrációs zavar lép fel, úgy érezzük, hogy sosem érünk a teendőink végére, egyre több pihenésre vágyunk és szinte mindig fáradtnak érezzük magunkat. A fizikai tünetek is megjelennek, izommerevség, fejfájás, gyomorégés, majd a különböző betegségek.

• A rossz időgazdálkodás szintén az énidő ellen dolgozik, úgy gondoljuk ugyanis, hogy semmi időnk nincs már a munka és a gyerek mellett saját magunkra. Rajzoljunk egy kört, osszuk 24 egyenlő részre, majd az egyik részt további négyre. Vagyis negyedórás bontásban látjuk a napot. Nézzük meg, mikor mit csi-



Dr. Baksa Balázs  
life és business coach, mediátor  
www.baksabalazs.hu  
+36 (70) 772-1584

