

Dlaczego warto planować swój dzień?

Planowanie pozwala na określenie swoich celów, ustalenie priorytetów, usystematyzowanie zadań na dany dzień. Dobrze przemyślany plan zapewnia odpowiednie proporcje nauki i odpoczynku każdego dnia, przybliża do osiągnięcia sukcesu.

Planowanie pomaga ustrukturyzować dzień. Dzięki temu wiemy, co i kiedy mamy zrobić. Rutyna dnia oraz jego efektywne rozplanowanie pozwala zachować dobrą kondycję psychiczną i fizyczną.

Planując, nie marnujemy czasu na ciągłe zastanawianie się co jeszcze zostało nam do zrobienia. Nie zapominamy o istotnych obowiązkach, ważnych terminach. Kontrola i właściwe gospodarowanie czasem pozwala na poczucie bezpieczeństwa, szybszą realizację swoich celów.

W naszym planie nie powinno zabraknąć czasu na naukę, odpoczynek, posiłek, domowe obowiązki, czasu poświęcanego dla rodziny oraz przyjaciół. Umiejętność właściwego gospodarowania swoim czasem przybliża nas do samodzielności.

Dzięki temu, że tworzymy plany większości swoich działań, są one bardziej konsekwentne i spójne. Jeżeli nie planujemy – często wykonujemy zadania chaotycznie i nieefektywnie. O wiele łatwiej robić zakupy, gdy mamy ze sobą gotową listę potrzebnych produktów. To samo tyczy się nauki i innych dziedzin życia.

Eliminujemy poczucie przytłoczenia. Zmniejszamy poziom stresu i niepokoju. Jesteśmy przygotowani na to, co może się wydarzyć, wiemy jak zareagować w danej sytuacji. Dzięki planowaniu jesteśmy bardziej pewni siebie.

Ustalenie hierarchii ważności zadań na dany dzień jest kluczowe, ale nie zapominajmy o odpoczynku. Czas poświęcony na relaksację zwiększa możliwości koncentracji uwagi przy kolejnym zadaniu.