

A woman with long, wavy brown hair, wearing a blue sleeveless top, is shown in profile, looking towards a vibrant, fairytale-like village. The village features half-timbered houses with red roofs, a prominent clock tower, and is surrounded by lush greenery and colorful flowers. The scene is set in a bright, sunny environment with a clear blue sky and a bird flying in the distance.

# Как перестать опаздывать

Валентина Волчкова

Валентина Волчкова  
**Как перестать опаздывать**

«Автор»

2017

**Волчкова В. В.**

Как перестать опаздывать / В. В. Волчкова — «Автор», 2017

В книге я делюсь со своими читателями опытом и интересной информацией. Темп жизни у меня всегда был высокий, и в определенный момент я поняла, что попала в ловушку своей привычки опаздывать. Как я смогла с этим справиться, мои навыки, примеры других людей, а также полученные знания, эффективные и при этом простые в освоении практики для решения этой проблемы, я и изложила в этой книге.

© Волчкова В. В., 2017

© Автор, 2017

## Содержание

В качестве примера сюда можно отнести людей с гиподинамическим синдромом.	8
Гиперактивный тип людей тоже часто опаздывает.	9
Однако, чаще всего люди опаздывают из-за личностных проблем и психологических причин, вот некоторые из них:	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Валентина Волчкова

## Как перестать опаздывать

### Введение

Ученик спросил своего наставника:

– Почему чаще всего у меня мало времени, его не хватает; но иногда случается, что его некуда деть? – Учитель грустно посмотрел на юношу и промолвил:

– Это от того, что люди привыкли считать своим то, что им не принадлежит...

Многие со мною согласятся, что время самая текучая субстанция. Его невозможно остановить, повернуть вспять или исключить из нашей жизни.

В наш век информационных технологий и технического прогресса на современного человека буквально обрушиваются мегатонны новой информации, которую человек пытается в себя впихнуть. С каждым днем ее становится все больше и больше, а количество часов в сутках по-прежнему остается 24 часа. И тогда возрастает темп жизни, чтобы все успевать делать, в потоке информационной лавины. Особенно, это чувствуют на себе жители больших городов. Приходится планировать все большее количество дел, встреч и пытаться успевать их выполнить. Мы ощущаем эту нехватку времени. Замечаем, что время бежит быстрее, день пролетает за мгновение, месяц как неделя, да и года стремительно проносятся в суете. И чем дальше, тем время, как будто, все больше сжимается, становится плотнее.

Несколько лет назад моя жизнь была точь-в-точь похожа на бег белки в крутящемся колесе. Причем, в большинстве случаев этот бег, все равно, сопровождался опозданиями. Потом, в зависимости от важности встречи и количества просроченных минут, наступало раскаяние, недовольство, вина, разочарование. То есть, следовал целый «букет» негативных эмоций.

Например, я часто опаздывала на работу на 5-10 минут. При этом я постоянно давала себе обещания, что это в последний раз, что я буду с этого дня планировать время более тщательно. Но... начиналось новое утро, и все повторялось. А так как я человек ответственный, то эта «слабость» с каждым днем прибавляла груз негатива и недовольства во мне. Это начало отражаться на качестве работы и моем самочувствии. Данная работа мне и так не была «по душе», а тут и вовсе стала тяготить. Оно и понятно, начальство делало замечания, а это не добавляло позитива, и я уже не очень стремилась в коллектив, где испытывала напряжение, из-за того, что приходится оправдываться, извиняться, что-то объяснять. В теле стали появляться зажимы и блоки, проблемы с пищеварением, стало трудно расслабиться. То есть, жизнь была в постоянном стрессе.

Но это я сейчас понимаю, после того, как разобралась в причинах и следствиях своей проблемы. А в то время я не отдавала себе отчет, что становлюсь все менее жизнерадостной, открытой и активной. В выходные хотелось просто выспаться и никуда не спешить. Начала отменять встречи с друзьями и родными, забросила свои хобби, жизнь стала тусклой как черно-белая фотография, причем уже затертая. В общем, повторяла «день сурка». У человека есть свой внутренний предел, дойдя до которого, каждому приходится делать выбор. Можно выйти из сложившейся ситуации либо изменить отношение к ней. Так и произошло. С тех пор многое поменялось в моей жизни, в том числе отношение ко времени – я научилась более эффективно его использовать.

А началось все с осознания, что я так больше чувствовать себя не хочу. Но давайте обо всем по порядку...

Есть люди, которые всегда и везде опаздывают или делают это часто. Это большая категория людей, и при одинаковом исходе события – опоздания, мотивация и суть причины у них может быть разной. Назовем в этой книге людей, которые опаздывают – опоздунчики.

О них мы и поговорим дальше.

### **Кто и почему опаздывает?**

Про ценность времени есть много цитат и выражений, лично мне нравится высказывание Ошо по этому поводу:

«Чтобы узнать цену года, спроси студента, который провалился на экзамене.

Чтобы узнать цену месяца, спроси мать, родившую преждевременно.

Чтобы узнать цену недели, спроси редактора еженедельника.

Чтобы узнать цену часа, спроси влюбленного, ждущего свою возлюбленную.

Чтобы узнать цену минуты, спроси опоздавшего на поезд.

Чтобы узнать цену секунды, спроси того, кто потерял близкого человека в автомобильной катастрофе.

Чтобы узнать цену одной тысячной секунды, спроси серебряного медалиста Олимпийских игр».

Каждый из нас хотя бы изредка подвергается нападению такого явления социума как опоздания. Я не знаю человека, который ни разу в своей жизни никуда не опоздал.

А вы знаете таких людей? Но, опоздание опозданию рознь. Где взять на все время, как уложиться в отведенный короткий промежуток времени и все успеть? Об этом мы поговорим с вами в моей следующей книге «Где взять время»? А сейчас давайте разбираться в видах опоздания.

### **Опоздания по непредвиденным или непреодолимым причинам.**

Например, отменили рейс, попали в непредвиденную форс-мажорную ситуацию, заболели и так далее.

### **Опоздали из-за неверно рассчитанного времени в пути или невнимательного изучения маршрута.**

Был у меня случай, когда клиент ехал на встречу в первый раз и перепутал названия созвучных станций метро, в результате вместо 40 минут, добирался полтора часа, зато в следующие разы на встречи, он приезжал всегда заранее.

### **Бывают опоздания из-того, что человек подсознательно или сознательно не хочет куда-то идти или что-то делать и «тянет резину» до последнего, в результате опаздывает.**

Вспомнился анекдот: «Почему опоздала на работу? Ударилась головой об угол подушки и потеряла сознание на два часа».

### **Еще один вид опозданий связан с желанием привлечь к себе внимание.**

Это, к примеру, когда человека долго ждут, или заходит опоздавший на начавшееся мероприятие, и все поворачивают в его сторону головы.

### **Следует выделить в отдельный вид опозданий, когда тот, кто опаздывает, осознано или нет, хочет обесценить, принизить человека, с кем он встречается либо работает.**

У моей знакомой был партнер – любитель опаздывать, с которым она вела общий проект. Когда он заходил, то частенько говорил что-то типа: «Ну, что отдыхаешь? А я, представляешь, уже столько успел сделать...»

**Осознанные опоздания** происходят в том случае, когда человек совершает выбор в сложившейся ситуации между несколькими событиями, которые происходят одновременно.

Например, у меня был случай. Я заранее договорилась встретиться с подругой. А по дороге на встречу, девушке, сидящей рядом со мной в транспорте, стало нехорошо. Пришлось выйти из электрички, чтобы помочь ей и дождаться ее родственников. На встречу с подругой я опоздала, но позвонила и объяснила ситуацию.

**Психофизиологические причины.**

Сюда относятся опоздания из-за тотального непонимания себя и непринятие особенностей своей психики и характера.

**В качестве примера сюда можно отнести людей с гиподинамическим синдромом.**

У таких людей врожденная малая подвижность нервных процессов, это проявляется в замедленности психической деятельности и сниженной двигательной активности.

## **Гиперактивный тип людей тоже часто опаздывает.**

У людей такого типа возникают проблемы с вниманием, забывчивостью, импульсивностью.

Опоздания людей из этой категории связаны, как правило, с неправильным воспитанием их в детстве, отсутствием понимания их потребностей и особенностей родителями, которые часто вместо правильного восприятия себя ребенком, формировали в них комплексы и усугубляли ситуацию.

Подробно я на этом в этой книге останавливаться не буду, так как это уже совсем другая история и относится скорее к медицине и психотерапии.

## **Однако, чаще всего люди опаздывают из-за личностных проблем и психологических причин, вот некоторые из них:**

**Желание всем угодить, быть хорошим для всех.** Это когда человек обещает всем сразу помочь, берется за тысячу дел одновременно и не может их выполнить;

**Перфекционисты также часто опаздывают,** так как одержимы идеей, доводить все до идеала, много раз все перепроверяют и переделывают, упуская фактор времени;

**Кто имеет заниженную самооценку и повышенную тревожность** тоже частенько опаздывают, так как боятся что-то перепутать или прийти раньше другого (взять на себя ответственность ожидания);

**Неумение сказать «нет», отказать кому-то** – еще одна личностная проблема.

Она тоже является причиной опозданий. Если такому человеку делают замечания по поводу его опозданий, он часто возмущается, что ведь он делает хорошие дела, его же об этом попросили коллеги, друзья, родные...

А на действительно важные для него самого дела или события этот человек может опоздать или вовсе пропустить;

**Нередко опоздания являются шаблоном поведения,** заложенным в детстве родителями или окружающими.

Ребенок очень восприимчив и буквально берет за основу на подсознательном уровне все шаблоны поведения родителей, так как они для него безусловный авторитет, и он повторяет за ними их привычки.

Например, ребенок видел, как родители опаздывали на поезд и очень нервничали, для него это тоже стало стрессовой ситуацией, и малыш неосознанно дал себе установку, что надо всегда спешить.

А бывает этот шаблон вывернутым наоборот, когда в этой же ситуации человек дает себе установку, что лучше опоздать, чем торопиться;

**Излишняя опека детей** также может стать их шаблоном опоздания. Мама одной знакомой мне женщины, очень опекала их с братом, буквально выполняя за них, то, что они могли сделать сами. И часто при этом повторяла: «Отдохни, пока есть время, еще успеешь наработаться».

В результате дети не научились правильно ориентироваться во времени, считая, что его у них всегда много, поэтому не успевали сделать запланированное либо дело «откладывали в долгий ящик».

Некоторые люди за опозданиями скрывают свое внутреннее несогласие с тем образом жизни, который они ведут или внутреннюю неудовлетворенность. У меня есть индивидуальная коуч программа «Скатерть – самобранка», с ее помощью вы легко определите свою нишу, которая поможет вам регулярно получать доход и удовольствие от любимого дела.

**Что теряем и находим.**

**Какие же скрытые и явные цели и бонусы несут в себе опоздания?**

**Демонстрация или привлечение внимания.**

Некоторые люди делают из своих опозданий мини-шоу, чтобы привлечь к себе внимание и поднять тем самым свою значимость.

Например, на моей прежней работе молодой сотрудник так развлекал симпатичных девушек коллег.

Он рассказывал им красочные истории о том, как спешил и в какие передрыги попадал из-за этого.

По началу, девушки с удовольствием слушали и даже восхищались его рассказами, это придавало некий ореол романтичности ему. Однако, когда парень стал встречаться с одной из его преданных слушательниц, то через некоторое время ее интерес к его рассказам и к нему самому достаточно быстро угас. Девушке уже не казались забавными его истории опозданий, так как касались непосредственно ее саму.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.