

ముందస్తు ప్రణాళిక ముఖ్యం!

Disclaimer: we collected these articles from Internet part of Social Awareness Campaign, we are thankful to the creators. We use for non-profit, free education purpose only. To know more, please visit: www.freegurukul.org



ఉద్యోగినులకు పనులన్నీ సమన్వయం చేసుకోవడం కత్తిమీద సామే. ఇలాంటప్పుడు ఒత్తిడి బారిన పడకుండా ఉండాలంటే... ముందస్తు ప్రణాళికతో పాటు దాన్ని అమలు చేయడమూ ముఖ్యమే.

* ఏ రోజుకారోజు ప్రణాళిక మాత్రమే కాదు... వారంలో ఉండే పనులు, వాటి షెడ్యూల్ని ఓ ఛార్టుమీద నమోదు చేసుకోండి. వాటికి కావలసిన వస్తువులన్నింటినీ ముందే సిద్ధం చేసుకోండి. అంటే రోజుకో జత చొప్పున దుస్తులు, వాటి మ్యాచింగ్స్, జ్యూయలరీ...ఇలా అన్నీ ఒక్కచోటే సిద్ధం చేసి పెట్టుకోండి. మీవే కాదు..మీ ఇంటిల్లిపాదికి అవసరమైనవి కూడా సెలవు రోజే సిద్ధం చేసుకుంటే సరి. దీనివల్ల అప్పటికప్పుడు వెతుక్కునే ఒత్తిడి చాలామటుకూ తగ్గుతుంది.

* ఉద్యోగినులకు ఉండే మరో సమస్య... వంట. అది కూడా ముందే ఆలోచించుకుంటే... సమయం వృథా కాదు. వాటికి అవసరమైన వస్తువులన్నీ సిద్ధం చేసుకోవచ్చు. ఎవరికి ఏం ఇష్టమో... ఏం తింటే మేలో...ఆలోచించుకుని ఆహార ప్రణాళికా వేసుకోవాలి. ఫుడ్ ఛార్టునీ రెడీ చేసుకుంటే మనసు సహజంగానే ఆ పని పూర్తి చేసేలా ప్రేరేపిస్తుంది. మీ పనీ సులువవుతుంది. అత్యవసర సమయాల్లో వాడుకునేందుకు వీలుగా ఇన్ స్టంట్ ఆహార పదార్థాలను సిద్ధంగా ఉంచుకుంటే బయట కొనుక్కుని తినాల్సిన అవసరం ఉండదు.

* పై రెండు పనులూ చాలామటుకూ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. వీటికి అదనంగా వేళకు నిద్రపోవడం మొదలు నడకని అలవాటు చేసుకోవడం, పోషకాహారాన్ని తీసుకోవడం వంటివీ తప్పనిసరి.