Informacja prasowa

Warszawa, 10 października 2019 r.

**Spiesz się powoli. Dlaczego pośpiech w codziennym życiu jest niewskazany?**

**W pracy, w domu, w trakcie urlopu, podczas odpoczynku czy nawet w czasie posiłku. Jak często czujesz, że ciągle się gdzieś spieszysz i masz wrażenie, że tracisz kontrolę, a każda chwila ucieka Ci przez palce? Nieustający pośpiech staje się niemalże domeną życia w XXI wieku. Jak z tym walczyć? Podpowiadamy, dlaczego w życiu warto po prostu zwolnić. Radzimy czytać bez pośpiechu!**

Pośpiech często bywa źródłem konfliktów i nieporozumień. Z badania „Czas ma znaczenie. Opinie i zwyczaje Polaków związane z czasem”, zrealizowanego dla marki Lorus[[1]](#footnote-1), wynika, że pospieszanie stanowi – obok spóźnień, siedzenia „w telefonie” czy szeroko pojętego nieszanowania czyjegoś czasu – najczęściej wskazywane przez badanych irytujące zachowanie innych.

*– Często nie zdajemy sobie z tego sprawy, ale nie lubimy być pospieszani, a jednocześnie lubimy pospieszać innych. Na życie w ciągłym pędzie składa się mnóstwo czynników. To m.in. rosnące oczekiwania społeczeństwa względem innych oraz samych siebie, gonitwa za samorealizacją i upatrywanie w innych konkurentów i zagrożenia na drodze do sukcesu. Chcemy być postrzegani jako ci najlepsi, skuteczni, sprawni, zdolni. Przy tym wszystkim zapominamy, że doba i czas, którym dysponujemy, powinny służyć nam, a nie my im –* **mówi Bartosz Pietrzak, ekspert marki Lorus**.

**Pośpiech powoduje stres**

Stres i pośpiech są bardzo dobrymi przyjaciółmi. To układ doskonały – jeden napędza drugiego. Przez życie w napięciu ciągle się spieszymy, a przez wieczny pośpiech – nieustannie stresujemy. Warto rozróżnić dwa rodzaje stresu – pozytywny eustres oraz negatywny distres. Pierwszy stanowi świetny bodziec, motywuje do działania, wzmacnia koncentrację i daje nam paliwo np. do wysiłku fizycznego. Słowem – wydobywa z naszego ciała i umysłu najlepsze cechy. Zdecydowanie jednak powinniśmy wystrzegać się tego drugiego – ten bowiem bywa wręcz toksyczny. Częste narażanie się na sytuacje stresowe – w domu, w pracy czy w drodze do niej – jest na dłuższą metę szkodliwe i sprzyja wielu zaburzeniom czy jednostkom chorobowym – w tym bezsenności, nadciśnieniu, miażdżycy, a nawet… zapaleniom stawów. Żyj więc w mniejszym biegu, dzięki czemu łatwiej będzie Ci unikać stresujących sytuacji. Twój organizm na pewno Ci za to podziękuje.

**Problemy w pracy**

Jeśli działasz w pośpiechu, powiększasz swoje szanse na popełnienie pomyłki. Zamiast sprawdzić coś dwa, trzy razy albo dogłębnie przemyśleć, jedyne, czym się kierujesz, to tempo pracy, które przedkładasz nad staranność i dokładność. „Jeśli oddam projekt szybciej, szef na pewno to doceni” – myślisz sobie. Ale na biurku szefa ląduje coś, czym nie jest zachwycony. Wręcz przeciwnie – jest rozgniewany, bo dał Ci mnóstwo czasu na zajęcie się zadaniem, a to, co mu przesłałeś, roi się od pomyłek, błędów i niedokładności. Skutek? Musisz dokonywać poprawek i wykonywać to samo zadanie… praktycznie od nowa. To rodzi dodatkowy stres, że Twoje notowania u szefa spadają. Każda kolejna pomyłka sprawia, że tracisz również zaufanie współpracowników. Kiedyś widzieli w Tobie solidnego i rzetelnego pracownika, a dziś to jedynie wspomnienie. A to wszystko przez… pośpiech.

**Zapominalstwo i brak koncentracji**

Zaspałeś, bo chciałeś się powylegiwać w łóżku. Szybki prysznic, poranna toaleta, ubranie się. Na śniadanie nie masz już czasu. Chcesz wyjechać wcześniej do pracy, żeby uniknąć stania w korkach. Kiedy już wychodzisz z klatki, zapominasz o telefonie. Wracasz po niego i czujesz, że tracisz cenne sekundy, dzięki którym mogłeś dotrzeć wcześniej do pracy. Nagle pojawia się myśl: „Chwila! Czy ja zamknąłem mieszkanie?”. Nie jesteś sobie tego w stanie przypomnieć – gdy przekręcałeś klucze w zamkach, zajmowały Cię zupełnie inne myśli. Jeśli się nie upewnisz, nie da Ci to spokoju przez resztę dnia. Wracasz i znów tracisz czas… A gdy już stoisz w korkach, uświadamiasz sobie, że nie zabrałeś ze sobą lunchu.

Zapominalstwo, spowodowane brakiem koncentracji i pośpiechem, to też przecież pomyłka. Oczywiście, nie zawsze musi nieść ze sobą bolesne konsekwencje, ale może się przecież zdarzyć, że przez pośpiech, związany z drogą do pracy, spowodujesz stłuczkę.

**Pęd spowalnia samorozwój**

Chcesz stale się doskonalić. Uczyć się nowych języków, poszerzać swoje kompetencje, stawać się lepszym. Myślisz o zadbaniu o swoją kondycję fizyczną i „wzięciu się za siebie”. Czujesz, że warto znaleźć wreszcie czas na pójście do muzeum, teatru, sięgnięcie po dobrą książkę czy obejrzenie filmu, który chcesz obejrzeć już od dawna. Tylko kiedy, skoro wiecznie brakuje Ci na wszystko czasu? To jedna z bardzo ważnych strat wiążących się z życiem w ciągłym pośpiechu i swoisty paradoks, bo życie w ciągłym biegu sprawia, że na drodze do samorozwoju stajemy w miejscu… A potem zaczynamy się cofać. Najpierw nie znajdujemy czasu na poświęcenie uwagi samemu sobie i swojemu rozwojowi, później wręcz przestajemy mieć na niego ochotę – bo życie w wiecznym pędzie i stresie wysysa z nas całą pasję i przyjemność.

**Zwolnij, a docenisz czas**

Mamy też czysto praktyczną poradę – przestań obsesyjnie zerkać na godzinę w telefonie i myśleć w kategoriach: „Ile czasu mi jeszcze zostało do ukończenia zadania lub wyjścia z pracy?”. To tylko negatywnie Cię nastawia i zniechęca – bo czas nie płynie tak szybko, jak byś sobie tego życzył. Pomyśl o kupnie zegarka – często zaopatrzenie się w niego pomaga lepiej panować nad swoim czasem i dyscyplinuje do lepszej organizacji swojego dnia. Męski model **Lorus RT321HX9** o wyraźnej, jasnej tarczy z kontrastującymi wskazówkami i na eleganckim, skórzanym pasku będzie doskonałym wyborem. Wśród modeli damskich szczególnie polecamy klasyczny zegarek **Lorus RH910LX9** o minimalistycznym designie przełamanym efektownym, złotym kolorem.

Czas ma znaczenie, ale od Ciebie zależy, jak go wykorzystasz. Dopiero, gdy zaczniesz go szanować, zyskasz niezbędną równowagę i uświadomisz sobie, że pośpiech w wielu aspektach życia jest po prostu zbędny!

**O marce Lorus:**LORUS to marka stworzona w roku 1982 przez japoński koncern SEIKO, któremu przyświeca idea tworzenia zegarków dla osób pozytywnie nastawionych do życia i potrafiących cieszyć się nim każdego dnia. Na polski rynek trafiła w roku 2007, od tej pory cieszy się dużym zainteresowaniem. Każda kolekcja LORUS łączy trzy cechy. Po pierwsze – szeroki wachlarz zegarków dla niej i dla niego zarówno w eleganckich, casualowych, jak i sportowych tonacjach, po drugie – atrakcyjna półka cenowa, a po trzecie –jakość potwierdzona przez SEIKO.

1. Raport Lorus „Czas ma znaczenie. Opinie i zwyczaje Polaków związane z czasem”, sierpień 2019, Zymetria. [↑](#footnote-ref-1)