



ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಸಮಯದ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಒತ್ತಡ ಎಂಬುದು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ದೈಹಿಕ ಉದ್ದೇಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು **ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳು** ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುವ ಹೋರ್ಮೋನ್‌ಗಳು, ಮೀಟಿಂಗ್‌ಗೆ ತಡವಾಗಿ ಬರುವುದು ಅಥವಾ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಘರ್ಷದಂತಹ ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಘಟನೆಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವು ನೀಡುವ ಒಂದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಜೀವನದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಭಾಗವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಒತ್ತಡಗಳು ಕೆಟ್ಟದ್ದಲ್ಲ. ಇದು ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಲು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಅತಿಯಾದ ಒತ್ತಡವು ಆತಂಕವಾಗಿ ಬದಲಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು.

ಒತ್ತಡದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವಿಭಿನ್ನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ನೀವು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ದೈಹಿಕ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ನಡವಳಿಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ.

ದೈಹಿಕ ನನ್ನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಯಾವ ರೀತಿ ಅನಿಸುತ್ತದೆ?	ಭಾವನಾತ್ಮಕ ನನಗೆ ಯಾವ ಭಾವನೆಗಳಿವೆ?	ವರ್ತನಾತ್ಮಕ ನಾನು ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಹೇಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತೇನೆ? ಜನರು ಮತ್ತು ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಿಗೆ ನಾನು ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇನೆ?

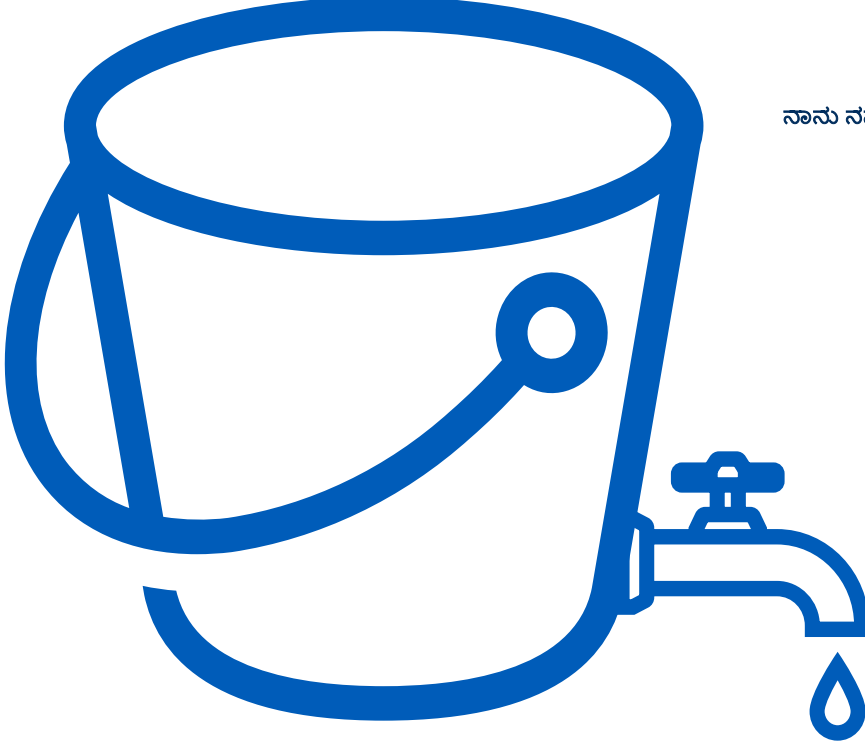
ಒತ್ತಡದ ಬಕೆಟ್

ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಹೊತ್ತು ಸಾಗುವ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿಧಿಸುವ ಬಕೆಟ್ ಇದೆ.

- ನಿಮಗೆ ಒತ್ತಡ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಅನುಭವಗಳನ್ನು ನಮೂದಿಸುವ ಮೂಲಕ ಬಕೆಟ್ ತುಂಬಿಸಿ. ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಆಂತರಿಕ ಮತ್ತು ಬಾಹ್ಯ ಒತ್ತಡಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಿ.
- ನಲ್ಲಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ, ನಿಮ್ಮ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ನಿಭಾಯಿಸುವ ತಂತ್ರಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ನೀವು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದ ಒತ್ತಡಕಾರಕಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.



ಯಾವುದು ನನ್ನ ಬಕೆಟ್ ತುಂಬಿಸುತ್ತದೆ:



ನಾನು ನನ್ನ ಬಕೆಟ್ ಖಾಲಿ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ:

ತುರ್ತು-ಪ್ರಮುಖ ಮ್ಯಾಟ್ರಿಕ್ಸ್

ಮುಂದಿನ ವಾರದಲ್ಲಿ, ನೀವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸದ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಲು ಮತ್ತು ಆಯೋಜಿಸಲು ಈ ತಂತ್ರವನ್ನು ಬಳಸಿ.

1. ಮೊದಲು, ವಾರದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಿರುವ ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಾಡಿ:

2. ಮುಂದೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದರ ತುರ್ತು ಮತ್ತು ಮಹತ್ವವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ. ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸವೂ ತುರ್ತು ಅಥವಾ ಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ತುರ್ತು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಗಡುವಿನೊಳಗೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬೇಕು; ಪ್ರಮುಖ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಬೇಕು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಿರುತ್ತದೆ.

3. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಚೌಕದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಿರಿ. ನೀವು ಯಾವ ಕಾರ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕೆಂದು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ವಾರ ಪೂರ್ತಿಯ ಮ್ಯಾಟ್ರಿಕ್ಸ್ ಅನ್ನು ನೋಡಿ.

ಮೊದಲು ಮಾಡಿ

ತುರ್ತು ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು

ನಿಗದಿಪಡಿಸಿ

ಕಡಿಮೆ ತುರ್ತು, ಆದರೆ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು



<ul style="list-style-type: none"> • • • • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • • • • • •
ನಿಯೋಜಿಸಿ ತುರ್ತು, ಆದರೆ ಕಡಿಮೆ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು	ಮಾಡಬೇಡಿ ಯಾವುದೇ ತುರ್ತು ಇಲ್ಲ ಅಥವಾ ಮುಖ್ಯವಾದುದಲ್ಲ
<ul style="list-style-type: none"> • • • • • • 	<ul style="list-style-type: none"> • • • • • •

