

Magyar Kitti

Csak az időd véges

Személyes produktivitási tippek
a korlátok áttöréséhez

Ajánlások

"Kétféle embertípus létezik. Vannak, akiknek nincs elég idejük; számukra minden egyéb korlátlan mértékben áll rendelkezésre, és vannak, akik nem tisztelik az időt, ők tévesen azt tartják korlátlan erőforrásnak. Kijelenthető tehát, hogy nekünk, XXI. századi embereknek a legnagyobb problémánk kétségkívül az idővel van. Kitti könyvében remek tippeket találhatsz arra, hogy a kor kihívásai közepette hogyan maradj produktív. Ha csak negyedét elkezded következetesen alkalmazni, hamarosan rájössz, hogy neked is "Csak az időd véges"."

Pongor-Juhász Attila – Pongor Publishing Kiadó Alapítója
www.pongorjuhaszattila.hu

„Ha már olvastál olyan könyveket, ahol remekül leírják mit kéne tenned, de azt bezzeg nem árulják el, hogy HOGYAN tedd meg, akkor ez a könyv neked szól. Ebben a könyvben rengeteg HOGYAN –t ismerhetsz meg. Használd úgy mint egy kézikönyvet az életed különböző területeihez, amely könyvben pontosan le van írva mit kell tenned. Érdekes, hogy egy autóhoz adnak kézikönyvet, az életben pedig magunknak kell rájönni sok mindenre, ha szívesen levágnál néhány „kanyart” vagy épp világít a „műszerfalon” egy két lámpa, akkor olvasd el mit kell tenned!”

Alt Zoltán – Ügyvezető – GS Informatika Kft.
www.gsinformatika.hu

„Magyar Kitti saját példáján keresztül mutatta meg, hogyan lehet a folyamatos fejlődés útjára lépve rövid időn belül sikeres vállalkozóvá válni. Ezt a tudást osztja meg velünk, gyakorlati útmutatót adva hozzá. Ha szeretnéd megreformálni, hatékonyabbá és termékenyebbé tenni vállalkozásod, érdemes elolvasni ezt a könyvet.”

Dr. Kondor Bence Barnabás - Ügyvezető - Transferpricing Group
www.tpricing.eu

„Nincs időd arra, hogy változtass? Hogy önálló, saját, szabad életet élj? Valóban vágyasz arra, hogy sikeres és boldog életed legyen? A könyvben megtalálod mindazt a sikeres élethez vezető módszert, technikát, aminek beüldetetésével önálló életet élhetsz és szabad lehetsz! Ha készen állsz a változásra, tudatosan akarod beosztani az idődet, olyan szokásokkal akarod felvértezni az életedet, amit a sikeres emberek alkalmaznak, akkor... Még ma kezdj bele, olvasd el és alkalmazd a működő módszereket, amivel növelni fogod személyes hatékonyságodat és eléred, hogy szabad életed legyen!”

Patvaros István – Alapító – Cash Flow Mágnes Kft
www.cashflowmagnes.hu

„Nagyon lényegre törő, kompakt könyv. Aki azt gondolja, nincs ideje még ezt a könyvet sem elolvasni, az igazából nem is akar több időt találni magának, csak kifogásként használja az időhiányt.” Dobrocsi Brigitta

Írta: Magyar Kitti

Első kiadás, 2015
Budapest

Jogtulajdonos: Vision And Shine Kft.

Nyomda: EFO Kiadó és Nyomda Kft.

Web: <http://www.csakazidodveges.hu>

E-mail: info@visionandshine.hu

ISBN 978-963-12-3840-2

Tartalomjegyzék

Ajánlás	2. oldal
Előszó	7. oldal
1. Fejezet	
Mi a probléma az időgazdálkodással? Miért nem működtek az eddigi módszerek	
1. Miért nem működtek a korábbi módszerek?	10. oldal
2. Az időgazdálkodás buktatói	13. oldal
3. Milyen kifogásokkal éltél eddig?	18. oldal
2. Fejezet	
Az idő nem áll meg	
Saját történetem	21. oldal
Esettanulmányok	25. oldal
1. Az idő nem áll meg!	27. oldal
2. Az idő nem áll meg, de NEKED MEG KELL ÁLLNOD!	30. oldal
3. Újult erővel minden könnyebb!	31. oldal
3. Fejezet	
Kérdések, amiket fel kell tenned magadnak. - Honnan lesz több időd? Hogyan lesz időd? Mitől ne vegyél el időt?	
1. Kérdések, amiket fel kell tenned magadnak.	34. oldal
2. Honnan lesz több időd?	35. oldal
3. Hogyan lesz időd?	38. oldal
4. Mitől NE vegyél el időt?	40. oldal
4. Fejezet	
Működő módszerek a személyes hatékonyságod növelésére!	
1. Legyenek céljaid, amihez erős miértek párosulnak!	43. oldal
2. Milyen szabadságra vágysz?	46. oldal
3. Önszervezés, Személyes hatékonyság növelése	49. oldal
4. Szokások hatalma	51. oldal
5. Szokásaid megváltoztatása	56. oldal

6.	Hogyan maradj fókuszált?	60. oldal
7.	Az életünkben lévő „kavicsok” menedzselése	69. oldal
8.	Győzd le a Halogatást!	71. oldal
9.	Tevékenységeid naplózása	76. oldal
10.	Kilencven napos terv készítése	77. oldal
11.	Rend a lelke mindennek	79. oldal
12.	Elmeürítés	80. oldal
13.	Hatástöbbszörözés	81. oldal
14.	Te tudod mennyit ér az idő?	84. oldal
15.	Melyik tevékenységnek nagyobb az értéke?	86. oldal
16.	Delegálás	87. oldal
17.	Automatizálás	93. oldal
18.	Nemet mondás művészete	95. oldal
19.	Top 5 félelem és azok legyőzése	98. oldal
20.	Kiszámíthatóság VS. Változások	101. oldal
21.	Hatékony és gyors tanulás	105. oldal
22.	Vezetői készségek fejlesztése	108. oldal
23.	Gyors döntések	110. oldal
24.	Önbizalom	112. oldal
25.	Önfegyelem	114. oldal
26.	Munka – Magánélet egyensúlya	115. oldal
27.	Én – Idő	118. oldal
28.	Elismerés ereje	120. oldal
5.	Fejezet	
	36 Tipp a hatékony időgazdálkodáshoz vezetőknak / vállalkozóknak	123. oldal
6.	Fejezet	
	Megélni a szabad, eredményes életet	130. oldal
	Köszönöm	132. oldal
	Könyvajánló	134. oldal

Előszó

„Az a szegény, a sikertelen, a boldogtalan, aki a leggyakrabban ejti ki a holnap szót.” Robert Kiyosaki

Mindenre egy csoda kapszulát akarunk, gyors megoldást keresünk, ami villámcsapásnyi idő alatt megváltoztatja az életünket. A könyvre tekints úgy, mint egy ilyen orvosságra, ami folyamatosan időzítve adagolja számodra a tudást, és a több minőségi szabadidőt.

A jelenlegi döntéseid, szokásaid, az elolvasott könyvek, képzések, az emberek – akikkel töltöd az idődet – határozzák meg a jövődet, hogy milyen emberré fogsz válni. Amennyiben a mostani életedhez képest más életre vágysz, más eredményeket akarsz elérni, akkor változtatnod szükséges a gondolkodásmódodon és cselekedeteiden, hogy más eredményeket kapj. Nem kell ettől megijedni, nem szükséges az egész életedet felkavarni, hanem lépésről lépésre érdemes haladnod. Ahogy szokták mondani a hegyet is kövenként lehet elhordani. A könyvben olyan eszközöket, módszereket találsz, amikkel egyszerűbben és hatékonyabban tudod majd a köveket megmozgatni.

Szinte gyerekkorom óta foglalkozom az önfejlesztéssel, időgazdálkodással, feladatok menedzselésével és magával a produktivitás témájával. A saját bőrömön tapasztaltam, hogy mindig lehet fejlődni és új ismereteket, szokásokat elsajátítani. Coachként már szinte minden terület dolgozó középvezetőjének, vállalkozónak segítettem az álmaikhoz vezető úton elindulni és azon végig haladni. Az első lépéseket megtenni soha nem könnyű, a titok abban rejlik, hogy nem számít az, hogyan csinálod, csak csináld. Az viszont biztos, hogy már néhány hónap után is látványos változásokat tapasztalhatsz. Gondolj csak bele, hogy hosszú távon hány órát, napot leszel képes felszabadítani az életedből, amit a számodra fontos dolgokra tudsz fordítani, vagy a szeretteiddel töltheted. Nekem sincs varázspálcám és a 24 óra se lett 48, mégis egyre több mindent tudok megvalósítani

egyre rövidebb idő alatt. Csak az elmúlt 3 évben több, mint 200 elolvasott könyv és több millió Ft képzésre fordított összeg van mögöttem, ami a megszerzett tapasztalataimat friss információkkal bővítette.

Biztosra veszem, hogy már sokat tettél az életed jobbá tételéért, önmagad fejlesztéséért és ennek a könyvnek a hatására egy újabb mérföldkőhöz fogsz érkezni. Az életed hajójának te vagy a kormányosa. A könyvvel egy kis támogató hátszelet adok számodra, hogy könnyebb legyen az indulás és az utadon való haladás.

Azt javaslom számodra, hogy a könyvet elejétől a végéig olvasd el, húzd alá a számodra érdekes részeket és jegyzeteld ki a gondolataidat egy füzetbe, vagy a számítógépedbe. Majd menj ezen végig és válaszolj ki számodra a legfontosabb területeket és az ehhez kapcsolódó témákat olvasd újra a könyvben, olyan szemmel, hogy mi az, amit te is képes leszel használni, alkalmazni az életedben. A következő lépés pedig, hogy kezdj ezek szerint változtatni, cselekedni, hogy az időmilliomos, szabad emberek kiegyensúlyozott és nyugodt életét élhesd a felszabaduló plusz óráid által.

Mire a könyv végére érsz új gondolatokkal, felismerésekkel leszel gazdagabb és új szokások kialakításán is dolgozol. Nagyon fontos, hogy a régi szokásokat, tevékenységeket mással szükséges felülni, csak így működik hosszú távon is. Ne ess abba a hibába, amit én magam is megéltem, hogy a jelenlegiekhez akartam még párat bezsúfolni és nagyobb káosz, csalódottság lett az eredménye. Fontos, hogy lépésről lépésre haladj és legyél kitartó az alkalmazásnál. Szabadítsd fel magad a homokórád állandó fogságából és kezd el jól használni a rendelkezésre álló idődet!

Az önmagad fejlesztésébe fektetett idő, pénz és energia megtérül és egyre nagyobb lendületet és látványos eredményeket fog hozni az életedbe.

A könyv olvasása adjon számodra olyan fantasztikus élményt, mint nekem a megírása adott!

Magyar Kitti

1. Fejezet

Mi a probléma az
időgazdálkodással?
Miért nem működtek az eddigi
módszerek?

1. Miért nem működtek a korábbi módszerek?

Munkavállalóként, vállalkozóként, szülőként érezhetted már, hogy a teendők soha nem fogynak el. Mindig van mit csinálnod. Ahogy elvégzel egy feladatot, biztosan lesz helyette valahogy másik 1-2, ami még rád vár.

Ami még rosszabb, hogy tudatában vagy annak, hogy valamit meg kell csinálnod, de valamiért mégse állsz neki és addig halogatod, amíg az utolsó pillanatra marad.. Amíg el nem kezded, addig folyamatosan feszültnek érzed magad, majd amikor befejezted, akkor pedig szidalmazod magad és mérgeledsz, hogy miért halogattad eddig. Ilyenkor megfogadod, hogy többet ilyen nem lesz és láss csodát ugyan úgy megismétled és még rosszabbul érzed magad, hiszen már az önmagadnak tett ígéreted is megszegted.

Folyamatosan szenvedsz a rád tornyosuló feladatok súlyától, a határidőktől, halogatástól és hiába változtatnál, valamiért nem megy. Már mindennel próbálkoztál, hogy több szabadidőd legyen a számodra fontos tevékenységekre, emberekre és mégse értél el tartós eredményeket? Több könyvet olvastál, tréningen voltál, de semmi nem változott? Ez nem a te hibád.

Összegyűjtöttem neked a leggyakoribb okokat, hogy miért nem voltak hatásosak az erőfeszítéseid:

A tudatalattid irányít

Minden nemzetközileg elismert coach foglalkozik ezzel a témával, azonban sokszor tudomást se veszünk a létezéséről. Vitatkoztál már a fejedben valami belső hanggal, aki folyamatosan szabotált téged? Az a kis hang, ami most visszakérdezett, hogy milyen belső hang?. Sokszor ez teljesen úgy lép működésbe, hogy te nem is tudsz róla. A belső kis monológok formájában, amiket futtatsz magadban hatással vagy a tudatalattidra. Ez a tapasztalataidból, külső ingerekből, érzékszerveid érzékeléséből, másoktól származó nézetekből épül, formálódik. A tudatalattid csak befogadja, elhiszi az információkat raktározza, majd befolyásolja a tudatos cselekedeteidet ezzel rengeteg időt és energiát

nyer neked. Gondolj csak arra, amikor vezetni tanultál mennyi mindenre kellett egyszerre figyelned. Majd a gyakorlással, sok tapasztalat által az információk elraktározódtak és már automatikusan, gondolkodás nélkül tudtál vezetni. A tudatosból átkerült a tudatalattiba. A biciklizést, úszást is ezért nem lehet elfelejteni. Ugyan így működik ez a napi cselekedeteidnél, szokásaid működtetésénél. Ezért van, hogy úgy érzed akaratod ellenére is halogatsz bizonyos dolgokat, vagy nem tudsz nemet mondani. Amíg erről nem tudtál, addig nem is voltál hibás ezekért. A jó hírem az, hogy gyakorlással, folyamatos cselekvéssel ezek felülírhatók így tudsz rajta változtatni.

Nem az időddel gazdálkods!

A legtöbb könyvben és tréningben azt tanítják, hogyan oszd be az idődet, mikor mit csinálj. A valóságban **az időgazdálkodás nem más, mint a feladatok megfelelő menedzselése a rendelkezésre álló idő alatt.** A 24 óra nem lesz se több, se kevesebb. Amennyiben egy napra 48 órányi feladatot akarsz belezsúfolni úgy, hogy azt te csinálod meg, hosszú távon nem jársz sok sikerrel. Minden ember és élethelyzet más, így én úgy gondolom, hogy a megoldások is sok esetben egyediek.

Egyszerre mindent fontosnak és sürgősnek érzékelsz.

Úgy érzed minden feladat az adott pillanatban egyformán fontos és sürgős, így mindent egyszerre akarsz megcsinálni. Azonban, attól hogy valami sürgős még nem biztos, hogy fontos is, és ez igaz fordítva is. Mivel nem tanítják a feladatok megfelelő rangsorolását, így rengeteg embernél okoz komoly problémákat, amivel sokan az időgazdálkodás tréningemen szoktak szembesülni.

Nem tudod, hogyan mondjál nemet.

Érzed, hogy nemet kellene mondanod, hiszen te magad is elfoglalt és túlterhelt vagy, azonban valamiért mégis nemet mondasz. A nemet mondás az egyik legnehezebb terület, hiszen itt a kommunikáció,

érzések és személyes érdekeknek a képviselése is szerepet játszik. Részleteiben ezzel a későbbiekben fogunk még foglalkozni.

Nem tudod, hogyan alakíts át szokásokat.

Folyamatosan próbálsz felülről a szokásaidat, újakat kialakítani, de valamiért mégse megy. Újból és újból nekifutsz, de hosszú távon valahogy nem működik. Külön technikák és módszerek léteznek, hogy a korábbi már az agyad számára kényelmes szokásokat megváltoztasd. Elméletben ez sokszor egyszerűnek tűnik, a gyakorlatban azonban mindig nehezebb.

A fókuszálás helyett egyszerre több dolgot csinálj.

A mai világban nagyon elterjedt multitasking. Ami azt a látszatot kelti, hogy jobban haladunk, ha egyszerre több dolgot csinálunk párhuzamosan. Néhány esetben valóban hasznos, azonban bizonyított, hogy a fókuszált munkavégzés sokkal eredményesebb és hatékonyabb.

Nem érzed az idő múlását

Jó esetben egy Flow élményben van részed, amibe akkor kerülhetsz, ha olyan tevékenységgel foglalkozol, amiben örömet leled, amiben jó vagy és még kihívást is tartogat számodra. Rossz esetben a felkészületlenség hiányából is eredhet.

Túltervezés

Írd össze, mi mindent szükséges elintézned, megcsinálnod! Egy A4 oldalnyi lapot tesz ki a sok elvégzendő feladatod? Tele a naptárad? Nincs olyan, hogy a feladataid végére érsz, mindig marad még valami elintézni való? Akkor bizony túl sok feladatot tervezel be magadnak. Így nem meglepő, hogy folyamatosan tolod ezeket magad előtt. Minden idődet percről percre megtervezed, így a váratlan eseményekre nem marad idő és még rosszabb helyzet alakul ki, mint amilyenből indultál, mint amikor nem terveztél. Illetve a rangsorolás hiánya miatt szükség esetén se tudod kiszedni, átszervezni a feladatokat.

Természetesen ezeken kívül számos más okkal találkozhattál, ezek azonban a leggyakoribbak, amik az ügyfeleimnél is folyamatosan visszaköszönek.

Megoldás mindig van. A saját tapasztalataimat és megoldásaimat megosztom veled, azonban az nagyon fontos, hogy addig keresd a megoldást, amíg meg nem talárod a neked megfelelőt. Így a későbbiekben írt megoldásokat próbáld ki és a saját igényeidnek megfelelően formáld és alkalmazd!

2. Az időgazdálkodás buktatói

Félelem a kudarctól

Az egyik legnagyobb hátráltató erő, amikor folyamatosan arra fókuszálsz, hogy milyen nehézségek és buktatók várnak rád. Lehet, hogy a félelem még meg se fogalmazódott benned, de mégis nagyon jó kifogásokat, érveket tudsz gyártani magadnak, hogy nálad miért nem működik. Mivel nem tudod, hogyan kezeld a buktatókat így sokszor az a megoldás a legegyszerűbb, hogy bele se kezdesz.

Félelem a győzelemtől

Elsőre lehet furcsán hangzik, azonban sok embernek a negatív attitűdjéből fakadóan el se tudja képzelni, hogy valami sikerülhet, valami pozitív irányba változhat. Mivel nem tud álmodni és elképzelni az áhított szabadsággal teli életét, így sokszor a saját útjába görgöt akadályokat és a saját sikerét szabotálja. Aki fél a sikertől, gyakran használja ezt a mondatot. "Nem hiszem el, hogy működik." Másoknak lehet, hogy sikerült, de nála ez biztosan nem fog. Mivel így áll hozzá, el se kezdi kipróbálni, alkalmazni azokat a módszereket, amik másoknál beváltak.

Félelem a változástól

A világ folyamatosan változik és ebben te is benne élsz, folyamatosan tapasztalod. A kinézeted és gondolkodásod is formálódik, akkor miért

maradna a világ ugyan olyan? Változni kell és a környezetben történő változások többsége is érted van és nem ellened. Mindegyik magában hordoz új és új lehetőségeket, amiknek a kihasználása csak rajtad múlik.

Időigény alábecslése

Az első és egyben a legnagyobb buktató az ott keresendő, hogy az időnkkel akarunk gazdálkodni. A másodperc, perc, óra és a 24 óra az nem lesz se több, se kevesebb. Ugyanannyi idővel rendelkezel egy napban, mint én vagy bárki más. A különbség abban keresendő, hogy **ki mivel tölti az idejét, mennyire hatékonyan osztja be az elvégzendő feladatait a rendelkezésre álló idő alatt.** A valóságban nem az időnkkel gazdálkodunk, hanem az elvégzendő feladatokat tanuljuk meg optimalizálni adott időráfordítással.

Az időddel akkor tudsz jól gazdálkodni, ha tudod egységnyi időt mivel akarsz tölteni és attól milyen eredményt vársz. Rendszerint érzelmi alapon tervezünk és nem tapasztalat alapján, így sokszor önmagunknak generálunk csúszásokat

Óra idő és a valós idő közötti különbség

Óra időről beszélünk, amikor felnézel a falra vagy a telefonodra pillantasz és látod a mutató járását, az aktuális időpontot. Hogy délelőtt vagy délután van. Illetve viszonyítasz hozzá egy konkrét eseményt, időpontot. Ez mind **tudatos és tanult, egységes mérés az időre, mindenki számára azonos.**

Valós idő ezzel szemben, amikor az **érzékeidre hagyatkozva tapasztalod az idő múlását. Ez teljesen szubjektív,** mindenki számára más és más. Voltál már úgy, hogy belemerültél valamibe (FLOW-ba kerültél) és azt vetted észre elrepült a fél napod, pedig úgy érzeted fél órát foglalkoztál vele. Sokszor a késésnek is ez az egyik oka.

Megtudod különböztetni mikor vagy az óra és a valós szerinti időben? Illetve tudod, mikor melyikbe kellene lenned? Vállalkozóként, amikor szereted, élvezed a munkád, akkor inkább a valós órában vagy. Míg, hogyha olyan a munkád, amit nem szeretsz, nem okoz örömet, akkor

alig várod, hogy vége legyen, nézegeted az órát folyamatosan, tehát inkább az óra szerinti mért időben vagy. Az utóbbi általában munkavállalóknál tapasztalható. A valós időben ez sokszor örökkévalóságnak is tűnhet.

Tudd külön kezelni és szabályokat kialakítani önmagadnak, hogy szét tudd választani és folyamatosan tudd kontrollálni a feladataidat. Ehhez szükséges, hogy lásd a valóságban mivel mennyi időt töltesz, erre például a tevékenységi napló vezetés kitűnő lehet.

Előretervezés hiánya - Túl sok feladatot tervezel magadnak

Nem tervezel előre, mert:

- Úgyse tartod be, hiába írod fel?
- Mások felülírják, amit beterveztél?
- Nem tudod, mit hozhat a holnap, vagy a következő hét?
- Azt se tudod, mihez kezdj, annyi mindent kell csinálnod, így folyamatosan inkább „tűzoltással foglalkozol”?
- Félsz a felelősségtől, hogy akkor meg is kell csinálnod és súlya van?

Bármilyen is volt az oka annak, hogy nem tervezel előre, KEZD EL! Írj fel mindent, ami a fejedben van, minden munkával kapcsolatos és magánéletedben sorakozó dolgot írd fel.

Tervezz előre 90 napot, hogy miket kell megcsinálnod. Majd tervezd meg a hetedet, hogy mik azok a fontos dolgok, amikkel szükséges, hogy foglalkozz. Lehetőleg időponthoz rendeld hozzá. Javasolom számodra, hogy minden vasárnap készíts egy tervezést, amiből látod a következő heti feladataidat, így ezekhez tudod tartani magad. Ne tervezd túl magad, **mindig legyen benne szabadidő, hogy a változásokat tudd kezelni, a napod kb 50%-át hagyd üresen.**

Illetve nagyon fontos, hogy esténként **a következő napodat is tervezd meg.** Mindig azokat a feladatokat tedd előre, amikben nagy a kihívás vagy nem szereted elvégezni. Ezt kövessék azok a feladatok, amikkel könnyebben boldogulsz. A saját gyakorlatom az, hogy 6 olyan dolgot tervezek be, aminek az elvégzése valóban fontos számomra. Így a nap végén jól érzem magam, hiszen haladtam a céljaim felé és még időm is maradt más feladatokra, tevékenységekre.

Amikor ez már jól megy és a változásokat is jól tudod kezelni, akkor javaslom számodra, hogy hosszabb időtávra is kezdj bátran előre tervezni.

Ez az előbb szereplő túltervezés esete. Bármikor úgy érzed, a fejed fölött túl sok feladat tornyosul, fogj egy papírt és írd le listába az összes rád váró elintéznivalót.

Nézd át ezt a listát és húzd ki azokat, amiket biztosan nem tudsz a közeljövőben elintézni, megvalósítani.

Húzd ki azokat is, amik igazából nem is fontosak és nem is sürgősek. A sürgős feladatokat amilyen gyorsan lehet, igyekezz elvégezni, így maradnak majd azok, amik valóban fontosak számodra, de nem égetően szükséges azonnal megvalósítani.

Nézd meg mik, azok a feladatok, amik számodra az eredményeket hozzák és kezdj el azokon dolgozni, a többit szervezd ki másnak! Amikor már folyamatosan fontosnak vélt feladatot tologatsz magad előtt és nem csináltál vele semmit, akkor automatikusan hagyd el a listádról. Ha valóban fontos, akkor egyszer úgyis megcsinálsz.

A lista készítése azért is hasznos, mert így leveszed a terhet az elmédről, kitisztítod a gondolataidat.

Tele az elméd lezáratlan, elintézetlen feladatokkal

Amikor a **sok tevékenység, elintéznivaló és félbehagyott dolog tornyosul körülötted és valami miatti aggodásban élsz, akkor sokszor azzal se tudsz eléggé haladni, amivel fontos lenne.** Éppen ezért szükséges rendszeresen az elmédet kiüríteni mielőtt belekezelés nagyobb feladatba, ahol figyelned szükséges.

Szokták mondani, hogy az írásnak hatalmas ereje van, ami által más megközelítésbe kerülnek dolgok és könnyebben tudunk feldolgozni információkat. Egy kellemes, nyugtató, lágy zenére kb 2-3 perc alatt kiírható minden olyan gondolat, ami megoldásra vár. Így nyugodtabban lehet elkezdni a napot, hiszen nem szükséges mindent észben tartanod. A tapasztalatom az, hogy sokszor automatikusan is megoldódik a listáról néhány dolog, illetve más megvilágításba kerül és felismerem, hogy nem is olyan fontos.

Mindent MOST, AZONNAL akarsz

A felgyorsult világunkban és a nagy fogyasztási lázban arra programoznak minket, hogy azonnal jutalmazzuk magunkat és nekünk, minden jár és különben is miért várnál, hiszen megérdemled....az érzéseidre hatnak folyamatosan.

Azonnal akarunk eredményeket, ezért mindent egyszerre akarunk megvalósítani, túl sok feladatot vállalunk magunkra. Úgy érzed, ha valami most nem történik meg úgy, ahogy te akarod, akkor lemaradsz valamiről és az eddigi erőfeszítésed, időráfordításod a semmibe veszik. Az érzelmi alapon hozott döntéseink által még inkább, azt akarjuk, hogy minden azonnal elérhető legyen számunkra. **Egyre türelmetlenebbek vagyunk így magunkkal és másokkal szemben is. Érdemes tehát önfegyelmet, türelmet, késleltetett jutalmazást tanulni és elfogadni néhány örök természeti törvényt.**

Túlzott társadalmi elvárások

Legyél kiváló anya/apa; férj/feleség, barát, vállalkozó, befektető, vezető.... Azonban ez önámítás. Olyan nincs, hogy mindenben maximálisan helyt tudsz állni. Ennek az elvárásnak a teljesítésre lehet törekedni, de kérdés, hogy megéri-e feláldozni önmagad.

Természetes, hogy mindent a leggyorsabban, legjobban, legkevesebb erőfeszítéssel, legolcsóbban akarunk. Ennek azonban mindig van ára. Elvárhatod a tökéletest és a 100% feletti teljesítményt, azonban ez több mint kiváló az esetek többségében. A 80%-os eredmény is sok esetben ugyanilyen jó és fele annyi időráfordítást igényel. Személyes hatékonyságodat nem kell folyamatosan a csúcsra járatnod, mert kiéghetsz.

Az idő értékelésének zavarai

Amikor munkavállaló vagy kiszámíthatod, hogy mennyit fizetnek 1 órányi munkáért. Azonban nem ez határozza meg mennyit ér 1 órád. Az fontosabb kiindulópont, hogy számodra mennyit ér. A

későbbiekben segíték ennek a meghatározásában. Amikor a munkádban tudod mennyit kapsz 1 óráért cserébe, akkor a szabadidődöt miért nem olyan értékesen használod ki, mintha fizetnének érte? Ne felejtsd el, hogy az idő értékes. Javaslom számodra megnézni interneten Az idő értéke című kis filmet, ami nagyon jól szemlélteti mekkora mentális értéke és jelentősége van akár 1 percnak, 1 másodpercnak is.

Ragaszkodás rossz vagy elavult szokásokhoz

A mai technológia és információs fejlődés rohamos tempóban változik, amivel nehéz lépést tartani. Azonban sok esetben ragaszkodunk olyan szokásokhoz, amik már régen elavultak úgy, hogy észre se vesszük. Rengeteg olyan eszköz, alkalmazás létezik, ami megkönnyíti az életünket és viszonylag könnyű használni. Legyen szó étkezési-, pénzkezelési-, vásárlási-, közlekedési-, kommunikációs-, feladatok menedzselésével kapcsolatos szokásokról biztos találsz olyant, amin érdemes változtatnod. A napi cselekedeteink 90%-a teljesen automatikusan történik, így észre se veszed, hogy mit csinálsz, mindaddig, amíg nem kezded tudatosan figyelni a napi tevékenységeidet.

3. Milyen kifogásokkal éltél eddig?

Nagyon profik tudunk lenni abban, hogy az ok és okozat összefüggése helyett kifogásokat gyártunk magunknak. Az egészben a legviccesebb, hogy ez valószínűleg sokszor neked se tűnik fel, viszont amikor ezt másnak mondod, egyből érzi, hogy ez csak kifogás. Hogyha szerencsés vagy akkor a barátod, párod felhívja erre a figyelmedet, hogy valami nincs rendben azzal, amit mondasz, vagy visszakérdez.

Összegyűjtöttem számodra a leggyakoribbakat:

- „Jó lenne elmenni az időgazdálkodás tréningedre, de nincs időm.” (kedvencem ☺)
- „Most más fontosabb dolgom is akad.”
- „Ez túl sok idő lenne.” (tapasztalat, viszonyítási alap nélkül)
- „Túl bonyolult.” (tapasztalat, viszonyítási alap nélkül)
- „Majd holnap”
- „Csak most ne!”
- „Majd inkább jövőre.”
- „Nincs olyan ember, aki nálam jobban tudná.”
- „Több idő átadni, mintha én csinálnám meg.”
- „Nincs hozzá kedvem.”
- „Nem is tudom,.....”
- „Feleslegesek az új rendszerek, a régi megszokott egyszerű.”
(pl: Excel, CRM rendszer helyett füzet használata ügyfél adatok nyilvántartására)

Szerintem te is használtál már ezek közül néhányat és hallottad is a környezetemben élőktől. Első elolvasásra és hallásra a halogatást, felelősségvállalás hiányát, céltalanságot, maximalizmust lehet felfedezni az ilyen jellegű mondatokban.

Ideig-óráig ez nem is jelent problémát, de amikor észreveszed, hogy folyamatosan ezeket mondogatod, vagy egyhangúnak és monotonnak talárod az életedet, úgy érzed egyre több dolog hátráltat, akkor már gondot jelent.

Most hogy már látod milyen fő akadályokkal kellett eddig szembenézned ideje, hogy ezeknek búcsút ints.

2. Fejezet

Az idő nem áll meg!