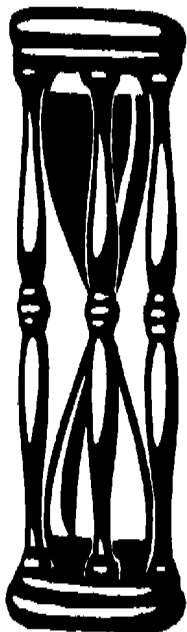




Az Időbeosztásról, avagy "time is money"



Biztosan ti is tapasztaltátok már az életetekben, hogy milyen gyorsan idő szűkébe kerül az ember. Néha munkahelyi, néha családi okokból, vagy csak egyszerűen, azért mert már megint nem sikerül jól megszervezni, megtervezni a napot. Vannak különösen nehéz idők, karácsonyi előkészületek, munkahelyi határidők, szabadságolási időszakok stb. A lényeg, hogy ilyenkor aztán mindig arra nem jut idő amire talán a legnagyobb szükség lenne. A házastársi beszélgetésre, az imára, szentírásozásra, kikapcsolódásra. Aztán jön a „burn out”, rosszabb esetben a depresszió, idegösszeomlás ne is folytassuk.

Persze ti is láttátok már olyat, hogy valakinek sikerült jól beosztani az idejét, hogy mások ráérnek, és valószínűleg ti magatok is álmodoztok ilyenről. De azt is tapasztalhattátok már elégyszer, hogy ezek az elhatározások bizony majdnem mindig kudarcba fulladnak.

Nos, mi lenne, ha egyszer megpróbálnátok egészen konkrétan? A túl oldalon lévő ábra segítségetekre lesz ebben, csak az alábbiak szerint kell eljárnotok:

(Három ábra van, mindketten töltsétek ki egyet egyet, és utána szánjatok rá egy nyugodt órát és beszéljétek meg az eredményt. A beszélgetés alapján közösen töltsétek ki a harmadik ábrát.)

1. **Első lépés:** *Határozzátok meg mi a legfőbb cél (modern szóval prioritás) az életetekben, és melyek a szintén fontos, de alárendeltebb célok?* A duplakeretű lefelé mutató háromszögbe írájátok be a főcélt, és a felette lévő három sávba azokat, amelyeket szintén fontosnak és megvalósítandónak tartotok, de csak a fő cél után. Ne várjátok, hogy most ötleteket adunk, nektek magatoknak kell eldönteni mi a fontos. De ennek érdekében gondoljátok át jól eddigi életeteket és hogy mit, mennyire sikerült megvalósítani.
2. **Második lépés:** *Mi minden van amit az eddigi tapasztalataim szerint nem sikerült megvalósítani?* Vegyetek egy tiszta papírt, és írájátok fel egymás alá tetszőleges sorrendben az összes olyan tevékenységet, munkát, amit eddig nem sikerült megvalósítani, ami miatt kicsúsztatok az időből, ami feszültséget és nézetletérést



okozott, ami miatt veszekedtetek, vagy ami mindig kimerültségbe és halálos fáradtságba torkollott. Ne mondjátok, hogy azért mindig sikerült valahogy, hanem hunyjátok be a szemeket és a fotelban kényelmesen hátradőlve képzeljétek el milyen lenne ha sosem kellene sietni, ha mindig minden nyugodtan békésen, simán menne...

3. Harmadik lépés: Hogyan fogjuk beosztani az időnket a jövőben? A fő célra való tekintettel írjátok bele az alsó háromszög („a prioritás piramis”) téglalapjaiba a teendőket. Kezdjétek a legfelsővel. Vigyázat, minden sorra ugyanannyi idő jut! Ez rászorít benneteket arra, hogy prioritásokat állítsatok fel, és hogy takarékosan bánjatok az időtökkel. Persze tíz téglalapba biztos nem fog beleférni minden, amit el szeretnétek végezni. Nem baj, hagyjatok csak ki nyugodtan dolgokat, hisz a lényeg a fő cél megvalósítása. A többi miatt nem dől össze a világ!

