

TARTALOM

Előszó	7
1. A célok köré szervezett élet	10
1.1. A gyártósortól a boldogságig	11
1.2. A valóban fontos dolgok	12
1.3. Álmokból célok, célokból sikerek	16
1.4. Miért fontos célokat állítani?	20
1.5. Miért fulladnak kudarcba a célok, és hogyan járhatsz sikerrel?	25
2. Célelmélet	32
2.1. Az alap, amelyre építkezünk: időzítés és időtáv	33
2.2. A „jó” cél ismérvei	45
2.3. Céltípusok, avagy a célok rendszertana	57
2.4. A sikeres cél négy pillére	64
2.5. A célok nyomon követése	65
2.6. Folyamatos fejlődés apró lépésekben: célmegvalósítás kaizen szemléletben	77
2.7. A célok hajtóereje: az elköteleződés	83
3. Élettervezés	88
3.1. Az iránytű	90
3.2. Praktikus tanácsok az iránytű elkészítéséhez	94



3.3.	Életterületek és szerepek	98
3.4.	A vízió	100
3.5.	A „miért”	113
3.6.	Egy érdekes tévút – és amit tanulhatunk belőle ...	121
3.7.	Életszervező értékek	125
3.8.	Összeáll a kép	128
4.	Céltervezés	131
4.1.	Az aktuális helyzet értékelése	132
4.2.	A lehetséges célok összegyűjtése	136
4.3.	A legfontosabb célok kiválasztása	144
4.4.	A célok megfogalmazása	153
4.5.	Egy utolsó pillantás	156
5.	Akciótervezés	160
5.1.	Tervezéssel az egyensúlyért	162
5.2.	Akadályok és erőforrások a tervezés során	175
5.3.	A mérföldkövek	179
5.4.	A nagy terv	181
5.5.	Néhány szó az időbecslésről	189
5.6.	Az egyoldalú akcióterv	196
5.7.	Két lábbal a földön	199
6.	Idő- és energiamedzsment	201
6.1.	Az élhető mindennapok négy pillére	202
6.2.	Te mivel töltöd az idődet?	204

6.3.	Bioritmus és energiagörbe	213
6.4.	Elfoglalt vagy, vagy hatékony?	214
6.5.	A nemet mondás művészete	229
6.6.	Az időblokkok módszere	237

7. Feladat- és figyelemmenedzsment 246

7.1.	A hangyamodell	247
7.2.	A tervezés eszközei	254
7.3.	A heti tervezés	272
7.4.	A napi tervezés	280
7.5.	Néhány kiegészítés a tervezéshez	282
7.6.	Rugalmasság és dominóelv	286
7.7.	Fókusz és hatékonyság	290
7.8.	Priorizálni, priorizálni, priorizálni	293
7.9.	A halogatás leküzdése	307

8. A célokon innen és túl 321

8.1.	A célok életritmusa	322
8.2.	Korlátozó hiedelmek	325
8.3.	Sikerek és kudarcok	328
8.4.	Célok nélkül élni?	336

Melléklet 339

Források 345



Miért tesz mindenki úgy, mintha minden, ami nem fontos, nagyon fontos lenne, miközben baromira el vannak foglalva azzal, hogy úgy csináljanak, mintha a valóban fontos dolgok egyáltalán nem lennének fontosak?

Janne Teller

ELŐSZÓ

1995 karácsonya volt. Akkoriban együtt ünnepelt a nagy család: nagynénik, nagybácsik, unokatesók, sőt, az unokatesók unokatesói is, még a dédnagymamám is élt... Csupa remek ember vett körül, ám introvertált gyerekként egy idő után sok lett az impulzus számomra, és a kedvenc menekülési utamat választottam: a könyveket. Karácsony este lévén ráadásul olvasnivalóban nem volt hiány: számtalan újdonság lapult a fa alatt. Begyűjtöttem egy nagy kupac könyvet – a többségüket nem én kaptam –, bekuckóztam egy fotelbe, felcsaptam az első kötetet, és... megváltozott az életem.

Drámaian hangzik, pedig tényleg így volt. Az unokatestvérem ugyanis egy akkoriban megjelent, időgazdálkodással foglalkozó könyvet kapott ajándékba. Mindez a 90-es évek Romániájában történt, ahová még nem szivárogtak be az amerikai trendek, és különösen nem az olyan, akkoriban még csak menedzsmentkörökben forgó fogalmak, mint az időgazdálkodás. Noha maga a fogalom is teljesen ismeretlen volt számomra, a téma azonnal beszippantott. A szóban forgó könyvet ma már nem tartom különösebben jónak (ezért sem írom le a címét), de a szakmai könyvespolcomon örökre helye lesz, hiszen egy olyan szenvedélynek nyitott utat, amely a mai napig változatlanul lobog bennem, és ami idővel a hivatásommá vált.

Idővel – hiszen a 2000-es évek elején, amikor a jövőmet próbáltam felvázolni, és megtalálni hozzá a megfelelő oktatási intézményeket, még nem gondolkodtunk alternatív szakmákban. Voltak családi elképzelések és voltak lázadások, így kötöttem ki a Műegyetemen, ahol villamosmérnökként diplomáztam. Mondhatnám, hogy hatalmas tévút volt, hiszen egyetlen percet sem dolgoztam villamosmérnökként, de a helyzet az, hogy ennek éppen az ellenkezője igaz.

Nemcsak életre szóló barátságokra és egy (remélhetőleg) szintén életre szóló férjre tettem szert az egyetemen, de a mai napig abból a szemléletből élek, amelyet mérnökhallgatóként sok év alatt az órák és a gyakorlatok során elsajátítottam. Ezután még jó néhány évnek kellett eltelnie, sok-sok jó és rossz szakmai tapasztalatnak a tarsolyba kerülnie, és nem utolsósorban két gyerekecskének megszületnie ahhoz, hogy összeálljon a kép: az akkor már húszéves szenvedélyem – kiegészítve az időközben megszerzett IT-tanácsadói, üzleti elemzői, projektmenedzseri és legfőképpen élettapasztalataimmal – nem csupán tudássá, hanem meggyőződéssé is vált.

Egy olyan meggyőződéssé, miszerint a boldogság, de legalábbis az elégedett élet egyik legfontosabb építőköve az, hogy miképpen sáfárkodunk ezzel a csodás adománnyal, amit az élettől, sorstól, Istentől (hite szerint mindenki aláhúzhatja a megfelelőt) kaptunk, és amiről nem tudjuk, mennyi adatik belőle. Ekkor – közel nyolc évvel ezelőtt – indítottam el a vállalkozásomat időgazdálkodás- és hatékonyság-szakértőként.

És itt álljunk is meg egy percre, hogy elmagyarázzam, miért viszolygok borzasztóan ettől a titulustól. Rettentően hideg, hivatalos kifejezésnek tartom ugyanis, amely az üvegfalú irodákat, öltönyben, kosztümben szaladgáló, fontoskodó menedzsereket idézi – miközben én a lehető legtávolabb állok ettől a képtől.

Számomra az idő nem pénz, hanem szeretet. Az időmet adom annak, akit szeretek, és akkor érzem magam szerelve, ha az, akit én szeretek, rám szánja az idejét. Az időmet adom annak, amit szeretek – legyen



az a munkám egyik aspektusa, egy magánéleti célkitűzés vagy egy hobbi. És – nagyon fontos! – az időmet adom magamnak, mert ez az önszeretet, az öngondoskodás alapja. Érted már, miért érzem hidegnek az **időgazdálkodást**? (Hogy az időmenedzsmentről már ne is beszéljek...)

A **hatékonysággal** sem jobb a helyzet. Ha engem kérdezel, ez sem egy szép szó. De ha úgy tekintesz rá, mint az eszközre, amellyel az időből a lehető legtöbbet tudod kihozni, akkor azonnal jobb megvilágításba kerül.

Ha most rossz érzések kerítettek hatalmukba – te bizony nem tudod a világ minden idejét rászánni a szeretteidre, a karrieredre, a hobbidra vagy önmagadra –, megnyugtatlak: ez nem is lenne reális. Mindannyiunknak megvannak a magunk kötelezettségei és korlátai, így a sokat emlegetett „arra van időd, amire akarsz” frázis nem több, mint egy bűntudatkeltő, orra koppintó okoskodás.

Úgy gondolom – és a könyvben ezt a szemléletet igyekszem majd átadni, illetve több irányból megvilágítani –, hogy bár az időnkkel kapcsolatos lehetőségeink korlátozottak, valamekkora mozgásteret mindenkinek van. Ezt a mozgásteret felismerni, felelősséget vállalni érte, és a valóban fontos tevékenységekkel megtölteni – ez az értékes, elégedett, sőt, akár boldog élet útja. Ezen az úton pedig az első és tán legfontosabb lépés az, hogy tudd, mi az, ami valóban fontos, ez milyen módon illeszthető be az életedbe, és mit kell tenned ahhoz, hogy ezt meg is tudd valósítani. Ezért szól ez a könyv elsősorban a célokról, és csak másodsorban az időgazdálkodásról, illetve a hatékonyságról.

