TOTEUTTAJAN
10 AJANHALLINTAVINKKIÄ

© NINA MALETA

Voit vaikuttaa ajatteluusi ja toimintatapaasi. Voit vaikuttaa siihen, miten valitset käyttää aikaasi.

1 ASETA TAVOITE

Määrittele itsellesi tavoite, jossa ajanhallintasi on optimaalinen, jossa hallitset hyvin tekemistäsi ja saat tehtyä oikeita asioita. Alitajuntamme ei rekisteröi kielteistä muotoa – käytä tavoitteen asettamisessa myönteistä lauserakennetta.

2 PRIORISOI

Priorisoi tehtävät asiat tärkeysjärjestykseen ja luovu asioista, jotka eivät edistä tavoitteitasi. Lataa maksuton Priorisoi -pdf

3 SUUNNITTELE

Suunnittele viikkosi etukäteen, listaa tehtävät asiat ja tavoitteet ja käy viikon lopuksi läpi, mitä saavutit. Lataa Toteuttajan viikkoagenda -pdf

4 LUOVU VERTAILUSTA

Keskity kokonaisvaltaisesti omaan visioon ja pidä mielessä pitkän aikavälin tavoitteesi vertaamatta omia saavutuksia jonkun toisen saavutuksiin. Maailmaan mahtuu monta laulajaa ja kampaajaa. Kaikille löytyy omat faninsa, niin myös sinulle. Kun keskityt täysillä oman vision ja brändin hiomiseen, tulet saavuttamaan tuloksia. Sinun tapasi tehdä on uniikki, iloitse siitä!

5 VARAA AIKAA ITSELLE

Varaa aikaa asioille, joista nautit. Yhdelle se voi tarkoittaa iltapäivää suosikkiharrastuksen parissa, toiselle lukuhetkeä kirjastossa. On tärkeää, että löydät aikaa palauttaville aktiviteeteille. Kiireen keskellä vähennämme usein aktiviteeteistä, joista nautimme eniten, kun sen pitäisi olla päinvastoin. Huomaa, kuinka energiatasosi nousee, kun saat uppoutua sinulle mieleisiin asioihin.

6 LUOVU VIIVYTTELYSTÄ

Viivyttelyn sijaan luo itsellesi rutiineja, joihin pystyt sitoutumaan. Mikäli työskentely tavoitteidesi parissa 2-3 tuntia päivässä tuottaa vaikeuksia, voit sitoutua itsesi kanssa tekemään puoli tuntia päivässä. Riippuen tavoitteistasi, sinun on itse mahdollisuus määritellä, kuinka paljon pystyt omistautumaan. Valitse tavoitteita, joista pystyt pitämään kiinni.

7 OPETTELE SANOMAAN EI

Opettele sanomaan ei asioille, jotka eivät palvele sinua. Kyse voi olla työhön tai vapaa-aikaan liittyvistä asioista, mutta EIn sanominen voi tarkoittaa myös omista rajoista kiinni pitämistä oman itsensä kanssa. Mikäli arvokasta aikaasi tavoitteilta vie esimerkiksi älypuhelin tai TV, opettele sanomaan ei ja sovi rajoista itsesi kanssa.

Sinun ei tarvitse olla täydellinen voidaksesi aloittaa. Tärkeintä on, että viet tavoitteitasi eteenpäin. Pienet askeleet ovat tärkeitä ja muodostavat kokonaisuuden pitkällä tähtäimellä. Tavoitteisiin pääseminen ei tapahdu yhdessä yössä. Tärkeintä on, että pysyt liikkeessä kohti tavoitteitasi. Älä anna "takapakkien" lannistaa sinua, ne ovat osa matkaa. Jokainen "takapakki" hio visiotasi ja tavoitettasi paremmaksi.

9 MÄÄRITTELE ARVOSI

Määrittele 5 tärkeintä arvoasi ja pohdi elätkö niiden mukaisesti. Mikäli yksi arvoistasi on esimerkiksi tehdä merkityksellistä työtä, kuinka paljon todellisuudessa panostat tämän arvon eteenpäin viemiseen. Mitä sinun tulee lisätä ja mistä luopua, jotta ajankäyttösi kuvastaa arvojasi?

10 KANNUSTA ITSEÄSI

Vahvista positiivista kuvaa itsestäsi ja kannusta itseäsi kuten kannustaisit ystävää ja ole ylpeä siitä, että olet jo näin pitkällä. Saatamme käyttää paljon aikaa ja energiaa negatiiviseen sisäiseen dialogiin, potea huonoa omatuntoa tekemättömistä asioista jne. Aloita rutiini itsesi kannustamiseen ja iloitse askeleista, joita otat kohti tavoitteitasi. Tulet huomaamaan, että sinulla on enemmän energiaa tavoitteiden edistämiseen, kun arvostat itseäsi.

Kiitos!

Tarvitsetko apua ajankäytön kanssa? Varaa maksuton kartoitus nina@ninamaleta.com