

Könyv születik – Harmadik hónap

A harmadik hónapban a rendszer elemekről lesz szó. Ezek az elemek adják a tervező naplód vázát. Ebből építkezel. Ezek fognak segíteni neked időszakokra bontva összegyűjteni mindazt, amit fel szeretnél írni magadnak.

Minél távolabbról kezded felgöngyölni, hogy mit szeretnél elérni, milyen életre vágysz, annál inkább tudod a napjaidat ennek a célnak a szolgálatába állítani.

Ezért a rendszer elemekhez sorolom az:

értékrendet és életcélokat

éves célokat

jövőbeli eseményeket

havi feladatokat

heti feladatokat

napi feladatokat

Ebben a részben lesz szó a gyűjteményekről, ahol adott témához kapcsolódó feladataidat és jegyzeteidet tudod összeírni magadnak.

A követő, mint a rendszeresen megtörténő események és teendők csekklistája is ebben a fejezetben fejtem ki bővebben.

A Könyv születik kurzus során, most ezek közül az első három kulcsfontosságú elemet osztom meg veletek részletesen.

Közeledik az év vége. Érdeemes átgondolnunk, hogyan és mivel telt a mostani évünk. Jó irányban halad? Ha nem, akkor tudjuk, merre szeretnénk, ha tartana? Ha nem, akkor érdemes átgondolnod az értékrended és az életcéljaidat.

Ha már tudod, milyen irányba szeretnéd terelni az életedet, akkor könnyebb meghatározni a következő évedhez kapcsolódó céljaidat.

Vannak olyan események, amik tőlünk függetlenek. Az iskolai szünetek, a nagyobb ünnepek például ilyen fix időpontok, amit már most lehet tudni a jövőre nézve. Érdeemes ezeket összegyűjtened a jövőterveződbe. Ezek figyelembevételével tudod tovább bővíteni a listát a céljaidhoz köthető határidők beillesztésével. Majd olyan részleteket is beleírhatsz, amik tőled függenek – el szeretnél menni egy konferenciára, láttál egy jó színházprogramot, szeretnél egy mini-szabít a barátnőddel. Ezeket lehet tervezgetni, majd lefoglalni és fixként tekinteni rájuk.

Persze az év kezdetével nem kötelező új füzetet nyitni. Az évedet ettől függetlenül láthatod egyben a mostani füzetekben létrehozott megfelelő tervező-felületekkel. Van, akinek így kerek a történet, de persze olyanok is vannak, akik iskolaidőszak és nyári szünet tengelyen mozognak, hiszen annyira más ritmusban telik ez a két külön időszak.

2. rész Rendszer elemek – HOVA?

A rendszer elemek kapcsán végigmegyünk azokon a fő oldalakon, amik a füzeted vázát képezik majd. Ezek a felületek segítenek neked, hogy átláthatóvá váljanak az életedet érintő fontos események, össze legyenek gyűjtve a teendőid és tudd, miről fog szólni a napod, mit kell/kellene tenned éppen.

Minél kisebb egységet figyelünk, annál inkább túlsúlyba kerülnek a kevésbé fontos feladatok, ezért érdemes hosszabb távra előre gondolkodni. Azzal, hogy meghatározod az életcéljaidat, az értékrendedet, hogy leírod, mit szeretnél elérni az előtted álló évben, könnyebben tudod beépíteni az ezekhez kapcsolható feladatokat a havi és napi terveid közé. Minél inkább tudod, hova szeretnél eljutni, annál inkább megtalálod a módját, hogy napi szinten tegyél értük.

Egy adott témához kapcsolódó összetartozó feladatokat és jegyzeteket gyűjteményoldalakon tudod rendszerezni magadnak.

A rendszeresen jelen lévő eseményeket és teendőket különböző követők segítségével tudod nyomon követni, melyről szintén ebben a fejezetben lesz majd szó.

Mivel nincsenek pontosan rád szabott sablonok, neked kell kialakítani egyet. Neked kell kiválasztanod, hogy milyen elemekből állítod össze a saját rendszeredet. De éppen ez a "plusz munka" teszi egyedivé és teszi értékesebbé az összes többi rendszerhez képest a saját tervező naplód.

1. Értékrend, életcélok, hosszú távú célok

A tervező rendszered segít neked, hogy tudatosabban éld át a hétköznapokat. Ezt a tudatosságot tovább növelheted, ha **célokat tűzöl ki magad elé** és ha apró lépésekkel is, de **teszel a megvalósulásukért**.

Érdeemes nagyobb távlatokban is végiggondolni az életedet. Milyen életet szeretnél? Hogyan képzeled öt év múlva magad?

Hogy el tudd dönteni, milyen dolgok fontosak, hogy megvalósuljanak az életedben, hívd segítségül az értékrendedet. Így olyan meghatározásokra jutsz majd, amik a te személyiségedet tükrözik, nem mások elvárásainak felelnek meg.

Mindnyájunknak van egy **értékrendje**. Ha nem is tudatosítod magadban, hogy pontosan mik ezek, akkor is ezek szerint cseleksz. Legalábbis kellene, hogy cselekedjél! De sokszor a

hétköznapi apró ügyei, a háztartás, a kötelező feladatok elveszik az idődet és nem foglalkozol azokkal a dolgokkal, **amik igazán fontosak**. Csak mert más dolgokat sokkal fontosabbnak érzel.

Érdemes egy kicsit tudatosabban élni. **Tudni, hogy mik a valóban fontos dolgok számunkra. Kitalálni, hogyan tudnánk elérni ezeket. Megtanulni beépíteni őket a napi feladataink közé.**

A bennünk élő cél

Mondogathatod, hogy "majd ha lesz időm"! De eltelik pár év és ugyanúgy nincs időd rá. Ez egy kicsit gyanús, nem? Nincs valami mód arra, hogy most legyen időd azzal foglalkozni, amivel szeretnél? Vagy ha nem is annyira szeretnél, de muszáj, hogy elérjed vele a célot? Egyáltalán **tudod, hogy mi a célod az életben?**

Ha vannak céljaid és lépéseket teszel feléjük, azt fogod érezni, hogy **te irányítod az életed!** Hogy tettél valamit magadért, nem csak robotolsz és pipálsz a rutinszerűen elvégzendő feladataidat.

Könnyen bele lehet fásulni a **mindennapok egyhangúságába**. Te is úgy érzed néha, hogy eltelt a nap és semmi hasznosat nem tettél? Vagy, hogy egész nap a munkahelyeden nyüszölöd magad és este hazaérve leginkább már csak a semmittevésre marad energiád?

Ha olyan tettekre is időt szakítasz, amik az értékrendeddel harmonizálnak, amik segítenek elérni a hön vágyott célt, jóban leszel magaddal. **Azt teszed, ami vagy**. Kevésbé leszel stresszes, örömmel tölt majd el, hogy ura vagy az életednek.

Érdemes egy kicsit tisztába kerülni önmagunkkal. Kik vagyunk? Mire vágyunk? Hol tartunk most? Ki lakik mélyen bennünk? Milyen értékek határoznak meg minket?

Az értékrendünk

Amint tisztába kerülünk önmagunkkal, hogy milyen értékek mozgatnak minket, minden sokkal egyszerűbbé válik. Letisztulnak a lényeges dolgok és elkezd körvonalazódni, hogy mit szeretnénk elérni.

Mégis sokszor pont ezt a legnehezebb meghatározni. Mi a legfontosabb számunkra az életben? Nyilván mindenki arra törekszik, hogy boldog legyen, hogy megtalálja a belső békéjét. No de melyek azok a **"vezérlő értékek"** melyek segítségével el tudjuk érni ezt az állapotot?

És nem elég meghatározni ezeket az értékeket, hanem egyfajta **sorrendet** is célszerű felállítani közöttük, ami a legfontosabbtól a kevésbé fontosig tart. Hogy ennek mi a jelentősége, arról még később írok.

Vannak dolgok, amiket nem lehet megspórolni az életben. Ez is egy ilyen feladat. Nem tudja más elvégezni helyetted. Viszont annál többet nyersz vele, minél mélyebbre ásol önmagadban! Érdemes hát időt szakítani rá és elkészíteni magadnak az értékrendedet!

Mi az ami igazán fontos számodra? Ezek általában belső „állapotok”, kevésbé mérhető anyagi javakkal. Ilyen lehet például, a szerető társ megtalálása, a gyermekek, a hivatás, egészség, anyagi biztonság, megértés, önismeret, elfogadás, belső harmónia, barátság, aktív élet stb.

Az életed területei

Ha neked könnyebb, akkor elkezdheted átgondolkodni az értékrendedet az életed egyes területei alapján is. Meghatározod, hogy az egyes terület esetében melyek azok a dolgok, amik igazán fontosak neked. Majd ezeket állítod fontossági sorrendbe.

Először határozd meg, hogy milyen életterületek jellemzik az életedet. Az általános területek mellett kiemelhetsz olyan egyedi területeket is, amik speciálisan rád jellemzőek.

Az életed főbb területei a következők:

Család (szűkebb és tágabb család, a hozzájuk fűződő viszony, a kapcsolat minősége, a te szereped- anya, társ, stb.)

Egészség (étkezés, testmozgás, szenvedélyek stb.)

Lélek (érzések, viszonyulások, viselkedési minták, spritualitás stb.)

Szellem/Tanulás (továbbképzés, vágyott tudás, önfejlesztés, stb.)

Társadalom/Kapcsolatok/Közösség (baráti kapcsolatok, társadalmi szerepvállalás, közösségi ügyek, segítség stb.)

Munka/Karrier (munkahelyi pozíció, munkahely minősége, munka milyensége, előrehaladás, fejlődés stb.)

Pénzügyek (anyagi függetlenség utáni vágy, a pénzmozgás feletti kontroll, anyagi javak fontossága stb.)

Amennyiben úgy érzed, hogy van olyan része az életednek, amit ez a lista nem fed le, úgy nyugodtan egészítsd ki vele!

Ha még ezek után is tanácstalan vagy, akkor segítségül hívhatod **Brian Tracy zéró alapú gondolkodásmódját**.

Gondold végig az életed egyes területeit és tedd fel magadnak a kérdést: **Ha nem lenne ez, akkor a mai tudásommal szeretném elérni/megszerezni?**

Például ha most kellene eldöntened, ugyanazt a szakmát választanád, amit kitanultál? Ha nem itt lagnál, ilyen házba szeretnél költözni? Ilyen autót szeretnél? Ilyen jellemet alakítanál ki magadnak? Ilyen barátaid lennének?

Tedd fel ezeket a kérdéseket a kapcsolataid, a lelki életeddel, az egészségeddel és minden olyan dologgal kapcsolatban, amelyek érintenek téged valamilyen formában!

Ez a módszer egyben abban is segít, hogy rájössz, hogy mit szeretnél, milyen szeretnél. Egyben kiszűrni, hogy mely dolgok fontosak neked igazán. Mivel vagy elégedett, mit szeretsz. Min változtatnál, mi mással tudnál azonosulni.

Amikor már összegyűjtötted, hogy milyen értékek fontosak neked, akkor érdemes azt is felírnod az egyes értékek mellé, hogy pontosan mit jelent számodra az adott dolog. Miért fontos neked és mit szeretnél elérni vagy változtatni, milyen állapotot szeretnél létrehozni vele kapcsolatban.

Akkor lesz kész a listád, ha sorrendet állítasz fel. Ha meghatározod, hogy az egyes értékek közül melyik a legfontosabb, mi következik ezután és így tovább. Ennek azért van jelentősége, mert döntési helyzetekben tudsz majd rá támaszkodni.

Előfordulhat ugyanis, hogy olyan szituációba keveredsz, amikor két, számodra fontos dolog között kell választanod. Például felajánlanak egy előléptetéssel járó jól fizető állást, amivel együtt jár, hogy gyakran kellene elutaznod hosszú időre, így kevesebbet lennél együtt a családdal. Ha a prioritási listádon előrébb szerepel például az "aktív együttlét a családdal", mint a "megbecsült pozíció a munkahelyeden", akkor könnyen vissza fogod utasítani az ajánlatod. Nem lesz nehéz választanod, hiszen tudni fogod melyik döntés járul hozzá a lelki békéd fenntartásához.

Még a vezérlő értékeink is változnak, ezért érdemes időről időre átgondolni, felülvizsgálni önmagunkat! Te sem várhatod el magadtól, hogy ugyanazok a dolgok legyenek fontosak számodra fiatal felnőtt vagy éppen kezdő szülő korodban!

Első alkalommal nehéz végigjárni ezt a folyamatot. Nehéz konkrétan leírni a bennünk lévő érzéseket, nehéz meghatározni önmagunkat. De amikor már egyszer végigjártad ezt a folyamatot, akkor elindítasz magadban egy gondolkodásmódbeli változást. **Egyszerűbben meg tudod határozni a céljaidat, jobban oda tudsz figyelni, hogy tegyél is értük.**

Összefüggésében fogod látni, hogy mi miért történik. Nem csak meghatározol egy célt, hanem tudni fogod, hogy miért szeretnéd azt a célt megvalósítani. Már csak idő és türelem kérdése, hogy el is érd őket. És olyan életet alakíts ki magadnak, ami összhangban van belső vágyaiddal.

Értékrend és életcélok a tervező naplódban

Érdemes egy olyan helyre összeírni magadnak a vezérlő értékeidet és az életcéljaidat, ami gyakran szem előtt van. A tervező naplód ezért nagyszerű hely mindennek.

Ez az a felület, amit teljes mértékben szabadon kellene, hogy kezelj. Ez inkább egy inspirációs oldal, mint egy tervező felület. Mivel a tervező naplód időnként betelik és újat kezdesz, így kezeld az életcéljaiddal kapcsolatos listádat is. Az első alkalommal leírhatod részletesen. Aztán a további füzetekben elég sorrendben felírni az értékrendedet és/vagy listázni azokat az életcélokat, amire az előtted álló időszakban különösen nagy hangsúlyt szeretnél fektetni. Vagy, ami még ennél is jobb, hogy ha egy képes-szemléletes inspirációs oldalt készítesz a céljaid szemléltetésére (lásd ... oldal).

Hosszabb távú célok

Az életcéljaidat ne hagyd magára! Érdeemes végiggondolni, hogy mit mikorra szeretnél elérni. Leírni pontosan, hogy mit jelent számodra az a cél. Minél pontosabban megfogalmazod magadnak, annál inkább fog aszerint teljesülni. Mivel az életed tükrében nézed ezeket a célokat, álmodhatsz nagyokat. Gondold végig, hogy a következő öt évben, melyiket szeretnéd elérni, melyik az, amihez közel szeretnél kerülni.

A következő öt évünk ugyanis már egy olyan intervallum, amit kézzel foghatóan tudunk kezelni. Egy ilyen célhoz már meg tudjuk határozni a kisebb (de még mindig nagyobb horderejű lépéseket). Öt év elég lehet például, hogy egy új szakmát tanulj ki, akár egy egyetemi képzés alatt, vagy hogy rengeteg tapasztalatra tegyél szert a szakmádban.

Érdeemes konkrétan, jól érthetően, de elég részletesen leírni magadnak, hogy hol szeretnél látni magad öt év múlva! Ez egy nagyszerű alapja lesz annak, hogy a következő évedre meghatározd a céljaidat.

2. Éves célok

Vannak nagy horderejű feladatok, amiket nem lehet egy nap alatt elvégezni, 365 nap alatt viszont igen. Sőt lehet, hogy akár 30 nap is elég hozzá akkor is, ha csak egy órát foglalkozol vele naponta. Utólag viszont nem fogsz tudni 30 órát felszabadítani számára. Ezért szükséges, hogy már előre tudd, mit szeretnél elérni az előtted álló évben. Ha előre meghatározod őket, el fogod tudni osztani őket az év folyamán, és be tudod majd tervezni a napi feladataid közé.

Az hogy ez milyen év, teljesen lényegtelen. Alkalmazkodhatsz a naptári évhez, vagy a tanévhez, de bármikor újra tervezheted az előtted álló évet, amikor egy nagyobb változás miatt szükségességét érzed.

Hogyha a naptári évhez igazodsz, célszerű még a karácsonyi időszak előtt, akár november végén vagy december elején megvizsgálni az elmúlt évet és kitűzni a következő év céljait, így a karácsonyi időszak valóban nyugalomban tud telti. A füzetedben már ott fog lapulni a terv, ami kivetíti előtted a céljaid eléréséhez szükséges lépéseket, így nyugodt szívvel töltheted pihenéssel az ünnepeket.

Nagyobb eséllyel éred el a céljaidat, ha azokat konkrétan megfogalmazod és le is írod magadnak. Ezen felül nem árt, ha egy olyan helyre jegyzed fel őket, ahol gyakran szem előtt vannak. Az is jól jön, ha például a negyedéves vagy havi teendőidet betervezve figyelembe tudod venni a távolabbi, jelen esetben az éves céljaidat, így azokat sem fogod elfelejteni és tudsz velük tervezni.

Az éves céljaid megtervezését több tényező összegzésével tudod a legideálisabban elkészíteni.

1. Gondold végig, hogy a hosszabb távú céljaid eléréséhez milyen feladataid vannak a következő évben.

2. Vizsgáld meg, hogy az elmúlt évben milyen sikereid, milyen kudarcaid voltak. Mi az, amivel továbbra is foglalkozni szeretnél, amit nem tudtál befejezni az elmúlt évben, de még folytatni szeretnéd. Nézd meg, hogy mi az, amit el kell engedjél és már nem szeretnél vele foglalkozni tovább. Olyan kérdéseket is feltehetsz magadnak, hogy: Mennyire vagy elégedett a jelenlegi helyzetekkel? Hol látsz hiányosságot? Mi volt a jó/nem jó az elmúlt időszakban? Mit csináltál jól, rosszul? Mit szeretnél folytatni? Min szeretnél változtatni? Mire szeretnél emlékezni?

3. Térképezd fel a szokásaidat. Sosem a nagy feladatok adják az életed igazi sava-borsát, hanem hogy milyen szokások mentén telnek a napjaid. Nézd meg, hogy milyen hasznos/jó szokásod van, amit továbbra is meg szeretnél tartani. Gyűjts össze, hogy milyen rossz szokásod van, amin vagy változtatni szeretnél majd, vagy teljesen elhagyni. Azt is gondold végig, hogy melyek azok az új szokások, amiket szeretnél magadénak tudni és felvenni.

4. Vizsgáld meg az életterületeidet. Melyik területed, hogyan értékeled? Akkor fogjuk egyensúlyban érezni az életünket, ha nincsenek elhanyagolt részek, és nincsen olyan terület, amire aránytalanul nagy hangsúlyt fektetünk. Készíthetsz egy-egy listát az életterületeidnél elérendő célokról külön-külön is.

5. Vizsgáld meg a korábban kitűzött céljaid megvalósulását. Teljesült? Miért nem? Még mindig akarod?

A fenti vizsgálatokat összegezheted magadnak pár kulcsszóval írásban. Kiemelheted, amire különösen oda kell figyelned, hogy hatékonyabbá válj. De választhatod, hogy rajzosan készíted el egy részét.

Készíthetsz diagramot, ahol azt **értékeled, hogy az egyes életterületeken mennyire vagy elégedett a jelenlegi helyzetekkel**. Használhatsz életkereket a "Level 10 life" mintájára (lásd .. oldal) vagy egyszerű táblázatot rajzolsz magadnak. Bármelyik elég látványos ahhoz, hogy lásd, melyik területek szorulnak egy kis odafigyelésre és mely területeken haladsz a legjobb úton a céljaid felé.

Ha megvolt a vizsgálat és összegyűjtöttél minden szükséges információt, akkor jöhet a célok kitűzése.

A célok

Fontos, hogy **világosan fogalmazz meg magadnak**, hogy milyen az az állapot, amikor eléred a célodat. Milyen **mérőszámmal** tudod majd ellenőrizni, hogy valóban teljesült-e és mi a **határideje** a cél megvalósulásának. Legyen olyan a cél, hogy **megvalósítható legyen**. Ha a fenti lépéseket követted, akkor biztos lehetsz benne, hogy **releváns** lesz a cél, olyan, ami valóban a te életedet szolgálja. Mindezek teljesülésével biztos lehetsz benne, hogy megtettél mindent a célod megfelelő kitűzéséhez (SMART lesz)

De vajon hány cél valósítható meg egy évben? Ez attól függ, hogy milyen horderejű céljaid vannak. Például egy lakásvásárlás és költözés mellett nagy valószínűséggel csak kisebb célokat tudsz majd megvalósítani.

Fontos, hogy ne legyen túl sok célod egyszerre, inkább haladj lassabban, de biztosan.

Túl sok cél frusztráló tud lenni, ráadásul kevésbé tudsz eredményes lenni a megvalósításukban. Válaszd ki azt a **6-10 célt, amit a legfontosabbnak gondolsz (vagy azért, mert tényleg nagy lépés, vagy azért, mert a hátrányban lévő életterületed fejlődik általa).**

Mindig legyen egy legfontosabb cél, így tudni fogod merre van a fő fókusz.

Legyen egy célod, amit ebben az évben a legfontosabbnak gondolsz! Az összes többit ennek rendeld alá.

Már most, a határidők kitűzésénél vedd figyelembe, hogy mire mennyi idő kellhet majd, milyen hátráltató tényezők jöhetnek szóba (lásd .. oldal), és próbáld őket az év során egységesen elosztani a fontossági sorrend figyelembe vételével.

Amikor megvannak a céljaid, jöhet azok dokumentálása.

Választhatod, hogy csak **egy egy szóval felírod** magadnak a céljaidat egy oldalra.

Listázhatod egymás alá a célokat, azaz készíthetsz egy célokról szóló gyűjteményt..

Életterületenként csoportosítva is felírhatod az éves célokat.

A megvalósulás, a stratégia kitalálása, hogyan fog teljesülni a cél?

Érdeemes a célhoz vezető út, a lépések összeírása, a részfeladatokhoz határidők rendelése és nyomkövetési rendszer kidolgozása.

Gondold végig, hogy **melyik célért mikor fogsz lépéseket tenni és hogyan ütemezed be a megvalósítását az év folyamán.**

Gondold végig azt is, hogyan építed be a céljaid eléréséhez szükséges teendőket a mindennapjaidba.

A nagyobb céloknak érdemes egy-egy oldalt szentelni. **Felírod a célt, leírod a szükséges teendőket és határidőket rendelsz melléjük.** Ez nagy segítségedre lesz, amikor a havi teendőidet gyűjtöd össze, vagy amikor a napi teendőidet határozod meg.

Az is lehet, hogy a célhoz több részfeladat köthető és még ezek is további alfeladatokra bonthatóak. Bátran készíts oszlopokat vagy különítsd el buborékokkal az egyes részterületeket.

Minél több nagy feladatot látsz egyszerre, annál inkább lehetetlennek tűnik. **Bontsd fel az éves céljaidat negyedéves, majd havi célokká, teendőkké.**

Határidők és mérések problémája

Vannak célok, amihez nagyon nehéz konkrét határidőt kapcsolni, hiszen **a legtöbb közülük nem konkrétan elvégezendő feladat, hanem beépítendő új szokás.** És így nem csak a határidő válik problémássá, hanem a mérés is. Honnan tudod, hogy egy szokás most már

mindig veled marad? Ha harminc napból harmincszor elvégzed? Ha harmincből huszonkétszer megcsináltad az már nem jó? Honnan tudod, hogy fél év múlva még mindig tartod majd magad hozzá? Szerintem ezt előre nem lehet tudni. Csak utólag. **Onnan fogod tudni, hogy a szokásoddá vált, hogy fel sem kell írnod, mégis elvégzed.**

De azért erre mégsem lehet alapozni. Azért, hogy legyen valami kontroll, vezethetsz valamilyen követőt.

Érdeemes negyedéves illetve féléves kontrollokat beiktatni, amikor felülvizsgálod a céljaidat és azok megvalósulását. Akár negyedévente készíthetsz magadnak **állapotfelmérő diagramot**, amiben jelölöd, hogy az életed egyes területeivel mennyire vagy elégedett. Ezzel is tudod mérni, hogy milyen irányban folyik az életed.

Level 10 life - level 10 goal

Külföldi naplókát nézegetve nem lehet nem belebotlani a "**Level 10 life - level 10 goal**" jelenségbe. Az egésznek Hal Elrod: The Miracle Morning című könyve az alapja.

Röviden, az elképzelés arról szól, hogy **életed 10 területén 1-től 10-ig értékeled magadat**. Nagyon szemléletes ez a vizsgálat, ha egy kört osztasz cikkelyekre és ezt skálázod be 0-tól 10-ig. Ezt akár hívhatjuk **életkeréknek** is. **Az értékelés alapján határozod meg a következő éved céljait. Ehhez is az életterületeket használod.** Az értékelésből egyértelműen látszik, hogy mely területre kell egy kicsit jobban odafigyelned és mely területek működnek kielégítően vagy nagyon jól. Így könnyebben tudod eldönteni, hogy hova helyezd a fókusz az előtted álló időszakban.

Hal Elrod szerint az életterületek: család és barátok, személyes fejlődés, spiritualitás, pénzügyek, munka és karrier, házasság, szórakozás és kikapcsolódás, adakozás és jótékonykodás, fizikai környezet, egészség és állóképesség.

Próbáld ki, milyen formában hatékony neked a célállítás! Csak felírod? Esetleg részletezed is? Rajzok segítségével szemléletessé teszed? Talán nyomon követed egy jól kitalált követő segítségével?

Nem baj, hogy nem lesz rögtön tökéletes, mert így van hova fejlődjél, és nem fogsz megelégedni a kellemes állóvízzel!

Arra szeretnék bátorítani, hogy **merj eltérni a szabályoktól, a megszokott célkitűzési módszerektől és változtass rajtuk saját meglátásod szerint**. Benne van a pakliban, hogy nem fog jól működni és vissza kell térni az alapokhoz, de az is benne van a változásban, hogy a megtalálsz a személyiségedhez leginkább passzoló célfeldolgozási módot.

3. A jövőtervező

A jövőtervező tartalmazza az előtted álló hónapok összes eseményét. Ide írsz majd fel mindent, hogy ne felejtsd majd el, amikor aktuálissá válik a dolog. Az események mellett

olyan teendőket is fel tudsz írni magadnak, amit hónapok múltán szükséges majd elvégezned. (Ez már tervezői döntés, hogy hogyan kezeled a jövőterveződöt.)

Felmerülhet benned a kérdés, hogy miért készíts külön jövőtervezőt, amikor a havi tervezőidben megtalálható lesz majd az összes eseményed. Ez így igaz. De amíg a jövőterveződ elsődleges és legfontosabb feladata a jövőbeli eseményeid rögzítése, addig a havi tervező felületed számos egyéb funkciót is ellát majd. Olyan igényeidet fogja tudni kielégíteni, amikről most még nem is tudsz, ezért nem is érdemes elkészíteni.

Mégis kell egy felület, hogy hónapokkal későbbi események rögzítve legyenek, hogy ne fordulhasson elő, hogy két programot egymásra szervezel. Vagy ha még is úgy alakul, hogy két, számodra fontos program egy napra esik, az már most kiderüljön és tudjál tenni a probléma megoldásáért.

Amikor egy hosszabb időszakra gondolsz, akkor még kevésbé veszed figyelembe a rutinszerűen ismétlődő programjaidat és teendőidet. Ezek majd a hónapod megtervezése során kerülnek előtérbe.

A jövőtervezőt célszerű a füzeted elejére helyezned, hogy bármikor könnyen megtaláld.

A jövőtervező mellett érdemes még megemlíteni az éves tervezőt is. Míg **az éves tervező egy egész évről szól, addig a jövőtervező annyi hónapot foglal magában, amennyit te szeretnél.** És ez nem feltétlen egy teljes év, lehet kevesebb illetve több is.

Egymás mellett is jól tud működni a jövőtervező és különböző funkciójú éves tervezők. A megvalósításnál (lásd .. oldal) lesz még szó ezekről a feladatokról, azonban fontos tudni, hogy minden elem, ami a füzetedbe kerül, akkor tud jól működni, hogy meg van a célja. A jövőtervező célja tiszta. Ezt azonban további funkciókkal tudod kiegészíteni. Az éves tervezőt, amennyiben szükségét érzed, szintén számos céllal el tudod készíteni.

Éves tervező

Kalendárium egy oldalon

Az éves tervezőt értelmezheted úgy is, hogy **egy oldalra készítesz magadnak egy mini kalendáriumot.** Egy éves nézetet. Felírod az év összes hónapját és napok szerint felírod a dátumokat is. Így látni fogod például, hogy milyen napra esnek az ünnepek.

Ha szeretnél egy kis pluszt belevinni, akkor ebben a kalendáriumban jelölheted színekkel a fontosabb szülinapokat, névnapokat vagy akár a szabadságaidat is nyomon követheted benne.

Kalendárium két oldalon a jövőbeli tervezővel egybekötve

Ha teljesen erre a kalendárium nézetre szeretnél hagyatkozni jövőbeli tervező gyanánt, akkor akár két oldalra elhúzva marad elég hely a hónapok alatt, hogy a fontosabb határidőket és programokat is fel tudd írni.

Éves tervező függőleges elrendezésben két oldalon

Szépen át tudod látni az egész évedet, ha két egymás melletti oldalt felosztasz 6-6 felé, így mindegyik hónapnak lesz egy keskeny függőleges területe. Az oszlopok mellé fel tudod írni a dátumokat. Mivel kicsi a hely, nagyobb szerepe lesz a jelöléseknek és színeknek. Vagy akár Calendex-szel is egybekötheted (lásd .. oldal).

Jövőtervező

Ennél egyszerűbben nem lehet

A legegyszerűbb megoldás, ha felírod az oldal tetejére: jövőtervező, majd **listázod egymás alá az összes fontos időpontot a hónap és a nap megjelölésével**. Felsorolásjeleket használva és azokat pipálva egyszerűen nyomon követhető, hogy mely időpontokat tervezted már be a havi terveződbe és mely időpontok szólnak még későbbi dátumra. Ennek a verzióknak az a hátránya, hogy egy új időpont felírása előtt egyesével végig kell nézned, hogy nincs e más programmal ütközés.

Minimalista megoldás

A jövőtervezőt elkészítheted úgy is, hogy **egy oldalt felosztasz három részre vízszintesen. Az egyes részekhez felírod a hónapok neveit**. A következő oldalon megismételed ugyanezt. És készen is vagy. Amikor egy jövőbeli eseményt szeretnél felírni, akkor megkeresed az adott hónapot, felírod a dátumot és mellé az eseményt. Így a következő hat hónaphoz tudsz feljegyezni fontos dátumokat. Egyszerű és az előző verzióhoz képest átlátható is. Ryder Carroll hasonló elrendezést javasol a Bullet Journal kapcsán.

Három hónap oldalanként kalendáriummal kiegészítve

Ha tetszett az előbbi megoldás, de szereted látni, hogy a hét melyik napjára esnek az egyes dátumok, akkor nincs más dolgod, mint az **egyres hónapokhoz felrajzolni egy mini kalendáriumot**. Így biztosan nem fogsz hétvégére beütemezni egy üzleti találkozót például (kivéve, ha éppen ez a cél).

Függőleges elrendezés - 2 hónap laponként

Függőleges elrendezést is választhatsz, ha ez jobban illik hozzád. Ebben az esetben elég kettéosztani a lapokat, így elég helyed marad jegyzetelésre. Egymás alá tudod írni az eseményeket.

Ebben az elrendezésben lehetőség van az egyes **dátumokat egymás alá írni**, melléjük pedig, hogy milyen napra esnek. Így olyan lesz, mintha egy mini- havi tervezőt kapnál.

Ha jobban tetszik, akkor a lap tetejére ebben az esetben is elkészíthetsz egy **mini kalendáriumot**. A kalendárium alá pedig listázhatod a fontos időpontokat.

Függőleges elrendezés - 3 hónap laponként

Függőleges elrendezés esetén is választhatod, hogy **három hónapot írsz egy oldalra**, de így jóval kevesebb helyed lesz (de kevesebb oldalt fogsz elhasználni a füzetedből).

Vagy folyamodhatsz egy kis trükkhöz és a lap tetejére elkészítheted a három hónap mini kalendáriumát, alattuk pedig egymás alá listázod mindhárom hónap fontos időpontjait. Még egy kis csavarral az Alastair Method szerint listázod az eseményeket. (lásd .. oldal)

Területi elosztás másképpen

Egy másik nagyon egyszerű megoldás, hogy egy oldalra felrajzolsz tizenkét négyzetet (vagy amennyit szeretnél). Az egyes négyzetek jelölik az egyes hónapokat. Így is fel tudod írni minden fontos jövőbeli időpontodat. Így viszont kevés területed marad egy-egy hónapra. Ez az elrendezés akkor megfelelő neked, ha általában kevés eseményt jegyzel fel magadnak előre.

Egy oldalon tizenkét hónapnyi eseményt feljegyezni nem egyszerű. Ha csak egy picivel több helyre lenne szükséged, akkor oszd el a tizenkét négyzetet két oldalra és máris több helyed lesz.

Calendex

Eddy Hope hozta létre a Calendexet, ami a jövőbeli tervezésre ad egy újfajta megoldást.

A Calendex nem más, mint a calendar (kalendárium) és az index (tárgymutató) egyben. (Mint ahogy a neve is mutatja.) A használata nagyon egyszerű. Egyben látod az egész évedet és kevés helyet igényel.

A működési elve a következő:

Felrajzolsz magadnak egy **éves tervezőt** két oldalon a tizenkét hónapot függőleges elrendezésben (ahogy korábban már az éves tervezőnél volt szó róla).

A jövőbeli eseményt mindig a napi terveződbe írod be. Felírod magadnak a pontos dátumot és az eseményt, időpontot stb.

Este vagy amikor át szoktad nézni a napi feladataidat és kihúzod vagy újra beütemezed őket, akkor nincs más dolgod, mint hogy **felvezesd a Calendexhez az oldalszámot**. Ahhoz az időponthoz, amikor lesz az a fontos esemény, időpont stb., szóval ahhoz a naphoz felírod azt az oldalszámot, ahova feljegyezted magadnak a részleteket.

Ha ez nem elég egyértelmű, akkor lássunk egy példát: Ma megtudom, hogy május 2-án lehet beiratkozni az óvodába. Készítek magamnak egy feljegyzést a mai naphoz: 05.02- óvoda beiratkozás. A mai nap a 61. oldalon tartok a füzetemben. Este, amikor átnézem a mai feladataimat, látom ezt a feljegyzést. Előre lapozok a Calendexhez, megkeresem a május másodikához tartozó sort és oda beírom, hogy 61. Így amikor a májusi havi tervezőmet készítem elő, látni fogom, hogy másodikán van egy programom. Megkeresem a 61. oldalt és látni fogom, hogy mi az. Ha még extra jelölést, színkódot is használok, könnyen észre fogom venni a sok elvégzett teendő között.

Ebben az esetben is használhatsz különböző jeleket a különböző típusú fontos eseményeknek. Vagy jelek helyett színezést, ahogy neked jobban tetszik.

Alastair Method

A másik nagyon praktikus megoldás Alastair Johnston nevéhez fűződik. Ő kreálta meg az Alastair Method-ként népszerűvé vált módszert.

Nevezd el hat oszlopot a hónapok nevével (persze ez lehet itt is több, mint hat)

A hetedik oszlop legyen a fontos eseményeké

Amikor egy fontos időpontot fel szeretnél írni magadnak, **tegyél egy jelet a megfelelő hónaphoz, a fontos események oszlopába pedig írd bele a dátumot és az eseményt.**

Ezzel a rendszerrel úgy tudsz több hónapnyi eseményt listázni egymás alatt, hogy pontosan látod, melyik hónapban hány eseményt tervezted be magadnak.

Egy másik opció, ha nem csak jelölöd az adott hónapnál a felírandó fontos dátumot egy ponttal, hanem rögtön a hónap alá írod be a dátumot és a fontos események oszlopába csak az esemény kerül.

A fenti alap-elrendezéseken túl számos további elrendezés létrehozható, vagy tovább kombinálhatod ezeket az elemet, míg meg nem találod a számodra legjobban működő elrendezést.