

Tóth Cecília

# KREATÍV IDŐTERVEZÉS





Tóth Cecília

# KREATÍV IDŐTERVEZÉS

---

Legyen élmény a feladataid vezetése

# Tóth Cecília - Kreatív időtervezés

Legyen élmény a feladataid vezetése

Jogtulajdonos © Tóth Cecília, 2020

Első kiadás, 2020

Kiadja: Tóth Cecília

[www.zezil.hu](http://www.zezil.hu)

Nyomdai kivitelezés: **Keskeny nyomda**

Felelős vezető: Ifj. Keskeny Árpád

ISBN - 978-615-00-8776-4

A könyvet szerkesztette: **Nádasi Krisz** - [www.krisznadasiwrites.hu](http://www.krisznadasiwrites.hu)

A borítót tervezte és készítette: **Gebei Viktória** - [behance.net/viktoriagebei](http://behance.net/viktoriagebei)

A grafikát, illusztrációt készítette és a könyvet tördelte: **Gebei Viktória**

Az illusztrációt készítette: **Farkas Erika** - [www.kimeralapjai.hu](http://www.kimeralapjai.hu)

A könyv korrektúráját végezte: **Kozári Dóra Éva** - [facebook.com/mesedorka](https://facebook.com/mesedorka)

A szerző fényképét készítette: **Rozványi Beáta** - [www.fenyzugoly.hu](http://www.fenyzugoly.hu)

**Minden jog fenntartva.**

A könyv - a kiadó (szerző) előzetes írásbeli jóváhagyása nélkül - sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, nem másolható, semmilyen formában és értelemben, adatfeldolgozó rendszerben nem tárolható, valamint semmilyen formában nem rögzíthető.

Jelen könyv és jelen könyv részletei nem használhatóak fel kiadványokban, bármilyen internetes felületen, előadáson, tanfolyamon, workshopon, hangoskönyvben a szerző előzetes írásos engedélye nélkül.

Kapcsolat és értékesítés: Tóth Cecília, [cili@zezil.hu](mailto:cili@zezil.hu)

## Tartalom

<b>Te is szeretnél rendezettebb életet élni?</b>	15
Miért készíts saját tervezőnaplót?	18
Hogyan használd ezt a könyvet	20
Milyen sorrendben olvasd a fejezeteket?	22
Hogyan tudsz tájékozódni a könyvben?	23
<b>Bevezetés</b>	25
1. A tervezőnapló és ami mögötte van	25
2. Miért kreatív időtervezés?	32
3. Miért írjuk kézzel?	32
4. Ráhangolódás	34
5. A célod meghatározása	35
6. A dekoráció	37

## 1. Ami a füzetedbe kerül 41

<b>1. Az idő szerepe</b>	42
1.1. A tervek	42
1.2. A tények rögzítése	43
1.3. Visszaemlékezések	44

## 2. A funkció szerepe 45

2.1. Az események	45
2.2. A teendők	46
2.3. A jegyzetek	47
2.4. Az emlékek	48

## 2. A tervezőnapló elemei 51

<b>1. Időszakhoz köthető jegyzetek</b>	54
1.1. A jövőtervező, azaz a hosszú távra szóló naptár	54
1.2. A havi tervező	70
1.3. A heti tervező	84
1.4. A napi tervező	101
<b>2. A témához köthető jegyzet: a gyűjtemény</b>	111
<b>3. A követésre szolgáló jegyzetek</b>	114
<b>4. Véletlenszerű, spontán jegyzetek</b>	123

## 3. A tervezőnapló működése 125

<b>1. A rutinok</b>	126
A tervezőnaplód vezetéséhez köthető rutinok	126
A központi oldalad megtalálása	129
Új feljegyzések készítése	130
Legyen veled a füzeted	131
<b>2. Navigáció</b>	132
<b>2.1 Belső navigációs eszközök, azaz a tartalmi elemek</b>	133
Kronologikus sorrend	133
Tárgymutató és oldalszám	134
Oldalak összekötése hivatkozással	136
A jegyzetelés, mint navigációs eszköz	136
Felsorolásjelek és jelölések	137

<b>2.2 Külső navigációs eszközök</b>	140
Könyvjelzők	140
Lapjelölő fülek	141
Oldalszéli jelölők	142
Elválasztólapok	143

<b>3. A feljegyzések és gondozásuk</b>	144
A jegyzetelés	144
A feladatok és jegyzetek gondozása	145

## 4. A megvalósítás 151

<b>1. A tervezőnaplód elkezdése előtt</b>	154
A tervezőnapló megtervezésének módja	155
Az elemek sorrendje a füzetedben	156
A tervezőnaplód ritmusának meghatározása	157
Elmeürítés	161
A hibázás, újrakezdés, újratervezés	164
<b>2. A tervezőnapló, ami folyton változik</b>	165
Új elemek használata a füzetedben	165
A rutinok átalakítása	166
Az elrendezés tervezése	169
Az oldalak elrendezésének átalakítása	170
Új füzet kezdése, a régi archiválása	171
Engedd el a szabályokat és korlátokat!	175
Párhuzamos füzethasználat, digitális kiegészítők	182
Légy egy közösség tagja és használd a benne lévő erőt	187

## 5. Az időtervezés és az önismeret 189

### I. AZ IDŐTERVEZÉS 190

1. Értékrend, életcélok, hosszú távú célok szerepe	190
2. Az éves célok	196
3. Az egyensúly szerepe	203
4. A célok megvalósítása a mindennapokban	205
5. Az idő és a napirend szerepe	207
6. A tükör szerepe, a jövőképünk	210
7. A tervezés lehetséges módjai	214
8. A tervezés veszélyei	217
9. Sok kicsi sokra megy	218
10. A fókuszos szerepe	221
11. A prioritás szerepe	223
12. A napi rutinjaid, szokásaid megjelenése a füzetben	224
13. A döntés szerepe	226
14. Az önfegyelem szerepe	228
15. A motiváció szerepe	229
16. A spontaneitás szerepe	230

### II. AZ ÖNISMERET AZ IDŐTERVEZÉS TÜKRÉBEN 232

1. Elméd tehermentesítésének szerepe	232
2. A tervezőnapló szerepe	233
3. A negatív gondolkodás szerepe	234
4. A rugalmasság szerepe	235
5. A lelkesedés szerepe	236
6. A monotónia szerepe	238
7. A mögöttes okok szerepe	238
8. A halogatás szerepe	240
9. A hozzáállásod szerepe	241

10. A probléma szerepe	243
11. A csalódás szerepe	244
12. A hiedelmeink szerepe	245
13. Az elengedés szerepe	246
14. A holtidő, a túlpörgés, a jelenlét szerepe	246
15. Az átalakulás szerepe	247

## 6. Eszközök 251

### I. ALAPESZKÖZÖK 252

#### 1. A füzet 252

1.1. A forma	252
1.2. A méret	257
1.3. A papír	258
1.4. A kiegészítő elemek	261
1.5. A megfelelő füzet megtalálása	263

#### 2. Az íróeszközök 265

### II. KREATÍV ESZKÖZÖK, DÍSZÍTÉS 268

#### 1. A kreatív eszközök 269

1.1. A nyomdák	269
1.2. Matricák, öntapadós és ragasztható eszközök	271
1.3. Művészi eszközök	274
1.4. Egyéb eszközök	274

#### 2. A színek funkciója 275

<b>3. Az írás mint dekorációs és funkcionális eszköz</b>	277
--	-----

<b>4. Fejlécek és keretek</b>	281
-------------------------------	-----

<b>5. Rajzok és rajzos elemek</b>	282
-----------------------------------	-----

## **7. Ötlettár** **287**

### **1. ÖTLETEK NAVIGÁCIÓHOZ ÉS TERVEZÉSHEZ** 288

Hónapkezdő lapok	288
------------------	-----

Az idővonal	290
-------------	-----

A chronodex©	294
--------------	-----

Spiraldex©	297
------------	-----

Oldalfelosztó sablon	298
----------------------	-----

### **2. ADATOK** 299

A napló tulajdonosa	300
---------------------	-----

Fontos adatok	300
---------------	-----

Születésnapok és névnapok	300
---------------------------	-----

Egészségügyi adatok	302
---------------------	-----

### **3. VÁGYAID ÉS CÉLJAID** 302

Level 10 life, életkerék	302
--------------------------	-----

Hosszú távú és éves célok	304
---------------------------	-----

x cél x előtt	304
---------------	-----

Célok képekben	305
----------------	-----

Bakancslista	305
--------------	-----

Egyszer majd	306
--------------	-----

### **4. HATÉKONY ÉLETVEZETÉS** 306

Projektek	307
-----------	-----

Iskolaidő	309
-----------	-----

Vizsgaidőszak-tervező	312
-----------------------	-----

Előadásjegyzetek gyűjteményei	314
-------------------------------	-----

Ünnepi menetrend	314
------------------	-----

Programötletek	317
----------------	-----

Utazási tervek	317
----------------	-----

Referenciagyűjtemények	318
------------------------	-----

Menü	318
------	-----

Bevásárlólista	319
----------------	-----

Mikor tettem legutóbb	320
-----------------------	-----

Szűrővizsgálatok	321
------------------	-----

Női figyelő	321
-------------	-----

Holdnaptár, hajnaptár	321
-----------------------	-----

Megtakarítás-követő	322
---------------------	-----

Ajándékötletek	323
----------------	-----

### **5. ÉLMÉNYEK** 323

Visszaszámláló	324
----------------	-----

Ajánlók	326
---------	-----

Várok rá; kölcsönadva – kölcsönkapva	326
--------------------------------------	-----

Olvasás	327
---------	-----

Filmnézés, sorozatok	327
----------------------	-----

Zenehallgatás, lejátszási listák	328
----------------------------------	-----

Minden, ami kedvenc	328
---------------------	-----

Bingó	329
-------	-----

Hangulatfigyelő	329
-----------------	-----

### **6. SZOKÁSOK** 330

Rutinok	330
---------	-----

Szokásfigyelő	330
---------------	-----

Alvásfigyelő	331
--------------	-----

Fogyáskövető	331
--------------	-----

Lépésfigyelő	332
Edzésnapló	332
Hőmérséklet-mandala	333

<b>7. EMLÉKEK RÖGZÍTÉSE</b>	334
Napi egy mondat, napi egy sor	334
Napi egy szó	335
Kézzel fogható emlékek	335
Útinapló	336
Itt jártam, ide vágyom	338
Sikerek és mérföldkövek	338
Emlékkönyv	338
Jellemrajz	339
Aranyköpések	339
Mikor nevettem utoljára	340

<b>8. ÖNFEJLESZTŐ, MOTIVÁLÓ OLDALAK</b>	340
Napló	340
Hálanapló	341
Álomnapló	341
Mottó választása	342
Motivációs oldal	342
Kihívás	342
Énidő	344
Idézetek	345

## 8. Minták 347

Zalán	348
Janka	350
Virág	352
Maja	354
Dóri	356
Inspiráció	358
Tárgymutató	360
GYAKRAN ISMÉTELT KÉRDÉSEK	362
Zárszó	365
Magamról	368
Hol találsz meg?	370

