

Nincs időm - vagy mégis?

EGY COACH GONDOLATAI AZ IDŐGAZDÁLKODÁSRÓL



„A nagyobb elégedettség nem a rendelkezésünkre álló idő mennyiségén múlik, hanem azon, hogy hogyan töltjük azt az időt, amink van”

(Cassie Holmes)

Halogatás. Ha valamilyen témában otthon vagyok, akkor az ez. Mesterfokon űzöm a „mindent az utolsó pillanatban” és a „holnap is lesz nap” gondolatokkal tarkított játékot. Pedig ezeregyszer megtapasztaltam már, hogy bármi közbejőhet: áramszünet, „leltár miatt zárva” tábla, lázas betegség... és a lista folytatható.

És mégis. Újra és újra belecsúsztam. Aztán rájöttem, hogy a halogatás nem csak bosszantó, hanem **igen kellemetlen belső feszültség forrása** is. Nem tudok önfeledten azokra a dolgokra koncentrálni, amiket valójában nagyon szeretek, mert ott ül a vállamon a kisördög, és folyamatosan piszkál: „Ezt még nem csináltad meg...”.



Az elinduláshoz sokszor tényleg nagy lendület kell, de hidd el, megéri. A „megfelelő alkalomra” vagy „jobb időre” várni csak alibi. A „majd elkezdem, ha...” és a „majd megcsinálom, ha...” végtelen körforgása csak újabb halogatást szül – előrébb viszont soha nem visz.

Időgazdálkodás – nem az óráról, hanem rólad szól

Az időgazdálkodás témája szinte minden ügyfelemnél előkerül. Sokan érzik úgy, hogy soha nincs elég idejük, a feladatok összetorlódnak, és állandóan rohanásban élnek. Coachként azonban mindig felteszem a kérdést: **valójában az időddel van gond, vagy azzal, ahogyan használod?**

Bizonyára neked is volt már olyan érzésed, hogy a nap egyszerűen túl rövid? Hogy hiába pörögsz, estére mégis marad egy csomó dolog, amihez hozzá sem kezdtél? Coachként szinte minden beszélgetésben előkerül az időhiány témája. De hadd áruljak el egy titkot: az idő nem ellenségünk. Sokkal inkább tükör.

Az idő nem fogy el, csak elfolyik

Mindannyian ugyanazt a 24 órát kapjuk naponta. A különbség nem az órában van, hanem abban, hogyan töltjük meg. Amikor valaki azt mondja: „*Nincs időm*”, gyakran inkább azt érti: „*Nem erre van időm*”. És ebben van is valami felszabadító: az időnket mi magunk irányítjuk, még ha néha másnak is tűnik.



Három kérdés, amit mindig felteszek

Amikor valaki hozzám fordul azzal, hogy kaotikus az időbeosztása, nem rögtön naptártrükköket vagy újabb to-do alkalmazást ajánlok. Előbb inkább megállítom egy pillanatra, és felteszek három egyszerű kérdést:

1. **Mi igazán fontos neked?** (Értékek)
2. **Milyen eredményt szeretnél elérni?** (Célok)
3. **Hogyan tudod ezt beépíteni a mindennapjaidba?** (Szokások)

Sokszor itt derül ki, hogy nem az idő kevés, hanem a fókusz szóródik szét.

Pár trükk, ami nekem és az ügyfeleimnek is bevált

- **Időblokkok:** előre lefoglalt idő a fontos feladatokra – mintha találkozót ütemeznél magaddal.

- **Szünetek:** a produktivitás nem a folyamatos pörgésből születik, hanem abból, hogy időnként töltekezünk.
- **A „nem” ereje:** minden igen egy másik dologra kimondott nemet jelent. Tudatos döntés kérdése, mire mondod ki melyiket.
- **Prioritás-mátrix** (fontos vs. sürgős): segít megkülönböztetni, mire kell most reagálnod, és mire kell hosszú távon fókuszálni.

Nem az időt kell menedzselni, hanem önmagad

A nagy felismerés számomra az volt, hogy az időgazdálkodás valójában **önmenedzsment**. Ha tisztában vagy azzal, mi számít neked, ha mersz nemet mondani, és tudatosan teremtesz kereteket, akkor az idő is elkezd együttműködni veled.

Nem vagy egyedül ebben.

Ha kérdéseid vannak, vagy csak szeretnéd elmondani, mi zajlik benned, írd bátran! Szívesen meghallgatlak.

Írj nekem: selfnesselixir@gmail.com

Foglalj időpontot konzultációra: +36-706325303