****

**Időgazdálkodási kérdőív**

**Ha te nem értékeled a saját idődet,**

**más sem fogja.**

**Legyen „több időd” - lépésről lépésre.**

**Mivel és hogyan nyerhetnél több időt?**

Az időgazdálkodási kérdőív egy összetett kérdőív, hogy megtudd, hol vannak még tartalékaid. Töltsd ki az alábbi négy táblázatot (átfogó, AA, AB, AC) és vedd számba, hogy hol, mikor és hogyan töltesz időt fölösleges tevékenységekkel. Majd döntsd el, hogy innen kezdve valamit másképpen fogsz csinálni.

Ha a munka világában valami jobbról álmodsz, - karrier, nagyobb fizetés, saját vállalkozás indítása, több szabad idő, stb. - akkor ezzel a gondolattal *foglalkoznod kell*. Muszáj időt szakítanod arra, amit el szeretnél érni. Anélkül, hogy foglalkoznál vele, a megvalósulás esélye egy nagy nulla.

Bárki is vagy, életed minden napján 24 óra áll rendelkezésedre. Ez 1440 perc. Nem több és nem kevesebb. Ebben mindannyian egyenlők vagyunk. Minden érdeked megvan, hogy a rendelkezésedre álló idő alatt önmagadból és a lehetőségeidből a lehető legtöbbet hozd ki.

Arról már nem is beszélve, hogy *több pénzed még mindig lehet, de egy napot csak egyszer élhetsz le. Egy leélt napból soha nem lesz egy újabb. Az legfeljebb egy következő nap lesz.*

Gondold át, hogyan és mivel töltöd az idődet. Gondolj egy tipikus munkanapra és írd be az alábbi négy táblázatba, hogy mennyi időt töltesz az adott tevékenység-kategóriával. Ha szükségesnek látod, az AA, AB és AC jelű táblázatokhoz adj hozzá további tevékenységeket.

Javaslom, hogy ezt az egész kérdőívet előbb nyomtasd ki és úgy dolgozz rajta.

A befektetői szemlélet *nem* a pénzzel, hanem az idővel kezdődik!

**Átfogó táblázat: egy átlagos munkanap**

Minden tevékenység-kategóriára becsüld meg, hogy azzal mennyi időt töltesz egy átlagos munkanap során.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tevékenység-kategória** | **Óra** | **Perc** |
| Alvás |  |  |
| Reggeli készülődés |  |  |
| Munka |  |  |
| Szabad idő |  |  |
| Esti teendők |  |  |
| **Összesen:** |  |  |

Ha összeadod az egyes oszlopokat, pontosan 24 óra 00 perc kell kijöjjön. Miután kitöltötted, töltsd ki az AA, AB és AC jelű táblázatokat is.

**AA táblázat: munka**

Most lássuk, mivel mennyi időt töltesz a munkád során. Becsüld meg a minden egyes feltüntetett tevékenységre szánt időt (óra, perc). Szükség szerint egészítsd ki a táblázatot (az üres sorokat).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tevékenység** | **Óra** | **Perc** |
| Utazás munkába |  |  |
| Felkészülés a munkára |  |  |
| Kávé- és ebédszünet |  |  |
| Dolgok keresése, megtalálása |  |  |
| Teendők első nekifutásra megfelelő minőségben történő sikeres végrehajtása |  |  |
| Teendők első nekifutásra NEM megfelelő minőségbentörténő (sikertelen) végrehajtása |  |  |
| Tőlem származó nem megfelelő minőségű munka kijavítása |  |  |
| Másoktól származó nem megfelelő minőségű munka kijavítása |  |  |
| Munkához kapcsolódó beszélgetések |  |  |
| Megbeszélések/értekezletek |  |  |
| Utasítások/irányítás meghallgatása/kiadása (delegálás) |  |  |
| A munka lezárása a nap végén |  |  |
| Utazás haza |  |  |
| (Egyéb)… |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Összesen:** |  |  |

Annyinak kell lennie, mint *Munka* az első táblázatban.

**AB táblázat: szabad idő**

Most lássuk, mivel mennyi időt töltesz a szabad idő során. Becsüld meg a minden egyes feltüntetett tevékenységre szánt időt (óra, perc). Szükség szerint egészítsd ki a táblázatot (az üres sorokat).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tevékenység** | **Óra** | **Perc** |
| Tévé nézés |  |  |
| Olvasás |  |  |
| Hobbi |  |  |
| Testedzés |  |  |
| Kreatív munka |  |  |
| Gondolkodás/elmélkedés |  |  |
| Társasági élet otthon |  |  |
| Társasági élet házon kívül |  |  |
| Spirituális/Hit |  |  |
| Meditáció |  |  |
| Személyes fejlődés |  |  |
| Egészség javítás |  |  |
| Beszélgetések |  |  |
| Családdal töltött minőségi idő |  |  |
| (Egyéb)… |  |  |
|  |  |  |
| **Összesen:** |  |  |

Annyinak kell lennie, mint *Szabad idő* az első táblázatban.

**AC táblázat: reggeli készülődés és esti teendők**

Most lássuk, mivel mennyi időt töltesz a reggeli készülődés során, illetve este, munka után, otthon. Becsüld meg a minden egyes feltüntetett tevékenységre szánt időt (óra, perc). Szükség szerint egészítsd ki a táblázatot (az üres sorokat).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Tevékenység** | **Óra** | **Perc** |
| Fürdőszoba (zuhanyozás, fürdés, borotválkozás, fogmosás, stb.) |  |  |
| Ruházat előkészítése |  |  |
| Felöltözés/Levetkőzés |  |  |
| Szex |  |  |
| Főzés/étkezés |  |  |
| (Egyéb)… |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| **Összesen:** |  |  |

Annyinak kell lennie, mint *Reggeli készülődés* és *Esti teendők* együtt,az első táblázatban.

**Miután kitöltötted mind a négy táblázatot,**

ellenőrizd, hogy az AA, AB és AC táblázatok össz-ideje megegyezik az átfogó (első) táblázatba írt időkkel. Ha nem egyezik, járj utána, hogy milyen tevékenységek idejét becsülted fel rosszul.

Sok érdekes dologra tudsz így rájönni. Majd tedd fel magadban az alábbi kérdéseket:

1. Melyek azok a tevékenységek, amelyek egyáltalán nem az álmaim (vállalkozásom növekedése) felé visznek és nem is szükségszerűség, hogy rájuk időt szánjak?

2. Mit nyerek azzal, hogy ilyen tevékenységekre is időt fordítok?

3. Mi az az ár, amit fizetek azért, hogy ezekkel a tevékenységekkel időt töltök?

4. Mennyivel több időm lenne egy héten, ha ezeket a tevékenységeket leépíteném? Konkrétan, hány óra? (Számold ki és írd le.)

5. És egy hónapban? (Számold ki és írd le.)

6. És egy évben? (Számold ki és írd le.)

7. Határozd meg azokat a tevékenységeket, amelyek nem a vágyott változások felé visznek, de muszáj időt szánj rájuk.

8. Fenti tevékenységek közül melyek azok, amelyeket – akár pénzért is – kiadhatnék másoknak, hogy ők csinálják?

9. Határozd meg azokat a tevékenységeket, amelyek a leginkább a vágyott jövő felé visznek.

10. Mi tart vissza attól, hogy a 9. pontban meghatározott tevékenységeket maradéktalanul beiktassam a heti időbeosztásomba?

Az így kapott válaszokból származó tudatosság birtokában kezdj el cselekedni – másképp, mint eddig. Bármilyen kérdésed volna felém – e-mail:

boer.tamas@vezetoihatekonysag.hu

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

“Nem az a fontos, hogy a mai nap életed hátralevő részének az első napja, hanem az, hogy a mai nap lehet, hogy életed utolsó napja.”

- Ismeretlen