

# IDŐGAZDÁLKODÁS a gyakorlatban

## Vállalkozás reboot

Fordítsd vállalkozásod jó irányba!

---

Díjmentes Időgazdálkodás Tréning

Horváth Győző - Hicomm Kft.

[www.idogazdalkodas.com](http://www.idogazdalkodas.com)

---

## Vállalkozás reboot

### Tedd meg magadért, tedd meg a jövődért!

Ezzel a gyakorlattal két legyet üthetsz egy csapásra. Egyrészt feltárod azokat a vágyaidat, alapelveidet, melyek helyes irányba állíthatják a vállalkozásodat, másrészt pedig, kapsz egy rövidtávú cselekvési tervet, melynek segítségével lezárhatod a jelenleg égető feladataidat, így utat nyitva a valós fejlődés irányába.

#### Fontos!

- Ez a gyakorlat csak rólad szól.
- Bármit leírhatsz, ezt senkinek nem kell odaadnod.
- Ne gondolkodj azon, hogy családod, barátaid mit szólnak, ezekhez a dolgokhoz (vágyakhoz, tervekhez).
- Ez egy személyes brainstorming. Ne gondolkodj azon, első körben, hogy mi az ami ebből megvalósítható. Engedd szárnyalni a gondolataidat, a fantáziádat. Arra figyelj csak, hogy amikor eszedbe jut egy ötlet, az milyen érzéseket kelt benned. Ha pozitívakat, akkor írd le, ha negatívakat, akkor ereszd el, nem ez lesz amire vágyasz.
- Ha ma nem végzed el a gyakorlatot, akkor is lesz most egy kis feladatod. Hogy mi ez, azt a dokumentum végén árulom el.

## I. BRAIN RESET

*Ez még csak egy előkészítő gyakorlat, de nagyon hasznos!*

Mielőtt egy komplex problémának nekiállnál, **ürítsd ki a fejed!**

Naponta 30-50 kisebb nagyobb feladatot is el kell végezned, amikre többé kevésbé oda is kell figyelned. Ezen kívül pedig számtalan olyan kötelességed van magaddal, a vállalkozásoddal, családdal, barátaiddal szemben, amit valamikor meg kell tenned vagy legalábbis azt hiszed, hogy meg kell tenned.

Ezek a feladatok ott vannak a fejedben, és ezért az agyad nagyon le van terhelve.

Ez hasonló ahhoz, mint amikor a számítógépeden sok programot egyszerre futtatsz. Ilyenkor a rendszer működése kezd lassulni, sőt van amikor meg is adja magát.

Ugyanez játszódik le a Te fejedben is. Egy csomó dolog ott van, amire a háttérben gondolnod kell. Ezek dolgok feleslegesen elveszik az agyad kapacitásának egy jelentős részét.

Biztosan érezted már Te is, hogy egyszerűen nem tudsz hatékonyan gondolkozni, nem tudsz összpontosítani, nem jönnek a gondolatok, ötletek.

*Mit tehetsz ilyenkor?*

Ugyanazt, amit az operációs rendszereddel, amikor kilépsz és újraindítod a gépedet. Ekkor az megint gyorsabban működik. Tehát neked is "resetelni" kell az agyadat, azaz ki kell üríteni azt a sok

gondolatot, feladatot, ami benne van.

*Hogyan teheted ezt meg?*

Fel kell szabadítani az agyadat, azaz ki kell törölni a "felesleges" gondolatokat. Persze ezeknek a gondolatoknak egy része nem felesleges, ezért az agyad ellenállna egy egyszerű törlésnek, amit elég nehéz is lenne kivitelezni.

Ezért egy olyan módszert kell keresned, amely **segít felszabadítani az agyad kapacitását, de úgy hogy közben nyugodt lehetsz afelől, hogy a kötelességeidet majd el tudod végezni.**

Azaz ki kell írni magadból ezeket a gondolatokat. Ki kell vened az agyadból, és le kell tárolnod egy olyan helyen, mely megnyugtató számodra, hogy azok megmaradnak, és adott időben újra előhozhatod őket.

Erre gyakorlatilag egy füzet vagy néhány lap is megfelelő, én mégis inkább egy olyan eszközt ajánlanék, ami sokkal strukturáltabban tárolja ezeket az információkat. Másrészt, sok feladatod időhöz kötött, azaz majd a jövőben egy konkrét időpontban szükséged lesz rá. Erre a papír már nem igazán alkalmas.

*Mi az ami alkalmas erre?*

Sok ilyen eszköz van, ... ez a könyv most nem erről szól.

De azért nem hagylak megoldás nélkül. Készítettünk egy rendszert ([btime](#) – üzleti szervező), ami többek között erre tökéletesen alkalmas. Ennek az eszköznek van egy **Tudásbázis** része, melyet pont erre a célra fejlesztettünk ki.

A **btime** rendszert a <http://szoftver.idogazdalkodas.com> címen érheted el. A használatáról részleteket küldök e-mailben.

Akár ezt az eszközt használod, akár papírt, szükséged lesz a következőkre:

- Nyugodt körülmény 3-4 órán keresztül. Ne legyél elérhető semmilyen módon (mobil, e-mail, skype kikapcsolás, ... )
- 20-30 A4-es lap vagy egy üres füzet (ha nem használod a btime-ot)
- Ha meg tudod tenni, akkor olyan helyre menj, ahol nem zavarhat senki és nincs közeledben senki
- Ha az irodádban végzed a gyakorlatot, akkor először pakolj el mindent az asztalodról, és szólj a munkatársaidnak, hogy ne zavarjanak.

**Akkor kezdjük. Ürítsd ki agyadból a napi problémákat!**

Vegyél elő füzetet, A4-es lapokat vagy indítsd el a **btime** rendszert.

1. Írd fel a következő szavakat egy-egy lap tetejére:

- Otthon/Család
- Céges Ügyek
- Partnerek
- Barátok
- Hobbi
- Egyéb

2. Gondold végig a következő időben rád váró még megoldatlan feladatokat, új projektjeidet, ötleteidet.

3. Tedd magad elé egyesével a lapokat és írd rá sorban, ahogy eszedbe jut, az adott témával kapcsolatban egy feladat.

4. Most ne rendszerezd, ne priorizáld a feladatokat, egyszerűen csak amilyen röviden tudod, írd le, írd ki magadból. Mindegyik feladatot

írd le, még azt is, amit most úgy gondolsz, hogy nem is biztos, hogy megcsinálsz. **Ne állj meg egyik feladatnál sem gondolkozni rajta!**

5. Mindegyik csoportban legyen legalább 10, de inkább 20 feladat.

Ez a tevékenység, lehet hogy 1 órát is igénybe vesz, így ha készen vagy, akkor rád fér egy kis pihenés. Sétálj, kapcsolódj ki egy picit kb. 10 perc. Érezni fogod, hogy mennyire felszabadultál. Nem nyomasztanak a feladatok, hiszen tudod, hogy ma nincs velük dolgod, de akár holnap beütemezheted őket.

Ha a séta alatt még eszedbe jutnak feladatok, ez gyakran előfordul, akkor azokat is írd le. A lényeg, hogy teljesen kiürítsd az elmédet, ne legyen benne semmi, ami elveszi a figyelmedet a következő feladatokról.

Előfordul, hogy hirtelen beugrik néhány ötlet, amin esetleg már rég gondolkoztál, vagy bármi fontosnak tűnő dolog, hisz az agyad már szabadabban, gyorsabban dolgozik. Ez esetben ezeket is gyorsan vedd papírra, vagy írd be a rendszerbe.

Ez a gyakorlat önmagában nagyon hasznos, ezért érdemes néhány havonta rendszeresen elvégezni, főleg akkor, ha valami átfogóbb új projekttel kell foglalkoznod.

Mindez, csak előkészítése volt az igazi gyakorlatnak, ami ezután következik. Ezért most ne is foglalkozz ezzel a listával. Légy nyugodt, hogy elkészült, majd holnap foglalkozol vele, ma már nem (!).

## II. VALÓDI VÁGYAID, CÉLJAID FELKUTATÁSA

*„Bár sohasem jutottam a közelébe sem annak a tökélynek, amely után oly igen sóvárogtam, a pusztá törekvés is jobb és boldogabb emberré tett, mintha egyáltalán meg sem kísértettem volna a nemes célt.”*

Benjamin Franklin

Ahhoz, hogy felkutasd a **valódi céljaidat, vágyaidat**, egy kicsit még mélyebbre kell ásnod. Ez lesz talán a legnehezebb, és lehet, hogy egyből nem is fog menni. Ezért mielőtt megfogalmaznád a mai, igazi céljaidat, vágyaidat, készíts el 2 listát!

Először az kérem, hogy menj vissza az időben odáig, amikor megérlelődött benned, hogy vállalkozásba fogsz. Milyen érzéseid voltak akkor, a jövővel kapcsolatban? Milyen céljaid, küldetésed volt akkor? Mit akartál elérni, megteremteni, a vállalkozásod segítségével? Mi volt az a lökés, ami elindított egy addig ismeretlen területen?

### Első lista: Régi célok, értékek

Kérlek gondolj vissza arra az időszakra, amikor kidolgoztad az első ötletedet. Idézd fel azokat az érzéseket, amiket akkor éreztél!

Most vedd elő egy papírt (vagy állj rá btime-ban a megfelelő elemre), és írd fel a címet a papírra, majd írd le azokat a célokat, amiért belefogtál anno a vállalkozásba!

Lehet, hogy ma már másként gondold a dolgokat, én mégis azt kérem, hogy azokat a célokat írd le, amiket akkor gondoltál.

Régi célok, értékek lista:

- ...
- ...
- ...

*Hogy eljuss a valódi céljaidhoz, még egy listára lesz szükséged.*

Fel kell tárnod, mik az **irányadó értékeid**, az **életcélod**, a **küldetésed**, mi a vállalkozásod küldetése. Mi az amit hátra akarsz hagyni a gyerekeidnek. Mi az amin javítani szeretnél, amit Te hozzátehetsz a világhoz. Mi az a hozzáadott érték, amit nyújtasz ügyfeleidnek, partnereidnek.

Nem kell óriási dolgokra gondolni, bár ha ilyen célod van, akkor bátran írd le azt. (pl.: kellemes munkahelyi légkör, fiatalok segítése, környezetvédelem, minőség, etika, rend, figyelmesség...)

Ahhoz, hogy könnyebben eljuss a válaszokhoz, érdemes tisztázni az **alapelveidet**. Ezt egy gyakorlattal teheted meg a legjobban:

Írd össze azokat a dolgokat, melyek szerint élsz, melyek szerint szeretnél élni, melyek szerint neveled a gyerekeidet, melyeket elvársz/elvárnál azoktól az emberektől, akikkel kapcsolatba kerülsz. Mik azok az elvek, melyek fontosak számodra. (tisztelet, megértés, környezettudatosság, ...)

## Második lista: **Irányadó értékek, alapelvek**

Írj fel legalább 10 olyan kifejezést (több is lehet), melyek kifejezik azokat az alapelveket, ami szerint élsz, ami szerint szeretnéd a vállalkozásodat is fejleszteni, azaz amik összessége meghatározza a

küldetésedet ebben a világban!

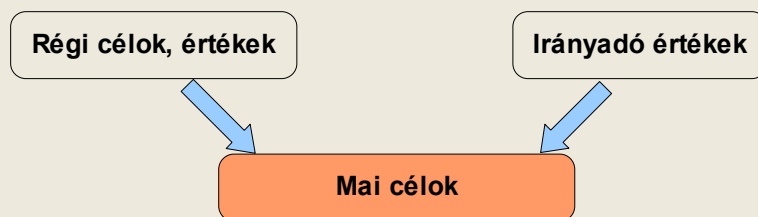
Irányadó értékek, alapelvek lista:

- ...
- ...
- ...

## A harmadik lista: **Mai célok, vágyak**

Ha kész vagy, akkor vedd elő mindkét listát (régi célok, irányadó értékek), és tedd magad elé.

Gondolkozz, azon, hogy mi változott meg, és miért. Miért van az, hogy a régi céljaidnak, vágyaidnak egy része ma már nem annyira fontos.



A régi célok egy részét már el is érted, vagy átalakult, megváltozott, ahogy a Te körülményeid is megváltoztak (család, környezeted).

Te magad is sokat változtál azóta amióta belevágtál a vállalkozásba. Sok tapasztalat, információ, gyűlt össze benned, kialakult új kapcsolatok, elértél bizonyos eredményeket.

Ez egyszerre teher és előny. Most már nehezebb úgy szárnyalni, elengedni a fantáziádat, mint régen, amikor kevesebb információval, akár gáttal rendelkezted.

Ugyanakkor a tapasztalataid miatt, most már nagyobb a perspektívád, könnyebben átlátsz olyan dolgokat, amikkel régen nagyon sok idő

elment.

Az utolsó listád készítésénél, elsősorban a pozitív dolgokra támaszkodj, és kevésbé korlátozd magad azzal, hogy mik a lehetőségeid. Persze maradj reális, de egy kicsit azért elemelkedhetsz a földtől, hiszen a mai vágyaid, céljaid a jövődről szólnak, azt fogják megalapozni.

Ez a lista is tartalmazzon legalább 10 elemet. Azon most ne gondolkozz, hogyan fogod megvalósítani a célod, a vágyad. Most a lényeg, hogy szedd össze a céljaidat, vágyaidat, a következő fejezetekben lesz lehetőséged ezt szűkíteni, kiértékelni. Most csak írd!

*Mai célok, vágyak lista:*

- ...

- ...

- ...

### III. TEDD FEL A MEGFELELŐ KÉRDÉSEKET!

Ha összeírtad a céljaid, vágyaid, akkor egyesével menj végig a listán! Éld bele magad, ahogy végrehajtod a feladatokat, amivel eléred a célokat! Éld át, ahogy eléred a célokat! Milyen érzés? Mindegyiknél külön-külön tedd fel a következő kérdéseket (A kérdéseken ne gondolkozz sokat! Az érzéseid segítenek.):

- **Mennyire gondolsz komolyan**, hogy XY cél lehet a kiugrás? Miben változtatná meg az életed, vállalkozásodat, ha elérnéd ezt a célt?
- El tudod magadat képzelni, úgy, hogy elérted ezt a célt? **Milyen érzéseid vannak?**
- Mennyit vagy hajlandó megtenni ezért a célért? Van elég erőd, lelkesedésed, hogy véghezvidd, elérd a célokat?
- Mennyire lelkesítő, az **az út**, ami a célig visz? Maga az út is izgalmas, vagy ez csak egy áldozat azért, hogy a célokat megvalósuljon?
- Ez a cél mennyire van összhangban életcéloddal, küldetéseddal?

Amelyik célnál, váagnál rossz érzéseid vannak, vagy nem tudsz gyorsan és határozottan felelni, azokat most húzd ki.

A megmaradt tételeken gyorsan szaladj át. Biztos, hogy azt csinálod, amit hosszútávon akarsz?

Ha kitaláltad mit fogsz tenni, akkor is tedd fel magadnak a kérdést, hogy ez az ami kielégíti az életedet? (egy életed van, most kell eldöntened, hogy mit csinálsz. Neked kell tudni, hogy mi a fontos az életedben, a munkádban.)

## IV. MIT SZERETNÉL CSINÁLNI 5-10 ÉV MÚLVA?

Figyelj arra, hogy szándékosan nem azt írtam, hogy hova akarsz eljutni 5-10 év múlva. Hiszen itt **nem csak egy végcélról van szó, hanem az egész folyamatról.** Nem azt kell kitalálnod, hogy mi az a cél, ami boldoggá tesz, hanem egy olyan célt (részcélokat) kell kitalálnod, aminek a megvalósítása is lelkesít.

Ahhoz, hogy elérd a célod, céljaidat, nagyon fontos, hogy **egyszerre csak egy céllal foglalkozz kiemelten.** Ez hatványozottabban igaz, a „bevezetési időszakban”, amikor pontosítod, kidolgozod a célod részleteit, amikor beindítod.

### Az egyik legnagyobb vállalkozói hiba.

A legtöbb kudarc abból fakad, amikor nem bízol eléggé a célodban, és ezért úgy gondolod, hogy nekiállsz egy másiknak, harmadiknak is, hátha nem jön be az első.

Ennek az eredménye, persze igazolni fogja a döntésed helyességét. Azaz valóban nem fog bejönni az első célod, hiszen nem teszel meg érte mindent. Amint a képbe kerül egy másik, harmadik cél is, úgy sikkad el szép lassan az első.

Természetesen lehetséges, hogy idővel belátod, hogy az első cél nem volt jó, nem volt reális, megváltoznak a körülmények, stb. Ez lehetséges. De ebben az esetben, se keresse egy második, harmadik célt, hanem **újra keress egy másik elsődleges célt.** Az addigi célt pedig engedd el, ne foglalkozz vele többet.

Most már érted, miért olyan fontos, hogy egy hosszútávon felvállalható, valóban értékes célod legyen. Ez pedig csak úgy lehet, ha az alapértékeiddel szinkronban van ez a cél.

## A legfontosabb célod

Következő feladatod, meghatározni azt a célodat, ami mindegyik közül a legfontosabb.

*Hogyan?*

Nézd át a megmaradt céljaidat, és tedd fel magadnak a kérdést. **Ha csak egyetlen célt választhatnék, amit szívesen elérek, akkor melyik lenne az?**

Fontos, hogy **ne csak az elérhető eredményt vedd figyelembe a választásnál, hanem az oda vezető utat is.** Olyat válassz, ahol nem csak az elért eredmény hoz sok pozitív változást, hanem a projekt véghezvitelét is élvezettel teszed meg!

## V. KÉSZÍTS TERVET! ÚT A LEGFONTOSABB CÉLHOZ

Ha megvan a cél, akkor ki kell találnod, hogyan jutsz el oda. Azaz meg kell határoznod a részeredményeket, mérföldköveket.

Ez ugyanolyan, mint pl. amikor felkészülsz a nyaralásra. Ha kiválasztottad a nyaralásod célját, akkor fel kell készülnöd: biztosítást kötsz, megtervezed az utat, bevásárolsz, a naptárban bejelölöd a feladatokat, részeredményeket ütemezed, stb.

Ugyanezt kell tenned az életed/vállalkozásod céljaival is.

Azaz **meg kell tervezned a cél eléréséhez vezető utat**, ütemtervet kell készítened.

Fontos!

Meg kell értened, hogy ez egy folyamat.

Nem egy végcélt kell kitalálnod, hiszen mi van akkor, ha elérted?

Magát a folyamatot kell élvezetesen csinálnod, magát a folyamatot kell élvezned, ez a siker. Lelkesedned kell magáért az építkező folyamatért, hiszen maga a cél csak egy rövid pillanat, míg a folyamat, akár évek, évtizedek munkája.

Olyan célt, részcélokat kell kitalálnod, melyhez vezető utat élvezni fogod. Csak ekkor fogod magad jól érezni.

A következő hónapodat azzal töltsd, hogy pontosan kidolgozod azt az utat, melynek segítségével ezt a célt eléred. Egyenlőre hagyd, a többi célokat, csak és **kizárólag ezzel az eggyel foglalkozz**. Ezért nagyon fontos, hogy jól határozd meg ezt a célt.

A következő egy hónapban valószínűleg nem fogod megvalósítani ezt a célt. Nem is ez most a feladat.

**A feladatod, az, hogy készíts egy TERVET!** Készíts egy ütemtervet, melyben meghatározod, hogy a cél elérésének milyen fontosabb állomásai vannak (legyen legalább 5, de akár 10 ilyen kisebb részeredmény). Amint kész a terv, neki is állhatsz a megvalósításnak.

Később még **finomíthatod a tervet**, beszerezhetsz minden szükséges információt, eszközt, ami a terved valóra váltásához szükséges. Ez

legyen a Te NAGY TERVED. Ugye már izgulsz, és alig várod, hogy nekiállhass. Ha így érzel, akkor jó irányban haladsz.

Nem kell erről még egyelőre másoknak beszélned, hagyd érlelődni egy kicsit. Egyelőre titokban készítsd elő a projektet.

Egy hónapig semmiképpen se állj neki egy másik céloknak, még ha úgy is érzed, hogy lenne erőd, és épp nem tudod a legfőbb célodat előrébb vinni. Ha van egy kis idő, akkor inkább finomíts a terveden. Csak akkor állj neki a következő céloknak, ha úgy érzed, hogy már sínen van a legfontosabb célo.

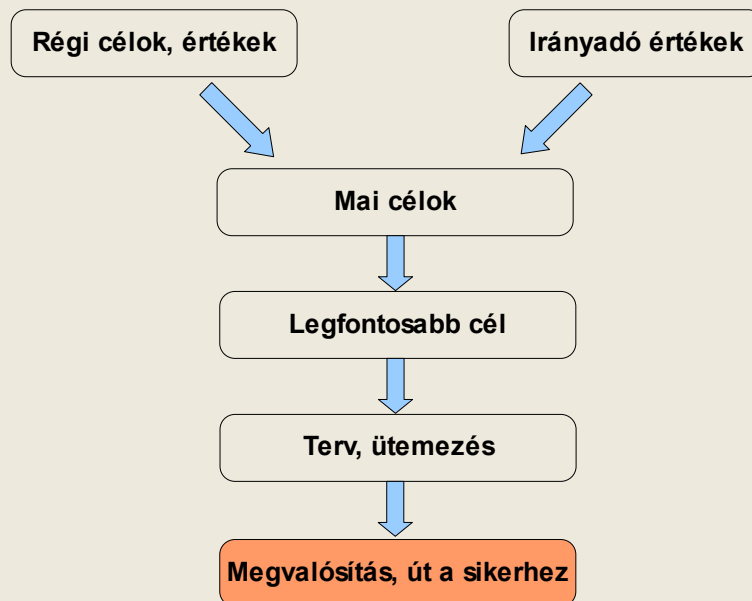
*Akkor melyik nap végzed el a gyakorlatot?*

Ne halogasd! Legjobb, ha holnap megcsinálod, hiszen minden elhalasztott nappal csak távolodsz attól, hogy elérd a valódi célo.

**Ne adj magadnak több haladékot 1 hétnél!** Mindketten tudjuk, hogy ha nem állsz neki 1 héten belül ezt megcsinálni, akkor valószínűleg soha nem fogsz nekiállni. És akkor lehet, hogy soha nem fogod elérni azokat a dolgokat, amire igazán vágysz. Ugye ezt nem akarod!

Az írás elején ígértem, hogy egy kis feladatod már ma, most is lesz:

**Válassz ki a naptáradban egy napot, és írd be ezt a gyakorlatot!**



Ha kérdésed van, írd levelet nekem az [info@idogazdalkodas.com](mailto:info@idogazdalkodas.com) címre, vagy írd be megjegyzésedet az információval kapcsolatos [blog](#) bejegyzéshez. Ott megvitathatjuk a sikereket, kudarcokat, kérdéseket, élményeket.

Köszönöm, hogy meghallgattál!



Több időt, szép napot!

Horváth György

cégvezető és időgazdálkodási tanácsadó

Hicomm Üzleti Kommunikációs Kft.



*A könyv, az eredeti tartalom megtartásával sokszorosítható, továbbadható. Sőt akár az egészét, vagy részeit fel is használhatod weboldaladon, a szerző és egy link feltüntetésével (Horváth György – [www.idogazdalkodas.com](http://www.idogazdalkodas.com)).*