**Eme egyszerű bölcsesség alkalmazása megváltást hozhat az időbeosztásodban  
Revolife.hu | szerző: Wastrel**

Rengeteg önfejlesztő könyv, weboldal, coach és más médium foglalkozik az időzavarban lévő emberek – hol többé, hol kevésbé – hatékony kezelésével. Apró lifehackjeikkel igyekeznek a hatékony időbeosztás csínját-bínját megtanítani bajba jutott pácienseiknek. Ezek a trükkök gyakran egyáltalán nem olcsók, ki tudja, hány alkalomnyi foglalkozás és kidobott sokszázezer Forint után juthat el egy ember abba a stádiumba, hogy időbeosztási gondjait önállóan is kezelni tudja. Mindezt úgy, hogy közben azért az életminőségében sem szenved kárt, tehát azért marad lehetősége foglalkozni barátaival és családjával is.

De mi a helyzet akkor, ha a javasolt trükkök tömegei nem válnak be, mert egész egyszerűen elképzelni sem tudjuk, hogyan jelenthetne számunkra teljes megváltást néhány egyszerű, ráadásul nem is mindig személyre szabott praktika alkalmazása? Akik így gondolkodnak, azoknak teljes egészében igazuk van, ám valóban hatékony segítség helyett jó eséllyel magukra maradnak gondjaikkal.

Ultimate és örökérvényű megoldást magam sem tudnék adni bajba jutott embertársaim számára, sok esetben pedig a kérdés inkább egy pszichológusra tartozik, semmint valamilyen coach-ra. Az állandó időhiánynak legtöbb esetben konkrét, jól megfogható, ám az egyén számára mégis rendkívül nehezen kezelhető oka van, mely feloldásának kulcsa sokszor a gondterhelt lélekben rejlik.

Azon keveseknek, akik mégsem lelki problémákból kifolyólag képtelenek vállalásaikat teljesíteni, hanem például nagy feladatok előtt állnak, melyek sikeres végrehajtásában esetlegesen kételkednek, nagy segítséget nyújthat az alábbi aprócska bölcsesség. Ezt az iránymutatást véletlenül fedeztem fel, és helyét sem lelem már, hol olvastam először, mindenesetre a mondat annyira igaznak bizonyult későbbi életvezetésem szempontjából, hogy azóta alapfilozófiám részévé tettem. Tulajdonképpen a Revolife magazin sem készülhetett volna el soha enélkül. Így hangzik:

*Az emberek rendszerint jelentősen túlbecsülik, hány feladatot tudnak elvégezni egy nap alatt, és jelentősen alulbecsülik, mennyit csinálhatnak meg egy év alatt.*

Eme pszichológiai jellegű megállapítás nagy hatással van életünkre, hiszen az ideiglenesen megnövelt terhelésünk következtében bizony nagy eséllyel nem jutunk napi feladataink végére. Ennek köszönhetően hitünk az eredményes feladatvégzésben jelentősen romlik, mely összességében is negatívan hat teljesítőképességünkre. A nem éppen kedves szituáció megfordításához elegendő volna csupán hangyányit nagyobb távlatokban gondolkodnunk. Azaz nem bosszankodni azon, ha egy-egy gondterheltebb időszak alatt nincs módunk minden teendőt elvégezni.

Ha minden nap egy kicsit dolgozunk életünk jobbá tételén – legyen az akármilyen aprócska lépések sorozata -, és azt szokásunkká tesszük, ezen apró lépések előbb-utóbb eljuttatnak bennünket hőn áhított célunk eléréséhez. A bökkenő a rövid távon fellépő apró akadályokban van, melyek idejekorán bizonytalanná tehetnek minket eredményességünkben. Aki viszont kitartóan végzi feladatait, és kezdeti bizonytalanságai, kudarcélményei nem riasztják vissza, erőfeszítései előbb-utóbb busásan megtérülhetnek.

Gyakorlatba átültetve a dolgot: Ne ragaszkodjunk neurotikusan a terveinkhez, hanem csak csináljuk a magunk tempójában. Egyáltalán nem tragédia, ha az előre tervezetthez képest rövid távon itt-ott csúszkálunk, mert nagyobb távlatokban könnyen behozhatjuk lemaradásunkat. Ha viszont görcsösen viseltetünk az aktuálisan el nem végzett feladatok iránt, a motiváció radikális megcsappanásától a jelentős késéseken át egészen a végső kudarcig fajulhat a szituáció. Nem kell görcsölni, haladj szépen lassan előre rendíthetetlen hittel, és a kezdeti kritikus (és egyébként nem épp könnyen viselhető) időszak után a siker már szinte magától jön.