Planlæg bedre – få mere tid

Planlæg bedre – få mere tid

I Japans gamle kejserstad Kyoto er der mange templer og helligdomme. Her har japanerne gennem tiderne valfartet til for at bede, meditere og søge ro og nærhed. Ved et af templerne er en smuk tempelhave med 15 store og små natursten anbragt så de danner en rolig helhed. Det interessante er at uanset hvor du placerer dig for at beundre stenene, kan du aldrig se alle 15 sten samtidigt. Filosofien bag placeringen er at du som menneske skal lære at acceptere at du ikke kan nå alt på samme tid. Du skal lære at være tilfreds med mindre end det fuldkomne. Tankevækkende!

I vores hektiske hverdag har mange af os en tendens til at ville det hele. Vi forsøger at nå alle opgaverne på jobbet, at besvare alle mails, telefoner og henvendelser hurtigst muligt. Vi deltager i den vigtige sociale snak og kollegiale arrangementer. Efter arbejdstid er der måske også fart på: familie, venner, foreningsarbejde og motion. Måske er der hus, have, husdyr, efteruddannelse og aktive ferier oveni.

Sagt med den japanske have i tankerne: Vi forsøger at se alle 15 sten på én gang.

Bogen handler om hvordan du:

- håndterer de vigtigste tidsrøvere – herunder overspringshandlinger, mail, møder, forstyrrelser og rod
- arbejder fokuseret og hjernevenligt
- får det bedste ud af hjemmearbejdspladsen
- skaber overblik over dine opgaver
- prioriterer – og eventuelt omprioriterer nemt og fleksibelt
- planlægger med OMTANKE
- bruger AI som sparringspartner
- sætter klare og konkrete mål via modellen SMARTE MÅL
- udarbejder en ugeplan ved hjælp af mindmap
- delegerer situationsbestemt – også til personer du ikke nødvendigvis er leder for
- bliver din egen stress-manager
- gør tilsyneladende sure pligter til stjernestunder
- får kontakt til dine drømme og går efter dem

Og sidst, men ikke mindst bryder de gamle vaner.