

IINA RYTIKANKAAN 10 NEUVOA AJANHALLINTAAN

Lähde: Rytikangas, Iina 2009, Tehokas ajankäyttö. Helsingin seudun kauppakamari/Helsingin Kamari Oy 2008, 2.painos. Gummerus Kirjapaino oy 2009.

- 1. Tee viisaita ja tietoisia valintoja ajankäyttösi suhteen.** Olet itse vastuussa siitä, miten aikasi käytät.
- 2. Keskitys olennaiseen.** Keskitys töissä tuloksen ja tavoitteiden sekä tulevaisuuden menestyksen kannalta olennaisiin asioihin. Kysy itseltäsi: Mikä on tärkeintä tänään? Mikä on tärkeintä seuraavaksi? Mikä on tärkeintä minun työni kannalta? Mikä on tärkeintä koko organisaation menestymisen kannalta? Yksityiselämässä keskity ja panosta siihen, mikä on sinulle tärkeää.
- 3. Opettele sietämään keskeneräisyyttä, muutoksia ja epäjärjestystä.** Niitä on aina ollut ja tulee aina olemaan.
- 4. Ota huomioon, että monet muut ovat riippuvaisia sinun ajankäyttöstäsi.** Sinun viimetippasi aiheuttaa muille usein ylimääräistä huolta, kiirettä ja stressiä. Ole myös ajoissa kokouksissa ja muissa tapaamisissa. Se on muiden ajan kunnioittamista ja kaikkien kannalta tehokasta ajankäyttöä.
- 5. Pidä itsestäsi ja voimavaroistasi huolta.** Tasapaino elämän eri osa-alueiden välillä antaa voimavaroja myös työelämään. Kukaan muu ei voi pitää huolta sinun nykyisestä ja tulevasta tulokunnostasi kuin sinä itse.
- 6. Käytä vähemmän aikaa sähköisissä viestimissä,** kuten puhelimesta, sähköpostista ja netissä. Panosta läsnä olevaan vuorovaikutukseen. Keskity, kuuntele, kannusta ja kiitä.
- 7. Kehitä itseäsi tietoisesti.** TV:n katsomisen ja netissä surffailun sijaan opiskele, opettele uusia taitoja ja lue monipuolista kirjallisuutta. Itsetutkistelu ja omien ominaisuuksien tiedostaminen ovat avaimia kasvuun.
- 8. Vaihda mielenkaos tyyneyteen, selkeyteen ja mielenrauhaan.** Opettele rentoutumaan, hiljentämään mieli mietiskelemällä ja olemaan tietoisesti läsnä – itsellesi ja muille. Olennaisen erottaminen ja intuition kuuleminen on silloin helpompaa.
- 9. Olet mitä ajattelet ja miten ajattelet.** Valjasta ajattelusi palvelemaan sinua ja etujasi. Ajanhallinta = Mielenhallinta. Visualisoi tavoitteesi toteutumaan.
- 10. Ole itsellesi armollinen. Kukaan ei ole täydellinen, sinunkaan ei siis tarvitse olla.** Ihmiset tekevät virheitä, virheistä voi myös oppia.