

START SMALL

MAKE ROOM FOR YOUR LIFE · WORKBOOK

ORDINE



“A mottónk, hogy az élet hullámzó,
az életünk, a körülöttünk levő dolgok
folyamatosan változnak,
rajtunk múlik hogyan reagálunk.”

Köszöntünk a Start Small Workbook-ban!

A Start Small Workbook nem egy újabb lista lesz: egy eszköz, amit nem akarsz majd letenni, mert megérted, hogy eddig miért nem sikerült megtartanod a rend(szered)et és rájössz, hogy hogyan lehet másképp.

Kezdjük az elején, **mire vágysz** valójában?

Több nyugalom, több idő a családdal? Egy könyv elolvasása? Kávés napos
napos sütésben, vagy egy új hobbi? Mi a valódi célod?

A rend nem a cél. A rend csak eszköz.
A cél az, amit a felszabadított idővel és
energiával el fogsz tudni érni, amikor
a Start Small System átformálja az életedet.

Az otthon nem csak egy hely

Ha körbe nézel az otthonodban, milyen érzés fog el?

Ha a szekrények, tárolók, dobozok belső tartalmára gondolsz, mit érzel?

Állj meg egy pillanatra, állj fel és válassz ki az otthonodból 3 tárgyat, amitől most megválsz

1. tárgy _____ Eladom Adomány Kuka
2. tárgy _____ Eladom Adomány Kuka
3. tárgy _____ Eladom Adomány Kuka

Elvégeztem

Milyen érzés van most Benned?

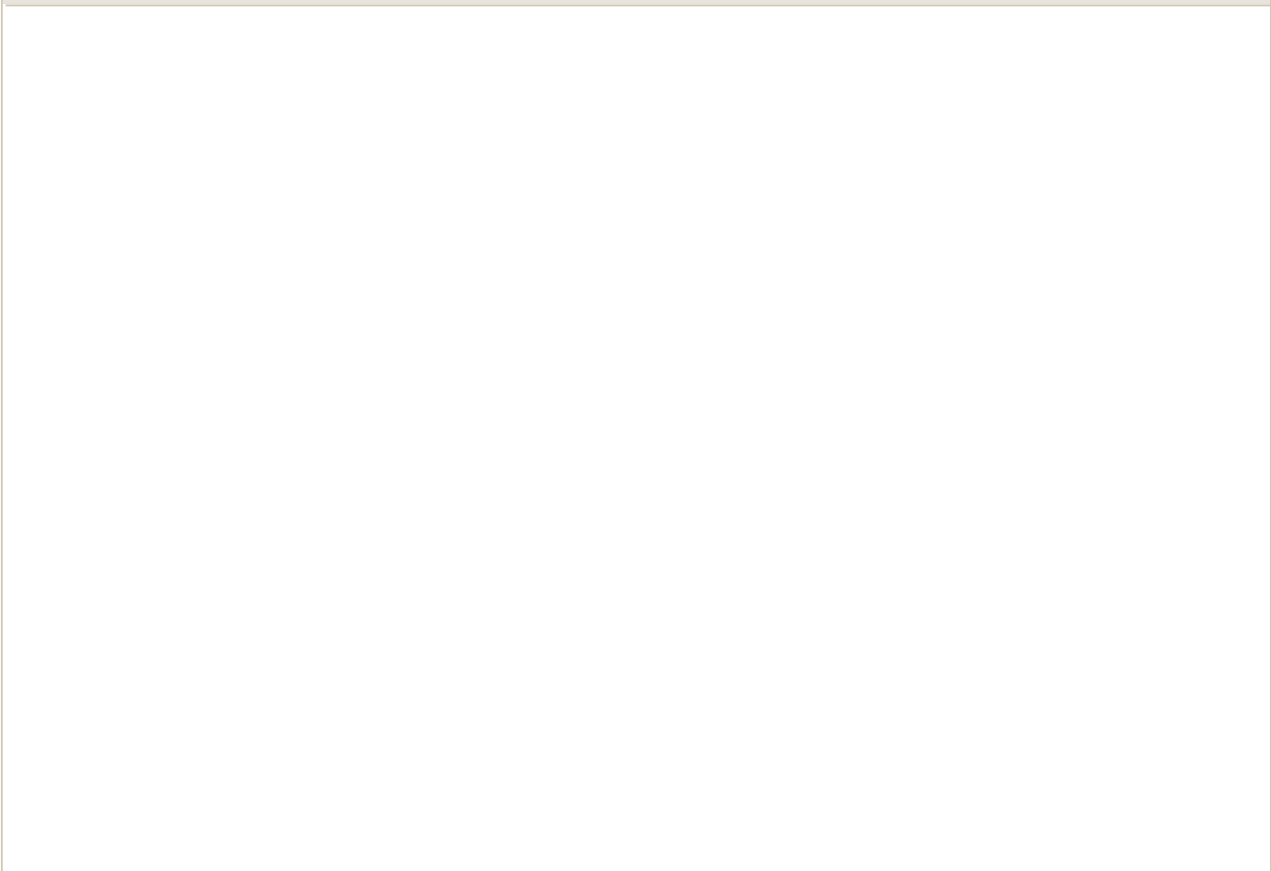
Tudod mi volt a legtöbbet leírt érzés?

“Izgatott vagyok, akarom folytatni.”

Ha ez vagy hasonló izgatottság van Benned, akkor a következő oldalakon megmutatjuk, hogyan lesz ebből **szokás**.

Rajzold fel az otthonod alaprajzát. Nem a mértani pontosság a cél, azonban jól kivehetőek legyenek az egyes helyiségek:

ALAPRAJZ



Karikázd be és sorold fel azokat a helyiségeket, ahol rendszerezni szeretnél - akár az összeset:

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

De mi köze ennek a tárgyaidhoz?

Minden tárgy, tényleg **minden tárgy** figyelmet vesz el. Takarítani kell, el kell pakololni, meg kell találni...

A tárgyak nem csak helyet foglalnak, hanem időt, energiát és kapacitást a fejünkben.

Van egy kedvenc David Allen idézetem, ami úgy hangzik, hogy

"Your mind is for having ideas,
not holding them."

azaz, az agyad nem arra való, hogy feladatlistákat tároljon.
Hanem arra, hogy megoldja őket.

Az agyunk nem akar ennyi infót és ellenáll.
Ezért nem akarja elkezdni.
Ami újabb kudarc érzéshez vezet: "ma sem sikerült."

Ez egy ördögi kör, de most itt vagyunk, hogy megtörjük.

Hagyd itt a papíron a gondolataidat, hogy szabadíts fel helyet az újaknak:

ÖSSZEFOGLALÓ

A rend nem a cél, hanem eszköz ahhoz, hogy elérd a céljaid.

Az agyad azért állt ellen a kezdésnek, mert folyamatos kudarcot élt át eddig.

A Start Small-al kezdődik

Az otthon nem csupán négy fal és tető. Egy hely, ahová megérkezünk, kifújjuk a levegőt és önmagunk lehetünk. Ahol feltöltődünk, kapcsolódunk, ahol élünk. Ám ahhoz, hogy olyan életet élj benne, amit elképzeltél, előbb a Te otthonodban is **helyet kell teremteni**, annak ami igazán számít.

Kis lépésekben.

A nyugodt, kiegyensúlyozott otthonban biztosan nem keresgéléssel és folyamatos pakolással megy el az idő és az energia.

Tudod mennyi időt töltünk kereséssel?

Egy átlag ember minimum 10 percet keresi a dolgait egy nap. Ami évente ~ **3 nap** - az már majdnem egy wellness hétvége.

NAPONTA MENNYI IDŐD MEGY EL PAKOLÁSSAL, KERESÉSSSEL?

A legtöbb ember azt hiszi, hogy ha

rend lesz, majd akkor jobban érzi magát.


Pedig valójában:

Megcsinálunk egy kis feladatot - az agyunk kontrollt érez - dopamin szabadul fel - kedvünk lesz folytatni - rend lesz.

Érted a különbséget?

Rajzold fel újra az otthonod alaprajzát:

ALAPRAJZ



Képzeld el, hogy reggelre minden eltűnik a tárgyaid közül. Sorold fel, hogy mi az ami **létszükség** lenne a mindennapokban:

<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____	<input type="checkbox"/>	_____

Amiért nem működött eddig:

Nem azért, mert nem akartad eléggé.

Amikor ránézel egy egész lakásra vagy egy komplett gardróbra akkor, az agyad nem látja a végeredményt, csak a feladat méretét.

Azt, hogy a feladat "túl nagy", "túl sok", távoli és bizonytalan.

- ezáltal nem érkezik **közben** a motiváció, ezért nincs kedved elkezdni, azonban **az agyad mozgatója a "haladok", "jó úton járok" érzés.**

És most miért fog működni?

Az egyetlen rendszer, ami tökéletesen lett kitalálva, az az idegrendszerünk.

Persze becsapós a kicsike, ám ha megértjük olyan, mintha a GTA-ban cheatcodeal ugranál szinteket.

Azonban a videójátékokban sem azonnal végső pályán küzdünk, úgy a való életben sem:

Az agyad szereti a kis győzelmeket, úgyhogy bontsd a pezsgőt:

Már van egy listád, ami biztosan kell és létszükség tárgyakra, - rajtuk már nem kell gondolkodni.

Elvégeztem

Papírra vetted azokat a helyiségeket, amikkel szeretnél foglalkozni - így ezt sem kell már fejben tartanod.

Elvégeztem

Ezért olyan jó érzés:

- kipipálni egy feladatot
- rendet tenni egy fiókban
- befejezni valamit, amit régóta halogattál.

Az agyad jutalmaz ilyenkor és azt mondja: "ezért érdemes újra csinálni"

A legalapvetőbb szükségleted nem a rend, nem a tökéletesség, hanem

a kontroll.

Ezért nyugtat meg egy rendezett fiók: bizonyíték, hogy képes vagy hatni a környezetedre.

Miért hiszek ennyire a Start Small Systemben?

A legtöbb módszer arra próbál rávenni, hogy nagyott változtass. Hogy egyszerre 3 lépcsőfokot lépj a lépcsőn.

De mi történik a lépcső esetében is? Elbukunk.

Mi ennek az ellenkezőjét csináljuk.

Kis lépések ismétléséből alakul ki a szokás.

Ugyanígy van ez **a rendszerezéssel** is:
a mindennapokat szolgálja,
mint az összes többi szokás,
amit már rutinból csinálunk.

ÖSSZEFOGLALÓ

Az otthon nem csak egy hely, hanem egy érzés - a kérdés, hogy megnyugtat vagy frusztrál.

Évi átlag 3 napunk megy el kereséssel, és még több a folyamatos pakolással: az első kis lépés ennek a megszüntetése - elengedéssel helyet csinálni az új rendszernek.

Nem azért csináljuk kicsiben, mert a feladat kicsi: az agyunk így tanul.

Kis feladat befejezése utáni siker érzés azt sugallja, hogy "még" - ami elegendő motiváció a következő kis feladathoz.

Az agy folyamatosan tanul: A szokás akkor születik meg, amikor egy apró cselekvést újra és újra megismételsz, amíg az erőfeszítésből természetesség nem válik.

GONDOLATAIM

Kezdhethetjük?

Start Small, azaz a kicsi lépések most kezdődnek,
hiszen helyiségenként fogunk haladni

Írd fel a választott helyiséget és alatta sorold fel a helyiség
rendszerendezendő területeit, amiket pontozz 1-től-3-ig.
(1 - könnyű, 2 - közepes, 3 - nehéz)

VÁLASZTOTT HELYISÉG:

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Nem 85 feladatra koncentrálnunk egyszerre, hanem

3 feladatra.

Egy könnyű, egy közepes és egy nehéz feladatra,
ez a hullámelméletünk.

A többi teendőt a papír őrzi, Neked nem kell fejben tartani.

KÖNNYŰ FELADAT



KÖZEPES FELADAT



NEHÉZ FELADAT



Ebből az oldalból annyit szükséges nyomtatni, ahány helyiséget felírtál.

EBBEN A HULLÁMBAN A 3 FELADATOM

KÖNNYŰ FELADAT

•

KÖZEPES FELADAT

••

NEHÉZ FELADAT

•••

Elvégeztem

Elvégeztem

Elvégeztem

Az agyad egy új mintát tanult: elkezdted és befejezted, szép munka!

AMIT NYERTEM EZZEL A HULLÁMMAL

Idő

Energia

Könnyebbség

Hely

Önbizalom

Kontroll érzés

Nyugalom

Átláthatóság

Egyéb:

AMIT ELENGEDEK EZZEL A HULLÁMMAL

ADOMÁNY

ELADÁS

KIDOBÁS

Elvégeztem

Elvégeztem

Elvégeztem

Készen állsz a következő hullámra?

EBBEN A HULLÁMBAN A 3 FELADATOM

KÖNNYŰ FELADAT

•

KÖZEPES FELADAT

••

NEHÉZ FELADAT

•••

Elvégeztem

Elvégeztem

Elvégeztem

Az agyad egy új mintát tanult: elkezdted és befejezted, szép munka!

AMIT NYERTEM EZZEL A HULLÁMMAL

Idő

Energia

Könnyebbség

Hely

Önbizalom

Kontroll érzés

Nyugalom

Átláthatóság

Egyéb:

AMIT ELENGEDEK EZZEL A HULLÁMMAL

ADOMÁNY

ELADÁS

KIDOBÁS

Elvégeztem

Elvégeztem

Elvégeztem

Készen állsz a következő hullámra?

EBBEN A HULLÁMBAN A 3 FELADATOM

KÖNNYŰ FELADAT

•

KÖZEPES FELADAT

••

NEHÉZ FELADAT

•••

Elvégeztem

Elvégeztem

Elvégeztem

Az agyad egy új mintát tanult: elkezdted és befejezted, szép munka!

AMIT NYERTEM EZZEL A HULLÁMMAL

Idő

Energia

Könnyebbség

Hely

Önbizalom

Kontroll érzés

Nyugalom

Átláthatóság

Egyéb:

AMIT ELENGEDEK EZZEL A HULLÁMMAL

ADOMÁNY

ELADÁS

KIDOBÁS

Elvégeztem

Elvégeztem

Elvégeztem

Készen állsz a következő hullámra?

Összefoglaló

Az utolsó oldal, most nem valaminek a vége, hanem a kezdete:

Elméletben megértetted, hogyan működik az agyunk és miért áll ellen a túl nagy feladatoknak.

Mostmár tudod, hogy miért nem a motiváció hiánya volt a probléma.

És azt is, hogy a változás nem egyetlen nagy döntés, hanem apró, ismétlődő lépésekkel épül fel.

Megtapasztaltad, hogy az agyad szereti a mini győzelmeket.

Érezted, hogy a kontroll érzés biztonságot ad.

Most pedig itt az ideje a gyakorlatnak:

Lapozz vissza az otthonod térképéhez, és állítsd össze az első hullámodat:

1 könnyű, 1 közepes és 1 nehéz feladatot egy adott helyiségből.

• • •

Ne az egész házra gondolj, ne gondolkodj a következő 10 hullámon.

Csak egyre. Kis lépésekben. Ez számít most.

Várunk a Start Small zárt közösségünkben, ahol gyakorlati videókkal és tippekkel segítünk és folyamatosan értesülhetsz az újdonságokról:



Kérdés esetén keress minket bizalommal a hello@ordine.hu címen