

# 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? Kávészünet a napsütésben, 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?

---

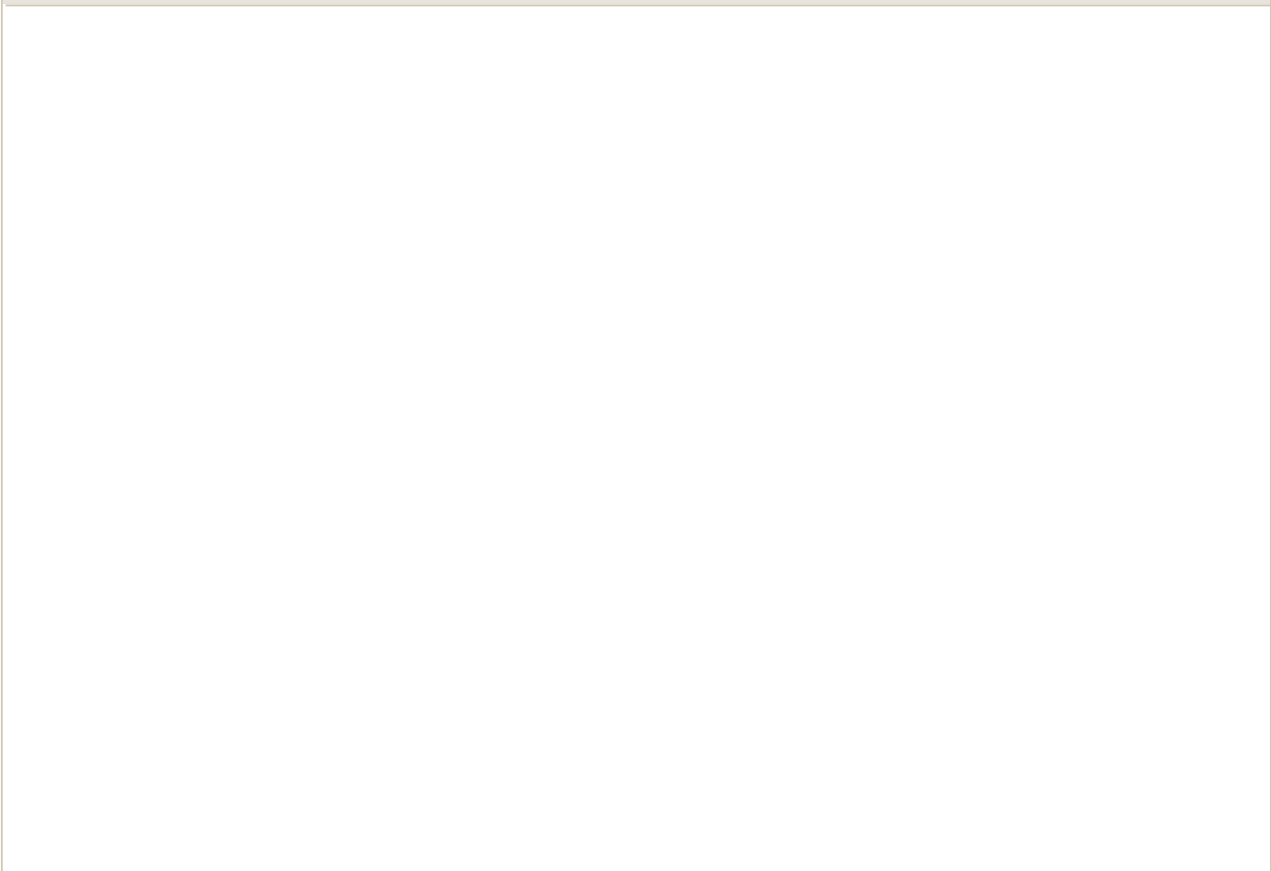
---

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.

## Tovább olvasol?

**Rendeld elő a teljes WORKBOOK-ot bevezető áron a [www.ordine.hu/startsmall](http://www.ordine.hu/startsmall) oldalon**

A Start Small több, mint egy munkafüzet.

Segít megérteni, miért halmozunk fel tárgyakat, miért olyan nehéz elengedni őket, és milyen történelmi, társadalmi minták hatnak ránk itt, Magyarországon és Közép-Kelet-Európában.

Az elméleti részek mellett gyakorlati példákon keresztül mutatjuk meg, hogyan lehetsz úrrá a káoszon. A feladatokat videós segédletek támogatják, amelyeket egyszerűen, QR-kódok segítségével érhetsz el.

A teendőidet magpapírra nyomtatott feladatkártyák segítik. Így nemcsak kipipálhatod az elvégzett lépéseket, hanem az elengedés valódi új kezdetet is jelenthet: a program végén elültetheted őket, és virág nő belőlük.

Mert a rend nem a cél. A rend csak eszköz ahhoz, hogy több helyet teremts annak az életnek, amit valóban élni szeretnél.

**Az első lépést már megtetted,  
jöhet a következő.**