CALM CLOSE

MAKE PEACE INSIDE AND OUT

ÉV VÉGI TERVEZŐ

ORDINE

Az üzletek már október végétől karácsonyi dekortól roskadoznak, a bevásárlóközpontokat és üzleteket ellepi a tömeg, bennünk pedig egyre erősödik az érzés: hamarosan véget ér az év, és még ezer a teendő.

Ismerős?

A teendők tornyosulnak, az akciók minden irányból bombáznak, és lassan átveszik az irányítást a mindennapjaink felett a "Kit hívjunk meg? Hová menjünk? Mennyi sütemény készüljön? Mindenkinek megvan már az ajándéka?" kérdések.

A feladatok szinte észrevétlenül veszik át az irányítást a mindennapjaink felett.
És bár megnyugtató lehet tudni, hogy nem vagyunk egyedül ezzel az érzéssel, attól még a saját teendőlistánk nem lesz rövidebb, és a bennünk növekvő feszültség sem tűnik el.

Miért szorongunk az év végétől?

Az év vége különös pszichológiai időszak. Bár a naptárban december 31. nem jelent valódi biológiai vagy pszichológiai határvonalat, mégis hajlamosak vagyunk úgy tekinteni rá, mintha addigra mindennek a helyére kellene kerülnie.
Ennek több oka van:

A befejezetlen dolgok terhe

Az év végéhez közeledve egyre jobban tudatosulnak bennünk azok a dolgok, amelyeket nem fejeztünk be. A félbehagyott projektek, elmaradt célok, halogatott feladatok és be nem tartott ígéretek.
Nem feltétlenül maga a feladat terhel bennünket, hanem az, hogy folyamatosan fejben tartjuk.

A társadalmi elvárások

Decemberre kialakult egy kép arról, milyennek kellene lennie a tökéletes ünnepnek: rendezett otthon, gyönyörű dekoráció, tökéletes ajándékok, családi programok, különleges ételek és boldog pillanatok.
A valóság azonban ritkán olyan, mint amit ezekből a képekből látunk.

Az év végi számvetés

Az új év közeledtével automatikusan elkezdjük értékelni az elmúlt időszakot. Mit értünk el? Miben maradtunk le? Hol tartunk másokhoz képest?
Az év vége így könnyen egy olyan láthatatlan teljesítményértékeléssé válik, amelyben saját magunk vagyunk a legszigorúbb vezetőink.

A túl sok inger és kötelezettség

A november és december sok ember számára az év legzsúfoltabb időszaka. Munkahelyi határidők, iskolai programok, családi események, ajándékvásárlás, vendégvárás.
Miközben a természet és a rövidülő nappalok inkább a lassulás irányába terelnének, a társadalmi elvárások éppen az ellenkezőjét diktálják.

A január 1-je szimbolikus nyomása

A naptári évváltás egy mesterségesen kijelölt újrakezdési pont. Mégis gyakran úgy érezzük, hogy január elsején már egy új, jobb, produktívabb verziónknak kellene lennünk.
Pedig az életünk nem indul újra éjfélkor.

De még mielőtt oldalakon át tovább fejtegetnénk, hogy mennyire rosszul vagyunk bekötve az egész év végi felhajtás kapcsán, vágjunk bele a Te nyugodt időszakodba. Ha teheted, keress egy nyugodt pillanatot, hogy még inkább Önmagadra tudj koncentrálni, tedd félre a telefonodat, készíts be egy teát vagy kávét.

KÉSZEN ÁLLSZ?

Hogyan csökkentsd az év végi szorongást már most?

Nem egy általános motivációs tanácsokat adnunk, hanem öt azonnal alkalmazható módszert:

1. Ürítsd ki a fejed

Írj ki a fejedből mindent, ami foglalkoztat. Ne rendszerezd, ne rangsorold, csak ürítsd ki a mentális teendőlistádat.

2. Valóban fontos vagy elvárás?

Készíts két listát: amit valóban szeretnél megtenni, és amit csak azért érzel kötelezőnek, mert mások is ezt csinálják.

FONTOS	ELVÁRÁS

3. Húzd ki a “tökéletes” szót az év végi listáról

Nem kell minden helyiségnek tökéletesnek lennie, minden ajándéknak különlegesnek, minden programnak emlékezetesnek.

4. Csak azt zárd le, amit valóban le kell

Nem minden elmaradt feladat sürgős. Válaszd szét, mit kell befejezned, mit vihetsz tovább, és mit engedhetsz el.

BEFEJEZEM	TOVÁBB VISZEM	ELENGEDEM

5. Tervezd be a “semmit”

Legyenek olyan időszakok a naptáradban, amelyeknek nincs céljuk. Nem kell minden szabad órát hasznossá tenni.

Az év, újragondolva

Mi lenne, ha másképp gondolnánk az időről?

Mi lenne, ha nem 12 hónapban gondolkodnánk?
A ma használt Gergely-naptár hónapjai 28 és 31 nap között változnak. Ez a rendszer történelmi és csillagászati okokból alakult ki, és elsősorban a Nap éves járásához igazodik.

De képzeljünk el egy másik rendszert!

Mi lenne, ha minden hónap pontosan 28 napból állna?

- 1 hét = 7 nap
- 1 hónap = 4 hét
- 1 év = 13 hónap
- 13 × 28 = 364 nap

Ez egy nagyon érdekes matematikai modell, mert minden hónap pontosan négy teljes hétből állna.

Ebben a rendszerben:

- Minden hónap ugyanazon a hétköznapon kezdődne.
- Minden hónapban pontosan négy hét lenne.
- Könnyebb lenne előre tervezni a munkát, a háztartást és a pihenést.
- A havi tervezés kiszámíthatóbb ritmust kapna.

Fontos: ez egy elképzelt, 364 napos naptári modell. Nem egy elveszett vagy eredetileg így működő történelmi naptárat mutatunk be.

Mi köze van ehhez a női ciklusnak?

Itt jön egy izgalmas párhuzam.
Egy átlagos, 28 napos menstruációs ciklust gyakran négy szakaszra bontunk:



Ciklusszakasz
Menstruáció

Follikuláris szakasz

Ovuláció

Luteális szakasz

Miért van köze a ciklusunknak az év végi téboly hangulathoz?

Ahogyan a női ciklus sem mindenkinél 28 napos, nem minden hónapban azonos hosszúságú, és a négy szakasz sem négy egyforma, hét napos egységből áll: a valódi tanulság nem az, hogy a naptárunknak folyamatosan az új feladatokat vagy a menstruációs ciklust kellene követnie.
Hanem az, hogy az időt nem feltétlenül csak egyenes vonalként kell elképzelnünk.

Az idő nem csak előre halad

A mai életünk jelentős része lineáris időszemléletre épül.
Határidők, célok, mérföldkövek, teljesítmény, következő lépés.

Mindig előre haladunk, mindig valamit el kell érnünk.
A természetben azonban rengeteg ciklikus folyamatot találunk:

- A nappalt követi az éjszaka.
- A telet követi a tavasz.
- A növekedést nyugalmi időszak követi.
- A természetben vannak aktív és visszahúzódó időszakok.

"A CIKLIKUS SZEMLÉLET ARRA EMLÉKEZTET, HOGY NEM KELL MINDEN IDŐSZAKBAN UGYANAZT A TELJESÍTMÉNYT NYÚJTANUNK."

Egy évben is lehetnek különböző időszakaink:

Kezdés: új ötletek, tervezés
Építkezés: munka, fejlődés, megvalósítás
Betakarítás: eredmények, értékelés, elismerés
Pihenés: lassítás, elengedés, regenerálódás
Halogatás: magunk előtt tolt feladatok

Rajzold fel, hogy az idei évben a fenti időszakok milyen százalékos arányban voltak az életed részei?

A kérdés, amit érdemes feltenned magadnak:

Vajon tényleg minden hónapban új célokra, új projektekre és új teljesítményre van szükségem?
Vagy vannak időszakok, amikor az a legnagyobb előrelépés, ha befejezek valamit, visszaveszek, és hagyom, hogy utolérjem magam?

Rajzold fel, hogy a következő évre a fenti időszakok milyen százalékos arányban szeretnéd, hogy az életed részei legyenek?

Nem minden ér véget december végén

Nem kell mindent december 31-ig befejezned.

Az év vége nem vizsga, amelyen minden feladatot teljesítened kell.
Nem kell január 1-jén tiszta lappal indulnod. Nem kell minden régi szokásodat lecserélned, és nem kell minden célodat újrafogalmaznod.
Amit nem sikerült idén megvalósítanod, attól még nem vallottál kudarcot.

Három kategóriába rendezd az év végén nyitva maradt dolgaidat:

Amit idén lezárok:

Amit továbbviszek:

Amit elengedek:

Az éves visszatekintés

Mielőtt továbblépnél, adj magadnak egy kis időt arra, hogy visszanézz. A mindennapokban általában előre figyelünk. A következő feladatra, a következő hétre, a következő célra. Ritkán állunk meg, hogy észrevegyük, mi minden történt velünk.

Pedig az értékelés nemcsak arról szól, hogy mit értünk el. Arról is, hogy mit éltünk át, miben változtunk, és mit tanultunk magunkról.

Ha három szóval kellene jellemezni az idei évemet:

1.

2.

3.

Az idei évem legfontosabb pillanatai:

A legboldogabb pillanatom:

A legnagyobb kihívásom:

A legnagyobb meglepetés:

A legfontosabb döntésem:

A legnagyobb tanulságom:

Amire a legbüszkébb vagyok:

Három dolog, amit mindenképpen magammal viszek:

1.

2.

3.

Teremts helyet annak, ami igazán fontos

Az ünnepi időszak egyik legnagyobb ellentmondása, hogy miközben a meghittségre, a pihenésre és az együtt töltött időre vágyunk, gyakran éppen ezekre jut a legkevesebb energiánk.

A készülődés könnyen önálló projektté válik. Egyre több feladat, egyre több elvárás, egyre több olyan dolog, amiről azt gondoljuk, hogy nélkülözhetetlen.
Pedig nem attól lesz szép az ünnep, hogy mindent megcsináltunk.

Gondold végig, mi az az három dolog, amitől Számodra igazán szép lesz a karácsony:

1.

2.

3.

Ahhoz, hogy a fent leírtakra tudj időt és energiát fordítani, vizsgáld meg, hogy az ünnepi készülődés különböző területeit hogyan tudod egyszerűsíteni?
Hiszen a meghittséget nem a tiszta ablakok vagy az egész napos konyhában álldogálás hozzák meg - a közös családi pillanatokért pedig nem szükséges előtte kígyózó sorokban rostokolni egy bevásárló központban ajándék után kutatva.

Terület	**Mit egyszerűsíthetek?**
Ajándékozás	
Dekoráció	
Takarítás	
Főzés, sütés	
Családi programok	
Vendégvárás	

Ünnepi tervezés - túltervezés nélkül

Most, hogy már tudod, mi az, ami igazán fontos, jöhet a gyakorlati tervezés.
A cél nem az, hogy minden feladatot belezsúfolj a decemberi naptáradba, hanem hogy átláthatóvá tedd a készülődést.

Ajándéktervező

KINEK?	MIT?	KÖLTSÉG

Otthoni készülődés

Ne az egész otthont akard egyszerre rendbe tenni. Csak azokat a területeket készítsd elő, amelyek valóban fontosak az ünnepekhez.

- Előszoba rendbetétele
- Nappali előkészítése
- Konyha és kamra átnézése
- Hűtő rendszerezése
- Karácsonyi dekoráció
- Felesleges tárgyak elpakolása
- Textíliák, ágyneműk előkészítése

HELYISÉG	TEENDŐ	MIKOR?

Ünnepi menütervező

FOGÁS	MELYIK NAPON KÉSZÍTEM	MEGJEGYZÉS

Bevásárló lista:

Bevásárló lista:

Ne csak előkészítsd az ünnepet, éld is meg!

Sokszor annyira lefoglal bennünket az ünnep megszervezése, hogy mire elérkezik, már alig marad energiánk megélni.
Ez az oldal arról szól, hogy ne csak a teendőidet, hanem az élményeidet is megtervezd.

Milyen érzést szeretnék megélni az ünnepek alatt? (Jelöld)

Nyugalom

Meghittség

Összetartozás

Öröm

Könnyedség

Hála

Jelenlét

A saját ünnepi bakancslistám:

Egy lassú, nyugodt reggel, egy közös családi program, egy este telefon nélkül, egy kis idő csak magamra vagy egy régi hagyomány?

Az új év előtt

Zárd le, ne vidd tovább!

Az év végi mentális túlterheltség egyik legnagyobb forrása, hogy túl sok befejezetlen gondolat marad a fejünkben.
Egy telefonhívás, amit el kellene intéznünk. Egy dokumentum, amit meg kellene keresnünk. Egy projekt, amit már hónapok óta halogatunk.
Ezek külön-külön talán apróságok, együtt viszont folyamatos mentális zajt okozhatnak.

Ürítsd ki a fejed

Ne kategorizálj, ne rangsorolj, ne gondolkodj azon, hogy fontos-e.
Csak írd ki magadból:

Rendezd a gondolataidat

Most minden gondolatot sorold be a megfelelő kategóriába:

Lezárom:

Továbbviszem:

Elengedem:

Egy fejezet vége,
nem egy újabb elvárás kezdete

Hiszen az új év nem egy új emberrel kezdődik, hanem egy apró döntéssel. A felismerések önmagukban még nem változtatják meg a mindennapjainkat – ehhez kis lépésekre van szükség.

Nem kell egyszerre mindent megváltoztatnod!
Képzelj el egy teljesen átlagos hétköznapot a következő évedből: Hogyan szeretnéd kezdeni a reggeleidet? Milyen otthonban szeretnél élni? Mennyi időt szánnál Magadra és a családodra? Hogyan szeretnéd befejezni a napodat?

Most gondold végig: mi az az egy apró változtatás, amellyel már holnap közelebb kerülhetsz ehhez?

Mi is ezen dolgoztunk:

A **Start Small,** a **Digital Detox** és a **Weekly Way** rendszerező munkafüzeteink nem arról szólnak, hogyan csinálj még többet, hanem arról, hogyan alakíts ki olyan rendszert a saját életedben, amelyben több hely jut annak, ami Számodra igazán fontos.

Te már megtetted az első lépést azzal, hogy időt szántál Magadra és átgondoltad, min szeretnél változtatni.

Most tedd meg a következőt:
Ha készen állsz, a rendszerezettebb mindennapokra, használd fel az alábbi kedvezményedet, és rendeld elő a Start Small és a Weekly Way workbookokat, vagy jelentkezz a Digital Detox programunkra, hogy a következő évedet tudatosabban, átláthatóbban és több belső nyugalommal alakíthasd:

“AZ ÉLET HULLÁMZÓ. RAJTUNK MÚLIK, HOGYAN LOVAGOLJUK MEG A HULLÁMOKAT.”

JEGYZETEIM:

JEGYZETEIM:

ORDINE