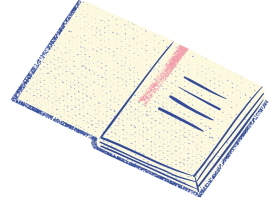


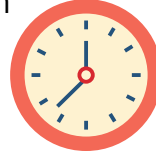
Aikavarkaat

Lue alla oleva lista Aikavarkaista huolellisesti. Tunnustele kunkin Aikavarkaan kohdalla, onko tämä juuri sinun Aikavarkaasi. Listalta löydät helposti myös muiden, koulukavereidesi, perheenjäsenesi jne. Aikavarkaat, mutta nyt on tarkoitus keskittyä sinun omiin varkaisiisi. Rastita tai ympäröi listalta ne Aikavarkaat, jotka vievät sinun aikaasi. Jatka luetteloja tarvittaessa.



Mitkä ovat sinun Aikavarkaitasi?

1. Tiedonhalu: ehdoton halu nähdä, kuulla ja tietää kaikki asiat
2. Perfektionismi: kiinnitän liikaa huomiota yksityiskohtiin ja hion niitä turhaan täydellisiksi
3. Sekavista muistiinpanoista asioiden ja tiedon etsiminen
4. Netissä surffailu ja somen selailu
5. Suunnitelmallisuuden puute ajankäytössä
6. Keskeytykset ja yllätykset läksyjenteon aikana
7. Muistiin luottaminen muistiinpanojen sijasta
8. Muistiinpanojen sekamelska
9. Epämiellyttävien tehtävien lykkääminen
10. Tarpeeton viivyttely pikkuasioissa
11. Itselle tehokkainta aikaa ei käytetä vaikeimpien tehtävien tekemiseen
12. Tehtävien kesken jättäminen tarpeettomasti ja uusien aloittaminen kesken toisen tehtävän
13. Ongelmien yksin murehtiminen
14. Keskittyneen kuuntelun ja vuorovaikutuksen vähäisyys
15. Lähiympäristö ei ole tietoinen omasta aikataulustani
16. Mietin samaa asiaa liian moneen kertaan, päättämättömyys
17. Taukojen venyminen, ”jaarittelu”
18. Omien lepoaikojen puute
19. Aloitan liian monet asiat aivan alusta
20. En osaa sanoa Ei
21. Murehdin ja huolehdin tekemättömiä tehtäviä
22. Aloittamisen vaikeus: en saa aloitettua jotain hankalaa ja haasteellista tehtävää



Oliko helppo vai vaikea tehtävä? Nyt voit valita kaikista valitsemistasi varkaista kolme sinulle kaikkein haasteellisinta, pahinta Aikavarastasi:

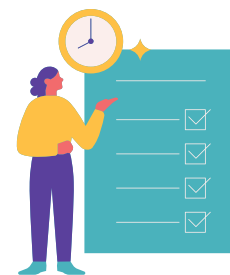
1. _____
2. _____
3. _____

"Tämä jatkuva, hedelmätön huolehtiminen tekemättömistä töistä on suurin yksittäinen aika- ja energiasyöppö."

Kerry Gleeson

Aikavarkaiden muuttaminen uusiksi toimintatavoiksi

Lue hyvin kaikki sinun Aikavarkaasi, erityisen hyvin ne kolme pahinta Aikavarastasi, mutta ehkä koko luettelon lukeminen antaa vinkkejä kaikkien Aikavarkaiden häätämiseksi.



1. Keskityn 100 % omiin tehtäviini.
2. Teen edelleen tärkeitä asioita hyvin, opettelen tekemään vähemmän tärkeitä asioita riittävän hyvin. Tuloksen kannalta vähäpätöisille tehtäville riittää, että ne on tehty.
3. Kiinnitän huomiota netissä viettämääni aikaan. Vältän turhaa surffailua kokonaan.
4. Suunnittelen opiskeluni hyvin, perjantaisin päivitän seuraavan viikon työlistan.
5. Pyrin mahdollisuuksien mukaan luomaan itselleni keskeytyksetöntä opiskeluaikaa. (Suljen oven, en vastaa kännykkään, en myöskään katso somea).
6. Luon itselleni toimivan systeemin (koneelle tai vihkoon tms), josta löydän muistiinpanoni.
7. Opetan itseni tarttumaan hankaliin tehtäviin heti, en viivyttele aloittamista.
8. Pikkuasioissa toimii hyvin ”TEE SE HETI”, se ei silloin kuormita muistia ja saan asioita eteenpäin. Jos tehtävän tekemiseen menee alle 2 min, tee se heti. Mikäli tekemiseen menee yli 2 min, päätä milloin teet sen ja kirjaa kalenteriin.
9. Hyödynnän luontaisen tehokkaan työaikani (useilla klo 9-11.00) ja keskityn opiskeluun silloin. Tämä toimii erityisesti lukulomalla!
10. Teen asiat mahdollisuuksien mukaan kerralla loppuun asti.
11. Hyödynnän kouluyhteisön tuen ja pyydän tarvittaessa apua.
12. Kuuntelen ja keskityn tunneilla, en tee mitään muuta samaan aikaan.
13. Kiinnitän huomiota taukojeni keston, mieluummin usein pieniä taukoja kuin harvoin pitkä tauko.
14. Tiedostan, että tauot ja rentoutushetket auttavat minua jaksamaan.
15. Kun teen asiat kerralla ja ajallaan loppuun asti, minun ei tarvitse aina palata niihin uudestaan.
16. Opettelen sanomaan ”EI”, jämäkästi ja ilman syyllisyyttä.
17. Tiedän, että huolehtiminen ja murehtiminen vain kuluttavat energiaani turhaan. Murehtimisen sijaan tartun toimeen!
18. Kun huomaan viivytteleväni, ”pakotan” itseni toimintaan asioiden siirtämisen sijaan. Inspiraatio ja tekemisen ilo seuraavat automaattisesti tekemistä, kunhan vain ensin aloitan ja syvennyn.

Oliko tämä jälkimmäinen listaus hiukan toisenlainen sisällöltään?

Tutkaile siis Aikavarkaitasi, suhtaudu omiin ominaisuuksiisi hyväksyvästi ja huumorilla. Kun olet tiedostanut toimintatapasi, opettele sitten tietoisesti toimimaan toisin. Silloin otat oman ajankäyttösi enemmän omiin käsiisi. Siten ajanhallinnan tunteesi kasvaa, tunnet olevasi enemmän tilanteen herra ja stressin kokeminen vähenee.

