

TÖÖLEHT: Probleemiks pole aja puudus vaid valed prioriteedid!

Leia aega olulisteks asjadeks

Kui tunned, et sul pole aega olulisteks asjadeks, siis võib asi olla selles, et need olulised asjad ei ole tegelikult su igapäevaste prioriteetide hulgas. Aga kuidas seda olukorda muuta?

Loe ka blogi postitust: <https://elujoon.ee/aja-puudus-pole-probleem-prioriteedid-on/>

1. Mis on sulle tõeliselt oluline?

Kirjuta 3–5 asja, mis on sinu elus kõige olulisemad ja millele sooviksid rohkem aega pühendada:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

2. Kuhu su aeg praegu tegelikult kulub?

Võta paar minutit, et mõelda, milliste tegevuste peale läheb suurem osa su ajast igapäevaselt.

- **Töö / karjäär:**

- **Sotsiaalmeedia / ekraanid:**

- **Kodused toimetused / kohustused:**

- **Pere ja suhted:**

- **Hobid ja eneseareng:**

- **Muud tegevused:**

Kas need tegevused, millele praegu su aeg läheb, toetavad sinu prioriteete?

Jah / Ei

Kui ei, siis mida saaksid vähendada või muuta?

3. Ajavargad ja mitteolulised tegevused

Millised tegevused võtavad su ajast liiga suure osa ilma, et need annaksid midagi tagasi?

1.

2.

3.

Mis on **1 tegevus**, millest saad kohe loobuda või mida saad vähendada? Äkki delegeerida? Või üldse mitte teha?

4. Teadlik ajaplaneerimine

Kuidas saad olulistele asjadele teadlikult oma päevakavasse rohkem ruumi teha?

Ajablokeerimine: Mis on su prioriteetide jaoks parim aeg päevas?

Piiride seadmine: Millele pead "ei" ütlema, et võtta aega tähtsate asjade jaoks?

Väikeste sammude jõud: Kuidas saad juba täna 10–15 minutit pühendada oma prioriteetidele?

5. Tegevusplaan – esimene samm

Mis on **1 oluline tegevus**, mille jaoks leiad sel nädalal teadlikult aega?

Minu prioriteet on:

Millal ma seda teen?

Mida pean selleks muutma või millele "ei" ütlema?

Võta see tööleht regulaarselt ette ja vaata, kuidas su ajakasutus muutub!