



# A boszótvágó technika

## BEVEZETŐ – MITÉVŐ LÉGY, HA ELÖNTENEK A FELADATOK?

Olyan világban élünk, amiben – szerintem – a szabadság az eddigi legmagasabb. Mindenféle dolgot lehet csinálni, nagyon sok embernek megadott, hogy magától válasszon párt, magától válasszon karriert, és ez a szabadság elég bénító tud lenni. Hiszen van, ami kézenfekvő abban, ha megmondják, hogy mit csinálj: egyrészt rájuk lehet mutogatni ujjal, hogy „hát én nem tehetek róla, mert beraktak ebbe a skatulyába és nekem azért rossz.” Másrészt pedig igazából nem kell azon gondolkozni, hogy „Mitől is fogom jól érezni magam? Mit az, amit én szeretnék kezdeni az életemmel?” Hanem megvan kényelmesen a skatulya.

És most kinyílt a világ, és nagyon sokan abban a helyzetben vannak, hogy itt ez a rohadt nagy svédasztal, mindent lehet csinálni, és hogy abból lesz igazából a boldogság, ha jól telezabálom magam, és mindent egyszerre, párhuzamosan csinállok.

Ami tök jó, mert nagyon jó kaják vannak ezen a svédasztalon: lehet egyetemre menni, lehet háztartást vezetni mellette, lehet egy munkát, két munkát, három munkát – ez sokszor nem is választás kérdése, hanem muszáj ahhoz, hogy tudd fenntartani a többi dolgot az életedben. Mellette vannak barátaid, van családod, egy gyerek, két gyerek, három gyerek... Vannak hobbijaid, jó lenne, ha magadra is jutna idő, a pihenésre is jutna idő...

És jönnek ezek a labdák, egyre több labdát zsonglörködsz, és mindegyik fontos, mindegyiket szeretnéd. De nem fogod tudni egyszerre mind a harmincötöt ugyanolyan tempóban dobálni, mert egy idő után elfáradsz, sok lesz az egész. Aztán jönne még egy labda, ami hú de szép, és olyan színű még nem volt, és

össze fog esni az egész, és kihullik a kezed közül. Az a baj ezekkel a teendőkkel, hogy adódnak össze, és ha lemaradsz, akkor utána marha nehéz behozni magadat.

Úgy érzed, hogy minél több teendőd van, annál kevésbé van kedved nekiállni – annál több teendőd lesz, annál idegesebb vagy, és egyre csak görgeted magad előtt ezt az egészet, és hihetetlen nehéz ez alól kikerülni.

Most azért csináltam ezt a mini-tréninget, hogy egy kicsit jól szétszedjük ezt a rendszert, és egy kicsit segítsek abban, hogy hogyan lehet ebből a káoszból kikerülni. És megtalálni azt, ami most igazán fontos neked, hogy legalább el tudd kezdeni bogozni azt a sok-sok teendőt és sok-sok labdát, ami előtted áll. És mivel tudom, hogy mennyien vagyunk halogatósak, hogy „ú, majd elteszem, majd elmentem ezt a videót és megnézem három hónap múlva!”

Én is az vagyok, úgyhogy azt találtam ki, hogy ez a tréning csak néhány napig lesz elérhető. Ha föliratkozol, megkapod a videókat, nagyon gyorsan végig fogod tudni nézni őket, és azonnal fogod tudni alkalmazni azt a technikát, amit megmutatok. Ez pedig hosszú távon időt és energiát fog neked spórolni.

Úgyhogy, ha kíváncsi vagy a folytatásra, akkor iratkozz fel, és máris küldöm a többit!

## HOGYAN NE ÁLLJ NEKI?

Vannak olyan pillanatok, amikor meglátod ezt az egész káoszt, hogy szétesett minden és semmivel nem haladtál és minden a feje tetejére áll. Jön egy isteni szikra, hogy „jó, akkor mindent megcsinálok, most rendbe szedem az életemet, nekiállok az egésznek!” - és ebből iszonyat könnyű még több káoszt csinálni.

Ugyanis ez a nagy-nagy lendület az elején hajlamos veled azt mondatni, hogy akkor most:

- lefogyok
- kitakarítom a lakást
- keresek egy jobb munkát
- megtanulok tangózni
- kötök egy három méter hosszú sálát
- minden most egyszerre legyen sokkal jobb!

És nyilván nem fog megtörténni, mert a napod továbbra is 24 órából áll. Nem fogod tudni az egész idődet arra szánni, hogy ez az „életjavító projekt” menjen, és ezáltal folyamatosan belekerülsz egy ördögi körbe.

Nekiállsz rohadt lelkesen, jutsz ameddig jutsz, kiégsz, úgy elmegy a kedved az egésztől, hogy nem fogsz csinálni egy jó darabig semmit, közben megint halmozódnak fel a teendők, aztán még nagyobb lesz a káosz, akkor várni kell megint az isteni szikrát, hogy mikor érzed magad megint akkora szuperhősnek, hogy akkor persze ennek az egésznek újra az elejéről nekiálljál. És akkor mész bele és mész bele és mész bele.

Nagyon sokan kérdezik tőlem, hogy „hogyan tudsz egyszerre mindent csinálni?” És igazából úgy, hogy nem csinálom mindent egyszerre. Mert az agyunk még mindig nem képes arra, hogy multitask-oljon – azaz több dolgot csináljon egyszerre, mert sokkal kevesebbet haladsz azzal, hogyha öt dologra adsz fejenként 20% figyelmet, minthogyha mindig lenne egy dolog, ami egy kicsit többet kap (mondjuk 40-50%-ot), és a maradék pedig osztódna a többi figyelmeden.

Sokkal jobban tudsz haladni akkor, ha az erődet nem egyenlően osztod szét, igazságosan az összes teendőid között, mert nem vagy te egy ilyen „jótündér-király”, aki aztán persze igazságosan teendőzik. Hanem kiválasztanád mindig azt, ami a fókusz, és azzal haladnál tovább.

Most ehhez az kell, hogy szét tudd szortírozni a teendőidet, és lássad egyáltalán, hogy milyen kategóriák vannak, mik érdemelnek most fókuszot az életedben? Mi az, ami most neked a legfontosabb? Ki az, akinek járjon ez a figyelem? Erről fogok beszélni a következő videóban.

## NEVESÍTSD A TEENDŐIDET!

Most megmutatom neked a bozótívágó-technikát, de ne aggódj, semmilyen veszélyes fegyvert nem fogunk használni.

Igazából arról van szó, hogy nevesíted a teendőidet, utána pedig szétcsapsz köztük és megnézed, hogy mi marad és mi az, ami igazán fontos. Azért fontos nevesíteni a teendőket, mert nagyon sokan fejben próbálnak szortírozni. Ilyen homályos elképzeléseik vannak arról, hogy „igen, ezt is akartam” meg „azt is akartam” és akkor jön az az érzés – lehet, hogy találkoztál már vele -, hogy vasárnap délután teljesen nyugiban otthon pihensz, aztán eszedbe jut, hogy „úristen, ez nem lehet igaz, hogy én most itt pihenek, mert valamit biztos, hogy elfelejtettem.” És aztán persze nem biztos, hogy eszedbe jut, hogy mi az, amit elfelejtettél.

Tehát, nagyon fontos leírni ezeket a dolgokat – és most hogy papírra írod, vagy Word-dokumentumot nyitsz, az teljesen rád van bízva. Mert ha le kell írnod, akkor nevesítened kell. Nem tudod leírni, hogy „hát,

egy ilyen rózsaszín paca, amiben vannak valamiféle kötelezettségeim.” Hanem meg kell nevesítened, hogy igen, ezt kell csinálni, meg azt kell csinálni, meg amazt kell csinálni.

Amikor pedig már konkrét ez a dolog, onnantól tudsz visszafelé számolni vele, és fel tudod osztani kisebb lépésekre. Na, de kezdjük is az elején:

Fogj egy nagy papírlapot, és írd fel rá mindent, ami most a fejedben kavarg, hogy mit kéne csinálni. Lehet rövidtávú dolog is, „kipakolni a mosogatógépet” vagy „elmenni aludni” vagy „kipakolni a bevásárló listát” vagy „megtervezni, hogy mit főzök holnap” vagy „válaszolni egy emailre” vagy „felhívni valakit”, „elintézni egy szerződést”, „kitalálni, hogy mikor megyek orvoshoz”... Mindenféle ilyen apróság is belekerülhet, aztán belekerülhetnek ilyen nagyobb tervek, hosszú távú tervek. „Fú, el kéne menni nyaralni.” „Úristen, mikor voltunk utoljára kirándulni?” „Szeretnék elmenni uszodába!” „Szeretnék a gyerekemmel ezt meg azt csinálni.” „Szeretnék ide menni meg oda menni.”

Tehát nyugodtan kerüljön bele a „kellene” és a „szeretnék” is, meg az „úristen, ez kötelező és nem tudom megúszni.” Belekerülhet minden olyasmi is, ami aggaszt téged „hát, igazából már elég ramatyul néz ki a plafon, le kéne festeni azt is”, „az autóra kéne venni téli gumit”, „ezt kéne csinálni”, „azt kéne csinálni” – tehát olyan dolgok, amik most nem feltétlenül kötődnek most az életedhez, tehát nincsen valószínűleg rajta a közvetlen teendő-listádon mindez, de úgy ott moccanak a fejedben.

Körülnézel, és mindenről eszedbe jut egy teendő – „ezt is meg kéne csinálni” „azt is meg kéne csinálni.” Ezek folyamatosan eszik az agyadat, és nem hagyják, hogy haladj. Úgyhogy nevesítsd őket, írd le mindet egy papírra – össze-vissza. Nagyon fontos, hogy nem kell szépen írni, nem kell sorban írni, nem kell oszlopokban írni. Írjál nyugodtan rondán, írd nyugodtan filctollal, zsírkrétával, golyóstollal – nem érdekel, csak írd le.

És nem is kell még teendő-dolgokat sem írnod, hogy „hívjak fel egy festőt, hogy csinálja meg a plafonfestést” – nem, csak azt, hogy „ronda a plafon”, nyugodtan írd le azt, hogy ronda a plafon. Ami aggaszt téged, olyan szavakkal, amilyenekkel te szeretnéd fogalmazni. Ezt senki sem fogja látni, én se foglak megkérni, hogy scanneld be és mutasd be. Ez csak a tied és neked szól, úgyhogy dobd ki az agyadat arra a papírlapra, és a következőkben ezzel fogunk foglalkozni.

És nem adok időt a halogatásra, szeretném, ha ezt most rögtön megcsinálnád, úgyhogy állítsd le a videót, és gyere vissza, hogyha kész vagy.

# A BOZÓTVÁGÓ TECHNIKA

Na, megvan a papír?

Akkor fogjál színes ceruzákat, vagy színes filceket – mindegy nekem, csak színesek legyenek és különböző színűek – és kezd el kategorizálni a teendőket, amiket felírtál. Ha kihúzófilceid vannak, akkor áthúzod őket, hogy jól látszódjon, hogy ez oda tartozik, vagy satírozol elé valamit, vagy bekarikázod.

Különböző kategóriának számíthat minden, ami szerinted az élet különböző területeihez tartozik. Lehet például egy egyetemi-kategória, és akkor ott vannak azok a tételek, hogy „meg kell írni az államvizsgát” „le kell adni a szakdolgozatot” „tanulni kell a ZH-ra”, stb.

Lehet egy olyan, ami saját magaddal kapcsolatos, egyéni célok és aspirációk. Lehet egy a pároddal, családdal kapcsolatos. Hogyha több gyerek van és mindegyiknek nagyon változatos, hogy milyen területen vannak, akkor mindegyikük kaphat külön színt. Lehet az otthonoddal kapcsolatos – ha éppen van lakásfelújítás, akkor az még külön is lehet, hogy ez egy ilyen mindennapi teendő, de az meg extra teendő. Költözés, esküvő, ami most éppen foglalkoztat az kapjon egy külön színt és jelöld be őket azon a nagy-nagy káosz-jegyzetlapon, amit csináltál.

Ha pedig már nagyon-nagyon össze-vissza ez a papír, amire kiborítottad az agyadat, akkor nyugodtan vegyél annyi papírlapot, ahány kategóriád lett végül, és tisztázd le a listákat, hogy mi az, ami végül egy-egy csapatba került. Írd le őket egymás alá – ezt most már ha neked segít, akkor írhatod nagyon szépen, nagyon logikusan – az a lényeg, hogy átlásd azt a káoszt, ami a papíron volt. Hogyha önmagában átlátod az is jó, ha pedig listáznod kell külön, akkor csináld meg azt.

Most pedig jön a bozótvágó, ami a gyakorlatban úgy néz ki, hogy van négy kérdés, és ezt a négy kérdést kell túlélnie mind a négy kérdésnek a listáidon. És ha túlélte, akkor utána mehet tovább a következő fordulóba.

## 1. TUDOK RAJTA VÁLTOZTATNI?

Az első kérdés arra vonatkozik, hogy egyáltalán a te hatáskörödbe tartozik-e ez a feladat. Tehát, hogy tudsz-e vele mit tenni? Egyáltalán van-e ráhatásod arra a kimenetre? Van-e közöd hozzá? Nyilván van, de az eredményét illetően van-e közöd hozzá? Ilyenekre gondolok, mint hogy „jaj, vajon a hétvégén fog-e esni

az eső, amikor megyünk kirándulni?” Tudsz oda fel írni egy üzenetet, hogy „légyszi ne essen”? Nem tudsz. Akkor ez egy olyan terület, amivel nem tudsz mit csinálni. Aggódsz rajta, de igazából nem rajtad múlik.

Vagy: változni fog-e a forint-árfolyam, mielőtt váltasz a nyaraláshoz? Tudsz rajta változtatni? Ha igen: köszi, csináld meg, de egyébként ez nem biztos, hogy az kell pörögjön az agyadban, hogy „jaj, még ez is lesz” „jaj, még az is lesz”, mert bele fogsz örülni.

Az első kérdés az egy ilyen nagyon egyszerű dolog: „tudok vele mit kezdeni?” „Képes vagyok arra egyáltalán?” még elméleti szinten is, hogy tudok-e ezzel mit kezdeni, vagy nem. Ha nem: kihúzod.

Kihúzni nagyon jó, ha jól esik, húzd át négyszer, nagyon fogod szeretni.

## 2. BIZTOS CSAK ÉN TUDOM MEGCSINÁLNI?

A második kérdés az az, hogy egyáltalán ez egy olyan dolog-e, amivel neked kell foglalkoznod? Csak te tudsz-e ezzel foglalkozni? Tudod-e delegálni, meg tudsz-e kérni valakit, hogy „te figyelj, akkor ezt inkább te.” Vagy azért vállaltad be, mert ennek tökéletesnek kell lennie, és „majd én megcsinálom” „jaj, csak bízd ide!” És akkor a „jaj, csak bízd ide”-ből lett hatvanmillió tétel. És, hogy biztos, hogy muszáj-e a te kezéd által történnie a feladatnak.

Ha mondjuk egy szakdolgozat, akkor nyilván te fogod megírni, de ha mondjuk egy születésnapra kell egy n-edik pogácsa, akkor lehet, hogy azt ki tudod adni valakinek, hogy „te figyi, intézd már el a pogácsát, én meg csinálom a tortát.”

Vagy például torta: muszáj, hogy te süssed? Hát akkor vedd meg a cukrászdában, vagy valami. Gondolkodj abban, hogy nem feltétlen muszáj, hogy e mögé te álljál 100%-osan, minden áron, jól bemártírkodva. Nem muszáj.

Ez legyen a második kérdés, hogy fontos-e, hogy te csináld?

## 3. BIZTOS, HOGY OLYAN FONTOS EZ?

Ha átment a második kérdés tesztjén a teendő, akkor a következő kérdés az, hogy egyáltalán szükség van-e erre most?

Lehet, hogy ez egy olyan aprócska tétel, ami egy ilyen n-edik kis dekorációs elem, hogy „jó lenne, ha meglenne, de nem biztos, hogy muszáj.” Mondjuk, ha egy szakdolgozatról van szó, akkor – ha be szeretnéd fejezni a tanulmányaidat, akkor igen, az fontos. Hogyha vállalkozást indítasz és szerezned kellene egy könyvelőt, azért az elég fontos. De biztos, hogy mondjuk most azonnal kell megcsinálni minden apró részletet? Vagy egyáltalán szükség van arra, hogy mindenkinek iszonyat jó, pókemberes szalvétája legyen a születésnapra, és csak a pókemberes jó és nem jó a sima, ami egyébként is otthon van?

Tehát, hogy olyan tétel-e ez, ami feltétlenül muszáj, hogy megtörténjen? Nem csak az, hogy általad, de bárki által. El tudod-e engedni, vagy egy nagyon kicsi részletkérdés, és annyira sok ilyen részlet van, hogy az összeadódik, és a nagy és fontos dolgokra nem jut idő? Ez a rövid kérdés, hogy „fontos-e ez egyáltalán?”

## 4. BIZTOS, HOGY MOST KELL MEGCSINÁLNI?

És ha igen, akkor az utolsó kérdés pedig az, hogy MOST fontos-e?

Tehát: határidős-e ez a dolog, amire:

- van ráhatásod
- neked kell megcsinálnod
- mindenképpen meg kell, hogy történjen

Na de most-e? Muszáj-e, hogy ez záros határidőn belül megvalósuljon?

Mondjuk szervezel valamilyen eseményt, ami jövő hétvégén van – igen, az azzal kapcsolatos dolgokat meg kell csinálni. De ha mondjuk három hónap múlva lesz valami, vagy hat hónap múlva lesz valami, és tudod, hogy ráérsz később is, akkor nem biztos, hogy azon most kell pörögni, amikor vannak annál sokkal fontosabb dolgok is.

Mert akkor azokból kicsúszol, ez meg elkészül de milyen áron?

Próbáld meg meggondolni, hogy ez olyan dolog-e, aminek feltétlen most kell megtörténnie?

Ha mondjuk életmód-váltás előtt állsz, és szeretnél többet mozogni, vagy egészségesebb lenni, vagy fittebb lenni. Vagy, ha ez egy hiúsági kérdés, akkor lehet, hogy nem muszáj megerőltetned magad és feltétlenül heti hat órát beleszuszakolni az idődbe, hogy „igen, én leszek most a fitt lady.” De ha az orvosod már egy ideje könyörög neked, hogy „légyszi-légyszi vigyázz magadra és törődj magaddal” vagy van egy

esemény, amire úgy érzed, hogy neked szükséged van, hogy egy kicsit jobban formában legyél, akkor az egy prioritás.

Ha pedig csak egy valami, ami jó lenne, ha megtörténne, akkor nem biztos, hogy ennek most kell beleférnie az életedbe.

## MI ÉLTE TÚL? MI KAPOTT 4 IGENT?

És, ha mindenben letesztelted ezt a négy kérdést, akkor karikázd be azokat, amik átmentek a vizsgán, és túléltek a bozótvágot, és mind a négy verzióra igent mondtál:

- a te dolgod
- csak te tudod megcsinálni
- muszáj, hogy megcsináld
- és most kell megcsinálni

És karikázd be nagyon jól láthatóan, hogy mi az, ami most tényleg prioritás az életedben.

Hogyha kategória szerint látod a dolgokat, akkor lehet, hogy lesz olyan kategória, amiből egy se élte most túl a bozótvágot, lehet, hogy lesz olyan, amiben nagyon sok van, és lehet, hogy lesz olyan, amiben csak néhány.

És ebből fogod látni, hogy bizony most nem minden fér bele az életedbe, van egy olyan terület, ami most nagyobb fókuszot kap, van olyan, ami kisebbet, de most ez van, ezzel dolgozol, most ezt kell megoldanod.

És ez a végleges teendő-listád, ami az életedet most lefedi, ami most segít abban, hogy haladj előre a saját céljaid érdekében. És utána ebből tudsz kezdeni terveket írni, teendő-listákat kidolgozni.

## MIKOR HASZNÁLD A BOZÓTVÁGÓT?

Nagyon fontos az, hogy ez nem egy olyan technika, amit minden reggel meg kell csinálni, mert nagyon sok idő elmenne vele, úgyhogy ne használd halogatásra. De arra vonatkozik, hogy amikor nem tudod, hogy állj neki és hol kezdjed, akkor elő tudod venni a papírlapot.



Papírlap – színezés és kategorizálás – négy kérdés – és akkor a maradékkal lehet dolgozni.

Lesz olyan nap, hogy ez ösztönösen megy – hiszen ha jó napjaid vannak, akkor automatikusan szelektálsz a dolgaid között: „jaj, ez fontos” „fel kell hívni” „előbb ez, aztán az” „ez nem érdekes.” Van, amikor le se kell írnod a dolgokat és van, amikor tökre segít, hogy megírod a teendő-listádat, de azonnal már sorrendet is alakítasz.

Ez néha működik magától, néha pedig nem. Ha pedig nem, akkor itt van ez a módszer, amivel a teljesen pánik-közeli állapotodban kicsit kézen tudod fogni magad, és azt tudod mondani, hogy „oké, akkor most rendet csapunk és megnézzük, hogy mi az, ami igazán fontos.”

Szóval, ezt most csináld meg légy szíves, ne halogasd, ne gyűjtögesd, ne legyél infóhőrcsög, aki gyűjtögeti a jó ötleteket a „majd egyszer megcsinálom”-mappába, amibe évek óta nem néztél bele, csak rakod a gyűjteni valót.

Kérlek, fogd meg azt a papírlapot, szortírozd, menj végig a kérdéseken.

Ha pedig az első papírlapod sincs meg, amire kiborítottad az agyadat – mert meg akartad nézni a videót végig, hogy biztosan tudd, hogy nem nyellek le keresztbe a végére (látod, megígértem, hogy nem foglak bántani!)... szóval, csináld meg, mert csak akkor fog változás történni, hogyha valamit lépsz. Ez az, amikor te valamit lépsz.

Próbáld ki, nézd meg, hogy mi történik. És utána írd meg a hozzászólások között! :)