

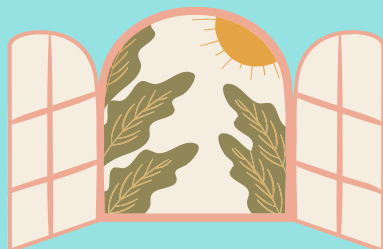
RENDEZETT ÉLET CHALLENGE

A Rendezett Élet Challenge megpróbál jó szokásokat, tippeket adni azoknak, akik úgy érzik, hogy nem haladnak a dolgaikkal, mindent az utolsó pillanatban kezdenek el, vagy nincsen motivációjuk. A Challenge számozott pontokból, feladatokból, más néven „Challenge”-ekből áll. Az első ponttól kell kezdeni, majd haladni egészen a 30. (utolsó) pontig. Egy pont akkor számít elvégzettnek, amikor már úgy érzed nem okoz nehézséget annak végzése, és legalább már 7 napon át / alkalommal végezted. Egyszerre több feladatot is elkezdhetsz, azonban törekedj rá, hogy ne haladj túlságosan előre, és ne kezdj el úgy pontot hogy az előzőt még nem kezdted el. Vannak feladatok, melyek előzőekre építenek. Ilyenkor inkább az alacsonyabb sorszámú elvégzésére fókuszálj előbb.

1 MINDEN NAP UGYANAKKOR KELJ FEL.

2 TALÁLKOZZ A BARÁTAIDDAL VAGY LEGALÁBB BESZÉLGESS VELÜK MINÉL GYAKRABBAN.

3 SZELLŐZTESS OTTHON NAPI SZINTEN. A FRISS LEVEGŐ SEGÍT A KONCENTRÁLÁSBAN.



4 LEGYEN EGY KÜLÖN FÜZETED, AMIBE LEÍROD RÖGTÖN A GONDOLATAIDAT ARRÓL, HOGY MILYEN TEENDŐID VANNAK HATRA. EZALTA JÓBBAN TUDSZ FOKUSZÁLNI A JELENLEG VÉGZETT TEVÉKENYSÉGRE, MERT, NEM KELL ESZBENTARTANOD, HOGY MIT KELL EZUTÁN IS MEGCSINALNOD.

5 REGGELENTE PRÓBÁLD ÖSSZEÍRNI AZ AZNAPI TEENDŐIDET.

6 LEGYEN BEÁLLÍTVA VALAMELYIK NAPI TEENDŐDRE EMLEKEZTETŐ (EBÉDELES, TANULÁS ELKEZDESE, ELALVAS STB.).



7 PILLANTS AZ ÓRÁRA CSELEKVÉSEID SORÁN TÖBBSZÖR (CSELEKVÉSTŐL FÜGGŐEN 10 PERCENKÉNT - PAR ÓRANKÉNT), EZZEL MEGTUDOD, HOGY AZ EGYES TEVÉKENYSÉGEK MENNYI IDŐBE TELNEK.

8 A KÜLÖN FÜZETEDBEN JELÖLD BE VALAMILYEN SZÍNNEL AZOKAT A TEENDŐKET, AMIK 5 PERC ALATT ELVÉGEZHETŐK. EZEKET CSINÁLD MEG A NAP ELEJÉN, ÍGY TÖBB FELADATOT IS KIPIPALHATSZ, ÉS EZ RÖGTÖN BÖLDOGSÁGOT IS AD, HOGY MÁR LETUDTÁL EGY CSOMÓ FELADATOT. (EMAILEK LECŞEKKOLAŞA ÉS MEGVÁLASZOLÁSA, ÖSSZEÍRNI MIK A KÖVETKEZŐ FELADATOK, RENDRAKAS AZ ASZTALON)

9 HA ÉLMÉSZ OTTHONRÓL ÉS TEHETED, INKÁBB SÉTÁLJ.



10 EGYIK REGGEL PRÓBÁLD MEG AZZAL A TEENDŐVEL KEZDENI A NAPOT, AMELYIKHEZ A LEGKEVESEBB KEDVED VAN ÍGY, HA EZZEL VÉGEZTEL, EGY HATALMAS KŐ ESİK LE A VÁLLADRÓL ÉS VÉGRE KIPIPÁLHATOD EZT A TEVÉKENYSÉGET IS.

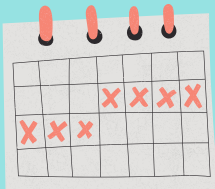
11

CSELEKVÉSEID ELŐTT, GONDOLJ BELE, MENNYI IDŐT SZÁNNÁL RAJUK.



12

KEZDJ EL NAPTÁRAT HASZNÁLNI. AZ ÚJ FELADATOKAT, ESEMÉNYEKET KEZDD EL BELEÍRNI.



13

TALÁLJ EGY HOBBIT! MAJD FOGLALKOZZ VELE NAPI, HETI RENDSZERESSEGGEL.

14

KERESS OLYAN EMBEREKET, AKIKNEK UGYANEZ A HOBBIJA.



15

SÉTÁLJ MINDEN NAP LEGALÁBB 20 PERCET.

16

LÉGY RUGALMAS! PRÓBÁLD KI, HOGY REGGEL, KÁVÉ UTÁN, ESTE VAGY EDZÉS UTÁN TUDOD-E HATEKONYAN VEGEZNI A HOSSZABB, ILLETVE RÖVIDEBB FELADATOKAT. HA MÁR KITAPASZTÁLTAD, AKKOR PROBALD MEG UGYANABBAN AZ IDŐBEN ELVEGEZNI EZEKET, IGY EGY NAPIRENDET KIALAKÍTANI. EZÁLTAL AZ AGYAD IS KÖNNYEBBEN FOKUSZÁL AZ ADOTT TEVÉKENYSÉGRE.

17

CSINÁLJ ÚGY MINTHA TANULNÁL I: GONDOLD EL, HA IDŐBEN ELKEZDENÉL TANULNI, AKKOR MIKOR KEZDENÉD. AZ ELTERVEZETT IDŐPONTBAN KÉSZÍTSD ELŐ A TANANYAGOT, ÉS OLVASD EL AZ ELSŐ SORT, MINTHA TANULNÁL. NEM KELL TOVÁBB FOLYTATNOD, CSAK HA AKAROD.

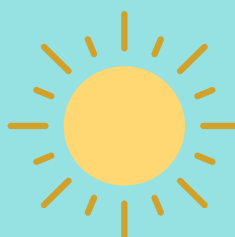


18

HALLGASS ZENÉT, HA ÚGY, ÉRZED TÁNCOLJ IS RÁ. :D

19

REGGELENTE TERVEZD EL A NAPODAT. KÖZBEN FIGYELJ ARRA, HOGY ELEG IDŐT SZÁNJ A PIHENÉSRE ÉS AZ ALVÁSRA.



20

HA VALAMI TÚL MESSZE VAN GYALOG, BICIKLIZZ.



21

ESTÉNKÉNT ELALVÁS ELŐTT OLVASS LEGALABB 15 PERCET.

22

RÉGGELENTE NYÚJTS 5 PERCET, AKÁR JÓGAZZ IS.

23

CSINÁLJ ÚGY, MINTHA TANULNÁL II: MOST MÁR PRÓBÁLJ TÖBBET TANULNI EGY KICSIVEL. 1 FEJEZETTEL TÖBB IS ELEG. UTANA ABBAHAGYHATOD, CSAK HALADJ. HA A FEJEZET UTÁN IS VAN MÉG ERŐD, AKKOR MENJ TOVABB.



24

RAJZOLJ FEL EGY 2X2-ES MÁTRIXOT. FONTOS/NEM FONTOS-SÜRGŐS/NEM SÜRGŐS LEGYENEK A TENGELYEKEN. PRÓBÁLD KATEGORIZÁLNI A FELADATAIDAT.

25

NYISS MÁS EMBEREK FELÉ. HA MEGTETSZIK EGY MÁSIK EMBER SZEMÉLYISÉGE, PRÓBÁLJ KAPCSOLATOT KIÁLKÍTANI VELE. LEHET Ő LESZ AZ ÚJ LEGJOBB BARATOD 😊.

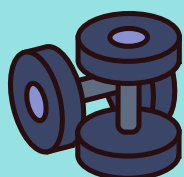
26

GONDOLKOZZ IDŐBLOKKOKBAN. PÉLDÁUL, HA 3 ÓRÁS IDŐSÁVOKRA FOKUSZALSZ, 8-TÓL 11-IG TANULSZ, 12-TÓL 15-IG GYORS FELADATOKAT VÉGZEL EL, 15-TÓL 18-IG MEETINGEKRE JARSZ, 18-TÓL 21-IG BARATOKKAL TALÁLKOZOL, KIKAPCSOLODSZ. EZEKET A BLOKKOKAT BÁTTRAN VARIÁLD, HA ÚGY ÁLLAKUL, DE AKKOR IS CSAK CSERÉLGESD ŐKET, ÉS NE TÖRÖLD.



27

TALÁLD MEG AZT, AMIT A LEGSZÍVÉSEBBEN SPORTOLSZ. PRÓBÁLJ KI MINEL TÖBB SPORTÁGAT.



28

A VÁLASZTOTT SPORTÁGAT ŪZD RENDSZERESEN. LEGYEN EGY EDZŐTARSAID, AKIVEL MOTIVÁLJATOK EGYMÁST.

29

A HÉT ELEJÉN AZ ISMERT FELADATAID IDŐ- ÉS ENERGIARÁFORDÍTÁSI IGÉNYEIT FIGYELEMBE VÉVE TERVEZD EL NAGY VONALAKBAN A KÖVETKEZŐ HETEDET. FONTOS, HOGY TUDD, MELYIK TEENDŐDNEK MILYEN HATÁRIDÉJE VAN. AZZAL KEZD, AMELYIKET A LEGKORÁBBRA KELL MEGOLDANOD!



30

PRÓBÁLD KI A GOOGLE NAPTÁRAID VAGY AZT, AMI A TELEFONODON VAN. ÁLLÍTS BE ÉRTESÍTÉST A VIZSGÁID, VAGY HATÁRIDŐID ELŐTTRE, HOGY LEGYEN IDŐD FELKÉSZÜLNI RÁJUK!