

David Allen

# HATÉKONYSÁGNÖVEDELÉS STRESSZMENTESEN

– GTD –

Az időmenedzsment  
új módszertana

*Kathrynnek, aki az életben  
és a munkában is  
pótolhatatlan társam*

# Tartalom

Előszó a magyar kiadáshoz	9
James Fallows előszava	11
Bevezető az átdolgozott és bővített kiadáshoz	15
Üdvözllet egy új világban!	25
I. A GTD-MÓDSZER ALAPVETÉSEI	
Új környezetben új módszer kell!	33
A munkafolyamat-irányítás öt lépése	57
A projektervezés öt szakasza	92
II. STRESSZMENTES HATÉKONYSÁG A GYAKORLATBAN	
Előkészítés	121
Rögzítés	143
Tisztázás	161
Rendszerezés	181
Reflektálás	236
Cselekvés	250
Tervezés	274

### III. A GTD-MÓDSZER EREDMÉNYEI

A rögzítés megszokássá válásának következményei	289
A következő lépésekről hozott döntések haszna	300
A végcélra való összpontosítás hozadéka	313
Tudományos igazolás	322
A tökéletesség élménye	333
Következtetések	349
Fogalomtár	351
Köszönetnyilvánítás	357
Jegyzetek	359
Név- és tárgymutató	367

# Előszó

## a magyar kiadáshoz

Nagy öröm számomra, hogy David Allen könyvének átdolgozott és bővített kiadása a HVG Könyvek gondozásában magyar nyelven is megjelent. Már az első, 2001-es kiadás is példátlan nemzetközi sikert aratott, de meggyőződésem, hogy a szerző által kidolgozott Getting Things Done® – vagy, csak röviden, GTD-módszer – elismertsége a jövőben további magasságokba fog emelkedni. Már eddig is rengeteg pozitív visszajelzést kapott a világ minden pontjáról, rajongótáborának növekedése pedig töretlen. GTD-blogok százai születtek, nap mint nap rengeteg elemzés, személyes történet és beszámoló jelenik meg arról, hogyan tudták a módszer követői valóban stressz nélkül növelni hatékonyságukat, és ennek hatására milyen pozitív élményekkel és érzésekkel töltődtek fel munkájukban és magánéletükben.

De mégis, mire ez a nagy lelkesedés? Nem csak egy szakmai könyvről van szó? Ez nem csupán gyakorlati útmutató dokumentumaink és feladataink rendszerezéséhez? Mi olyan különleges ebben?

*Az, hogy működik.* És ebben egyedi. Az időmenedzsment-könyvek praktikáiról kiderült, hogy a gyakorlatban nem igazán működnek. Remek stratégiai tanácsokkal szolgálnak ugyan, de igazi problémáinkat – túlterheltség, dekoncentráltóság, állandó stressz – nem oldják meg. Nem adnak választ arra, mit tehetünk, hogy úgy érezzük, rengeteg teendőnk közül mindig éppen azt csináljuk, amit kell, és ne nyomassanak az el nem végzett feladatok.

Mindemellett a GTD-módszer ma már *nélkülözhetetlen* az élet szinte minden területén. Ahhoz, hogy rohanó világunkban, a ránk zúduló információáradatban, a prioritások állandó változása ellenére megálljuk a helyünket, elengedhetetlen, hogy bizonyos képességeinket és készségeinket fejlesszük, hasonlóan a nyelvismerethez vagy az autózvezetés elsajátításához. Természetesen ezek megszerzése nélkül is létezhet értelmes, mély

vagy stresszmentes élet, de meggyőződésem, hogy ezek hiánya komolyan korlátozhatja lehetőségeinket.

És nem utolsósorban, a GTD-módszer – az autóvezetéshez és a nyelvtudáshoz hasonlóan – még *élvezetes* is. Ahogy autóvezetés közben magával ragad a sebesség, és lenyűgöznek az ismeretlen tájak, ahogy nyelvismertünknek köszönhetően nemcsak emberi kapcsolatok, de a világ is megnyílik előttünk, úgy teszi egyre élvezetesebbé, hatékonyabbá és stresszmentesebbé munkánkat és magánéletünket a GTD-módszer elsajátítása és szokásunkká válása.

Ehhez kívánok sok sikert!

*Hamar Domonkos*  
ügyvezető  
Hamar Productivity  
Consulting Kft.

# James Fallows előszava

A könyvkatalógusok tele vannak olyan művek listáival, amelyek ahhoz adnak tanácsokat, miként javíthatunk munkahelyi szokásainkon, hogyan legyünk egészségesebbek, eredményesebbek és általában sikeresebbek az életben.

Javaslataik egy részét érdemes megfogadni, de sok bennük a süket duma. Az ilyen műveket elég egyszer elolvasni, úgymint feledésbe merülnek.

Ez a könyv azonban egészen más. Első megjelenése óta rendkívül népszerű, folyamatosan magas példányszámban adják el. David Allen módszereit és filozófiáját egyre többen követik. Rajongótábora már nemzetközi méreteket ölt. Az eredeti változat megjelenésekor magam is alaposan végigolvastam a könyvet, s azóta is egy- vagy két évente újra átfutom. Ezért különösen örülök ennek az átdolgozott és bővített kiadásnak.

Mitől egészen más ez a könyv? Három lényeges erényét emelném ki, amelyek alapvetően jellemzik az egész művet.

Az egyik a *gyakorlatiassága*, amely alatt elsősorban engedékenységet és moduláris megközelítést értem.

Sok önfejlesztő program a mindent vagy semmit, a „holnaptól kezdve mindennek meg kell változnia” típusú hipotézisre épül. Ha le akarunk fogyni 40 kilót, vagy saját kezünkbe szeretnénk venni a pénzügyeinket, rendbe akarjuk tenni a családi életünket, vagy szeretnénk megvalósítani álmunk karrierjét, életünk minden területén gyökeres, felülről lefelé irányuló változásra kell rászánnunk magunkat.

Sokan valóban megteszik ezeket a radikális lépéseket. Vannak, akik alkoholelvonó programokra jelentkeznek. Mások új diétát és edzéstervet vállalnak, miután orvosuk közölte velük a hírt, hogy súlyos betegségben szenved-

nek. De vannak olyanok is, akik az üzleti világban eltöltött, hosszú évek után kolostorba vonulnak.

A legtöbb ember számára azonban, az esetek többségében, hosszabb távon hasznosabbak a fokozatosságra épülő és a hibákat is elnéző módszerek. Vagyis, ha a technikák egy részét elfelejtjük, vagy lemaradunk, még nem kell feladnunk mindent.

David Allen, a hasonló témájú könyvek szerzőitől eltérően, éppen ezt akarja bemutatni. Nem kevesebbre vállalkozik, mint hogy megtanítson bennünket arra, hogyan számolhatjuk fel a stresszt a munkahelyünkön és a magánéletünkben, hogy aztán életünk minden egyes pillanatában azon célok elérésére törekedhessünk, amelyekre a leginkább vágyunk. Néhány kivételtől eltekintve – például egészen észszerű módon elvárja, hogy kialakuljon bennünk egyfajta gyűjtő szokás, jegyezzük fel vagy más módon rögzítsük teendőinket, kötelezettségeinket, és ne az agyunkat terheljük ezzel, legyen inkább azon kívüli, megbízható tárolónk – a mű egyik nagy előnye moduláris felépítése.

A könyv mindemellett rengeteg tanáccsal is szolgál, amelyek közül több önállóan is alkalmazható. Ilyen például a *kétperces szabály*: „Ha a teendő két percnél kevesebb időt vesz igénybe, célszerű abban a pillanatban elvégeznünk, amelyben döntünk róla.” Ha valaki nem is alkalmazza David Allen módszerét, akkor is hasznosnak találhatja ezt a szabályt, és hamar rájön, miért nem érdemes bizonyos helyzetekben halogatni a döntéseket, és hogyan lehet *azonnal* megszabadulni a kötelezettségektől. Ehhez hasonlóan a *külső elmére* vonatkozó ötleteit is kiválóan alkalmazhatjuk a rendszerétől függetlenül. Szellemesen mutatja be, hogyan használhatunk erre a célra különböző eszközöket (kezdve az egyszerű mappáktól, amelyekben a nyugtákat tartjuk, olyan bevált helyekig, ahova a kulcsokat, a szemüveget vagy más dolgokat *következetesen* tesszük), amelyek elvégzik helyettünk a rutinszerű kategorizálást, és segítenek emlékezni, hogy ne kelljen az időnket állandóan kereséssel tölteni.

Nem véletlenül ad ilyen tanácsokat David Allen: pontosan tudja, hogy az emberek elfoglaltak és gyarlók. Könyvében nem a büntudatot és az alkalmatlanság érzését erősíti, hanem új megoldást kínál. Alapfelfogása, hogy az élet ciklusokból áll. A dolgok hol jobban, hol rosszabbul mennek. Olykor lemaradunk, olykor pedig felzárkózunk, vagy legalábbis megpróbálunk. Sokszor összecsapnak fejünk felett a hullámok, és nem tudunk megbirkózni



a kialakult helyzettel. David Allen könyve ilyenkor segít igazán: naponta kivitelezhető technikákat mutat be, hogy újra visszaszerezzük uralmunkat életünk irányítása felett.

Könyvének második erénye *sokoldalú alkalmazhatósága*. Azóta, hogy David Allen saját módszerének kidolgozásán fáradozik, az önszervezés egyes gyakorlati körülményei mit sem változtak. A nap ugyanannyi órából áll, még akkor is, ha kitoljuk az alvás nélkül töltött időt. Szinte ugyanannyi emberrel vagyunk képesek komoly kapcsolatot fenntartani, és továbbra is csak kevés dologgal tudunk egyszerre foglalkozni. A munka más szempontjai azonban radikálisan megváltoztak. Az e-mail néhány éve még csupán érdekes, új technológia volt, semmint folyamatosan büntudatot ébresztő, elintézésre váró munka forrása. David Allen egyik első technológiai projektje az Actioneer, a korai PalmPilotra fejlesztett feladatkezelő rendszer volt. Mára a Palm és annak egykor forradalmi Pilotja már a múlté; kiszorították őket az iPhone-ok és az androidos okostelefonok, amelyeket, minden bizonnyal, ma még elképzelhetetlen eszközök fognak majd követni.

Ebből a bővített, átdolgozott kiadásból is jól látható, mennyire jól ismeri David Allen a legmodernebb technológiákat és technikai eszközöket. Más menedzsmentkönyvekkel ellentétben azonban, amelyek egy adott korszak eszközeire vagy szoftvereire építenek – például az 1980-as évek filofaxaira, az Excel-táblákra, vagy az utóbbi időkben a powerpointos prezentációkra –, ez a mű csupán említést tesz a legújabb technológiákról és technikai eszközökről, de azok nélkül is megállja a helyét. David Allen frissítette tanácsait, hogy jobban igazodjanak a technológiai változásokhoz és a mai agytudomány legújabb felfedezéseihez. Alapkérdése azonban mindvégig ugyanaz: *miként tudjuk kordában tartani figyelmünket, érzelmeinket és kreativitásunkat*. Ha lesznek, akik ezt a könyvet 10 vagy 20 évvel később is elolvassák (és szerintem lesznek ilyenek), átugorhatják majd az akkorra már biztosan elavulttá vált technológiai utalásokat, és rátérhetnek az emberi természetről szóló, időtálló fejtegetések megismerésére.

A könyv harmadik erényét – a *szerző javaslatainak hitelessége, személyes volta és üzenete közötti szoros kapcsolatot* – első kézből is megtapasztalhattam, amikor megismertem David Allent és feleségét, Kathrynnt, akiket barátaimnak nevezhetek. Nem kell azonban személyes találkozás ahhoz, hogy erre mások is ösztönösen ráérezzenek.

Amikor 2004-ben, a *The Atlantic* megbízásából összeállítottam David Allen portréját, kiderült, hogy több évtizede tartó sikeres tanácsadói tevékenységét megelőzően – több-kevesebb szerencsével – sok mindennel foglalkozott. Volt már diákszínész, vitafórumbajnok, karatéző és karateoktató, pincér és taxisofőr, s egy kertépítő cég vezetője. Múltjából származó sokrétű tapasztalata és szerénysége a könyv stílusában, példáiban, tanácsaiban is tetten érhető.

Munkásságának értékelésekor nem hagyhatjuk figyelmen kívül személyiségét sem. Sokak szerint Steve Jobsot nem a személyes magatartása miatt csodálták, hanem a tervezés úttörőjeként vált példaképpé. Ez azonban nem mindenkinél válik el ilyen élesen. Egy személy élete és gondolatai közötti szerves kapcsolat tovább növeli az illető által közvetített üzenet erejét. Személyes tapasztalataim alapján állíthatom – amiről a könyv olvasói is meggyőződhetnek –: David Allen minden tőle telhetőt megtesz, hogy őszintén beszámoljon mindarról, amit az életből megtanult.

Lehet, hogy többen úgy vélik, nincs szükségük erre a könyvre, ami talán első látásra igaznak is tűnhet. Évmilliókon keresztül világszerte sokan éltek sikeres és kielégítő életet anélkül, hogy ismerték volna az itt bemutatott módszert. Sok ismerősömmel együtt azonban – akik szintén olvasták ezt a könyvet – azon a véleményen vagyok, hogy érdemes rászanni az időt és megismerni a mű üzenetét és tanácsait. A magam részéről egy könyv hasznosságát elsősorban azon mérem le, hogy egy-két hónap után is emlékszem-e arra, amit olvastam, és hatással volt-e a világnézetemre. Számomra ez a mű mindkét szempontból kiállta a próbát. Örülök, hogy most az olvasók egy új nemzedéke is megismerheti.

*James Fallows,*  
a *The Atlantic* magazin újságírója<sup>1</sup>

# Bevezető az átdolgozott és bővített kiadáshoz

Ez a könyv a 2001-ben megjelent első kiadás teljes átdolgozása – vagyis *egyfajta* átdolgozása. Mindenekelőtt újragépeltem az eredeti kéziratot, az elejétől a végéig, hogy feltárjam és átvizsgáljam azokat a szakaszokat és szövegrészeket, amelyek hiányosak voltak, vagy már elavultak, vagy más okból bizonyultak alkalmatlannak arra, hogy művem mindig alkalmazható és örökzöld kézikönyv legyen, amelyet sokrétűen fel lehet használni, s amely a 21. században, sőt még azután is aktuális és érvényes lesz. Mindemellett fontosnak tartottam, hogy belefoglaljam mindazt, amit időközben láttam és tanultam. Az első kiadás óta folyamatosan fejlesztettem módszeremet. Az évek múlásával, ahogy egyre több visszajelzést kaptam a világ minden pontjáról, magam is egyre jobban éreztem a benne rejlő erőt, sorra fedeztem fel finomságait és széles körű alkalmazhatóságát.

Utólag el kell ismernem, hogy módszerem elnevezése – Getting Things Done (Intézz el mindent!)<sup>2</sup> – és rövidítése, a GTD<sup>3</sup> némileg félrevezető lehet. Első hallásra ugyanis azt a benyomást keltheti, mintha amellet kardszkodnék, hogy többet és keményebben kell dolgoznunk, hogy mindent elintézhessünk. A hatékonyság kapcsán ugyanis sajnos sokan az üzletre és a témérdek tennivalóra asszociálnak.

Ez a könyv azonban nem annyira a dolgok elintézésével foglalkozik, hanem azzal, hogyan tudunk *megfelelő viszonyt kialakítani a világgal*, és ennek révén hogyan hozhatjuk meg akár minden pillanatban a lehető legjobb döntést a szükséges következő lépésről, hogyan szűrhetjük ki a figyelemelterelő tényezőket, és hogyan küzdhetjük le feszültségeinket az el nem végzett feladataink miatt. Mindezek pszichológiai vonatkozásai egyértelműen igazolják, hogy a GTD-módszer a céges karrierjüket építő szakembereken kívül sokkal szélesebb körben is alkalmazható.

A könyv átdolgozása során az alapelveken és a technikákon *nem* változtattam. Elégedetten nyugtáztam ugyanis, hogy mindaz, amit az első kiadásban írtam a stresszmentes hatékonyság elméletéről és gyakorlatáról, még ma is érvényes, és várhatóan a jövőben is az marad. Ha 2109-ben egy űrkutató csapat majd le akar szállni a Jupiteren, a legénységnek akkor is ugyanazokat az elveket és technikákat kell majd alkalmaznia az irányítás és az összpontosítás érdekében, mint amelyeket ma is használunk. Ugyanúgy szükségük lesz a bejövőirat-tartó valamilyen formájára (ezt később részletesen kifejtem), hogy össze tudják gyűjteni a rengeteg beérkező információ közül a fontosakat, hogy valóban megfontolt döntést hozhassanak arról, mire fókuszáljanak első kiruccanásuk során. A „következő lépésről” szóló döntés (ezt is kifejtem később részletesen) pedig alapvetően fontos lesz a teendők sikeres végrehajtásához.

Mintthogy azonban életünk és a munkánk számos eleme megváltozott az első kiadás óta, a már meglévő anyagot finomítottam vagy átírtam, hogy jobban megfeleljen korunk követelményeinek. Éppen ezért ez az átdolgozott, bővített kiadás nemcsak azoknak szól, akik most ismerkednek a GTD-módszerrel, hanem azoknak is, akik már ismerik ugyan, de szeretnének lépést tartani a legújabb fejleményekkel és újdonságokkal.

## ÚJDONSÁGOK

Íme, néhány kulcsfontosságú terület, amelyek az átdolgozás során mint újdonságok hatással voltak rám:

### **A digitális technológia térnyerése**

A Moore-törvény érvényesüléséből adódóan (a digitális feldolgozás teljesítménye az idő múlásával exponenciálisan növekszik) a digitális világ folyamatos terjeszkedésének mindennapi életünkre gyakorolt gazdasági, társadalmi és kulturális hatásai rendkívül sok meglepetést és kihívást jelentenek. Tekintettel arra azonban, hogy könyvem elsősorban azoknak a dolgoknak a *tartalmával* és *jelentésével* foglalkozik, amelyekkel jól kell gazdálkodnunk, függetlenül azok megjelenési vagy szerveződési formájától – legyenek

azok digitális vagy papíralapúak –, a technológiai fejlődés, a GTD-módszer lényege szempontjából, bizonyos mértékben irreleváns. Egy e-mailben érkező kérés alapján véve ugyanazt jelenti, és ugyanúgy kell vele foglalkozni, mint ha ugyanaz szóban, a kávéautomata mellett hangzana el.

A vezetékes/vezeték nélküli világ egyfelől megkönnyítette, másfelől nehezítette azokat az alapvető technikákat, amelyekkel a fontos dolgokat begyűjtjük, rendszerezzük, és ahogy azokhoz hozzáférünk. Noha manapság rengeteg csodálatos eszköz és alkalmazás áll a rendelkezésünkre, amelyek szinte napi rendszerességgel jelennek meg, és valóban nagyszerű dolgokra képesek, a választási lehetőségeknek ez a bősége könnyen kicsaphatja hatékonyságunk biztosítékait. Miközben a folyamatosan változó technológiák terén próbálunk naprakészek maradni, rendkívül sok feszültséget okoz munkafolyamataink megfelelő szervezése.

Kétségtelen, hogy új, digitális és mobil világunk már mindenhová beférközte magát. Igyekeztem ezért sorra venni azokat az új eszközöket, amelyek a napjainkban legalkalmasabbak arra, hogy feladatainkat elvégezzük. Ezzel együtt az első kiadásban szereplő, konkrét szoftveralkalmazásokra való utalások többségét töröltem. Természetesen az innováció üteme miatt előfordulhat, hogy a sorra vett eszközök és szoftverek időközben elavulttá, korszerűtlenné válnak, és kiszoríthatja a helyüket valami új. Éppen ezért úgy gondoltam, jobb, ha ebből a versenyből kiszállok, s helyette inkább egy általános modell bemutatására koncentrálok, amellyel *bármely* eszköz hatékonysága megítélhető.

Ennél az átdolgozott és bővített kiadásnál az is nagy fejtörést okozott, mekkora figyelmet szenteljek a papíralapú eszközöknek és anyagoknak (különösen azoknak, amelyeket az információk gyűjtéséhez, az iratok raktározásához és pihentetéséhez használhatunk), mert az ifjabb generáció számos tagja azt hiszi, hogy ilyen eszközökkel és anyagokkal egyáltalán nem is kell dolgoznia. Vállalva a régimódiság vádját, úgy döntöttem, hogy az első kiadásban szereplő javaslataim nagy részét egy az egyben átveszem. Egyfelől azért, mert még ma is sokan ragaszkodnak a papíralapú eszközökhöz. Másrészt azért, mert napjainkban a digitális technológiát használók között is újból feléledt az érdeklődés a papíralapú eszközök használata iránt.<sup>4</sup> Majd elvállik, sikerül-e valaha is teljes egészében megszabadulni ettől a kitartó médiumtól.

## Nonstop világ

Gyakran teszik fel nekem a kérdést, mennyire használható a GTD-módszer ebben az új, mobil eszközökkel összekapcsolt, online világban.

Az adatok és információk áradatával először a történelem kiemelkedő személyiségeinek kellett megküzdeniük: Napóleonnak, amikor végigvo-

Semmi sem újdonság, kivéve az, hogy minden sokkal gyakrabban és gyorsabban változik.

nult Európán, vagy Bachnak komponálás közben, vagy akár Andy Warholnak, amikor arról kellett döntenie, mit fessen vagy mit állítson ki egy galériában. Digitálisan összekapcsolt vilá-

gunkban azonban már nemcsak a kiemelkedő történelmi személyiségeket, hanem mindannyiunkat elárasztanak a fontos és kevésbé fontos információk. Szinte lenyűgöző az a könnyedség, ahogy a technológia segítségével hozzáférhetünk az adatokhoz – a kínálkozó lehetőségek mennyisége, sebessége és változékonysága ugyanakkor könnyen el is terelheti a figyelmünket. Ha valakit kíváncsisággal tölt el, vajon mi történhetett, ha egy szirénázó autó hangját meghallja, vagy önkéntelenül is azt figyeli egy buliban, miről beszélgetnek mások olyan izgatottan a terem túloldalán, akkor természeténél fogva eleve érzékeny a figyelemelterelés minden más formájára is. Módszerem alkalmazásával könnyebben elkerülhetjük az ezzel kapcsolatos negatív élményeket, és jobban felkészülhetünk a nonstop világ ilyen jellegű kihívásaira.

## Globális módszer

Sokan kérdik, alkalmazható-e a GTD-módszer más kultúrákban is. Minden esetben határozottan azt válaszolom: „Természetesen!” Központi üzenete ugyanis olyannyira általános, hogy még nem tapasztaltam semmiféle kulturális – nemi, életkorbeli, személyiségtípustól függő vagy egyéb – különbséget alkalmazhatóságát illetően. Persze egyénenként változó, ki mennyire tartja szükségesnek és hasznosnak, amit elsősorban a különböző élethelyzetek, a munka eltérő jellege és az önfejlesztés iránti érdeklődés befolyásol. De ha megkérdeznénk a világ különböző pontján élő emberek véleményét a GTD-módszerről, valószínűleg sokkal több mindenben egyetértenének, mint ha szomszédjukról vagy unokatestvérükről kérdeznénk őket.

Az első kiadást követően a könyv üzenete bejárta az egész világot. Több mint 30 nyelvre lefordították, s cégünk sok országban hozott létre franchise-okat, hogy a könyv alapján tanfolyamokat tartsanak. Már a mű írásakor is biztos voltam módszerem kulturális semlegességében, azóta pedig csak erősödött ebbéli meggyőződésem.

Bárki, akinek több dologgal kell megbirkóznia, mint amennyire képes, könnyebben és elegánsabban fogja megoldani mindegyiket, mint képzelet.

## Nagyobb célközönség

Az első kiadásnál elsősorban az volt a célom, hogy a vállalati tréningek és a továbbképzések során szerzett tapasztalataim alapján egy módszertani kézikönyvet állítsak össze. Példái, stílusa, hatásos külső megjelenése (a borítón egy öltönyös fényképem volt látható) is arról árulkodott, hogy könyvemet elsősorban menedzsereknek, vezetőknek és a ranglétrán még magasabb szintre törekvő, ambiciózus szakembereknek szántam. Bár már abban az időben is tudtam, hogy a GTD-módszer a háztartásbeliek, a diákok, a papok, a művészek, de még a nyugdíjasok számára is hasznos lehet, mégis úgy éreztem, hogy elsősorban az üzleti élet szereplőinek van a legnagyobb szükségük a segítségemre, hogy ép elmével tudják hatékonyságukat fokozni. Ők álltak az első sorban, ők voltak az előörs, hiszen nap mint nap szembesülniük kellett az üzleti világ információözönével és rohanó tempójával, elsöprő változásaival, továbbá ők értek hozzá a problémák megoldásához szükséges erőforrásokhoz.

Ma azonban már sokkal többen érdeklődnek a laza, fókuszált figyelemmel elérhető eredmények iránt, és sokan felismerik, hogy nem csupán időgazdálkodási tippekkel és receptekkel szolgálok üzletemberek számára, hanem sokkal inkább egy olyan életformát kínálok, amely ma már nélkülözhetetlen a boldoguláshoz. Gyakran osztják meg velem sikertörténeteiket különféle emberek a világ különböző pontjairól, akiknek életében sorsfordulót jelentett a GTD-módszer alkalmazása. Ezek a visszajelzések azt erősítették bennem, hogy egyre nagyobb szükség van iránymutatásaimra, és arra ösztönöztek, hogy példáimat és magyarázataimat némiképp átdolgozzam és aktualizáljam.

A GTD-módszer nem arról szól, hogyan végezzünk el mindent. Hanem arról, hogyan végezhetjük megfelelő módon a munkánkat és élhetjük jól az életünket.

Sokan (olyanok is, akiről a legkevésbé gondoltam volna) örömmel ke-restek fel és számoltak be arról, milyen sikereket értek el a GTD-módszer segítségével. Köztük volt például a világ egyik legnagyobb pénzügyi szervezetének vezetője, egy népszerű amerikai humorista, az egyik legismertebb amerikai rádiós személyiség, egy nagy európai konglomerátum vezérigazgatója és az egyik legsikeresebb hollywoodi filmrendező. Mindannyian elmondták, milyen jól tudták hasznosítani a GTD-módszert a magánéletükben és a munkájukban. A különféle vallások képviselőitől kapott visszajelzések is lenyűgözőek. Bár ők nem evilági dolgokkal foglalkoznak, de szeretnének *még jobban* a saját területükre és hívőikre koncentrálni, és arra vágnak, hogy mielőbb megszabadulhassanak a gyülekezet irányításának mindennapi feladataival járó figyelemelterelődés hatásaitól. Diákok, tervezők, orvosok stb. – a GTD-módszer követőit és szószólóit ma már hosszasan lehetne sorolni.

Az évek során rájöttem, hogy ezt a játékot valójában együtt játszunk. Nagyszerű, hogy ezzel az átdolgozott, bővített kiadással módszeremet egyre szélesebb kör számára közvetíthetem.

## Még több gyakorlás

Bármennyire is könnyűnek tűnik végrehajtani a könyvben bemutatott legjobb gyakorlatokat, nyomtatékosan felhívták többen is a figyelmemet az alábbi két jelenségre: (1) lesznek olyanok, akiket annyira nyomasztani fog a

Mindaz, amit az életben érdemes elérni, gyakorlást igényel. Sőt maga az élet sem más, mint egy hosszú gyakorlás: mozdulataink finomítására tett, végtelen erőfeszítés. Amikor sikerül megérteni a gyakorlás megfelelő mechanikáját, az új dolgok tanulásának folyamata az öröm és a nyugodtság stresszmentes élményévé válik – olyan folyamattá, amely életünk minden területét rendbe teszi, és annak minden nehézségét megfelelő megvilágításba helyezi.

*Thomas Sterner*

túl sok befogadásra váró információ és a javasolt teendők mennyisége, hogy hozzá sem fognak a megvalósításukhoz; és (2) lesznek olyanok, akiknek időbe telik, hogy az alapvető technikákat megszokássá alakítsák életükben.

Mindezek ellenére, meg sem kíséreltem lebutítani a GTD-módszert, ezért nem is igen tudok megnyugtató választ adni a „túl sok befogadásra váró információ” panaszra. Könyvem első kiadásában részletes útmutatások és javaslatok szerepeltek arra vonatkozóan, miként lehet a GTD-módszert a magánéletben és a munkában teljes körűen alkalmazni – ezeket



ebben az átdolgozott és bővített kiadásban is megtartottam. Időközben természetesen magam is rájöttem, hogy akik most hallanak először erről a módszerről, jogosan érezhetik nehéznek vagy akár lehetetlennek, hogy mindent egyszerre megértsenek. Ennek ellenére úgy éreztem, nem hagyhatom ki ebből az új kiadásból sem azokat az útmutatásokat, amelyek alapján elsajátítható, hogyan is kell ezt a módszert beépíteni a mindennapokba, ha valaki tényleg rászánja magát.

Egy hasonlattal élve: ha valaki például szeretne megtanulni teniszezni, először is felvázolnám neki a játék lényegét, az elérhető eredményeket, és az odáig vezető utat, valamint az elméleti és gyakorlati ismeretek különböző szintjeit. Ebből kiindulva ezt az átdolgozott és bővített kiadást kiegészítettem egy újabb fejezettel (Munkastílus- és életforma-változás), amelyben megpróbáltam rávilágítani a GTD-módszer részleteire és sokoldalúságára, azzal a céllal, hogy megkönnyítsem kiválogatni és megvalósítani mindazt, amire egy adott pillanatban szükség lehet. Mindemellett igyekeztem a lehető legegyszerűbben fogalmazni, hogy ne tűnjön ijesztőnek az egyéni szokások és magatartásformák megváltoztatása és a személyes rendszerek átszervezése. Arra törekedtem, hogy lépésről lépésre bemutassak mindent.

A legnagyobb kihívást, úgy tűnik, a GTD-módszer folyamatos és szokásszerű alkalmazása és fenntartása jelenti, hogy mentális és fizikai környezetünk rendben tartása a mindennapok részévé váljon, és mindehhez minimális tudatos összpontosításra legyen szükségünk. Nem állíthatom, hogy szakértője lennék a szokások megváltoztatásának – jobban értek a stresszmentes hatékonyság praktikáinak kialakításához és finomításához.<sup>5</sup> A GTD-módszer alkalmazásához viszonylag egyszerű viselkedési szokásokat kell kialakítani, amelyek sokak számára ismerősek lehetnek, mégis nehéz megvalósítani őket.

Bármennyire is úgy tűnik, egyáltalán nem egyszerű egy problémát pontosan meghatározni, és eldönteni a megvalósításhoz szükséges következő lépést, mindezt emlékeztetőül felírni egy listára, és időnként átolvasni. Az emberek többsége elismeri, hogy ehhez ki kell alakítani egyfajta szokást, napi gyakorlatot, ám csak kevesen hajtják végre következetesen, ráadásul élvezettel. Az évek során az egyik legnagyobb meglepetés az volt számomra, mekkora kihívást jelent, hogy belénk ivódjon, szokásunkká váljon az igény arra, hogy *minden* fölösleges, figyelemelterelő tényezőt folyamatosan, szó szerint kiverjünk a fejünkől.

## Tudományos igazolás

Már nem érzem magamat annyira magányos farkasnak, mint az első kiadás alkalmával, mert azóta tudományos adatok is igazolják, hogy az általam

Mert ami létre érdemes, az megismerésre is érdemes, így a tudás a lét képmása. Márpedig csúfság és szépség egyaránt létezik.

*Francis Bacon*<sup>6</sup>

korábban kifejtett elvek és gyakorlatok helytállóak. Ezért írtam meg pótlólag egy újabb fejezetet (Tudományos igazolás), hogy röviden bemutathassam az ezzel kapcsolatos kutatások eredményeit és szakirodalmát.

## AKI MÉG NEM ISMERI EZT A MÓDSZERT...

...és már idáig eljutott a Bevezetőben, az valószínűleg szeretne így vagy úgy belevágni a dologba. Könyvem tulajdonképpen egy gyakorlati útmutató, hasonlóan egy szakácskönyvhöz, amely felvázolja az alapelveket, több szinten bemutatja, miről is szól az ételkészítés és a tálalás, mindemellett kellő mennyiségű receptet kínál ahhoz, hogy a jövőben rendkívül sokféle vacsorát tudjunk elkészíteni. Remélem, ennek megfelelően sikerült jól összeállítanom ezt az átdolgozott és bővített kiadást, és bárki hozzáláthat a következő fejezetek olvasásához, amikor csak kedve tartja. Sokan visszaigazolták, hogy élvezettel rágták át magukat a könyvemre, az elejétől a végéig, ami nem zárja ki, hogy lehet akár ide-oda is ugrálni az egyes fejezetek között. Vagy, ha valaki akarja, először fussa át az egész szöveget, és véletlenszerűen mélyedjen el egy-egy részletkérdésben! A könyv – felépítéséből adódóan – így is sok tanulsággal szolgálhat.

## AKINEK MÁR VAN NÉMI TAPASZTALATA A MÓDSZERREL KAPCSOLATBAN...

...annak is új lesz ez a könyv. Habár a módszer lényegét már évekkel ezelőtt közreadtam, még van mit mondanom. Ha valaki kapcsolatot keres az előző kiadással, rendre úgy fogja érezni: „Te jó ég! Ez teljesen más, mint amit korábban olvastam!” Voltak, akik ötször is elolvasták az eredeti kiadást, mégis azt állították, hogy „minden alkalommal teljesen másnak tűnt a könyv”. Ez

pontosan olyan, mint ha egy év múlva újra elolvasnánk egy szoftver kezelési utasítását, amikor már az alapfunkciókat automatikusan kezeljük. Bizonyára izgalommal és lelkesedéssel töltene el bennünket az a sok-sok fantasztikus funkció, amelyet már korábban is használhattunk volna, hiszen karnyújtásnyira volt tőlünk, de nem értettük és nem használtuk, mert kezdetben más, fontosabb dolgokra kellett összpontosítanunk.

Nem számít, ki mikor és hányszor olvasta el könyvem korábbi változatát, vagy vett részt GTD-tanfolyamon, coachingon, webináriumon, hallgatott végig egy-egy podcastot, vagy ismerkedett meg bármilyen más módon a GTD-módszerrel. Ebben az átdolgozott, bővített kiadásban mindenki új szemszögből és magával ragadó módon élheti át az egészet. Ezt megígérhetem. A következő oldalakon az elgondolások egy új univerzuma fog fel tárulni, amely beépíthető a már meglévő struktúrák és eszközök közé.

Remélem, könyvem átdolgozott és bővített kiadása is sokaknak segít majd, hogy stressz nélkül növelhessék hatékonyságukat a munkájukban és a magánéletükben!