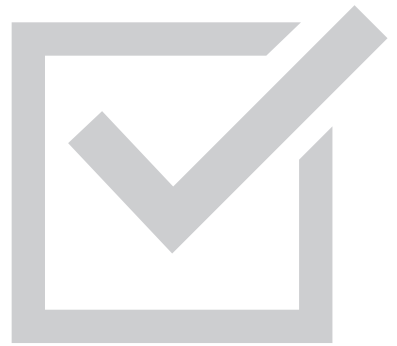


DAVID ALLEN – BRANDON HALL

GTD-MUNKAFÜZET



DAVID ALLEN – BRANDON HALL

GTD-MUNKAFÜZET

10 feladat a stresszmentes
hatékonyságnöveléshez

hvg  könyvek

A fordítás alapja: David Allen – Brandon Hall: *The Getting Things Done Workbook: 10 Moves to Stress-Free Productivity*

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Penguin Books, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Copyright © David Allen, Brandon Hall 2019

Fordította © Somogyi Péter, 2020

Szerkesztette: Szöllös Péter

Borítóterv: Juhász Gábor Tamás

HVG Könyvek, Budapest, 2020

Kiadóvezető: Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő: Török Hilda

www.hvgkonyvek.hu

ISBN 978-963-304-989-1

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeseti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közzélni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó: Szauer Péter

Nyomdai előkészítés: Pyber Anita

Nyomás: Alföldi Nyomda Zrt.

Felelős vezető: György Géza vezérigazgató

*Ajánlom Bryannek, Karennek, Steve-nek, Kaylornak
és a következő generációknak, hogy problémák helyett megoldandó feladatoknak
tekintsék az életük és a világ kihívásait.*

*Davidnek és Kathrynnek, a legbájosabb, legprofibb házaspárnak,
amellyel valaha találkoztam.*

BRANDON HALL

*Mindazoknak ajánlom, akik eltökélten javítani szeretnének
saját életükön és a környezetükön.*

DAVID ALLEN



MI MINDENRŐL

1

Miért van szükséged erre?

EGYRE HATÉKONYABBNAK
KELL LENNÜNK

MI HASZNOD BELŐLE?

MI LENNE, HA...?

HOGYAN HASZNÁLD
EZT A MUNKAFÜZETET?

10



2

Kezdd ezzel!

ÉRTÉKELD MAGAD RÉÁLISAN!

ISMERD MEG A GTD-T!

KÖTELEZD EL MAGAD
A VÁLTOZÁS MELLETT!

20



LESZ SZÓ?

3

**10 feladat
a stresszmentes
hatékonyságnöveléshez**

40



4

**Még többet
a GTD-ről**

TOVÁBBI HASZNOS
TANÁCSOK
ÉS GYAKORLATOK

FOLYAMATOSAN
TÖKÉLETESÍTSD A
GTD-MÓDSZERED!

HOGYAN TOVÁBB?

210



5

Fejlődésmérő

216





GTD- MUNKAFÜZET

1

**MIÉRT VAN
SZÜKSÉGED**



ERRE?

- **EGYRE HATÉKONYABBNAK KELL LENNÜNK**
- **MI HASZNOD BELŐLE?**
- **MI LENNE, HA...?**
- **HOGYAN HASZNÁLD EZT A MUNKAFÜZETET?**

EGYRE

Üdv! David vagyok. A GTD (Getting Things Done) atyja, és a *Hatékonyágnövelés stresszmentesen – GTD – Az időmenedzsment új módszertana (Getting Things Done: The Art of Stress-free Productivity)* című mű (a továbbiakban a GTD-könyv) szerzője.

Meg vagyok győződve arról, hogy neked is meg kellene tanulnod, hogyan lehetsz hatékonyabb a lehető legkisebb erőfeszítéssel, de *igazán az számít, te mit gondolsz*. Ezért kérek, szánj néhány percet arra, hogy eldöntsd, „ezt” vagy „azt” szeretnéd!



EZT

Nyugodt vagy stresszhelyzetekben.

Kézben tudod tartani a rád zúduló teendőket.

Gazdálkodni tudsz az időddel, és irányítani tudod az életedet.

Megbízható helyen tudod tárolni az ötleteidről és a feladataidról szóló emlékeztetőket.

Perspektívád és a céljaidba vetett hit vezérel.

Bejövő postaládád üres.

Rendszerezni tudod a dolgaidat.

vagy

HATÉKONYABBNAK KELL LENNÜNK

AZT

Állandóan túlterheltnak érzed magad, és stresszelsz.

Képtelen vagy megbirkózni a rád zúduló feladatokkal.

Nem tudsz gazdálkodni az időddel, és mások irányítják az életed.

Nincs megbízható rendszered, figyelmen kívül hagyasz dolgokat.

Sodródasz, és reménykedsz, hogy jobb lesz.

Előntenek az e-mailek.

Halomban, ömlesztve állnak a dolgaid.

Rendben, lehet, hogy ezzel „befolyásolom a tanút”, ahogy mondani szokás, de csakis rajtad múlik, hogy „ezt” vagy „azt” választod. Ám mi van, ha tényleg változtatni szeretnél? Tudod-e, mit kell tenned, milyen eljárásokat és módszereket alkalmazz, hogyan igazodj el a rengeteg telefonhívás, az e-mailek és papírkupacok között?

Ekkor jövök én! Ádám és Éva óta kutatom az emberi hatékonyságot... Na jó, nem pontosan. Viszont látom, hogy a digitális forradalom – amelynek részesei vagyunk – hogyan generálta azt az általános problémát, hogy túl sok mindent kell túl kevés idő alatt elvégeznünk.

Mi hasznod belőle?

Jogos a kérdés, mi a hasznod mindebből. Ha úgy döntesz, hogy követed ennek a munkafüzetnek az útmutatásait, és tényleg elvégzed az általunk javasolt 10 feladatot, akkor biztosan és garantáltan teszel a

**LEGBÉKÉSEBB,
LEGSZERVEZETTEBB,
LEGBOLDOGABB,
LEGHATÉKONYABB,
LEGMÉGBÍZHATÓBB
ÉS LEGSIKERESEBB
EMBERI LÉNY A FÖLDÖN!**

Komolyan! Valami csodálatos dolog történik, amikor megengeded az elmédnek, hogy azt tegye, amit a legjobban tud: gondolkozzon!

Szóval miért ne próbálnád meg? Mi vesztenivalód van?

Mi lenne, ha...?

Ha több hely lenne az elmédben, hogyan döntenél, milyen szeretnél lenni, és mit tennél ezért?

Kreatívabb? Mit tennél?

Meggondoltabb? Mit tennél?

Innovatívabb? Mit tennél?

Kedvesebb? Mit tennél?

Elmélyültebb? Mit tennél?

Egyéb?

HOGYAN HASZNÁLD

A munkafüzet használata könnyű, mint az megszeregy:

1. Nézd át a következő, Kezdd ezzel! című 2. fejezetet, hogy lásd, mi a lényeg!

2. Végezd el a 10 feladatot, amikor időd engedi, de javasoljuk, hogy

- az 1–3. (a rögzítésről szóló) feladatot minél előbb hajtsd végre!
- a többit viszont ne siesd el! ... Az lenne az ideális, ha minden héten szánnál rájuk egy-két órát.
- a megadott sorrendben haladj!

3. Kövesd nyomon folyamatosan a munkafüzet végén lévő táblázat alapján, hol tartasz! Minden bizonnyal jó érzés lesz sorra kipipálni az elvégzett feladatokat.

4. Érezd jól magad! Mindez kezdetben talán sziszifuszinak és unalmasnak tűnik, de hidd el, megéri! Ha belejössz, élvezni fogod, hogy egyre jobban átlátod a dolgaidat, és az általunk ajánlott módszereket a magad képeére formálhatod. Sokan eljutottak már ideig. Üdvözlünk a klubban!

Sokkal kreatívabb vagy, mint gondolnád!

EZT A MUNKAFÜZETET?

Az alábbi ikonok a megismerés különböző szintjeit jelzik! Ezek alapján könnyebben eligazodhatsz a stresszmentes hatékonyságnövelés rejtelmeiben.



Hasznos tanácsok. Ez az ikon a GTD-vel kapcsolatos élvezetes történetekre és praktikus ötletekre utal. Élvezd David Allen és a GTD-klubtagok anekdotáit, tippjeit, trükkjeit, bölcs szavait és idézeteit!



Elmélyedés. Ez az ikon jelzi, hol találsz még több információt (akár ebben a munkafüzetben vagy a GTD-könyvben, esetleg más helyeken, amelyeket a megadott linkek és QR-kódok alapján könnyen elérhetsz), ha többet szeretnél megtudni a GTD alapvetéseiről.



Kérdések. Ez az ikon a gyakran felvetődő kérdéseket jelzi. Tanulj David és a GTD-közösség válaszaiból!



Próba. Ez az ikon azt mutatja, eljött a te időd. Gondold végig, mit hogyan csinálsz! A megjelölt helyre írd le a gondolataidat és az érzéseidet! Ez is hozzájárul hatékonyságod növeléséhez.



Fejlődésmérő. Ha ezt az ikont látod, lapozz a munkafüzet végén lévő fejlődésmérő táblázathoz (amelyről az előző oldal 3. pontjában volt szó), és jegyezd fel, mikor végezted el az adott feladatot! Így folyamatosan nyomon követheted a fejlődésedet.



Ellenőrző listák. Ez az ikon az ellenőrző listákat jelzi. A GTD 5 lépéséhez kapcsolódó 10 feladat mindegyikéhez találsz egy-egy gyors összefoglalót. Ezek alapján ellenőrizheted, megfelelően alkalmazod-e a GTD-t, és mi mindent kell még tenned.

„Légy kitartó
és rendezett
a magánéletedben,
hogy szenvedélyes
és eredeti lehess
a munkádban!”

- GUSTAVE FLAUBERT