

# ANTISÄÄTÄJÄ

Tehtäväkanvaasi

[www.annaperho.fi](http://www.annaperho.fi)

# MIKÄ ON TÄRKEÄÄ?

- Mitkä ovat kolme tärkeintä elämänarvoasi?
- Millä tavalla ne näkyvät kalenterissasi? (Esim. jos terveys on sinulle tärkeä arvo, kuinka paljon aikaa olet varannut liikunnalle tms. varten tälle viikolle?)
- Mitkä ovat työsi kolme tärkeintä ydintehtävää? Mikä työssäsi luo eniten arvoa; mitkä ovat ne aikaansaannokset, joita sinulta odotetaan / joita odotat itseltäsi?
- Kuinka paljon tällä viikolla käytät niihin aikaa? Onko se riittävästi?
- Entä milloin viimeksi elämässäsi on ollut sellainen jakso, jolloin asiat ovat olleet tämän suhteen paremmin? Mistä se johtui?



important

# AJANHALLINTA ON ARVOJEN HALLINTAA.

Hyvä ajankäyttö on käytännössä sitä, että pystyt sitomaan suurimman osan ajastasi sen ympärille, mikä on arvokasta ja arvoa luovaa.

Toisaalta nopein tapa alkaa väsyä ja voida huonosti on tehdä alituisen asioita, joita et pidä tärkeinä ja arvokkaina.

Järkevän ajanhallinnan kivijalka on siis omien arvojen ja aidosti oleellisten aikaansaannosten tarkastelu. Mitä ne ovat? Miten ne näkyvät arjessasi?

Toinen oleellisen tärkeä elementti ajanhallinnassa on sisäinen maailmasi. Mitä paremmin havainnoit ja tunnet itseäsi ja toimintasi vaikuttimia, sitä helpompi sinun on myös ohjata ajankäyttösi valintoja.

Pohdi ongelmien lisäksi myös onnistumisia. Mitä silloin tapahtuu, kun kiire ja stressi eivät ole läsnä?

# MITÄ HALUAISIT?

*Kirjoita itsellesi kuvaus ihanteellisesta päivästä ajankäytön suhteen. Pysytään kuitenkin realisteina - jos et ole juuri sattunut voittamaan raaputusarvasta, heräät tuskin ensi tiistaina Malediiveiltä rantabungalowista.*

- Milloin heräät? Milloin aloitat työpäivän? Miten päivä rakentuu?
- Milloin ja miten palaudut (liikut, syöt, tapaat ihmisiä, harrastat...)?
- Milloin työpäivä päättyy ja mitä sitten tapahtuu?
- Milloin menet nukkumaan?
- Miten jaat aikaasi kokousten / viestien / muun sisällön kesken?
- Entä mitä et tee? Mikä jää pois, kun ajankäyttö on optimaalista?

# MIKÄ ESTÄÄ?

Jos tiedät mitä haluat, mikä estää sinua toimimasta toiveidesi mukaisesti jo nyt?

Fiksun ajankäytön ja jämäkän oman kalenterin johtamisen tiellä on usein jokin sisäinen tarina tai este, joka laittaa meidät toimimaan oman etumme vastaisesti: tiedät, että sinun pitäisi esimerkiksi asettaa rajoja tai kieltäytyä tietynlaisista tehtävistä - mutta silti havaitset kerta toisensa jälkeen, että rikot itsellesi tekemäsi lupaukset.

Miksi?

**ANNALLA ON ASIAA**  
**[annaperho.fi/uutiskirje](https://annaperho.fi/uutiskirje)**

**LINKEDIN & INSTAGRAM**  
**@annaperho**

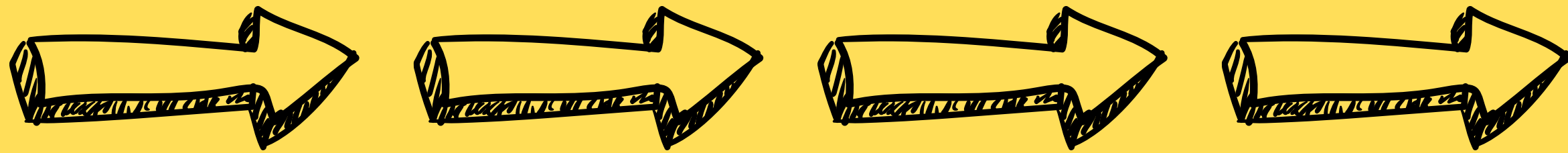
**ELÄMÄNKOULU-**  
**PODCAST @SPOTIFY**  
**tolkun selfhelppiä, joka**  
**voi muuttaa elämäsi!**



**NÄHDÄÄN PIAN!**

# Antisäästäjä™ Personal Trainer

Valmennus sinulle,  
joka haluat  
kalenterisi  
kontrolliin ja  
elämäsi takaisin.



# ***KALENTERI KONTROLLIIN KYMMENESSÄ VIIKOSSA***

***Etsin muutamaa sitoutunutta yrittäjää/ asiantuntijaa työskentelemään henkilökohtaisesti kanssani.***

***Jos haluat ottaa kalenterin haltuun, katkaista kiireen kierteen ja keskittyä siihen, mikä oikeasti vie eteenpäin, tule vetäisemään hihasta, tai täytä hakukaavake täällä:  
<https://bit.ly/antisääätäjä>***

