

LISTA VAPAUTTAA AIVOT

Aivot joutuvat koville jatkuvissa muutostilanteissa ja tietotulvassa. Kun asiat on kirjattu, ei tarvita energiaa niiden muistamiseen. Muistia kannattaa aina kehittää, mutta samalla on syytä miettiä keinoja, miten ulkoisten ärsykkeiden aiheuttamaa stressiä voi vähentää.

Listat merkitsevät päivittäistä rutiinia, joka helpottaa itsensä ja oman työn johtamista sekä tilanteiden hallintaa. Listat suojelevat myös aivoja. Kun tehtävä on tehty (= asetettu tavoite saavutettu), koee ihminen onnistumisen. Aivoista erittyvä dopamiini synnyttää mielihyvää, joka rentouttaa ja tasapainottaa tilanteen.

Kiirettä ja stressiä syntyy kun

- koet, että tehtäviä on jatkuvasti liikaa (riittämättömyyden tunne ja/tai huono omatunto tekemättömistä töistä)
- tehtävien merkitys ja tärkeysjärjestystä on sekava
- tehtävät pyöriivät epämääräisesti mielessäsi ja pelkäätkin niiden unohtamista

Tyytyväisyys ja motivaatio lisääntyvät, kun

- olet löytänyt itsellesi parhaiten sopiva tavan ja tekniset välineet listojen hallitsemiseksi
- olet määritellyt tehtäville aikataulut
- sinulla on rohkeutta muuttuvissa tilanteissa tehdä uusia päätöksiä ja muuttaa listaasi
- työ on tehty ja voit yliviivata tai poistaa sen listalta
- kun tehtävät on organisoitu esim. seuraaviin ryhmiin
 - konkreettiset työt (tänään)
 - suunnittelutyöt (huomenna)
 - ideointi (tulevaisuus)
 - roskakori (itsensä vapauttaminen tehtävästä)
- välillä arvioit mitä kaikkea olet saanut aikaan ja koet siitä mielihyvää
- opettelet kiittämään itseäsi tehdystä työstä
 - ennen nukahtamista palautat mieleesi nämä kiitokset

PÄÄTÖKSENTEKO

Tutkittiin hyvin menestyvien ihmisten päätöksentekoa. Tutkijoiden ennakkokäsitys oli, että koska he ovat menestyneitä, tekevät he pääasiassa hyviä ja oikeita päätöksiä. Tutkimuksen tärkeimmät kriteerit olivat päätösten nopeus ja tulosvaikutukset, kun niitä verrattiin muiden tekemiin päätöksiin.

Tutkimuksen tulos

- 1/3 huonoja päätöksiä
- 1/3 keskinkertaisia päätöksiä
- 1/3 hyviä päätöksiä

Menestyksen salaisuus oli, että he tekivät jatkuvasti päätöksiä ja valintoja (aloitan, keskeytän, siirrän, lopetan, poistan...). “Sen tietäminen milloin aloittaa ja milloin jatkaa / lopettaa, on avain menestykseen.”