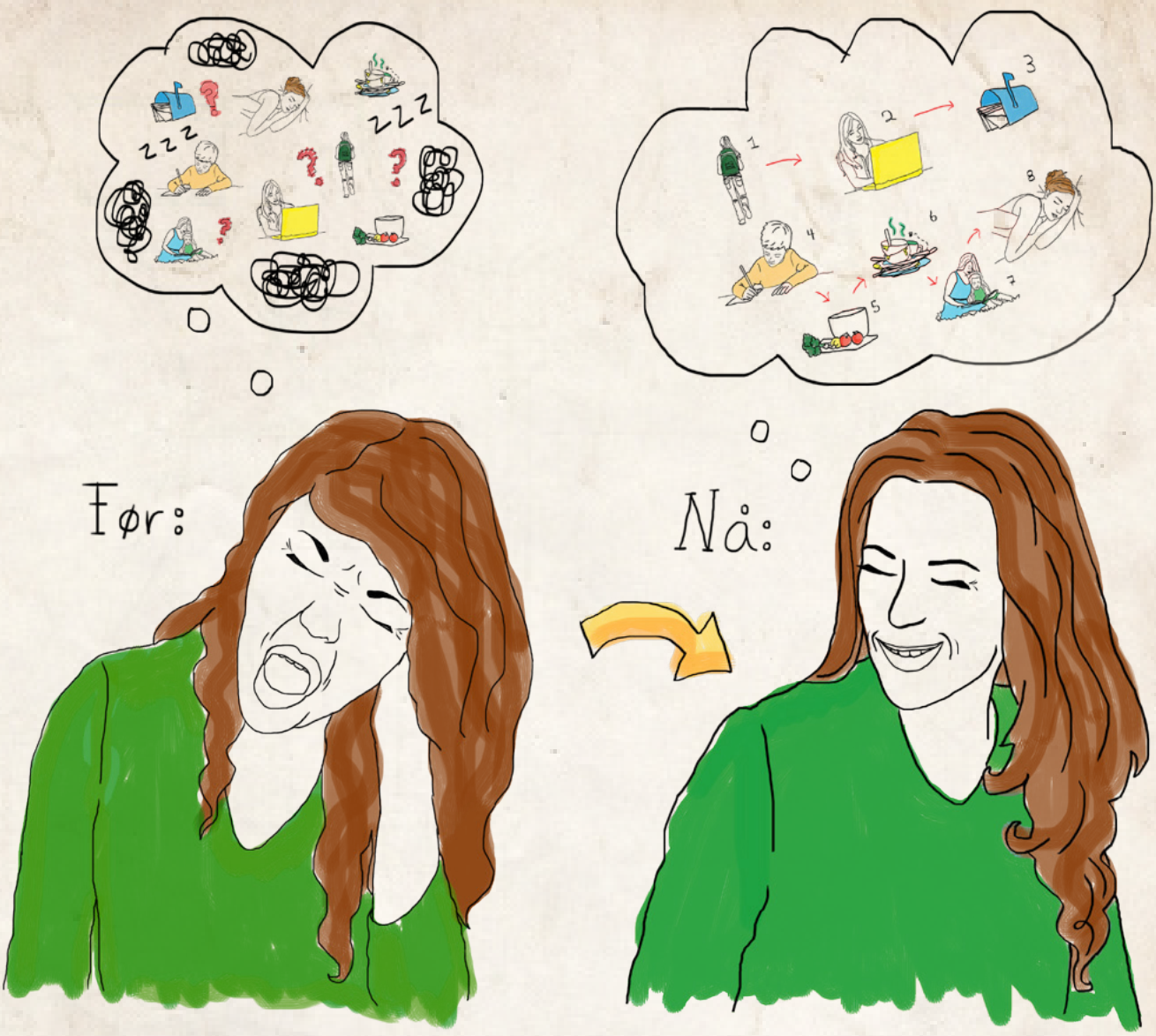


VIL DU HA BEDRE DAGER?

Vil du ha bedre dager? Dager med mer tid, mer overskudd og mindre mas? Ta kontroll over egen tid og egen plan. Opplev en frihet du ikke har opplevd før. Og ikke minst - begynn å spille angrep; Ikke bare forsvar. Denne boken gir deg verktøyene du trenger!

Skrevet av:

DAVID GENIUS

Illustrert av: Henny Skaaland

Før:

Føler du at du spiller forsvar hele dagen?

At tiden går med til å parere og å respondere på alt som kastes mot deg?
Enten det er hjemme, på skolen, på arbeid eller i det sosiale livet?

DU ER IKKE ALENE!

"Vi forventes å være supermennesker på andre fronter"

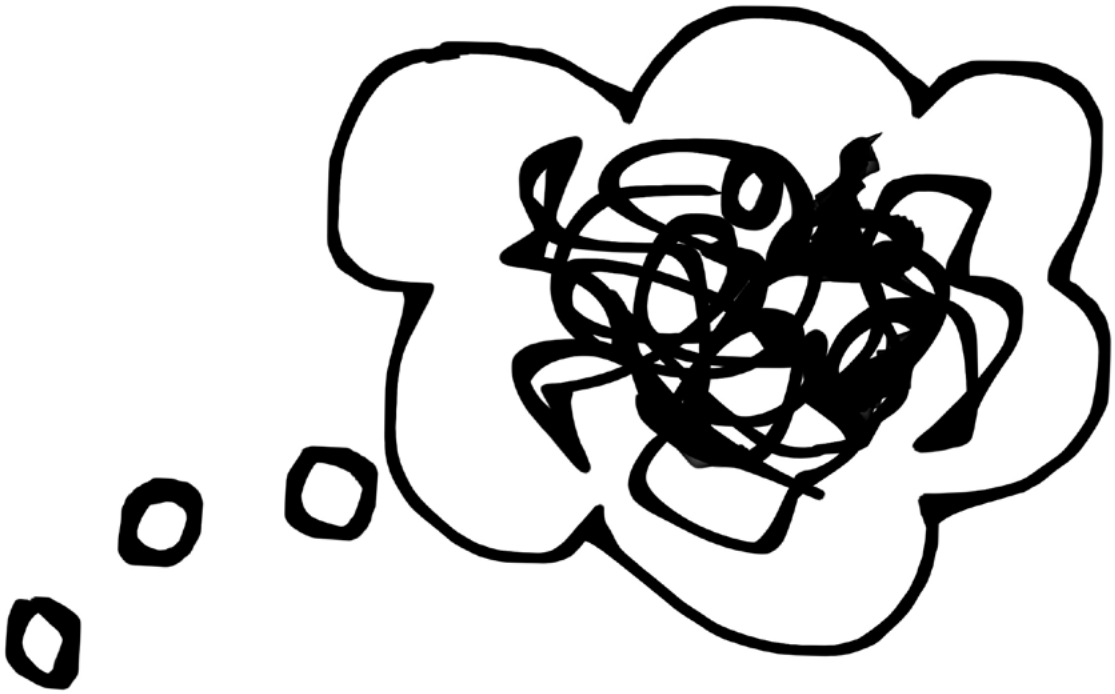
Illustrasjon: Listen for hva som skal gjøres hver dag er lang.

De fleste av oss lever i en verden hvor vi oversvømmes av informasjon og input hele tiden. Det er nesten umulig å unngå følelsen av å ikke rekke det vi skal. Når gode venner presterer å bli fornærmet fordi vi ikke har sett eller kommentert den siste Facebook oppdateringen deres er det absolutt et tegn på at vi får alt for mange inputs, og at forventningene til hva vi skal få med oss er ganske heftige.

Med e-post, Snapchat, Instagram, Facebook, Linkedin for å nevne noe - i tillegg til all slags produktivitets apper fra jobb eller skole - så er det ikke måte på alt vi skal holde oss oppdatert om.

Følelsen av utilstrekkelighet er ikke langt unna.

Vi forventes å være supermennesker på andre fronter.



Vi skal stille på alle dugnader, ha et hjem som hører hjemme i et interiørmagasin (det kan jo hende noen tar et bilde og poster online) Vi skal trene, spise sunt, svare når noen vil ha tak oss - på chat, telefon, e-post eller - sjeldnere - når noen ringer på døren. Tilgjengelighet er et «must» og om vi ikke svarer med en gang er vi håpløst akterutseilt.

«Du har blitt irriterende produktiv» sa en god venn forleden.

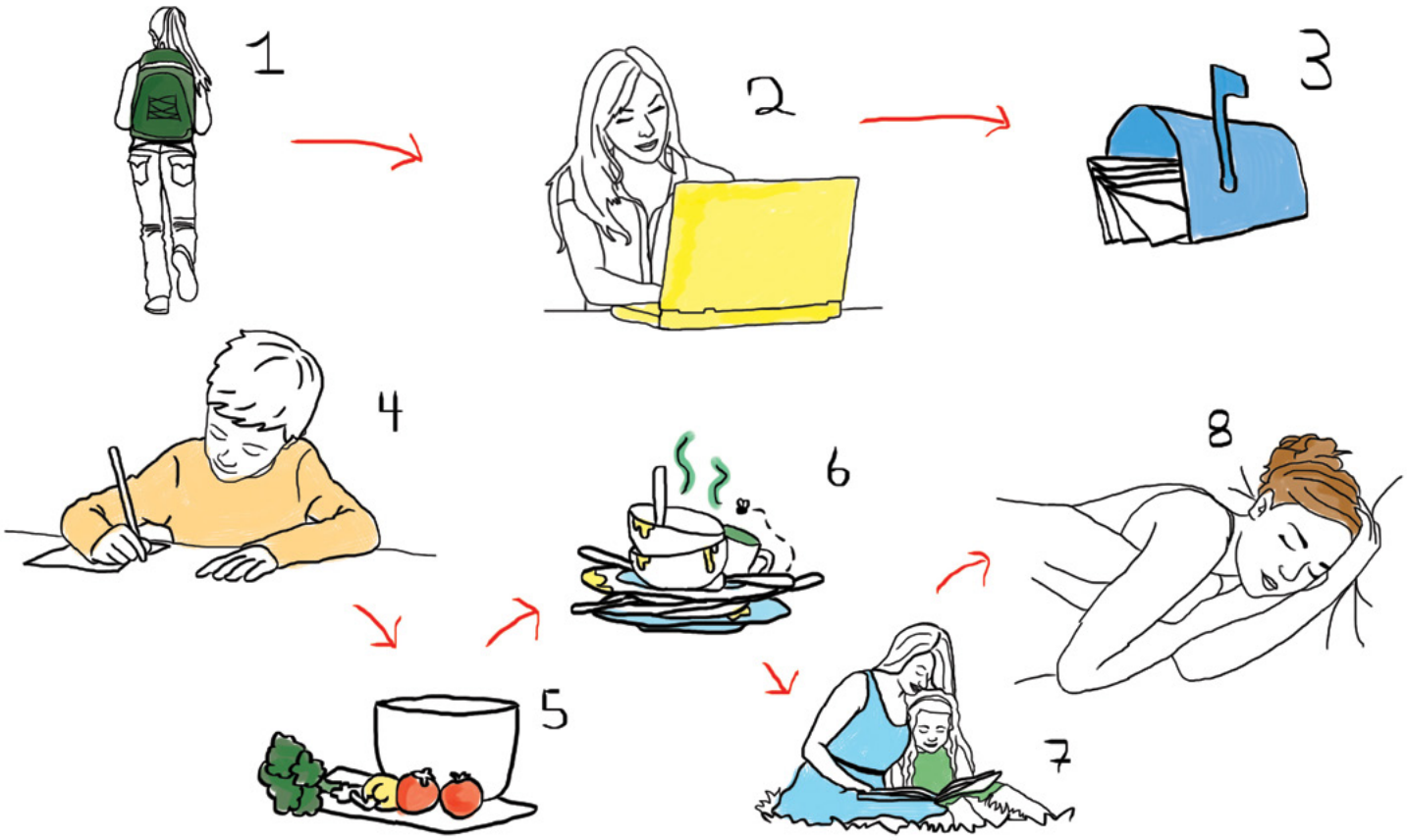
Er det sånn vi vil ha det? Gå til sengs hver kveld og være utslitt med tanken på alt vi BURDE ha gjort? Utilfreds og ulykkelig fordi vi ikke rakk «det» i dag heller?

“

Så sier det seg selv at femti løse tråder - og sikkert enda flere, rett og slett ikke lar seg håndtere. Og ved å forsøke ble jeg stresset og til slutt syk. Ikke minst, jeg var overhodet ikke tilstede i øyeblikket.

Fokuset mitt var alle andre steder.”

Det jeg tilbyr her er overhodet ikke en «quick fix», men en metode jeg har prøvd ut og kommet frem til selv etter mange år med høye skuldre, vondt i magen og mangel på nattesøvn.
Når en må ha radio i øret for å sovne om kvelden, fordi en ellers blir fanget i tankene på alt som skulle vært gjort, eller måtte huskes, er det på tide å ta grep.



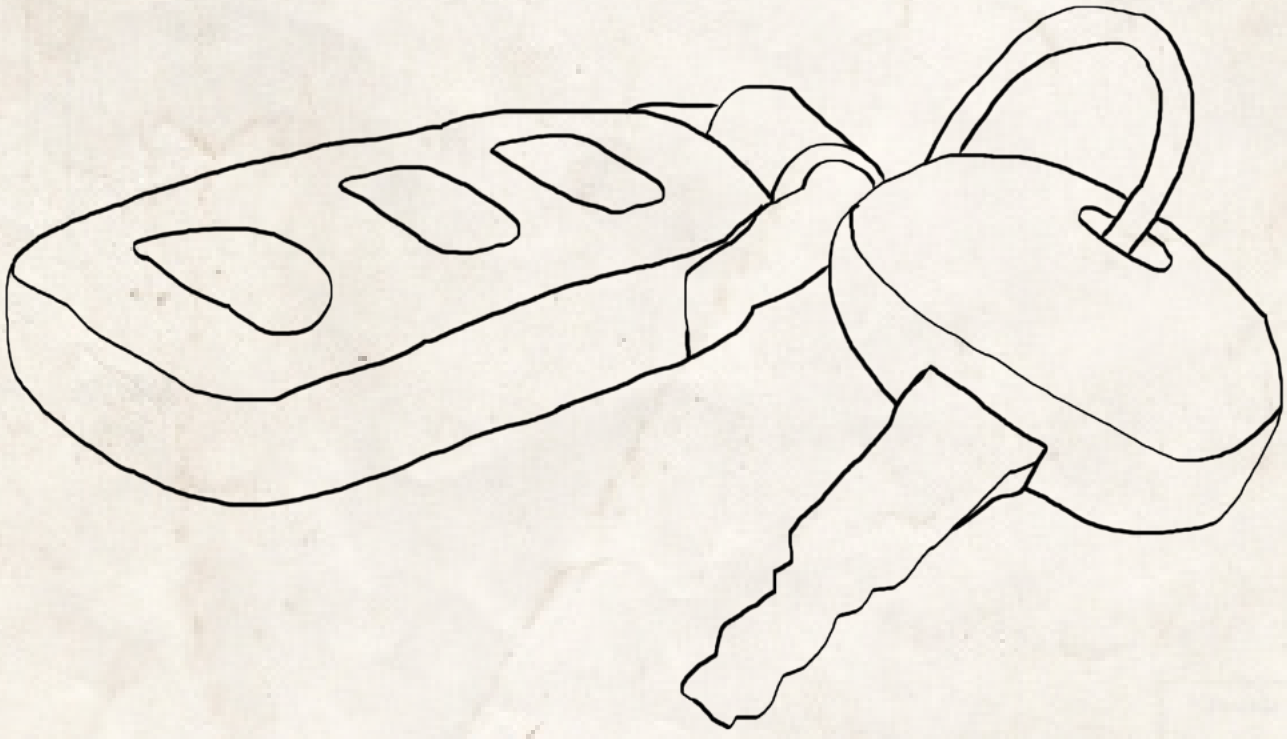
Så jeg måtte lære meg å håndtere hverdagen på nytt. Etter å ha implementert disse åtte reglene i min hverdag har livet blitt fantastisk mye bedre for meg, min familie, mine kolleger og mine venner. Jeg har nemlig anledning til å være tilstede der jeg er. Og jeg får gjort fantastisk mye mer enn jeg noen gang har gjort. «Du har blitt irriterende produktiv» sa en god venn forleden.

Har du lyst til å bli «irriterende produktiv»? Da er dette boken for deg.

HVOR OFTE OPPLEVER DU FØLGENDE:

- Du skal ut å kjøre. De siste 10 minuttene før du skal ut døren raser du igjennom huset, enten alene eller sammen med resten av husholdningen på intens jakt etter bilnøklene?

- Du står på butikken, på vei hjem for å lage middag, og forsøker å komme på hva du skal lage. Inni hodet er det bare et stort sort hull. Der finnes absolutt ingen ideer om mat.

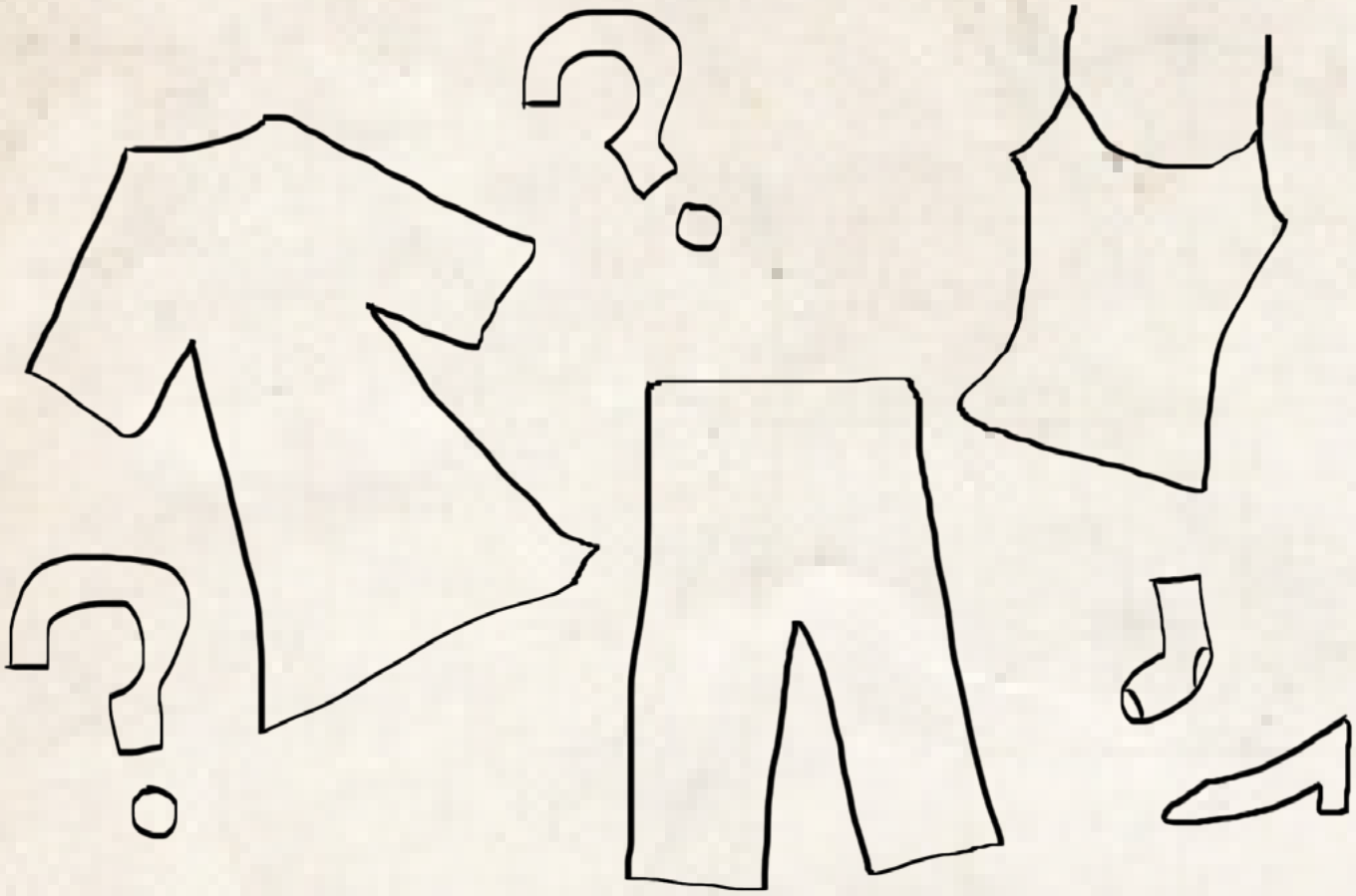


-Du kommer frem dit du skal og har glemt å ta med deg noe du skulle huske?

-Du skal logge inn på en internett side du ikke har vært på lenge, og har ikke peiling på passord eller pin kode?

- Du skal ut, du skal pynte deg, og du står fremfor klesskapet og har ingen anelse om hva du skal ha på deg?

Dette var opplevelser jeg tidligere hadde omtrent hver eneste dag.



Jeg får ofte spørsmålet:

Hvordan får du tid til alt - Hvordan rekker du alt du holder på med?

Spørsmålet er godt og relevant. Og inntil ikke lenge siden var det også vanskelig å svare på.
Jeg har gått i den klassiske «multitasking-fellen», og jeg ble syk av det. Syk av å til enhver tid ha minst 10 baller i luften. Å alltid skulle huske å si, eller gjøre minst 5 ting for hver av de ti ballene. Det betydde at jeg hele tiden forsøkte å huske på og ha oversikt over minst 50 «løse tråder».

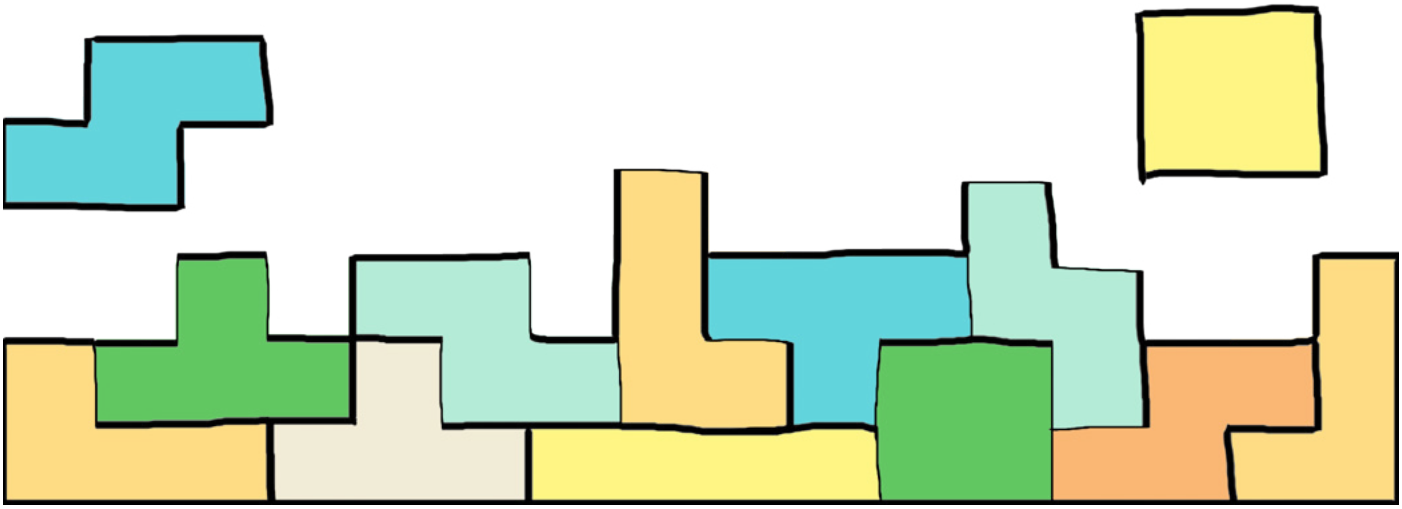
3. *En historie inne hodet er bare en dagdrøm inntil du har skrevet den ned, da er det en historie*

- «Andy Wein»

Om du ikke har skrevet det ned, så gjelder det ikke!

Hjernen vår er innrettet slik at den hele tiden teller oppgaver og forsøker å holde styr på det som skal gjøres. Problemet er bare at hjernen teller «en-to-tre-mange». Så for å holde rede på alle elementene og oppgavene vi har er det viktig å skrive det ned. Om vi skriver ned det vi tenker på, planlegger og skal gjøre på et sted som underbevisstheten vår vet at vi sjekker med jevne mellomrom vil **vi slappe av og frigjøre energi til å faktisk være kreativ isteden for å hele tide skulle gå rundt å huske på alt vi ikke må glemme.** En god gammeldags notisblokk, eller en app på telefonen. Det er ikke viktig HVA du bruker, men AT du bruker - og skriver det du skal gjøre. Som nevnt tidligere, den eneste måten å spise en elefant er å ta en bit om gangen. Kanskje til og med en bitteliten bit.

Del opp planen i små overkommelige deler, så ser den plutselig mer gjennomførbar ut.



4. *Handling uttrykker prioritering*

- «Mahatma Gandhi»

Uten handling skjer ingenting er et av mine favoritt utrykk.

For all verdens planer, ideer, lister og andre ord starter ingenting. Det er HANDLING som gjelder. Og for å handle må vi rett og slett utøve god, gammeldags selvdisiplin. **Vi må holde avtalene vi lager med oss selv.** Når vi har bestemt hvor vi skal, hvorfor vi skal dit, hvordan vi skal komme dit, og laget en plan, da er det på tide å iverksette. Og det betyr å handle. Ta det første skritt. Utføre den første handlingen på listen.

Om du har 1000 elementer på listen, så har du bare 999 igjen når du har gjort den første!

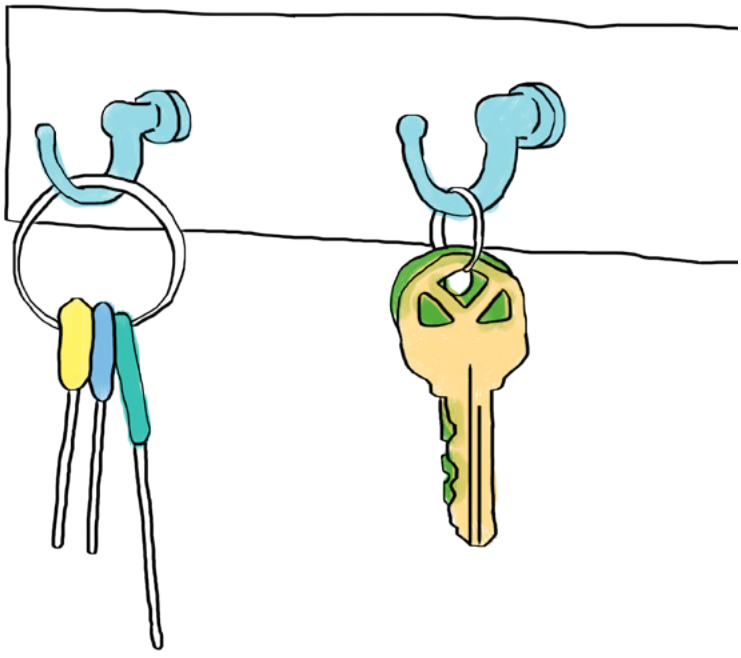
Only I can change my life. No one can do it for me.

- Carol Burnett

8 punkter som gjør hverdagen enklere:

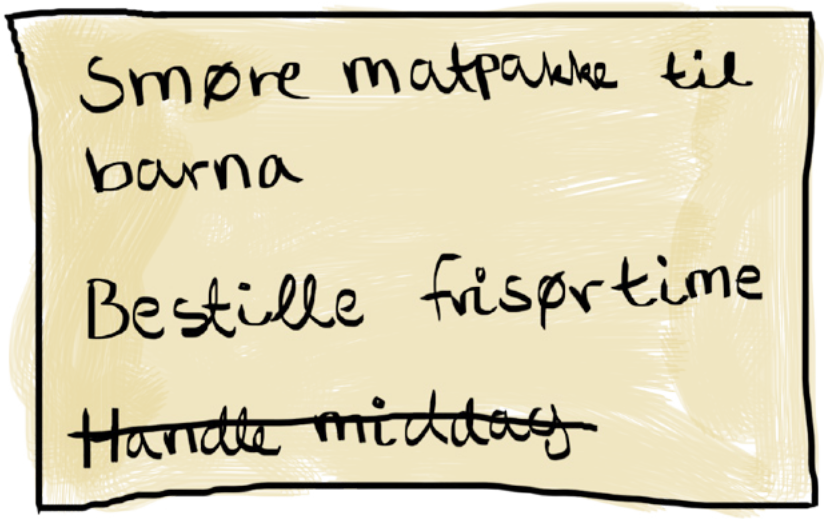
1. Legg nøkler, vesker, lommebok etc på samme sted hver gang du kommer hjem. Uansett hva det er. Hvis nøkler, lommebok, pass og andre ting har en fast plass, slipper du å bruke mye tid på å lete etter tingene dine når du skal ut av huset.

2. Sørg for at alle ting har sin faste plass - om det er hjemme, i bilen, på arbeid, i lommeboken, i vesken eller andre steder.

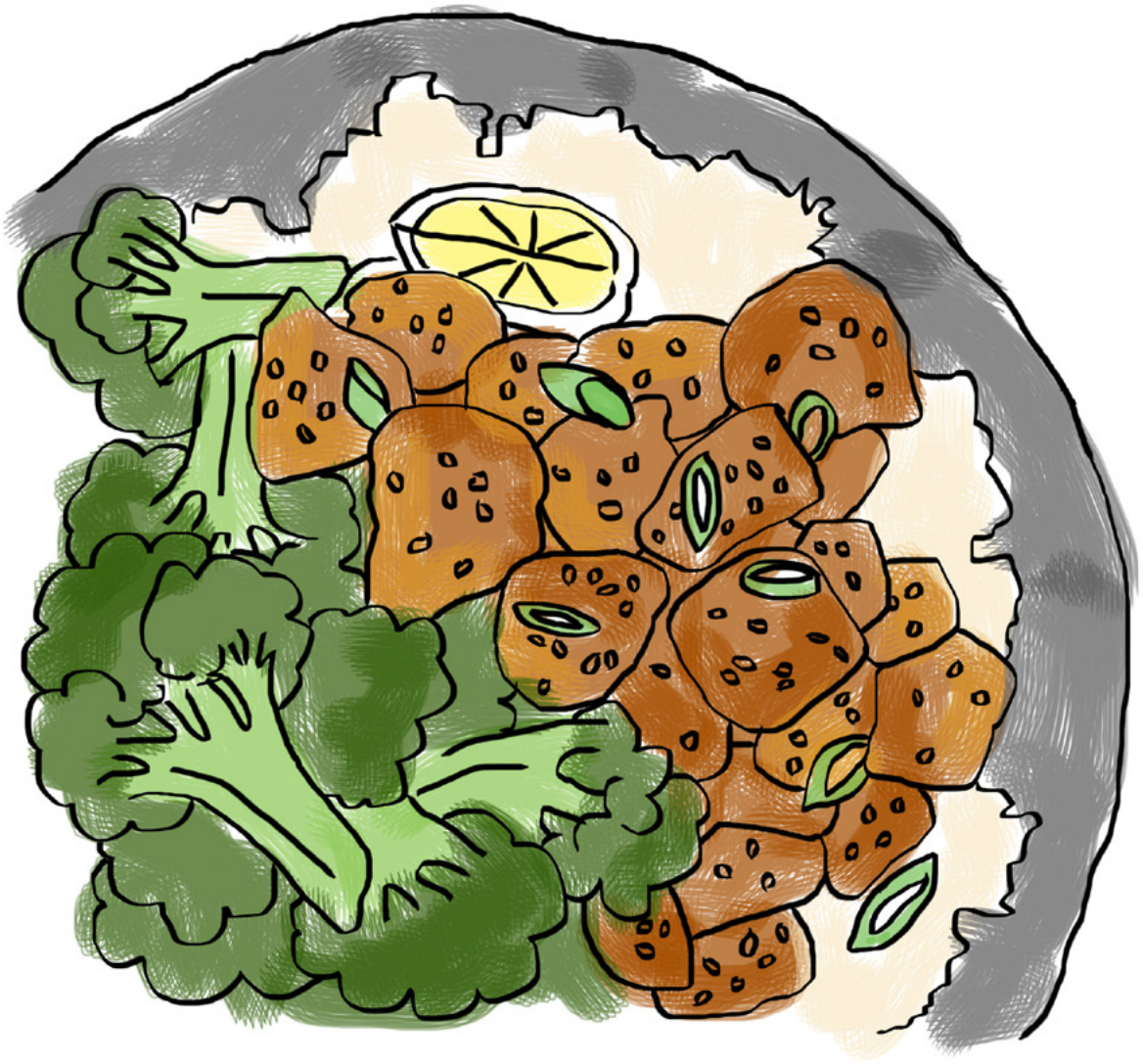


3. Ta notater! Skriv ned det du skal huske. Sjekk notatene dine hver morgen, ettermiddag og kveld. Start alle oppgaver med et verb. Da initierer du en handling når du leser notatet.

For eksempel:
Skriv: Smøre matpakke til barna.
Skriv *ikke*: Matpakke.



4. Planlegg menyen for hele uken,
Handle i henhold til planen du har satt opp.
En eller to ganger i uken.
Det hjelper både på hjernekapasiteten og økonomien.



5. Bestem før du legger deg hva du skal ha på deg neste morgen.

6. Skru av lydvarsler på epost, sms, snapchat, messenger og andre kommunikasjons apper. Ha en plan for hvor ofte du skal sjekke om du har fått meldinger. Ikke la en melding avbryte det du holder på med i øyeblikket.
Fullfør handlingen, samtalen eller tanken, og SÅ kan du sjekke. Når det passer DEG.

7. Bestem deg for å ha en god dag, hver dag. Det er lov å ha dårlige øyeblikk og dårlige opplevelser, men vi velger selv om vi har hatt en god dag. Husk - hvordan ville det være å ikke ha en dag i det hele tatt?

8. Husk å takke. Takke alle du kan, for alt du kan, så ofte du kan. I et takknemlig hjerte er det sjelden plass til misnøye og fortvilelse.

OM FORFATTEREN

- David Genius

David Genius er ektemann, far, gründer, bedriftsleder, eventprodusent, coach, musiker, motivator, production manager, styreleder, tidligere kaptein i forsvaret, skribent, forfatter, lastebilsjåfør, foredragsholder, venn og mann. Kort sagt en potet.
Han har solgt underholdning for over 100 millioner kroner. Han har sørget for begeistring og underholdning til mer enn en million mennesker.

Gjennom sine valg, og med sin energi har han begeistret utallige medarbeidere gjennom mange år til bli mye mer enn de trodde de kunne bli.

Se mer på **www.david.genius.no**

Hvorfor valgte du å skrive denne E-boken?

Noen av verktøyene jeg har brukt og bruker daglig for å ha kapasitet til alt jeg holder på med er beskrevet i denne boken.
Det er vanskelig å balansere og rekke over alle aktiviteter på så mange ulike nivåer. Det hadde vært umulig om jeg da måtte bruke tid og ressurser på alt det (både ting og aktiviteter) som kan automatiseres ved å ta i bruk metodene og rutinene du kan lære av å lese denne boken.

Uten handling skjer ingenting

- David Genius

ØNSKER DU MER HJELP TIL EN BEDRE HVERDAG?

52 er en bok som gir deg 52 tekster om å få en bedre uke. I boken, skrevet av David Genius og Thor Brekkeflat, finner du en tekst for hver uke slik at du kan få det påfyllet du trenger.

"Litt for ofte kommer litt for mange mandager litt for tett på hverandre.

Vi opplever at for mange mennesker har denne erfaringen. Derfor har vi laget 52 tekster av svært ulik karakter for å gi støtte, oppmuntring, og noe å tenke på hver mandag før du skal ta fatt på en ny uke".

Du finner det du trenger på **www.52.no**