

THE BULLET JOURNAL METHOD



MÄRGIPÄEVIKU MEETOD

PEA JÄRGE MINEVIKUL,
KORRASTA OLEVIKKU,
KAVANDA TULEVIKKU

RYDER CARROLL

Inglise keelest tõlkinud Aldo Randmaa

 **VARRAK**

ESIMENE OSA: ETTEVALMISTUS 11

Sissejuhatus: 13
Töötus: 25
Teejuht: 33
Põhjendus: 36
Mõtete puhastamine: 44
Märkmikud: 52
Käsitsi kirjutamine: 57

TEINE OSA: SÜSTEEM 61

Kiirlogimine: 68
Teemad ja leheküljenumbrid: 72
Märginupud: 75
Ülesanded: 77
Sündmused: 81
Märkmed: 86
Tähistajad ja kohandatud märgid: 90
Kogud: 94
Päevalogi: 96
Kuulogi: 100
Tulevikulogi: 105
Register: 109
Kolimine: 117
Kiri: 124
Alusta: 128

KOLMAS OSA: PRAKTIKA: 131

Algus: 137
Refleksioon: 141
Tähendus: 151
Eesmärgid: 160
Väikesed sammud: 176

Aeg: 185
Tänuikkus: 193
Kontroll: 199
Kiirgus: 205
Kestvus: 213
Lahtiharutus: 219
Inerts: 227
Ebatäiuslikkus: 232

NELJAS OSA: KUNST: 239

Kohandatud kogud: 247
Kujandus: 254
Kavandamine: 260
Loetelud: 265
Ajakavad: 271
Järjehoidjad: 275
Isikupärastamine: 279
Kogukond: 284

VIIES OSA: LÕPP: 295

Märgipäeviku pidamise õige viis: 297
Lahkumissõnad: 299
Sageli esitatavad küsimused: 301
Tänu sõnad: 307
Märkused: 308
Sisukord: 313

Sisukord või register: raamatu tavapärase sisukord näeb suures osas välja kui märgipäeviku register, mis hoiab märkmiku sisu organiseerituna ja kergesti kättesaadavana. Rohkem sellest leheküljel 109.

SISSEJUHATUS

Salapärane karp saabus ette teatamata. Mis veelgi veidram, selle aadressisildil ilutses äratuntavalt minu ema suurtähtkiri. Võib-olla ilma mingi erilise puhu või põhjusega üllatuskink? Ebausutav.

Tegin karbi lahti ja päevavalgele tuli vanade märkmike patakas. Segaduses koukisin välja grafitiga kaetud neonoranži märkmiku. Selle leheküljed kubisesid robotite, koletiste ja lahingustseenide rohmakatest joonistustest ja jubedate õigekirjavigadega sõnadest. Mööda mu selgroogu jooksid mitmesugused ... sipelgad. Need olid minu märkmikud!

Hingasin sügavalt sisse ja süvenesin. See oli midagi enam kui mälumaastikel ringirändamine. Tundus, nagu sisenesin oma pea-aegu ununenud mina vanasse kesta. Üht märkmikku läbi lapates pudenes selle lehekülgede vahelt kokku volditud paberileht. Keerasin selle uudishimulikult lahti ja leidsin groteskse joonistuse väga vihastest mehest. Mees karjus nii kõvasti, et tema silmad olid punnis ja keel välkus suust välja. Väike, häbelikult nurka surutud sõnake paljastas raevunud mehe identiteedi – üks minu vana õpetaja. Teine suur ja sakiline sõna, mis kirjeldas viha sihtmärki, oli minu nimi.

Minu probleemid said alguse juba algkoolis – kohutavad hinded, punase näoga õpetajad, loobunud eraõpetajad. Minu edasijõudmine oli nii ehmatavalt halb, et veetsin suure osa oma suvedest

erikoolides ja psühholoogide kabinetides. Lõpuks diagnoositi mul aktiivsus- ja tähelepanuhäire. Olid 1980. aastad ja kalasidki mõis-
teti toona paremini kui minu olukorda. Vähesed olemasolevad vahendid olid kas liiga keerukad või liiga kitsendavad, et neist olnuks abi või et nad vastanuks minu vajadustele. Nad ei teinud muud, kui raputasid haavadele soola. Mitte miski ei toiminud nii nagu minu mõtlemine, sestap pidin suuresti toime tulema omaenda nüride tööriistadega.

Peamine süüdlane selles oli minu suutmatus oma tähelepanu suunata; mul oli lihtsalt raske keskenduda õigel ajal õigele asjale, kohal olemisele. Minu tähelepanu sööstis alati järgmise erksa objekti juurde. Tähelepanu hajutajaid läbi sortides kasvas kohustuste koorem pidevalt, kuni ähvardas mind enda alla matta. Sageli leidsin, et mul jääb natuke puudu või ma jään maha. Igapäevane kokkupuude selliste tunnetega pani mind eneses sügavalt kahtlema. Vähe on häirivamaid asju kui need julmad lood, mida me iseendale räägime.

Ma imetlesin oma edukaid eakaaslasi, kelle tähelepanu püsis kõikumatumult vihikutel, mis kubisesid üksikasjalikest märkmetest. Mind lummasid korrapära ja distsipliin – omadused, mis tundusid mulle sama kaunid, nagu nad olid mulle võõrad. Nende mõistatuste lahtiharutamiseks hakkasingi välja mõtlema organiseerimisnippe, mis pidid aitama omaks võtta seda, kuidas töötas *minu* mõistus.

Katse ja *paljude* eksituste meetodil lappisin aegamööda kokku süsteemi, mis toimis – seda kõike minu tublis vanamoodsas pabermärkmikus. See oli päevaplaneerija, päeviku, märkmiku, ülesannete nimekirja ja joonistusvihiku ristand. See andis mulle praktilise, kuid asendamatu tööriista oma kärsitu mõistuse korrastamiseks. Mu tähelepanu hajus vähem, olin vähem üle koormatud, ja ma olin siis palju viljakam. Ma sain aru, et oma raskuste lahendamine on

minu enda võimuses. Mis veel tähtsam, ma sain aru, et suudan nad lahendada!

2007. aastal töötasin ma veebidisainerina suurele moebrändile, mille peakorter asus New York City neoonsüdames Times Square'il. Olin saanud töökoha seal töötanud sõbra kaudu, kes oli hädas oma eellevate pulmade planeerimisega. Tema töölaud oli risustatud mitme sentimeetri paksuse märkmike, märkmekleepsude ja paberitükkide kihiga. See nägi välja nagu mõne krimisarja hullumeelse vandenõu kavandamisruum.

Olin otsinud võimalust, kuidas tasuda sellele sõbrale töökoha vahendamise eest. Niisiis, ühel päeval, kui nägin seda naist järjekordset kadunud ülestähendust otsimas, pakkusin talle kohmetult, et võin näidata, kuidas mina oma märkmikku kasutan. Ta pöördus minu poole kulmukergitusega ning minu üllatuseks – ja õuduseks – võttis pakkumise vastu. Lõnksti. Millesse ma ennast olin mässinud? Oma märkmiku jagamine oli, nagu laseksin kellelgi segamatult vaadata oma mõistusesse, mis, nojah ...

Mõni päev hiljem läksime kohvile. Minu kohmakas juhendamiskatse võttis aega. Tundsin ennast väga haavatavana, kui paljastasin, kuidas ma organiseerin oma mõtteid – sümbolite, süsteemide, šabloonide, tsüklite, loeteludega. Minu jaoks olid need mitmesugused kargud, mida olin leiutanud toeks oma streikivale ajule. Hoidusin silmsidest, enne kui olin jutu lõpetanud. Piinlikkustundega tõstsin pilgu. Mu kaaslaste lahtine suu võimendas kogu mu eba-kindlust veelgi. Pärast piinavat vaikust ütles ta: „Sa pead seda inimestega jagama.”

Pärast seda esimest kohmakat juhendamissessiooni läks vaja juba palju rohkem tagant torkimist, et ma oma süsteemi kellegagi jagaksin. Aga aastate jooksul tuli mul vastata disainerite,

arendajate, projektijuhtide ja raamatupidajate küsimustele oma alati kaasas oleva märkmiku kohta. Mõni küsis igapäevaasjade organiseerimise kohta. Siis näitasin neile, kuidas kasutada seda süsteemi ülesannete, ürituste ja märkmete kiireks kirjanemiseks. Teised küsisid eesmärkide seadmise kohta. Siis näitasin neile, kuidas nad saavad kasutada minu süsteemi tegevusplaanide ülesehitamiseks, et lülitada sinna tulevased sihid. Kolmandad tahtsid olla lihtsalt vähem hajali, niisiis näitasin neile, kuidas sulatada kenasti kõik oma märkmed ja ettevõtmised ühte märkmikku kokku.

Mulle ei olnud kunagi pähe tulnud, et need lahendused, mis ma olin välja mõelnud, võiksid olla nii laialdaselt rakendatavad. Kui kellelgi oli mingi konkreetne vajadus, sain selle toetuseks mõnda oma tehnikat hõlpsasti kohandada. Hakkasin mõtlema, kas oma lahenduste jagamine üldiste organiseerimiskeskuste tarbeks võiks aidata teistel vältida või vähemasti leevendada frustratsiooni, mida olin ise varem oma elus pidanud taluma.

Kõik oli kena ja tore, aga ma otsustasin, et kui taas suu lahti teen, siis ei tule enam mingit kobamisi improviseerimist. Andsin oma süsteemile kindla kuju ja silusin konarused, jättes kõrvale kõik peale kõige tõhusamate tehnikate, mida olin aastate jooksul välja töötanud. Midagi täpselt samasugust polnud veel olemas, seepärast pidin leiutama uue keele ja uue sõnavara. See muutis süsteemi palju hõlpsamini selgitatavaks ja, nagu ma lootsin, ka õpitavaks. Nüüd vajas see veel nime, midagi, mis kõneleks selle kiirusest, tõhususest, päritolust ja eesmärgist. Ma panin sellele nimeks *Bullet Journal* – Märgipäevik.*

* Inglisekeelne *bullet* („kuul”) räägib kiirusest ja suunast palju rohkem kui eesti „märk”. – *Tõlkija märkus*.

Järgmiseks panin üles veebisaidi, millel olid interaktiivsed juhendid ja videod, mille abil kasutajad said kõndida läbi äsja valmis vermitud Märgipäeviku süsteemi, lühendina BuJo. Naeratasin, kui veebisaidil sai täis 100 kasutajat. Minu jaoks tähendas see ülesande lõpuleviimist! Siis juhtus midagi ootamatut. Bulletjournal.com pandi üles saidile Lifehack.org. Seejärel Lifehacker.org, siis [Fast Company](http://FastCompany.com) ja siis levis see juba kulutulena. Mõne päevaga kasvas saidi kasutajate arv sajalt sajale tuhandele.

Igal pool veebis tekkisid märgipäeviku kogukonnad. Minu hämmastuseks jagasid inimesed avalikult oma lähenemist väga isiklike probleemidega tegelemisel. Veteranid jagasid oma traumajärgse stressiga toimetuleku taktikat, pidades märgipäevikuga oma päevadel järge. Obsessiiv-kompulsiivse häirega inimesed rääkisid sellest, kuidas distantseerida end mõtetest, mis tahavad nende üle võimust võtta. Mind puudutas see, kui kuulsin, kuidas aktiivsus- ja tähelepanuhäire all kannatajatel nagu ma isegi läksid hinded paremaks ja ärevus kahanes. Internetikogukondade sageli mürgises maailmas löid märgipäeviku kogukonnad uskumatult positiivseid ja toetavaid ruume, milles igäühes keskenduti erinevatele probleemidele, aga kasutati sama töövahendit.

Sandy komistas märgipäeviku pidamise otsa 2017. aasta mais ühe Facebooki video kaudu. Unevaeguse ja väikelapse eest hoolitsemise tagajärjel oli ta elu äärmiselt halvasti organiseeritud ja ta unustas asju – ometi polnud need tema tavapärased omadused. Mõtted sibusid ta peas nagu oravad rattas: kas poiss oli maganud küllalt kaua? Kas tema vaksineerimised on kõik tehtud? Millal see lasteaiakoha taotlemise avaldus tuligi esitada? Niipea kui ta ühe ülesande kõrvale pani, vupsas selle asemele teine. Ta oli stressis ja teovõimetu. Kas teised emmed teadsid midagi, mida tema ei

teadnud? Niisiis, kui ta kuulis organiseerimissüsteemist, mis ei nõua enam kui märkmiku ja pliiatsi kasutamist, tundis ta, et tal pole midagi kaotada.

Esimene samm oli luua nimekiri kõigest, mida ta sel kuul pidi tegema. Ta kirjutas iga pereliikme päevakava eraldi tulpa. Nad kõik töötasid kindlaks määramata tööajaga. Tal oli tunne, nagu suutnuks ta viimaks karusselli niikauaks pausile panna, et näha, kus keegi järgmise nelja nädala jooksul viibib. Hirmutav oli mõelda, kui kergesti keegi neist võis unustada mõne aasta pärast oma lapse lasteaiast ära tuua. Tundus, nagu oleks see kõigest aja küsimus, millal mõni neist midagi tähtsat ära unustab.

Otsustavalt joonistas Sandy veel ühe tulpa. Ta pani kirja sündmused ja sünnipäevad, et need oleksid hästi nähtavad. Oma igakuisesse rahalogisse kirjutas ta, millal tuleb arved maksta ja kui palju ta oli juba maksnud. Samuti lisas ta igapäevased kastikesed selleks, et hoida järge harjumustel ja eesmärkidel – või lihtsalt meeldetuletuse, et peatuda ja hinge tõmmata!

Käsitsi kirjutamine oli kummaliselt rahustav. Sandy ei tahtnud siiski oma lootusi liiga kõrgele kruvida, sest nii paljud teised süsteemid oli lubanud talle organiseerituse tagasi anda, kuid polnud pikas plaanis muutust toonud.

Sandy läks juhiste järgmise osa juurde. Need pidid aitama tal suuremat plaani silmas pidada. Millised on tema järgmise aasta püüdlused? Aastaeesmärkide leheküljele sõandas ta panna kirja ühe oma südameasja, mida ta oli mitu aastat üritanud jõuetult ette võtta, aga ilma igasuguse edasiminekuteta. Kas ehk tema obsessiiv-kompulsiivne häire nurjas otsused pühendada rohkem aega kirjade kirjutamisele ja joonistamisele? Või on ta lihtsalt liiga hõivatud? Sandy teadis ainult seda, et tal on seni kasutamata potentsiaali.

Järgnenud nädalate jooksul muutus Sandy harjumus märgipäevikuga maha istuda sama tavaliseks kui hambapesu. Nii tobe kui see ka paistis, aitas kastikestesse ristide tõmbamine tal hoida alal oma motivatsiooni, sest see tuletas talle meelde, et iga päev on vaja teha piiratud arv ülesandeid. Ta ei unustanud ühtki arvet ära. Ka ei pidanud ta saatma ühtki pikka vabanduskirja kellelegi, kelle sünnipäeva ta oli ära unustanud. Veel üks üllatav asi, mida märgipäeviku kujundus talle meenutas, oli see, et tema argised ülesanded on osa suuremast plaanist. Kuueesmärkide ja aastaesmärkide leheküljed näitasid talle iga päev, et tal on pikk plaan ja ta liigub oma sihtide suunas. Tema nipp oli lisada igasse päevalogisse tilluke südameprojekt – näiteks 15 minutit käsitsi kirjutamist – ja teha see iga päev esimese asjana. 15 vaba minutit leidis ta alati, kui võttis need enne telefoni vaatamist. Tundus, nagu oleks aeg avardunud.

Peagi pani Sandy tähele, et päevikupidamisest sai ta rohkemgi kasu kui parema organiseerituse ja selge mõistuse säilimise. Ta oli kogu elu kannatanud sellise seisundi all nagu dermatillomaania, mida tuntakse ka kompulsivse nahanäppimishäire nime all, ning ta oli seda kogu elu häbenenud. Sandy puhul keskendus see eeskätt sõrmedele. Ta tühistas koosolekuid ja intervjuusid, sest tundis, et ta sõrmed näevad hirmsad välja. Mõnikord ei saanud ta valu pärast magada ning alatasa pillas ta asju maha ega suutnud lihtsamaid ülesandeid sooritada. Näiteks oli ta alati palunud oma mehel või ämmal aidata tal tee sisse sidrunit pigistada, et hoiduda happe tekitatud torkavast valust.

Kord, kui Sandy oli mõne kuu märgipäevikut pidanud, seisis ta köögis ja talle tõusid pisarad silmadesse. Ta vaatas oma käsi, pigistas lõpuks sidrunist mahla ja sai aru, et tema sõrmed pole enam kaetud haavadega. Iga joone, tähe ja märkega oli ta andnud oma kätele

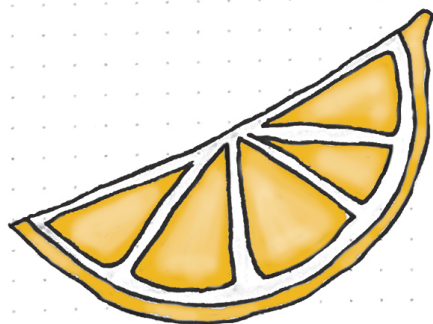
15.12.17

SQUEEZED

A LEMON

— NO —

stinging



tegevust ja lasknud neil pikkamisi, kuid kindlalt paraneda. Tõin siin ära ka erilehe, mille ta oma päevikus selle päeva tähistamiseks kujundas.

Märgipäeviku pidamine aitas Sandyl mitte ainult planeerida, järge pidada ja mäletada, see lubas tal olla ka loominguline, terveneda, ennast enam mitte peita ning kuuluda julgustavasse, toetavasse kogukonda. Ta pole ainus selline. Ka mind on inspireerinud need leidlikud, visad ja söökad märgipäeviku harrastajad, kes on võtnud minu meetodika ja kohandanud seda vastavalt oma vajadustele. See on osalt ka põhjus, miks ma otsustasin kirjutada selle raamatu.

Oled sa siis vilunud märgipäeviku pidaja või uustulnukas, „Märgipäeviku meetod” on mõeldud igäihele, kel on raske leida digitaalajastul oma kohta. See aitab sul oma elu korrastada, andes sulle lihtsad vahendid ja tehnikad, mis võivad süstida su päevadesse selgust, suunda ja fookust. Suurem organiseeritus tekitab kindlasti hea tunde, aga tegelikult on see kõigest millegi märksa sügavama ja väärtuslikuma pealispind.

Olin alati arvanud, et aktiivsus- ja tähelepanuhäire muutis mind teistest erinevaks. Märgipäeviku kogukond aitas mul mõista muu hulgas seda, et minu seisund lihtsalt sundis mind juba varakult tegelema millegagi, millest on hiljem saanud digitaalajastu sagedane häda – enesekontrollivõime puudulikkus.

Ajaloo kõige sidestatumaal ajastul kaotab inimene kiiresti sideme iseendaga. Lakkamatust infotulvast ülekoormatuna tunneme, et oleme üle stimuleeritud, aga rahutud, üle töötanud, aga rahulolematud, õigel lainel, aga läbi põlenud. Kui mu elu igasse soppi immitses tehnoloogia, mis tõi kaasa lugematuid tähelepanu hajutajaid, lõi minu meetodika mittedigitaalse pelgupaiga, mis osutus

hindamatult väärtuslikuks, et aidata mul piiritleda ja seada fookusse seda, mis on tõeliselt oluline. Nüüd on ka väga paljud teised leidnud, et see on aidanud neil tagasi saada võimekuse oma elu ohjata.

2015. aastal loobus häbelik disainer Anthony Gorrity ebarahuldavast töökohast agentuuris ning alustas vabakutselise elu. Ta oli mitu aastat unistanud iseenda peremeheks hakkamisest. See, mida ta ei osanud ette aimata, oli kasvanud surve midagi ära teha ja oma aja liigendamise vajadus. Ta proovis mõnda ajaplaneerimise raketust, aga ükski neist polnud nii paindlik, nagu olnuks vaja. Ta hakkas pidama ülesannete nimekirjadega märkmikke, aga need tekitasid segadust. Kliendid helistasid talle ette hoiatamata ning ta pidi läbi tuhnima kuus eri märkmikku selleks, et vajalikud märkmed üles leida. Ta teadis, et oli ju selle üles kirjutanud ... kuhugi ... Kõik need palavikulised hetked kõigutasid tema enesekindlust. Inimesena, kellele enese reklaamimine polnud loomumane, oli tal niigi raske tööd saada, aga nüüd näis, et niipea kui töö saabus, ootas teda ees terve rida uusi stressirohkeid probleeme. Ta hakkas mõtlema, kas ta oli ehk vabakutseliseks hakkamisega vea teinud. Siis meenus talle uduselt, et oli näinud videot mehest, kes demonstreeris ülikeerukat päevikupidamise süsteemi, millesse ta ise väga uskus. Anthony asus guugeldama kõikvõimalike veidrate märksõnade järgi, kuni leidis lõpuks aadressi BulletJournal.com. Süsteem polnud sugugi nii keerukas, nagu talle oli meelde jäänud. Anthony haaras uue märkmiku ja hakkas kokku koondama kõike, mis tal oli tarvis teha.

Tulid mõned muutused. Anthony hakkas palju rohkem oma sisemusse vaatama. Ta sai aru, et talle *meeldivad* ülesannete nimekirjad, ja veelgi rohkem meeldib talle neist täidetud ülesandeid

maha kriipsutada. Mis kõige parem, tema märkmiku puhtas, selges ruumis sai ka tema enesekindlus juuri ajada: kui asjad olid kirja pandud, andis see talle julgust, mida oli tarvis kliendiga telefonitsi suhtlemiseks. Ette valmistatud olemine ja oma materjali tundmine laskis tal ennast tunda mitte niivõrd müügimehe kui käsitöölisena. Märgipäevik tekitas raamistiku, milles Anthony sai oma potentiaali kaardistada.

See ongi minu metoodika otsustav aspekt; see aitab meil viljeleda paremat arusaamist iseendast nii ametialaselt kui ka elus muidu. Lihtsalt korraks aja mahavõtmine, et oma elu olulisi pisiasju kirja panna, annab palju enam kui lihtsalt organiseerituse. See on aidanud inimestel taas sidet saada iseendaga ja asjadega, millest nad hoolivad.

Praegusel ajal kulutan ma suure osa oma ajast kontaktis olemisele selliste märgipäeviku pidajatega nagu Sandy ja Anthony ning kogukonna küsimustele vastamisele. Paljud tahavad avardada oma märgipäeviku funktsionaalsust. Teised kaevuvad sügavamale, võttes ette üldlised probleemid, mis on tänapäeva palavikulises maailmas võimendunud. Selles raamatus püüan ma neid küsimusi käsitleda ning näidata, kuidas võib lihtne märkmik osutada vastuste leidmisel hindamatuks abiliseks.

Märgipäeviku meetod koosneb kahest osast – süsteemist ja praktikast. Kõigepealt õpime tundma süsteemi, et sa õpiksid, kuidas muuta oma märkmik võimsaks organiseerimistööriistaks. Seejärel uurime praktikat. Sellesse on kokku sulatatud mitmesuguste sihipärast elu – viljakat ja eesmärgiga elu – kujundama õpetavate traditsioonide praktikad. Minu püüdlus kanda see ajatu tarkus üle kontsentreeritud tegevusse andiski tulemuseks märgipäeviku meetodi, digitaalajastu analoogsüsteemi. See aitab sul pidada järge

minevikul ja korrastada olevikku, et suudaksid kujundada oma tulevikku. Algselt töötasin selle välja oma organiseerumiskeskustest ülesaamiseks. Aastate jooksul küpses see aga isiklikuks operatsioonisüsteemiks, mis on muutnud minu elu põhjalikult paremuse poole. Ma loodan, et see saadab sama palju korda ka sinu jaoks.

TÕOTUS

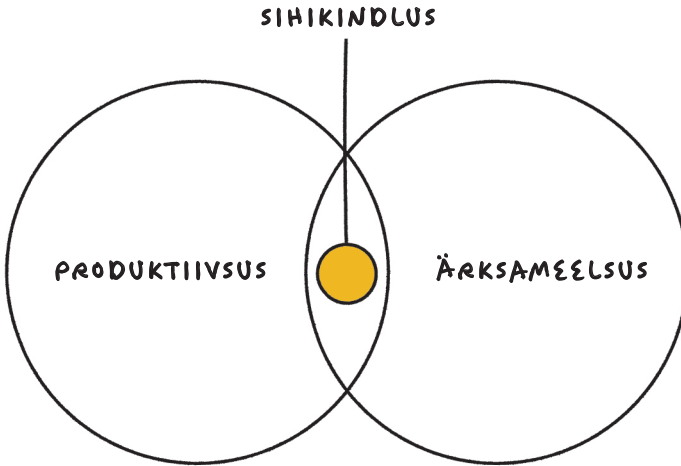
Elu oli muutunud liiga kiireks. Näis, nagu oleks minu olemasolu muundunud üheksainsaks pikaks ülesannete nimekirjaks. Olin unustanud oma unistused, oma eesmärgid, oma mis-siis-kuid, oma mis-siis-kui-ma-suudaksin.

– AMY HAINES

Märgipäeviku meetodi missioon on aidata meil saada teadlikuks sellest, kuidas me kasutame oma elu kõige väärtuslikumaid ressursse – aega ja energiat. Kui sa kavatsed neid mõlemat selle raamatu lugemisse investeerida, siis on igati õige, kui toome kõigepealt esile, mida sa võid sellest saada. Lühidalt kokku võttes

Märgipäeviku meetod aitab sul saavutada rohkem, töötades vähema kallal. See aitab sul kindlaks teha, mis on sisukas, ja keskenduda sellele, heites kõrvale selle, mis on sisutu.

Kuidas ta seda suudab? Lõimides produktiivsuse, ärksameelsuse ja sihikindluse raamistikuks, mis on paindlik, vigu siluv ja – mis kõige tähtsam – praktiline. Vaatame kõiki neid omadusi ükshaaval.



Produktiivsus

Kas sa tunned, et kohustused käivad sul üle pea? Mõnikord tundub elu nagu mingi põrgulik Whack-A-Mole'i mutimaterdamismäng, kus pead maha tampima lõputuid töid, koosolekuid, e-kirju ja tekste. Oma rööprähklemise hulluse tõttu leiad sa trennitegemiseks aega ainult oma korteris ringi tammudes, samal ajal kui pead videokõnet oma õega, kes küsib, kas sa võiksid vähem ähkida. Mitte miski ei saa seda tähelepanu, mis ta väärt oleks, ja asi tundub halb. Teistele pettumuse valmistamine meeldib sulle sama vähe kui iseendale pettumuse valmistamine. Et rohkem tehtud saaks, oled sa kuritarvitanud isegi oma uneaega, kärpides selle absoluutse miinimumini – aga nüüd oled sa zombi, sest ... sa viisid oma uneaja absoluutse miinimumini.

Võtame sammukese tagasi. Ajavahemikus 1950–2000 suurenes ameeriklaste tootlikkus igal aastal umbes 1–4 protsenti.

Alates 2005. aastast aga on see kasv arenenud majandusega maa-des aeglustunud ja 2016. aastal registreeriti Ameerika Ühendriiki-des tootlikkuse *langus*. Võib-olla meie kiiresti arenev tehnoloogia, mis töötab meile peaaegu lõputuid võimalusi hoida meid hõivatuna, ei tõstagi tegelikult meie tootlikkust?

Üks meie tootlikkuse aeglustumise võimalik selgitus on, et me oleme info üleküllusest halvatud. Nagu kirjutab Daniel Levitin raamatus „The Organized Mind”, on info üleküllus meie keskendumisele kahjulikum kui kurnatus või marihuaana suitsetamine.

Seepärast on igati loogiline, et tootlikkuse suurendamiseks peame digitaalsete tähelepanukiskujate tulva tõkestama. Lavale astub märgipäevik, analooglahendus, mis pakub meile süüvimiseks, mõtlemiseks ja keskendumiseks tarvilikku võrgustamata ruumi. Kui sa oma märkmiku lahti teed, lülitud automaatselt muust välja. See peatab hetkeks info juurdevoolu, nii et su mõtlemine jõuab järele. Asjad muutuvad vähem ähmaseks ning lõpuks suudad sa uurida oma elu suurema selgusega.

*Märgipäevik aitab sul oma täis tuubitud mõtlemise
liigest kolast vabastada, nii et saad oma mõtteid
lõpuks objektiivselt distantsilt hinnata.*

Me klopsime sageli kokku viise, kuidas jooksu pealt oma elu korraldada. Pisut selle äpiga, sutsuke tolle kalendriga. Ajapikku moodustub kõigist neist märkmekleepsudest, mitmesugustest äppi-dest ja e-kirjadest koosnev rohmakas Tootlikkus-Frankensteen. Mingil määral see toimibki, aga samas on tunne, et see pudeneb kohe õmblustest laiali. Sa raiskad aega selle peale, et kaaluda, kuhu

info peaks minema, ja hiljem selle ülesleidmise peale: kas kirjutasid selle asja laualendrisse, äppi või märkmekleepsule? Ja kuhu see märkmekleeps üldse jäi?

Nii mõnigi suurepärane idee, jäädvustamist vääriv mõte või tähtis „meeldetuletus endale” on langenud paberilipaka valesse kohta asetamise või aegunud äpi ohvriks. See on järjest süvenev ebatõhusus, mis raiskab su jõuvarusid, aga sellest on täiesti võimalik hoiduda. Märgipäevik on mõeldud olema sinu „tõeallikas”. Ei, tegu pole mingi kahtlase kutsega hakata selle metoodikat kummardama. See tähendab lihtsalt, et sa ei pea enam muretsema, kus su mõtted elavad.

Kui oled õppinud oma mõtteid ühes kohas hoidma, vaatame, kuidas nad tõhusalt tähtsuse järgi järjestada. Selle asemel et prioriteete juba ette seada, lasevad paljud meist väliste nõudmiste voolul need meie eest paika panna. Hajutatud tähelepanuga ja ülekoormatuna laseme oma võimalused käest. Head aega, võimalus parandada oma keskmist hinnet, saada see ametikõrgendus, joosta sellel maratonil, lugeda iga kahe nädalaga üks raamat läbi!

Märgipäevik annab tüüri sinu kätte. Sa õpid, kuidas lakata reageerimast ja hakata ennetama.

Sa õpid, kuidas raskete väljakutsetega tegelda ning muuta oma ebamäärased uudishimud sisukateks eesmärkideks; kuidas liigendada oma eesmärgid väiksemateks, jõukohasemateks sprintideks ja lõpuks, kuidas tõhusalt tegutseda. Milline oleks järgmine samm selleks, et parandada sel semestril oma keskmist hinnet? Saada kõigis ainetes tipptulemus? Ei. Pööra rohkem tähelepanu detailidele.

Millises aines sa teistest maha jääd? Milline töö selles aines järgmisena tuleb esitada? Tuleb kirjutada essee. Hästi, millist raamatut sa enne selle kirjutamist lugema pead? Raamatukogust selle raamatu hankimine – see on kõige tähtsam asi, mida sa pead tegema *praegu*. Kuidas jääb lisapunkte toova ülesandega aines, kus oled juba niigi tipus? Ajaraiskamine!

Selles raamatus tutvume teaduslikult tõendatud tehnikatega, mis aitavad muuta ükskõik millise märkmiku võimsaks võimaluste esiplaanile toomise ja segajate väljakitkumise vahendiks, nii et saad koondada oma aja ja energia sellele, mis on tõeliselt oluline.

Ärksameelsus

Ärksameelsusest rääkides peame tavaliselt silmas suuremat teadlikkust sellest, mis on praegu. Tootlikkus on igati kena asi, aga märgipäevik pole mõeldud selleks, et saaksid joosta üha kiiremini oravarattas.

Me elame ajastul, kus tehnoloogia töötab meile peaaegu piiramatuid võimalusi olla hõivatud, aga sellegipoolest oleme hajusamad ja pidetumad kui kunagi varem. Me vaatame maailma nagu lennukist 960 km/h mööda tuhisemas, teadmata, kus me tegelikult oleme. Kui meil veab, siis silmame all kiiskavat ookeani või kaugelid pilvi rebestavat välgunoolt. Suurema osa ajast oleme aga poolteadlikud reisijad, kes enne ehmatavat laskumist aega parajaks teevad.

Kui sihtpunkt on teekond ise, siis peame õppima, kuidas saada paremateks reisijateks. Et saada paremateks reisijateks, peame õppima võtma õiget suunda. Kus sa praegu oled? Kas sa tahad siin olla? Kui mitte, siis miks sa edasi ei liigu?

*Et ümbritsevas maailmas edukalt teed leida,
peame õppima vaatama enda sisse.*

Ärksameelsus on protsess, mille käigus me ärkame nägema seda, mis on otse meie ees. See aitab sul saada teadlikumaks sellest, kus sa oled, kes sa oled ja mida sa tahad. Siin tulebki mängu märgipäevik. Käitsi kirjutamine toob meie mõtted neuroloogilisel tasandil käesolevasse hetkesse paremini kui ükski teine püüdemehhanism. Ennast tundma hakkame aga just käesolevas hetkes. Asjade üleskirjutamise kuulus propageerija Joan Didion hakkas seda tegema viieaastasena. Ta uskus, et märkmikud on hajutatud tähelepanuga maailmale parim vastumürk. „Me unustame liiga ruttu asjad, mida me arvasime, et me ei unusta iial. Me unustame ühtviisi armastust ja reetmisi, unustame, mida me sosistasime ja mida me röökisime, unustame, kes me oleme ... Seepärast on hea mõte hoida kontakti ning minu arvates on kontakti hoidmine just märkmike mõte. Ja me sõltume täiesti iseendast nende ridade endale avali hoidmises: sinu märkmik ei saa aidata mind ega minu oma sind.”

Teie, kes olete loomu poolest paadunud digitaallased, ärge kartke. Peletage mõttest kujutus kühmusselgsest, kissis silmadega dickenslikust kujust, kes katusekambris küünlavalgel midagi lõputult paberile sirgeldab. Ei, siin te õpite, kuidas mõtteid kiiresti ja tõhusalt jäädvustada. Te õpite, kuidas pidada päevikut elukiirusel.

Selles tuleb appi märgipäevik. Me tutvume erinevate tehnikatega, mis aitavad luua säärate küsimuste esitamise harjumuse, et me ei eksi enam igapäevases virvarris ära. Teisisõnu, märgipäeviku meetod hoiab meid teadlikuna sellest, *miks* me teeme seda, *mida* me teeme.

Sihikindlus

Meenuta mõnda raamatut, kõnet või tsitaati, mis on sind sügavalt puudutanud või muutnud su ellusuhtumist. See oli tarkus, mis sind inspireeris, mis töötas sulle nii palju. Sa ei pidanud tegema muud kui selle äsja leitud teadmise alusel tegutsema ning asjad hakkasid muutuma kergemaks, paremaks, selgemaks, võimestavamaks.

Aga kui palju see teadmine ikka veel tegev on – mitte ainult intellektuaalselt, vaid praktiliselt? Kas sinust sai parem inimene, sõber või kaaslane? Kas sul õnnestus soovitud kaalu säilitada? Oled sa õnnelikum? Tõenäoliselt on see, mida sa teada said, närbunud, kui see üldse püsima jäi. Asi ei ole selles, nagu polnuks sellest üldse kasu. See lihtsalt ei jäänud püsima. Miks nii?

Meie kiire elu tormakus võib käristada tasahilju lõhe meie tegude ja meie tõekspidamiste vahele. Meil on kalduvus minna kergema vastupanu teed, isegi kui see viib meid kaugemale asjadest, mis lähevad meile korda. Läheb vaja pikaajset tugevat pingutust selleks, et ellu viia muutust, mida me taotleme. Nagu iga sportlane võib rääkida, tuleb lihase ülesehitamiseks seda ikka ja jälle lõhkuda. Nii nagu lihaste kasvatamise puhul, peame ka oma kavatsusi trennima, et muuta nad elastseks ja tugevaks.

Kui on kerge „unustada” mediteerimist või leida ettekäändeid joogatunni vahelejätmiseks, esineb ka tõsiseid ja koheseid tagasilööke, kui me oma igapäevased kohustused unarusse jätame. Et võtta edukalt kasutusele uus jätkusuutlik harjutuskava, peab see mahtuma sinu täis tuubitud päevaplaani. Mis siis, kui sul oleks moodus, kuidas oma kavatsuste eest seista *ning* olla kogu päeva paremini organiseeritud?

*Märgipäeviku meetod toimib sillana sinu
tõekspidamiste ja tegude vahel, löimudes sinu elu
põhiküsimustesse.*

Lisaks kohustuste organiseerimisele kasutas Amy Haines märgipäevikut selleks, et pidada järke oma äriideedel; inimestel, kellelt ta soovis õppida; äppidel, mida oleks vaja proovida; ja isegi uutel huvitavatel teesortidel. Ta kohandas oma kogusid – millest räägime hiljem –, et panna piir lõputute ülesannete nimekirjadesse uppumise tundele ning püsida kontaktis sellega, mida ta tõeliselt soovis teha. Ta suutis tagasi saada asjad, mis olid talle tõeliselt olulised ja mis olid libisenud käest.

Märgipäevikut pidades omandad sa automaatselt korrapärase enesevaatluse harjumuse ning hakkad määratlema, *mis* on tähtis, *miks* see on tähtis, ning püüad siis selgust saada, *kuidas* on kõige parem nende asjadega tegelda. Need tähelepanekud tuuakse leebelt su ette igal päeval, mis muudab kergemaks nende rakendamise, kus tahes sa ka viibiksid – juhatuse nõupidamisel, klassiruumis või isegi erakorralise meditsiini osakonnas..

Märgipäeviku pidajaid on valitud unistuste töökohtadele, nad on rajanud ettevõtteid, lõpetanud mürgiseid suhteid, kolinud uude kohta või mõnel juhul ka lihtsalt jäänud rohkem rahule sellega, kes nad on, ja seda kõike märgipäeviku abiga. Selle meetodika mootoriks on kogu maailma traditsioonidest kogutud tarkus. Märgipäevik võtab tagurpidi prisma kombel need traditsioonid vastu ning koondatab nad üheks eredaks kiireks, mis aitab sul selgesti näha, kus sa asud, ja valgustab sinu teed edasiminekuks. See annab sulle jõu saada sihikindla elu kunsti kaudu reisijast piloodiks.