

## JUHI OMA ENERGIAT, MITTE AEGA

**Kui mul on aega vähe, et teha ära kõik asjad, mida ma peaksin tegema, või tegeleda nende asjadega, mis mulle meeldivad, peaksin ma veel midagi rohkemat tegema. Kui ma lihtsalt ei viitsi või olen liialt väsinud, peaksin end lihtsalt sundima. Kõlab nagu rumal nõu. Ometi just selles võib peituda võti vajaliku lisaenergia saamiseks.**

Aega ja energiat nagu ka nende kahe juhtimist ei saa käsitleda üksteisest lahus. Ajajuhtimise eesmärgiks on suurem tulemuslikkus ja rahulolu. Sama kehtib ka energia juhtimise puhul. Kui neist teemadest on juttu, siis ikka selles võtmes, et tahame saada efektiivsemaks ja samas ka õnnelikumaks. Kas see on võimalik? On, kui vaadelda aega ja energiat koos. Energia on otsesemalt seotud rahuloluga, sest aja objektiivne kulg on pidurdamatu ja see tekitab mõtte, et peaks aega juhtima. See aga on võimatu. Samas kui oma energiat ja ühtlasi ka jõudlust saab väga lihtsalt mõjutada, sest energia ei ole lõplik ressurss nagu aeg.

Palju kirjutatakse nn voo seisundist, mis tähendab seda, et inimene justkui kaotab ajataju, kui ta on loov ja teeb midagi enda jaoks tähtsat. Lihtsamalt öeldes, inimene on pühendunud tegevusele, mis talle meeldib ja on oluline. Energiajuhtimise üks eesmäärke ongi teatud mõttes see, et tegutsedes ei tunneks inimene kogu aeg ajasurvet, vaid saaks ka tegevust nautida, mõtlemata kellale ja tähtaegadele.

Energial on ka seos keskendumisega. Juhte uurides leidsid H. Bruch ja S. Ghoshal, et edukamad juhid on ühtlasi energeetilised ja ka keskendunud ehk siis üks soodustab teist, tuleb lihtsalt aru saada, millised ülesanded nõuavad keskendumist ja siis neid keskendunult teha.

Samuti räägitakse aja raiskamisest ja energia kokkuhoidmisest, kuid energiat ei saa koguda ega tulevikuks tallele panna, sest selleks, et energiat tekiks, tuleb seda ka tegevusse sisse panna. Kõige triviaalsem näide on, et selleks, et süüa, tuleb süüa teha või restorani minna.

Kuidas siis ikkagi energiat juurde saada? Siin on kaks olulist faktorit:

1. Tavapärase mõtlemise muutus: energiat ei tule ega saa kokku hoida ja säästa, vaid seda tuleb investeerida selleks, et uut energiat saaks tekkida.  
Ehk siis – investeeeri, mitte ära hoia kokku!
2. Inimeste osa energiat hoiavad tihtipeale kinni pooleliolevad asjad: vastuvõtmata otsused, tegemata valikud, lahendamata konfliktid, segased suhted jne. Kui hakata pihta poolelioleva lõpetamisega (või sellest lahtilaskmisega), siis peale iga otsustamist või millegi ärategemist vallandub hulk uut energiat.

Kaasajal räägitakse palju terviklikust maailmakäsitlusest: kõik on kõigega seotud ning sõltub kõigest. Inimese puhul tähendab see samuti erinevate inimese osade – füüsilise keha, tunnete, mõistuse ning kui soovite, siis hinge – terviklikkust.

**Füüsiline energia** on seotud kõige rohkem tegutsemisega. Mäletate kooliajast neid „duratselli-tüüpe“, kes kogu aeg ja kõigega tegelesid, alati oli neil mingi uus asi ka veel, millega tegeleda – võibolla on teil praegugi mõni selline tuttav. Nad ei ole nii energilised sünnipäraselt või sellepärast, et nad oleks imelikud. Nad lihtsalt teevad rohkem – seega ka jõuavad rohkem. Osaliselt on tegemist puhtfüüsilise jõudlusega, kuid mitte ainult. Millegi uue tegemine, loomine annab reeglina oluliselt rohkem energiat kui ta kulutab.

**Emotsionaalne energia** on seotud, nagu nimigi ütleb, tunnetega. Tunnetes peitub meelelt suur energia. Enamasti tajutakse seda positiivsete tunnete puhul, kuid ka negatiivsed tunded, nagu näiteks viha ja kadedus võivad olla väga võimsad. Vastandina igasugune tunnete eitamine, ignoreerimine ning allasurumine võtab energiat. On ka tundeid, kus energiat on väga vähe, nagu lootusetus, kurbus ja masendus, nende tunnete teadvustamine on siinkohal oluline, sest siis on võimalik midagi ette võtta, sest nende tunnete ignoreerimine või nendega nn sõbraks saamine sööb meie energiat nüri järjekindlusega. Nii positiivsed kui negatiivsed tunded on inimestel enamjaolt seotud teiste inimestega, ega Sartre pole niisama öelnud, et „põrgu – see on teised inimesed“. Samamoodi nagu põrgu võivad teised inimesed olla ka paradiis. Eriti olulised on meie suhted meie jaoks tähtsate ja lähedaste inimestega. Neisse suhetesse tuleb investeerida ning nende jaoks aega leida.

**Mõistuse energia** on seotud mõtlemise ning õppimisega. Kui pidevalt end täiendada ja arendada, siis uued oskused ja teadmised annavad meile energiat, isegi kui me neid üks-ühele ei rakenda. Arenemise kui elustiili eelis on, et säilib uudishimu ja selle rahuldamiseks leitakse järjest uusi valdkondi või uusi nüansse juba tuttavates valdkondades, mis annavad elule värvi ja päevadele ning laiemalt kogu elule suhteliselt konkreetseid eesmärke. Tihtipeale on energia kinni selle taga, et inimene ei suuda otsustada, mis on just see tema oluline asi, millega tegeleda või mida õppida, kui otsus on tehtud, siis vabaneb suur hulk energiat, et leida ressursid end huvitava alaga algust teha.

**Hinge energia** tähendab eelkõige oma elule ja tegevusele tähenduse andmist või selle nägemist. Inimesel on vajadus oma elule ja tegevusele tähendus leida ja anda. Meie elu on mõtestatud, kui saame aru mida ja milleks me midagi teeme ning elame seda läbi. Lühidalt tähendab see oma eksistentsi tähtsuse tajumist ja rahulduse läbielamist tänu oma eksistentsile. Alustada võiks lihtsatest küsimustest, nagu: kas on midagi, mille nimel tasub elada ja tegutseda (pühendumise kriteerium); kas tunded rahuldust oma saavutuste üle (emotsionaalse rahulduse kriteerium); kas usud, et saavutad tulevikus oma eesmärgid (optimismi kriteerium). Kui inimene ei leia oma elule tähendust, tekivad võõrandumine, jõuetuse ja üksilduse tunded, millelgi ei tundu olevat mõtet ega eesmärki. Loomult

rõõmsameelsed ja optimistlikud inimesed suudavad tähendusi leida kiiremini ja ilma suurema vaevata, need aga, kes on meie rahvusele võib-olla iseloomulikumat raske- ja kurvameelsed, võiksid selle hingelise energia tootmisega tegeleda teadlikult.

Tihti peale takistab meie hästi planeeritud plaane täide viimast hulk ootamatusi ja segajaid. Neid võib-olla erinevaid, nt koju saabudes pead sa teatrisse mineku asemel või eel parandama ukسلukku, mis on vahepeal katki läinud, andma tütrele nõu matemaatika ülesande lahendamisel, vahetama beebil veel kord riideid, sest ta on taas oksendanud, helistama loomaarstile, sest koer on vigastanud jalga jne. Kui oled plaaninud rahu artiklit kirjutada võib sind segada nii kolleegi palve kui vajadus kodust probleemi lahendada. Ootamatused on tegurid, millele me justkui ei saa miskit parata – nad lihtsalt on. Kuid väikesed ja tüütud asjad on erinevad. Erinevad oma tähtsuse poolest sinu jaoks. Sinu jaoks ebasobival ajal lapse ärakuulamine, kes on parasjagu leiutanud täiesti uue keele, on tõenäoliselt tähtis tegevus ja seda teadvustades on sellel palju lisaenergiat andev mõju. Ehk siis igapäevased piasjad ei pruugi olla sind energiast tühjaks kurnavad, vaid hoopiski lisaenergiat tootvad, kui anda neile tähendus. Ukselingi ära parandades võid saada tunde, et üks järjekordne parendus on majapidamises läbi viidud.

#### **Näpunäiteid edukakas energiajuhtimiseks:**

- Suurenda vaba energia hulka, leides seda nii kehast, emotsioonidest, mõtlemisest kui hingest. See tähendab, et hoolitseda tuleb kõigi nelja eest – peale tervislike eluviiside on oluline ka ohvri- ja märtrirollist loobumine, enda mõtete teadlik fookusseerimine oluliste asjade lahendamiseks ja märkamiseks ning tähenduse ja eesmärkide leidmine oma tegevusele ja elule üldisemalt.
- Investeeri energiat lisaenergia tootmisse: näiteks kasvõi pinguta toore tahtejõuga, et sinna ujulasse ennast peale pikka tööpäeva kohale vedada, sest sa tead, kui mõnus pärast on. Tee enda jaoks häid ja mõnusaid asju. Leia nende jaoks aega ja energiat.
- Kompleksust ja loovust vajavate ülesannete puhul keskendu. Energia koondamiseks on oluline eesmärgi määratlemine ja võimalikult täpne sõnastamine, hea on eesmärgi ka visualiseerida elavaks kujutluspildiks, lisaks võiks visualiseerida viise, kuidas eesmärgi poole liikuda.
- Ole ja tee asju, mis on siin ja praegu. Inimesed kipuvad energiaga olema kas minevikus kinni (valed otsused ja valikud, kahetsus jms) või siis suunama oma energia tulevikku (liiga palju plaane ja muresid sellest, mis kõik võib valesti minna või juhtuda). Nii ühel kui teisel juhul on energia kuskil mujal ja mitte praeguses hetkes, seetõttu on oluline mõelda, kuidas ma saan olla ja mida ma saaksin teha just siin selles kohas ja praegu sellel hetkel.