

**OMA  
ELU  
JUHT**

**Juko-Mart Kõlar**

Inimese ülesanne on elada,  
mitte lihtsalt eksisteerida.  
Ma ei raiska oma päevi, püüdes  
nende hulka suurendada.  
Ma kasutan seda aega, mis  
mul on.

— Jack London



## **Isutekitaja**

Käsiraamatut võib pidada isutekitajaks, mis annab sissevaate 52-sse enesejuhtimisega seotud teemasse, millest kõigiga on võimalik minna süvitsi. Vaata lähemalt: [www.smartmedia.ee](http://www.smartmedia.ee).

# Sisukord

Eessõna	8	27. Arenda oskust asju meelde jätta	206
1. Pea meeles, et sul on elada umbes 4000 nädalat	12	28. Lihtsusta oma elu	214
2. Lase isiklikul missioonil ja visioonil enda elu juhtida	20	29. Füüsiline ruum toetagu sinu püüdlusi	222
3. Ela põhimõtetest lähtuvalt	28	30. Viska ebavajalikud asjad toast välja	230
4. Ole pea, mitte saba: tegutse sihipäraselt, mitte juhuslikult	36	31. Viska ebavajalikud asjad peast välja	238
5. Ära lase asjadel lihtsalt juhtuda, vaid kujunda enda elu teadlikult	44	32. Hoidu negatiivsest sisekõnest	244
6. Märka seoseid enda praeguse ja tulevase mina vahel	52	33. Hooli teiste arvamusest, aga ainult natuke	252
7. Õpi mustreid märkama	58	34. Ümbritse end inimestega, kes sind üles ehitavad	260
8. Otsi kooskõla sisemise ja välise motivatsiooni vahel	64	35. Loe, vaata ja kuula seda, mis sind üles ehitab	268
9. Sea eesmärgid S.M.A.R.T.- kriteeriumitest lähtudes	70	36. Ehita üles enda persoonibränd	274
10. Jaga suur eesmärk väikesteks sammudeks	76	37. Mine mugavustsoonist teadlikult välja	282
11. Sea endale konkreetset tähtsajad ja muuda need motiveerivaks	84	38. Õpi kiiresti kohanema	290
12. Mõõda progressi	92	39. Kujunda hommikurutiin	296
13. Õpi prokrastineerimist vältima	100	40. Kujunda õhturutiin	304
14. Arvesta ajaplaneerimisel nii lühi- kui ka pikaajalisi eesmärke	108	41. Õpi end välja lülitama	312
15. Kasuta ülesannete prioriseerimiseks Eisenhoweri maatriksit	116	42. Piira tegevusi, mis sind energiast tühjaks imevad	318
16. Broneeri iga päev kindel aeg kõige olulisematele tegevustele	122	43. Kaitse enda nädalavahetusi	326
17. Võida üks lisatund päevas juurde	130	44. Jäta osa mõtteid välja ütlemata	334
18. Arenda välja edasiviivate harjumuste süsteem	138	45. Ära jäta häid sõnu ütlemata	342
19. Püüa iga päev kasvõi natukene ennast arendada	146	46. Lõpeta minevikus elamine	350
20. Otsusta ratsionaalselt	152	47. Lõpeta tulevikus elamine	358
21. Arenda kriitilise mõtlemise oskust teadlikult	160	48. Otsi võimalusi, mitte vabandusi	366
22. Ära lepi probleemidega, vaid lahenda need	168	49. Võta vastutus kõige eest, mis su elus juhtub	374
23. Hoolitse põhivajaduste eest jonnaka järjepidevusega	176	50. Ära anna alla: pea meeles, et kõige pimedam aeg on enne koitu	382
24. Õpi konkreetseid piire kehtestama	184	51. Hoia läbi kogu elu arengule suunatud mõtteviisi	390
25. Õpi ennast veenvalt kehtestama	192	52. Ela nii, et sa ei peaks elu lõpus kahetsema	398
26. Väljendu selgelt, lühidalt ja täpselt	200	Autorist	406

## Eessõna

Minu jaoks sai kõik alguse 2019. aastal. Aasta alguses haigutas Käokeelee teel Alliku küla krundil vundamendiauk, kuid juba detsembris võõrustasime vast valminud majas 40-liikmelise perekonna jõuluõhtut. Töötasin tollal põhikohaga Kultuuriministeeriumis ning septembrist alustasin paralleelselt tööd Tartu Ülikooli Viljandi kultuuriakadeemias osakonnajuhatajana. Minu kaasutatud tehnoloogiaettevõtte Fanvestory oli jõudnud keerulisse seisusse ning nõudis pidevat kaasasutajate tähelepanu. Kevadel kaitsesin Estonian Business Schoolis doktoritöö ning sain doktorikraadi juhtimisteaduses. Andsin külalisloenguid viies kõrgkoolis ja osalesin koolitaja ning mentorina mitmes ettevõtlusprogrammis. Mis põhiline – meie peres kasvas tollal neli alla 10-aastast last, kes kõik vajasid iga päev tähelepanu, hoolt ja armastust ... Mõistsin, et ükskõik kui tõhusalt ma enda elu ei korraldaks, selline elutempo ei ole jätkusuutlik. Lõputult ei saa unetundide arvelt aega varastada.

Hakkasin lugema enesejuhtimise teemal raamatuid, artikleid ja blogisid, kuulasin taskuhäälinguid ja vaatasin videoid. Nende ampluaa ulatus süvateaduslikest teoreetilistest käsitlustest ülelihtsustatud esoteeriliste lähenemisviisideni stiilis „mõttele ennast õnnelikuks, terveks ja rikkaks“. Enesejuhtimise videotest vaatasid enamasti vastu liigagi enesekindlad 30. aastates poissmehed, kelle suurim väljakutse tundus olevat päeva jooksul jõusaali jõudmine ja suurim eneseületus iga kuu teatud hulga raha kõrvalepanemine, et liikuda elu lõppeesmärgi ehk finantsvabaduse suunas, mis pidi tagama õnneliku eksistentsi. Siia lisandusid autorid, kes olid kirjutanud paksu raamatu mõnel enesejuhtimisega seotud teemal, kuid mille sisu oleks saanud kolmesaja lehekülje asemel edasi anda kolmel leheküljel. Süvateaduslikes käsitlustes oli minu jaoks liiga vähe praktilisust,

juutuuberite soovitused tundusid ülelihtsustatud ja õõnsad ning paljud autorid kulutasid paari olulise mõtte edastamiseks sadu lehekülgi.

Kokkuvõttes ei leidnud ma sellist raamatut, mida oleksin tollal kõige rohkem vajanud – midagi lihtsat, kuid süsteemset, eluliste näidete ja praktiliste soovitustega. Niisiis otsustasingi kirjutada enesejuhtimise käsiraamatu praktilise meelega ja kiire elutempoga inimestele, kes otsivad konkreetseid näpunäiteid, kuidas igapäevastes olukordades teadlikumalt tegutseda.

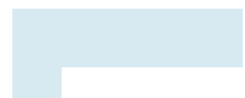
Miks just 52 ideed? Põhjus on lihtne: aastas on 52 nädalat ning üks võimalus on võtta igal nädalal fookusesse üks idee ja arutada lähedaste, sõprade või kolleegidega, kuidas selle praktiseerimine välja näeks. Iseenesest ei ole nendes ideedes midagi revolutsioonilist ja paljud neist tulevad tuttavalt ette, kuid lisaks äratundmisrõõmule jagub selles käsiraamatus ka avastamisrõõmu, mida pakuvad süsteemne lähenemine ning üle saja temaatilise viite. Kuna me elame üha keerulisemaks muutuv maailmas, on selguse loomine, enda võimaluste äratundmine ja realiseerimine – laiemalt enesejuhtimine – järjest vajalikumad oskused, mis tulevad kasuks igal elualal.

See raamat ei ole mõeldud lihtsalt lohutuseks ja saatusega leppimiseks fatalistidele, kes usuvad, et kõik on ette määratud: selline maailmanägemine ei ole lihtsalt konstruktiivne. See raamat on mõeldud teile, kes näete enda rolli ja võimalust vähemalt osaliselt enda elukäiku ise mõjutada; teile, kes sarnaselt Epiktetosega teadvustate, et maailmas valitseb kontrolli trihhotoomia:

- **asjad, mille üle meil on täielik kontroll** (näiteks enda mõtted, teod, tujud, suhtumine);
- **asjad, mida me ei saa kontrollida** (näiteks ilm, teiste inimeste sõnad ja teod, vananemine, surm);
- **asjad, mille üle meil on teatud määral kontroll** (näiteks tervis, erialane karjäär, haridus, suhted).

See raamat on kõigile teile, kes soovite paremini enda aega planeerida ja fookust hoida; kõigile lapsevanematele, kes püüate meeletu elutempo kiuste laste ja enda elu teadlikumalt suunata; kõigile, kes olete eraelus või töölases karjääris jõudnud ristteele ja otsite selgust, kuidas edasi minna; kõigile, kes olete mingil põhjusel enda elu keeruliseks elanud ja valmis uue lehe pöörama. See raamat on kõigile teile, kes soovite enda elu natukenegi teadlikumalt, tulemuslikumalt ja tähenduslikumalt elada.

**Pea meeles,  
et sul on  
elada umbes  
4000 nädalat**



Elu lõplikkus on osa inimlikust kogemusest ning selle tõsiasja aktsepteerimine võib inspireerida meid elama täisväärtuslikumalt ja teadlikumalt.



Briti kirjanik ja filosoof Oliver Burkeman kirjutab, et meie eluea pikkus on umbes 4000 nädalat.<sup>1</sup> Kas see on sinu jaoks rõõmus või kurb uudis? Kuidas saaksid seda aega kõige mõttekamalt sisustada? Burkeman näitab veenvalt, et isegi kui tegutseme võimalikult produktiivselt ja kasutame aega võimalikult efektiivselt, jäävad paljud asjad ikkagi tegemata, mitmed kohad külastamata ja tutvused sõlmimata, sest vajadusi, soove ja unistusi on lõputult, kuid meie aeg on piiratud. Paljud inimesed elavad mõtetega tuleviku nimel, mis tegelikult kunagi kätte ei jõua: „Kui kool saab läbi, alles siis saan hakata elama“, „Kui ülikool saab läbi, siis algab päris elu“, „Kui abiellun, siis olen õnnelik“, „Kui saan lapse, siis on elu täisväärtuslik“. Samal ajal libisevad elupäevad ja terved aastad käest.

Burkeman soovib asendada väljendi „eemalejäämise hirm“ (FOMO ehk *fear of missing out*) väljendiga „eemalejäämise rõõm“ (JOMO ehk *joy of missing out*). See tuleb teadmisest, et kuna me niikuinii kõike ei jõua, võime rahuliku südamega keskenduda sellele, mis meil päriselt on. Elu võiks vaadata nagu gurmeerestorani, kus kõik road on tegelikult suurepärased: naudi seda, mille tellisid, ning ära mõtle kahetsuse või kurvastusega kõigile neile roogadele, mida sa sel korral ei tellinud. Burkeman ütleb, et elu ei ole peaproov millekski muuks, vaid elu ongi just siin ja praegu. Minevikul ja tulevikul on selles oma osa, aga need peaksid aitama meil teha targemaid otsuseid, kuidas praegusel hetkel elada. Sedasama mõtet väljendab Artur Alliksaar luuletuse „Aeg“ (1964) esimestes ridades.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Burkeman, O. (2022). 4000 nädalat. Surelike ajakasutus. Helios Kirjastus.

<sup>2</sup> Alliksaar, A. (2022). Päikesepillaja. Ilmamaa.



Ei ole paremaid, halvemaid aegu.  
On ainult hetk, milles viibime praegu.  
Mis kord on alanud, lõppu sel pole.  
Kestma jääb kaunis, kestma jääb kole.  
Ei ole süngeid, ei naljakaid aegu.  
Võrdsed on hetked, kõik nad on  
praegu.

— Artur Alliksaar

#### NÄIDE

*Õppisin 17-aastaselt vahetusõpilasena Ameerika Ühendriikides. Ühel hilisõhtul hämaral maanteel koos pereema ja sõbraga üle raudteesilla sõites sattusime ohtlikku olukorda, mis oleks võinud lõppeda traagiliselt, ka siit ilmast lahkumisega. Mäletan, et ööhämaruses teel koju hoidsin esiistmest värisevate kätega kinni, koju jõudes läksin sõnagi lausumata enda tuppa ja heitsin selili voodile. Vaatasin läbi avatud akna tähistaevast, kuid ei saanud sel ööl magama jääda, sest mulle jõudis kohale, et see olekski võinud minu viimane päev olla. Oleksin siit maailmast ära läinud ja kõigele, mis tehtud või tegemata, oleks lihtsalt joon alla tõmmatud. Sel ööl otsustasin, et ma ei taha enda elu raisata, vaid võtan tänutunde ja rõõmuga vastu iga päeva, mis mulle kingitud. See otsus on mul aidanud mitmel kriitilisel hetkel suurt pilti hoida ning julgemaid otsuseid teha. Mõistsin, et elu lõplikkust ei ole vaja karta, vaid selle teadvustamine ja sellega leppimine võivad anda rahu, selguse ja julguse, aga ka suurema vastutuse ja aukartuse iga algava päeva ees. Tahan, et minu aeg siin maailmas oleks väärtuslik ja tähenduslik.*