PAUSE NR 3: OHIO

Only Handle It Once

Pause 3 – OHIO: Only Handle It Once

En 3-minutters pause, der giver dig timer tilbage.

I dag får du en mental pause, som giver dig mere tid – ikke mindre.

Hvis du er som de fleste ansvarlige mennesker, bruger du utallige timer på at genbesøge de samme emner:

– de samme e-mails
– de samme opgaver
– de samme tanker
– de beslutninger, du endnu ikke har truffet

Hver gang du vender tilbage til noget, du allerede har set før, sker der tre ting:

1. Du spilder tid
2. Du mister overblikket
3. Du mister din indre ro

Derfor præsenterer jeg i dag mit bedste effektivitetstrick:

OHIO – Only Handle It Once.
Det betyder ikke, at du skal løse alt straks.

Det betyder at du skal træffe en beslutning, første gang du møder en opgave.

Ikke "senere".
Ikke "når jeg har mere energi".
Ikke "jeg ser lige på det igen".

Fordi det er IKKE ikke beslutninger.
Det er overspring forklædt som handling.

OHIO tvinger dig til at tage stilling én gang – og kun én gang.
Det giver dig frihed.
Det øger din effektivitet *og* din kreativitet

Og vigtigst af alt: **Det giver dig ro.**
Fordi dit system slipper ud af hamsterhjulet af gentagelser.

Pause 3 – OHIO: Only Handle It Once

Hvad, hvorfor, hvordan:

Hvad er OHIO?

OHIO står for "Only Handle It Once. Og det skal du gøre i stedet for at “handle it a million times”

Hvorfor virker det?
Når du vender tilbage til den samme e-mail, opgave, tanke eller beslutning et utal af gange, bruger du unødvendigt meget energi, og du bliver lidt mere demotiveret for hver gang.
Når du tager en beslutning *første* gang du møder opgaven - så bruge det *væsentlig mindre mental space*.

Hvordan virker det?
Når du møder en opgave for første gang, skal du træffe én af fire beslutninger:

1. Er det irrelevant - ignorer eller slet.
2. Er det nogen adnres? Videresend det – det er ikke dit ansvar.
3. Er det ikke lige nu? Arkivér/parkér det – det skal ikke fylde nu.
4. Tager det under 2 minutter? Gør det med det samme.

I praksis betyder det, at du:

– Aldrig åbner den samme e-mail fem gange.
– Aldrig "lige skal kigge igen."
– Aldrig mister overblikket, fordi tingene ligger og kalder på din opmærksomhed.

Næste gang du:

– Får en e-mail
– Får en opgave
– Får en SMS
– Får en tanke/ide
– Finder et en gammel sweater i skabet

… så spørg: "**Did I OHIO?**"
Hver gang du træffer beslutningen første gang,
frigør du tid, energi og mental klarhed.