

Gemma Bray

NEPLÝTVEJTE SVÝM ČASEM

*Najděte si
každý den
chvilku pro
sebe*



Gemma Bray

NEPLÝTVEJTE SVÝM ČASEM

*Najděte si
každý den
chvilku pro
sebe*



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Gemma Bray

Neplýtvejte svým časem

Najděte si každý den chvilku pro sebe

Přeloženo z anglického originálu knihy Gemmy Bray *The Organised Time Technique; How to Get Your Life Running Like Clockwork*, vydaného nakladatelstvím Piatkus, Londýn, Velká Británie, 2020.

Copyright © Gemma Bray 2020

First published in the United Kingdom in the English language in 2020 by Piatkus, an imprint of Little, Brown Book Group.

This Czech language edition is published by arrangement with Little, Brown Book Group, London.

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401

www.grada.cz

jako svou 8027. publikaci

Překlad Mgr. René Souček

Odpovědná redaktorka Jolana Tichá

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 176

První české vydání, Praha 2021

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2021

ISBN 978-80-271-4227-9 (ePub)

ISBN 978-80-271-4226-2 (pdf)

ISBN 978-80-271-2223-3 (print)

Obsah

O autorce	9
Úvod	11
Kdo jsem?	13
Tuto knihu jsem napsala, protože jste mne o to požádaly	16
1 Proč se cítíte tak přetížená?	19
Tlak na „mít všechno“	19
Práce v domácnosti není rozdělená spravedlivě	21
Jak trávíme dny	25
2 Je čas na změnu	31
OK, jsem připravená, co teď? Vysvětlíme si Techniku organizovaného času	34
Technika organizovaného času, analýza	38
Čas jsou peníze	38
Krok 1: Časová prověrka	39
Jak provést Časovou prověrku	40
Tipy a triky pro Prověrku	41
Pamatujte na přehodnocení	43
Dávejte si pozor na detaily	45
Prověrka je u konce. Co teď?	47
Jaký jste typ podle hospodaření s časem?	48
Snaživec	48
Snílek	51
Marnotratník	54

3 Odhalte žrou ty svého času	59
Mobil a sociální síť	60
Co můžeme udělat, abychom uspokojily potřebu dostávat informace, ale nenechaly se okrádat o čas?	61
Prokrastinace	63
Vše si komplikujete a zbytečně dokola promýšlíte	64
Den má jen přesně dané množství hodin	65
Sociální ovlivňování	66
4 Třídění času – jak vybojovat zpátky pozice	71
Třídění: Jak se rozhodnout, kde říznout	74
Co by se stalo, kdybych to neudělala?	75
Pojďme se do toho ponořit ještě hlouběji	79
„Ne“ je celá věta: Jak nastavit hranice	82
Jak říct NE v práci	86
5 Snížení zátěže	87
Skoncuje s rolí mučednice! Co dělat, když ostatní nechtějí převzít svůj díl povinností	89
Zamyslete se, co skutečně stojí za váš čas – a dejte si pauzu	95
Tady nejsme u skautek a nelovíme bobříka nejlepší mučednice ...	96
6 Jak si osvojit Techniku organizovaného času	99
Pustíme se do toho!	99
Dáme to dohromady!	101
Nejdůležitější věci jako první: Betonujeme práci z kategorie 1	102
Méně důležité věci jako druhé: Zálžitosti z kategorie 2	103
A teď kategorie 3	103
Teď přichází zábavná část!	104

Pokud jde o časový program, je třeba být flexibilní	107
Jak si nenechat pokazit celý den	110
7 Nenechte se vykolejit	113
Dávejte si pozor na nároky – ostatních i vlastní!	114
Čas vám nic nedluží	114
Svůj čas nikomu nedlužíte	117
Dávejte si pozor na zloděje času	118
8 Opusťte staré návyky a vytvořte si nové	121
Odpocínek není plýtvání časem	124
Mateřská péče pro matku	126
Naučte se znovu odpocívat	128
9 Pocity viny	133
Pocit viny a memy	135
Nápor viny	137
Co dělat, když ostatní Techniku organizovaného času nepoužívají?	138
Uvažujte realisticky	141
Ženská práce nikdy nekončí	142
10 Líné dny	145
Ostatní lidé a jejich očekávání – svedte to na Beyoncé!	148
11 Zahájení nového projektu	151
Všechny malé krůčky se počítají	152
12 Jak používat TOČ v zaměstnání	157
Jak si rozdělit jednotky v práci	158

Jak si udržet soustředění v práci – Tři zlatá pravidla podle Gem	162
1. Rozvrhněte si pracovní den podle výkonnosti	162
2. Neskákejte z jednoho úkolu na druhý	163
3. Při práci na složitém úkolu si pohlídejte, abyste měla vypnutá oznámení na mobilu	163
Jak si udržet soustředění, když pracujete z domova	164
Vytvořte si seznam písniček, které vám navodí koncentraci	164
Dodržujte pracovní dobu	165
Poříďte si pohodlnou pracovní židli	165
Udělejte si přestávku na oběd	165
Nezapomeňte včas skončit	166
Plánujte si pracovní režim podle toho, kdy jste nejvýkonnější	166
13 Tipy jak ušetřit čas od online skupiny TeamTOMM	167
Nejlepší rady od Gemmy na snížení zátěže a uvolnění psychické kapacity	168
Místo dřiny na to jděte chytře	168
Naučte se neřešit maličkosti	168
Uvědomte si, že den má jen 24 hodin	169
Pokud něco nechcete dělat... nedělejte to	169
Naučte se nechat věcem volný průběh	170
Tipy jak ušetřit čas od skupiny TeamTOMM	170
Závěr	175

O autorce



Gemma Brayová začala používat **Metodu organizované matky** v roce 2006, když se jí narodilo první dítě. Domácí práce ji unavovaly a přerůstaly jí přes hlavu, proto vymyslela úklidový plán a dala si ho na lednici. Tak vznikla Metoda organizované matky (MOM). V lednu 2017 Gemma všechno zveřejnila na blogu a sdílela MOM se svými čtenáři. Odezva byla fantastická a fanoušci důvěřovali této metodě natolik, že si podle ní přeorganizovali chod své domácnosti.

Metoda organizované matky vám ukázala, jak zvládat domácí práce a nenechat je převzít vládu nad vaším životem. Nyní Gemma vymyslela Techniku organizovaného času (TOČ), což je metoda, díky níž získáte kontrolu nad zbytkem svého dne (a zbytkem svého života), takže svůj čas můžete věnovat věcem, které považujete za nejdůležitější.

Obecně se má za to, že nejvytíženější matka na hřišti je ta
#veleúspěšná a #spokojenáseživotem.
Nebo snad ne?

Úvod

Panikaříte, když jde o čas (nebo když ho máte málo)? Máte pocit, že neustále něco nestíháte? Jako byste byla jediným člověkem na zeměkouli, který vždy přichází pozdě? Díváte se kolem sebe během hektického pondělního rána a vidíte ostatní lidi, skvěle oblečené, jak v klidu sedí před zapnutým počítačem, mají věci pod kontrolou a usrkávají své latté z ovesného mléka?

Možná jste ochromená pocitem, že máte tolik práce a tak málo času. Jedna věc je ale jistá: nemůžete splnit vše, co máte na svém seznamu úkolů. Musíte si vybrat a musíte vybírat moudře, jinak vás dostihne lítost nad promarněným drahocenným časem.

Nejste jediná, kdo má pocit, že čas letí příliš rychle a není možné s ním udržet krok. Mnohé známe situaci, kdy na konci dne přichází čas večere a my (možná stále ještě v pyžamu) ani vlastně nevíme, co jsme celý den dělaly. Jedno ale víme. Máme pocit, jako by nás přejel nákladní vlak a jsme úplně vyčerpané.

Zní vám to povědomě? A také se cítíte paralyzovaná, když uvažujete nad tím, jak nejlépe využít volný čas, který občas máte? Představte si, že jsou před vámi celé dvě hodiny volného času. Musíte se rozhodnout: Odpočinete si? Budete dělat domácí práce? Dohánět, co jste neviděla na Netflixu (#péceosebe)? Vyřídíte zmeškaný hovor od matky?

Než si to ujasníte, uběhne tři čtvrtě hodiny, kdy jste neudělala vůbec nic.

Přestože máte třeba jasno v tom, jak chcete strávit svůj vzácný volný čas, psychická zátěž spojená s představou moderní ženy často znamená, že vaše priority se rozplývají v nekonečném seznamu úkolů. Ženská práce přece nikdy nekončí a tak podobně!

Možná jste si celý týden chtěla jít zaběhat, ale ať se snažíte jakkoli, musíte pořád něco řešit. Běhání se tím pádem odsouvá mezi prioritami až úplně dolů, a tak na těch 5 kilometrů nikdy nedojde.

Možná vás šéf požádal, ať zůstanete déle v práci.

Možná jste musela jít s dítětem na pohotovost, protože mu uvízl v nose hrášek.

Nebo jste si snad třeba konečně na běhání čas i našla, ale zjistila jste, že jste si zapomněla vyprat běžecký dres.

Pokud máte kvůli seznamu úkolů mozek jako v mlze, je tato kniha právě pro vás. Pokud klesáte pod tíhou povinností – péče o rodinu, vedení domácnosti, úspěšné kariéry –, je tato kniha právě pro vás. Pokud se ráno budíte s vědomím, že máte plno práce, ale úkoly ze seznamu vám krouží kolem hlavy a vy pro stromy nevidíte les, je tato kniha právě pro vás. Pokud se vám zdá jednodušší strčit hlavu pod polštář a ráda byste zmáčkla tlačítko PAUZA a chvíli nebyla dospělá, je tato kniha **rozhodně** pro vás.

Nedávno jsem na svých sociálních sítích provedla neoficiální průzkum a velké množství respondentů (většinou žen) odpovědělo, že jednou z věcí, nad kterou nemají kontrolu, je čas, což je pro ně stresující. Jak vidíte, nejste jediná, kdo si přeje, aby den měl dvacet pět hodin.

Čas však neroste na stromech, ani ho nemůžeme pozastavit jako ve sci-fi filmu. Starý dobrý čas je neměnný. Má jasně stanovené hranice, které se nedají natáhnout ani prodloužit. Máme jen to, co máme. Čas je konečný a s každou uplynulou vteřinou se náš čas krátí.

Neříkám to proto, abych vás vyděsila. Jen vám chci ukázat tvrdou realitu. Jsem přesvědčená, že trochu nemilosrdné, ale láskyplné upřímnosti na začátku knihy, která vám má pomoci, vám jen prospěje.

Nemůžeme sice zastavit čas nebo vytáhnout z rukávu eso v podobě hodiny navíc, můžeme však použít strategie, jak dostat pod kontrolu chaos daný seznamem úkolů a požadavků na náš čas. A proto jsem tady a právě s tím teď začneme.

Doufám, že až se pročtete na konec této knihy, budete mít nové dovednosti, které vám otevrou úplně nový svět možností. Počínaje tím, že budete stíhat školu (se rtěnkou na rtech), až po to, že začnete budovat vysněné podnikání. Anebo si možná najdete čas na napsání knihy (což je můj případ!).

Vezměte si tedy hrnek čaje, své oblíbené sušenky, uveleďte se a nechte si vyprávět, jak jsem napsala celou tuto knihu o čase.

KDO JSEM?

Pokud mě ještě neznáte, tohle je moje druhá kniha. Tu první, nazvanou *The Organised Mum Method* (Metoda organizované matky), jsem napsala, abych pomohla lidem získat kontrolu nad domácími pracemi. Byla výsledkem mého vlastního boje,

jak to všechno zvládnout, když se mi narodilo první dítě. Jestli jste ji četly, víte, že od přírody nejsem organizovaný člověk. Myšlenka „organizované matky“ vlastně zněla v mém případě dost komicky, protože jsem s tím sama hodně zápasila. Stručně řečeno, předstírala jsem organizovanou matku tak dlouho, až jsem se jí stala.

Když jsem byla malá, nikdy jsem nebyla „holčička, co má všechno, jak se patří“, která hladce prochází životem. Neměla jsem úhledně zabalené učebnice, s obalem pečlivě upraveným tak, že na něm nebyla ani bublinka. (To mi dodnes nejde.) Obvykle jsem nedokázala přijít ze školy bez díry na punčochách a pořád jsem měla pocit, že na sobě musím zapracovat.

Musela jsem se naučit, jak vést organizovaný život. Všechno začalo, když se mi narodilo první dítě. Trpěla jsem poporodní úzkostí a věřila jsem, že abych mohla být dobrou matkou, musím mít dokonalou domácnost.

Trávila jsem několik hodin denně úklidem, doslova jsem promarnila počáteční období svého mateřství drhnutím dřezu a vysáváním podlah. Naštěstí jsem si uvědomila, že to chce změnu, a vymyslela jsem metodu, díky níž jsem na úklid potřebovala jen třicet minut denně, pět dní v týdnu (víkendy jsem úmyslně ponechala bez domácích prací). Nechci to líčit nijak dramaticky, ale získala jsem znovu kontrolu nad svým životem.

Všechny poznatky o vedení domácnosti jsem shrnula v prvním bestselleru, ale to byla jen část mého příběhu.

Po rozpadu prvního manželství jsem zažila, jaké to je být s dítětem sama. Poznala jsem boj s časem, který přináší skutečnost, že jste jediný dospělý člověk v domácnosti. Je to obrovský

tlak. Přestože je to období, kdy je „čas věnovaný sobě“ pro vás velmi důležitý, nemáte čas téměř žádný. A musíte na sebe dávat pozor, protože nikdo jiný vaše povinnosti nepřevzme.

Když jsem se rozvedla, zbyli jsme jen já, čtyřletý Tom a osm-náctiměsíční Jonny. Najednou jsem musela čelit problémům, které jsem si do té doby neuměla představit, ale jejich překonávání mě posílilo a já byla šťastnější.

Nejdřív jsem se vším dost zápasila. Moc jsem nejedla a „rozvodová dieta“ mi pomohla shodit poslední poporodní kila. Krmila jsem Jonnyho v dětské sedačce a brečela jsem. Telefonovala jsem s právníkem, ale rozbřečela jsem se, protože jsem nedokázala vyslovit slovo „rozvod“ a radši jsem hovor ukončila.

Taky mi byla pořád zima, přestože bylo léto. Nejspíš jsem prožívala šok.

Ale pořád jsem byla hlavně máma, a tak jsem se nemohla úplně složit, musela jsem fungovat. Nemohla jsem si zalézt do postele s lahví vína. Musela jsem chodit s Tomem do parku a připravit ho na nástup do první třídy. Musela jsem přebalovat Jonnyho a vědět, že jsou oba šťastní, dobře živení a milovaní. Kromě potřeb svých dětí jsem musela řešit i další záležitosti. Třeba jak vyjít s penězi. Prodala jsem dům, pronajala si nový, začala jsem podnikat a našla si novou práci, kterou jsem mohla dělat z domova (v té době jsem začala psát a už nikdy jsem se k minulosti nevracela!). Rozhodla jsem se, že potřebuju akční plán a vymyslela jsem způsob, jak to všechno udělat. Způsob, jak jít dál a nehroutit se. Metodu organizované matky (MOM) jsem používala už před rozpadem manželství, protože mi pomáhala zvládat domácí práce. Věděla jsem ale, že potřebuju

něco jiného. A tak jsem vymyslela Techniku organizovaného času (TOČ).

Metoda organizované matky nikdy nebyla jen o tom, jak mít uklizený dům. Byl to způsob, který mi pomohl stát se člověkem, jakým jsem chtěla být. V průběhu let jsem se naučila, jak si lépe rozvrhnout čas, a Metoda organizované matky se stala součástí mnohem širší techniky, která udržuje můj život v optimálním chodu. A právě tuto techniku vám chci popsat v této knize. Dám vám kompletní balíček, který vám pomůže zbavit se neklidu a nervozity a nahradit je pocitem štěstí.

TUTO KNIHU JSEM NAPSALA, PROTOŽE JSTE MNE O TO POŽÁDALY

Tato kniha je výsledkem pomoci desítkám tisíc žen během mnoha let, kdy jsem pracovala jako prenatální lektorka a dula. Pro tyto ženy jsem později založila facebookovou skupinu TeamTOMM, která má v době psaní této knihy sto tisíc členů.

Napsala jsem ji, protože jedna z nejčastějších otázek, které dostávám, zní: **Kde mám na Metodu organizované matky vzít čas?**

Tato otázka zaznívala stále častěji. Bylo jasné, že největší překážkou, které ženy čelí, je nedostatek času. Mají problém najít si čas nejen na domácí práce, ale i na cokoli jiného, co potřebují v životě dělat.

Moje kniha je určena všem vystresovaným a přetíženým matkám, které se snaží dělat maximum, aby zvládly všechny

věci spojené s chodem rodiny, ale zároveň se pokoušejí urvat si trochu času i pro sebe.

Je vám povědomý obrázek vystresované a uštvané matky bloudící v začarovaném kruhu? „Čas na skleničku vína“ se stal synonymem pro tu část dne, kdy máma může konečně vypnout. Její život je tak hektický, že světlem na konci každodenního tunelu je sklenka alkoholu.

Skleničku „něčeho“ vnímá jako jediný únikový prostředek z každodenního života, ve kterém si připadá jako křeček v běhacím kole: krátká chvíle svobody na konci dlouhého dne.

Samozřejmě je plno jiných věcí, k nimž se upínáme jako k možnostem úniku a které nám pomáhají zapomenout na úmorný každodenní stereotyp. Můžeme si dát sklenku vína, ale můžeme i skouknout několik dílů seriálů z Netflixu nebo se uklidňovat tím, že na posezení sníme celý pytlík chipsů. Všechny tyto drobné únikové mechanismy nás odvádějí od problémů, které je třeba řešit: nespokojenost v práci, problémy v manželství nebo naprostá nuda spojená s prací v domácnosti.

Uštvaná matka je dáma v nesnázích moderní doby, ale je tu někdo, kdo ji zachrání?

Nikdo, tak je to. Nemůžeme si nakládat stále víc a víc povinností, aniž bychom některé předaly dál. Musíme se zachránit samy.

Nenechme už se rozptylovat obvyklými mechanismy zvládání stresu a únikovými berličkami. Vyhrňme si rukávy a pojďme problémy řešit.

Na následujících stránkách vám představím Techniku organizovaného času, můj vzorový plán, který vám poskytne

nástroje i psychickou kondici pro vybudování vašeho životního rámce. To znamená, že budete vždycky vědět, kde máte být, co máte dělat a kdy to máte dělat. A nejdůležitější je, že si dokážete najít čas na činnosti, díky kterým se zase budete cítit sama sebou.

Škoda, že jsem si jako mladší nemohla přechíst svou první i druhou knížku. Pomohlo by mi to zefektivnit život mnohem dřív a udělala bych mnohem méně chyb. Věřím, že tato kniha pomůže jiným ženám dosáhnout v životě větší rovnováhy. A doufám, že se vám bude líbit. Napsala jsem ji s láskou pro všechny ženy, které mají pocit, že žonglují s příliš mnoha talíři najednou. Prosím vás, abyste ji po přečtení předala své přítelkyni nebo kolegyni, ať šíříme lásku dál.

Jste připravená? Tak pojďme zkrotit šílené životní tempo, aby naše životy „šlapaly jako hodinky“.