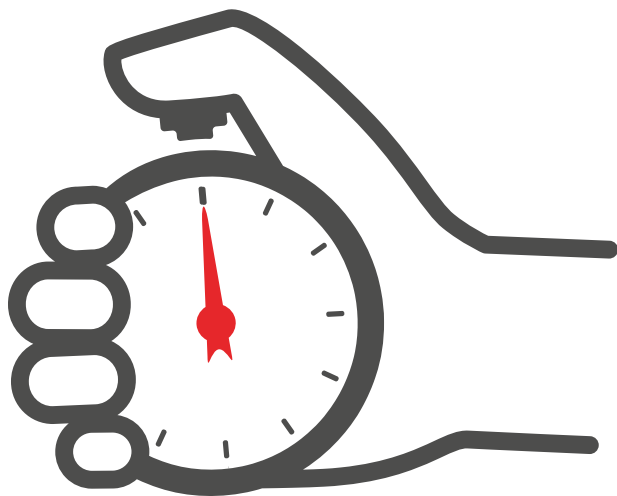


Kevin Kruse

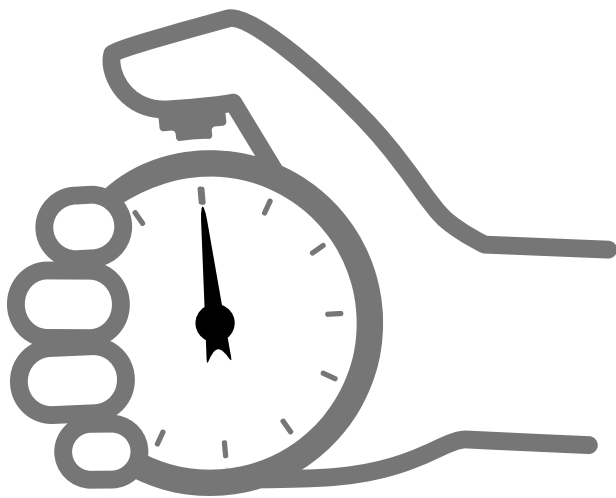


MODERNÍ

TIME MANAGEMENT

**ZDVOJNÁSOBTE SVOU
PRODUKTIVITU, ANIŽ BYSTE SE
CÍTILI PŘEPRACOVANÍ**

Kevin Kruse



MODERNÍ

TIME MANAGEMENT

**ZDVOJNÁSOBTE SVOU
PRODUKTIVITU, ANIŽ BYSTE SE
CÍTILI PŘEPRACOVANÍ**

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**.

Kevin Kruse

Moderní time management

Zdvojnásobte svou produktivitu, aniž byste se cítili přepracovaní

Přeloženo z anglického originálu knihy Kevina Kruseho *15 Secrets Successful People Know About Time Management – The Productivity Habits of 7 Billionaires, (Second Edition)*, vydaného nakladatelstvím The Kruse Group, Filadelfie, USA, 2015.

Copyright © 2015 by Kevin Kruse

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 7270. publikaci

Překlad Mgr. René Souček

Odpovědná redaktorka Mgr. Marie Zelinová

Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková

Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner

Počet stran 176

První české vydání, Praha 2019

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2019

ISBN 978-80-271-2959-1 (ePub)

ISBN 978-80-271-2958-4 (pdf)

ISBN 978-80-271-2452-7 (print)

Obsah

O autorovi	9
Úvod „Přepracovaný a přetížený“ na dálnici v New Jersey	11
1. Síla 1440	14
Jak odrážím zloděje času	15
1440 minut každý den	15
Čas je nejcennější majetek	17
Proč minuty, proč ne vteřiny?	18
2. Síla správných priorit	21
Jaká je vaše „jedna věc“?	21
Najděte svůj nejdůležitější úkol (NÚ)	22
Mark Pincus o svém NÚ	24
Dvě úžasné hodiny po ránu	25
Jak to platí pro vás, pokud jste... ..	28
3. Přestaňte vytvářet seznamy úkolů	29
Hlavní problém seznamu úkolů	29
Žijte podle kalendáře	31
Časové bloky Jeffa Weinera a rezervní čas	35
Naplánujte si svůj ideální týden pomocí časových bloků	36
Jak to platí pro vás, pokud jste... ..	37
4. Léčba prokrastinace	39
Prokrastinace není lenost	39
Kladivo na prokrastinaci č. 1: Cestování časem	40
Kladivo na prokrastinaci č. 2: Bolest a radost	42
Kladivo na prokrastinaci č. 3: Váš parták	43
Kladivo na prokrastinaci č. 4: Odměna a trest	43
Kladivo na prokrastinaci č. 5: Dělejte jako... ..	44
Kladivo na prokrastinaci č. 6: Spokojte se s nedokonalostí	45
Jak to platí pro vás, pokud jste... ..	45

5. Jak odcházet z kanceláře v pět bez pocitu viny	47
Sheryl Sandbergová stíhá večeri doma	47
Tajemství rovnováhy bez pocitu viny	49
Opravdu potřebujete být pro každého vším?	50
Vždy bude potřeba udělat ještě víc	52
Jak to platí pro vás, pokud jste... ..	52
6. Tajný nástroj produktivity Richarda Bransona	54
Nejdůležitější věc pro Richarda Bransona	54
Rada od miliardáře Aristotela Onassise	55
Tři poklady Jima Rohna	55
Zápisníky dvacítky slavných lidí	56
Jaký typ zápisníku je nejlepší?	56
Poznámky si pište na papír, ne do laptopu	57
Můj osobní systém pro zápisník	59
Jak to platí pro vás, pokud jste... ..	61
7. S elektronickou poštou pracujte metodou 321nula	62
Elektronická pošta jako kognitivní herní automat	62
7 kroků pro efektivní práci s elektronickou poštou	63
Jak zredukovat doručenou poštu na nulu během deseti minut	67
Jak to platí pro vás, pokud jste... ..	67
8. Jak vypadají porady ve firmách Google, Apple a Virgin	69
Proč jsou porady o ničem	69
Pravidlo Marka Cubana pro porady	71
Středy bez porad podle Dustina Moskovitze	71
Jak navrhnout program efektivní porady	72
Tajná zbraň Googlu	73
Jak se vede porada podle Steva Jobse	73
Desetiminutové schůzky Marissy Mayerové a Richarda Bransona	74
Zákaz chytrých telefonů	75
Každodenní rychloporady odstraní potřebu dalších porad	76
Jak to platí pro vás, pokud jste... ..	77
9. Jedno slůvko, které znásobí úspěch	79
Nekonečné požadavky na náš čas	79
Dávejte si pozor na slony v dálce	81
Každé „ano“ znamená „ne“ něčemu jinému	83

Proč je tak těžké říkat „ne“	84
7 snadných způsobů, jak říct „ne“	85
Jak to platí pro vás, pokud jste... ..	88
10. Síla Paretova pravidla	89
Úžasný objev v jedné italské zahradě	89
Byznys 80/20	91
Práce na zahradě 80/20	92
Četba a studium 80/20	92
Co nosí v cestovním vaku dalajláma	93
Mentální postoj 80/20	94
Jak to platí pro vás, pokud jste... ..	95
11. Tři otázky z Harvardu, které ušetří osm hodin týdně	97
Flákač, který získal cenu pro „nejlepšího programátora“	97
Vypouštějte, delegujte nebo upravujte	99
Tonymu Robbinsovi ještě nebylo dvacet, když si najal asistenta	100
Spekulativní investor Suster o významu asistenta	103
Dnes můžete aplikovat „Uber systém“ na cokoli	104
Ale Mark Cuban si ještě pořád pere prádlo sám	106
Jak to platí pro vás, pokud jste... ..	107
12. Proč spoluzakladatel Twitteru Jack Dorsey	
organizuje svůj denní program tematicky	108
Tajemství produktivity Jacka Dorseye	108
Jak si dny organizuje John Lee Dumas	109
Tři témata Dana Sullivana	109
Návrh mého ideálního týdne	110
Hodina týdně na pracovní schůzky	111
Sendvičová dovolená s nárazníkovými dny	111
Jak to platí pro vás, pokud jste... ..	112
13. Nedotýkat se! (Dokud nejste připraveni)	114
Jak třídíte poštu?	114
Mentalita „řeš jen jednou“	115
„Řeš jen jednou“ pro elektronickou poštu	116
„Řeš jen jednou“ a zapiš to do kalendáře	118
„Řeš jen jednou“ pro úklid	119
Jak to platí pro vás, pokud jste... ..	119

14. Změňte své ráno, změníte svůj život	121
„Posvátných 60 minut“ – moje ranní rutina	122
Ranní rutina Arnolda Schwarzeneggera, Tonyho Robbinse a dalších velmi úspěšných lidí	124
Šestikroková ranní rutina Hala Elroda	126
Jak to platí pro vás, pokud jste... ..	127
15. Energie je všechno	129
Víc času získat nelze, ale víc energie ano	129
Národ red bullu	129
Jak Monica Leonelleová šestkrát znásobila svou produktivitu	130
Nejproduktivnější lidé si dělají víc přestávek	133
Energie začíná zdravím	134
Jak to platí pro vás, pokud jste... ..	135
16. Systém E-3C: Dejte to všechno dohromady	137
Energie	138
Zapisujte	138
Plánujte	139
Soustředte se	140
Čas je vždy právě teď	141
17. Dalších 20 tipů pro čas a produktivitu	142
18. Tajemství času 7 miliardářů	148
19. Tajemství času 13 olympijských sportovců	152
20. Tajemství času 29 vynikajících studentů	160
21. Tajemství času 239 podnikatelů	162
 Bonus č. 1 Kvíz: Dokážete správně hospodařit s časem?	164
Bonus č. 2 110 nejlepších citátů o time managementu	165
Připojte se k hnutí #1440	172
Dva bezplatné dárky pro vás	173
Poznámky	174

O autorovi

Kevin Kruse je autorem bestsellerů vydaných v nakladatelství New York Times, přispěvatelem do časopisu *Forbes*, úvodním řečníkem a zakladatelem několika společností s obratem ve výši mnoha milionů dolarů. Působil jako poradce generálních ředitelů prestižních společností ze žebříčku Fortune 500, generálů amerického námořnictva a členů Kongresu.

Na cestě za americkým snem založil Kevin svou první společnost, když mu bylo pouhých 22 let. Pracoval čtyřicet hodin denně, bydlel v kanceláři, chodil se sprchovat do YMCA, a přesto za rok skončil po uši v dluzích. Poté však objevil moc „nadšeného vedení“ a způsob, jak „dostat své minuty pod kontrolu“, vybudoval a následně prodal několik úspěšných společností a postupně získal taková ocenění, jako je Inc 500 pro nejrychleji se rozvíjející americké firmy nebo Best Place to Work pro nejatraktivnější zaměstnavatele.

Kevin Kruse přednáší po celém světě na setkáních vedoucích pracovníků, zasedáních vedení a oborových konferencích. Na základě svého bestselleru *Moderní time management* a pohovorů se stovkami velmi úspěšných lidí popisuje Kevin překvapivé způsoby, jakými si může každý z nás zajistit extrémní produktivitu a přestat se cítit „přepracovaný a přetížený“.

Pokud chcete Kevina pozvat, aby přednášel na vaší příští akci, pošlete mail na info@kevinkruse.com nebo zavolejte na číslo 267-756-7089.

Web: www.KevinKruse.com

LinkedIn: www.linkedin.com/in/kevinkruse67

Facebook: www.facebook.com/KruseAuthor

Twitter: @Kruse

Instagram: kevin kruse

Tato kniha obsahuje články, které již byly zveřejněny na autorově blogu na kevinkruse.com, na Forbes.com nebo na jiných online fórech, ale od svého původního zveřejnění byly revidovány a aktualizovány.

„Přepracovaný a přetížený“ na dálnici v New Jersey

„Řidičák a techničák!“

Je 5:20, už skoro ráno. Je tma a zima a mě zastavila policie na dálnici číslo 1 v New Jersey. Byl jsem na cestě do práce.

„Víte, proč jsem vás zastavil?“

Proč musí tak křičet?

„Asi jsem jel moc rychle,“ řekl jsem unaveně.

„Moc rychle!“ Policista se předklonil a štítkem čepice se mi opřel o okno. Zpřímá se na mě podíval a řekl: „Přisvištěl jste ke mně zezadu, ťukl mi do nárazníku, sotva jste vyrovnal smyk, předjel jste mě a jel dál. A to jsem jel stovkou v pomalém pruhu.“

Zadoufal jsem, že ten policista snad aspoň jel v civilním voze, ale nejel. Měl velký bílý Ford Crown Vic s majáky na střeše a obrovskými žlutými nápisy „POLICIE“ na dveřích.

Nedokážu si to vysvětlit. Vůbec nevím, že bych narazil do nějakého auta, natož do výrazně označeného policejního auta.

Zřejmě jsem se v polospánku a v myšlenkách na práci řtil víc než stotřícítkou, až jsem dohnal policejní auto, které se po dálnici ploužilo stovkou, a tak jsem ho prostě předjel.

„Omlouvám se, pane. Jen jsem, hm, no, byl jsem asi na chvíli mimo...“

„Mimo?!“

„Moc jsem toho nenaspal a...“

Měl jsem štěstí, že mě rovnou nezavřel.

Měl jsem obrovské štěstí, že jsem neměl havárii a nikoho jsem nezabil.

Stalo se to před dvaceti lety, když jsem byl ještě mladý a hloupý. Byl jsem v jednom kole, pořád jsem si do pracovního dne přidával další a další hodiny a do každé té hodiny jsem se snažil nacpat víc a víc úkolů. Z domova jsem odcházel v pět ráno a pracoval jsem až do půlnoci. Neměl jsem čas ani se normálně najíst. Snídal jsem v autě kávu a rohlík. Oběd jsem vynechával. Večeři jsem hltal vstoje.

Vypil jsem tolik dietních red bullů, že mě ty stříbrnomodré plechovky začaly fascinovat jako alkoholika láhev vína. Přímo magicky mě přitahovaly.

Nic horšího než předjíždět policejní auto na dálnici a ani o tom nevědět se mi do té doby nepovedlo, ale už předtím se u mě vyskytovaly příznaky toho, že jsem mimo.

Natankoval jsem třeba benzín, chtěl jsem odjet a najednou se ozvala prudká rána! Zapomněl jsem totiž vytáhnout tankovací pistoli z nádrže a rozjel jsem se. Jen zázrakem ta benzínka nevyletěla do povětří.

Moje manželka mi pořád říkala: „Mám pocit, že už jsme se jeden druhému nějak odcizili.“ Dnes je to moje bývalá manželka.

Ne že bych tehdy nevěděl vůbec nic o time managementu. Přečetl jsem všechny bestsellery. Byl jsem mistrem seznamu úkolů a každý večer jsem si dával priority pro další den.

V jednu chvíli už jsem měl svůj seznam úkolů tak dlouhý, že jsem používal linkovaný papír z bloku a vyplňoval ho ve dvou sloupcích, tedy 35 řádků po 2 úkolech na řádek, celkem 70 úkolů! Když si na tuhle svou životní etapu vzpomenu, tak se za ni stydím.

Dnes už jsem našťěstí úplně jiný člověk.

Sám se starám o tři děti. Každý večer jim pomáhám s domácími úkoly a alespoň čtyřikrát za týden máme doma společnou večeři. Chodím na většinu jejich sportovních zápasů a hudebních vystoupení. Nejsem žádný sportovec, ale pravidelně cvičím a držím si zdravou váhu. Každý týden si najdu čas na jeden nebo dva večery pro „rande“ se svou přítelkyní.

Co se týče práce, mám malou poradenskou kancelář, napíšu dvě knihy za rok, přednáším po celém světě a dohlížím na své investice do různých startupů a komerčních nemovitostí.

Taky často jezdím na dovolenou. Jen minulý rok jsem navštívil Portoriko, Cancún a pobřeží Jersey, strávil jsem několik víkendů v New Yorku a dceru jsem na její šestnácté narozeniny vzal na velký výlet do Barcelony, Madridu a Pamplony, kde jsme viděli běh s býky.

Tohle všechno dělám, ale hlavní je, že se přitom jen zřídka cítím vystresovaný nebo přepracovaný a nemám ani pocit viny ani úspěchů. Rozhodně už nejsem v jednom kole a nemám potřebu vychloubat se ostatním svým šíleným pracovním tempem.

No, nenaštvalo by vás to?

Moje osobní transformace času a stresu odstartovala, když jsem se začal ptát svých úspěšných přátel, jak hospodaří s časem.

Hned mi bylo divné, že nikdo z nich se nezmínil o poučkách z tradičních knih o time managementu.

Moje zvědavost se brzy proměnila v pátrání. Dokonce jsem si udělal svůj vlastní průzkum mezi pracujícími profesionály a hledal jsem souvislosti mezi konkrétními zásadami time managementu a produktivitou, stresem a pocitem štěstí. Financoval jsem studii mezi tisíci pracujícími profesionály a nenašli jsme žádný vztah mezi školením v time managementu a vyšší úrovní produktivity ani nižší mírou stresu. Vůbec žádný!

Pak jsem mluvil se stovkami velmi úspěšných lidí. Byl mezi nimi třeba Mark Cuban a další miliardáři, známí podnikatelé, zlatí olympijští medailisté jako Shannon Millerová nebo špičkoví studenti.

A zjistil jsem jednu věc: velmi úspěšní lidé nemají své prioritní úkoly na seznámkách, neřídí se žádným složitým pětikrokovým systémem ani při rozhodování nepoužívají logické stromové diagramy. Velmi úspěšní lidé vlastně o čase nijak zvlášť nepřemýšlí. Namísto toho přemýšlí o hodnotách, prioritách a důsledných návycích.

I když se nenajdou dva lidé, kteří by hospodařili s časem úplně stejně, existují určité společné zásady. A když je vyzkoušíte, možná zjistíte, že už pouhé jedno z jejich „tajemství“ dokáže změnit vaši profesní kariéru i život.

Kevin Kruse
Bucks County, Pensylvánie

Síla 1440

Může vám změnit život jediné číslo?

Při jedné nevinné otázce složené ze tří slov mi dřív vždycky přeběhl mráz po zádech.

„Můžu na minutu?“

Ano, věřil jsem v politiku otevřených dveří. Ano, byl jsem šéf. Ano, byl jsem asi i puntičkář, a proto za mnou lidé často chodili, abych jim něco posvětil.

Byl jsem zakladatel a prezident společnosti pro digitální média, která rychle rostla. Každý rok jsme zdvojnásobovali obrat a s tím souviselo mnoho výzev: přijímání nových pracovníků, prodej, zavádění nových produktů, shánění financí atd.

Množily se „požáry“, které bylo třeba hasit, a taky klepání na dveře mé kanceláře, po němž vždy následovala věta: „Můžu na minutu?“

Na tom, že mě lidé žádali o radu nebo pomoc, nebylo samo o sobě nic špatného. Ale já jsem najednou trávil celé dny řešením záležitostí a problémů jiných lidí, protože tyhle minutové schůzky se pokaždé protáhly na půlhodiny nebo i déle.

Moje priority, strategické priority firmy, unášela pryč nekonečná záplava „naléhavých“ žádostí o minutu času.

Nakonec jsem si na papír vytiskl velké číslo **1440** a nalepil jsem ho na dveře své kanceláře.

Nic víc na tom papíře nebylo. Žádné vysvětlení. Jen „1440“, typ písma Arial, tučně, velikost 300 bd.

Jak odrážím zloděje času

Pokaždé, když jsem vcházel do své kanceláře, měl jsem na očích ten obří nápis „1440“. Tik, tak, tik, tak. Se svými minutami přece nemůžu plýtvat.

A když za mnou někdo přišel a řekl: „Můžu na minutu?“ a já jsem přikývl, hned se zeptal: „Co má znamenat to 1440?“

Vysvětlil jsem mu, že mi to má připomínat, abych si uvědomoval hodnotu času a to, že každou minutu svého dne musím velmi moudře „investovat“.

Možná si to jen namlouvám, ale ty „minutové“ schůzky se najednou začaly zkracovat. Když jsem to číslo vysvětlil jednomu kolegovi, řekl: „Víš co, já už vlastně nic nepotřebuju. Právě jsem si uvědomil, že to může počkat do pondělní porady.“

Možná se pletu, ale měl jsem dojem, že ten můj papír s číslem 1440 ostatní zpočátku štlval. Nejspíš si říkali: Kevin má asi špatnou náladu, už se mu s námi nechce bavit. Kevin je pokrytec. Prý má politiku otevřených dveří, ale na dveře si dá tohle.

Ale nápis 1440 zůstal na svém místě a časem si na něj všichni zvykli. Zanedlouho jsem i ostatní lidi v kanceláři slyšel mluvit o „pouhých 1440 minutách“, když si stanovovali prioritní úkoly nebo odmítali pozvánky na bezvýznamné schůzky.

1440 minut každý den

Pokud jste jako většina lidí, kteří chtějí zlepšit svůj time management, pak pravděpodobně sháníte nejrůznější tipy, nástroje a systémy, které vám zvýší produktivitu a přidají k vašemu týdnu další hodiny.

Ale ta nejdůležitější věc u času a produktivity není nějaká taktika nebo trik – je to změna přístupu.

Milionáři, kteří se sami vypracovali, profesionální sportovci, špičkoví studenti i jiní velmi úspěšní lidé uvažují o čase jinak. Prožívají čas jinak.

SLOVA ÚSPĚŠNÝCH...

Než se rozhodnu pustit do nějakého nového projektu, udělám si jeho analýzu. Kolik času mi zabere a jaký mi v budoucnu přinese finanční potenciál. Provedu si analýzu, kolik mi přinese dolarů za minutu, nebo pokud možno milionů dolarů za týden.

– **Kevin Harrington**

vynálezce infomercialu, autor bestsellerů, jeden z prvních investorů do televizní reality show *Shark Tank* a zakladatel a ředitel společnosti As Seen On TV, Inc.

Zamyslete se na chvíli nad nejceněnějšími věcmi v životě. Doopravdy na chvíli přestaňte číst (můžete i zavřít oči) a udělejte si v duchu seznam toho, co je pro vás nejceněnější.

Já počkám...

Opravdu jste si to cvičení udělali? Smyslem této knihy není ji mechanicky přečíst a hned na ni zapomenout. Pokud chcete dostat do krve poučení, která obsahuje, musíte být aktivní. Změnit své chování je těžké a pasivním čtením toho nedosáhnete. Tak do toho!

Pokud jste jako většina lidí, bude váš seznam nejceněnějších věcí obsahovat vašeho manžela nebo manželku, děti, přátele, zdraví, peníze a samozřejmě čas.

Velmi úspěšní lidé mají podobný seznam, ale čas na něm figuruje jako úplně nejdůležitější položka.

Nemělo by být na prvním místě zdraví? Můžete být zdraví, a pak onemocnět, ale potom se zase uzdravit.

A co peníze? Můžete přijít o všechny peníze, ale pak si je můžete zase znovu vydělat.

Přátelé? Přátelé jsou důležití, ale kolik přátel jste měli na škole a dnes už s nimi nejste v kontaktu? Nebo kolik lidí, kteří byli na vaší svatbě, jste už od té doby neviděli? Ano, přátelé jsou cenní, ale stejně o ty staré průběžně přicházíme a nové průběžně získáváme.

Ano, váš manžel nebo manželka pro vás mají obrovskou cenu. Ale polovina manželství se časem rozvede a spousta rozvedených lidí se znovu ožení nebo vdá a jejich nový manžel nebo manželka je najednou láskou jejich života.

Ale čas...

Čas nemůžete nikdy ztratit a pak ho zase získat nazpátek.

Čas nemůžete utratit a jít si vydělat další. Nemůžete si ho koupit, pronajmout ani půjčit.

Čas je nejcennější majetek

Čas je jedinečný, protože platí pro všechny lidi stejně. Někdo se narodí do bohaté rodiny, jiný zase do chudé. Někdo má titul z prestižní univerzity, jiný nedostuduje ani střední školu. Někdo má sport v genech, jinému jeho tělo sportovat nedovoluje.

Ale den má pro každého stejný počet minut. Čas je nejnižší společný jmenovatel.

Dejte si ruku na srdce.

A i teď to udělejte doopravdy. Podržte si ruku na hrudníku a snažte se vnímat své srdce. Buch, buch, buch.

Uvědomte si svůj dech. Nádech. Výdech. Nádech. Výdech.

Tyhle údery srdce se vám nikdy nevrátí. Ty nádechy a výdechy se vám nikdy nevrátí. Vzal jsem vám ze života jen tři údery srdce. Vzal jsem si od vás jen dva nádechy a výdechy.

Ale nebylo to zbytečné, pokud vám to pomohlo, abyste doopravdy cítili, jak uplývá čas.

Možná si teď říkáte: „Jo, jo, čas je důležitý. Samozřejmě, proto tuhle knížku čtu. Už to chápu!“

Ale prožíváte to skutečně?

Zamyslete se nad tím, kolik pozornosti věnujete penězům. Tvrdě pracujete, abyste vydělávali peníze, sledujete své peníze na bankovním účtu, zjišťujete, jak je nejlépe investovat, čtete o tom, jak jich vydělat víc, děláte si starosti, že by vám je někdo mohl ukrást.

Svou peněženku nenecháte nikdy ležet bez dozoru. Svou platební kartu a PIN byste nikdy nedali cizímu člověku.

O svém čase však většinou přemýšlíme dost málo. Klidně necháváme jiné lidi, aby nás okrádali o čas, i když je to náš nejcennější majetek.

Magické číslo, které může změnit váš život, je 1440.

Doporučuji vám, abyste si to vyzkoušeli sami. Vytiskněte si velký nápis „1440“ a přilepte ho na dveře kanceláře, pod televizi, vedle monitoru počítače, všude tam, kde vám bude sloužit jako neustálá připomínka toho, jak velice omezený a vzácný je váš každodenní čas.

Proč minuty, proč ne vteřiny?

Jeden den má 86 400 vteřin. Pokud vám tohle číslo připadá z jakéhokoli důvodu lepší, tak si vytiskněte „86 400“.

Já osobně si ale myslím, že soustředit se na minuty je účinnější. Vteřiny mohou uplynout až příliš snadno. Minuty ne! Jen si představte, kolik toho můžete udělat za pouhou minutu.

Zeptal jsem se svých přátel na Facebooku¹, jak by mohli využít jednu jedinou minutu. Odpovídali například takto:

- Udělat 30 lehsedů.
- Říct někomu, že ho milujeme.
- Zaujmout jógovou pozici Ohnivý dech.
- Napsat někomu poděkování.
- Seznámit se s cizím člověkem.
- Přečíst si báseň.
- Dostat skvělý nápad.
- Zalít kytku.
- Pohlédit kočku.
- Nechat si zlomit srdce nebo zlomit srdce někomu jinému.
- Zazpívat si písničku.
- Napsat do časopisu.
- Sníst jablko.