

Life management

Jak získat více času, energie a pořádku v životě



méně stresu ■ více času ■ organizace domácnosti a kanceláře
jednodušší život ■ rituály ■ spokojenost
kariéra ■ organizování počítače ■ plánování
rodina ■ mezilidské vztahy ■ více energie ■ více prostoru
strava ■ zdraví ■ pohyb ■ relaxace

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**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Copyright © Grada Publishing, a.s.

Dita Zandl

Life management

Jak získat více času, energie a pořádku v životě

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400

www.grada.cz

jako svou 2514. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Lucie Marková

Sazba Antonín Plicka

Počet stran 164

První vydání, Praha 2006

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2006

Cover Photo © profimedia.cz/CORBIS

ISBN 80-247-1488-4 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-6565-5 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

O autorce	9
Předmluva	11
Úvod	
Co vám tato kniha přinese?	13
Špatně zorganizovaný život vás může stát statisíce korun, nebo i zdraví ...	13
Pět pater životní rovnováhy a síla rituálů	15
Pro koho je kniha určena a jak ji používat?	18
Proč máte život v nepořádku?	20
Ztráta nadšení	20
Zahlcenost úkoly, neschopnost říct „ne“	21
Adrenalin a motivace ze stresu	22
Nejasné priority	24
Strach ze selhání i z úspěchu	24
1. kapitola	
Pět stupňů ke štěstí	27
<i>Energie</i>	27
<i>Prostor</i>	28
<i>Čas</i>	28
<i>Vztahy</i>	29
<i>Cíle</i>	29
2. kapitola	
Rituály vám usnadní život a zjednoduší rozhodování	31
Jak vypadá běžný den bez organizace a rituálů	31
Jak vypadá život s rituály	32

<i>Váš život řídí zvyk</i>	33
<i>Proč jsou seriály návykové?</i>	34
<i>Jak vytvořit rituály?</i>	36
Postupujte po malých krůčcích, ale pravidelně	37

3. kapitola

Získejte energii pomocí vhodné stravy, pohybu a strategického

odpočinku	41
Na prvním počátku problémů stojí stres a únava	41
Epidemie 21. století	42
Jak se vypořádat se stresem?	44
Žijte v rytmu	45
Spánek: základ energetické rovnováhy	47
Stravování: zelenina, kvalitní bílkoviny a spousta vody	50
<i>Potraviny pro dobrou náladu</i>	51
<i>Jaké potravinové doplňky zvolit?</i>	52
<i>Hitparáda zdravých potravin</i>	53
Díky strategicky plánovaným přestávkám vám energie vydrží po celý den	54
Díky sportu se zbavíte únavy a získáte energii	56
<i>Jaký sport je vhodný?</i>	57
<i>Jak můžete využít čas při cvičení?</i>	57
Relaxace vám dodá klid a vyrovnanost	59
Jak pečovat o svůj mozek	62
<i>Jak mozek procvičovat?</i>	63

4. kapitola

Vykliďte si prostor kolem sebe

Organizace prostoru: zbavte se zbytečností a získejte místo pro užitečné věci	67
Fáze první s papírem a tužkou: Jaké činnosti patří do kanceláře?	71
Fáze druhá: Roztřídte všechny předměty do skupin	73
Fáze třetí: Přiřaďte každé věci jediné výhradní místo	76
Fáze čtvrtá: Vytvořte si přehlednou kartotéku	78

Fáze páta: „Uklidíte“ si počítač, mobil a další elektronické přístroje	80
<i>Efektivní komunikace</i>	83
Jak udržovat pořádek v kanceláři	84
Jak si udělat pořádek v domácnosti	85
<i>Jak postupovat při organizaci domácnosti?</i>	87
<i>Jak si zorganizovat šatník?</i>	91
<i>Tipy a triky pro snazší život: Jak si zjednodušit život</i>	92
<i>Jak pořádek dále udržovat?</i>	93
 5. kapitola	
Sepište si všechno, co vám překází v hlavě, do diáře	95
Vykliďte si všechno z hlavy	97
<i>Papírový, nebo elektronický diář?</i>	102
<i>Co můžeš udělat do pěti minut, udělej hned</i>	106
Proč je lepší třídit úkoly podle místa a ne podle souvisejícího projektu?	109
<i>Schůzky, jednání a důležité události</i>	112
<i>Kam se souvisejícími dokumenty?</i>	113
Jak plánovat a organizovat svůj čas?	114
<i>Plánování dopředu vám uspoří čas i nervy</i>	115
<i>Jak efektivně rozhodnout o momentální práci</i>	119
<i>Dělejte tu práci, kterou umíte nejlépe</i>	121
<i>Tipy a triky pro organizování času</i>	122
Každodenní práce: nepřizpůsobujte se okolí, ale vytvořte si vlastní pravidla	124
<i>Jak bojovat s odkládáním</i>	126
 6. kapitola	
Potěšte svého partnera i přátele	129
Kontakt management: nezapomínejte na své lidi	129
<i>Jak si opatrovat své kontakty?</i>	130
<i>Večírky upevní vaše přátelství a seznámíte se s novými lidmi</i>	133
Potěšte svého partnera	134
<i>Tipy, jak potěšit muže</i>	134
<i>Tipy, jak potěšit ženu</i>	136

Jak si vylepšit rodinný život?	137
<i>Základní krok: zjednodušení provozních procesů</i>	137
<i>Pracovní dny vyvažte večery a víkendy s přáteli</i>	138
 7. kapitola	
Kam zamíříte teď?	141
Odkud jdeme, kde jsme, kam chceme dojít?	141
 Závěr	147
40 pravidel pro úspěšný a šťastný život	147
 Přílohy	151
Luborův dvouměsíční plán	151
Luborovy materiály pro organizaci života	155
 Použitá a doporučená literatura	161

O autorce

Autorka vystudovala žurnalistiku na FSV UK a v současné době pracuje v nakladatelském domě Mafra a.s. v rámci internetového portálu iDNES.cz.

Problematikou time managementu a life managementu se po teoretické i praktické stránce zabývá pět let, na toto téma napsala desítky popularizujících článků.



Věnování

*Patrickovi a Sofii, bez kterých by tato kniha nikdy nevznikla.
Honzovi za jeho rady i podporu.*

Předmluva

Všichni asi známe pojem time management. Tento praktický návod, jak si lépe organizovat pracovní den, se postupně rozvíjel od jednoduchých rad a triků až po komplexní teoretický systém. Life management je dalším krokem v tomto vývoji, protože celý problém řízení času posouvá do nové roviny: jak řídit a organizovat vlastní život.

Kniha vychází jednak ze zahraniční literatury, která se zabývá vždy jedním aspektem života (např. energií nebo pořádkem), především ale čerpá ze života konkrétních lidí, kteří své problémy dokázali formulovat a sami nebo s pomocí autorky je vyřešit.

Úvod

Co vám tato kniha přinese?

- Během pěti týdnů si uděláte pořádek v životě.
- Budete mít více energie, zlepšíte si fyzickou kondici a můžete i zhubnout.
- Získáte minimálně pět hodin týdně k dobru.
- Naučíte se jednoduše si organizovat čas pomocí diáře, kartotéky a sledováním úkolů.
- Budete mít pořádek doma i v kanceláři a zjistíte, jak jej bez problémů udržovat.
- Vyčistíte si hlavu od všech povinností a budete moci přemýšlet o důležitých věcech.
- Zlepšíte si vztah s partnerem.
- Sami se rozhodnete, kam bude váš život dál směřovat.
- Budete mít jednodušší život, se kterým budete spokojeni.

Špatně zorganizovaný život vás může stát statisíce korun, nebo i zdraví

„Zrovna teď mám spoustu práce, ale až dokončím tenhle projekt, tak si určitě uklidím / začnu sportovat / budu se věnovat víc rodině...“ „Nestíhám vůbec nic, natož si dělat pořádek v životě.“

Takto reagují velmi zaměstnaní lidé, když jim někdo připomene, že mají několik kilo nadváhu, málo času na rodinu nebo že už pět let odkládají studium němčiny. Argumentují tím, že potřebují vydělávat na živobytí a nemohou si dovolit ztratit několik hodin nebo dnů přemýšlením o svém životě a o jeho vylepšení. Ale zorganizovaný život přináší kromě psychické vyrovnanosti, lepšího pocitu ze sebe sama nebo pevnějšího zdraví také podstatný finanční přínos. A platí to i naopak: mít život v nepořádku totiž neznamená jen otřepanou frázi, ale i finanční ztrátu, která může dosahovat astronomických částek.

TESTOVÁNO NA LIDECH

Štefan M. je majitelem malého nakladatelství, píše odborné knihy a má spoustu dalších zájmů. Jeho hlavním problémem je nepořádek a nesystematičnost. Jako člověk, který se žíví informacemi a jejich zpracováváním, má doma a v kanceláři stovky knih, časopisů, výstřižků, xerokopií a dalších materiálů. Jeho nabitý diář a adresář také nejsou vzorem přehlednosti. „Přečetl jsem si několik manažerských příruček, ve kterých radili, aby si člověk po dobu jednoho měsíce zapisoval, co dělá. Vyděsilo mě, že jsem hledáním různých papírů strávil přes pět hodin týdně a další dvě hodiny tím, že jsem pospíchal na jednání v nesprávný čas nebo na nesprávné místo,“ popisuje Štefan moment, kdy si uvědomil, nakolik jej nepořádek omezuje. Každý týden přichází o sedm hodin, což představuje přibližně tři tisíce korun týdně, tedy více než deset tisíc měsíčně a neuvěřitelných sto tisíc ročně. Za deset let své kariéry tak Štefan přišel v promarněném čase o milion! Jistě jej zprostředkovaně další peníze stál i z nepořádku vyplývající stres.

Pokud nevíte, co přesně doma máte, kupujete stejné věci i několikrát. „Někdy pro mě bylo snazší koupit knihu za pár stovek znovu, než ji v těch hromádách hledat,“ přiznává Štefan. A dodává, že po kompletním úklidu domácnosti zjistil, že má například jedenáct stejných bílých košilí, čtyři teploměry nebo tři termosky. A to je jen malá ukázka duplicitních věcí, které zbytečně pořídil.

„Jedna z nejhorších chvil v mém životě nastala tehdy, když jsem nemohl najít adresář. Měl jsem v něm napsané stovky adres a telefonních čísel, včetně kontaktů na zahraniční kolegy. Na tom adresáři stála celá moje práce a já ho za živého boha nemohl nalézt. Po dvou infarktových hodinách jsem ho našel zapadlý za pohovkou, ale od té doby jej raději kopíruji a ukládám stále na stejné místo.“

Špatně zorganizovaný život, který už nekontrolujete vy, ale okolnosti, může i zničit zdraví.

TESTOVÁNO NA LIDECH

Dvaadvacetiletá studentka Markéta je dalším příkladem, jak se špatně zorganizovaný život může pořádně prodražit. Od mala závodně hraje šachy, při studiu na gymnáziu začala pracovat a trénovat žáčky, k tomu všemu se ještě věnovala exotickým jazykům. Po gymnáziu začala studovat tělovýchovnou fakultu a zároveň čínštinu.

Po složení ročníkových zkoušek na ulici zkolabovala a byl u ní zjištěn chronický únavový syndrom. „Pořád jsem si myslela, že můžu po malinkých krůčcích přidávat a zvyšovat tempo, ale tělo zkrátka není nafukovací,“ konstatuje Markéta, která si zátěž snížila na nezbytné minimum. Každé ráno místo sprintu na univerzitu a do zaměstnání chodí na hodinovou procházku do lesa a pak míří k psychologovi, který jí pomáhá dát si život do pořádku. „Když čtu o nějakém manažerovi, který pracuje dvanáct hodin denně, mám broznou chuť ho varovat, že skončí jako já. Ale tuším, že by to varování nevyslyšel, stejně jako jsem já neslyšela ty, kteří o mě měli strach. A teprve teď chápou, jak je důležité dodržovat známé banální pravdy: zdravě jíst, sportovat, nešidit spánek, odpočívat.“

Štefan zbytečně přišel o milion korun, který si mohl vydělat, Markétě bude trvat minimálně rok, než bude moci zase začít studovat, a další roky bude muset dodržovat přísný režim, aby se definitivně uzdravila. Toto jsou extrémní případy, kdy je ztráta naprosto zřejmá. Téměř každý má ale ve svém životě skuliny, kterými protéká fyzická energie, čas, psychická rovnováha a radost ze života. Nerovnováha v životě se ve většině případů projevuje jako nedostatek času, příčiny jsou však hlubší a komplexnější.

Tato kniha si klade za cíl nabídnout ucelený návod, jak prožít život úspěšně, bez stresu a hlavně tak, jak skutečně chceme. Současná doba na nás klade tolik požadavků, že pomalu nezbývá čas dělat nic jiného než pouze reagovat na tlak vnějšího světa. Tyto požadavky jsou natolik komplexní a naléhavé, že každá naše snaha o dílčí změnu zákonitě ztroskotává. Limitujícím faktorem všech teorií sebeřízení a time managementu je, že vždy pracují jen s jednou stránkou lidského života: časem, energií, pořádkem nebo naplňováním cílů. Cílem této knihy je však podívat se na problematiku v celé její šíři.

Pět pater životní rovnováhy a síla rituálů

Organizovaný život pro převážnou většinu euro-americké populace zahrnuje pět oblastí, které spolu navzájem souvisejí a navazují na sebe. Jestliže chcete změnit pouze jedinou oblast bez ohledu na ostatní, většinou neuspějete. Proč? Když se například začnete řídit zásadami správného organizování

času, narazíte na několik překážek: čas máte sice zorganizovaný, ale v bytě máte takový zmatek a nepořádek, že potřebné dokumenty hledáte několik hodin nebo je vůbec nenaleznete. Případně jsou vaše hladina stresu a spánkový dluh tak veliké, že všechny naplánované schůzky nedokážete fyzicky zvládnout. A nakonec možná zjistíte, že zatímco vaše kariéra díky plánování času úspěšně vzkvétá, váš partner či partnerka uvažuje o rozchodu.

Pokud chcete prožít hodnotný a spokojený život dle svých představ, je ve většině případů třeba postupně vylepšit všechny úrovně života:

- fyzickou kondici a **energii**;
- **prostor**, ve kterém žijeme a který nás ovlivňuje více, než si připouštíme;
- organizování **času**;
- mezilidské **vztahy**;
- i dlouhodobé strategické **plánování**.

Všechny tyto stránky spolu souvisejí, a pokud uvažujete o změně jedné, je zapotřebí vzít v potaz i ostatní aspekty života a pracovat s nimi.



Nenechte si zničit svůj osobní život

Tato kniha vám předkládá jen prostředek k tomu, jak si zařídit život podle svého, získat více energie, času a prostoru pro všechny své cíle. Dávejte ale bedlivý pozor, abyste na první místo vždy kladli osobní a rodinný život. Ať již chcete udělat kariéru, pomoci lidem nebo vydělat spoustu peněz, nemá smysl tomuto cíli obětovat svůj osobní život. Pokud jej zničíte, zničíte zároveň i svůj cíl. A pak už je pozdě držet se dobrých rad.

Jakým způsobem můžete svůj život (ve výše nastíněných oblastech) změnit? Vzpomeňte si, jak špatně dopadají vaše novoroční předsevzetí. Když si kupříkladu usmyslíte, že začnete více cvičit, tak prvního ledna strávíte dvě hodiny v posilovně a vše vypadá nadějně. Druhého ledna ale musíte zůstat v práci déle a na cvičení se nedostanete. Další dny se vám na cvičení nechce a v polovině ledna je vše při starém. Chyba nastala v tom, že jste zbytečně vynakládali vůli, abyste chodili cvičit. Vůle je ale velmi náročný a krátkodobý prostředek na změnu chování. Daleko jednodušším řešením je využít