

HARMONOGRAM DNE ÚSPĚŠNÉHO PODNIKATELE

Hana Trnčáková

Svůj SEN i pohodlný a pohodový život můžete prožívat už DNES.

Žít tak, jak je vám v každém okamžiku příjemné. Pokud budete dělat to, co jste si VĚDOMĚ VYBRALI. Pečujte jako PRVNÍ o SEBE, své POHODLÍ a RADOST. Když jste spokojení a šťastní, o to lépe pak budete moci dávat a podporovat ostatní.

JAKÝM ZPŮSOBEM ŽIJETE SVÉ DNY, TAK ŽIJETE SVŮJ ŽIVOT!

Přestaňte odkládat to, co je pro vás důležité.

Nedostatek času = nemáte jasno v prioritách.

Přestaňte říkat, že nemáte čas. Není to pravda, času máte dost.

Říkejte, že to není vaše priorita.

Uvědomte si, že většinu z toho, **co v průběhu dne DĚLÁTE, ŘÍKÁTE, s kým trávíte čas – není důležité.**

Pokud daná činnost nesouvisí s vašimi sny, nepřináší vám užitek nebo radost, vyškrkněte ji z vašeho diáře. Přijměte váš čas jako vaše největší bohatství. Vědomě si vybírejte, s kým trávíte čas a **kde svůj ČAS investujete**. Jestli vás činnost nabíjí, posouvá vpřed, nebo jste po ní vyčerpaní a musíte se do ní nutit.

Protože: **"Kdo umí řídit svůj čas, řídí svůj život. Kdo umí naplnit svůj čas, naplňuje svůj život. Kdo má čas, ten je schopný uskutečnit všechny svoje sny. Řídit čas je důležité."**

Richard Branson

6:00 - 8:00	ČAS PRO SEBE
	Ranní rituály: deník vděčnosti, nástěnka vizí, meditace, cvičení...
8:00 - 8:15	3 PRIORITY
	Než začnete COKOLI dělat, jako první si určete 3 nejzásadnější úkoly pro dnešní den. Jedná se o úkoly, které jsou klíčové pro váš posun, nebo ty, které vám/projektům přinesou největší užitek.
8:15 - 11:00	BLOCK TIME
	Tvořte. Vypněte si mobil a všechna upozornění na počítači. Plně se soustředte na vaše priority. Přestaňte den začínat v mailové schránce a na sociálních sítích. Pracujete na vašich 3 prioritách tak dlouho, dokud je nebudete mít hotové. Tato část je nejproduktivnější a nej kreativnější částí dne . Pokud začnete den v e-mailové schránce, plníte agendu druhých a vaše pozornost se třísť. Vaše čistá mysl se začíná kalit a na konci dne budete mít opět pocit, že jste zase NIC neudělali. Pokud hned ráno splníte 3 nejdůležitější úkoly, budete mít úžasný pocit z vašeho růstu a posunu projektů.
11:00 - 12:30	KOMUNIKACE
	Odpovězte na zmeškané hovory, odpovězte na maily. Více v tréninku: Efektivní komunikace.
12:30 - 13:00	OBĚD
	* Jezte vědomě: v této chvíli se soustředte pouze na jídlo před vámi. Užívejte si každé sousto. Jídlo vám tak dodá mnohem více požitku i energie.
13:00 - 14:00	RŮST
	Každý den si najděte alespoň jednu hodinu na studium . Rozšiřujte vaši expertizu a čtete, jak neustále zefektivňovat váš čas a vaše pracovní návyky.

14:00 - 15:30	DOKONČOVÁNÍ Čas na plnění úkolů - vědomá práce = NE AUTOPILOT. Neustále se ptejte, jestli je tento úkol HODNÝ VAŠEHO ČASU a je na něj ten správný čas. Všechny úkoly kratší než 2 minuty splňte hned , vyřídte si maily a telefonáty.
15:30 - 16:00	ZHODNOCENÍ DNE * Aktualizujte úkoly: zaznamenejte si úlohy, které jste posbírali v průběhu dne na poradách nebo při jednání s kolegy. * Oceňte se: oceňte se za vaše úsilí a snahu. Nikdo jiný to neudělá lépe než VY. Jen vy víte, kolik jste do toho vložili energie. Přestaňte se odsuzovat za to, co nezvládáte, ale oceňte se, KDO JSTE a kde jste. Budte vděční za to, co máte teď, a uvědomte si, co je opravdu potřeba. * Plánujte: podívejte se, co vás čeká další den. Budete mít jasno a můžete jít domů s čistou hlavou. * Čistý stůl: uklidte si své pracovní místo - pořádek na pracovním místě je předpoklad skvělého startu dalšího dne.
16:00 - 20:00	VZTAHY a POHYB * Čas pro rodinu a přátele - aktivně naslouchajte, sdílejte, oceňujte a buďte skutečně přítomní. Mobil a počítač dejte stranou. * Aktivní odpočinek - jakákoli pohybová aktivita, sport, procházka.
20:00 - 22:00	ČAS PRO SEBE/PARTNERA Odpočinkové aktivity. Večerní rituály: zhodnocení dne, deník...
	Sumář rozvržení času: Čas pro sebe a studium: 5h Vztahy: 4h Práce: 7h Spánek: 8h
Ne vždy je možné harmonogram dodržet v plném znění. Je to v pořádku. Cílem je postupně se ke svému ideálu přibližovat. Pro muže je jakýkoliv harmonogram snadnější dodržovat. U žen záleží na konkrétní fázi jejího cyklu.	