



Harmonogram dne úspěšného podnikatele

Hana Trnčáková



JAK VYTĚŽIT MAXIMUM

PŘIPRAV SE

- Psací potřeby
- tužka
- zvýrazňovače
- Zastavte video
- Tisk podkladů k tréninku

Vytvořte si podmínky pro efektivní studium

FOKUS

- Mobil OFF - ideálně letecký režim
- Počítač - zavřete si všechna okna
- Lidé - rodina/práce = požádat ostatní o hodinku času pouze pro sebe

Doporučuji mít před sebou pouze věci k tréninku

PIŠ SI

- Poznámky
- Kroky
- Aha

BUĎ KRITICKÝ

- Sdílím můj životní příběh, moje zkušenosti
- RESPEKTUJTE cestu ostatních, hlavně tu SVOU
- Tvořte si svou pravdu, své návyky, vlastní životní styl
- NIC NENÍ DOGMA
- Buďte OTEVŘENÍ novým informacím a přístupům. Vyzkoušejte si je, teprve pak

je hodnotte (ze svého úhlu pohledu)

JDI DO AKCE

- SROVNÁVEJTE SE SAMI SE SEBOU
- Postupujte KROK ZA KROKEM
- Jen ČINY spojují SNY s realitou
- Zvýšení hodnoty tréninku = vaše AKCE ->>> množství věcí, které si zapíšete a

uvedete do ČINŮ

- Buďte TRPĚLIVÍ



Toužíte všechno stíhat?
Mít více času? Ideálně 48h denně?
Mít na chvíli klid? Cítit svobodu?

Jak vypadá váš klasický den?
Čím trávíte svůj čas?
Mrháte jím nebo ho **vědomě** INVESTUJETE?
Jak se v průběhu dne CÍTÍTE?

Kolik hodin denně trávíte:

- * na sociálních sítích
- * na poradách
- * s lidmi, které moc nemusíte
- * fyzickou aktivitou
- * časem s rodinou a přáteli
- * Kolik hodin denně spíte? Jak spíte? Vstáváte s budíkem?
- * SAMI SE SEBOU? V tichu? Se svými myšlenkami?



WORKOHOLIK NENÍ HRDINA

PŘÍBĚH: TOUŽILA jsem být tvůrcem svého dne... už od ZŠ, SŠ, přes VŠ a zaměstnání se řídíme rozvrhy druhých.

Chtěla jsem být ta, která určuje, kdy co bude dělat... kdy vstávat, čemu se věnovat...

Nejdříve jsem harmonogram dne úplně bojkotovala.

Později poznala, že se harmonogram dne může stát PRŮVODCEM k sobě samé i mým snům.

Těch z "vision bordu :)

Aby MUSÍM a DŘINU

- * vstávání v 5h ráno
- * budování nových návyků
- * plný kalendář
- * nekonečný seznam úkolů
- * touha být úspěšná a bohatá
- * mít jednou VŠE HOTOVO

nahradila RADOST a POTĚŠENÍ

- * vstávání bez budíku
- * téměř prázdný kalendář i seznam úkolů
- * přestat lpět na vizích, pěnících i touze změnit svět
- * být na sebe HRDÁ bez ohledu na to, co si myslí druzí
- * uvolnit se, cítit KLID, naplnění
- * přestat brát věci jako SAMOZŘEJMOST a vědět, že "NIC NETRVÁ VĚČNĚ"
- * převzít plnou zodpovědnost za své ŠTĚSTÍ, které vydrží pokud jsme schopni přizpůsobit se ZMĚNĚ.
- * každý další den brát jako BONUS a být vděčná "za pouhé ranní probuzení"

Vybírat si činnost na základě POCITU.

Na co mám dnes chuť?

Co by bylo krásné, kdyby...

Probudit v sobě zase tu dětskou radost ze života a objevovat každý den nové zázraky.

Cítit SVOBODU VOLBY.

Užívat si TĚŠENÍ se na nové věci.

Při tom tvořit a předávat hodnotu tím, jak ŽIJÍ a získávat hodnotu nazpět.

“Být PLACENA ZA SVOU EXISTENCI”

Byla to dlouhá cesta..

Vystřídala jsem nespočet harmonogramů, rituálů, technik, až se dostavil vytoužený cíl.

Šla jsem na to přes systémy, měření, kontrolu, disciplínu. Vše pilovala, zkoumala, testovala.

Budovala návyky, měnila přesvědčení, držela hranice...

Všechno mělo v dané době svůj smysl.

Vše jsem potřebovala dodržovat, aby jsem to jednou mohla opustit a zažívat “Svobodu z nové perspektivy.”

Mít téměř prázdný kalendář, minimum úkolů a vybírat si to, na co mám skutečně chuť.

KAŽDÝ si může vytvořit svůj VYSNĚNÝ DEN a krok za krokem se k němu přibližovat.

Pod úspěšným dnem si každý představuje trochu něco jiného stejně tak různé životní fáze, potřebují jiný harmonogram... je třeba ho tvořit na míru.

Tipy najdete v tomto tréninku.

MÍT VŠE HOTOVO

- Přesvědčení: Čím jsme starší, tím nám život utíká rychleji.
Máme více zkušeností, více plánů i starostí.

Pokud se snažíme stihnout všechno najednou, můžeme být často vystresovaní a pod tlakem.

Toužíme "MÍT VŠECHNO HOTOVO a všechno stihnout" => je to PAST.

- Pokud cítíme, že nemáme čas na nic, je důležité podívat PROČ tomu tak je.

Plánujeme si na den tolik úkolů, které sotva zvládneme za týden a pak večer uleháme s tím, že jsem nic nezvládli.

Jsme mistři sebemrskačství.

Řešíme všechno a vlastně nic.

Nic, co by nám pomohlo pohnout se z místa.
A tak je to pořád dokola.

Na čem SKUTEČNĚ ZÁLEŽÍ?

Co chceme DOOPRAVDY STIHNOUT?

- Příběh: posty, diplomy, úspěchy, snaha změnit/zachránit svět.

Touha vybudovat velké věci.

Předci: boj za svobodu, T. Baťa - motivován hladem a zvýšení životní úrovně.

My žijeme v luxusu a jsme často více nespokojení než v době válek...

Jedinečná možnost UŽÍT SI to, po čem předci toužili...

- Smrt je nejlepší učitel

Přichází k nám a říká: „Vidíš, že vše, co zde existuje, je moje, není to tvoje. Tvůj dům, partner, děti, auto, kariéra, peníze – všechno je moje a až budu chtít, tak ti to vezmu, ale zatím si toho užívej.“

- zdroj: <https://www.seberizeni.cz/ctyri-dohody-objeti-andela-smrti/>

WORKOHOLIK NENÍ HRDINA

- Naše kultura vyzdvihuje workoholiky

Běhání po kancelářích, být co nejvíce vidět se štosy papírů, být "strhaný", říkat všem, jak jsem zaneprázdněný...

To se bohužel často bere jako měřítko oddanosti práci i úspěchu.

- Workoholismus je nejen ZBYTEČNÝ, ale je HLOUPÝ

* když pracujete víc, neznamena to, že jste víc oddaní, ale že víc pracujete

* zaneprázdněný = dává často pocit, že jsem DŮLEŽITÝ - touha zavděčit se

* ÚNIK/NÁPLAST = vyhnutí bolesti/konfrontaci

* přináší více problémů, než řeší

* neudržitelný >>> hrozící vyhoření

* únik od podstatného >>> únik od sebe sama

WORKOHOLICI SE RÁDI CÍTÍ JAKO HRDINOVÉ

* "Nikdo to za mě neudělá!"

* zodpovědnost za krize - nesnaží se efektivněji, rádi pracují přes čas

* sami vytváření problémy (i neúmyslně), aby mohli pracovat ještě víc

* špatná morálka - syndrom "sezení v práci" >>> odměna za hodinu

* ztráta úsudku >>> pokřivené hodnoty a nesprávná rozhodnutí z únavy a přepracování

* šíření jedů, stěžování i špatné nálady

- Workoholici nezvládnou více než neworkoholici

* perfekcionisté >>> utápění v nepodstatných detailech, místo posunu dalšího úkolu

* čas spotřebovávají namísto správného INVESTOVÁNÍ

SKUTEČNÝ HRDINA

* je už dávno doma, protože dokázal svou práci zvládnou RYCHLEJI

* workoholiky je třeba zastavit a říct - takto NE! Dát jim zodpovědnost za energii, kterou šíří. Navést je aby začali pracovat na svém KLIDU & POHODĚ.

TLAK A STRES

- Mít vše pod kontrolou
- Pokud potřebujeme mít vše pod KONTROLOU, vše naplánováno, neumíme se UVOLNIT.
- Doporučení film: Cesta pokojného bojovníka
- VÝZVA je být v klidu - věci delegovat/přestat řešit/ zaměřit se na prožívání TED.
- Dovolit si věci NESTIHNOUT

Jít do věcí na pohodu, stres si děláme sami.

Potřeba se DŮKLADNĚ POSLOUCHAT.

* když neposlechnu - brát to jako lekci

* do ničeho se netlačit, ale nechat to plynout

* když se v tom neuvolníme - nadřeme se

- Příběh: pískání v uších

* netušila jsem jak moc věci stále držím a jaký tlak na sebe neustále vyvíjím

- Rozhodnutí
- Role, úkoly, závazky - ke kterým jsme se zavázali, definují naše aktivity i průběh dne.
- Jsme SVOBODNÍ - každý den, můžeme dělat NOVÁ ROZHODNUTÍ.

Skončit to, čemu jsme kdysi dali ANO.

- Hodný člověk
- Kolik z úkolů/aktivit děláme pro druhé?

Věříme, že se nám to jednou třeba vrátí? Opravdu?

- ZACHRAŇTE SEBE!

Kdyby se každý staral hlavně o sebe, nebylo by koho zachraňovat.

Respekt vlastní cesty, přestat chtít měnit druhé. Zůstala by vzájemná podpora a směřování.

- Mrtvoly minulosti
- Neustálé řešení věcí z minulosti.

Nevyřčené záležitosti.

Utápění se v lítosti, obviňování, hodnocení.

- Očekávání
- Lpění na výsledcích.

Stuhlost, vyvedení z míry, nepřizpůsobení se, když něco není podle našeho očekávání.

- VĚDOMÍ: že jediné co můžeme změnit je REAKCE na situaci, ne situaci samotnou.
- Musím x chci
- Pocit, že musím něco budovat, někomu něco dokázat.

Musím DŘÍT, abych si zasloužil ocenění a uznání.

Bez práce nejsou koláče a úspěch přes noc se buduje 10 let.

Budu šťastný AŽ... vydělám 1. milión.

X

CHCI tvořit, podporovat, nemusím nikomu NIC dokazovat.

Jsem dokonalý v mé nedokonalosti. Vím, že každý den ZRAJÍ, vyvívám se. Vždy dávám ze sebe to nejlepší co dovedu.

Jsem šťastný TEĎ. Užívám si cestu. Tím dělám to nejlepší pro sebe i druhé.



HARMONOGRAM DNE

VŠECHNO MÁ SVŮJ ČAS

- KAIROS & CHRONOS
- “Staří Řekové měli místo našeho jednoho slova „Čas“ slova dvě: Chronos a Kairos.

Chronos je odpověď na otázku: „Kolik je hodin?“

Čas ve významu Kairos je ve větě: „Už je čas otrhat jablka?“

To, že my máme pro dvě různé věci jedno slovo, působí mírné zmatení a nedorozumění.”

- Chronos
- PLÁN

* projektové řízení

* jednotlivé kroky

* části

* termíny

- “Čas ve smyslu Chronos je velmi důležitý.

Kdyby se sedm lidí pracujících na nějakém projektu domluvilo, že se potkají a budou se domlouvat, až se vyspí a nasnídají (Kairos), práce na projektu by dosti vázla. Daleko lepší je domluvit si meeting třeba na 9:00 (Chronos).

V některých kulturách čas odjezdu autobusu je „až se autobus naplní“ – čas Kairos. Bůh zaplat' za naše jízdní řády (Chronos) a odjezd i jen s jedním pasažérem.

Chronos je čas fyzikálních dějů – když dráha závisí na čase ($s=v.t$), je to čas Chronos. Bez dobrého měření a pochopení času Chronos by nebylo skoro nic z dnešní fyziky, astronomie, techniky.”

- Kairos
- ZRALOST

* fyzická x psychická

* osobní rozvoj/růst

* čelíme výzvám, na které jsme připraveni

- “Čas ve smyslu Kairos je velmi důležitý.

Kdyby si vinař v lednu naplánoval, že toho roku bude sbírat víno 10. září, hezky by mu to zpřehlednilo kalendář, ale sbíral by hrozny podřadné kvality – buď moc brzo, nebo moc pozdě. Čas, kdy jsou hrozny právě zralé (Kairos) není možné předem podchytit kalendářem.

Známe případy velkých staveb, které podle smlouvy prostě musí být hotové do března, a tak se betonuje v mrazu, krovy sestavují za deště a izolační fólie, která nestihla dorazit, se tam jaksi nedá.

Dobrý stejk kuchař nemůže připravovat „půl minuty z jedné strany a půl minuty z druhé“ (Chronos), ale musí to umět „až je akorát“ (Kairos).“

- Spolupráce Chronos & Kairos
- Důležité je VĚDOMÍ a ZNALOST obou typů časů.

Pilovat DOVEDNOST umění je DOBŘE SKLOUBIT. Ne je dávat dohromady.

- “Může to vypadat, že Kairos a Chronos jsou spolu pořád ve sporu – mají jiný pohled na věci a soupeří o pozornost člověka. Nemusí to být pravda.

Vinařovi jde o čas, kdy jsou hrozny právě zralé (Kairos) a má je začít sklízet. Ví, že pro jeho odrůdu je ten čas někdy začátkem září (Chronos). Bylo by hloupé, kdyby si v lednu naplánoval, že 10. září prostě bude sbírat, ať hrozny vypadají jak chtějí. Ale je od něj rozumné, když si na červenec s rodinou naplánuje dlouhou dovolenou, protože ví, že tehdy vinobraní nehrozí.

Kuchař, který vaří těstoviny al dente, vhodí nudle do vařící vody, natáhne pápač na 7 minut a věnuje se polívce. Ví, že po zapípání (Chronos) se má začít věnovat pozorování špaget a hledat ten pravý čas (Kairos) pro jejich slití.”

- ZDROJ: <https://www.herout.net/blog/2011/11/cas-chronos-a-kairos/>

PROCESNÍ BYTOSTI

- Každý má svůj PROCES, kterým potřebuje projít = nejde to řídit ani naplánovat.
- Důležité je si vyzkoušet RŮZNÉ VĚCI, aby jsme zjistili, co je pro nás to pravé.

Nejde to, když člověk neví, co chce x nechce.

Předchozí projekty, vztahy, spolupráce = zjištění co chceme x nechceme.

- Život je spirála = ocitáme se ve stejných/podobných situacích, jen výš.

Důležité je aby byl proces zaobalený a uzavřený.

Př. chození dítěte

- Jedna věc nás připravuje na druhou.

Vše nás připravuje na to, co chceme/po čem toužíme.

Důležité je vidět život z vyšší perspektivy.

- Jakmile jsme v něčem dobří a "máme hotovo", cítíme, že potřebujeme jít DÁL.

Věci neustále vylepšovat.

Pokud něco děláme stále dokola = umíráme.

Neustálý růst = zvědavost, čas na zkoumání nových věcí.

- Nejde vlastně nic dokončit, jsme neustále na cestě.

Radost z dosaženého cíle trvá maximálně 15 minut, pak chceme zase něco nového.

Přestat hodnotit, že máme něco hotové.

Život je řeka a ta nikdy nemá hotovo.

JAK PLÁNOVAT DEN

- ROZDĚLENÍ PODLE ČINNOSTÍ
- DĚLAT VĚCI VE SPRÁVNÝ ČAS

Dítě - vše se najednou “stalo” a beze mě.

Jaktože příroda dělá vše v pravý čas a my se v podnikání tak dřeme?

Podnikání potřebuje přirozené tempo, pochopení a lásku.

Potřebuje PŘIROZENĚ RŮST - také se vše bude dít “bez nás”, pokud máme správnou míru všeho a my přestaneme tlačit na pilu.

Potřebujeme zažívat ten pocit, že nestagnujeme, ale rosteme. Že nezávodíme, ale kráčíme cestu, po které jsme se chtěli už odjakživa vydat.

Klíčem je řád.

Ne nařízení, ale váš vnitřní řád, který vás povede.

Pomůže nám určit si, kdy se čemu budeme v průběhu dne/měsíce nebo roku věnovat.

Pokud řád nemáme, máme pocit přehlčení a ten vede večer k myšlenkám, že jsme “zase NIC nestihli”.

- Každá činnost potřebuje specifickou energii, pozornost i čas, mnohem lépe se nám pak soustředí.

Pokud přeskakujeme z jedné energie do druhé, nemáme RYTMUS (ten je v přírodě velmi důležitý).

- Ideální je si týden rozdělit podle typu činností

ENERGIE V TÝDNU

- ROLE
- V našem životě střídáme přes den mnoho rolí.
- STRATÉG - SMĚŘUJE & ŘÍDÍ

* Inovace

* Vize

* Nápady

* Směr & strategie

- * Jedná se o řídicí roli (manažeři, koordinátoři, ředitelé, vedoucí...).
- * Harmonogram dne dělí manažer většinou na hodinové intervaly.
- * Plánuje, koordinuje, rozhoduje - strategicky přemýšlí nad dalšími kroky.
 - ROBOT - PRACUJE
- * Obsah své práce má daný, pracuje na konkrétních úkolech.
- * Změny v harmonogramu zvládá s lehkostí - na nové úkoly nebo schůzky si najde volné okno v diáři.
- * Pracuje na jednom úkolu za druhým.
 - KREATIVEC - TVOŘÍ
- * Jedná se o kreativní roli (spisovatelé, grafici, programátoři...)
- * Harmonogram dne obecně plánuje raději s časovými bloky ve větším rozsahu, cca půl dne (hodina sotva stačí na přípravu začít něco kreativního dělat).
- * Obsah své práce nemá specifikovaný přesně - spíše má přibližnou představu, co by měl podle zadání klienta vytvořit.
- * Změna harmonogramu či jakékoliv vyrušení může znamenat zastavení celého tvůrčího procesu. Přetrhne se nit, na kterou pak znovu těžko navazuje.
- * Ideální je tvůrce moc nevyrušovat a plánovat co nejméně porad a jednání.
- * Kreativitě neporučíš. Někdy za celý den nepřijde nic.
 - POŽITKÁŘ - UŽÍVÁ SI
- * často podceňovaná a potlačovaná role
- * odpočinek není ztráta času!
- * vyspěte se do rána vždy když je příležitost!

ZAMĚŘENÁ POZORNOST

- Cílem - dělat 1 krok za druhým

Pokud děláme více věcí, jsme jak opilá opice, která se točí v kruhu.

- Pokud zaměříme pozornost dostatečně dlouho, dějí se doslova "zázraky"
- Zaměření se na PŘÍTOMNOST

Ochota CÍTIT SE A VNÍMAT SÁM SEBE v průběhu dne.

Nechuť, nemoc, bolest = dar, který nám ukazuje, že něco není s námi v souladu.

Řešit to teď, ne to potlačovat léky nebo zaneprázdněností.

My sami jsme sami sobě nejlepšími mentory i kouči.

Je třeba si NASLOUCHAT.

- REALITU si TVOŘÍME SAMI

Vše okolo nás poutá naši pozornost a tím, se stává součástí naší reality.

My jsme ti, co ZAREAGOVALI (sociální sítě, lidé, různé situace...)

Cyklí se nám stěžování a hodnocení namísto OCEŇOVÁNÍ toho, co jsme už urazili, kam jdeme a kam se posouváme.

Důležité je SLADIT se sám se sebou a svými sny.

Potřebuji dát POZORNOST SVÉMU SNU a umožnit, že ostatní mají svou realitu a nechat je v ní. Vše ostatní nechat být.

Zaměřit se na svou POHODU a POHODLÍ, díky které věci řešíme z nadhledu a efektivněji.

- Je třeba se ROZHODNOUT, co CHCEME PODPOROVAT/ČEHO BÝT SOUČÁSTÍ a přijmout všechny situace, výzvy i BOLESTI na cestě.

Neodvracet se zády bolesti a utrpení, zaměřit se na radost a potěšení a držet se našeho CÍLE.

- JAK ZÍSKAT ČAS
- REVIZE
- Na čem SKUTEČNĚ ZÁLEŽÍ?

Co chceme DOOPRAVDY STIHNOUT?

ČEMU SE CHCI SKUTEČNĚ VĚNOVAT?

Co chci stihnout prožít, naučit se, předat světu?

Co mám už dlouho na srdci/dusím v sobě?

Jaké jsou moje vztahy?

Vedomí, že TEDĚ, může můj život skončit nám přináší jinou perspektivu.

JSEM SPOKOJENÝ s mým životem?

Co je třeba ZMĚNIT, abych spokojený byl?

Ted' je čas vzít zodpovědnost za každý svůj čin, prožitek i myšlenku. A určit si, co skutečně chci PROŽÍVAT.

- Měřit si čas - čemu se kolik hodin věnuji

Sledujte se celý týden

* co a kdy děláte

* jak se v daných činnostech cítíte

ZAMĚŘTE SE:

* spánek

* čas sám se sebou

* čas s rodinou a přáteli

* fyzická aktivita

* lidé, které moc nemusíte

* sociální sítě

* porady

* domácí práce

- AKČNÍ PLÁN
- SELEKCE

* Cokoli, co cítíme, že už do vašeho života nepatří - ukončete, nevracejte se k tomu zas a znovu.

* Udělejte ROZHODNUTÍ a to dotánete do konce.

- DELEGOVÁNÍ

* Co z toho všeho skutečně musíte dělat vy?

* Opravdu? Rozdělte si role v domácnosti - zapojte partnera i děti. Nebud'te na vše sami.

* Zkuste připustit možnost pomoci z venku (žehlení, pravidelný úklid - paní na úklid, pravidelné nákupy - dovoz, účetnictví...)

* Asistent/ka - skvělý krok dalšímu růstu vašeho podnikání

* Pozor - to, co delegujete sepište, dejte JASNÝ NÁVOD, jak vypadá vámi očekávaný výsledek, dohodněte se na pravidlech.

- AUTOMATIZACE

* Co z toho co dělám, můžu zjednodušit? Zautomatizovat?

* Cílem je vytvořit si systém a řád na běžné rutiny v domácnosti i práci.

* Cokoli co děláte opakovaně - hledejte způsob, jak to maximálně zjednodušit a zautomatizovat.

<https://placenzaexistenci.cz/klub-nastenka/treninky/poradek-v-zivote/>

<https://placenzaexistenci.cz/klub-nastenka/treninky/pracovni-kokpit/>

- INOVACE
- Neustále zefektivňování systémů
- Studium nových vychytávek
- Pravidelná revize a aktualizace svého systému i harmonogramu

dne

ČÁSTI HARMONOGRAMU DNE

- PDF ke stažení u tréninku.
- RITUÁLY
- <https://www.hanatrncakova.cz/9ritualu-ebook-zdarma/>



NÁVYKY ÚSPĚŠNÉHO DNE

- CHOĎ VČAS!
- Nejdůležitější pravidlo v našem týmu i mezi přáteli je včasnost. Vyjadřujeme si tím vzájemný respekt a šetříme i firemní náklady.

15 min. zpoždění začátku porady X hodinová sazba deseti čekajících = částka, kterou vyhazujete oknem

Když jdete na setkání o 15 minut dřív, s předstihem počítáte. Pokud jde vše hladce, čas můžete využít na agendu menších úkolů vašeho dne, přemýšlení nebo poslech hudby.

Pokud ale na vás někdo musí čekat, není na takovou situaci připraven a v tu chvíli mrháte hodnotou jeho vlastního času.

- 3 poklady, které ZÍSKÁTE DOCHVILNOSTÍ:

* KLID - schůzku zahájíte klidem namísto omluv a rozdýchávání se.

* RESPEKT - ostatní budou chodit na schůzky s vámi včas, pokud dostatečně vysvětlíte, jakou hodnotu má pro vás váš čas.

* DŮVĚRU - druzí si vás budou vážit a budou vědět, že se na vás mohou vždy spolehnout.

<https://www.hanatrncakova.cz/3-poklady-ktere-ziskate-dochvilnosti/>

- ZAČÍT STÍHAT = PŘESTAT SPĚCHAT
- ZPOMALTE ve všem co děláte.

Ve spěchu vzniká nejvíc omylů.

Uděláte sice více, ale v jaké kvalitě? A bylo to opravdu třeba?

Někdy uděláme 20 kroků, ale potřebných bylo doopravdy jen 5.

- PŘESTAŇ VĚCI HROTIT
- Jak REAGUJETE na situace?

Podívejte se na sebe z NAHDLEDU.

- Bud'te "splachovací"

Okamžitě, po odstranění, zažehnání nebo vyhnutí se nebezpečí, se uklidněte. Dál se k tomu nevracejte.

Nadobro situaci UZAVŘETE.

Okamžitě zapomeňte, že se něco vůbec stalo. Přestaňte věci rozmazávat a neustále se k nim vracet.

- UŽÍVEJ SI CESTU
- Růst skrze radost a potěšení, ne bolest a dřinu.
- Přestat LPĚT NA VÝSLEDKÁCH A UŽÍVAT SI CESTU = nebrat skóre, co jsme už dokázali jako měřítko naší hodnoty - jen ukazatel kam jsme se posunuli.

Cílem života není ZHMOTNĚNÍ, ale prožitek cesty = do hrobu si nic nevezmeme.

Cíl je dlouhodobá radost a naplněný život, na který jsme pyšní, jako na naše nejlepší umělecké dílo, který bysme chtěli prožít klidně znovu.

- Plánování a organizace pohodlného a pohodového života.
- Každý člověk/činnost/výzva - utváří toho kdo jsem.
- ŘÍD ENERGII, ne čas
- Není to o tom být strašně zaneprázdněný =>>> podívat se čím trávíme čas a jestli to tak SKUTEČNĚ CHCEME.
- RADOST na 1. místě

400% zvýšení produktivity - úkol v dobré energii

Dělat věci, na které mámě CHUŤ a nemusíme se stlačit. Místo 3h trápení a nucení, je to 15 minut radosti.

Když jsme v dobré náladě, všechno jde snadno.

- Je to hodné moji enegie/času?

NE bez výčitek

Je v pořádku skončit něco, co jsme dělali s radostí a pak to ztratilo energii. Dozráli jsme.

Důležité je umění to opustit s respektem a láskou.

Vytvoří se tak místo na něco mnohem lepšího = jsme už zralejší = připraveni na lepší věci.

- TOUHA

To co nás pohání je TOUHA. Dlouhověcí a spokojení lidé jsou ti, co pořád něco zkouší a chtějí něco tvořit.

- Týdenní zhodnocení
-

<https://placenzaexistenci.cz/klub-nastenka/treninky/tydenni-zhodnoceni/>

-
- 3 PILÍŘE ŽIVOTA

PRÁCE - ODDYCH - OSLAVA

- Ne jen pracovat, ale umět doopravdy ODPOČÍVAT a OSLAVOVAT.
- Vybudovat si návyk po každé práci/úkolů/projektu si odpočinout a vědomě úspěch oslavit i malou drobností.
- Ukotvení návyku: píseň Suvereno: https://youtu.be/SoXI_gdyVdE
- EFEKTIVNÍ VYCHYTÁVKY
- FOKUS
- * Dělat 1 věc v 1 čas - multitasking je z dlouhodobého hlediska přímo vražedný

* Práce v BLOCK TIMU

* Špunty do uší - ponoření do "hluboké práce" + znamení nerušit

* Sluchátka - "znemení nerušit"

* Letecký režim - odpojení se od světa

* Žádné notifikace ani vyskakovací okna - ani mobil ani počítač

- NAHRÁVÁNÍ PORAD/HOVORŮ

- * Využívání diktafonu/aplikace na nahrávání
- * Pocit bezpečí, že nám nic neunikne
- * Vymázaní hned jak víme, že nic z toho není potřeba a vše je v systému
 - VŠECHNO SI PIŠTĚ
 - * Blok a tužka/zapisování do telefonu nebo počítače = "povinná výbava" a skvělý doplněk nahrávání porad.
- * "To si zapamatuji" je velký omyl - množství času, co se snažíme rozpomenout na úkol nebo skvělou myšlenku je cenný a často si ani nevzpomeneme
- * Zapisování = efektivní návyk, který vám v konečném důsledku nakonec ušetří spousty času
 - MINIMUM PORAD
 - * Chtějte znát program porad/setkání dopředu
 - * Zminimalizujte množství porady
 -
 -
- <https://placenzaexistenci.cz/klub-nastenka/treninky/produktivni-porada/>
 - 2 MINUTOVÉ PRAVIDLO
 - * Jde-li úkol dokončit do 2 minut, dokončete jej hned.
- Neodkládejte to.
- * Je to neefektivní se tím zabývat později znovu.
 - POHYB je ENERGIE
 - * Zvýšení energie pohybem, energickou hudbou
- * Práce ve stoje - střídejte pozice práce
- * Dřepy
- * Hluboký dřep



MŮJ HARMONOGRAM DNE

MŮJ HARMONOGRAM

- Visualizace

Zavřete oči a představte si váš ideální pracovní den.

Kdy vstáváte, čemu se věnujete, co prožíváte. S kým se setkáváte, s kým spolupracujete...

Představte si ti nejmenší detaily.

- Vytvořte si vlastní harmonogram dne

* Vyberte si to, co vám vyhovuje

* Využijte kalendář/tabulku/vytištěné listy - cokoli, co vás podpoří

Zodpovězte si:

Jaká je moje motivace?

Po čem toužím?

Na co mám chuť?

Co chci tvořit? Prožívat?

- Vybudujte si své rituály/návyky, které vás povedou k vašemu vnitřnímu KLIDU a pocitu SVOBODY & POHODY
- Váš harmonogram dne - z vás dělá to, kdo jste.

JAKÝM ZPŮSOBEM ŽIJETE SVÉ DNY, TAK ŽIJETE SVŮJ ŽIVOT!

Přestaňte odkládat to, co je pro vás důležité.

- Své nové návyky zavádějte postupně.

Dostatečně INFORMUJETE všechny, kterých se týká. Vysvětlete svá proč a objasněte výhody vašeho nového stylu práce.

- HARMONOGRAM ÚSPĚŠNÉHO PODNIKATELE
 - Je ten, ve kterém se cítíte skvěle a podporuje vás na cestě za vašimi sny.
 - Roste/vyvíjí se společně s vámi
 - Víte, že některé části jsou “dočasné”, než přijde ten “vysněný harmonogram”
 - ŽÁDNÉ DOGMA
 - Tlak, vyvolává protitlak
 - Ne vždy je možné harmonogram dodržet v plném znění. Je to v pořádku.
- Cílem je, postupně se ke svému ideálu přibližovat.
- HARMONOGRAM = PRŮVODCE

Nástroj růstu a podporovatel tvorby nových návyků.

- Pro muže je jakýkoliv harmonogram snadnější dodržovat. U žen záleží na konkrétní fázi jejího cyklu.

<https://placenzaexistenci.cz/klub-nastenka/treninky/cyklicky-time-management/>

- Jezte, co potřebujete, žijte to, s čím jste v SOULADU.

Čím více se máte rádi, tím více vám na sobě záleží a dopřáváte si POHODOVÝ ŽIVOT.

- “TOTO TAKÉ POMINE”



Ano i to nejlepší, i to nejhorší pomine.
Přeji vám moře lehkosti a radosti v každém kroku

Hanka