

Jak to platí pro vás, pokud jste...

Podnikatel: Pomohlo by vám naplánovat si na každý týden časový blok pro přímé jednání se zákazníky, kontrolu plnění cílů nebo koučování svých přímých podřízených?

Vedoucí pracovník: Pomohlo by vám naplánovat si časové bloky pro vaše hlavní cíle?

Podnikatel na volné noze: Pomohlo by vám naplánovat si na každý týden časové bloky na pročitání blogů z oboru nebo seznamování se s novými nástroji?

Student: Pomohlo by vám naplánovat si časové bloky pro práci ve studijní skupině a konzultace s vyučujícími?

Rodič v domácnosti: Pomohlo by vám naplánovat si časové bloky pro cvičení, pravidelné pochůzky a placení účtů?

TAJEMSTVÍ č. 3

Pracujte podle kalendáře, ne podle seznamu úkolů.

Jak by se vám ulevilo, kdybyste roztrhali svůj seznam úkolů a začali pracovat s kalendářem?

BONUS ZDARMA

Pokud si chcete stáhnout pracovní list „Denní plán milionáře“ a další BEZPLATNÉ bonusy, navštivte:

www.MasterYourMinutes.com

Léčba prokrastinace

Představte si, že byste se naučili duševní cvičení, které by vám pomohlo definitivně skoncovat s prokrastinací. Změnilo by to váš život?

Prokrastinace není lenost

Je to ironie, ale já se oddávám prokrastinaci právě teď, když píšu tuhle kapitolu. Měl bych pracovat na výzkumu a na přednášce, které jsem přislíbil jedné obří energetické společnosti. Ale místo toho píšu tuhle kapitolu. Ne že by mi chyběla motivace. Za tři přednášky během tří dnů mi zaplatí 54 425 dolarů. Takže bych asi měl skákat radostí a vrhnout se do práce. Ale chyba lávky! Psát knihu o času a produktivitě je pro mě snadnější a zábavnější než trávit půl dne tím, že se budu prohrabovat odbornými texty na Google Scholar, číst suché akademické práce a vytvářet sugestivní prezentaci. To přece můžu udělat i zítra...

Prokrastinace je zvyk odkládat důležité, méně zábavné úkoly a věnovat se místo nich nějakým snazším a zajímavějším.

K prokrastinaci lze skvěle využít elektronickou poštu, Twitter, Facebook, jídlo a televizi.

V rozhovoru pro Sdružení amerických psychologů popsal Joseph Ferrari, Ph.D., některé výsledky svého výzkumu:

Všichni odsunujeme nějaké úkoly na později, ale můj výzkum prokázal, že dvacet procent amerických mužů a žen jsou chroničtí prokrastinátoři. Odkládají povinnosti doma, v práci, ve škole i ve vztazích. Těchto dvacet procent už si z prokrastinace udělalo

způsob života. Podívejme se na ně z širší perspektivy: Je jich víc než lidí, u kterých byla diagnostikována klinická deprese a fobie, tedy problémy, jež jsou obecně známé.

Pokud chcete s prokrastinací skoncovat jednou provždy, musíte ji pochopit. Neprokrastinujete z lenosti. Prokrastinujete proto, že:

1. máte nedostatečnou motivaci a/nebo
2. podceňujete sílu současných emocí vzhledem k budoucím emocím, když si stanovujete cíle nebo děláte seznam úkolů.

K prokrastinaci máme sklony u nejrůznějších věcí. Můžete prokrastinovat, když máte napsat referát do školy, vyřídit nepříjemný telefonát, dát výpověď někomu, kdo pro vás nemá žádný přínos, nebo uklidit v garáži.

Mým slabým místem je cvičení. Jakmile se jednou rozhodnu pro nějaký cíl v jakékoli jiné životní oblasti, dokážu ho uskutečnit bez prokrastinace. Ale to cvičení...

To je něco úplně jiného. Proto v příkladech „kladiva“ na prokrastinaci uvádím cvičení a dobrou zdravotní kondici.

VÝZKUM PROKÁZAL...

Lidé, kteří málokdy prokrastinují, mají vyšší produktivitu, více energie a jsou šťastnější.

(Zdroj: The Kruse Group, 2015)

Kladivo na prokrastinaci č. 1: Cestování časem

To je skutečně velký problém. Všichni trpíme tím, čemu psychologové říkají **časová nedůslednost**.

To znamená, že si myslíme, že budeme celý týden jíst saláty, a proto si v samoobsluze naskládáme do vozíku hromadu zeleniny, ale vždy to skončí tak, že za dva týdny z lednice vyhadzujeme slizké a nahnílé hlávky.

Časová nedůslednost taky znamená, že si do fronty na Netflixu přidáváme dokumenty a nezávislé filmy, protože se na ně někdy v budoucnu

určitě podíváme, ale nakonec si nepustíme ani ten první, protože vždy raději dáme přednost nějaké komedii.

Já si zase pořád kupuju nové cvičební nářadí, sofistikované váhy a zdravé kuchařky, ale moje břišní svaly vypadají pořád stejně a žádný pekáč buchet se zatím nerýsuje.

Navzdory našim nynějším představám o našich budoucích přáních je **současnost jiná**. Když se ze současnosti stane budoucnost, k čemuž nakonec nevyhnutelně dojde, stejně si vždy raději vybereme sladkosti, sitcomy, Facebook a videa o kočkách. Je to totiž snazší a zábavnější. A navíc, tamto přece můžeme odložit na odpoledne nebo na pondělí nebo se nad tím znovu zamyslíme třeba v lednu, že ano?

Vždy podceňujeme obtížnost uposlechnutí svého lepšího já, když se rozhodujeme udělat něco správně právě teď.

Abychom překonali tuhle časovou nedůslednost, musíme svést bitvu se svým budoucím já, které nás v takovém okamžiku chce sabotovat. Naše budoucí já je nepřítelem našeho lepšího já.

Tuhle bitvu беру jako cestu do budoucnosti, kde mám bojovat se svým budoucím já. Když vezmu příklad se zdravím, tak si řeknu: Jak budu teď sabotovat své cíle ohledně budoucího zdraví? Jak můžu tenhle problém teď překonat?

- Moje budoucí já bude moje cíle v oblasti zdraví sabotovat tím, že mě přiměje o pauzách v práci jíst nezdravá jídla. Abych tomu zabránil, přiměje mě moje současné já vyhodit všechno nezdravé jídlo do koše a žádné další už nekupovat. Namísto toho nakoupím mrkvičku a hummus.
- Moje budoucí já bude sabotovat mé cvičení tak, že bude tvrdit, že mám přečpaný denní program a že žádné cvičení už se do něj nevejde. Moje současné já s ním bude bojovat tak, že mi cvičení naplánuje do časových bloků hned po ránu, já hned po probuzení skočím do tepláček a na novou poštu se podívám až po cvičení.

- Moje budoucí já taky bude sabotovat mé cvičení tím, že bude říkat: Vždyť jsi vlastně úplně zdravý, ve srovnání s většinou lidí, co chodí do nákupních center, nevypadáš nijak špatně a tvůj krevní tlak i cholesterol jsou v pořádku.
- Moje současné já požádá mou přítelkyni, aby mě každý den, kdy si nezaběhám na pásu, štípla do špeků na břicho. Bude mi trapně a budu si připadat nechutně otýlý!

Jedna moje kamarádka, která si jako cíl stanovila, že chce být zdravá, používá opravdu extrémní prostředky pro boj se svým budoucím já, které se u ní ohlašuje během pěti minut! Kdykoliv jde na oběd do restaurace a přinesou jí jako přílohu hranolky, ihned otevře slánku a vysype na ně všechnu sůl. Naučila se nevěřit tomu, že by jí v konzumaci hranolků zabránila obvykle příliš přečeňovaná silná vůle. Její budoucí já totiž jinak určitě řekne: „Dáš si jich jen pár.“ A všichni víme, jak to dopadá. Jak budete se svým budoucím já bojovat vy?

Kladivo na prokrastinaci č. 2: Bolest a radost

Pokud nevyskakujeme ráno z postele plní elánu, že můžeme pokračovat v práci na svém projektu, je to proto, že máme malé sny. Dostatečně nás nemotivují. A motivace je založena na bolesti a radosti. U náročných úkolů, které se vždy snažíte odkládat, se zamyslete nad tím, jaký mají smysl, a zkuste si ho i představit.

Jakou radost mi způsobí to, že udělám tuhle věc?
Jakou bolest budu cítit, když ji neudělám?

Jedním z mých cílů je každý den cvičit. Jóga na protahování, odporový trénink a běhací pás – to vše mám v plánu. V duchu si vždy musím důkladně porovnat s tím související bolesti a radosti, abych se doopravdy přiměl cvičit.

Proč chci cvičit? Protože chci vypadat dobře, chci mít vyrýsované svaly na břicho (který chlap by nechtěl?), chci mít hodně energie a věřím, že kardiotrénink udržuje také zdravý mozek.

Jaké bolesti a útrapy mi může přinést fyzická pasivita? Představím si špekouna s ochablým pivním břichem (někdy si ho ani představovat nemusím!). Vzpomenu si na podivnou bolest nad kolenem, která se dostavuje, když při józe neudělám pozici ohně. Představím si, že se budu cítit bídňě, jako pecivál bez energie. Dokonce si řeknu, že když nebudu cvičit, bude to projev neúcty k mé přítelkyni.

Připadá vám tenhle myšlenkový postup příliš drsný? Když nemám motivaci, tak si tenhle okruh bolesti a radosti v hlavě klidně projdu. A je dobré si ho opakovat pravidelně, protože pak se v mojí mysli zautomatizuje a promění můj postoj ke cvičení.

Kladivo na prokrastinaci č. 3: Váš parták

Můj kamarád z dětství Curt pracuje jako sportovní psycholog. Řekl mi, že pro dodržování cvičebního plánu je rozhodující angažovat do něho ještě nějakého „partáka“.

Může to být souseď, se kterým si chodíte každé ráno v šest zaběhat. Může to být profesionální trenér, kterému platíte padesát dolarů za hodinu, aby přišel k vám domů a „dokopal“ vás ke cvičení. Může to být váš šéf, který je zvyklý si každý den místo oběda jít zahrát basket. Může to být klub Hlídačů váhy, kam se každý týden chodíte zvážit. A samozřejmě to může být spolužák ze školy nebo dobrý kamarád, který vás bude pravidelně „hecovat“ a podněcovat váš zodpovědný přístup.

Důvod, proč je to tak účinné, spočívá v tom, že když cvičit nebudeme, porušíme tím jen slib, který jsme dali sami sobě. Když však porušíme slib, který jsme dali někomu jinému, budeme se cítit o dost hůř.

Kladivo na prokrastinaci č. 4: Odměna a trest

Někteří mí známí dobře reagují na úplatky (i když je dávají jen sami sobě!).

Jedna moje kamarádka si řekla, že si koupí drahé boty, až když se dostane do plusu na své kreditní kartě. Jiný kamarád si koupil láhev skvělého vína, ale nevyopil ho, dokud se nedostal na určitou hodnotu BMI.

Kromě „cukru“ však nezapomínejte ani na „bič“. Lidská psychika je taková, že se víc bojíme ztráty, než abychom riskovali pro možný zisk. Můžete se tedy odměňovat za dosažení cíle, ale stejně tak se můžete trestat za jeho nedosažení.

Firma StickK² dokonce zřídila stránku, kde můžete uzavřít „smlouvu o závazku“. Vyberete si cíl, pokutu a charitativní organizaci, která od vás dostane peníze, pokud svůj cíl nesplníte. V době, kdy píšu tuhle knihu, je v sázce už přes 14 milionů dolarů na různé cíle.

Můj kamarád John nedávno se svými kolegy z kanceláře vytvořil skupinu, jejíž členové si dali za cíl zhubnout. Jelikož zastávají liberální politické názory, každý z nich se zavázal k pokutě 100 dolarů, které věnují Národní střelecké asociaci, pokud všichni dohromady nezhubnou o stanovený počet kil.

Pro tuto strategii samozřejmě nepotřebujete žádný složitý software. Stačí uzavřít smlouvu o závazku s přáteli. Dejte jim 100 dolarů nebo jakoukoli jinou částku, která vás bude „bolet“, a řekněte jim, jaký máte cíl. Pokud ho nesplníte, mohou si ty peníze nechat nebo je dát na charitu.

Kladivo na prokrastinaci č. 5: Dělejte jako...

Prostě dělejte, jako že už něčím jste. Nic víc. Prostě jen „dělejte jako“.

Uznávám, že tohle jde trochu do hloubky. Jde o vaši identitu. My všichni se usilovně snažíme, abychom byli vždy takoví, jací podle nás jsme.

Problém s odkládáním úkolů spočívá z velké části v tom, že ještě nejsme člověkem, jakým se snažíme stát. Můžeme si představovat svůj ideální stav v budoucnosti, ale právě teď, na gauči u televize, se někdy cítíme mnohem lépe. Jedna neobvyklá, ale velmi účinná strategie je mluvit sami se sebou (nahlas nebo v duchu), jako bychom už byli svým ideálním já.

Jsem člověk, který jí zdravě. **Jsem** běžec. **Jsem** nejlepší obchodní zástupce v naší firmě. **Jsem** elegantní člověk. **Jsem** autor bestsellerů. **Jsem** podnikatel.

Tyhle rozpravy s vlastním já totiž ukotvují vaše hodnoty. Pokud už jste běžec, budete mít špatný a nepřírozený pocit, když si dnes nepůjdete zaběhat. Pokud jste spisovatel, pak si dnes samozřejmě sednete k počítači a budete psát, protože to přece spisovatelé dělají. Pokud jíte zdravě, tak si samozřejmě na letišti koupíte radši salát než pizzu.

Prostě dělejte, jako že už jste tím, kým se chcete stát. Pak budete mít špatný pocit neudělat úkol, který byste nejraději odložili, protože to nebude slučitelné s vaším přesvědčením o sobě.

Kladivo na prokrastinaci č. 6: Spokojte se s nedokonalostí

Někdy pro nás není problém něco začít, ale prokrastinace u nás propukne, když to máme dokončit. V tomto případě lze použít malý trik a prostě si říct, že se nebudeme snažit o dokonalost.

Nechce se vám dnes běžet naplánovaných pět kilometrů? Dobrá, tak se oblékněte, vyjděte ven a zkuste jen jednou oběhnout blok... to bude tak akorát. Pak se možná vrátíte domů, nebo poběžíte dál.

Nemáte chuť dokončit knihu, kterou máte rozepsanou? Dobrá, tak jen narychlo dokončete její první verzi... k té se můžete vždy vrátit později a přepracovat ji.

Otálíte s dokončením nového produktu? Uveďte ho na trh, i když ještě není dokonalý, a zdokonalujte ho každé čtvrtletí, až budete vydávat jeho novou verzi.

Jakmile s něčím začnete a řeknete si, že i nedokonalý výsledek bude stačit, budete cítit silnější motivaci, abyste svou práci dokončili.

Jak to platí pro vás, pokud jste...

Podnikatel: Nebylo by dobré překonat prokrastinaci, abyste mohli pracovat na věcech, které jsou mimo vaši komfortní zónu?

Vedoucí pracovník: Nebylo by dobré překonat prokrastinaci, abyste lépe vedli obtížné pohovory o pracovních výsledcích s podřízenými?

Podnikatel na volné noze: Nebylo by dobré překonat prokrastinaci, abyste svým klientům mohli účtovat větší počet hodin odvedené práce?

Student: Nebylo by dobré překonat prokrastinaci, abyste dřív dokončili referát?

Rodič v domácnosti: Nebylo by dobré překonat prokrastinaci, abyste konečně udělali pořádek v celém domě a měli klid v duši?

TAJEMSTVÍ č. 4

Prokrastinaci lze překonat, pokud dokážete porazit své budoucí já, které vás jinak přiměje dělat nesprávné věci.

Sami nejlépe víte, co je třeba tento týden udělat. Jak zajistíte, že to nebudete odkládat?

BONUS ZDARMA

Pokud si chcete stáhnout infografiku „Léčba prokrastinace“ a další BEZPLATNÉ bonusy, navštivte:
www.MasterYourMinutes.com

Jak odcházet z kanceláře v pět bez pocitu viny

Jak to, že nejvýznamnější lidé světa vždy vypadají tak klidní, nevystresovaní a zcela soustředění na danou chvíli?

Politický stratég republikánů Karl Rove napsal skvělý článek do časopisu *Wall Street Journal*:

Všechno začalo na Silvestra 2005. Prezident Bush se mě zeptal, jaké mám předsevzetí do nového roku. Řekl jsem mu, že jako pravidelný čtenář, který nechce vypadnout ze cviku, se budu snažit přečíst v roce 2006 každý týden jednu knihu. Tři dny nato mi v Oválné pracovně řekl: „Já už čtu druhou. Co vy?“ Prezident Bush udělal z mého předsevzetí soutěž.

A výsledek sázky?

Na konci roku jsem prezidenta porazil, 110 knih ku 95. Moje trofej však spíš připomíná pohár z bowlingu juniorů. Prezident chabě argumentoval, že prohrál, protože jako lídr celého svobodného světa neměl na čtení tolik času.

Lídr celého svobodného světa si našel čas přečíst 95 knih za rok?

Sheryl Sandbergová stíhá večeri doma

Zamyslete se nad návyky velmi úspěšných osobností ze světa podnikání:

- Sheryl Sandbergová, provozní ředitelka Facebooku, odchází každý den z práce v půl šesté, aby v šest mohla povečeřet se svými dětmi.