

6.1 Na čem záleží v praxi

Jde o to, abyste v praxi dokázali svůj čas využívat smysluplně a účinně. K tomu je mimo jiné potřeba omezit všemožné rušivé faktory a jízdu „bez plynu“. Díky lepší orientaci na cíle a stanovování priorit můžete pracovat důsledněji a rychleji. Tak vám zůstane čas na to hlavní. Vytvoříte si další volno, které můžete využít pro sebe, svou rodinu a další věci, na kterých vám skutečně záleží.

Jde mimo jiné o to, abyste svému životu dali konkrétní směr a poznali jednoznačný smysl. Při tom si rychle uvědomíte jedno – práce není všechno a v životě jsou opravdu důležité i jiné věci. V dosažení takovéhle rovnováhy vám chceme pomoci i následujícími cvičeními.

6.2 Jak omezit ztráty tréním

Najděte žrouty svého času

Cvičení 7
10 minut

Největší žrouti času se často skrývají v běžných, každodenních maličkostech. Projděte si následující cvičení a zakřížkujte odpověď ano nebo ne.

Žrouti času	A	N
Připadá mi těžké definovat si cíle.		
Stanovení priorit je pro mě skoro nemožný úkol.		
Nedaří se mi připravovat si denní, týdenní a měsíční plány.		
Nejraději bych dělal všechno naráz.		
Pořád mě ruší telefon a hovory často trvají opravdu dlouho.		
Připadá mi těžké říct druhému ne.		
Jen zřídka dokážu své úkoly dotáhnout do konce.		
Na pracovním stole mi leží kupa různých lejsster a papírů.		
Čtení a korespondence mi zabírá spoustu času.		
Připadá mi těžké dodržovat systém odkládání dokumentů.		
Delegování úkolů probíhá jen výjimečně tak, jak bych si představoval.		
Spoustu času mi zabírají různé porady a jednání – a často jsou navíc nudné.		
Neustále mě zdržuje klábošení s kolegy nebo o nich.		
Vždycky se snažím zapojovat do věci všechny ostatní.		
Často ztrácím čas s technikou či počítačovými aplikacemi, kterým pořádně nerozumím.		
Každý e-mail si přečtu hned, jakmile dorazí.		
Výsledek:		
Sečtete, kolikrát jste si zakřížkovali odpověď „Ano“:		