

Vyhodnocení:

- **Ano 5× nebo méněkrát:** Gratulujeme! Svůj čas a denní program máte skvěle pod kontrolou. Nyní jen stačí zabývat se též tématem „životní plánování“ a od hodinek přejít ke kompasu svého života.
- **Ano 6–13×:** Můžete být ještě lepší! Pátrejte po tom, jaké příčiny a důvody se skrývají za vašimi žrouty času. Pečlivě si přečtěte navrhovaná řešení a praktické tipy. Do následující tabulky si запиšte potřebné kroky a pokud možno ještě dnes na nich začněte pracovat.
- **Ano více než 13×:** Je na čase, abyste se začali intenzivně věnovat žroutům svého času a hledali jejich příčiny. Poznamenejte si všechny žrouty času, kteří vás trápí, a ke každému z nich si přiřaďte konkrétní protiopatření. Hned dnes začněte s prvními pěti opatřeními, zítra s dalšími pěti atd. Udělejte si poznámku do diáře a za 14 dní zkontrolujte, co se vám ještě nepodařilo zrealizovat. Potřebujete při tom pomoc zvenčí?

Uřčete si priority!

Cvičení 8
10 minut

Které z bodů, u nichž jste ve cvičení 7 zaškrtnli odpověď ano, jsou pro vás rozhodující? Vyberte si pět nejdůležitějších a do tabulky si запиšte způsob, jak proti těmto žroutům času budete bojovat.

	Žrout času	Příčiny	Způsob řešení	Kdy hotovo?
Příklad	E-maily	Doručení nových zpráv	E-maily číst pouze dvakrát denně	hned
1				
2				
3				
4				
5				

Řešení

- Přečtěte si znovu pátou kapitolu „Jak si stanovovat vlastní cíle a priority“ a ještě dnes se dejte do práce.
- Každý den se znovu rozhodujte, jaké máte priority kategorie A (naléhavé a důležité) a kategorie B (důležité). Začněte své priority do svého denního plánu v diáři; nezapomeňte jim přitom přiřadit konkrétní časový úsek. Zaměřte se na priority kategorie B.