

Práce obsahově průměrná, chybí stanovení cíle, metodologie, velké množství  
pravopisných chyb, formálně průměrné. Hodnocení „C-“,

Masarykova univerzita

Právnická fakulta

**Seminární práce**

Osobní management

Téma:

**Zákony managementu času a života**

Michaela Marečková

## **Obsah:**

1. Úvod .....	3
2. Co jsou to přírodní zákony?.....	4
3. Řízení života řízením svého času .....	5
4. Hodnoty jsou základem osobního uspokojení .....	6
5. Chování odráží to, čemu věřím .....	6
6. Negativní chování překonám změnou nesprávných přesvědčení .....	7
7. Kdo více dává, více získá.....	8
8. Závěr.....	9
9. Použité materiály.....	10

## **1. Úvod**

V této seminární práci bych chtěla aplikovat deset přírodních zákonů managementu času a života ze stejnojmenné knihy od Hyruma W. Smitha. Myslím si, že to pro mě bude velmi praktické. Aneb kdo by nerad ušetřil nějaký čas v dnešní hektické době? Jsem tedy velmi ráda, že mi toto téma bylo schváleno.

## 2. CO JSOU TO PŘÍRODNÍ ZÁKONY?

Přírodní zákony jsou základní uspořádání v přírodě a v životě, které **liskdá** zkušenost může testovat a dokázat tak jejich platnost. Popisují svět takový, jaký skutečně je, čímž se liší od popisu světa, který je založen pouze na našich představách a přáních. Existují od nepaměti, at si je lidé uvědomují, či ne. **Ovlivnují** nás od počátku časů. Naše kolektivní pochopení jistých přírodních zákonů je skutečně uchvacující, zato naše individuální pochopení nás obvykle nemůže příliš uspokojovat. Každý si hned představí zákon gravitace, existují ale i jiné přírodní zákony, které operují na meziosobní úrovni. Jestliže jim tedy rozumíme a žijeme s nimi v souladu, můžeme podstatně zvýšit svou výkonnost a spokojenost ze sebe samého.

Je důležité si uvědomit, že tyto zákony existují at si to uvědomujeme nebo ne. Při lepší hospodárnosti s časem můžeme získat větší kontrolu nad svým životem.

### 10 PŘÍRODNÍCH ZÁKONŮ MANAGEMENTU A ŽIVOTA:

- 1) Řidte svůj život řízením svého času.
- 2) Vaše osobní hodnoty jsou základem osobního úspěchu a uspokojení.
- 3) Reflektuje-li vaše **kadodenní** činnost vaše vnitřní hodnoty, prožíváte vnitřní pohodu.
- 4) Chcete-li dosáhnout jakéhokoli významnějšího cíle, musíte vystoupit ze své komfortní **zony**.
- 5) Každodenní plánování šetří váš čas, protože vede ke zvýšenému soustředění.
- 6) Vaše chování odráží to, čemu skutečně věříte.
- 7) Své potřeby uspokojíte, **odpovídá**li vaše přesvědčení realitě.
- 8) Negativní chování překonáte změnou nesprávného přesvědčení.
- 9) Vaše sebedůvěra musí vycházet především zevnitř.
- 10) Dávejte více a více získáte.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> SMITH, Hyrum W. *10 Přírodních zákonů managementu času a života*. 1. vyd. Praha: Pragma, 1994. 246 s.

Ve své seminární práci jsem si vybrala pár přírodních zákonů, které mě zaujaly a rozhodla jsem se je na sobě vyzkoušet. Na závěr své práce bych vás ráda seznámila s výsledky.

### 3. ŘÍZENÍ ŽIVOTA ŘÍZENÍM SVÉHO ČASU

Tento zákon jsem si vybrala, protože se často přistihnu, jak říkám: „Až jednou budu mít čas, tak...“ Benjamin Franklin říkal: „Milujete svůj život? Pak nemrhejte časem, neboť z něho je život udělán.“ Kolikrát denně si uvědomím, že tu činnost, kterou zrovna dělám je nadbytečná a ztrácím s ní čas, nic se z toho nenaučím, nikomu tím neprospěju, a přesto denně trávím na internetu hodiny posloucháním hudby a trávením na sociálních sítích.

Není důležité, že se v našich životech objevují nekontrolovatelné události. Důležitá je naše reakce na ně. Nejsprávnější reakcí je adaptace. Nemá smysl se rozčilovat, protože je stejně nezměníte, ač bychom občas sebevíc chtěli. Cílem vhodného hospodaření s časem je dosáhnout vnitřního míru, což je stav životní vyrovnanosti, rovnováhy a harmonie, jehož lze dosáhnout dostatečnou kontrolí nad událostmi.<sup>2</sup>

Dozvěděla jsem se, že existují věci, které se snažíme ovlivnit, přestože se vymykají naší kontrole. Ztrácíme pak zbytečně čas. Naopak existují události, které můžeme kontrolovat, ale domníváme se, že to není možné. Mnohé z nás totiž výchova naučila spokojovat se s menšími výsledky, než jakých můžeme dosáhnout.<sup>3</sup>

Mými největšími zloději času je mobilní telefon, špatné plánování, bezmyšlenkovost, nedostatek sebekázně, únava a nerozhodnost. Zaměřím se na ně a pokusím se tím získat více času na efektivní práci. Dále bych se měla naučit rozlišovat mezi naléhavými a životně nutnými úkoly. Autor knihy *10 přírodních zákonů managementu a života* radí zkusit nezvedat pokaždé mobilní telefon. To, že zvoní, neznamená, že ta zpráva je životně důležitá, naopak to mnohy bývají úplné blbosti, které mě naopak vyruší z pracovního tempa.

---

<sup>2</sup> SMITH, Hyrum W. *10 Přírodních zákonů managementu času a života*. 1. vyd. Praha: Pragma, 1994. s. 31-33.

<sup>3</sup> SMITH, Hyrum W. *10 Přírodních zákonů managementu času a života*. 1. vyd. Praha: Pragma, 1994. s.34-35

#### 4. HODNOTY JSOU ZÁKLADEM OSOBNÍHO USPOKOJENÍ

Hyrum W. Smith mě vybídnul, abych si uvědomila své hodnoty sepsáním takzvané Osobní Ústavy. I americká Ústava vznikla podle hodnot, kterých se Benjamin Franklin celý život řídil. Moje snažení dopadlo takto:

- 1) Mám ráda sebe samu, stejně jako své bližní.
- 2) Snažím se o svůj osobní růst, a to jak intelektuální, tak duševní.
- 3) Jsem upřímná a vážím svého slova, neboť vím, že jím můžu ublížit.
- 4) Jsem dobrou dcerou a budu dobrou manželkou a matkou.
- 5) Vychovám dobré děti.
- 6) Udržuji své tělo a mysl zdravé.
- 7) Jsem finančně nezávislá.
- 8) Vážím si sebe sama.

Zjistila jsem, že mé chování se mírně pozměnilo po sepsání této osobní Ústavy. Začala jsem si sama sebe více vážit a nenechala jsem ostatní se mnou manipulovat. Tím vzrostlo i mé sebevědomí.

#### 5. CHOVÁNÍ ODRÁŽÍ TO, ČEMU VĚŘÍM

V knize je načrtnut velmi zajímavý Franklinův model skutečnosti, který je přednášen po celém **světe** lidem, kteří chtějí změnit svůj život k lepšímu. Tvrdí, že není možná účinná změna **hování**, jestliže neodpovídá zájmu jedince.

POTŘEBA-PŘESVĚDČENÍ-PRAVIDLA-VZOREC CHOVÁNÍ-VÝSLEDKY  
(zpětná vazba mezi výsledky a potřebou)<sup>4</sup>

Mezi mé nezákladnější *potřeby* patří potřeba žít, milovat a být milován, potřeba uznání a potřeba objevovat a poznávat nové. Myslím, že jsou **naplnovány**. Moje přesvědčení jsou, myslím si, odrazem mých hodnot, i když jsou velmi často tvarována výchovou.<sup>5</sup>

Element *pravidla* velmi **ovlivňuje** mé chování, mnohdy i nevědomě.

---

<sup>4</sup> SMITH, Hyrum W. *10 Přírodních zákonů managementu času a života*. 1. vyd. Praha: Pragma, 1994. s.152

<sup>5</sup> taktéž

Ale bez pravidel by byl chaos.<sup>6</sup>

Doposud byly elementy Franklinova modelu skutečnosti vnitřní povahy, *Vzorce chování* se již projevují navenek, projeví se, jakmile něco skutečně podniknu, fungování modelu se tu začíná **zviditelnovat**.<sup>7</sup>

Pátým elementem jsou *výsledky*. Právě ty dělají tak mocný nástroj pro moji snahu získat kontrolu nad svým životem.<sup>8</sup>

Mezi dvě hlavní funkce Modelu skutečnosti patří:

1) Model je grafickým znázorněním našich myšlenkových procesů a pomáhám nám tedy pochopit jeho fungování. **Umožňuje** nám hodnotit výsledky mého chování a určit, zda moje přesvědčení odpovídají mým potřebám.

2) Druhou **fukncí** modelu je, že mi **umožňuje** posuzovat různá přesvědčení dříve, než ovlivní mé chování. Takto mohu předvídat různé typy chování, do kterých vyústí vaše jednotlivá přesvědčení.<sup>9</sup>

Model skutečnosti nám pomáhá vyjasnit si sepětí mezi naším přesvědčením a chováním. Uvědomila jsem si, že je velký rozdíl mezi tím, co chci dělat a o čem jsem přesvědčená, že bych měla dělat. Pokud nemám reálnou motivaci něco udělat, nikdy to nebude tak silné jako když to doopravdy chci udělat.

## **6. NEGATIVNÍ CHOVÁNÍ PŘEKONÁM ZMĚNOU NESPRÁVNÝCH PŘESVĚDČENÍ**

Z modelu skutečnosti vyplývá, že moje chování silně **ovlivnují** moje názory, a to bez ohledu zda jsou správné a odpovídají skutečnosti. Dozvěděla jsem se totiž, že nesprávné názory ústí do negativního až sebedestruktivního chování, které zhatí naše pokusy řídit se přírodními zákony. Do mého negativního chování bych zařadila sklon přepínat se, návyk na kofeinu a přejídání se. Dozvěděla jsem se, že se každé negativní chování vyznačuje nedostatkem sebekontroly a je příznakem reaktivního přístupu k životu. Příkladem může být pomlouvání jiných lidí, což je v naší zemi

---

<sup>6</sup> SMITH, Hyrum W. *10 Přírodních zákonů managementu času a života*. 1. vyd. Praha: Pragma, 1994. s. 164

<sup>7</sup> SMITH, Hyrum W. *10 Přírodních zákonů managementu času a života*. 1. vyd. Praha: Pragma, 1994. s. 165

<sup>8</sup> , Hyrum W. *10 Přírodních zákonů managementu času a života*. 1. vyd. Praha: Pragma, 1994. s. 166

docela častým jevem, který může vyplývat z touhy po uznání. Díky pomluvám lidé získají krátkodobý pocit důležitosti. Z dlouhodobého hlediska si ale lidé nadělají spoustu nepřátel.

## 7. KDO VÍCE DÁVÁ, VÍCE ZÍSKÁ

Nikdy nám nečinil problém vytvářet bohatství v našem státě, každý ví, jak na to. Problém je ovšem jeho distribuce. Vždy existovali hodně bohatí lidé a na druhé straně hodně chudí. Proč jsme se tedy nenaučili distribuovat bohatství, když ho umíme vytvářet? Podle autora knihy je důležité osvojit si mentalitu hojnosti. Jakmile někdo získá dostatek bohatství potřebný ke spokojenému životu, měl by nadbytečný majetek věnovat chudým, protože mu nepatří, pouze mu byl svěřen, aby ho použili péči o něco, co má hlubší smysl.<sup>10</sup> Toto kontroverzní tvrzení mě trochu zaskočilo, ovšem když jsem se nad tím zamyslela, myslím, že má toto tvrzení nějaké **odpostatnění**. Zkusila jsem tento zákon zavést do svého života a musím říct, že mi přijde nejlepší. Cítím se opravdu báječně. Zkusila jsem rozdávat úsměv. Nic mě to nestojí, ale lidé to velmi ocení. Tento zákon se, jak sám autor knihy přiznává, nemusí aplikovat přímo na hojnost ve smyslu hmotných statků.<sup>11</sup>

---

<sup>9</sup>, Hyrum W. *10 Přírodních zákonů managementu času a života*. 1. vyd. Praha: Pragma, 1994. s. 169

<sup>10</sup>, Hyrum W. *10 Přírodních zákonů managementu času a života*. 1. vyd. Praha: Pragma, 1994. s.225



## 8. Závěr

Myslím, že jsem zákony správně pochopila a snad se mi je povedlo i správně aplikovat. Jsem ráda, že jsem přispěla k **své** osobnímu rozvoji. Toto téma jsem si vybrala protože jako každý mám neustále pocit, že mám málo času. A tato kniha je podle mě způsobem, jak dosáhnout větší svobody a získat tak větší kontrolu nad svým životem, abychom neměli pocit, že nám takzvaně protéká mezi prsty. Protože takhle se jenom necháme vláčet ostatními, bez toho, abychom dělali a byli tím, kým chceme být. A o tom podle mě život není.

---

<sup>11</sup> Hyrum W. *10 Přírodních zákonů managementu času a života*. 1. vyd. Praha: Pragma, 1994. s.234

## **9. Použité materiály:**

SMITH, Hyrum W. *10 Přírodních zákonů managementu času a života*. 1. vyd.  
Praha: Pragma, 1994. 246 s.