

4.36 Malé radosti

Příprava	Žádná
Doba trvání	Pět minut
Prostředky	Zápisník
Frekvence	Průběžně

Někdy je z hlediska time managementu dobré práci přerušit. Nikdo není schopen nepřetržitě duševně pracovat po celé hodiny a být přitom stabilně výkonný – přibližná hranice je asi 90 minut, pak začne výkonnost vážně klesat. Prvním krokem může být změna vzduchu a polohy. Vstaňte a třeba se jděte na několik minut projít ven – vzduch vás osvěží a rozproudí vám krev. Dejte si šálek kávy, nebo si prolistujte časopis.

Pokud jste zaměstnáni celodenním úkolem, budete potřebovat zábavnější přestávky. Vedte si ve svém zápisníku seznam chvilkových miniprojektů. Měly by zabrat krátký časový úsek, být zábavné, ale ne naléhavé. Aby byly účinné, měli byste je být schopni dokončit během několika málo minut. Během práce na zdoluhavých, intenzivních projektech se k těmto drobným, několikaminutovým radostem uchylujte vždy po několika hodinách práce.

ZPĚTNÁ VAZBA | Provedení tohoto cvičení může být obtížné. Jste-li pod tlakem, chcete každou minutu věnovat tématu, na kterém právě pracujete. Ale tenhle přístup povede k neefektivnímu využití vašeho času díky ztrátě koncentrace. Přinuťte se na pár minut vysadit. Samozřejmě že může nastat situace, kdy budete v ráži a všechno půjde jako po másle a přestávku skutečně nebudete potřebovat. Nesnažte se ji otrocky dodržovat, ale udělejte si ji, hned jak se tato potřeba objeví.

VÝSLEDKY | Pětiminutové odreagování bude vyváženo mnohem větší protihodnotou vzrůstu efektivity. Podstatou celé věci je, že tyto drobné úkoly musí tvořit věci, které vás baví dělat (ať jsou jakkoliv podřadné), a lze je dokončit během několika minut. Na dokončování úkolů je něco naprosto úžasného.

VARIANTY | Otočte tohle cvičení vzhůru nohama a podchyťte drobné radosti, které si dopřáváte, když to není vhodné. Jestliže se přistihnete, jak přemýšlíte „Přál bych si, abych mohl dělat X“ a víte, že se jedná o vykrucování, запиšte si to na svůj seznam drobných potěšení, s vědomím, že to budete dělat, až nastane správný okamžik.

Ovládání sebe sama	****
Ovládání jiných lidí	*
Ovládání vnějších vlivů	*
Vliv na podnikání	****
Vliv na okolní společnost	****
Zábava	****