

## 4.55 Vypnout televizi

<b>Příprava</b>	Žádná
<b>Doba trvání</b>	Dvě minuty
<b>Prostředky</b>	Televizní přijímač
<b>Frekvence</b>	Průběžně

Televize je pravděpodobně největším likvidátorem vašeho mimopracovního času. Tohle není kritika televize – jednoduše je to fakt. Jen málo lidí řadí televizi mezi své centrální aktivity, viz cvičení 4.8 *Zaměření*, a přitom většina z nás tráví sledováním televize až dvacet hodin týdně – průměrné procento času, který nespadá ani do doby, kdy pracujete, ani do doby, kdy spíte.

Netvrdím, že se máme televize úplně vzdát. Nicméně, pokud zjistíte, že je váš čas, vyhrazený na provozování společenských aktivit, omezený, zvažte několik jednoduchých činností. Omezte se na jediný program denně – pokud je to nezbytné, tak použijte videorekordér a můžete si vybrat dobu, kdy se na něj budete dívat. Tento limit udržujte trvale, ale stanovte si jeden „mamotratný“ den, kdy budete moci zhlédnout celý film nebo celovečerní zajímavý dokument.

Pokud se vám to zdá obtížné, tak si sledované programy seřadte podle toho, jaký pro vás mají význam, a ty, které se na stupnici umístí nejnižše, vypusťte. Při určování pořadí buďte poctiví – je to pouze pro vaši informaci. Nehleďte na tradiční „kulturní“ názor, který na první místo klade zpravodajství, za ně kulturní programy, poté dokumenty a pak teprve všechno ostatní – pokud máte rádi telenovely, tak je umístěte na vyšší příčky.

**ZPĚTNÁ VAZBA** | My všichni máme dny, kdy jsme absolutně uštvaní a nepřejeme si nic jiného, než padnout do křesla a sledovat televizi. Na tom není vůbec nic špatného, ovšem za předpokladu, že se to děje jenom občas.

**PŘEDPOKLÁDANÉ VÝSLEDKY** | Pokud je čas uvolněný zrušením sledování televize využit správně – ujistěte se, že ho soustředíte do aktivit, které jste se rozhodli zařadit mezi své centrální aktivity – je to skvělý zdroj času navíc.

**VARIANTY** | Některým lidem pomáhá, když si všechny programy, které by nejspíš sledovali, nahrají na video. Zjistí tak, že v praxi jich tímhle způsobem zdaleka nebudou sledovat tolik. V případě živého zpravodajství to nefunguje tak dobře, ale jinak to může být velmi užitečná metoda.

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