

# Čas letí!

## Dobrá zpráva je, že vy jste pilot.

Čím více prostoru dáte tomu, co vás baví, tím dříve a lépe vás to bude živit, tvrdí lektorka **Jitka Ševčíková**, jež radí, jak správně čelit úskalím multitaskingu

**S**pousta klientů chodí na semináře o Time Managementu z důvodu nespokojenosti se svým vlastním životem. Neustále přemýšlejí, co by mohli dělat, kdyby měli čas, co dělat nemohou, protože čas „nemají“. Jsou frustrováni z hromady nevládnutých úkolů a neváženosti osobního a pracovního života, nemají čas na rodinu, koníčky, na sebe. Stačí pár jednoduchých rad a zásad, které když si osvojíte, budete žít mnohem šťastněji.

Lidé obvykle žijí svůj život tak, že reagují na okamžité vnější okolnosti. Mnohdy nepřemýšlejí v dlouhodobějších perspekti-

vách. Až v období nespokojenosti, časovém stresu, při aktivitách, které nenesou očekávané výsledky, teprve začínají hlouběji přemýšlet o podnětech, příčinách a svých cílech. Poté zjistí, že ať dělají věci sebedělepe, jejich vnitřní pocity jsou nevyzpytatelné a ne vždy v souladu s dosahovanými výsledky. Zjistí, že vlastně nevědí, co chtějí. Začnou více uvažovat o sobě, o svém vnitřním světě a jsou u sebepoznání – jednoho ze základních stavebních kamenů emoční inteligence.

Klienty učíme jít na to obráceně. Nejdříve si udělat analýzu sebe samého, abychom zbytečně nešli proti zákonitostem mysli.

Následně své zdroje zaměřit nejpravděpodobnějším správným směrem a poté tento směr následovat ve svém každodenním životě. Je to takový „kompas v nás“. Na začátek je dobré uvědomit si, za co jsme vlastně placeni a jakými činnostmi dosahujeme maximálních výsledků? Co napomůže našemu pocitu rovnováhy v životě? Jaký způsob podpory je pro naše blízké dlouhodobě ten nejlepší, čím nám mohou pomoci? Jak se potřebujeme cítit? Jaké hodnoty jsou pro nás opravdu důležité? Co by nám doporučil náš šéf, na co se máme zaměřit? Které priority nám v následujícím období pomohou udržet žádaný směr „našeho kompasu“?

