

Již v minulém čísle jsme si řekli, že je podstatné, rozdělit si úkoly na důležité, naléhavé, operativní a zbytečné. Každý z nás si většinou píše seznamy úkolů, celý den na nich pracuje a s uspokojením je odškrtnává, aby večer zjistil, že vlastně nic neudělal. Podstatné je, stanovit si tzv. MITs = nejdůležitější úkol dne (z anglického Most Important Tasks). Stanovujte si maximálně tři MITs, z nichž alespoň jeden by měl souviset s dosahováním jednoho z vašich cílů. Chcete více prodávat? Co pro to uděláte právě dnes? Sestavíte si osnovu strategie, uděláte SWOT analýzu silných a slabých stránek, příležitostí a hrozeb? Nebo budete hledat nové obchodní partnery? Najmete dalšího account manažera do svého oddělení?

Spouště lidí činí problém zaměřit se na jednu věc, které by mnoho obětovali a úspěšně ji dotáhli do konce. Zkuste zredukovat své závazky, nestanovovat si příliš mnoho cílů, ale o to pečlivěji si je vybírat. Je velmi dobré si svoje nápady – nové potenciální cíle – zapsat a nechat je uzrát, časem případně přehodnotit, nebo jim naopak dát prioritu.

Věnujte se zavádění nových návyků, kultivujte své nezralé emoční prožívání do zralého, pracujte nejen s informacemi, ale i s emoční zprávou. V hlavě máme hodně omezujících emočních nastavení, jakýchsi vzorců či emočních rovnic, které se dají určitými technikami přeprogramovat. Když se dostaneme do obdobné situace, náš mozek sáhne po tom, co již zná, po osvědčeném vzorci. A nemusí to být vždy rovnice: „Na stres mi pomůže Studentská pečeť“. Emoční smýčkou může být i Peníze si musím zasloužit nebo Na úspěch se vždycky nadřu. Velmi doporučuji techniku přeprogramování emočních rovnic Aleše Kaliny, je jednoduchá, účinná a efektivní. Zavedení jakéhokoliv návyku trvá vždy 21 – 90 dní. To znamená každodenní opakování nového vzorce chování, až se nám zautomatizuje. Doporučuji nezavádět více než jeden až dva návyky současně. Funguje to!

Dělejte to, co vás opravdu baví. Naučte se říkat ANO, naučte se ale říkat i jasné NE. Věcem, které neděláte rádi. Čím více prostoru dáte tomu, co vás baví, tím dříve a lépe vás to bude živit. A budete mnohem šťastnější. Žijte tady a teď. Užijete

si přítomné okamžiky. Když nemyslíte na minulost ani na budoucnost, jste většinou vždy spokojeni. Soustřeďte se vždy právě na to, co děláte. Ať už je to mytí nádobí nebo příprava důležité prezentace.

Nebráňte se improvizaci. Ať máte sebelepší plán, vždy přijdou nahodilé události nebo lidé, kteří jej naruší. Někdy to jsou příležitosti, jindy rušivé prvky. Nejsme schopni ovládat vše kolem nás. To, co se děje, děje se bez našeho souhlasu, počásí si bude dělat co chce, lidé se budou chovat jinak, než si přejeme. Měli bychom rozlišovat, co patří do sféry našeho vlivu a co do okruhu našeho zájmu. Co je ovlivnitelné a co ovlivnit nelze. Jediným řešením je změnit úhel pohledu a přijmout to. Místo toho, abyste plynuli energií při snaze o změnu, zkuste z daného stavu vytvořit svou příležitost. Vzdejte se nereálných očekávání.

NENECHTE SEBOU MANIPULOVAT. A TO JAK V KOMERČNÍM SVĚTĚ, TAK MEZI LIDMI

Odpočívejte. Někdy nemusíte dělat NIC a dokonce za to ani nemusíte pocívat výtčiky svědomí. Nejsme stroje, odpočítat potřebujeme. Zde platí, že na fyzickou námahu je třeba odpočinek v rovině duševní, na psychický nápor pomáhá naopak fyzická práce, zahrádka, příroda, les, pes, ves... tedy odjet z města, pokud je to možné. Zpomalte. Zkuste se alespoň na chvíli zastavit.

Velmi se mi líbí rituál „Ranní zlatá hodina“. Pokud si vypěstujete návyk, vstávat do ranního ticha, začnete den mnohem efektivněji. S příjemným tempem nespěchání, s vlastním režimem cvičení, zaběhání si, šálku čaje, vypitého v klidu budete mít po celý den mnohem lepší náladu. Třeba zažijete pocit, že máte do oběda vše hotovo. Vstát před východem slunce a užívat si probouzející se den je nepřekonatelný zážitek. Máte-li možnost, jděte se podívat na východ slunce do přírody nebo aspoň na zahradu. Pozorujte své myšlenky, vědomě zaměřte mysl na to, co má smysl. Zbytečné obavy a strachy můžete také odbourat, to

vše se dá naučit určitými technikami i chozením „strachu naproti“.

Nenechte sebou manipulovat. A to jak v komerčním světě reklamy, médií, obchodu, tak mezi lidmi, kteří se vás manipulativními technikami snaží dostat tam, kam chtějí oni. Bez vašeho svobodného práva na výběr. Vzdělávejte se v kontramanipulačních technikách. Lze takto hrát báječnou hru v životě: „nezmanipuluješ mě“. Odolávejte všem svým nutkáním, které vás odvádějí od vašich cílů: dát si tučnou zmrzlinu, pustit si zprávy, zapnout facebook nebo PC hru. Uvědomte si své zloděje času, internet, smsky, lidi, kteří vás zneužívají, nemusíte být k dispozici 100 % svého času.

Naučte se cíleně dostávat se do svého „flow“, tedy naučit se soustředit na jednu jedinou věc. Zabijte multitasking. Velmi špatně se na něco soustředíte, pokud máte rozdělaných milion věcí najednou. Také nedokážete sledovat film, číst knížku a telefonovat současně. Nebudete nic z toho vnímat stoprocentně. A stejně budou i výsledky. S tím souvisí i pořádek kolem vás. Kdo má pořádek kolem sebe, mívá ho i v hlavě. Nejen věci, ale i myšlenky by měly být srovnané. Nemyslím tím jen mít trvale uklizený pracovní stůl, ale i kuchyň, spížku, šatník, plochu svého PC... Nepořádek svazuje a odvádí pozornost jinam. Zbavte se ho a budete svobodní.

Nakonec jedno osvědčené „semaforové pravidlo“. Nestíháte-li, máte tendenci zrychlovat, s utkvělou představou, že vše doženete. Zkuste to opačně: ZASTAVTE (červená), rozmyslete si, co je podstatné, jaká jsou možná řešení, VYBERTE TO, které se vám zdá NEJVHODNĚJŠÍ (oranžová) a pak se do toho PUSTĚTE (zelená).

Zastavte se, dýchejte, zpomalte a změňte svůj život k lepšímu. Přeji Vám příjemné vědomě prožité dny. J.Š.



Jitka Ševčíková
lektorka Time Managementu
a emoční inteligence

Profil: cesbyz.cz/jitka-sevcikova

