

POMALY ĎALEJ ZÁJDEŠ



Ján Košturiak

Cieľ

- **Ako pracovať menej a mať lepšie výsledky?**
- **Ako mať viac času na svoj život a rodinu?**
- **Ako robiť to, čo nám ide, baví nás to, dáva nám to zmysel a uživí nás to?**
- **Ako nestrácať čas zbytočnosťami a vecami, na ktoré nemáme vplyv**

Témy

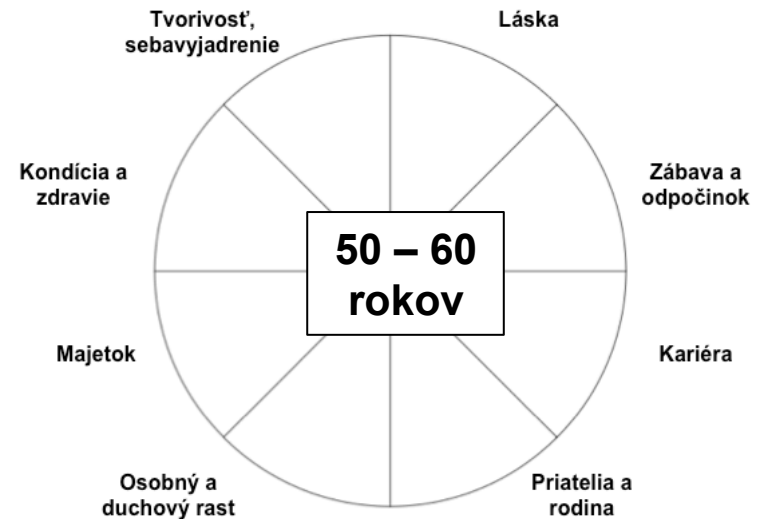
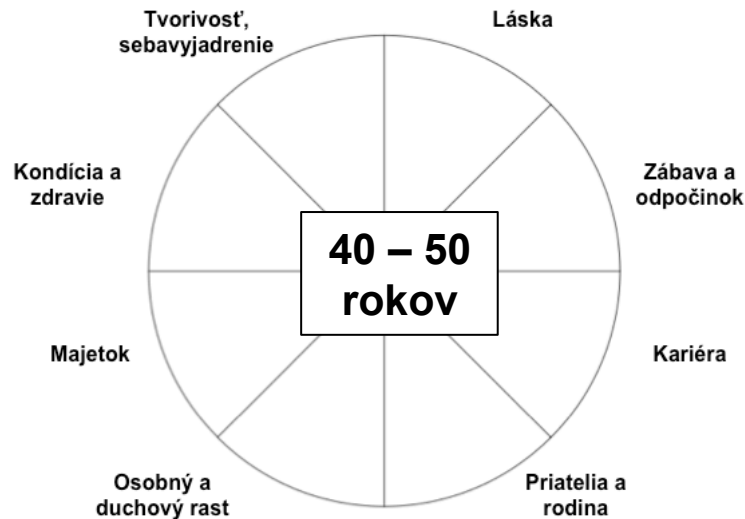
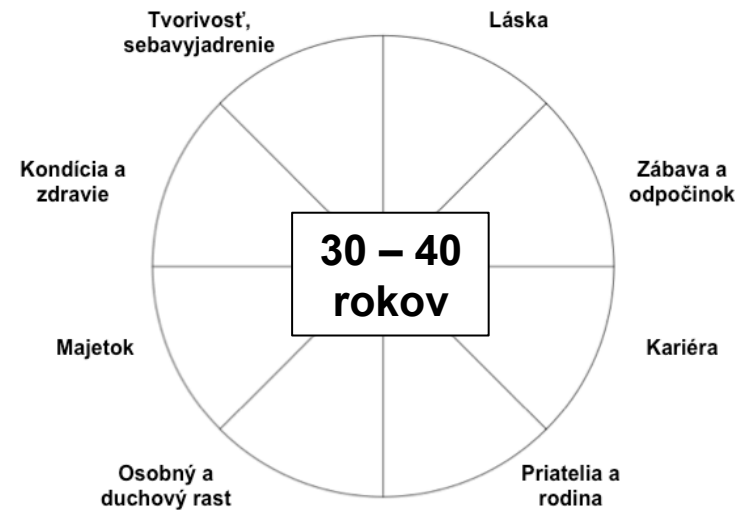
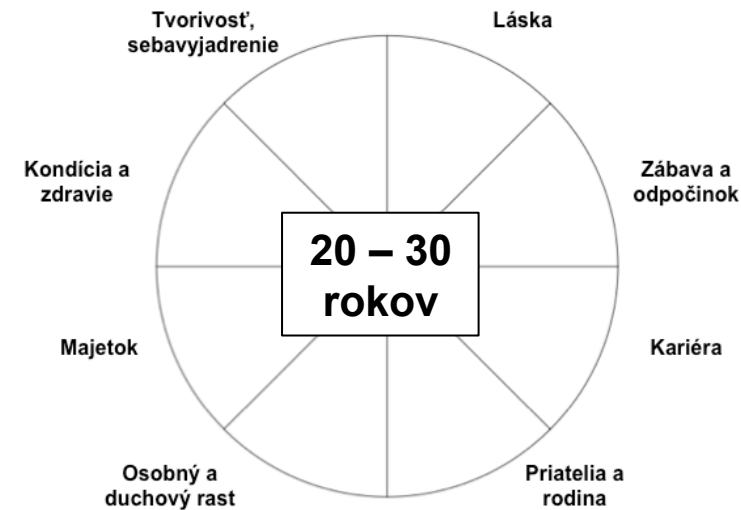
- **Pomalý / rýchly život**
- **Fast food / slow food**
- **Pomalý / rýchly čas (kompas / hodiny)**
- **Dôležité / nedôležité veci v živote (priority)**
- **Pomalé / rýchle rozhodovanie**
- **Pomalé / rýchle čítanie**
- **Rýchlo a zbesilo / pomaly a pokojne**
- **Naháňanie sa a stres / vychutnávanie života**

Moja cesta

- Dlho som hľadal som poslanie a cieľ
- Stretával som ľudí, ktorí mi pomohli nájsť hodnoty
- Snažím sa byť čo najviac s ľuďmi, ktorí mi dávajú energiu, lásku, znalosti, pozitívne impulzy
- Rozhodol som sa robiť veci, ktoré viem, dávajú mi zmysel a bavia ma
- Eliminoval som činnosti, ktoré ma oberali o silu a energiu
- Zistil som, že keď robím menej, urobím viac



Pozrite sa na seba a vaše priority?



VĀš Źivot a priority

<p>Tri oblasti, ktorým venujete v tomto roku najviac času a pozornosti</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>Tri oblasti, ktorým by ste sa chceli venovať, keby ste mohli</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>
<p>Tri klúčové priority, ktoré od vás očakáva vaše okolie</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>	<p>Čo sú tri klúčové priority vášho Źivota, na čom vám najviac záleŹi?</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>

Čo o sebe viete?

Čo ma teší a čo ma trápi?

V akom prostredí žijem a pracujem?

Čo mi robí dobre a čo mi škodí?

Čo ma baví a čo nebaví?

Ako sa rozhodujem a konám?

Ako hovorím?

Ako myslím?

Ako chcem vyzerat' pred ostatnými?

Ako ma ostatní vnímajú?

Čomu sa venujem? Čo riešim? Čo robím? Aké mám výsledky?

Čomu by som sa chcel venovať? Čo by som chcel robiť?



Čo vám berie energiu?

Zdroj	Príčina	Ako eliminovať?
Negatívne emócie, myšlienky		
Konkrétni ľudia a ich správanie		
Hádky a konflikty		
Očakávania a posudzovanie okolia		
Zlozvyky (aké?)		
Činnosti, ktoré má nebavia (aké?)		
Zlá organizácia		
Strach (z čoho?)		
Impulzy a stimuly z okolia, pokušenia		
Iné		

Čo vám dáva energiu a silu?

Zdroj	Príklady	Ako čerpať viac?
Práca, ktorá sa darí a prináša úžitok		
Ľudia okolo mňa		
Výsledky		
Ocenenie okolia		
Zmysel		
Činnosti, ktoré má bavia (aké?)		
Činnosti, ktoré ma posilňujú (aké?)		
Duchovné zdroje		
Fyzické zdroje		
Iné		

OtĀzky

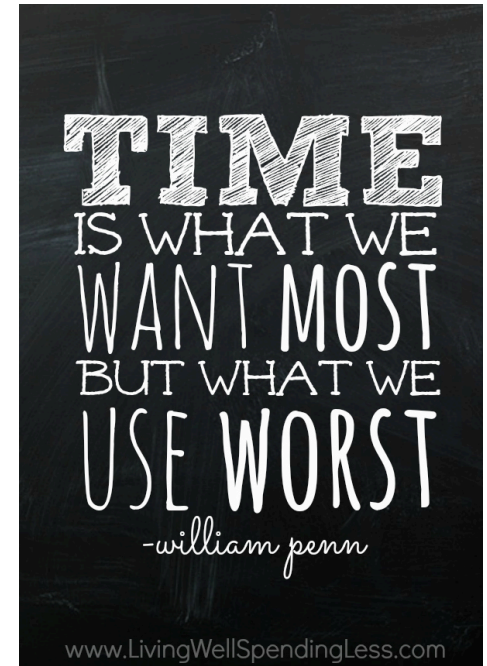
Āno

Nie

- Máte niekedy nedostatok času a cítime pracovné preťaženie?
- Āasto musíte vybavovať súčasne niekoľko vecí? Vysoká zodpovednosť, veľa práce a málo času Vám vytvárajú časový tlak a stres?
- Cítite sa niekedy zavalený prácou, ktorá sa stále opakuje a Vy dokážete iba reagovať, namiesto toho aby ste aktívne konali?
- Vybavujete niekedy svoje vlastné úlohy až po skončení pracovnej doby, pretože cez deň nemáte, kvôli rušivým momentom, na to čas?
- Spôsobuje niekedy veľa práce u Vás konflikt medzi prácou a voľným časom s rodinou?

Málo ľudí má dostatok času, a predsa každý vlastní takmer celý čas, ktorý je k dispozícii

- Čas je absolútne vymedzený
- Čas nemožno kúpiť
- Čas nemožno usporiť ani uskladniť
- Čas nemožno rozmnožiť
- Čas plynie nepretržite a neodvolateľne
- ČAS JE ŽIVOT



Akú cenu má pre Vás HODINA Vášho života?

Dilema - kompas a hodiny



Kompas predstavuje vaše poslanie, smer a hodnoty – predstavuje, čo je pre vás najdôležitejšie

- Efektivita
- Vzťahy
- Dôležité veci

Hodiny predstavujú váš časový plán, vaše schôdzky a naplánované činnosti - je to spôsob ako riadite svoj čas

- Výkonnosť
- Časové harmonogramy
- Naliehavé veci

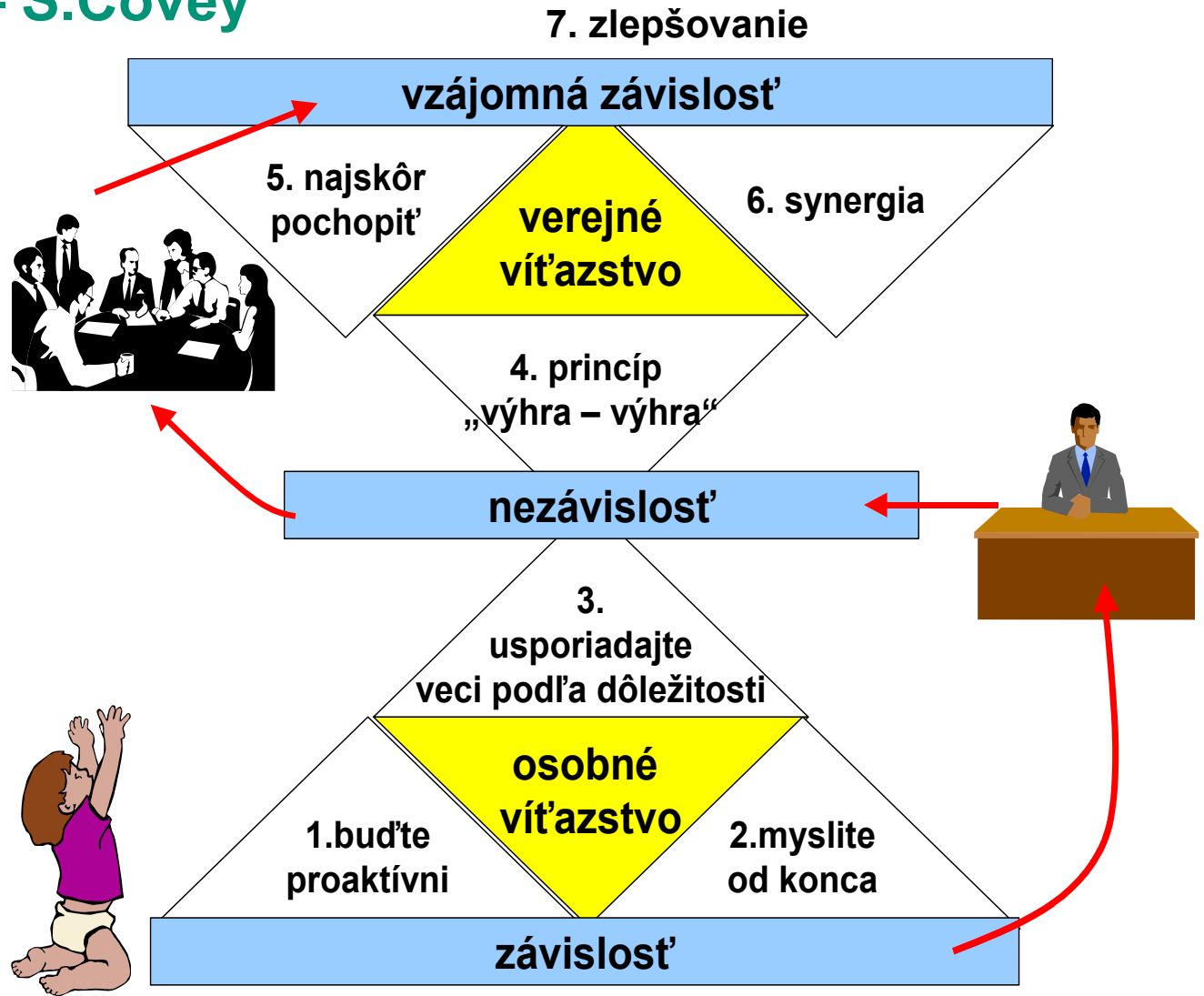
Málo ľudí má dostatok času, a predsa každý vlastní takmer celý čas, ktorý je k dispozícii

- Čas je absolútne vymedzený
- Čas nemožno kúpiť
- Čas nemožno usporiť ani uskladniť
- Čas nemožno rozmnožiť
- Čas plynie nepretržite a neodvolateľne
- ČAS JE ŽIVOT



**Akú cenu má pre Vás HODINA Vášho života?
Zaobchádzame so svojim časom tak starostlivo
ako so svojimi peniazmi?**

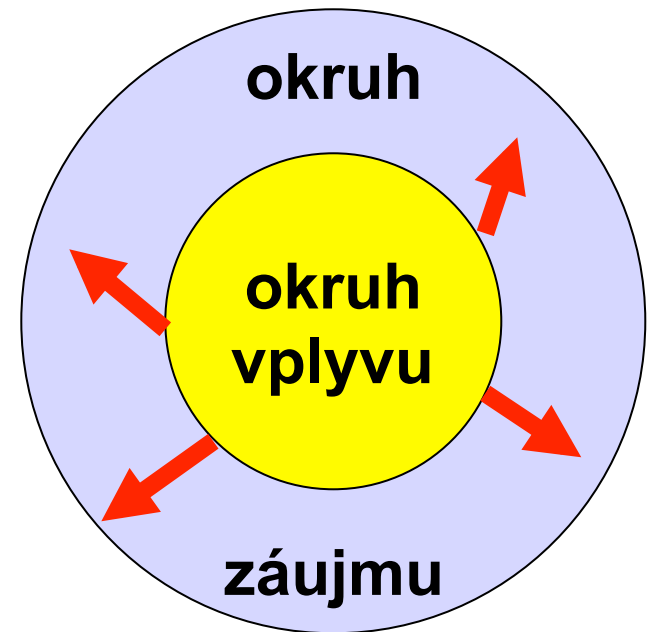
7 nvykov – S.Covey



7 návykov a TOC

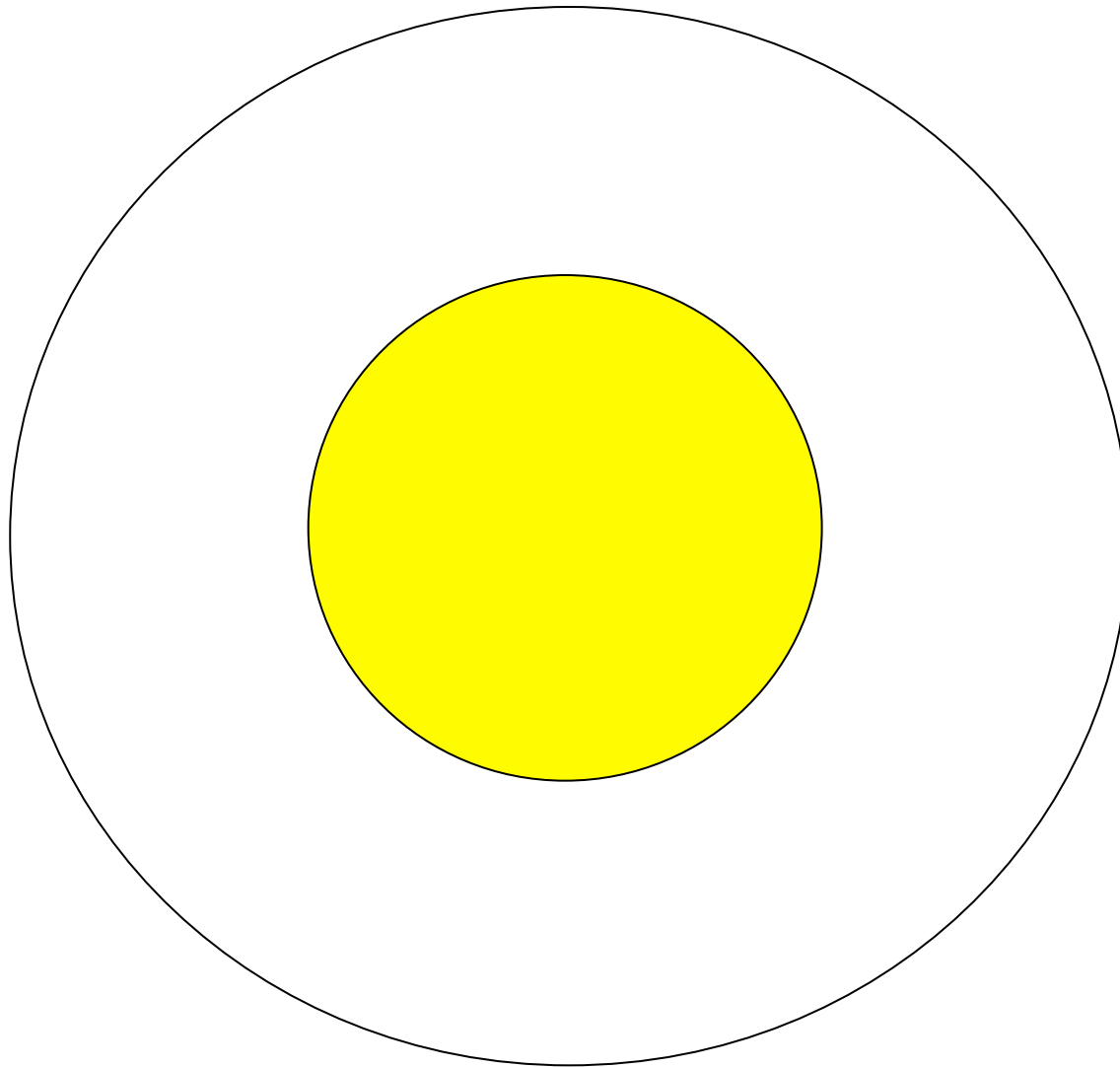
1. **Proaktivita.** Kde sme ? Čo môžeme zmeniť ?
2. **Myšlienka na koniec.** Cieľová orientácia – Čo chceme zmenou dosiahnuť ?
3. **Prednosť dôležitým veciam.** Kde sú obmedzenia našej organizácie ?
4. **Myslíte a konajte spôsobom výhra - výhra.** Nepresadzovať veci silou, nesnažiť sa protivníka poraziť alebo zatlačiť do kúta, získať ľudí pre myšlienku zmeny diskusiou a logickými argumentmi.
5. **Snažte sa pochopiť.** Riešenie chronických konfliktov - diagram konfliktu – nerobiť kompromisy ale pochopiť dôvody druhej strany, riešiť skutočné príčiny konfliktu.
6. **Vytvárajte synergiu.** Vytvorenie tímov pre projekt zmeny.
7. **Zlepšujte.** Neustále zlepšovanie dosiahnutého stavu.

Proaktivita – nenechať sa unášať vonkajšími okolnosťami ako list vo vetre, ale meniť veci na ktoré máme vplyv a netrápiť sa nad vecami, na ktoré nemáme dosah.

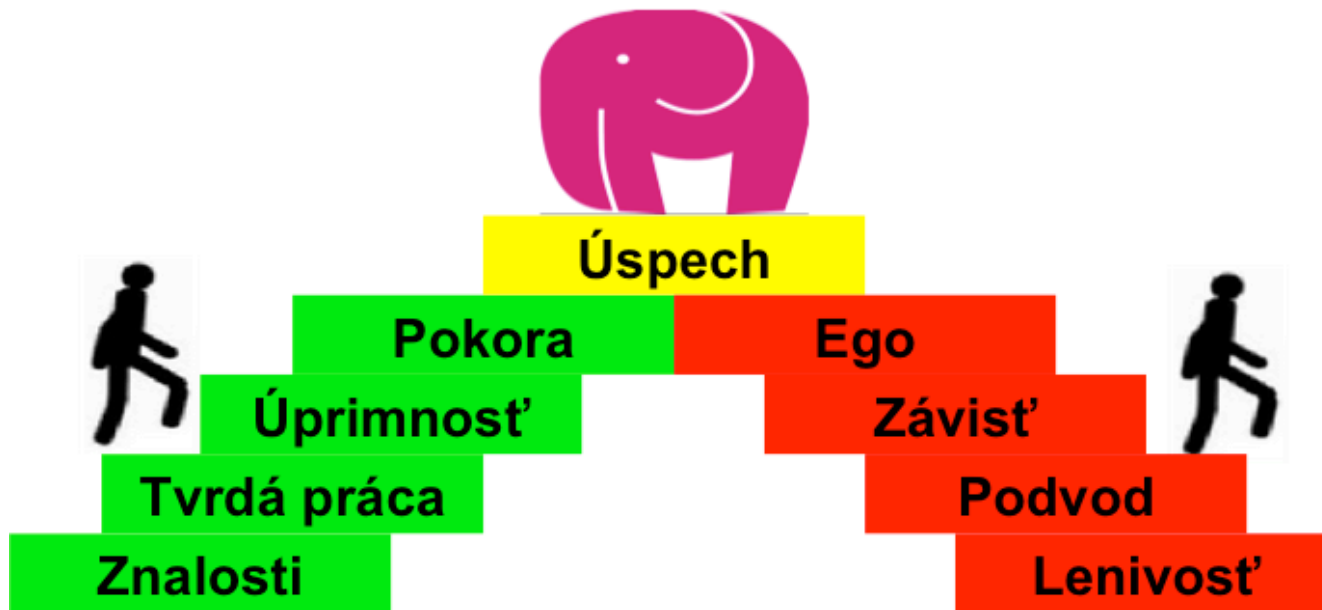


Tak ako to povedal sv.František z Assisi: „Bože, daj mi odvahu aby som zmenil veci, ktoré zmeniť môžem a mám, pokoj, aby som prijal veci, ktoré zmeniť nemôžem a múdrosť, aby som to všetko rozoznal“.

Ako rozširujete okruh svojho vplyvu?



Začínanie všetkého s myšlienkou na koniec – predstava vždy predchádza realizácii – to je základný zákon projektovania, ale i úspešného života. Všetko dôležité, čo robíme, musí mať nejaký cieľ a tento cieľ by mal byť v súlade s našimi princípmi a hodnotami života.



Od naliehavého k dôležitému - priority

- **Naliehavá vec si vyžaduje okamžitú pozornosť. Často je viditeľná, vyvoláva nátlak, vyžaduje si skutok. Je obľúbená, priamo sa ponúka, je ľahká a ľudia ju obvykle radi robia (výsledky naliehavých činností sa prejavia skôr, obvykle sú väčšmi hmatateľné).
Naliehavá vec väčšinou nie je dôležitá.**
- **Dôležitosť má vzťah k výsledku. Prispieva k poslaniu, hodnotám a najvýznamnejším cieľom.**

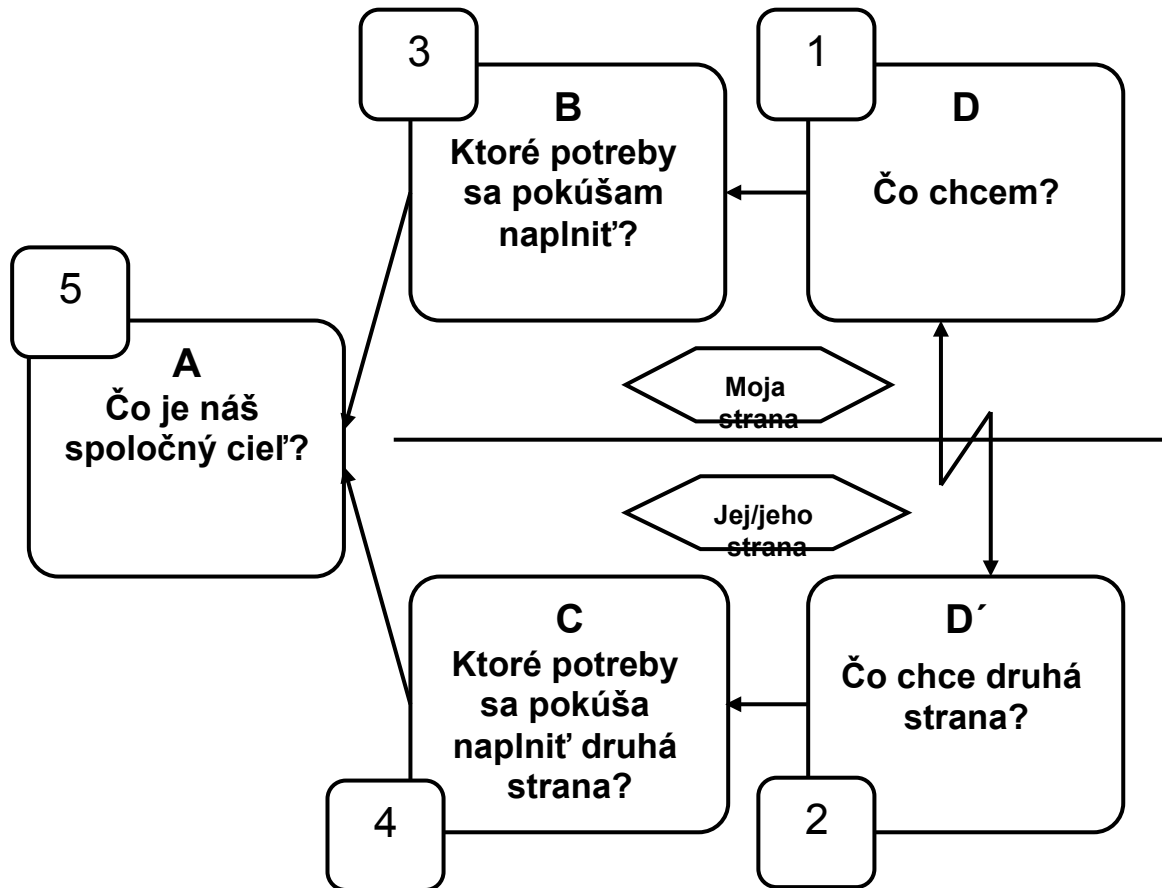
Stratĕgia vĀhra - vĀhra – je to stav mysle a srdca, stav neustĀleho hĀdania obojstrannĕho prospechu vo vĀetkĕch medziĀudskĕch kontaktoch. VzĀjomnĕ prospešnĕ riešenia prinĀšajú obojstrannĕ uspokojenie a vĀetci zainteresovanĀ podporujú ich realizĀciu. TĀto stratĕgia chĀpe ŀivot ako spolupracu, a nie ako sĀperenie. Zabudnime na protiklady typu: silnĀ/ slabĀ, tvrdĀ/mĀkkĀ, vĀhra/ prehra. Ja dostatok vĀetkĕho pre vĀetkĕch a ŀspech jednĕho Āloveka sa nedosahuje na ŀkor ostatnĕch ĀudĀ.

Snažte sa pochopiť, až potom byť pochopení

– cez empatiu vidíme svet tak, ako ho vidí druhý človek, môžeme ho pochopiť a porozumieť mu. Len tak sme schopní nájsť riešenie typu „výhra-výhra“. Len riešenia typu „výhra-výhra“ umožňujú synergiu.

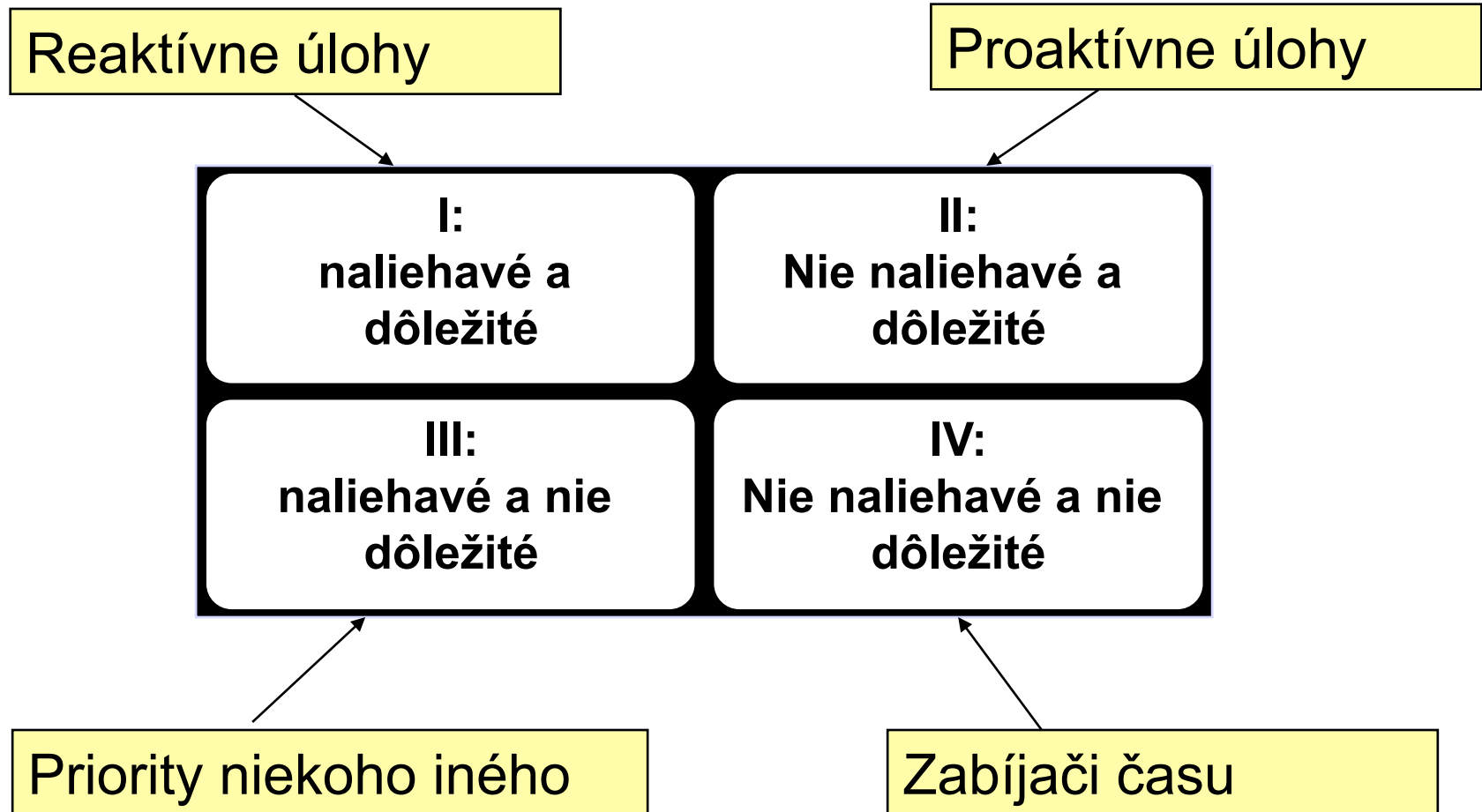
Môžete mi hovoriť, že vám na mne záleží a že si ma vážite. Veľmi by som chcel tomu uveriť. No ako si ma môžete vážiť, keď mi vôbec nerozumiete? Všetko čo mi dávate, sú len vaše slová, ktorým nemôžem dôverovať. Nejde o techniku komunikácie – ide o emocionálny vklad a srdečný citový vzťah.

Riešenie konfliktov





Synergia – celok je viac než suma jeho častí. Synergia urýchľuje, zjednocuje a uvoľňuje tie najväčšie sily, ktoré sú v ľuďoch. Synergia je všadeprítomná v prírode – ak dáte dokopy dva kusy dreva, znesú oveľa väčšiu záťaž než znesie každý z nich sám osebe. Už samotný spôsob ako muž a žena privádzajú dieťa na svet je synergický. Podstata synergie je vážiť si rozdiely – uznávať ich, spoliehať sa na ich silné stránky a vyvažovať slabé. Celý rodinný život je synergia.

Kde trávite najviac času?



Dávanie prednosti dôležitým veciam – riadiť svoj čas znamená riadiť svoj život. Musíme odlišovať veci dôležité a nedôležité a veci sŕrne a nie sŕrne. Dobrý manažér sa venuje veciam dôležitým, ktoré nie sú sŕrne, t. j. plánuje, predchádza problémom, pracuje pre budúcnosť.

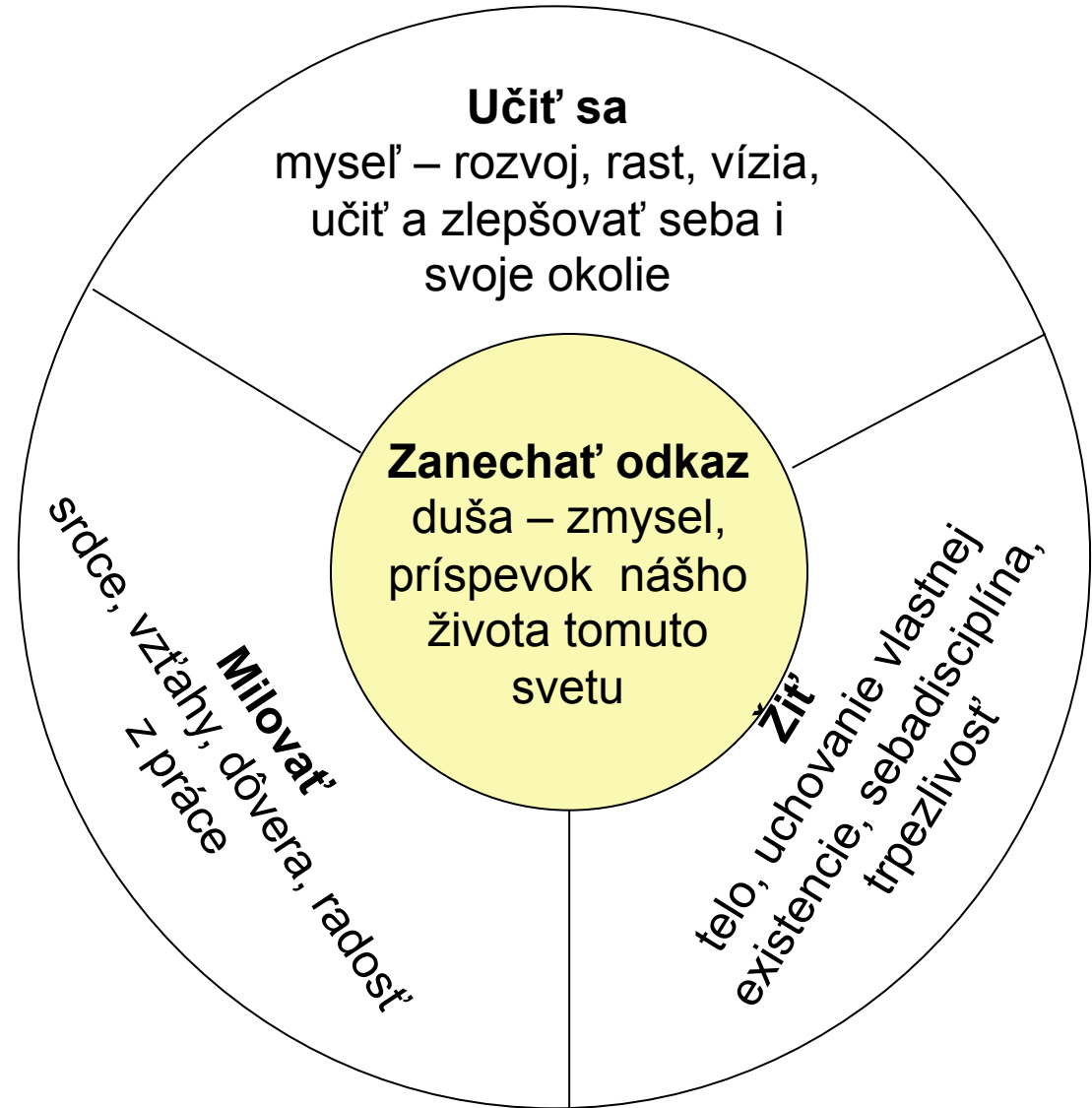
	naliehavé	nie naliehavé
dôležité	Krízy, naliehavé problémy, termínované úlohy – stres, spálenisko, krízový manažment, hasenie problémov, nervový kolaps	Prevenencia, budovanie vzťahov, odhaľovanie nových možností, plánovanie, oddych – úspešný človek
nedôležité	Prestávky, telefóny, pošta, stretnutia, obľúbené aktivity, najbližšie naliehavé veci – krátkodobé zameranie, nepochopenie cieľov, cesta ku kríze	Pošta, drobná práca, telefóny, internet, príjemné aktivity – nezodpovednosť, závislosť na druhých, prepustenie zo zamestnania

	naliehavé	nie naliehavé
dô- le- žitá	<p>Špičkové firmy – 20 – 25% Priemerné firmy – 25 – 30%</p>	<p>Špičkové firmy – 65 – 80% Priemerné firmy – 15%</p> 
ne- nalie- havé	<p>Špičkové firmy – 15% Priemerné firmy – 50 – 60%</p> 	<p>Špičkové firmy – do 1% Priemerné firmy – 2 – 3%</p>

Celistvý človek

**Len málo ľudí
môže robiť
veľké veci.
Ale všetci
môžeme s
veľkou
láskou robiť
malé veci**

Matka Tereza



Odkial' Āerpat' silu?

1. Spojenie s Bohom
2. Rodina
3. PrĀca, ktorĀ upokojuje
4. Re-kreĀcia
5. CviĀenie, šport



Finančné zmierenie s Pánom (Bill Hybels)

- 1. Všetko čo mám, pochádza od Boha**
- 2. Žijem radostne v rámci toho, ako Boh môj život aktuálne zaopatruje**
- 3. Ctím Boha tým, že desatinu všetkých svojich príjmov dávam na Jeho zámery na tomto svete**
- 4. Časť všetkých príjmov dávam na sporiaci účet pre nepredvídateľné situácie, na dávanie a na môj vyšší vek (finančné leto a zima)**
- 5. Každý deň s otvoreným srdcom počúvam, pripravený reagovať na to, čo mi Boh ohľadne mojich prostriedkov povie**

4L – Kl'úč k fungujúcej organizácii a životu – S.Covey

- **TO LIVE.** Žit'. Pre dlhý a zdravý život musí človek obnovovať svoje sily, dodržiavať životosprávu, športovať. Podobne aj firma musí trénovať ľudí a obnovovať svoje sily
- **TO LOVE.** Mať rád. Láska, cit, emócie, budovanie vzťahov, dôvery a potreby niekam patriť. Vzťahy sú vo firme to, na čom stojí kultúra, spolupráca, produktivita, motivácia - tu sa buduje rozdiel medzi dobrou a zlou firmou.
- **TO LEARN.** Učenie sa, zlepšovanie, svojich schopností, zbieranie skúsenosti a objavovanie múdrosti
- **TO LEAVE A LEGACY.** Zanechanie odkazu. "Naše životné poslanie, náš zmysel života, skôr odhaľujeme ako vymýšľame" – Vízia a poslanie firmy.

Váš rozvoj

Myseľ, učenie:

Ciele:

Telo, zdravie, šport, oddych:

Ciele:

Srdce, vzťahy:

Ciele:

Duša, odkaz, zmysel, poslanie:

Ciele:

ManaŹment VĀšho Źivota

- Aké sŹ Vaše hodnoty?
- Aké je Vaše poslanie?
- Aké sŹ Vaše role?
- Aké sŹ vaše ciele?
- Aké sŹ Vaše plĀny a priority – rok, tŹŹdeň, deň?

Āo sů hodnoty?

„Bez pevnůch hodnůt v pracovníkoch a v podnikovej kultůre nemůžu vzniknůt iné trvalé hodnoty. V desiatkach percent by sme mohli v podnikoch zvyšit' vůkon, ak by sme v nich rešpektovali základne hodnoty, rešpektovali ľudí, ich osobnosť a názor, jednali férovo a s láskou“. Anselm Grůn

„Do akej miery ľudia uznávajú také základné princípy ako sů poctivosť, spravodlivosť, sůdnosť, Āestnosť, ůprimnosť a dôvera, a budú podľa nich harmonicky ůit', do takej miery budú na ceste k preůitiu a stabilite. Vzdialenie sa týmto princípom znamená rozpad a deštrukciu“,

Stephen Covey

Čo sú hodnoty?

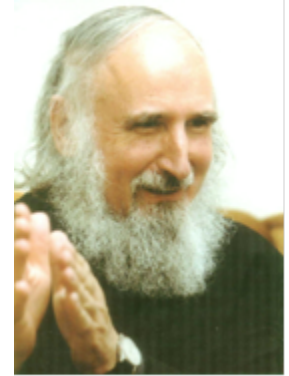
Hodnoty označovali Gréci slovom "arete", čo znamená zdatnosť a sila. Latinský ekvivalent "virtutes" znamená zdroj sily a aj anglické slovo "value" vychádza z latinského "valere" - byť silný a zdravý.

Benjamin Franklin, si definoval pre svoj život nasledovné hodnoty:

striedmosť, mlčanlivosť, poriadok, odhodlanosť, šetrnosť, usilovnosť, úprimnosť, spravodlivosť, umiernenosť, čistotu, pokoj, zdržanlivosť a pokoru.

Čo sú hodnoty?

1. **Spravodlivosť** – k sebe a k ľuďom okolo
2. **Statočnosť** – neotrasiteľnosť v hodnotách, ktoré človek považuje za správne, odvaha postaviť sa na odpor, prijímať rany a kritiku, schopnosť vysporiadať sa s bezmocnosťou a nepríjemnosťami
3. **Striednosť** – správne hospodárenie s časom, správna miera v čerpaní zdrojov, správne rozlišovanie – umenie podporovať silných aj slabých
4. **Rozvaha a múdrosť** – cit pre správnu vec v správnom čase, obozretnosť, prezieravosť
5. **Viera** – schopnosť hľadať v každom človeku dobré stránky a prebúdzajú ich
6. **Nádej** – dôvera v lepšiu budúcnosť, zásadná hodnota pre vedenie druhých ľudí
7. **Láska** – dobré zaobchádzanie s pracovníkmi, vzťahy, dôvera, základný zdroj sily, kreativity a motivácie



P. Anselm Grün,
OSB, mních,
ekonóm, poradca,
psychoterapeut,
prednášateľ

Rozvoj dôležitých firemných hodnôt

- 1. Otvorenosť - schopnosť problém, pomenovať ho a hľadať jeho riešenie**
- 2. Profesionalita – schopnosť vykonávať svoju prácu na najvyššej odbornej úrovni**
- 3. Disciplína a dôslednosť – schopnosť dotá hovovať veci do konca**
- 4. Férovosť – spravodlivosť a poctivosť k druhým**
- 5. Sebapoznávanie – schopnosť vidieť svoje slabiny a schopnosť učenia sa**
- 6. Rešpekt k druhým - schopnosť budovať dôveru a spoluprácu**
- 7. Dôvera a spolupráca**

Napíšte si Vaše hodnoty

Role a vzťahy

Rola:

Kľúčová osoba:

Podakovanie:

Rola:

Kľúčová osoba:

Podakovanie:

Rola:

Kľúčová osoba:

Podakovanie:

Role a ciele – aké 2-3 veci môžete urobiť, aby sa poďakovania stali realitou?

Rola 1	Cieľ
Rola 2	Cieľ
Rola 3	Cieľ
Rola 4	Cieľ
Rola 5	Cieľ
Rola 6	Cieľ

Vaše pracovné a životné role, činnosti a čas v 1 mesiaci

Činnosti, ktoré nesúvisia s vašimi rolami a robíte ich	Čas v mesiaci v hod.	Priorita, D -dôležité/ N -naliehavé

	naliehavé	nie naliehavé
dô- le- žité		
	Celkový čas v hod/týždeň:	Celkový čas v hod/týždeň:
nie dôle- žité		
	Celkový čas v hod/týždeň:	Celkový čas v hod/týždeň:

Vaše pracovné a životné role, činnosti a čas v 1 mesiaci

Napíšte si časovo najnáročnejšie činnosti z kvadrantov 1, 3 a 4	Prečo sa týmto činnostiam venujete a prečo tak dlho?	Navrhните riešenie – skrátenie, zrušenie, delegovanie

Ako vĀm vyšiel vĀš mesiac Źivota a prĀce?

1. Ako ste vyt'aŹenĀ?
2. StĀva sa vĀm, Źe niektorĀ veci nestihnete a musĀte ich presuĀvat'?
3. KtorĀ sĀ to?
4. Riadite svoj Źivot vy, alebo udalosti okolo vĀs (uĀprimne!) ?
5. Ako by vyzeral vĀš mesaĀnĀ plĀn, keby to bol poslednĀ mesiac vĀšho Źivota?
6. Ako by vyzeral vĀš plĀn, keby vĀm lekĀr dovolil pracovat' iba 2 hodiny denne?
7. Ako bude vyzerat' vĀš vylepšenĀ kalendĀr po tomto kurze?

Napíšte si svoje osobné poslanie

Píšte 5 minút bez prestávky a nerozmýšľajte nad tým ako to napíšete, ako to bude vyzerat', Dajte na papier svoje myšlienky.

1. Poznajme seba samého

- Aký ste?
- Čo vás baví a nebaví, čo vás teší a trápi?
- Čo považujete za dobré a zlé?
- Aké sú vaše dobré a zlé stránky?
- Pripomeňte si situácie, kde ste sa cítili šťastný a spokojný a situácie, ktoré vám priniesli frustráciu a nepokoj.
- Čo sa vám darí a nedarí, čo naozaj chcete a nechcete?
- Čo považujete za správne a čo nie? Aký zmysel vám to prináša?
- Čím máte vyplnený svoj osobný a pracovný čas?
- Koľko času riešite veci, ktoré môžete zmeniť a koľko času sa zbytočne trápate nad tým, čo je mimo vášho vplyvu? Prevažujú vo vašej mysli pozitívne alebo negatívne myšlienky?



Zdroje sebapoznania

- **Zastavenie a ticho – byť sám so sebou**
- **Spätné väzby – zákazníci, blízki ľudia, 360**
- **Skutočné výsledky**
- **Pocity – spokojnosť, svedomie, zmysel, šťastie**
- ...

Čo o sebe viete?

Od naliehavého k dôležitému

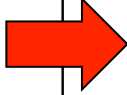





- **Naliehavá vec si vyžaduje okamžitú pozornosť. Často je viditeľná, vyvoláva nátlak, vyžaduje si skutok. Je obľúbená, priamo sa ponúka, je ľahká a ľudia ju obvykle radi robia (výsledky naliehavých činností sa prejavujú skôr, obvykle sú väčšmi hmatateľné). Naliehavá vec väčšinou nie je dôležitá.**
- **Dôležitosť má vzťah k výsledku. Prispieva k poslaniu, hodnotám a najvýznamnejším cieľom.**

Dávanie prednosti dôležitým veciam – riadiť svoj čas znamená riadiť svoj život. Musíme odlišovať veci dôležité a nedôležité a veci naliehavé a nie naliehavé. Výkonný človek sa venuje veciam dôležitým, ktoré nie sú naliehavé, t. j. plánuje, predchádza problémom, pracuje pre budúcnosť.

	naliehavé	nie naliehavé
dô- le- žité	Krízy, naliehavé problémy, termínované úlohy – stres, spálenisko, krízový manažment, hasenie problémov, nervový kolaps	Prevenencia, budovanie vzťahov, odhaľovanie nových možností, plánovanie, oddych – úspešný človek
ne- dôle- -žité	Prestávky, telefóny, pošta, stretnutia, obľúbené aktivity, najbližšie naliehavé veci – krátkodobé zameranie, nepochopenie cieľov, cesta ku kríze	Nedôležitá pošta, drobná práca, telefóny, internet, príjemné aktivity – nezodpovednosť, závislosť na druhých, prepustenie zo zamestnania

Od naliehavého k dōležitému

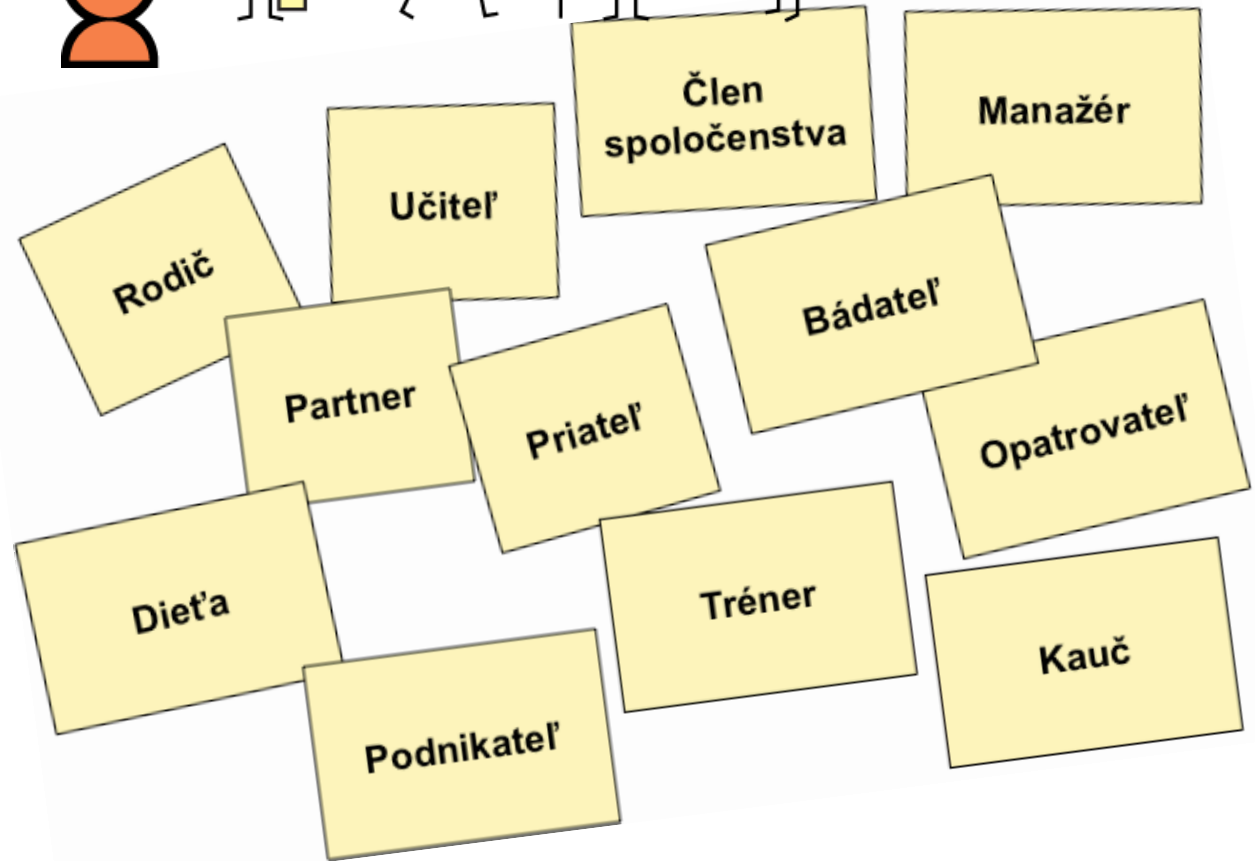
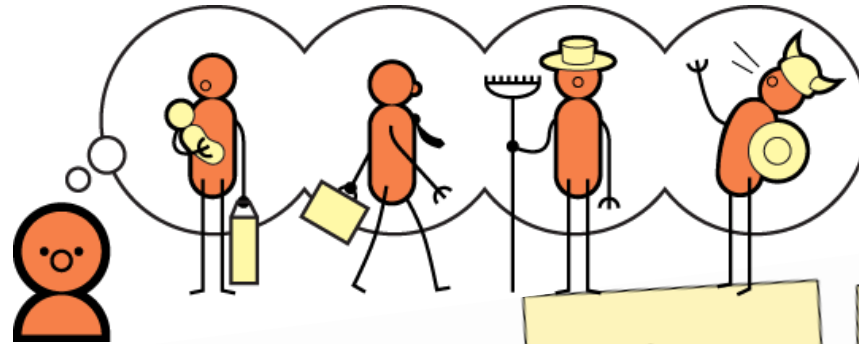
	naliehavé	nie naliehavé
dō- le- žitĀ	 presuňte	 posilňujte
	Celkový čas v hod/týždeň:	Celkový čas v hod/týždeň:
nie dōle- -žitĀ	 redukujte	 zrušte
	Celkový čas v hod/týždeň:	Celkový čas v hod/týždeň:

4L - S.Covey

- **TO LIVE.** Žiť. Pre dlhý a zdravý život musí človek obnovovať svoje sily, dodržiavať životosprávu, športovať. Podobne aj firma musí trénovať ľudí a obnovovať svoje sily
- **TO LOVE.** Mať rád. Láska, cit, emócie, budovanie vzťahov, dôvery a potreby niekam patriť. Vzťahy sú vo firme to, na čom stojí kultúra, spolupráca, produktivita, motivácia - tu sa buduje rozdiel medzi dobrou a zlou firmou.
- **TO LEARN.** Učenie sa, zlepšovanie, svojich schopností, zbieranie skúsenosti a objavovanie múdrosti
- **TO LEAVE A LEGACY.** Zanechanie odkazu. "Naše životné poslanie, náš zmysel života, skôr odhaľujeme ako vymýšľame"

Vaše role

- Napíšte si na jeden lístok jednu svoju rolu
- Predstavte si, že máte vážne životné obmedzenie a vyberte jednu rolu, ktorej sa natrvalo vzdáte – hod'te ju do koša...



VĀš rozvoj

Myseľ, uĀenie:

Ciele:

Telo, zdravie, šport, oddych:

Ciele:

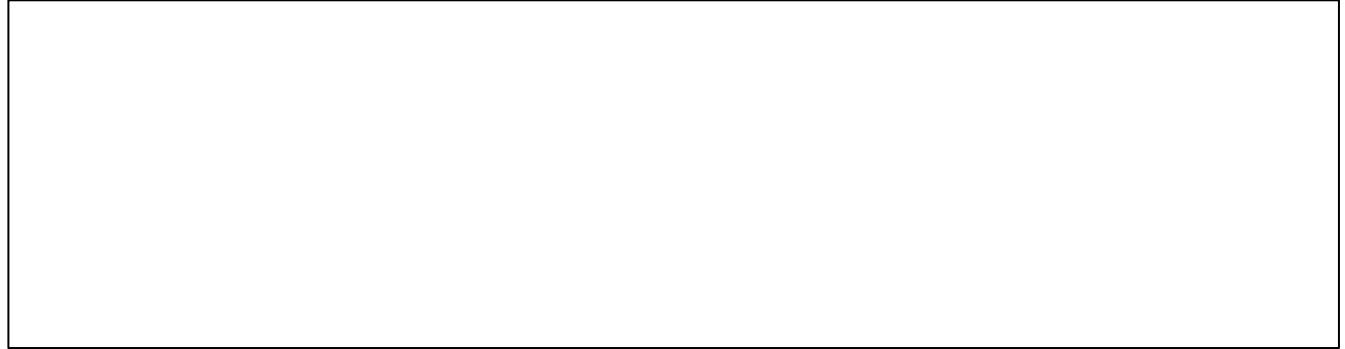
Srdce, vzťahy:

Ciele:

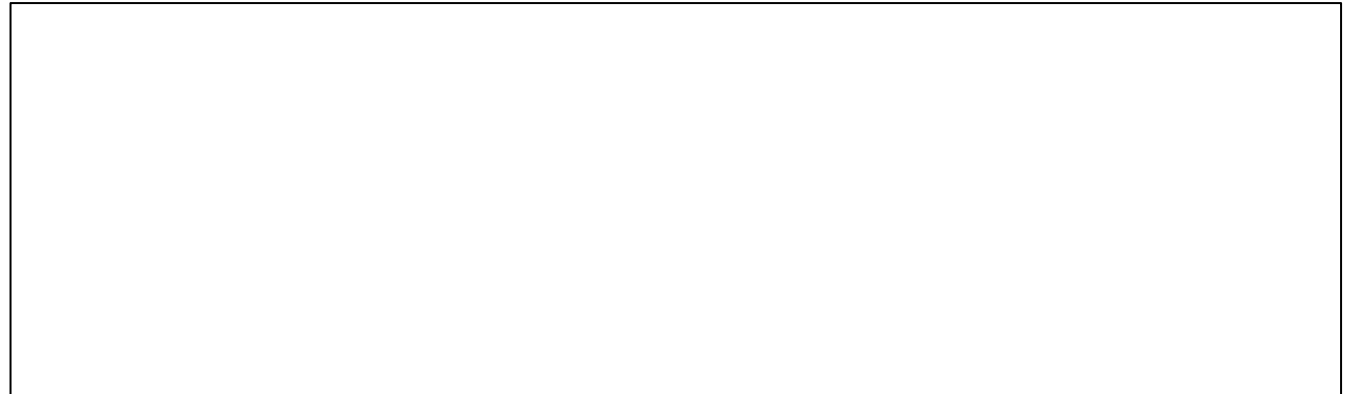
Duša, odkaz, zmysel, poslanie:

Ciele:

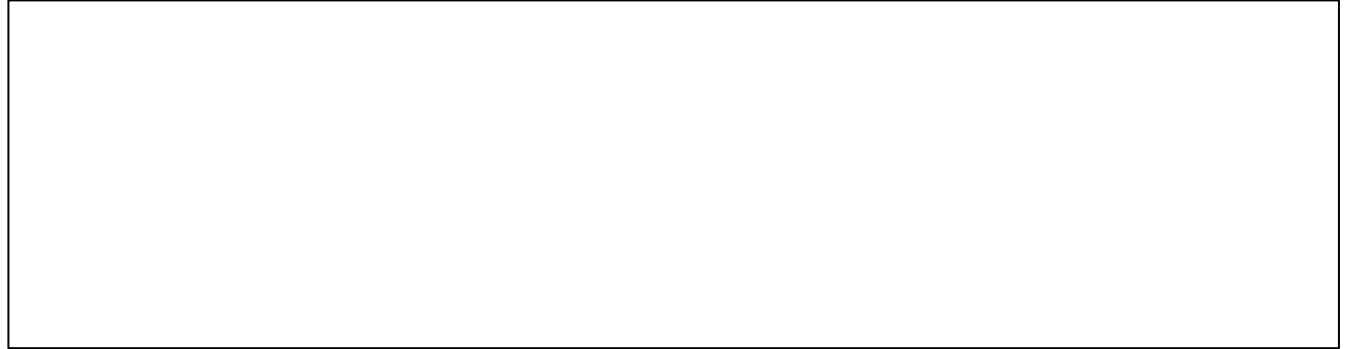
1. Výkonnosť



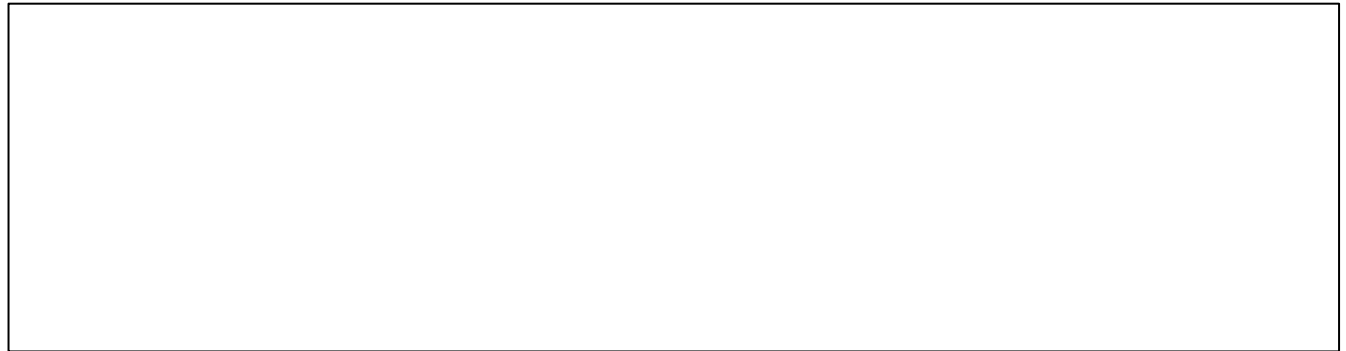
Výkonnosť = $\frac{\text{Robiť dôležité veci (priority)}}{\text{Eliminovať ostatné}}$



2. Výnimočnost'



Výnimočnost' = $\frac{\text{Pridávat' dobré a užitočné, mysliet' inak}}{\text{Odoberat' škodlivé, nekopírovat'}}$



3. VĀšeň, ťastie a otĀzka prečo?

Ťastie = VďaĀnosť a radosť z toho, Āo máme
TŹba a honba za tĹm, Āo chceme a nepotrebujeme

Sústredenie

- **Zbavit' sa rozptyľovania – odpojenie**
- **Príroda sa neponáhľa a napriek tomu všetko stihne (Lao C') – nemusíme reagovať a odpovedať na všetko**
- **Nemusíme byť o všetkom informovaní**
- **Niektoré veci môžeme nechať len tak plávať**
- **Poriadok a pokoj**
- **Pomalá a koncentrovaná práca**
- **Prijat' vecí v živote**
- **Vzdať sa cieľov (odovzdanie)**
- **Odstránenie multitaskingu**
- **Čas a techniky sústredenia**
- **Zjednodušovanie života**

Princíp 1 – stanovenie obmedzení

Neobmedzenosť oslabuje – keby sme v obchodoch nakupovali bez limitu, boli by sme za chvíľu obklopení množstvom zbytočností. Nemôžeme prijímať všetky informácie, riešiť problémy celého sveta ani navštíviť všetky miesta na svete.

- **Zostavte si zoznam činností, ktorým venujete najviac času alebo ktoré vás najviac zaťažujú (napr. čas na internete, pri TV, na spoločenských akciách, počet projektov, množstvo úloh v zozname)**
- **Stanovte si obmedzenia**
- **Kontrolujte či to funguje, prípadne modifikujte**
- **Opakujte to, kým nedosiahnete ideálnu hranicu a návyk**

PrincĀp 2 – vĀber podstaty a zjednodušovanie

**Sochu slona urobĀme tak, Źe z kusa dreva odsekne-
me všetko zbytoĉnĀ**

- **AkĀ sĀ vaše hodnoty?**
- **AkĀ je vaše poslanie a ciele?**
- **Āo je vaše povolanie (na Āo ste povolanĀ) nie zamestnanie (Āo vĀs zamestnĀva)?**
- **Āomu by ste sa venovali, keby bol vĀš Āas znaĉne limitovanĀ (ved' je!) ?**
- **Āo skutoĉne potrebujete a Āo chcete?**
- **Ak eše stĀle neviete, Āo je podstatnĀ, tak definujte to, Āo je nepodstatnĀ.**
- **Objavujte, hĀadajte, upravujte...**

Princíp 3 – koncentrácia, zameranie sa

- **Zameranie na cieľ, ktorý sme si stanovili sami a záleží nám na ňom**
- **Zameranie na prítomnosť, na jednu úlohu, na to, čo práve robíme (koncentrácia, meditácia)**
- **Absolútne ponorenie sa do aktuálnej úlohy – plynutie, kairos namiesto chronos**
- **Orientácia na pozitívne veci, vd'ačnosť, radosť**

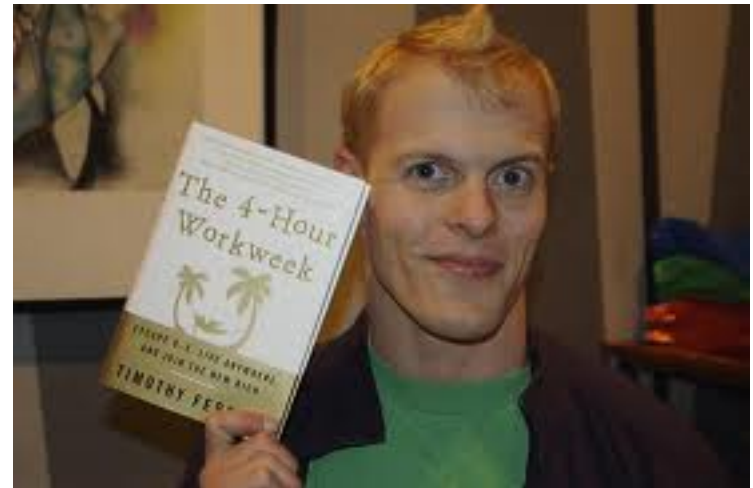


Spomaľte a netrápťte sa

**Na väčšine vecí nezáleží.
Byť zaneprázdnený je forma
lenivosti – lenivosti myslieť
a premyslene konať.**

**Byť zavalený a ochromený
prácou je rovnako
neproduktívne ako nerobiť
nič, nehovoriac o tom, že je
to oveľa menej príjemné.**

**Byť produktívny znamená
byť selektívny a robiť
menej. Sústreďte sa na to,
čo je dôležité a ostatné
proste ignorujte.**

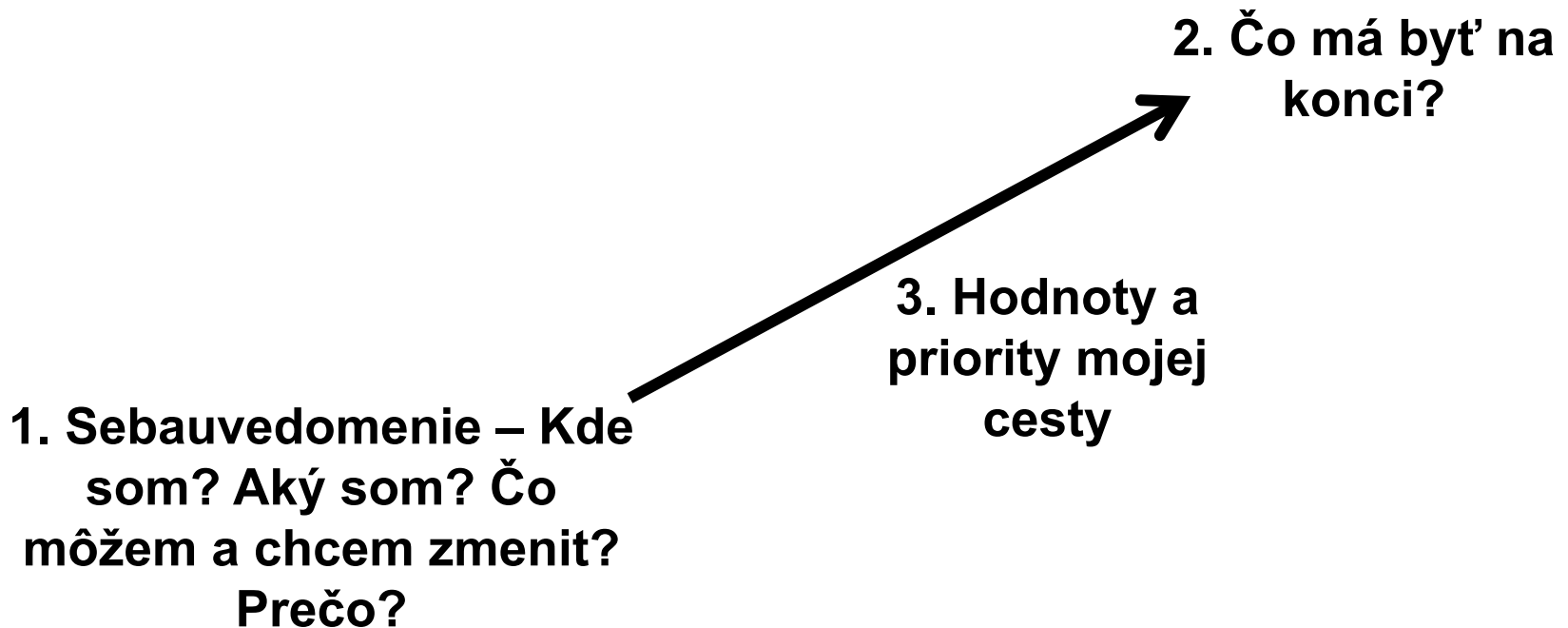


Tim Ferris

**4 hodinový pracovný
týždeň**

www.fourhourworkweek.com

Začínanie všetkého s myšlienkou na koniec – predstava vždy predchádza realizácii – to je základný zákon podnikania, ale aj úspešného života. Všetko dôležité, čo robíme, musí mať nejaký cieľ a tento cieľ by mal byť v súlade s našimi princípmi a hodnotami života.



Princípy

- **Sebapoznávanie a zmena seba samého**
- **Rozlišovanie (dôležité/naliehavé, dobré/zlé, rýchlo/pomaly)**
- **Mať dost', striedmosť', zriekanie a oslobodzovanie sa**
- **Proaktivita a rozhodovanie**
- **Celistvá osobnosť' (4L)**
- **Empatia, synergia, tretia cesta, spolupráca**
- **Zastavenie, odpojenie, byť sám so sebou**
- **Priority**
- **Rytmus, vyváženie. limity**
- **Zmena ako súčasť života**
- **Radosť', pozitívne energie a hľadanie zmyslu**
- **Zjednodušovanie, oslobodzovanie sa od vonkajších vecí**
- **Žijeme dnes**



- **Majte pravidelne dovolenku a užívajte si dôchodok**
- **Pracujte kedy chcete a kde chcete**
- **Odíd'te z práce na dlhšie obdobie a uvidíte, že sa nič vážne nestane**
- **Pravidelne sa zastavte a stíšte**
- **Nebud'te otrokom toho, čo chcú od vás druhí, nebud'te otrokom kalendárov a plánov, nebud'te otrokom... odlobod'te sa**

