

# JAK MÍT DENNĚ O HODINU VÍC

## Co mě odvádí od úkolů, které chci splnit?

Čím se nechávám při práci vyrušovat (např. sociálními sítěmi, odbíháním pro jídlo apod.?)

## Na které aktivity bych chtěla mít víc času?

Na co mi přes den "nezbývá" čas, na co bych si chtěla víc času vyhradit?

## Jak vypadá můj ideální "efektivní/produktivní den"?

Co bych při něm dělala, jak bych se při něm cítila? Co by bylo jinak oproti tomu, jakým způsobem své dny prožívám teď?

## Jaký úkol/úkoly už delší dobu odkládám a proč?

Jaký úkol mi pořád leží v hlavě a nejsem schopna se k němu dostat? Co mi brání v tom, abych se do něj pustila?



## ČAS

- relativní pro různé kultury (i různé lidi)
- dva druhy:
  - CHRONOS - přesný čas (8:00), rozlišuje minulost a budoucnost
  - KAIROS - pravý čas, existuje jen přítomnost, můžeme ho vidět v přírodě (ovoce) - vhodné na něj spoléhat při hledání sebe sama, svého poslání, zrání vztahu apod.

### PRODUKTIVITA

- množství udělané práce, kolik toho stihneme za určitý čas
- zaměřeno na KVANTITU

→ **time management**

### EFEKTIVITA

- kolik na dané množství práce využijeme "zdrojů" (času, energie, úsilí..)
- zaměřeno na KVALITU

→ **energy management**

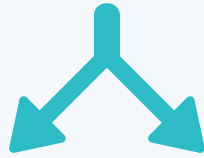
### FÁZOVÉ PLÁNOVÁNÍ

1. Sbírání informací, volné tvoření, brainstorming
2. Vytváření formy, úpravy, korektura, kontrola
3. DEADLINE = kdy je potřeba úkol dokončit

### APPKY

GOOGLE KALENDÁŘ  
TODOIST  
FOCUS-TO-DO

## 2 DRUHY DŮLEŽITÝCH VĚCÍ



Věci, které nás nijak výrazně neposouvají, ale "hoří" a bude problém, kdy je neuděláme (např. zakázka v práci)

Věci, u kterých se nic nestane, když je uděláme, ale jsou pro nás důležité dlouhodobě (cvičení, meditace, čas na sebe)

### ● BABA

- 1.-5. den
- **ZIMA**
- menstruace
- ticho, klid, tma
- čas na sebe
- intuice, signály

### ☾ PANNA

- 6.-14. den
- **JARO**
- obnova energie
- stabilnější psychika
- všechno roste

### ○ MATKA

- 15.-25. den
- **LÉTO**
- ovulace
- vrchol cyklu
- plodné období

### ☾ ČARODĚJKA

- 25.-28. den
- **PODZIM**
- kreativita
- energie ubývá
- horší koncentrace

# ZLATÁ HODINA

- první hodina po probuzení
- to, jak ji strávíme ovlivní, jak bude probíhat celý zbytek dne

## MEDITACE

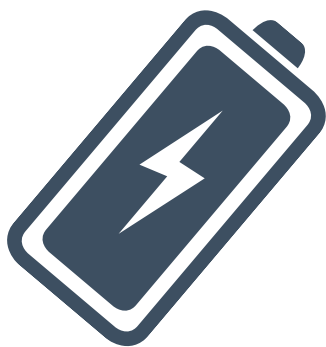
Být tady a teď v přítomném okamžiku

## RELAXACE

Čas na úplné uvolnění těla a mysli

## JOURNALING

Sebepoznání, urovnání mentálního chaosu



## TVOŘENÍ

Svobodné projevení vlastní kreativity

## PÉČE O TĚLO

Strava, pohyb - cítit se dobře ve svém těle