



DROBNOSTI:
k lepší budoucnosti zvládnutím
každodenností

Jak už asi sami dobře víte, jednou z mých oblíbených kratochvílí je dělat věci „po malých zvládnutelných kouskách“. A aby to pro vás bylo echt zvládnutelné (zvláště pro tebe, Theodore), začneme pomaloučku polehoučku – drobnostmi. **Věcmi, s nimiž se musíte pravidelně potýkat, jako chodit včas, nenechat se rozptylovat nebo zvládat vyřizovat e-maily.** Jak tohle jednou zmáknete, život bude o poznání snazší a příjemnější. A budete se pak moct pustit i do větších věcí, jako postavit si na zahradě repliku Casterlyovy skály v životní velikosti, pokud po něčem takovém ze srdce toužíte.

Následující část obsahuje rady, **jak začít**, tipy ohledně **time managementu**, návod na **stanovování priorit prokrastinací** a vysvětlení **rozdílu mezi „seznamem úkolů“ a „seznamem povinností“**.

Kromě toho taky **zkrotíme vaši e-mailovou schránku**, narovinu si promluvíme o **sebeovládání** a krok za krokem si probereme různé modelové situace, jako **„zůstal jsem trčet v práci“** nebo **„žiju si nad poměry“**.

Jako Alvin či Simon si možná říkáte, že tohle všechno už máte v malíčku, a že jste tedy napřed. Dobrá práce! Přesto bych si ale dovolila podotknout, že i vám by se takové malé opáčko mohlo hodit. (Plus některé vtipy se táhnou celou knihou, takže budete kapku mimo, když tuhle část přeskočíte.)

Ve třetí a čtvrté části pak **postoupíme k těžkostem** (jako je džob a podobné dospělácké srandy) a **závažnostem**, jako je psychické zdraví, existenciální krize a velké životní změny, co tu o nich furt mluvím.

Teď ale vzhůru na ty drobnosti!

Začátek pro začátečníky

Ptáte se, co stojí většině lidí v cestě k vošéfovanosti? Jste-li klasický Theodor (nebo řekněme Alvin s theodorovskými sklony), odpověď nejspíš zní „**Vůbec nevím, jak začít**“. Je tedy naprosto logické začít s vošéfováním tím, že... se téhle trapné výmluvy jednou provždy zbavíte.

Je mi líto, ale to *fakt* není nic než trapná výmluva. Teď budu chvíli drsná, protože to s vámi myslím dobře. Však vy mi ještě poděkujete. Pravdou totiž je, že každý Alvin, Simon i Theodor čtoucí tuhle knihu už dávno dobře ví, „jak začít“. Vím to, protože jsem vám to řekla na straně 34.

Začnete tím, že **si dáte cíl**.

JAK SI STANOVIT CÍL METODOU „CO/PROČ“

1. KROK:

CO JE S MÝM ŽIVOTEM ŠPATNĚ?

2. KROK:

PROČ?

S těmihle dvěma otázkami si cíle stanovíte raz dva.

Odpověď na tu první (Co je s mým životem špatně?) může být poměrně obecná, ne ale přehnaně obecná. Například:

„Nemám ani floka“, s tím se dá pracovat.

„Všechno“ není použitelná odpověď. Musíte si vybrat nějaký malý zvládnutelný kousek.

„Nezdravě lpím na své životní znuđenosti“ je pěkná blbost a vy to víte.

Řekněme tedy pro ilustraci, že nemáte peníze. Odpovědí na druhou otázku (Proč?) pak může být cokoli. Například:

Přišel jsem o práci

Prohrála jsem sázku

Poslední dvě výplaty jsem vrazil do JS Industries MONSTA 3 a až pak mi došlo, že se mi surf domů nevejde, takže si teď na věky pronajímám skladovou kóji za 500 korun měsíčně, abych měl plod své krize středního věku kde uskladnit.

Váš cíl musí řešit problémy, které jste si v předchozích krocích diagnostikovali. Tak například:

Najít si novou práci. (Pár tipů najdete na straně 42!)

Nehazardovat při kurzu 200 ku 1.

Prodat surf, pustit skladovou kóji, najít levnější způsob, jak si ventilovat krizi středního věku.

Dává to smysl? Tak tady máte ještě jeden příklad, co mě teď tak napadlo:

Co je s mým životem špatně? Mám v práci hrozný skluz.

Proč? Spoustu času proflákám na netu, místo abych dělal něco důležitějšího.

Cíl: Omezit množství času stráveného na internetu.

I když se třeba v odpovědi na první otázku shodneme, tu druhou už si zodpovězte čistě *podle svého*: „Moc často přijímám pozvání na pracovní obědy, které se pak vždycky protáhnou“ nebo „Mám kolegyni, která si mi pořád chodí stěžovat, jak to má v životě těžký“. A váš cíl bude tyhle příčiny řešit. Oběd si necháte dovézt. Na dveře si pověsíte krásnou ceduličku NERUŠIT, SHEILO!

Pokud vás v druhém kroku napadne víc odpovědí (což zdaleka není vyloučeno – na pracovišti žere čas kde co), запиšte si je všechny a pro každou si stanovte cíl zvlášť. Až dojde na jejich plnění, určité byste si měli **stanovit priority a začít tím nejdůležitějším**. To je schopnost, kterou budeme taky ještě pilovat.