

STANOVTE SI HRANICE

Během doby, kterou si vyčleníte pro práci, se snažte eliminovat vyrušování, zakažte si rozptylování. Mohou přicházet i různá vyrušení, určete si vlastní meze, za které nepůjdete, například odolejte žádostem a neustálému vyrušování kolegů, nepřibírejte si další práci. Pročtěte si text o soustředění (*strana 00*) a umění říkat NE (*strana 00*). S jejich pomocí dokážete do velké míry vyrušení eliminovat.

PŘÍLIŠNÉ MLUVENÍ A PSANÍ

Způsoby, jak předejít zbytečnému mluvení a psaní (emailů, SMS zpráv) jsou jednoduché. Jejich používáním získáte mimo jiné vzácný čas, kterého nemá nikdo nazbyt. Nesmíte čas marnit, ani o něj okrádat druhé.

Zbytečné mluvení: Mluvte k věci. Snažte se vyjadřovat jasně a stručně. Nezdržujte sami sebe ani kolegy od práce nepotřebným „žvaněním“. Stejně tak odmívejte mluvky, dejte kolegovi přátelsky najevo, že na vás čeká práce. Vždy si představte, kolik práce jste místo zbytečného povídání mohli udělat nebo co vše jste mohli dokončit. A čemu jste se v ušetřeném volném čase mohli věnovat...

Zbytečné psaní emailů. Zbavte se zvyku v průběhu celého dne kontrolovat e-maily. Stačí je kontrolovat jen 3–4krát denně, ale odpovídejte na ně co nejdříve. Pokud jde o něco naléhavého, zvolte spíše telefonický hovor. Nastavte si i pravidla e-mailování, snažte se vystihnout podstatu sdělení co nejstručněji a jednou větou a sdělujte pouze relevantní informace. Efektivní jsou stručné texty v bodech,

pokud nestačí body, použijte krátké odstavce, lidské oko a mozek raději čtou v odrážkách, než dlouhé souvislé texty (snadněji se v nich orientují). Půjdete-li přímo k věci, vyhnete se bezobsažným frázím a mnoha nedorozuměním. Přesto v komunikaci nezapomínejte na slova: dobrý den, prosím, děkuji.

PRACOVNÍ SCHŮZKY

Pokud je pracovní setkání důležité či nezbytně nutné, realizujte ho, ale osobní schůzky jsou v dnešní digitální době považovány za ztrátu času. Pokud si s někým potřebujete o něčem promluvit, vyzkoušejte moderní technologie a dejte si společný skype call nebo využijte další aplikace, které umožňují online volání se sdílením obrazovky. Jestliže je ale schůzka nezbytně nutná, připravte si jasný časový plán, držte se ho a meeting zbytečně neprotahujte.

NAPIŠTE SI SEZNAM „ZLODĚJŮ“

Pro dobrý start v boji se zloději času je dobré napsat si seznam věcí a činností, o kterých víte, že vás okrádají o váš drahocenný čas. Zkuste najít a identifikovat své zloděje času. Budete mít jasný přehled o tom, co vás vyrušuje z práce a můžete začít pracovat na jejich postupném odbourávání.

Jak na prokrastinaci v dnešní digitální době?

Moderní technologie nabízí některé z aplikací, které vám pomohou vrátit vaši produktivitu zpět a zároveň působí

proti prokrastinaci. Je celá řada aplikací (např. Freedom, Harvest, Forest...), které mají na srdci jen vaše dobro. Jejich prostřednictvím si zablokujete aplikace, které vás obírají o čas a zamknete stránky, kam chodíte prokrastinovat. Mnohé aplikace tvoří statistiky, snadno tak zjistíte, kolik hodin trávíte denně na sociálních sítích, brouzdáním po internetu nebo chatováním (byť pracovním) na komunikátorech. Díky tomuto pohledu na plýtvání svým časem budete moci udělat změny, které povedou k efektivitě a produktivitě. A také bylo zjištěno, že tímto opatřením získáte zpět každý den dvě hodiny. Za týden to máte skoro jeden celý pracovní den!

NOVÝ ŽIVOT

Znám krásné rčení: *Abyste udělali věci vyšší hodnoty, musíte přestat dělat věci nižší a nijaké hodnoty.* K věcem nízké hodnoty se řadí bezesporu „zloději času“. Zbavit se jich, nebo alespoň některých, sice vyžaduje disciplínu a sebekázeň, ale přinese vám zcela nový život. Znásobíte svoji produktivitu práce a získáte zase kontrolu nad svým životem. Najednou zjistíte, že máte mnohem více času na svoji rodinu, přátele, vzdělávání, čtení, pobyt v přírodě nebo něco, co obohatí váš život. A to za to určitě stojí! Takže, vážení přátelé, mám pro vás nové rčení: ***Co můžeš udělat dnes, udělej hned!***

Myšlenky a úvahy

Není nám přidělen krátký život, ale sami si jej zkracujeme. Není pravda, že máme příliš málo času, ale že ho příliš mnoho promarníme.

Seneca

Promrhaný čas znamená pouhou existenci, využitý čas znamená život.

Edward Young

Myslím si, že svět je dnes úplně převrácený a tolik utrpení je tu proto, že je tak velice málo lásky v domovech a v rodinném životě. Nemáme čas pro své děti, nemáme čas na sebe navzájem, není čas, abychom se těšili jeden z druhého.“

Matka Tereza

Zabýváme se myšlenkou, jak bychom nejlépe zabili čas, a nepozorujeme, že čas zabíjí nás.

Dino Serge Pitigrilli

Obyčejný člověk přemýšlí, jak by zaplnil čas. Talentovaný člověk se ho snaží využít.

Arthur Schopenhauer

Existuje tisíce způsobů, jak zabít čas, ale žádný, jak ho vzkřísit.

Albert Einstein