

Tak například pokud vlastníte firmu:

- 20 % vašich zákazníků vám přináší 80 % tržeb.
- Zbýlých 80 % zákazníků pouhých 20 % tržeb.

Uplatníte-li pravidlo 80/20 na své každodenní činnosti:

- 20 % toho, co děláte, je důležité a vytváří 80 % výsledků.
- 80 % toho, co děláte, vytváří pouhých 20 % výsledků.

„Zpomalte a pamatujte si toto: Na většině věcí nezáleží. Zaneprázdněnost je forma mentální lenosti.“

Tim Ferriss, autor knihy *Čtyřhodinový pracovní týden*³⁷

CVIČENÍ: ANALÝZA 80/20 PRO URČENÍ ÚVH A ÚNH

ÚVH: Zamyslete se nad svou rolí nebo svými cíli. Kterých 20 % věcí má podle vás na svědomí 80 % vašich výsledků? Věnujte deset minut stanovení svých Úkolů s Vysokou Hodnotou (ÚVH).

- Co vytváří nejvyšší hodnotu nebo generuje největší výsledky?
- Kdybyste mohli pracovat pouze jeden den v týdnu, co byste ten den určitě dělali?

ÚNH: Jaké činnosti tvoří 80 % toho, co děláte a co má na svědomí jen 20 % výsledků? Věnujte deset minut stanovení svých Úkolů s Nízkou Hodnotou (ÚNH).

- Co vám zabírá spoustu času, ale generuje jen málo výsledků?
- U kterých věcí máte pocit, že je musíte dělat, ale vytvářejí jen malou hodnotu?

KROK 3: PRACUJTE VÍCE NA ÚVH A MÉNĚ NA ÚNH

Pro chytrou práci je nutné udržet si směr, přestože cítíte nutkání reagovat na nové podněty.

Dlouho mi trvalo, než jsem si pořádně uvědomil, jak je tenhle rozdíl důležitý. Okamžitě jsem vždy reagoval na nové e-maily, pracoval jsem dlouho, a přesto se cítil provinile, protože jsem nepostupoval tak rychle, jak bych chtěl. Uplatnění pravidla 80/20 mi pomohlo s tímto stylem skoncovat.

Při správném použití pravidla dosáhnete svých cílů rychleji nebo budete mít víc volného času – nebo obojí.

- Každý den si určete 3 ÚVH. Pokud často dostáváte nečekanou práci nebo nemáte moc velkou kontrolu nad tím, jak si rozvrhnete den, naplánuje si jen jeden nebo dva.

KROK 4: ZORGANIZUJTE SI ENERGIÍ

Teď, když víte, jaké jsou vaše nejcennější úkoly pro daný den, můžeme se zaměřit na to, aby vám mozek pomohl vyřídit je rychleji. Chcete-li si zlepšit produktivitu, musíte si lépe zorganizovat mentální energii a lépe soustředit svou pozornost.

Abychom pochopili rozdíl mezi mentální energií a pozorností, vraťme se k prefrontální kůře umístěné v předním laloku. Používáte ji k vyššímu poznávání, plánování, rozhodování a exekutivním úkolům: jinak řečeno k tomu, abyste byli schopni plnit úkoly. Tato část mozku, na kterou tolik spoléháte, je omezenější, než byste si mysleli. Rychle se unaví a přehltí. Zkuste následující cvičení:

CVIČENÍ: TRÉNINK PREFRONTÁLNÍ KŮRY

1. Určete si čtyřmístné číslo. Například **4 7 5 2**. Berte jej jako čtyři oddělené číslice (**4, 7, 5, 2**), ne jako jedno číslo (**4 752**).
2. Zpaměti ke každé číslici přičtete 1: z **4 7 5 2** se stane **5 8 6 3**.
3. Proces v hlavě opakujte: z **5 8 6 3** se stane **6 9 7 4**.
4. Nyní zkuste stejné cvičení s jiným číslem. Třeba **3 5 2 4**.

MENTÁLNÍ ENERGIE x POZORNOST

Předchozí cvičení je užitečné v tom, že pomáhá ukázat rozdíl mezi mentální energií a pozorností.

Kdybych vás požádal, abyste cvičení prováděli celý den, brzy by vás to asi přestalo bavit. K používání prefrontální kůry je potřeba mentální energie a ta je omezená.

Při tomto cvičení musíte dělat dvě věci zároveň: přičítat a pamatovat si. Pro prefrontální kůru je tento multitasking obtížný, protože je těžké rozdělit pozornost.

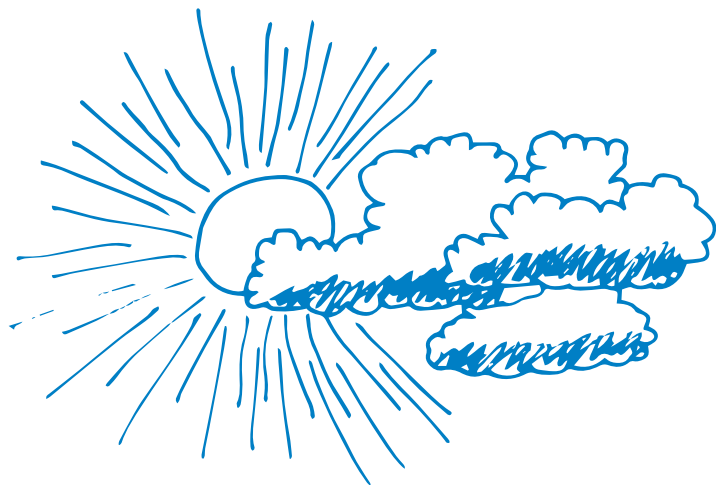
BÝT PRODUKTIVNÍ JE JAKO PÁLIT LISTÍ

Zkoušeli jste někdy jako děti pálit listí pomocí lupy a slunce? Tento příklad krásně ilustruje rozdíl mezi mentální energií (slunce) a pozorností (lupa). Energie bez zaměření je stejně bezcenná jako zaměření bez energie.

Chcete-li ze svého mozku dostat co nejvíc, musíte vědět dvě věci:

1. Kdy máte nejvíc mentální energie.
2. Jak nejlépe zaměřit pozornost.

MENTÁLNÍ ENERGIE: VAŠE NEJLEPŠÍ TROJHODINOVKA



Kdy máte nejvíc mentální energie? Některým lidem připadá, že dopoledne, zhruba mezi devátou a dvanáctou. Někteří lidé jsou nejbystřejší později odpoledne, zhruba po čtvrté. Mezi druhou a čtvrtou odpoledne (přibližně uprostřed mezi probuzením a usnutím) všichni pociťujeme pokles energie.