



LET ME SHINE

7 TIPŮ, JAK A KUDY UŠETŘIT ČAS (a nervy)

aneb e-book pro zaměstnané
rodiče a prarodiče

Společnými silami napsaly

OLGA MEDLÍKOVÁ A MONIKA KAVANOVÁ

Lektorky, mentorky, bývalé manažerky, matky a partnerky
a stále hledačky a objevitelky dobrých tipů do života.



Prohlášení

Jak vidíte, jsme sice dvě, ale i tak nám to trvalo, než jsme tento e-book vytvořily. Když se Vám bude líbit, napište nám nebo nás doporučte dál – tady je na nás odkaz: **www.Let-me-shine.com**.

Když se Vám líbit nebude, napište nám taky – vážíme si zpětné vazby a každá nás posune o kus dál. Děkujeme Vám za to. Tento e-book je Vám plně k dispozici a veškeré zkušenosti v něm jsme si „odžily“. Nám to fungovalo, ale Vám sedět nemusí. Rozhodnutí, zda budete naše doporučení akceptovat, je na Vás a na Vaší odpovědnosti.

A ještě o jedno Vás chceme požádat – prosíme, neposkytujte tento e-book jako celek nebo jeho části dalším uživatelům bez našeho souhlasu. Materiál je chráněn autorským zákonem jako jakékoliv jiné literární dílo.

Odkazy, které v e-booku najdete, jsme vyzkoušely a produkty nebo služby se nám líbily. Nicméně pořád je to jenom naše doporučení, nikoliv nutnost.

A teď už dost vážného tónu a pojd'te se podívat na naše timíky (čti tajmíky). :-)

Olga a Monika

Vážení čtenáři,

oběma nám je přes 50, prošly jsme si několika kariérami a životními i rodinnými zvraty. Známe, jaké to je, když matka nebo otec letí z práce, aby to stihnul pro syna nebo dceru do školky a on či ona čeká na schodech s paní učitelkou jako poslední nevzvednutý človíček. Víme, jaké to je usínat v noci nad notebookem, kde dodělávám projekt, a jedním uchem hlídám, zda nebrečí dítě, že ho moc bolí v krku. Zažily jsme situace, kdy jsme se musely rozhodovat, zda jet ošetřovat 80letou maminku, která si zlomila nohu a nemůže se hnout, nebo manžela se srdečním onemocněním nebo dítě s těžkou angínou. A do toho samozřejmě pracovat.

Už přes 15 let vedeme kurzy time managementu, máme poradenskou praxi, kde řešíme pracovní i vztahové problémy a pořád slyšíme stejné stesky: „Já to nestíhám! Nechápu, jak to dělají druzí, že dokážou přežít práci a rodinu a ještě k tomu dobře vypadat. Někdy mám chuť se vším praštit, utéct od nich od všech a odjet na druhý konec světa. Vždyť já ani nežiju, jenom se pořád o někoho starám. A život mi utíká mezi prsty!“

Nezoufejte – taky jsme si tím prošly. Byly jsme unavené, podrážděné, flegmatické, vzteklé, litovaly jsme se, občas jsme uvažovaly o rozvodu a občas o tom, že ty děti bychom měly prodat. :-)

A protože jsme za ty roky nashromáždily pořádnou dávku osvědčených tipů, chceme se o ně s Vámi podělit. Některé možná znáte a možná je využíváte a v tom Vám jenom fandíme. Další pro Vás budou – jak doufáme – inspirací, námětem, cestou ke změně. Dodáváme Vám k nim i několik odkazů na zajímavé možnosti, jak si zjednodušit život a bude nás moc těšit, jestli se ten Váš opravdu stane pohodlnějším.

K tomu Vám přejeme hodně zdaru!

A přidáváme jeden citát, který se nám líbil v knize našeho kolegy Jirky Plamínka: „*Zasej smysl pro čas, sklidíš čas pro smysl.*“

A další citát od Kevina Kruse: „*Pokud se nezabýváš prací na svých vlastních cílech, tak pracuješ na tom, abys dosáhl cílů jiných lidí.*“

Obsah

Náš příběh	5
1. Tři každodenní nutnosti	7
2. Třináct znaků špatné práce s časem	8
3. Pracovní den zaměstnaného rodiče	9
4. Kde ušetřit čas?	10
5. Sedm osvědčených tipů do práce	11
6. Chráněný čas, biorytmy a jiná kouzla	14
7. Management výjimek, rodinné plánování a další inspirace pro snadnější život	18
Tak a jsme na konci	20

Při psaní tohoto e-booku jsme vycházely z knih Petra Pacovského, J. h. Pierce, Johna Mediny a Kevina Kruse, ale především ze zkušeností našich klientů a svých.

Použité fotografie – www.pixabay.com a archív autorek.

Náš příběh

Olga

V roce 1996 jsem pracovala jako manažerka v jedné pražské firmě. Práce mě nesmírně bavila a věnovala jsem se jí s nadšením. Také jsem měla rodinu – manžela a 12letou a 6letou dceru. Všechn čas, který jsem netrávila v práci, patřil dcerám, s manželem jsme se spíš potkávali. Náš tým pořád hudral, že nestíhá a že by lidi potřebovali pomoci s tím, jak uspořádat čas, tak jsem objednala kurz time managementu. Jedno cvičení, které jsme během kurzu absolvovali, mě hluboce zasáhlo. Měli jsme si vypsát cca 8 rolí, které v současnosti naplňujeme – např. matka, dcera, partnerka, kolegyně..., vedle každé role si nakreslit hrníček a do něj si namalovat, jak si myslíme, že tu roli naplňujeme, jak se jí věnujeme. Hrneček Matka a Manažerka jsem měla přeplněný, ale hrneček Manželka měl jen lehce pokryté dno! A já si uvědomila – tohle dávám manželovi, člověku, kterého mám ráda, který je pro mě jedním z nejdůležitějších v životě! Hned jak jsem přišla domů, promluvili jsme si spolu. Manželovi se to už dlouho nelíbilo a moje prozření přišlo za 5 minut 12. Tak jsme se domluvili, že vždycky 1× za týden dáme děti babičce a budeme celé odpoledne a večer jenom spolu sami – půjdeme do kina nebo na procházku nebo si třeba budeme jenom spolu číst. A jednou měsíčně si zařídíme společný víkend, jenom sami, bez dětí. Dodnes jsem přesvědčená, že nám tehdy tahle změna zachránila manželství.

Monika

Mám rodinu a vždycky jsem hodně pracovala – ve velkých mezinárodních firmách, i ve své vlastní založené firmě. V ní jsem si byla *vším, od konzultanta, manažera, asistentky až po uklízečku*. Vždy jsem měla okolo sebe ráda tým lidí, se kterými jsme se ubírali ke stejnému cíli. A jednoho dne mi u rodinné večeře došlo, že zatímco věnuji obrovskou energii strategickému rozvoji lidí kolem sebe v pracovním životě, tak to pro své děti nedělám. Že bych měla stejnou nebo spíš větší energii a empatii věnovat své dceři a synovi a svým nejbližším. Budování vztahů v rodině je daleko důležitějším posláním. Je to ale taky stálé úsilí, na které musíte mít čas a energii. Hodně mě inspiroval Robert T. Kiyosaki, který říká, že děti bohatých rodičů se učí u stolu.

Mám obrovské štěstí, že manžel *mě v tom podpořil*, a tak jsme začali u společných jídel probírat vybrané příběhy z práce přizpůsobené věku dětí. Učily se tak na příkladech manažerská a podnikatelská pravidla. A teď se já radím s dětmi. To je krásný pocit.

Poznáváte se v tom? Jestli ano, pojd'te se s námi podívat, čemu se vyhnout, jak si můžete pomoci a jaké osvědčené tipy můžete zavést do svého denního režimu.

Slibujeme – pomůžou Vám!

1. Tři každodenní nutnosti

1. KAŽDÝ DEN ASPOŇ JEDNA RADOST. PROČ?

RADOST → **MOTIVACE** → **VÝKON**

Motivovaný člověk si zachovává vysoký výkon a umí zvládnout více práce v krátkém čase.

2. KAŽDÝ DEN 7–10 000 KROKŮ. PROČ?

KONDICE → **VÝKON** → **VÝDRŽ**

Člověk v dobré kondici vydrží dlouhodobou zátěž, aniž by se negativně podepsala na jeho zdraví.

3. KAŽDÝ DEN ASPOŇ JEDNO PARTNERSKÉ „POHLAZENÍ“. PROČ?

VZTAH → **MOTIVACE** → **ENERGIE**

Partnerka/ka je tím, kdo za Vámi stojí při životních těžkostech, zůstane s Vámi, až odejdou děti, dodá Vám energii, když jí budete mít málo, ale – o vztah se musí pečovat!

ZKUSTE SI: Jak na tom jste s časem? Zaškrtněte si body, které se Vás týkají.



2. Třináct znaků špatné práce s časem

- mám neustále přetížený program, více než 55 pracovních hodin týdně
- často pracuji po večerech a víkendech
- cítím se vinen/vinná, když odpočívám
- opakovaně se zpožďuji s termíny, neplním časové plány
- věci dělám tak, aby byly, nedotahuju je do důsledků
- činím ukvapená rozhodnutí
- nedělím se o práci, mám strach ji delegovat nebo to neumím“hasím” denní krize, minimálně pracuji s pohledem do budoucna
- neumím odmítnout, na co už nemám
- mám za to, že lidi a věci musím kontrolovat
- obávám se, že lidi zklamám, když neudělám, co po mně chtějí
- cítím se často napjatý/á a unavený/á
- mám málo nebo žádný čas na vztahy a zábavu

KOLIK MÁTE ZAŠKRTNUTÝCH BODŮ?

1–5

problémy s časem Vás nijak významně neohrožují, s občasnými problémy se dokážete vyrovnat.

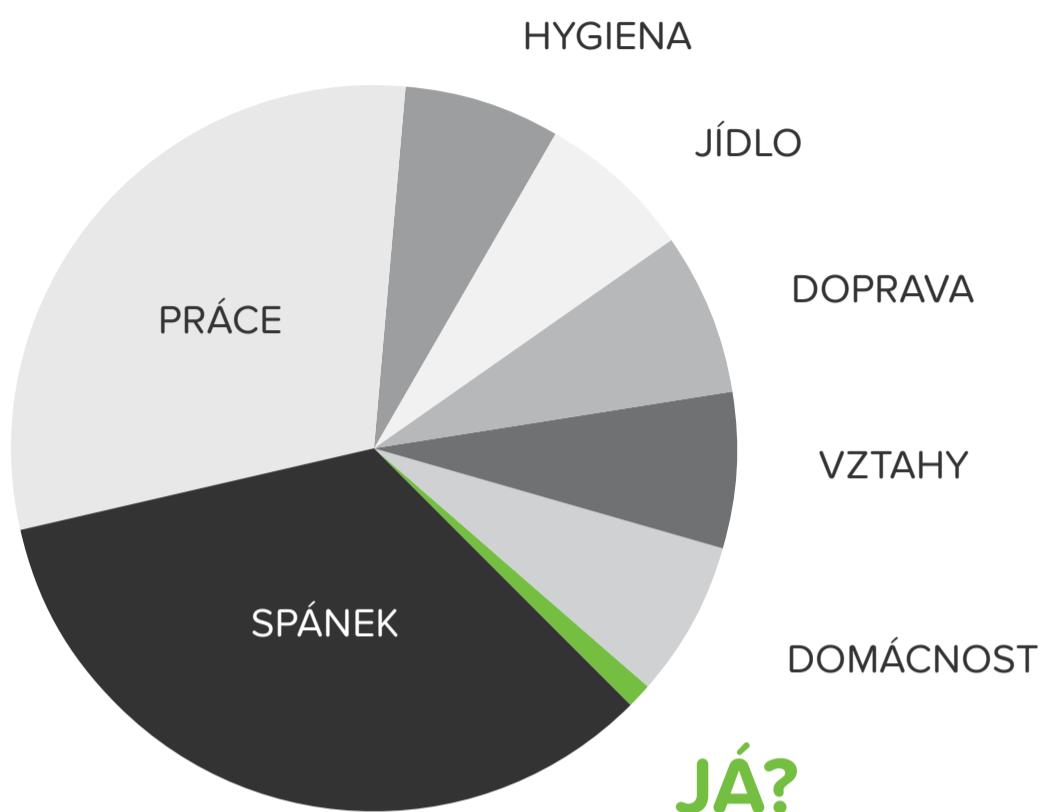
6–9

střídají se Vám období zvládnutí s obdobími přetížení; jste si vědom/a svých návyků v práci s časem, snažíte se je řešit, ale necháte se často „spláchnout“ aktuálními problémy.

10–13

organizace práce a času je Vaše slabé místo; málo plánujete, necháváte věci jít svou cestou a cítíte se využívaní okolím.

3. Pracovní den zaměstnaného rodiče



Podle našich zkušeností přibližně takto vypadá běžný pracovní den zaměstnaného rodiče: spánek – zhruba 8 hodin, práce (míněno zaměstnání) cca 9 hodin, jídlo a pití (konzumace, nikoliv příprava) cca 1,3 hod. z celého dne, doprava (zejména ve městech) cca 1,3 hod., hygiena (sprcha, WC, úprava vlasů, líčení...) cca 1,3 hod., vztahy (telefonát s kamarádem, úkoly s dítětem, sex, povídání s rodiči...) cca 1,3 hod., servis domácnosti (úklid, nakupování, vaření...) cca 1,3 hod. – celkem 23,5 hodiny.

Na JÁ, tedy na Vás, zbývá 0,5 hod. – MÁTE TUDÍŽ 30 MINUT ZA DEN NA SEBE – a to je ještě ta „lepší varianta“!

STAČÍ VÁM TO?

ZKUSTE SI: Zamyslete se nad tím, kolik času na sebe byste si přáli mít. Nehodnoťte, jestli je to hodně, málo, jestli je to reálné. Napište si na lepík svou představu toho, kolik času chcete mít pro sebe během jednoho týdne.

4. Kde ušetřit čas?

Běžně člověk sáhne po tom nejsnazším (a nejhorším řešení) – ukrojí si ze spánku. Krátkodobě možná, dlouhodobě je to cesta do pekel. Ale poradíme Vám jeden tip, jak to udělat, abyste si zachovali výkon a kondici – i když sáhnete do spánku.

AHA!

Spěte v násobcích cirkadiánního rytmu (1,5 hod.) – (3 hod., 4,5 hod., 6 hod., 7,5 nebo 9 hodin atd).
Spánková perioda představuje asi 90 minut – když ji „dospíte“, jste aktivnější, cítíte se svěží.



O spánku se toho sice ví stále poměrně málo, ale spolehlivě víme, že nesejde tolik na délce spánku jako spíše na jeho kvalitě. Pro lepší odpočinek se doporučuje:

- prohřát křížovou kost (prochází jí mnoho nervů, jejím prohřátím ovlivňujeme pohodu vnitřních orgánů a končetin a platí – teplé nohy = rychlejší usnutí);
- dát si před spaním něco, v čem je Ca, Mg, vitamín B – např. teplé kakao, teplé mléko s medem, event. nějaký doplněk stravy s uvedenými minerály a vitamíny;
- pustit si subliminální hudbu (kombinace hudby, slova a přírodních zvuků – šumění moře, vítr, zpěv ptáků) nebo hudbu ASYS (kombinace hudby a přírodních zvuků, uvádí do alfa hladiny, případně do hladiny theta – hlubší relaxace, usnutí);
- využít aromatické látky – silice např. meduňka, chmelové šištice, mateřídouška atd., které uvolňují a uklidňují. Můžete dát do koupele, do aromalampy, rozprášit do ovzduší, vypít ve formě čaje... Vyhněte se citrusovým vůním, aktivizují!

Nabízíme Vám tipíky – tipy na úsporu času, které jsme vyzkoušely a používáme.

5. Sedm osvědčených tipů do práce

1. Plánujte jen 60% času

Naplánovat si jednu schůzku za druhou znamená, že pokud se zdržím nebo můj host přijde později, všechny další aktivity jsou v ohrožení. Plánování s rezervami dává větší volnost a flexibilitu.

2. Záměrně zařazujte do práce přestávky

Minimálně po 90 minutách, lépe už po 60 min. – cvičitelé wellness a fitness doporučují, aby člověk měnil aktivity a hlavně neseseděl! Během pauz zaskočte do kuchyňky na kávu, vyběhnout schody do třetího patra za kolegyní, sebrat papíry a jít je k šéfovi nechat podepsat... HÝBAT SE!

AHA!

Izometrické cvičení – střídáte napětí a uvolnění, svaly se napínají proti odporu (svalové uvolnění, které následně zklidní mysl). Postavte se bokem ke zdi na délku paže. Opřete se dlaní o zed' a napněte svaly celého těla, nejvíce zapojte svaly paže. Vší silou tiskněte rukou proti zdi. Uvolněte a protřepejte ruku. Totéž na druhou stranu.

3. Pracujte s „NE“

Pro někoho je představa odmítnutí silně stresová, ale uvažte, že tím nejen získáte čas, ale často právě odmítnutí posílí váš obraz v očích druhé strany („nebojí se říct NE“).

AHA!

Správnému „NE“ se nenaučíte z knížek, na to jsou dobré kurzy nebo koučink. Dobrý kouč Vás bude stát od 1 000,- do 5 000,-/hod., ale ta investice se vyplatí. U dražších koučů platíte značku, tak to zvažte. Kurzů, kde se učí umění dobře odmítnout, jsme našly poměrně dost – pořádá je např.: vzdělávací agentura TSM, Adpontes, Interquality, s.r.o., Poradna Praha.cz, Nadace Neziskovky.cz... Přímou zkušenost máme pouze s některými z nich, ale vzhledem k široké nabídce vzdělávacích firem si určitě vyberete.

Víte, že existují místa, kde si můžete najít velmi výhodný kurz za rozumnou cenu nebo zadarmo? Také tam můžete uplatnit to, v čem jste dobří, i když je to třeba jen váš koníček. Podívejte se na: www.naucmese.cz, www.vimvic.cz nebo portály, kde můžete své zkušenosti nabídnout třeba neziskovým organizacím – www.umsemumtam.cz.

4. Navykněte si nějaký uklidňující rituál, cviky, relaxační prvky

Prodýchat se, uvolnit se krátkým cvičením, projít se před jednáním.



Krátké dechové cvičení na uvolnění a zklidnění: sedněte si na židli tak, abyste měl/a zcela rovná záda, dlaně složte na břicho proti pupíku. Zavřete oči a soustředte se na dýchání. Vdechujete nosem, dech proudí přes horní část plic, střední část plic, dolní část plic do břicha. Břicho se vyklenuje ven. Vydechujete z břicha, lehce tlačíte rukama proti pupíku, abyste pomohli práci svalů. Výdech jde z břicha přes spodní část plic, střední a horní, pak opět nosem ven. Opakujte maximálně 6x, pak obnovte normální dýchání.

5. Odměňujte se

Lidská bytost funguje na principu odměn, nikoliv na principu trestů. Kotvy – odměny jsou úžasný motivátor, kterým si zajišťujeme chuť do práce a výdrž (koupit si pěknou knížku, jít na procházku se psem, na kávu s kamarádkou nebo dovolená v Karibiku – podle míry obtížnosti a nepříjemnosti úkolu).

6. Odlišujte barevně akce a aktivity

Neurobiolog dr. Medina doporučuje práci s barvami pro lepší paměť a orientaci. Mnohobarevnost je záležitostí pravé hemisféry, kdežto černo-bílá barevnost a text je věcí levé hemisféry. Navíc když zvyknete tým, že porady budou na nástěnce nebo v Outlooku červeně, výjezdy zeleně, schůzky žlutě atd., stačí pak jenom letmý pohled a každý má jasnou orientaci, co se bude dít.

7. Sdílejte kalendář

Celého týmu, partnerů, rodiny – umožňuje snadno plánovat společné schůzky i rodinné události. Máte na vybranou 3 úrovně sdílení: dostupnost, částečné sdílení, plné sdílení. Lze v rámci Outlooku i G-mailu. Máte-li datový tarif, synchronizujte kalendáře na všech zařízeních včetně smartphonů (tzn. neustálý přístup na email).



Výborné sdílení v rámci projektů poskytuje www.asana.com, velký pomocník projektového managementu. A pro rodinné sdílení máme tuto „vychytávku“: app Cozi Family Organizer – rodinný organizér, např. pro sdílený nákupní seznam, seznam rodinných úkolů nebo sdílené recepty – play.google.com/store/apps/details?id=com.cozi.androidfree&hl=cs

ZKUSTE SI: Vyzkoušejte si některé tipy podle našeho návodu a zpětně si vyhodnoťte, jak vám to vyhovovalo.

6. Chráněný čas, biorytmy a jiná kouzla

Naučte okolí respektovat Vaše znamení pro „NERUŠIT!“

Nejlepší je domluvená ikona – zavřené dveře, škrtnutý člověk na obrázku na stole... – znamená, že máte chráněný čas, čas pro sebe. Pokud se domluvíte na systému nebo znamení, které ostatní informuje, že mají přijít jindy, bude tento čas Váš a můžete ho využít jak pro odpočinek, tak pro důležité věci, které jindy udělat nejdou. Zvykněte i rodinu, že máte vyhrazený čas!

ZKUSTE SI: Jaké bude vaše znamení „NERUŠIT!“? – Zamyslete se nad vhodnou formou.

Zaveďte si čas pro lidi

Jestliže Vám ostatní vyšli vstříc – nechávají Vám chráněný čas, musíte jim na oplátku poskytnout sebe. Důležité je to zejména ve vztahu rodič – dítě!

PŘÍBĚH: Jedna naše klientka má 3 děti, 8, 10 a 15 let. Mají domluveno, že vždycky 1 × za měsíc si může každé dítě říct, co chce s maminkou dělat, kam chce jít – cirkus, bruslení, výlet nebo spolu koukat na televizi – výběr je v rukou dětí. Matka plně respektuje zvolenou aktivitu a ony jí zase nechávají v klidu po desáté večer, kdy sedá k počítači a pracuje.

Pokuste se sladit práci se svou biorytmickou křivkou

To předpokládá znát svůj biorytmus, vědět, kdy je člověk nejvíc a nejméně výkonný, a přizpůsobovat svůj časový rozvrh těmto skutečnostem. Někdy to nejde, ale alespoň o víkendu nebo na dovolené určitě ano. Mimochodem – víte, že bolest nejlépe



snášíme ráno a alkohol zase večer? Takže k zubaři hned po vyspání a namazat se raději až po 19. hod.! Alergická rýma má maximum ráno, astma naopak v noci. Aktivita většiny lidí má nejvyšší úroveň mezi 9–11 hod., nejhlubší pokles je cca mezi 13,30–14,30 hod. Znamená to mimo jiné i to, že nejtěžší předměty by měli žáci ve škole absolvovat během 2. a 3. hod. a 6. hod. by raději neměla být na rozvrhu. Děti by podle biorytmů měly ukončit domácí přípravu kolem 19. hod.

A pro plánování důležitý bod – den s nejvyšší aktivitou je ÚTERÝ!

Nakupujte specializované činnosti

Dnes už je běžné nakupovat po internetu, zajišťovat si úklid profesionální firmou nebo si nechat upravit zahradu kvalifikovaným zahradníkem – pokud na to máte finance.



Několik zajímavostí k nakupování on-line:

www.kosik.cz – působí: Praha, Plzeň, Liberec, Jablonec, Teplice, Ústí n. Labem; příjemné je, že když si zadáte nákup s 1denním předstihem, máte dopravu zdarma;

www.kolonial.cz – působí: Praha, střední Čechy, Plzeň, Mladá Boleslav, Chrudim, Hradec Králové, Pardubice; příjemné je, že odvázejí vratné obaly;

www.itesco.cz – působí: Praha, střední Čechy, Plzeň a okolí, Liberec a okolí, Hradec Králové, Pardubice a okolí, Brno a okolí; příjemné je, že na několika místech mají režim K&V – klikni a vyzvedni – objednáte si nákup a vyzvednete, až máte čas (Praha-Letňany, Mladá Boleslav, Brno-Královo Pole, Plzeň-Lochotín, Plzeň-Bory, část okresu Hodonín a Břeclav);

www.rohlík.cz – působí: Praha a okolí, Brno a okolí; slibují, že do roka budou celorepublikoví; příjemné je, že dováží do 90 minut po objednávce a mají speciální filtraci na potraviny bez palmového oleje, lepek, laktózu a vegan.

Naše zkušenost: Zjistily jsme, že když nakupujeme v hypermarketu, kde je možný režim Scan & Go, ušetříme si čekání ve frontě a celkově 20% času!



Náš tip na extra službu: Doruky.cz – **www.doruky.cz**. Napíšete sms nebo na FB s požadavkem (kytku, pití, kolo, kostým na ples...), obratem dostanete informaci, zda je to možné, do kdy bude kurýr u Vás a kolik to bude stát – slibují, že seženou vše! Bohužel – zatím funguje jenom v Praze.

A když finance nejsou, jde to jako za starých časů – vyměňujeme, nenakupujeme. Upletu ti svetr a ty mi upečeš na Vánoce. Spravím ti auto a ty mi pomůžeš přeložit střechu. Existují i speciální „tržiště“, kde můžete nabídnout, co umíte a jde Vám snadno, a naopak sehnat, co Vám chybí.



Tržiště přímo vyzkoušená nemáme, ale dostaly jsme doporučení na: www.jaudelam.cz, www.stomanie.cz, tak předáváme jako tip.

Využívejte malé časové úseky

Čekání na spojení při videokonferenci, u lékaře v čekárně, na metro... – člověk „ztratí“ přes hodinu denně – čtete si, čistíte maily, jezte, cvičte...



Zkuste Jacobsonovu progresivní relaxaci – napínání a uvolňování jednotlivých svalových skupin, pomáhá proti svalovým spasmům. Postavte se zpříma a upažte pravou ruku. Sevřete ruku v pěst, napněte celou paži a vši silou ji jakoby vytahujte z ramene. Vydržte, dokud nepocítíte pálení v paži, pak uvolněte. Poté se soustředte na stehno pravé nohy, Opět vši silou zatněte svaly na stehně, vydržte a uvolněte, Postupujte na lýtko pravé nohy, svaly stehna a plosky nohy jsou uvolněné, zatáté jsou pouze lýtkové svaly. Vydržte a uvolněte. Poté zatněte svaly plosky pravé nohy, prsty se Vám ohnou dolů. Výdrž a uvolnit. Přejděte na levou nohu a jděte střídáním napětí a uvolnění od plosky nohy přes svaly lýtka a stehna. Pak stáhněte hýžděové svaly a po výdrži uvolněte. Následně stáhněte k sobě svaly spodního břicha, když na ně sáhnete, musíte cítit, jak jsou zpevněné. Opět výdrž a uvolnit. Přejděte na svaly horního břicha a stejný režim napětí a uvolnění. Pak zatáhněte svaly na zádech, výdrž, uvolnit. Přejděte na krk, zpevnit, stáhnout svaly, uvolnit. Poté stáhněte svaly vlasaté části hlavy (můžete si pomoci rukama, někomu to nejde snadno) a uvolněte. Naposled stáhněte svaly obličeje ke středu tváře, vyšpulte rty a chvíli vydržte. Jestli jste cvičili poctivě, cítíte po celém těle teplo a příjemné uvolnění. Celé cvičení zabere zhruba 3 minuty, dá se dělat skoro všude a je velmi efektivní.

Zaveďte do svého denního režimu nějakou formu aerobního pohybu

15 a více minut aerobního výkonu za den zbavuje tělo celodenního stresu, zejména aerobní sporty (běh, spinning, ricochet, aerobic, tanec, power walking...).

AEROBNÍ VÝKON:

- probíhá bez přestávky;
- trvá více než 20 minut;
- celostně procvičuje svaly s důrazem zejména na zátěž dolních končetin.

Vzorec pro výpočet Vašeho tempa je následující: v závěru cvičení by váš puls měl dosahovat počtu $220 - \text{váš věk v letech} \times 0,65$ (v případě, že jste sportovci pak $\times 0,85$).

„ODPOČÍŇTE SI.
ODPOČINUTÉ POLE
DÁVÁ TU NEJLEPŠÍ
ÚRODU.“

PUBLIUS OVIDIUS NASO

VÝHODY AEROBNÍHO CVIČENÍ:

1. urychluje vybavování informací z hlubin paměti;
2. uvolňuje endorfiny, které jsou silnými bojovníky proti stresu.

AHA!

Zajímavý tip na cvičení: aplikace Seven-7 Minute Workout – play.google.com/store/apps/details?id=se.perigee.android.seven. Cvičení na doma bez nutnosti letět do fitness centra nebo na studiové hodiny.

A teď půjdeme proti klasické poučce tradičního managementu, která říká, že člověk šetří čas spojováním činností.

Ano, ale... – přestože tohle spojení nemáme rády, tady je na místě. Úspěšně můžeme dělat dohromady řadu rutinních věcí – mluvit a utírat prach, zavazovat si tkaničky a dýchat u toho, jíst a povídat si... – ale podtrhujeme **RUTINNÍ** činnosti. Jakmile se nad věcí musíme zamyslet, multitasking končí. Mozek kvalitně zvládá pouze jednu věc.

Takže modla některých manažerů – člověk, který telefonuje, píše u toho mail a zároveň odpovídá kolegovi – je člověk s vyšším procentem chyb než je zdrávo. Samozřejmě – existují výjimky. Ale není jich mnoho a vyplatí se respektovat, jak nás příroda vytvořila.

ZKUSTE SI: Napište si teď hned 3 věci, které změníte. Pomohou vám tyto změny získat více času pro sebe?

**MOZEK NEZVLÁDÁ
MULTITASKING!**

Multitasking a pozornost nejdou dohromady. Mozek se přirozeně soustředí na věci postupně – v jednom okamžiku vždy na jednu věc.

DR. JOHN J. MEDINA, molekulární biolog, ředitel
Centra pro aplikovaný výzkum mozku a učení
na Tichomořské univerzitě v Seattlu.

7. Management výjimek, rodinné plánování a další inspirace pro snadnější život

Nastavte si management výjimek

Když se odměna stane „satisfaktorem“ – je očekávaná, běžná, ztrácí svůj motivační potenciál. Když zvednete dítěti kapesné o 100,-Kč, bude první měsíc nadšené, druhý měsíc bude rádo a třetí měsíc to bude považovat za samozřejmé! Dobře si rozmyslete, jaké výjimky a komu poskytnete – zlepší se tím váš vzájemný vztah a ušetří Vám to práci a často i čas a nervy.

Písemnosti berte do ruky jen jednou

Zamezíte tím úkazu „přelévajících se dun“ čili hromad papíru přesouvaných z jedné strany stolu na druhou. Písemnost zpracujte, předejte k vyřízení, vyhod'te – hlavně „neštosujte“!

Využívejte netypické časy schůzek

Běžně si schůzky většinou domlouváme na celou nebo na půl (9,00 nebo 8,30). Změňte to a určete čas schůzky na 9,20 nebo na 8,45 hod. – tedy na netypický čas. Nezapomenete Vy ani Váš partner, takové časy lidé většinou dodržují a navíc – vypadáte velmi zaměstnaně. :-)

Plánujte s víceletým diářem

Dnes jsou na trhu nejen diáře na rok, ale i na tři roky nebo dokonce na pět let. Můžeme doporučit diář tříletý, zejména těm, kteří potřebují plánovat s velkým předstihem nebo rychlou orientaci v aktivitách minulého období.

AHA!

Dlouhodobě výbornou zkušenost máme s bloky firmy BOBO Blok, s.r.o. – www.bobo.cz.

Využívejte zajímavé aplikace

Snapchat – www.snapchat.com (např. na posílání fotek dobrého jídla nebo tipů na dárky), Duolingo – play.google.com/store/apps/details?id=com.duolingo (k učení se jazykům třeba při cestování) nebo Houseman – www.houseman.cz/co-delame (běžné práce v domácnosti, ale i stěhování a přípravu nemovitostí na prodej) atd.

Zvykněte rodinu na rodinné plánování

Ideálně v neděli navečer, kdy máte představu, kdo kde bude v následujícím týdnu. Užitečná je i rodinná veřejná nástěnka, kam si lepíte sdělení, kde jsou členové rodiny, příp. kdy se vrátí.

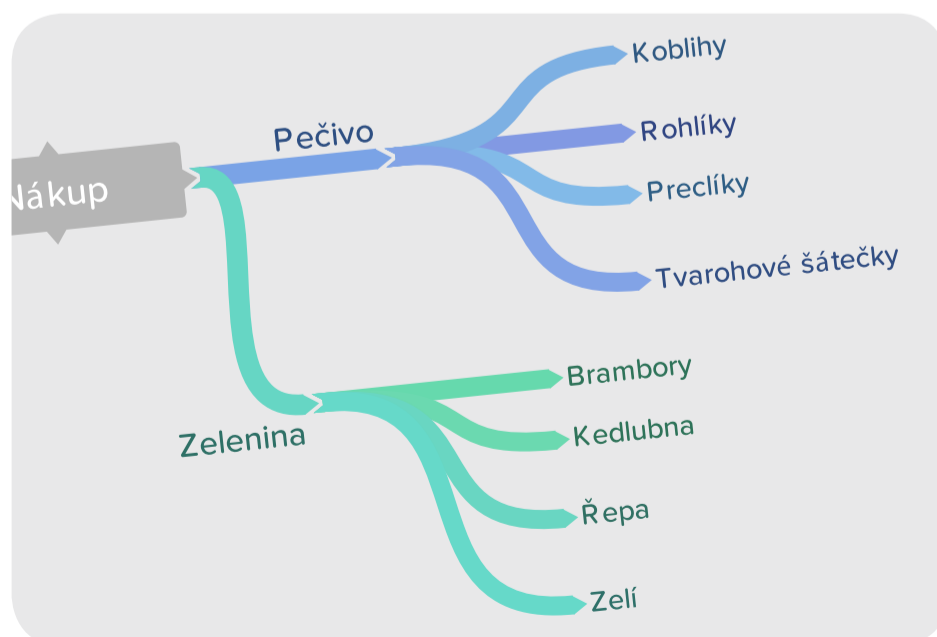
Seznam nákupů připravte jako mentální mapu

Ušetříte čas, když namísto bezcílného pobíhání a vracení se pro zapomenuté věci, nakoupíte v jednom oddělení vše, co máte pod jedním heslem v seznamu.

Jestli Vás zajímá příprava nejen nákupů, ale jakýchkoliv seznamů v podobě mentálních map, můžete využít např. FreeMind.



Další možnost pro tvorbu mentálních map: www.mindmeister.com, existuje verze free Demo, kde to můžete zdarma vyzkoušet.



Tak a jsme na konci

Ovšem nikoliv sil nebo inspirace, ale tohoto e-booku. Škoda. Ale nevadí – jestli se Vám naše myšlenky a tipy líbily, chystáme na podzim širší, i když placenou verzi **JAK A KUDY UŠETŘIT ČAS (A NERVY)**. Tentokrát nejen během pracovního dne, ale jaksi déle. Najdete v ní další tipy, širší náměty na uspořádání času, tipy, jak rozeznat priority, když všechno vypadá jako důležité, ale i testy, check listy a různé pomůcky pro zdravý time management.

Doufáme, že Vás potěší, pobaví, ale hlavně Vám bude užitečná.

Kdybyste se chtěli podívat, jak zvládá pracovní den maminka Petra, nabízíme Vám video na tomto odkazu: www.Let-me-shine.com pod názvem Petra nestíhá.

A jestli už Vás práce s časem „nebere“, podívejte se třeba na Olžin další e-book **JAK ZVLÁDNOUT PREZENTACI NA VÝBORNOU aneb Návod pro zaměstnané rodiče a prarodiče, jak se stát prezentační hvězdou.**

A proč si ho stáhnout? Protože Vám změní pohled na vystupování před lidmi z „hrůza, otrava, nebaví“ na „zkusím, fajn, jsem dobrý/á“. A to stojí za to, co říkáte?

Jsme rády, že „jste nás četl/a“ a děkujeme Vám! Těšilo nás e-book tvořit a budeme moc rády, když nám napíšete, jestli jste nějaké tipy využil/a a jak se Vám osvědčily.

Napište nám na info@let-me-shine.com.

Vaše Olga a Monika





LET ME SHINE