

# Life management

Jak získat více času,  
energie a pořádku v životě



méně stresu ■ více času ■ organizace domácnosti a kanceláře  
jednodušší život ■ rituály ■ spokojenost  
kariéra ■ organizování počítače ■ plánování  
rodina ■ mezilidské vztahy ■ více energie ■ více prostoru  
strava ■ zdraví ■ pohyb ■ relaxace

# Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

*Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umísťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.*





Copyright © Grada Publishing, a.s.

Dita Zandl

## **Life management**

Jak získat více času, energie a pořádku v životě

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400

[www.grada.cz](http://www.grada.cz)

jako svou 2514. publikaci

Odpovědná redaktorka Mgr. Lucie Marková

Sazba Antonín Plicka

Počet stran 164

První vydání, Praha 2006

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.

Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2006

Cover Photo © profimedia.cz/CORBIS

ISBN 80-247-1488-4 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-6565-5 (elektronická verze ve formátu PDF)

© Grada Publishing, a.s. 2011

# Obsah

O autorce .....	9
Předmluva .....	11
Úvod	
Co vám tato kniha přinese? .....	13
Špatně zorganizovaný život vás může stát statisíce korun, nebo i zdraví ...	13
Pět pater životní rovnováhy a síla rituálů .....	15
Pro koho je kniha určena a jak ji používat? .....	18
Proč máte život v nepořádku? .....	20
Ztráta nadšení .....	20
Zahlcenost úkoly, neschopnost říct „ne“ .....	21
Adrenalin a motivace ze stresu .....	22
Nejasné priority .....	24
Strach ze selhání i z úspěchu .....	24
1. kapitola	
Pět stupňů ke štěstí .....	27
<i>Energie</i> .....	27
<i>Prostor</i> .....	28
<i>Čas</i> .....	28
<i>Vztahy</i> .....	29
<i>Cíle</i> .....	29
2. kapitola	
Rituály vám usnadní život a zjednoduší rozhodování .....	31
Jak vypadá běžný den bez organizace a rituálů .....	31
Jak vypadá život s rituály .....	32

<i>Váš život řídí zvyk</i> .....	33
<i>Proč jsou seriály návykové?</i> .....	34
<i>Jak vytvořit rituály?</i> .....	36
Postupujte po malých krůčcích, ale pravidelně .....	37

### 3. kapitola

#### Získejte energii pomocí vhodné stravy, pohybu a strategického

<b>odpočinku</b> .....	41
Na prvnopočátku problémů stojí stres a únava .....	41
Epidemie 21. století .....	42
Jak se vypořádat se stresem? .....	44
Žijte v rytmu .....	45
Spánek: základ energetické rovnováhy .....	47
Stravování: zelenina, kvalitní bílkoviny a spousta vody .....	50
<i>Potraviny pro dobrou náladu</i> .....	51
<i>Jaké potravinové doplňky zvolit?</i> .....	52
<i>Hitparáda zdravých potravin</i> .....	53
Díky strategicky plánovaným přestávkám vám energie vydrží po celý den .....	54
Díky sportu se zbavíte únavy a získáte energii .....	56
<i>Jaký sport je vhodný?</i> .....	57
<i>Jak můžete využít čas při cvičení?</i> .....	57
Relaxace vám dodá klid a vyrovnanost .....	59
Jak pečovat o svůj mozek .....	62
<i>Jak mozek procvičovat?</i> .....	63

### 4. kapitola

<b>Vykliďte si prostor kolem sebe</b> .....	67
Organizace prostoru: zbavte se zbytečností a získejte místo pro užitečné věci .....	69
Fáze první s papírem a tužkou: Jaké činnosti patří do kanceláře? .....	71
Fáze druhá: Roztřídte všechny předměty do skupin .....	73
Fáze třetí: Přiřaďte každé věci jediné výhradní místo .....	76
Fáze čtvrtá: Vytvořte si přehlednou kartotéku .....	78

Fáze pátá: „Uklidíte“ si počítač, mobil a další elektronické přístroje .....	80
<i>Efektivní komunikace</i> .....	83
Jak udržovat pořádek v kanceláři .....	84
Jak si udělat pořádek v domácnosti .....	85
<i>Jak postupovat při organizaci domácnosti?</i> .....	87
<i>Jak si zorganizovat šatník?</i> .....	91
<i>Tipy a triky pro snazší život: Jak si zjednodušit život</i> .....	92
<i>Jak pořádek dále udržovat?</i> .....	93

## 5. kapitola

<b>Sepište si všechno, co vám překáží v hlavě, do diáře</b> .....	95
Vykliďte si všechno z hlavy .....	97
<i>Papírový, nebo elektronický diář?</i> .....	102
<i>Co můžeš udělat do pěti minut, udělej hned</i> .....	106
Proč je lepší třídit úkoly podle místa a ne podle souvisejícího projektu? .....	109
<i>Schůzky, jednání a důležité události</i> .....	112
<i>Kam se souvisejícími dokumenty?</i> .....	113
Jak plánovat a organizovat svůj čas? .....	114
<i>Plánování dopředu vám uspoří čas i nervy</i> .....	115
<i>Jak efektivně rozhodnout o momentální práci</i> .....	119
<i>Dělejte tu práci, kterou umíte nejlépe</i> .....	121
<i>Tipy a triky pro organizování času</i> .....	122
Každodenní práce: nepřizpůsobujte se okolí, ale vytvořte si vlastní pravidla .....	124
<i>Jak bojovat s odkládáním</i> .....	126

## 6. kapitola

<b>Potěšte svého partnera i přítele</b> .....	129
Kontakt management: nezapomínejte na své lidi .....	129
<i>Jak si opatrovat své kontakty?</i> .....	130
<i>Večírky upevní vaše přátelství a seznámíte se s novými lidmi</i> .....	133
Potěšte svého partnera .....	134
<i>Tipy, jak potěšit muže</i> .....	134
<i>Tipy, jak potěšit ženu</i> .....	136

Jak si vylepšit rodinný život? .....	137
<i>Základní krok: zjednodušení provozních procesů</i> .....	137
<i>Pracovní dny vyvažte večery a víkendy s přáteli</i> .....	138
<b>7. kapitola</b>	
<b>Kam zamíříte teď?</b> .....	141
Odkud jdeme, kde jsme, kam chceme dojít? .....	141
<b>Závěr</b> .....	147
40 pravidel pro úspěšný a šťastný život .....	147
<b>Přílohy</b> .....	151
Luborův dvouměsíční plán .....	151
Luborovy materiály pro organizaci života .....	155
<b>Použitá a doporučená literatura</b> .....	161



## O autorce

Autorka vystudovala žurnalistiku na FSV UK a v současné době pracuje v nakladatelském domě Mafra a.s. v rámci internetového portálu iDNES.cz.

Problematikou time managementu a life managementu se po teoretické i praktické stránce zabývá pět let, na toto téma napsala desítky popularizujících článků.



## *Věnování*

*Patrickovi a Sofii, bez kterých by tato kniha nikdy nevznikla.  
Honzovi za jeho rady i podporu.*

# Předmluva

Všichni asi známe pojem time management. Tento praktický návod, jak si lépe organizovat pracovní den, se postupně rozvíjel od jednoduchých rad a triků až po komplexní teoretický systém. Life management je dalším krokem v tomto vývoji, protože celý problém řízení času posouvá do nové roviny: jak řídit a organizovat vlastní život.

Knihy vychází jednak ze zahraniční literatury, která se zabývá vždy jedním aspektem života (např. energií nebo pořádkem), především ale čerpá ze života konkrétních lidí, kteří své problémy dokázali formulovat a sami nebo s pomocí autorky je vyřešit.



## Úvod

# Co vám tato kniha přinese?

- Během pěti týdnů si uděláte pořádek v životě.
- Budete mít více energie, zlepšíte si fyzickou kondici a můžete i zhubnout.
- Získáte minimálně pět hodin týdně k dobru.
- Naučíte se jednoduše si organizovat čas pomocí diáře, kartotéky a sledování úkolů.
- Budete mít pořádek doma i v kanceláři a zjistíte, jak jej bez problémů udržovat.
- Vyčistíte si hlavu od všech povinností a budete moci přemýšlet o důležitých věcech.
- Zlepšíte si vztah s partnerem.
- Sami se rozhodnete, kam bude váš život dál směřovat.
- Budete mít jednodušší život, se kterým budete spokojeni.

## **Špatně zorganizovaný život vás může stát statisíce korun, nebo i zdraví**

„Zrovna teď mám spoustu práce, ale až dokončím tenhle projekt, tak si určitě uklidím / začnu sportovat / budu se věnovat víc rodině...“ „Nestíhám vůbec nic, natož si dělat pořádek v životě.“

Takto reagují velmi zaměstnaní lidé, když jim někdo připomene, že mají několik kilo nadváhu, málo času na rodinu nebo že už pět let odkládají studium němčiny. Argumentují tím, že potřebují vydělávat na živobytí a nemohou si dovolit ztratit několik hodin nebo dnů přemýšlením o svém životě a o jeho vylepšení. Ale zorganizovaný život přináší kromě psychické vyrovnanosti, lepšího pocitu ze sebe sama nebo pevnějšího zdraví také podstatný finanční přínos. A platí to i naopak: mít život v nepořádku totiž neznamená jen otřepanou frázi, ale i finanční ztrátu, která může dosahovat astronomických částek.

**TESTOVÁNO NA LIDECH**

*Štefan M. je majitelem malého nakladatelství, píše odborné knihy a má spoustu dalších zájmů. Jeho hlavním problémem je nepořádek a nesystematičnost. Jako člověk, který se žije informacemi a jejich zpracováváním, má doma a v kanceláři stovky knih, časopisů, výstřižků, xerokopií a dalších materiálů. Jeho nabitý diář a adresář také nejsou vzorem přehlednosti. „Přečetl jsem si několik manažerských příruček, ve kterých radili, aby si člověk po dobu jednoho měsíce zapisoval, co dělá. Vyděsilo mě, že jsem hledáním různých papírů strávil přes pět hodin týdně a další dvě hodiny tím, že jsem pospíchal na jednání v nesprávný čas nebo na nesprávné místo,“ popisuje Štefan moment, kdy si uvědomil, nakolik jej nepořádek omezuje. Každý týden přichází o sedm hodin, což představuje přibližně tři tisíce korun týdně, tedy více než deset tisíc měsíčně a neuvěřitelných sto tisíc ročně. Za deset let své kariéry tak Štefan přišel v promarněném čase o milion! Jistě jej zprostředkované další peníze stál i z nepořádku vyplývající stres.*

*Pokud nevíte, co přesně doma máte, kupujete stejné věci i několikrát. „Někdy pro mě bylo snazší koupit knihu za pár stovek znovu, než ji v těch hromadách hledat,“ přiznává Štefan. A dodává, že po kompletním úklidu domácnosti zjistil, že má například jedenáct stejných bílých košilí, čtyři teploměry nebo tři termosky. A to je jen malá ukáзка duplicitních věcí, které zbytečně pořídil.*

*„Jedna z nejhorsích chvil v mém životě nastala tehdy, když jsem nemohl najít adresář. Měl jsem v něm napsané stovky adres a telefonních čísel, včetně kontaktů na zahraniční kolegy. Na tom adresáři stála celá moje práce a já ho za živého boha nemohl nalézt. Po dvou infarktových hodinách jsem ho našel zapadlý za pohovkou, ale od té doby jej raději kopíruji a ukládám stále na stejné místo.“*

Špatně zorganizovaný život, který už nekontrolujete vy, ale okolnosti, může i zničit zdraví.

**TESTOVÁNO NA LIDECH**

*Dvaadvacetiletá studentka Markéta je dalším příkladem, jak se špatně zorganizovaný život může pořádně prodražit. Od mala závodně hraje šachy, při studiu na gymnáziu začala pracovat a trénovat žáčky, k tomu všemu se ještě věnovala exotickým jazykům. Po gymnáziu začala studovat tělovýchovnou fakultu a zároveň čínštinu.*

*Po složení ročníkových zkoušek na ulici zkolabovala a byl u ní zjištěn chronický únavový syndrom. „Pořád jsem si myslela, že můžu po malinkých krůčcích přidávat a zvyšovat tempo, ale tělo zkrátka není nafukovací,“ konstatuje Markéta, která si zátěž snížila na nezbytné minimum. Každé ráno místo sprintu na univerzitu a do zaměstnání chodí na hodinovou procházku do lesa a pak míří k psychologovi, který jí pomáhá dát si život do pořádku. „Když čtu o nějakém manažerovi, který pracuje dvanáct hodin denně, mám broznu chuť ho varovat, že skončí jako já. Ale tuším, že by to varování nevyslyšel, stejně jako jsem já neshýšela ty, kteří o mě měli strach. A teprve teď chápu, jak je důležité dodržovat známé banální pravdy: zdravě jíst, sportovat, nešidit spánek, odpočívat.“*

Štefan zbytečně přišel o milion korun, který si mohl vydělat, Markétě bude trvat minimálně rok, než bude moci zase začít studovat, a další roky bude muset dodržovat přísný režim, aby se definitivně uzdravila. Toto jsou extrémní případy, kdy je ztráta naprosto zřejmá. Téměř každý má ale ve svém životě skuliny, kterými protéká fyzická energie, čas, psychická rovnováha a radost ze života. Nerovnováha v životě se ve většině případů projevuje jako nedostatek času, příčiny jsou však hlubší a komplexnější.

Tato kniha si klade za cíl nabídnout ucelený návod, jak prožít život úspěšně, bez stresu a hlavně tak, jak skutečně chceme. Současná doba na nás klade tolik požadavků, že pomalu nezbývá čas dělat nic jiného než pouze reagovat na tlak vnějšího světa. Tyto požadavky jsou natolik komplexní a naléhavé, že každá naše snaha o dílčí změnu zákonitě ztroskotává. Limitujícím faktorem všech teorií sebeřízení a time managementu je, že vždy pracují jen s jednou stránkou lidského života: časem, energií, pořádkem nebo naplňováním cílů. Cílem této knihy je však podívat se na problematiku v celé její šíři.

## **Pět pater životní rovnováhy a síla rituálů**

Organizovaný život pro převážnou většinu euro-americké populace zahrnuje pět oblastí, které spolu navzájem souvisejí a navazují na sebe. Jestliže chcete změnit pouze jedinou oblast bez ohledu na ostatní, většinou neuspějete. Proč? Když se například začnete řídit zásadami správného organizování

času, narazíte na několik překážek: čas máte sice zorganizovaný, ale v bytě máte takový zmatek a nepořádek, že potřebné dokumenty hledáte několik hodin nebo je vůbec nenaleznete. Případně jsou vaše hladina stresu a spánkový dluh tak veliké, že všechny naplánované schůzky nedokážete fyzicky zvládnout. A nakonec možná zjistíte, že zatímco vaše kariéra díky plánování času úspěšně vzkvétá, váš partner či partnerka uvažuje o rozchodu.

Pokud chcete prožít hodnotný a spokojený život dle svých představ, je ve většině případů třeba postupně vylepšit všechny úrovně života:

- fyzickou kondici a **energii**;
- **prostor**, ve kterém žijeme a který nás ovlivňuje více, než si připouštíme;
- organizování času;
- mezilidské **vztahy**;
- i dlouhodobé strategické **plánování**.

Všechny tyto stránky spolu souvisejí, a pokud uvažujete o změně jedné, je zapotřebí vzít v potaz i ostatní aspekty života a pracovat s nimi.



#### **Nenechte si zničit svůj osobní život**

Tato kniha vám předkládá jen prostředek k tomu, jak si zařídit život podle svého, získat více energie, času a prostoru pro všechny své cíle. Dávejte ale bedlivý pozor, abyste na první místo vždy kladli osobní a rodinný život. Ať již chcete udělat kariéru, pomoci lidem nebo vydělat spoustu peněz, nemá smysl tomuto cíli obětovat svůj osobní život. Pokud jej zničíte, zničíte zároveň i svůj cíl. A pak už je pozdě držet se dobrých rad.

Jakým způsobem můžete svůj život (ve výše nastíněných oblastech) změnit? Vzpomeňte si, jak špatně dopadají vaše novoroční předsevzetí. Když si kupříkladu usmyslíte, že začnete více cvičit, tak prvního ledna strávíte dvě hodiny v posilovně a vše vypadá nadějně. Druhého ledna ale musíte zůstat v práci déle a na cvičení se nedostanete. Další dny se vám na cvičení nechce a v polovině ledna je vše při starém. Chyba nastala v tom, že jste zbytečně vynakládali vůli, abyste chodili cvičit. Vůle je ale velmi náročný a krátkodobý prostředek na změnu chování. Daleko jednodušším řešením je využít



rituálů, tedy téměř automatických činností. V popsaném případě je vaším rituálem pracovat do večera a pak zamířit přímo domů. Naprostá většina vašeho chování je totiž automatická. Vy sami si ale můžete své vlastní stereotypy zvolit a ve všech aspektech života využívat sílu pozitivních rituálů.

V případě organizace prostoru a času je však třeba před zavedením pozitivních rituálů dosáhnout „bodu nula“ – než začnete do života zavádět nové návyky, je nutné vypořádat se s dosavadním zmatkem. V případě pořádku to znamená zorganizovat prostor, který vás obklopuje, vytřídit nepoužívané věci a přehledně je uspořádat tak, abyste měli vše po ruce. Většina lidí má také poměrně hodně nedokončených úkolů a různých nápadů, které jim zbytečně zabírají myšlenkovou kapacitu. Pokud si chcete zorganizovat čas, musíte nejdříve všechny tyto resty zpracovat a ze své hlavy dostat do jednoduchého systému, který si vedete v diáři nebo počítači. Teprve potom uvidíte, kolik času máte skutečně k dispozici, a můžete si jej lépe organizovat. Tato kniha vám nabídne ucelený a praktický návod, jak tohoto cíle dosáhnout.

**Tab. 0.1** *Jak si udělat pořádek v životě*

Oblast života	Doporučená změna	Co byste měli vědět
Energie	Získejte fyzickou energii pomocí zdravého stravování, pohybu a strategických přestávek v práci.	Fyzická energie je základním předpokladem k ostatním změnám. Pokud jste vyčerpaní a bez nálady, nebudete mít chuť pustit se do náročného třídění svých věcí.
Prostor	Zorganizujte si prostor okolo sebe, vyhodte nepoužívané věci a vše ostatní přehledně uspořádejte.	Uvolněte si místo na věci, které skutečně používáte, narazíte i na mnoho nedokončených úkolů. Už nebudete ztrácet čas hledáním založených dokumentů.
Čas	Začněte si lépe organizovat čas a přestaňte nosit všechny starosti v hlavě.	Všechny resty a ostatní úkoly, které vám spotřebovávají myšlenkovou energii, přenesete do papírového nebo elektronického diáře.

Oblast života	Doporučovaná změna	Co byste měli vědět
Vztahy	Dodejte novou energii partnerským a přátelským vztahům.	Pokud máte hodně práce, zanedbáváte své okolí. Díky předcházejícím změnám získáte čas a energii, které budete moci věnovat svým blízkým.
Cíle	Rozhodněte se, kam budete v životě směřovat.	Už víte, kolik máte k dispozici času a energie, a cítíte se lépe. Nastal ten pravý čas si naplánovat, co byste rádi ve svém životě dokázali.



## *Rituály*

Až 80 % všeho, co děláte, řídí autopilot, kterého jste si naprogramovali vy sami, vaši rodiče, učitelé, známi, média. Automatické činnosti a postupy, které stále opakujete, jsou ale z určité části nevhodné. V knize naleznete návod, jak využít pozitivní sílu rituálů, odhalit nevhodné návyky a nahradit je vhodnějšími.

## **Pro koho je kniha určena a jak ji používat?**

Tato kniha je koncipována tak, že je možné ji přečíst systematicky od začátku do konce, nebo se soustředit na vybrané kapitoly, které jsou mezi sebou navzájem provázané. Naleznete v ní praktické tipy, které je možno ihned zavést do svého života, pomůcky pro lepší organizování života, tabulky, na konci každé kapitoly a na závěr knihy praktická shrnutí apod.

Knihy je užitečná pro každého, kdo zjistil, že se jeho stávající životní styl stal neúnosným: má příliš mnoho úkolů, málo času na sebe a na rodinu.

Jaké jsou nejčastější symptomy, které varují, že je čas změnit životní styl? Pokud na vás z otevřené skříně padá oblečení a nemůžete najít náhradní žárovky. Pokud z domova vybíháte brzy ráno a vracíte se pozdě v noci, a přesto stále „nestíháte“ a chodíte všude pozdě. Pokud žijete v neustálém stresu, nemůžete usnout, trpíte chronickou vyčerpaností, máte zvýšený tlak

nebo hladinu cholesterolu a lékař vám vytýká nadváhu a nedostatek pohybu. Pokud vedle svého partnera či partnerky jen žijete a cítíte se vnitřně osamělí. Pokud nemáte ze života radost a připadáte si jako robot. Tyto symptomy se v převážné většině vyskytují zároveň a signalizují, že váš život překročil určitou kritickou hranici a je potřeba mu dát nový řád.

Postupy, které v knize popisují, můžete využít kdykoliv v průběhu života. Navržené metody ale doporučuji realizovat především v přelomových obdobích, kdy máte motivaci a čas ke změně. To se týká na příklad ukončení vysokoškolského studia, nového zaměstnání, období nezaměstnanosti, mateřské dovolené, stěhování, sňatku, rozvodu nebo delší dovolené. V těchto obdobích změn je poměrně přirozené snažit se znovu definovat priority a i vůle ke zlepšení života je větší než během každodenního života.

Všechny doporučené scénáře a rady lze ale využít i „během provozu“ a postupně je začleňovat do svého obvyklého rozvrhu. Zavádění rituálů do všedního života nezabere příliš času. Jedinou výjimkou je uspořádání prostoru a času. Tyto dvě oblasti totiž musíte nejdříve uvést do „bodu nula“ a je lepší udělat to najednou. Průměrný byt české rodiny, ve kterém se delší dobu bydlí, vyžaduje řádově padesát až sto hodin práce. Důkladný úklid a roztřídění materiálů v kanceláři většinou zabere deset až dvacet hodin. Čas věnovaný organizaci domácnosti lze samozřejmě také rozdělit, většinou je ale lepší si byt uspořádat během několika víkendů než se mu věnovat každý den deset minut a strávit takto celý rok. Stejně tak i organizaci času lze v nejnnutnějším případě rozdělit do několika etap.

**Tab. 0.2** *Jak dlouho vám zabere organizace života?*

	Počáteční časová investice – „bod nula“	Čas věnovaný denně rituálům	Doba věnovaná dané oblasti a zavedení rituálů
Fyzická energie	0	20 minut	2 týdny
Pořádek	20 hodin	30 minut	1 týden
Čas	10 hodin	10 minut	2 dny
Vztahy	0	30 minut	1 týden
Cíle	10 hodin	5 minut	2 dny