



Ondřej Hlaváček



Personal Rank **2**

příspěvků **1** komentářů **0** hodnocení **0** přečteno **0%** čas **00:00:50**

Time management - Rychlá pravidla pro zvýšení produktivity

V příspěvku se dozvíte pár rad na zvýšení produktivity

Rozhodně si musíme na začátku říct, že ne na každého funguje stejný univerzální systém. Pro zásadní zlepšení své produktivity nemusíte nezbytně využívat všechny rady a tipy v knížkách, ale najít si svůj vlastní systém, který Vám bude vyhovovat. Jeden z nejužívanějších a nejjednodušších systémů, který používají i slavní herci, sportovci a milionáři je metodou E-3C. E znamená energii a ta tři C jsou capture (zapisujte), calendare (plánujte) a concentrace (soustřeďte se). První část a nejdůležitější část systému je energie (E), kterou rozhodně potřebujeme získat, jestliže chceme být dostatečně produktivní, nesmíme podceňovat spánek ani konzumaci jídla. Dostatečně dlouho spíte a ráno si dejte jídlo, které vám zajistí spoustu energie (proteinový koktejl). Nebojte si jít ráno zaběhat, meditovat nebo se jen volně projít se psem i on bude mít z toho radost jako vy. Jedno z našich C v systému znamená capture (zapisujte). Noste s sebou neustále nějaký zápisník a tužku, abyste si mohli hned vše zapsat. Jak se často říká: „Co si nenapíšu jako bych nikdy neslyšel.“. Do zápisníku nemusíte jen zapisovat, kdo vám co řekl, ale může tam napsat, namalovat, načrtnout naprosto cokoliv. Čím více do něj vložíte tím více budete mít volno ve svém biologickém mozku. Další z našich C calendar (plánujte) je lepší je používat kalendář než seznam úkolů! Jasně si ve svém kalendáři vymezte časové bloky na všechny věci, které potřebujete zařídit je to mnohem lepší než seznam úkolů, kde nás většinou doženou tzv. Sloni v dálce. Většina z nás udělá ze svého seznamu pouze ty nejvíce jednoduché věci, ale na ty těžší a velké náročné úkoly se nám nechce udělat, tak je stále odkládáme až nás jednou dostanou. Používejte spíše klasický kalendář než telefon z kalendáře vám nikdo nic nesmaže. Naše poslední C concentrate (soustřeďte se) nám říká, že pokud chceme být velmi produktivní musíme si také muset občas od práce odpočinout. Udělejte si vždy po 60 minutách od práce krátkou přestávku. Stačí pouhých 5 až 10 minut si od práce odejít pro kávu nebo si s někým promluvit nebo se jen tak projít na čerstvý vzduch. Uvidíte sami, jak se vám bude pracovat s přestávkovým systémem mnohem lépe a naše soustředění bude stále stejné než bychom seděli u práce několik hodin v kuse. Doufám, systém E-3C určitě zkusíte a uvidíte, jak vám bude vyhovovat, jak bylo již řečeno na samotném začátku na každého funguje zcela jiný systém. Toto je pouhý nástřel, aby si jej každý upravil dle svého.