



SPOLU PRE SLOVENSKO

PLÁNOVANIE A ČASOVÝ MANAŽMENT

DEŇ 12

Stanov si priority

Naháňame sa za povinnosťami ako zajace po zelenej lúke. Riešime súčasne množstvo vecí a na konci dňa si aj tak hovoríme „zase som nič nestihol/nestihla.“

Začni prioritizovať! Pokiaľ ti niekto povie, že nemá čas, znamená to, že to nie je jeho priorita.

Ak je niečo pre teba skutočne dôležité a záleží ti na tom, čas si určite nájdeš. Aj napriek tomu, že máš veľa práce či domácich povinností.

Je však dôležité poznať, čo je pre teba skutočne dôležité a čo ti naozaj prináša radosť a spokojnosť. Nemáš čas cvičiť, pretože si dlho v práci? Nemáš čas na priateľov, pretože sa venuješ rodine? Evidentne je tvojou prioritou kariéra a rodina.

Nie je to takto dobré ani zlé. Nikto ťa nemôže súdiť za to, ako tráviš svoj čas.

Nevyhovárajú sa však naň. **Času máme všetci rovnako. Presne 86 400 sekúnd denne. To, ako ho využijeme, je len na nás.** Tí, ktorí si sťažujú na nedostatok času, ním plytvajú najviac. Neuvedomujú si, koľko času strácajú nepodstatnými úlohami, neporiadkom, roztrieštenosťou alebo multitaskingom (prácou na viacerých úlohách naraz).

Nauč sa venovať svoj čas skutočne dôležitým veciam.

Vytvor si zoznam priorít, ktoré chceš za týždeň stihnúť – tráviť čas s rodinou, ísť na prechádzku, ísť si zacvičiť, čítať knihu. Ak sa vyskytne počas dňa niečo iné, čo by ti mohlo narušiť plán, opýtaj sa sám/sama seba: „Je splnenie tejto veci dôležitejšie pre moje šťastie a spokojnosť, ako to, čo som si naplánoval/a?“

To isté platí aj v prípade tvojho biznisu alebo práce. Zameraj na veci, ktoré prinášajú najväčší zisk a efektivitu. Ostatné veci deleguj alebo ich úplne vylúč.

CVIČENIE

Stáva sa ti, že tvoj deň je plný úloh, ktoré nie si schopný/á zvládnuť ani za týždeň?

Zastav sa a urči si 3 hlavné ciele týždňa. Netlač na pílu a vymedz to naozaj podstatné, čo musí byť v daný týždeň splnené.

Napíš si 3 hlavné ciele tohto týždňa:

1.
2.
3.

ÚLOHA

Doslova laserovo sa zameraj na to, čo je pre teba aktuálne najdôležitejšie a vyhni sa roztriešťovaniu svojej pozornosti. Aká priorita dňa ťa najrýchlejšie priblíži k naplneniu tvojich 3 cieľov týždňa? Čo potrebuješ urobiť, aby si mal/a z daného dňa výborný pocit? Nie vždy to bude o práci, ale stihneš toho viac ako doteraz.

Definuj si 1 hlavnú prioritu dňa, ktorá ťa posunie bližšie k tvojmu cieľu, zmení kvalitu tvojho života a prinesie ti najväčší úžitok.

MOJA PRIORITA DŇA

Touto úlohou dnes začni a pracuj na nej až dokým ju nedokončíš. Sleduj, ako sa dnes budeš cítiť, keď túto prioritu splníš a akú budeš mať chuť a motiváciu pustiť sa do ďalších aktivít.



PODPORUJÚCA MYŠLIENKA

„ČAS JE NAŠE NAJVÄČŠIE BOHATSTVO. AŽ KEĎ SPOZNÁME JEHO SKUTOČNÚ HODNOTU, PRESTANEME HO STRÁCAŤ.”

— HANA TRNČÁKOVÁ —