

Snězte tu žábu!

pro studenty

22 skvělých rad, jak přestat s prokrastinací
a zazářit ve škole



**PODLE
BESTSELLERU
Snězte tu žábu!**

více než 20 000
prodaných výtisků
v ČR

Brian Tracy a Anna Leinberger

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Původně vyšlo jako EAT THAT FROG! for Students. 22 Ways to Stop Procrastinating and Excel in School
v nakladatelství Berrett-Koehler Publishers, Inc., Oakland, CA, USA.
Copyright © Brian Tracy, Anna Leinberger, 2021
Fotografie na obálce © shutterstock.com
Překlad © Bronislava Grygová, 2021
© Nakladatelství ANAG, 2021
ISBN 978-80-7554-336-3

Obsah

Předmluva	7
Úvod	12
Část první	
Tři pilíře úspěchu	19
1 Sebeúcta	20
2 Osobní zodpovědnost	27
3 Cíle	33
Část druhá	
Naučte se organizovat svůj čas	40
4 Udělejte si pořádek na stole	41
5 Naplánujte si každý den předem	48
6 Studujte strategicky – využívejte delší a kratší časové úseky	54
7 Aplikujte na vše pravidlo 80/20	59
8 Rozkrájejte úkol na malé kousky	65
Část třetí	
Jak studovat něco, co vás nebaví, a přesto mít dobré výsledky	69
9 Zvažte důsledky	70
10 Postupujte od značky ke značce	78
11 Motivujte se k činu	82
12 Vypořádejte se s každým úkolem	86

Část čtvrtá

Tlak na výkon	90
13 Vypěstujte si smysl pro naléhavost	91
14 Vyvíjejte na sebe tlak	96
15 Naučte se učit	100
16 Identifikujte svá nejslabší místa	105
17 Soustředte se na klíčové oblasti	112

Část pátá

Proaktivní zvládnání stresu a co je jeho příčinou	118
18 Než začnete, pořádně se připravte	119
19 Soustředte se	123
20 Moderní technologie jsou špatným pánem	130
21 Moderní technologie jsou skvělým sluhou	136
22 Praktikujte kreativní prokrastinaci	144

Závěr	148
--------------	-----

Poznámky	152
-----------------	-----

Vzdělávací zdroje	154
--------------------------	-----

O autorech	157
-------------------	-----

Předmluva

Děkuji, že jste si vybrali tuto knihu. Doufám, že myšlenky v ní obsažené vám pomohou tak, jako pomohly mně a tisícům dalším. Vlastně doufám, že tato kniha vám navždy změní život. Možná jste ji dostali od rodičů či učitele. Pokud je tomu tak, poděkujte jim za to, že se snaží přispět k vaší spokojené budoucnosti!

Být dnes studentem je naprosto úžasné. Nikdy předtím nebylo k dispozici tolik zdrojů, tolik příležitostí a tolik možností. Byly doby, kdy byl pro studenty jediným zdrojem informací jejich učitel – a možná ještě knihovna, pokud měli štěstí. Studenti se tedy mohli dozvídat informace jen od učitele a bádát v knihovně, v níž byl ovšem počet dostupných knih značně omezený.

Dnes je učení omezeno jen tím, jak moc či jak málo se snažíte. Prostřednictvím počítače – vlastního, školního či v knihovně – máte přístup ke vzdělávacím zdrojům, o nichž si vaši rodiče mohli jen nechat zdát. Více než kdy jindy v minulosti máte zdroje a schopnosti k tomu řídit svůj vlastní proces učení.

Ať už studujete na střední škole, univerzitě či jako studenti postgraduálního programu, ve vašem životě právě nastává bod obratu. Je to období, kdy rodiče stále méně rozhodují o tom, co musíte udělat, a vy se musíte stále častěji rozhodovat sami za sebe. Stojíte na počátku mimořádného života – pokud se chopíte příležitosti.

Začněte zde: Času nebude nikdy nazbyt

Možná, že se všemi požadavky, které na váš čas kladou škola a mimoškolní aktivity, se už cítíte zavaleni prací. Pravda je ovšem taková, že nikdy nebudete mít dost času na všechno, co musíte udělat. To platí teď, když studujete, a bude to platit ještě víc, až začnete pracovat. Jako by vyučování nestačilo, sypou se na vás další povinnosti, které jsou dnes součástí studentského života – brigáda nebo praxe, sport, dobrovolnictví, umění – a vaší pozornosti se dožadují další miliony aktivit a příležitostí.

Skutečnost je však taková, že svůj čas i život můžete mít pod kontrolou jen tehdy, když změníte způsob myšlení, práce a zvládání nekonečného toku povinností, jenž se na vás denně valí. Své úkoly a činnosti můžete mít pod kontrolou jen tehdy, když některé věci přestanete dělat a začnete věnovat více času několika málo činnostem, jež jsou pro váš život opravdu důležité.

Time managementu se věnuji déle než čtyřicet let. Četl jsem díla takových autorů, jako jsou Peter Drucker, Alec Mackenzie, Alan Lakein, Stephen Covey, a mnoha, mnoha dalších. Přečetl jsem stovky knih a tisíce článků o osobní efektivitě a výkonnosti. Tato kniha je výsledkem mého bádání.

Pokaždé, když narazím na nějakou dobrou myšlenku, vyzkouším ji ve své práci i v osobním životě. Pokud funguje, zahrnu ji do svých přednášek a seminářů a předávám ji dál.

Galileo kdysi řekl: „Člověka nemůžete naučit nic, můžete mu jen pomoci, aby to našel sám v sobě.“

Učte se od úspěšných

Jednoduše řečeno, některým lidem se daří lépe, protože problémy řeší jinak a dělají ty správné věci správně. Úspěšní, spokojení a prosperující lidé využívají čas mnohem lépe než průměrný člověk.

Pocházím z neúspěšného prostředí, proto se u mě už v dětství rozvinul hluboký pocit méněcennosti a neschopnosti. Chytil jsem se do duševní pasti, kdy jsem se domníval, že lidé, kterým se daří lépe než mně, jsou zkrátka lepší než já. Zjistil jsem však, že to není nutně pravda. Ti lidé zkrátka pracovali jinak a to, co se naučili dělat poměrně úspěšně, se přece já mohu naučit taky.

Bylo pro mě jako zjevení. Ten objev mě ohromil i nadchl současně. A tento úžas stále trvá. Uvědomil jsem si, že mohu svůj život změnit a dosáhnout téměř jakéhokoliv cíle, který si stanovím. Stačí přijít na to, jak si v dané oblasti počínají jiní, a pak to budu dělat stejně tak dlouho, dokud nedosáhnu výsledků jako oni.

Během jednoho roku, kdy jsem začal pracovat v obchodě, jsem se stal špičkovým prodejcem. O rok později jsem se stal manažerem. A za další tři roky jsem se stal viceprezidentem společnosti a měl jsem na starosti devadesát pět prodejců v šesti zemích. Bylo mi pětadvacet.

Prostá pravda

Během své kariéry jsem opakovaně odhaloval jednoduchou pravdu. Klíčem k velkému úspěchu, výsledku, uznání, postavení

a spokojenému životu je schopnost soustředit se cílevědomě na ten nejdůležitější úkol, udělat jej dobře a dotáhnout jej do konce. Toto klíčové poznání je srdcem i duší této knihy.

Tuto knihu jsem napsal, abych vám ukázal, jak při studiu rychleji postupovat vpřed. Na jejích stránkách najdete ty nejlepší a léty prověřené principy osobní efektivity, jaké jsem kdy objevil.

Všechny metody, techniky a strategie jsou zaměřené prakticky, jsou prověřené a účinkují rychle. Protože nechci ztrácet čas, nevěnuji se obšírně různým psychologickým či emocionálním důvodům prokrastinace či špatného hospodaření s časem. Nenajdete tu zdlouhavé exkurzy do teorie či výzkumu. Naučíte se konkrétní strategie, jež můžete okamžitě aplikovat, abyste při práci rychleji dosahovali lepších výsledků a cítili se spokojenější.

Každá myšlenka v této knize se zaměřuje na zvýšení vaší produktivity, výkonnosti a dosahování požadovaných výsledků a rovněž na to, abyste byli úspěšnější ve všem, co děláte. Tyto techniky můžete využít při každém úkolu či činnosti, jimž se věnujete. Primárně se soustřeďují na výuku a studium, avšak můžete je využít k motivaci ke cvičení na hudební nástroj, aplikovat na výkon ve sportovním týmu, použít při zorganizování práce na zkrácený úvazek i při celkové organizaci času, kdy se snažíte vybalancovat všemožné činnosti, jimž se věnujete.

Tato knížka se má stát zdrojem, jenž vám pomůže v jakékoliv oblasti vašeho života, v níž se potýkáte s potížemi. Nemusíte ji číst popořadě od začátku do konce. Po prvních třech kapitolách se podívejte na obsah a vyberte si přímo část nebo kapitolu, která vám v danou chvíli připadá jako nejužitečnější.

Zdroje jsou v knize pečlivě seřazeny tak, aby vám pomohly s tím, co dnes studenti považují za nejobtížnější. Některé techniky lze využít v několika různých oblastech. I když se v několika částech objevují podobné strategie, něco nového přináší každá kapitola.

Nicméně, ve všech těchto oblastech je jediným klíčem k úspěchu čin. Principy obsažené v knize přinášejí rychlé a předvídatelné zlepšení výkonosti i výsledků. Čím rychleji si je osvojíte a budete aplikovat, tím rychleji se posunete vpřed ve vzdělání – za to ručím!

Když se naučíte *sníst svou žábu*, vaše cíle budou neomezené!

Část první

Tři pilíře úspěchu

Jedna stránka úspěchu je významnější než všechny ostatní. Jako studenti jste dokonale připraveni naučit se ji brzy a udělat z ní základ pro zbytek života. Nejdůležitější strategií číslo jedna, kterou můžete udělat ihned, je začít uvažovat jako úspěšný člověk. Nic nebude mít na váš úspěch takový vliv jako nacvičování a přejímání návyků a hledisek úspěšných lidí.

Tato kniha vám poskytne mnoho nástrojů, jež vám pomohou organizovat čas a stanovovat si priority. I když uvedete do praxe jen jeden z nich, vaše produktivita se neskutečně zvýší. Budete-li však myslet jako úspěšný člověk, každý nástroj, který použijete, bude mít exponenciálně větší dopad.

Celou profesní kariéru věnuji studiu nejlepších a nejúspěšnějších lidí na světě a zjistil jsem, že myšlení úspěšného člověka stojí na třech pilířích: Úspěšný člověk má sebeúctu, přejímá osobní zodpovědnost za svůj život a činy a je neúnavně orientovaný na cíl. Aplikujte tyto tři postoje na své studium, a nic vás nezastaví v tom, abyste v životě dosáhli všeho, po čem toužíte.

2

Osobní zodpovědnost

Člověku je dáno být svobodný... protože jakmile se ocitne ve světě, zodpovídá za všechny své činy.

JEAN-PAUL SARTRE

Jedna dovednost bude pro váš úspěch ve škole i v životě zásadnější než cokoli jiného, co se můžete naučit. Je to základ všech úspěšných lidí a bez něj je dosažení cílů a snů zkrátka nemožné.

Touto klíčovou dovedností je schopnost za sebe vždy převzít celkovou zodpovědnost. Jako středoškolák nebo vysokoškolák stojíte před prvním z velkých zlomových bodů svého života. Až donedávna měli z větší části kontrolu nad vaším životem rodiče. Rozhodovali, co si oblečete a co budete jíst, co budete dělat a kam půjdete. Dbali na to, abyste chodili do školy včas, připravovali si školní projekty a psali domácí úkoly, abyste chodili na trénink a do hudebky.

Nyní jste však v životě dospěli do bodu, kdy se tato a mnohá další rozhodnutí stávají vaší povinností. Vaše schopnost přijmout tuto zodpovědnost, zcela a bez výhrad, ovlivní vaše úspěchy ve škole i v osobním životě. Osobní zodpovědnost

Když si každý den naplánujete předem, zjistíte, že je mnohem snazší dát se do práce a vytrvat u ní. Práce bude ubíhat rychleji a hladčeji než kdy předtím. Budete se cítit silnější a kompetentnější. Uděláte toho víc a rychleji, než jste považovali za možné. Nakonec se stanete *nezastavitelnými*.



SNĚŽTE TU ŽÁBU!

1. Začněte si ode dneška předem plánovat každý den, týden, měsíc či semestr. Vezměte si poznámkový blok nebo kus papíru (anebo použijte svůj chytrý telefon) a vytvořte seznam všeho, co musíte udělat v příštích čtyřiaadvaceti hodinách. Když se objeví něco nového, připište to na seznam. Vytvořte seznam všech svých projektů, důležitých úkolů, na nichž musíte pracovat a které mají pevný termín odevzdání.

2. Rozplánujte všechny své hlavní cíle, projekty a úkoly podle priority, tedy podle toho, který je nejdůležitější, a podle pořadí, čili podle toho, co se musí udělat jako první, co jako druhé atd. Myslete na výsledek, začněte od konce a postupujte pozpátku.



Myslete na papíře! Vždycky postupujte podle seznamu. Budete překvapení, o co produktivnější se stanete a o co snazší pro vás bude sníst žábu.

Protože něco musíte tak jako tak odložit, zvolte si k tomu činnosti, přinášející malou hodnotu. Odkládejte anebo zcela eliminujte ty činnosti, jež nejsou pro váš život nijak zvlášť přínosné. Zbavte se pulců a soustřeďte se na žáby.

Priority versus posteriority

Tohle je důležité: Abyste si stanovili správné priority, musíte si stanovit i posteriority. *Prioritou* rozumíme něco, čeho uděláte víc a dřív, zatímco *posteriorita* je to, čemu se budete věnovat méně a později, pokud vůbec.

Pravidlo

Svůj čas a život můžete mít pod kontrolou jen do té míry, do níž se přestanete zabývat činnostmi, vytvářejícími nízkou hodnotu.

Jedním z nejmocnějších slov v oblasti time managementu je *ne!* Vyslovujte je zdvořile. Vyslovujte je jasně, aby nedošlo k nedorozumění. Vyslovujte je pravidelně a učíte z něj normální součást svého slovníku v této oblasti. Možná nebudete moci odmítnout školní úlohu, ale ve vašem životě existuje řada situací, kdy říct *ne* klidně můžete. Když vás někdo vyzve, abyste se zapojili do další mimoškolní činnosti, můžete říct *ne*. Můžete říct *ne* společenským aktivitám – zvlášť pokud vás doopravdy nebaví, ale cítíte jen jakousi povinnost se jich účastnit.

Warrena Buffetta, jednoho z nejbohatších lidí na světě, se kdysi zeptali na tajemství jeho úspěchu. „Je to jednoduché,“ odpověděl, „ prostě jen říkám *ne* všemu, co pro mě není v danou chvíli nezbytně nutné.“

Nikdy není příliš brzy **sníst tu žábu!**

Stejně jako dospělí se i studenti různého věku potýkají s tím, jak si zorganizovat čas.

Na střední škole obvykle poprvé zjistí, že time management potřebují, aby zvládli skloubit školu, mimoškolní aktivity (všechny povinné, chtějí-li jít na vysokou školu), brigádu, stáže, rodinné povinnosti atd. Na vysoké škole pak zažívají více svobody a volnější režim, což činí organizaci času ještě obtížnější.

Kniha Briana Tracyho *Snězte tu žábu!* pomohla milionům lidí po celém světě zvládnout více práce za méně času. Nyní se tento světový, život měnící bestseller přizpůsobil specifickým potřebám studentů. Autoři jim nabízejí tipy, nástroje a techniky pro efektivnější plánování času, stanovení cílů, vytrvání u úkolu (i když je nezajímavý), vypořádání se se stresem a rozvíjení dovedností, aby dosáhli mnohem dál, než si kdy mysleli, že je možné. Rodiče i učitelé si už dlouho přáli, aby Brian Tracy takovou knihu napsal.

Brian Tracy je předsedou a generálním ředitelem společnosti Brian Tracy International a vedoucím koučem v oblasti vedení, prodeje, sebeúcty, cílů, strategie, kreativity a psychologie úspěchu. Konzultace již poskytl ve více než 1 000 společnostech a oslovil více než 5 000 000 lidí díky 5 000 rozhovorů a seminářů po celých Spojených státech, Kanadě a 70 dalších zemích. Je autorem více než 90 bestsellerů podle *New York Times*, vydaných v 50 jazycích, včetně *Snězte tu žábu!* Kromě toho napsal a produkoval přes 500 audio a video výukových programů, včetně světově proslulé *Psychology of Achievement*, která byla přeložena do více než 28 jazyků.

Anna Leinberger je redaktorka, spisovatelka a bývalá středoškolská učitelka. Svou učitelskou kariéru zahájila na King's Academy v Madabě v Jordánsku a posledních sedm let pracovala na knihách se zakladateli startupů, lidmi, již se zasloužili o mír, a nejprodávanějšími spisovateli podle *New York Times*.

