

Lothar Seiwert

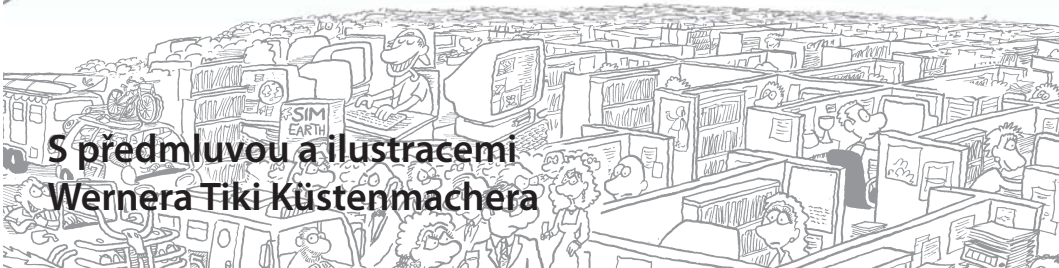
# simplify

your time

Konečně  
mít čas



S předmluvou a ilustracemi  
Wenera Tiki Küstenmachera



**Prof. Dr. Lothar Seiwert** je nejznámějším evropským expertem a lídrem v oblasti time- a lifemanagementu. Sotva byste našli jiného tolik oceňovaného autora populárně-naučných knih a business speakera. Profesor Seiwert během posledních let získal mimo jiné *cenu Benjamina Franklina* („Nejlepší business kniha roku“), ocenění pro nejlepší trenéry z německy mluvících zemí, dále *Life Achievement Award* za celoživotní dílo nebo *Conga Award* pro nejlepšího business speakera. *German Speakers Association* ho poctila přijetím do *Síně slávy* nejlepších přednášejících. V Evropě, Asii a USA přednášel v němčině a angličtině pro již více než 400 tisíc posluchačů.

Knihy prominentního keynote-speakera, kterých se ve světě prodalo již více než 4 milióny výtisků, vždy útočily na žebříček bestsellerů. Už samotný „megaseller“ *simplify your life* (s Wernerem Tikim Küstenmacherem) se držel nepřetržitých 300 týdnů v žebříčku bestsellerů časopisu *Der Spiegel*.

Lothar Seiwert dnes úspěšně vede společnost *Seiwert-Keynote-Speaker GmbH* v Heidelbergu, specializující se na přednáškovou činnost v oblasti timemanagementu, Life-leadership® a Work-Life-Balance. Na podzim 2009 převzal profesor Seiwert úřad prezidenta *German Speakers Association (GSA)*. V červenci 2010 získal v USA jako přednášející tu nejvyšší a nejprestižnější pečeť kvality: *CSP (Certified Speaking Professional)*.

[www.lothar-seiwert.de](http://www.lothar-seiwert.de)

Lothar Seiwert

# simplify

your time

Konečně mít čas

S předmlouvou a ilustracemi  
Wenera Tiki Küstenmachera



**N a k l a d a t e l s t v í ANAG**

*simplify*® je registrovaná známka VNR Verlag für die Deutsche Wirtschaft AG, Bonn.

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 vy-máhání náhrady za způsobenou újmu.

Copyright © Lothar Seiwert, 2010

Originally published in 2010 by Campus Verlag GmbH,  
Frankfurt am Main

Cover design © Buttgereit und Heidenreich-Designagentur,  
Haltern am See

Cover and illustrations © Werner Tiki Küstenmacher

Překlad © Martina Coufalová

© Nakladatelství ANAG, 2013

ISBN 978-80-7263-773-7

„Život je cesta.  
Čím méně zavazadel neseme,  
tím více zážitků  
můžeme nasbírat.“

Hanna Schygulla



## Obsah

Předmluva Wernera Tiki Küstenmachera .....	9
Pryč s tíhou času! .....	13

### 1. Skončujte s mýty o čase: se simplify budete

<b>mít jasno</b> .....	19
------------------------	----

Nenechte se už déle omezovat mýty o čase. *simplify* je vaše cesta ke svobodnému nakládání s časem!

Čas – První mýtus: Nemáte čas?! .....	31
Čas – Druhý mýtus: Rychleji znamená lépe! .....	39
Čas – Třetí mýtus: Úspěch má jen ten, kdo toho hodně dělá! ...	47
Čas – Čtvrtý mýtus: Internet a spol. šetří čas! .....	55
Čas – Pátý mýtus: Multitasking přináší časovou úsporu! ...	63
Čas – Šestý mýtus: Přestávky jsou zbytečné! .....	71
Čas – Sedmý mýtus: Zahálají jen lenoši! .....	79

### 2. Snadno s osobitostí: *simplify* časové typy .....

Zjistěte, jaký jste časový typ. *simplify* vám ukáže, jak svůj čas proměníte v to nejlepší!

Jasný typ: <i>simplify</i> časový test .....	91
Skutečně hbitý: <b>T</b> urbo typ .....	97
Ryzí kreativita: <b>I</b> spirativní (nápaditý) typ .....	109
Nic mu neuteče: <b>M</b> anažerský typ .....	121
Vždy naprosto přesný: <b>E</b> xaktní typ .....	133
Silné stránky pohromadě: Lepší je to v týmu .....	145

### 3. Snadná metoda: *simplify* časové nástroje .....149

Timemanagement ve stylu *simplify* znamená dosáhnout hodně za použití jednoduchých nástrojů! *simplify* časové nástroje vám pomůžou zvládnout hektické všední dny a znovu získat volný čas.

<i>simplify</i> nástroj č. 1: Určit priority.....	157
<i>simplify</i> nástroj č. 2: Správně plánovat .....	169
<i>simplify</i> nástroj č. 3: Předávat úkoly .....	185
<i>simplify</i> nástroj č. 4: Zbavit se informačního stresu .....	197
<i>simplify</i> nástroj č. 5: Udělat pořádek .....	213

### 4. Méně, zato lépe!: *simplify* princip ..... 227

Zbavte se zbytečné zátěže a s pomocí *simplify* principů začněte pomalu, ale jistě žít kvalitně.

Snadno a vyváženě: Tak se otáčí mé kolo života.....	235
Snadno a vizionářsky: To je můj životní sen.....	247
Snadno k cíli: Teď se přání stane skutečností .....	259
Snadno a dobře: Méně, zato lépe!.....	275

### Vydejte se na cestu: Se *simplify* správným směrem... 293

Se <i>simplify</i> správným směrem .....	295
Hlavně zvolna: <i>simplify</i> pro turbo typy .....	296
Hlavně kreativně: <i>simplify</i> pro inspirativní typy.....	297
Hlavně více ze života: <i>simplify</i> pro manažerské typy.....	298
Hlavně prvotřídně: <i>simplify</i> pro exaktní typy .....	299

Literatura.....	300
Rejstřík.....	308



## Předmluva Wenera Tiki Küstenmachera

Milé čtenářky, milí čtenáři,

již zhruba půlstoletí patřím k nadšeným čtenářům knižních rádců – ostatně za posledních 20 let jsem jich sám pár napsal. Je na čase, abych vám prozradil nejhlubší tajemství tohoto literárního žánru: četba knižních rádců vám v ničem nepomůže.

Tyto knihy fungují, až když to, co v nich stojí, začnete skutečně dělat. Jak praví slavný bonmot o chemických látkách ve sportu: „Doping ve fotbale nic nepřináší, musí to být v hráčích!“

A jak přečtené informace doputují z mozku do těla? Jak se promítnou všechny ty cenné poznatky z nové knihy o čase od profesora Seiwerta v každodenním životě?

Tento namáhavý proces nazvěme „přesazením“, přičemž toto jednoznačné slovo v sobě zároveň skrývá řešení. Dříve nás učitelka ve škole „přesadila“, protože jsme se sousedem v lavici rušili vyučování. Prostá změna místa někdy způsobí zázrak. Pomůže při řešení problémů, a zvláště při potížích s časem.

Možností změny místa je celá řada. Jste-li přepracovaní, běžte do jiné místnosti. Odejděte pryč od toho, kdo vás rozčiluje. Popoběhněte pár kroků, zjistíte-li, že se vaše myšlenky točí pořád dokola jako křeček v kolotoči. Na schůzi si sedněte na jiné místo než obvykle. Noste hodinky na druhém zápěstí a hned uvidíte čas z jiného úhlu. Stručně řečeno, rozhýbejte molekuly vnějšího světa a pohne se i vaše duše. Zbavíte se

stresu a bloků. Ale co s nepatrnými zrníčky písku, jež drhnou v soukolí každodenního provozu? Jde o zvyky a vzorce chování, většinou hluboko pohřbené pod povrchem všedního života. Za tu dobu jsme si na ně zvykli a už je nevnímáme. Tato kniha vám je však pomůže odhalit. *Lothar Seiwert* je všechny zná: poradil tisícům lidí, zklamaných a zoufalých z chronického nedostatku času, pronásledovaných stresem a s následnými neúspěchy a nehodami.

Máte před sebou velký a obtížný úkol. Ne! Prosim, takhle už nikdy o svém životě nepřemýšlejte. Vnímejte ho jako obrovský, nekonečně vzácný dar. Radujte se ze všeho, co máte, i z náročných dnů a zátěže, kterou za sebou vlečete. Zjednodušte si ho. A tím se konečně dostáváme k nádhernému názvu této knihy:

### ***simplify your time.***

Od doby, kdy jsme s Lotharem Seiwertem uvedli na trh knihu, jež se měla stát nejúspěšnějším rádcem desetiletí, se *simplify* stalo termínem.

Na celém světě lidé sní o jednodušším a skromnějším životním prostředí. Jenže to není jen tak. Mezilidské vztahy jsou a zůstanou komplikované, společnosti budou vždy rozdílné, náš hodnotový systém stále citlivější. Chceme změnit poměry, vztahy, lidi okolo nás, hospodářské a společenské zákonitosti. Ale to jediné, co skutečně můžeme přetvořit, jsme my sami.

Nejdůležitějším slovem v názvu této knihy není to krásné slovo *simplify* ani archaické *time*, nýbrž takřka neviditelné pojítko mezi nimi: *your*. Nemůžete zjednodušit život, jen váš život, tedy *your life*. Nemůžete zjednodušit nakládání s časem jako takovým, jen s tím kouskem, který patří vám: *your time*.

*Váš čas je to nejcennější, co máte. Nedostali jste ho darem, abyste se nad ním rozčilovali, marnili ho nebo se jím nechali ždímat jako citróny. Máte ho, abyste ho využili co nejlépe, užívali si ho a sdíleli s ostatními!*

*Začněte hned číst i konat.*

Váš

Werner Tiki Küstenmacher



## Pryč s tíhou času!

Milé čtenářky, milí čtenáři,

když jsem před bezmála deseti lety společně s přítelem a kolegou Tikim Küstenmacherem psal *simplify your life* (v českém překladu „Zjednodušte si život“ vydalo v roce 2006 nakladatelství Alman – pozn. překl.), nikdo netušil, jak úspěšná ta kniha bude. Bez mála 300 týdnů se nepřetržitě držela v žebříčku bestsellerů magazínu *Der Spiegel*, v němčině se prodalo téměř půldruhého miliónu výtisků a další milión v jiných 30 jazycích.

Timemanagement, tedy management času, byl už tehdy ústředním tématem *simplify*. Od doby, kdy každodenní život ovlivňuje internet, e-mail, blackberry a iPhone, se však svět ještě dále zrychlil. V uplynulém roce jsem na přednáškách a seminářích zapředl s účastníky spoustu hovorů. Mnohým se zdá, že mají „příliš málo času“, a připadají si neustále přetížení a pod tlakem.



Ve stavu přetížení je touha po jednoduchosti největší, a proto nyní nastal správný čas na *simplify your time*. Slibuji, že *simplify your time* vám přinese změnu, protože vás naučí dívat se na fenomén času ze zcela jiného úhlu pohledu. Dáte vale stresu z blížících se termínů a časové tísní a rozlije se ve vás nádherný pocit klidu a míru. Zase si užijete volný čas, bez jakýchkoliv plánů a výčitek svědomí, že jste snad líní. Uvolníte se, odpočínáte si a zjistíte, že najednou dokážete čerpat síly z dávno zapomenutých zdrojů. Pocítíte lehkost a radost z práce, snáze se soustředíte na jednotlivé úkoly.

Bochumská socioložka Nadine Schöneck, která zkoumala, jak Němci vnímají čas, zjistila, že 80 procent dotázaných je nespokojených, protože si připadají uštvaní, uhonění a pod tlakem. Nemají ponětí, jak snadné je lépe zacházet s časem.

*simplify your time* znamená zjednodušení; základní idea myšlení *simplify* je *Méně, zato lépe!* Věřte mi, že i vy „*můžete konečně mít čas*“, pokud



si do budoucna dovolíte být o trochu svéhlavější a zbavíte se všeho nudného a zbytečného. Smyslem *simplify your time* není ušetřit čas, abychom mohli ještě více zrychlit a napěchovat si den ještě větším množstvím práce.

Toto myšlení vás naučí vážít si času, spřátelit se s ním, zlepšit kvalitu svého života a také dosahovat lepších výsledků v práci.

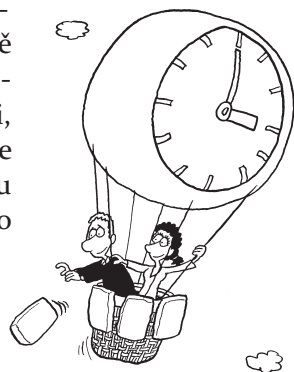
## **Cesta *simplify your time***

Všimli jste si obrázku na přebalu této knihy? Podívejte se ještě jednou na ulice ucpané davy a kolonami aut, kanceláře přeplněné lidmi s telefonním sluchátkem v ruce a zírajícími do monitoru počítače! Slyšíte ruch ulice, houkání sanitek a změť hlasů prošpikovanou zvoněním mobilů? Připomíná vám to snad váš všední den? Všechno máte naplánované do poslední vteřiny, dny praskají ve švech nashromážděnými úkoly a přetékají povinnostmi. A přesto vás neustále někdo chytá za rukáv a chce *ještě víc*. Někdy se cítíte tak stísněně, že se sotva dokážete nadechnout.

A teď se na obrázek podívejte ještě jednou a představte si, že jste na palubě horkovzdušného balónu, který odnášejí přátelské hodiny daleko od zmatku a hemžení. Odhodili jste

všechnu zátěž a stoupáte výš a výš. Dýcháte stále svobodněji a volněji a také ostřeji vidíte. Volně kloužete pohledem po krajině pod vámi a v chaosu tam dole najednou rozeznáváte i veselé lidi a pestrobarevné věci, jež jsou pro vás důležité. Potom se podíváte znovu před sebe a konečně na horizontu spatříte své cíle, které jste předtím nadlouho ztratili z očí.

Chci vás pozvat na takovou cestu *simplify your time*. Stoupejte se mnou v balónu a odhodte z ramenou tu skličující zátěž.



## Čtyři velké pytle písku

Naše společná cesta nemá přesně danou trasu. Každopádně balón nás ponese, jen když se postupně zbavíme vší zátěže.

Začneme **největšími mýty** okolo času, polopravdami a omyly, jimiž je toto téma opředeno a jež nás přivádějí k zúřivosti. Uvidíte, na které z těchto mylných domněnek reagujete obzvláště citlivě a ony vás přestanou ovlivňovat. Váš vztah k času bude rázem méně napjatý!

Zbavení mýtů o čase poletíme k **časovým typům**. Pro snazší nakládání s časem potřebujete nutně vědět, jak tikají vaše osobní hodinky. Jinak řečeno: zjistěte, jaký typ podle času jste. Zapomeňte na představu, že každý z nás má denně k dispozici 24 hodin a že „čas“ je pro všechny stejný. Každý člověk ho vnímá individuálně a také s ním hospodaří po svém.

Časová typologie vám pomůže lépe porozumět sobě samým a vycházet s okolím. Vždyť kolikrát už vás rozčílil partner, šéf nebo kolega, když na vás zbytečně naléhal nebo

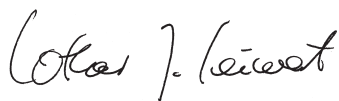
všechno dělal až na poslední chvíli? Budete-li vědět, se kterým časovým typem máte právě co do činění, dokážete lépe a trpělivěji reagovat.

Ve třetí etapě naší cesty *simplify your time* prožijete cosi podivuhodného. Přibereme do neustále stoupajícího balónu mnoho různých *simplify* časových nástrojů, s jejichž pomocí vystrnadíme z každodenního života další nepotřebnou zátěž, zbavíme se nepříjemných, zbytečných a nesmyslných úkolů a povinností.

Čtvrtá a poslední etapa cesty nás přiblíží *k životním snům a přáním*. Jakmile odhodíte poslední pytel se zátěží povinností a perfekcionismu a dopřejete si o trochu víc egoismu a lenosti, spatříte na horizontu své velké cíle. Jen se dívejte, slunce právě ozařuje večeri s přáteli, další krok v kariéře, koně ve velké ohradě... Proč vlastně chcete mít více času? Co dodá hodnotu vašemu životu?

Na konci *simplify your time* cesty lépe porozumíte vlastnímu času a hospodaření s ním a také se seznámíte se *simplify* metodami, jež vám pomůžou snáze čelit výzvám a požadavkům dne. Naučíte se vytvořit prostor pro úspěch a odpočinek, výkon a lehkost. Hlavně však konečně pocítíte, že jste pány svého času!

Co nejsrdečněji,

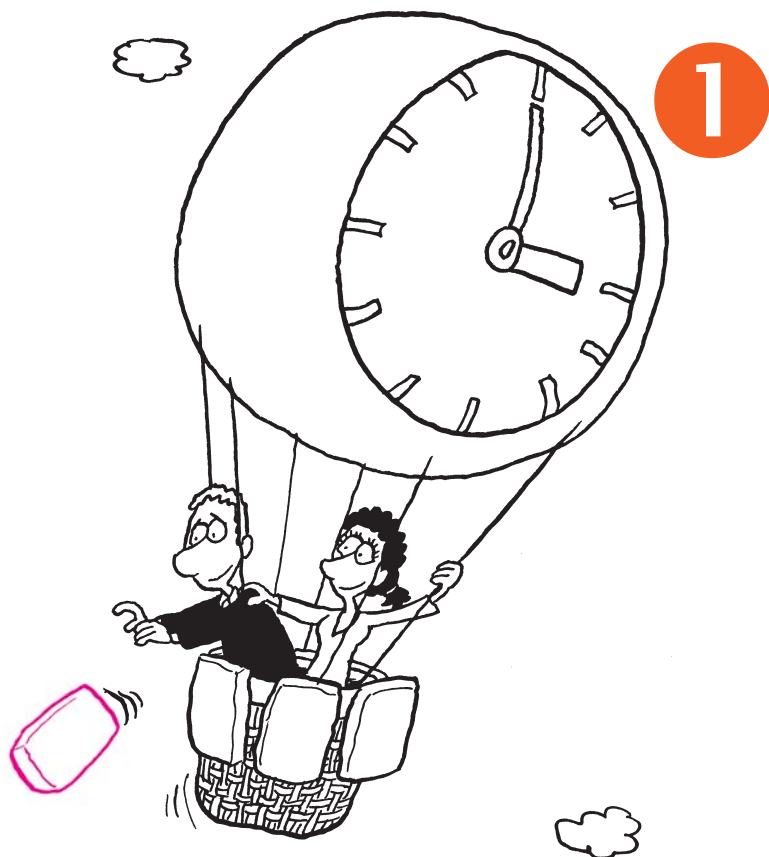


Váš Lothar Seiwert

[www.lothar-seiwert.de](http://www.lothar-seiwert.de)

Heidelberg, září 2010





# Skoncujte s mýty o čase:

se *simplify* budete mít jasno

## *simplify* – přehled kapitol

<b>Čas – První mýtus: Nemáte čas?!</b>	<b>31</b>
<b>Čas – Druhý mýtus: Rychleji znamená lépe!</b>	<b>39</b>
<b>Čas – Třetí mýtus: Úspěch má jen ten, kdo toho hodně dělá!</b>	<b>47</b>
<b>Čas – Čtvrtý mýtus: Internet a spol. šetří čas!</b>	<b>55</b>
<b>Čas – Pátý mýtus: Multitasking přináší časovou úsporu!</b>	<b>63</b>
<b>Čas – Šestý mýtus: Přestávky jsou zbytečné!</b>	<b>71</b>
<b>Čas – Sedmý mýtus: Zahálejí jen lenoši!</b>	<b>79</b>

**Johann Wolfgang Goethe**

(německý spisovatel, 1749–1832 – pozn. překl.)

„Chyby dodávají člověku na přívětivosti.“

## Skončujte s mýty o čase

Jste stále v běhu a cítíte se pod tlakem? Nezbyvá vám čas vychutnat si krásné okamžiky života? Uvidíte, že se *simplify* to jde i jinak.

Špenát obsahuje hodně železa. Dinosauři byli největšími zvířaty na Zemi. Červená barva přivádí býky k zuřivosti. Některé mylné představy se drží opravdu urputně. Rovněž o čase kolují četné mýty a polopravdy.

Jste opravdu přesvědčeni, že rychleji znamená lépe, že multitasking šetří čas a diář plný termínů prospívá kariéře? Buďte si jistí, že nic z toho není pravda. Jsou mezi námi jedinci, kteří o těchto „pravdách“ už déle ve skrytu duše pochybují. Tyto mylné představy jsou však tak rozšířené a zažitě, že nás většinou nenapadne zjišťovat jejich původ. Řídíme se jimi a tak dál zrychlujeme svůj život.

„Moudří odhalují pravdu skrze omyly.“ Citát Friedricha Rückerta (německý básník a překladatel – pozn. překl.) je mottem prvního dílu naší *simplify your time* cesty. Protože jakmile se zbavíte nepravdivých mýtů o čase, odhodíte zátěž a užijete si svou cestu s lehkostí.

## Pátý mýtus: Multitasking přináší časovou úsporu!

Dlouho jsme oslavovali *multitasking* jako skutečný fenomén. Internet a lifestylové časopisy byly zajedno: moderní člověk musí být vybaven schopností dělat více věcí současně. Multitasking jsme vnímali jako klíč k produktivitě, úspěchu a autoritě.

Ale časy se změnily. Dnes najdeme v tisku spíš titulky „Fiasko multitaskingu“, „Multitasking ohlupuje zaměstnance“ nebo „Multitasking znamená plýtvání časem“.



Ostatně vědecké studie už dříve dokázaly, že vyřizujeme-li všechno najednou, potřebujeme více času, méně se soustředíme a dopouštíme se podstatně více chyb. A jak spočítala jedna newyorská poradenská firma, americké hospodářství ztratí ročně kvůli multitaskingu 600 miliard

dolarů. Přesto mnozí lidé stále pracují v zaměstnání i v soukromí na několika úkolech najednou. Jenže multitasking neškodí jen hospodářství, ale i zdraví. Podporuje bolest hlavy, neklid, stres a v nejhroších případech stojí dokonce i za vyhořením (tzv. burn-out). Odmítáme připustit, že schopnost

pracovat současně na více věcech nemáme my, lidé, příliš vyvinutou. Ano, Napoleon prý uměl dělat čtyři nebo pět věcí současně, jenže jak všichni víme, moc dobře to s ním nedopadlo. Proto bychom měli mýtus multitaskingu rychle opustit a zkusit to zase postaru, *metodou jedno po druhém*.

Počkat!

Bizarním výrazem latinsko-anglického původu multitasking, pocházejícím z informatiky, se označuje schopnost operačního systému provádět několik úloh současně. Jenže člověk přece není operační systém.

## Šestý mýtus: Přestávky jsou zbytečné!

Jak bychom si mohli dovolit pauzu, když pořád zbývá tolik práce? Tyhle tabulky musí nutně k šéfovi, za hodinu začíná mítink a ani prezentace pro nového klienta ještě není úplně hotová...

**Lido Anthony „Lee“ Iacocca**

*(manažer, proslul především restrukturalizací firmy Chrysler v 80. letech 20. století – pozn. překl.)*

„Kromě období skutečné krize jsem v pátek večer, v sobotu ani v neděli nikdy nepracoval.“

Pracovat bez pauzy není jen sen některých šéfů. Mnozí lidé vidí vynechání přestávky jako spásné řešení pro případ nestíhání. Všudypřítomná časová tíseň nás nutí brát přestávky jako nevíтанá přerušení. Jsme přesvědčeni, že úspěch zaručuje jediné nepřetržitá dřina. Jenže efektivitu ani kreativitu nelze vynutit ani nahradit železnou disciplínou. Lidé nejsou stroje. Nikdo zkrátka nemůže pracovat celý den na plný plyn. Bez přestávek není výkon. V podstatě to ví a cítí každý. Přesto si jen zřídka dovolíme vypnout. Dobrou zprávou je, že k načerpání síly a energie stačí *krátká přestávka*. Pauzy jsou pro kariéru a zdraví mnohem důležitější než stres a přesčasy, což dokazují svým životním stylem i úspěšné osobnosti – za všechny jmenujme Winstona Churchilla nebo Billa Clintona, kteří ani v krizových situacích nevynechávali poledního šlofika.



## Za každých okolností solidní: Exaktní typ

**Nadšený zlepšovatel:** Exaktní typ je nejen neskutečný pedant a puntičkář, ale rovněž zlepšovatel. Když se zakousne do problému, vždy najde řešení.

**Chytrý specialista:** Všechno, co dělá, dělá mimořádně dobře. Exaktní typ ví, že na vrchol se dostane jen díky vyhraněné orientaci.

**Předvídavý organizátor:** Exaktní typ je připraven i na nemožné. Vždy má po ruce plán B.

**Obezřetný rizikový manažer:** Lehkomyšlnost a touha po dobrodružství? Jen to ne! Exaktní typ raději nepodstupuje žádné riziko.

**Bystrý analytik:** Exaktní typ se nenechá obalamutit žádným X kvůli Y. Je opravdovým kouzelníkem s čísly a na všechno se dívá přes drobnohled.

**Svědomitě plánuje čas:** Opozdit se? Zmeškat termín? Nestihnout uzávěrku? Nic z toho se exaktnímu typu pochopitelně nemůže stát.

**Detailista vědomý si kvality:** Za velký rozdíl často mohou maličkosti. A v tomto směru je exaktní typ vždy nejlepší.

## Nadšený zlepšovatel

Exaktní typ má v sobě gen zlepšovatele. Věří, že by leccos okolo něj mohlo fungovat ještě užitečněji, praktičtěji a efektivněji. Svrbí ho prsty, protože by chtěl brousit, montovat a lepit a nechce se smířit s daným stavem věcí. Mezi časovými typy je právě on Danielem Düsentriebem (*komiksová postava*

vynálezce z roku 1952 – pozn. překl.), pedantem, který chce zjistit, kde se stala chyba a jak to celé zlepšit. Bez exaktního typu bychom nejspíš dodnes neměli telefon, letadlo ani internet.

Efektivní systém uspořádání čehokoliv, geniálně jednoduché tabulkové výpočty nebo plně automatizovaný domácí robot: díky svému smyslu pro praktično přichází exatní typ stále s nějakými „zlepšováky“. Jen občas přestřelí a vymyslí věc, která je běžnému spotřebiteli k ničemu.

*Závěr:* Nezajímejte se jen o to, co je potřeba vylepšit, a radujte se z věcí takových, jaké jsou.



### **simplify tip pro exaktní typy**

Ostatní se už dávno vyrovnali s tím, že ne všechno funguje skvěle, jen vy se nevzdáváte a pracujete na zlepšení. Ale někdy je místo fušování a látání potřeba jít na věc úplně jinak. Seberte odvahu a zkoušejte se častěji vydat novou cestou.

## **Chytrý specialista**

Být zaměnitelný je pro exaktní typ opravdová noční můra. Ani za nic nechce klesnout do šedivé masy průměrných. Má na to svůj osvědčený recept. Nepokouší se být všumělem a sedět na několika židlích, ví, že mezi špičku se propracuje jen díky specializaci. Proto postupuje jako profesionální sportovec plně se koncentrující jen na svou parádní disciplínu, v níž má šanci být nejlepší. Mnozí exaktnímu typu vyčítají strnulost, zatuhlost a úzkoprsost. Ale on stejně raději vynikne v jedné disciplíně či odvětví, než aby byl v mnoha oborech „jen“ dobrý.

Je jedno, jestli se exaktní typ stane expertem v oblasti internetového marketingu, nebo odborníkem na solární energii. Jako trumfy z rukávu se z něj sypou brilantní odborné znalosti, nadšeně shromažďuje nejnovější know-how, aby



## simplify seznam priorit

### Super nebo nepodstatné?

Napište deset činností, které děláte denně (čtení e-mailů, mítinky, sledování TV, ...)

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Projděte postupně všechny body a u každého zodpovězte následujících pět otázek:

- Posouvá mě tato činnost k profesnímu či soukromému cíli?
- Když ji neudělám, bude to pro mě mít negativní důsledky?
- Je tato práce nejen naléhavá, ale také opravdu důležitá?
- Dělal bych ji, i kdybych měl k dispozici jen polovinu času?
- Jsem díky této činnosti šťastnější, kreativnější či spokojenější?

*Závěr:* Opodstatněnost aktivity narůstá s každým „ano“.





### **simplify tip pro manažerské typy**

Nezařazujte mezi hlavní priority jen práci. Odpočinek, uvolnění a zamyšlení, společné chvíle s přáteli a rodinou, sport a zdravé jídlo – udělejte si čas i na příjemné věci. Kdo se necítí dobře, nezvládá pak ani práci.

## **Priority ve stylu *simplify***

Kdo už ví, co je pro něj důležité, udělal pořádný krok kupředu. Jenže mnohé dny mají chaotický průběh. Určitě to taky znáte: hned ráno jste chtěli začít s přípravou prezentace pro klienta, ale sotva jste usedli ke stolu, e-maily, telefony, zákazníci a kolegové vás nenechali chvíli v klidu. Odpověděli jste v krátkosti na pár e-mailů, vyřídili telefonát se zákazníkem a pobavili se s kolegy o novém projektu. Tak to šlo celý den a večer jste zjistili, že jste s prezentací nepohnuli ani o kousek. Věřte, že zaměstnání, jehož průběh ovlivňujeme především my sami, vypadá úplně jinak.



### **simplify tip pro inspirativní typy**

Priority nejsou vaše silná stránka? Potom vyzkoušejte metodu 1–10. Oznamkujte úkoly, jen dejte pozor, abyste všem nedali jen průměrné ocenění (4, 5, 6). Udělejte malé rozdíly – snáz tak vystopujete své priority!

*simplify* priority vám proklestí cestu k hlavním úkolům. Vraťte se k Eisenhowerově principu, tedy rozdělení úkolů do různých kategorií, jenž vymyslel a s úspěchem praktikoval americký prezident Dwight D. Eisenhower.

Rozdělte všechny úkoly na pořadu dne do čtyř kategorií:

- super-úkoly (důležité a naléhavé),
- okamžité úkoly (naléhavé, ale nikoliv důležité),



## *simplify* přehled, jak zlepšit kvalitu života

- *Kvalita života si žádá čas:* Užívat si života znamená mít dost času. Vytvořte si během dne malé „oázy klidu“.
- *Kvalita života si žádá koncentraci:* Pocit spokojenosti ne získáte jen tak mimochodem, proto věnujte svým přáním plnou pozornost.
- *Kvalita života si žádá odříkání:* Hektické dny a příliš mnoho konzumu brání poznat skutečný smysl života. Držte se *simplify* principu *Méně, zato lépe!*

## Spustit plachty!

Je obecně známo, že cestování rozšiřuje obzory. A úzce s ním souvisí také představa štěstí, které často toužíme hledat „někde jinde“. Ostatně i hinduisté říkají, že toho, kdo necestuje, štěstí nepotká.

Počkat!

V roce 2007 zařadila škola Willyho Helpacha v Heidelbergu do rozvrhu předmět „štěstí“. „Neměli jsme v úmyslu učinit všechny šťastnými,“ jak řekl ředitel školy. „Naším cílem je poskytnout žákům dobré důvody vydat se na cestu k dosažení štěstí.“

I vy jste se vydali na *simplify your time* cestu, protože chcete něco v životě změnit, přejete si žít klidněji, intenzivněji a autentičtěji. A protože kdo cestuje s malým zavazadlem, má méně starostí, i vy jste se rozhodli do budoucna chtít a mít méně. Se zásadou *Méně, zato lépe!* je to však jako s dietou: zhubnout deset kilo

během deseti dní postrádá smysl. Dopřejte si čas znovuobjevit v životě jednoduché a krásné věci. Jaké by to bylo strávit příští prázdniny s lidmi, kteří vás mají rádi, na místě, kde můžete být sami sebou, v krajině, jejíž rozlehlost pohltí všechny strachy a starosti? Těšte se na nové zkušenosti, jež jsou před vámi, a na konci cesty si užijte návrat domů.

**Karl Julius Weber**

(německý spisovatel a satirik, 1767–1832 – pozn. překl.)

„Cesty jsou nejlepší způsob sebevzdělávání.“

## Se *simplify* správným směrem

Objevte na konci *simplify your time* cesty nový smysl života a času.

Z cesty si kromě pěkných vzpomínek a zážitků většinou přivážíme také spoustu nápadů a podnětů pro všední dny. I vy jste jistě při našem *simplify* putování v balónu získali mnoho poznatků a inspirace, jak jednodušeji a příjemněji žít a hospodařit s časem. Použijte nashromážděné tipy a techniky k získání čehosi neuvěřitelně cenného – svobody dělat to, nač máte právě chuť!

Pro snazší vytvoření vlastního postoje k času nabízím na závěr speciální doporučení pro každý časový typ. *simplify your time* je více než módní trend, je to báječný postoj k životu.

Nadšeně si užívám toho, jak snadné je přestat marnit čas v každodenních ranních zácpách, už se nenervovat záplavou e-mailů či nekonečnými mítinky. A ještě mnohem krásnější je najít si čas na důležité lidi a podstatné věci.

Kdybych vám směl dát jen jednu jedinou radu, byla by to tato: *Vydejte se na cestu a důvěřujte si!* Uvidíte, že to bude den ze dne lehčí. Timemanagement se *simplify your time* je skvělý právě proto, že je jednoduchý. Tak nač ještě čekáte?



## Čas odhodit zátěž: „simplify your time!“

Skončujte s přeplněnými diáři, neustálým stresem a nekonečnými seznamy úkolů. S pomocí *simplify* principů se naučíte suverénně a trpělivě přistupovat k časové tísní a naléhavým úkolům.

Prof. Lothar Seiwert, spoluautor bestselleru *simplify your life* a nejznámější evropský odborník na timemanagement, vám ukáže, jak snadněji zvládat úkoly a žít šťastně a v klidu.

**Prof. Dr. Lothar Seiwert** je nejznámějším evropským expertem a lídrem v oblasti time- a lifemanagementu. Sotva byste našli jiného tolik oceňovaného autora populárně-naučných knih a business speakera. Profesor Seiwert během posledních let získal mimo jiné *cenu Benjamina Franklina* („Nejlepší business kniha roku“), ocenění pro nejlepší trenéry z německy mluvících zemí, dále *Life Achievement Award* za celoživotní dílo nebo *Conga Award* pro nejlepšího business speakera. *German Speakers Association* ho poctila přijetím do *Síně slávy* nejlepších přednášejících. V Evropě, Asii a USA přednášel v němčině a angličtině pro již více než 400 tisíc posluchačů.



[www.Lothar-Seiwert.de](http://www.Lothar-Seiwert.de)

**Konečně vám zůstane čas na to nejdůležitější!**

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



9 788072 637737

**ANAG**<sup>®</sup>  
ANDRAGOGOS  
AGENCY