

Hodina denně navíc II.díl



Díky minulému měsíčníku již víte, jak získat hodinku denně navíc. Dnes vám přináším další tipy, které vám pomohou ve vašem každodenním boji s časem.

Neberte telefon pokaždé, když zvoní

Vždy se řídím pravidlem, že telefon je můj pomocník, nikoliv otrokář. Přes den přijímáme spoustu hovorů, které nám však berou obrovské množství času. Volají nám každý den rodiče, průzkumy, dávní kamarádi a bůhví kdo ještě. Naučte se těmto zásadám:

- cizí čísla beru až v případě, že mi volá podruhé (nebo očekávám hovor z cizího čísla)
- s rodiči a rodinou si telefonuji až po práci a dodržuji pravidlo mluvení 50:50
- pokud doopravdy nemám fúru času, ignoruji průzkumy veřejného mínění a nabídky nových služeb
- pokud s člověkem, který mi volá, mluvit nechci – prostě telefon nevezmu

Tlachání po telefonu a nedůležité SMS nám tedy neberou jen peníze, ale i čas. Jen se podívejte na konci měsíce na výpis, tolik hodin že jste to provolali?

Mějte pořádek

Možná si říkáte, že inteligent se ve svém bordelu vyzná, možná je na čase se nad vlastními nepořádky pozastavit. Nepořádek vám totiž pojídá čas, a to hlavně proto, že prostě nemůžete najít to, co jste hledali. Nebo, v horším případě, jste v nepořádku něco ztratili a nyní si musíte vyřídit novou průkazku na MHD, jít koupit nový deštník nebo se vrátet domů, protože jste zapomněli v tom vašem zmatku si vzít jídlo do práce. Netvrdím, že je nutné mít přesný pořádek ve všem, zkuste však dodržovat následující:

- Mám [pořádek v peněžích](#) – mám je buď uložené na účtě, v pokladně doma anebo v peněžence
- Klíče si ukládám na jedno místo
- Všechny důležité dokumenty mám na jednom místě (výpisy z banky, smlouvy atd.)
- Všechny důležité průkazy mám ofoceně a naskenované v počítači (při jejich ztrátě mohou fungovat s kopií a nemusím ihned letět na úřad)

Nejezděte pořád autem

Každý týden kroutím hlavou nad zácpou, kterou vidím vzdáleně ze svého domu. Každé pondělí ráno a každý pátek odpoledne všichni stojí v zácpě a nadávají, že „to nejede“. Tak proč do té zácpy každý týden najíždíte? Proč nejedete na chalupu až v sobotu a do práce raději nejedete občas vlakem? Nepočítejte s [úsporou času](#), když se ženete autem do centra Prahy. Zkuste někdy použít vlak nebo jinou MHD, můžete si alespoň přečíst zajímavou knihu či relaxovat.

Neposlouchejte problémy druhých

Pokud to nemáte v popisu práce, prchejte od negativních lidí. Nejen, že s nimi ztrácíte svůj drahocenný čas, navíc budete z jejich stěžování si tak unavení, že nebudete schopni ten zbytek času využít. Navíc, váš mozek začne automaticky přemýšlet ve stejně negativním modu a budete zralí jít tak do postele nebo na panáka. Rozhodně ten den již nic neuděláte.

Nebojte se požádat

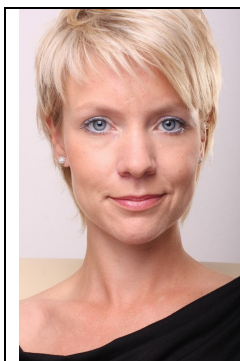
Mnohdy nemáme dostatek času jen proto, že neumíme požádat druhé o pomoc. Neustále vyzvedáváte děti ze školy vy a váš manžel ani neví, kde ta škola je? Tak proč ho jednoduše nepoprosíte, ať dvakrát týdně udělá něco on za vás? Jak vidíte, čas můžete získat i tím, že budete komunikovat a druhé žádat o pomoc.

V příštím čísle měsíčníku budeme s hodinou denně navíc pokračovat.

Přečtěte si také:

[Hodina denně navíc I. díl](#)

[Překážky, které brání k dosažení našich cílů](#)



© **Napsala Lenka Černá**

Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindsoft.cz

www.mujuvztah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)