

Hodina denně navíc



Kdyby tak den měl více hodin a týden více volných dní./! To slýchá(vá)m často od svých klientů. Všichni jsme věčně zaneprázdnění a nemáme tu jednu hodinku, která by nám pomohla. Mohli bychom jít konečně cvičit, ještě uvařit nebo odpočívat. Kde ale tu hodinku navíc sebrat? Hodinu denně navíc vám sice nezařídím, ale jde to udělat i jinak. Podívejte se na pár tipů, které vám ušetří **hodinu zbytečných činností**.

1. Vstávejte dříve

Já vím.. jde to těžko, ale například brzké vstávání o víkendu vám přinese úchvatné zážitky. Všichni spí a ve vzduchu je úžasný klid. Já osobně mohu poděkovat fotografování – východ slunce před pátou ranní a úžasné snímky z této doby vás přesvědčí vstát z postele dříve, než všichni ostatní.

2. Nechodte do práce jako všichni ostatní

Pokud vám to práce umožní, přicházejte dříve než ostatní a dříve odcházejte. Jednak se ráno dostanete do práce rychleji bez ztráty času v dopravní zácpě, další výhodou je možnost vyhnout se kolegům, kteří první hodiny v práci stráví pouze tím, že si povídají, a to mnohdy o ničem. Pokud vás plané debaty s kolegy unavují, prostě je obejdete tím, že budete mít jiný rytmus než oni. V devět už budete mít kafe za sebou a nestrávíte hodinu v kuchyňce tlacháním o ničem.

3. Nedívejte se na televizi

Jak jednoduché, že? Průměrný Američan stráví u televize 8 hodin denně, no co k tomu dodat – hodinka se pak najde raz dva, že? Největším zlodějem času jsou televizní seriály, které vás nutí dívat se na televizi prakticky každý den. Televize vám nepřinese ani peníze ani energii do života. Je to umělá zábava, při které sice vypnete psychiku, život vám však pod jejím vedením proteče mezi prsty.

4. Scházejte se efektivně

Často chodíme na schůzky s lidmi, kteří nám ve skutečnosti nic nedávají. Odcházíme ze schůzky s hlavou plnou problémů druhého, unavení a často také v nepříjemné náladě. Vybírejte si lidi, se kterými se scházíte, a ušetříte tím rozhodně pár hodin týdně. Kromě toho dodržujte pravidlo 50:50 v komunikaci, které znamená, že mluvíte 50% vy a 50% váš přítel/vaše přítelkyně. Pokud ten druhý mluví více než vy, vezměte nohy na ramena. Pro úsporu času vám také doporučuji mít u každé soukromé i pracovní schůzky

naplánovaný konec, to znamená čas, kdy musíte ze schůzky odejít. Nezapomeňte tento čas oznámit druhému hned na začátku schůzky. Nejasný konec schůzky může znamenat, že se druhý pohodlně usadí u vás doma na gauč a odejde buhví kdy.

5. Obědvajte lehce

Co má jídlo společného s vaším časem? Hodně! Když budete obědvat jídla, která váš organismus zatíží, další tři hodiny nebudete schopni ani pracovat ani přemýšlet, natož sportovat. Těžký oběd vám vezme každý den minimálně jednu hodinu, protože svou neefektivitu budete muset někdy dohánět. Obědvajte proto tak, abyste se i po jídle cítili svěží a byli schopni pracovat. Pokud se přece jen přejíte, zkuste se ihned po obědě jít alespoň na chvíli projít, aby vám rychleji vytrávil. V neposlední řadě nezapomeňte, že přejídání není zdravé a únava po obědě znamená, že máte v krvi přebytek cukru, který je okamžitě zpracováván na tuk.

Přečtěte si také:

[Proč jste v práci obětí?](#)

[Koučinkový program – „Odhalte svůj talent“](#)

	<p>© Napsala Lenka Černá Kouč v oblasti osobního rozvoje (práce, peníze, vztahy, zdraví)</p> <p>Email: cerna@mindsoft.cz</p> <p>www.muivztah.cz www.mamdepku.cz www.muikouc.cz</p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p>
--	--

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