

Pozor na faktor času!

--	--

Je zbytečné dělat dobře věci, které není zapotřebí dělat vůbec.

Pan Einstein řekl, že čas je pojem relativní. Pravdivost jeho výroku můžeme spatřovat denně na životech kdekoho. Pro někoho uteče den jako vteřina a jiný v něm nudou jen tak propluje. Jedno ale mají oba společné. Jejich čas jednou uteče a pak přijde smrt.

Dlouho v životě jsem se chtěl naučit dobře řídit svůj čas, abych stihl to důležité a měl čas na to, co mě bavilo. Za 15 let úsilí jsem ale dospěl do bodu, kdy jsem si uvědomil, že jsem se věnoval mnoha věcem, ale to podstatné se mi nepovedlo dotáhnout.

Paretovo pravidlo oznamuje, že 20% obchodníků bere 80% všech peněz. Rád bych k tomu dodal i toto: 20% našich činností nám přináší 80% hodnot. Ale taky: 80% lidí se vrtá ve věcech, které jim přinášejí jenom 20% hodnot. Musel jsem si stanovit, kam se v následujících letech budu chtít zařadit já sám.

Ač se nám to nezdá, jsme denně bombardováni tisícermi prkotinami a různými maličkostmi, které neodbytně volají o pozornost. A ty důležité věci, které jsou tak podstatné pro náš další život a jeho štěstí, stojí kdesi v koutě a čekají, až si jich všimneme.

Čas je neúprosný. Každý ho máme pouze určité množství, které jakmile vyčerpáme, již se nikam nedostaneme. V tom je svět spravedlivý, odpočítává každému člověku stejně rychle. Když víme, že náš čas uteče tak jako tak, položme si zcela zásadní otázku. Jaké věci musím dnes přednostně udělat, abych se za několik let mohl poohlédnout s radostí a poplácat si na rameno, že jsem dobrý?

Abych toto dokázal, musím se naučit několik zcela zásadních pravd o čase, důležitosti některých úkolů i o hlouposti mozku, jenž, pokud ho necháme nepoučený, povede nás cestou pohodlnosti k jednodušším úkolům.

První oblast k pochopení

Naučte se si vymežit ty nejdůležitější [cíle a úkoly](#) ve 4 kvadrantech života. Které věci musíte získat a zvládnout, abyste se cítili na 10 v oblasti práce, peněz, zdraví a vztahů? Napište si je a slibte si, že dokud je nezvládnete, nepřestanete o ně usilovat, ať se děje cokoli.

Druhá oblast k pochopení

Není úkol jako úkol. Zjistil jsem, že naše úkoly můžeme rozdělit do dvou skupin. Na úkoly, které můžeme odložit a pak je dohnat a na ty, které když odložíme, již je nedoženeme.

Příklad: stanovím si, že týdně budu 2x cvičit a běhat, abych měl zdravé svaly a mohl uběhnout 20 km. Pokud ale budu cvičení a běhání odkládat, není pak možné v jeden den nazvedat v posilovně 20 tun a odběhnout 1000 km. To se musí dělat postupně, dle rozvrhu. Pokud ale odložím třeba žehlení či odvoz lahví od piva, nic se mi nestane. Prostě to doženu později.

Pozor tedy na odkládání úkolů, které v sobě mají faktor času. Jejich neplněním si můžeme do budoucna zavařit a oddálit se od toužebného cíle.

Třetí oblast k pochopení

Mozek je lenoch a nepočítejte s tím, že vás ve vašich slibech a předsevzetích bude vždy povzbuzovat. Jakmile si vytyčíte své důležité úkoly ve 4 kvadrantech a nastíníte si k nim cestu, určitě se budete [cítit dobře](#) a toužebně se pustíte do své nové cesty. Zjistíte ale, že vás později nečekají příjemné okamžiky. Budete muset zdolávat překážky a vypořádat se právě s tím, co leželo kdesi v koutě. Když si stanovíte třeba vylepšení vztahu či zhubnutí 20 kg, plánování může být příjemné, nakoupíte knihy, prolistujete internet, najmete si trenéra. Prakticky však budete muset sníst hodně odporných žab, abyste se ke svému cíli prodrali. Mozek vás rozhodně nebude podporovat a vyslechnete si od něj denně mnoho řečí, abyste do posilovny nešli a oddalovali, co jste si stanovili.

Čtvrtá oblast k pochopení

Mozek vás nepovede k těm hlavním úkolům, které vytváří 80% vašich hodnot! Na to se připravte. Budete denně postrkovaní, abyste se nejprve věnovali úkolům, které nemají pro váš posun žádný význam. Odolejte tomuto puzení a každý den se nejprve pusťte do vykonávání toho, do čeho se vám nejvíce nechce. Je to právě ten úkol na vašem seznamu, který vás nejvíce posune k získání vašeho cíle. Varujte se pokušení začít nejprve dělat ty nejjednodušší úkoly!

Od svého mozku to poslouchám denně. Ráno přijdu do práce a jsem silně puzen, abych nejprve vyřídil telefony, emaily, uklidil si stůl a jakoby si připravil prostředí pro to důležité. Do toho však přijdou další emaily, podřízení mají své otázky či někdo zavolá a něco urgentně chce. Pak ale přijde oběd a s ním odpolední únava a na hlavní úkol už nezbývá čas.

V tomto svůj [mozek](#) úplně nenávidím a musím se naučit ho vést železnou rukou. Za 20 let jsem si uvědomil, že pokud se tomuto nenaučím, skončím celoživotním děláním prkotin.

Přečtěte si také:

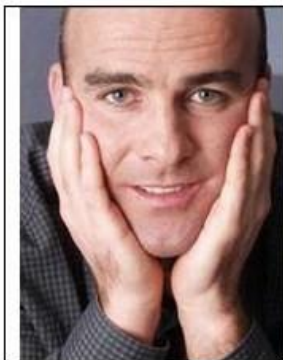
[Přestaňte se konečně rozčilovat](#)
[Úsilí může být až na druhém místě](#)

Zaregistruje se ZDARMA:

[Časopis „Furt v Pohodě“](#)

Objednejte si:

[CD „Time management 21. století“](#)



© Napsal ing. Aleš Kalina

Kouč v oblasti osobního rozvoje

kalina@mujkouc.cz

www.mujvztah.cz

www.life-clinic.cz

www.mamdepku.cz

www.youtube.com/kalinaales

www.mujkouc.cz

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