

JAK BĀ•T SUPER-PRODUKTIVNĀ•

NedĀ•le, 14 kvĀ•ten 2017

Redaktor známého Ā•asopisu FORBES nedávno zpovídal více než 200 super výkonných lidí - mezi jinými i 13 olympionikĀ•, 20 vysokoškolských studentů a mnoho vysoce úspěšných podnikatelů. Věm položil jednu otázku: Jaké je tajemství vaší nadprůměrné výkonnosti? Jejich odpovědi byly vyhodnoceny do následujících 15 bodů. Snad i vám se některý z těchto návodů pro vysoce produktivitu bude hodit;

1/ Zaměřují se na minuty, ne na hodiny Průměrný člověk má den rozdělen na hodiny, maximálně na pět hodin úseky. Úspěšní lidé počítají s tím, že den jim nabízí 1.440 minut. Vždyť čas je nejcennější komoditou, se dají znovu vydělat, ale čas je nenahraditelný. Gymnastka, olympionička Shannon Millerová, prozradila, že: „Každý den je můj harmonogram naplánován téměř na minuty přesně. Kdyžliž zvládnete naplánovat a dodržet minuty, zvládnete perfektně i život.“ Gréta: Úplně souhlasím s plánováním si dne, ale že bych plánovala přesně každou minutu, to se mi nezdá realistické. Rozhodně ale plánuji podle času a snažím se to dodržet. 2/ Soustředí se jen na věci Super produktivní lidé jsou schopni rozlišit a vybrat ten nejdůležitější úkol a každý den na několik hodin pracovat. Pravidelně. Bez přerušování. Tom Zigar, finanční editel společnosti Zigar, odpověděl: „Určete si nejvyšší prioritou pro vaši společnost, a každé ráno se na ni zaměříte.“ Co má nejvyšší vliv na dosažení vašich cílů? Co musíte splnit, abyste byli úspěšní-povýšeni-nejlepší? Gréta: I zde mám určité pochybnosti. Jak je možné se soustředit konkrétně na zcela nekonkrétní věc? Možná je důležité si stanovit přesný cíl - ale nevidím moc pravděpodobné, že budu každou hodinu ráno pracovat na jedné věci. Myslím, že daleko důležitější je spíše každým den se věnovat nějakému cíli poměrně - a má to být cokoli, i každým den jiná část, jiný krok, úplně jiný úkol. Ale - každou 3/ Nedělají si pracovní seznam Zahořete seznam, vytvoříte si kalendář. Podle statistik se splní pouze 41% úkolů z vytvořeného seznamu. A všechny ty zbylé úkoly vám přinesou jen stres, nespavost a zklamání. Úspěšní a produktivní lidé mají všechny naplánováno v kalendáři a říjí podle časového plánu. J. Harbinger, zakladatel Umění armu, říká: „Rozdělte si den do 15minutových úseků. Zní to sice hrozně, ale splníte tak 95% z toho, co jste si naplánovali.“ Gréta: Kalendář používám a musím říct, že časové plánování je velice důležité. Seznam práce ale považuju za důležité též. Osobně si seznamy vytvářím na dlouhodobé bázi. Nemyslím si, že je možné si naplánovat v sobotu předělám celou kuchyň včetně vymalování, nalakování skříněk, vyházení zbytečnosti atd. Ale je možné kuchyň v kalendáři rozplánovat. Jinak mám přeměnu kuchyně na svém dlouhodobém seznamu, a počítám, že nakonec se na to vrhnu... 4/ Předvídají časové prodlevy Sami sobě neměly dělat, neboť jsme čas nedělali. Dnes nakoupíme salát a zeleninu, protože plánujeme, že si budeme denně připravovat zdravý salát. V neděli vyhadzujeme shnilé kusy do koše... Zaplatila jsem si měsíční předplatné do fitka, a byla jsem tam jen 2x. Sami sebe známe nejlépe; proto si naplánujte, že i když se k němu rozhodnete teprve, že to opravdu dodržíte. Předvídejte, jak vaše osobní já vás bude v budoucnu sabotovat a připravte se na to. Gréta: Tak tady ujišťuji opravdu hodně. S tímto bodem musím maximálně souhlasit. I když si ale sledky uvědomuji, nemám nejmenší pochybnosti, jak proti nim bojovat... 5/ Věří doma Andy Grove ze společnosti Intel: „Vždycky bude existovat práce, víc, co by se dalo udělat, mohlo udělat, mělo udělat...“ Úspěšní lidé vědí, žeho si mají v práci věřit. Ano, záleží jim na práci, ale záleží jim i na dalších věcech, které patří k životu: čas strávený s rodinou, pravidelný pohyb a i práce pro společnost. Svých 1440 minut na den pravidelně rozdělují podle toho, co je důležité, a plán přesně dodržují. Gréta: Absolutní souhlas. Práce je důležitá, ale rodina je také víc. Osobně se snažím dělat vtlouct, že každý den si musíme správně odpracovat - tj. splnit svoje povinnosti (práce/kola), pravidelný pohyb (trénink/procházka se psem/fitko) a čas s rodinou (cokoli dané dohromady, ať už úklid nebo stolní hra). Další věc, která vám napíše - Co si o této věci myslíte vy? Jak je hodnotíte vy? Pokud souhlasíte, tak pro, a i naopak pro ne? GRÉTA