

Obsah

Úvod	9
◦ Nový přístup k času	9
◦ Od hospodaření s časem k času pro život	9
Proč vznikla tato kniha?	10
Obsah a forma této knihy	13
Doporučení pro začátek	14
Cvičení č.1: Co musím udělat tento týden	14
PRVNÍ ČÁST	
◦ Jak řídit sami sebe v čase	17
PRVNÍ KAPITOLA	
Ryba času	19
◦ Úspěšně využitý čas	19
◦ Plány a problémy	21
Schéma – „ryba času“	23
◦ Jak si volit plány „Povinný“ čas a „náš“ čas	30
Cvičení č. 2 (deset až třicet minut): Ocas ryby	33
Cvičení č. 3 (hodina): Hlava ryby	34
DRUHÁ KAPITOLA	
◦ Činitelé narušující hospodaření s časem	35
◦ Různé způsoby, jak dosáhnout úspěchu (nebo jak ztroskotat) ..	35
◦ Jak se utváří vnímání času	36
◦ Činitelé narušující hospodaření s časem	38
Rušíví činitelé magického myšlení	39
◦ Činitelé způsobující selhání na cestě k cíli	43
◦ Škodlivé myšlenky	49
◦ Co s rušivými činiteli?	51
TŘETÍ KAPITOLA	
Cíle	53
Záměry a cíle	53
Stanovení termínů	55
Cvičení č. 5: Určování střednědobých cílů	57
Souhlas s cíli	59

ČTVRTÁ KAPITOLA

Zaměřit se na svá životní přání	61
Přání	61
Pyramida	62
• Žití (přežití)	63
• Příjemný život	64
• Seberealizace	64
• Identita	65
Cvičení č. 6: Vyberte si přání, na něž se budete orientovat	67
Přání se může měnit	69
Cvičení č. 7: Dejte si nezbytná povolení	71

PÁTÁ KAPITOLA

Východní čas, západní čas	73
Západní pojetí času a jeho omezení	73
Muslimské pojetí času	74
Čínské pojetí: „š“	75
Cvičení č. 8: Návčik využívání „š“	77
Holomorfní čas	77
Cvičení č. 9: Jak prožít holomorfní den	79

DRUHÁ ČÁST

• Jak si uspořádat čas	81
-------------------------------------	----

ŠESTÁ KAPITOLA

Čím začít?	83
Priority	83
Tři kritéria, jimiž se řídíme při volbě priorit	84
Cvičení č. 10: Stanovení priorit na probíhající měsíc	87
Priority v každodenním životě	87
Cvičení č. 11: Stanovení denních priorit	88
Střet priorit: „je potřeba“, „chce se mi“	88
Příklad	91

SEDMÁ KAPITOLA

• Vedení diáře	95
• Plánování je přece tak jednoduché!	95
Forma vedení diáře	96
Plánování na rok	99
Plánování na měsíc nebo na týden	101

Plánování na den	103
Problémy a námitky	107
Používání diáře	109

TŘETÍ ČÁST

◦ Vztahový čas	111
-----------------------------	-----

OSMÁ KAPITOLA

Šest způsobů trávení času	113
Tři úrovně společenského času	113
Společné strukturování času: životní potřeba	114
◦ Šest způsobů trávení vztahového času	116
◦ Časové střety	119
Dávka	121
Schůze, porady a jednání	123
Cvičení č. 16: Schůze, porada	125

DEVÁTÁ KAPITOLA

Od nedorozumění k dramatům	127
Psychologické hry	127
◦ „Tyran“, „oběť“, „zachránce“	128
Proč ztrácet čas „hraní“?	130
◦ Nepřipravujte se o čas kvůli druhým	132
Tři možnosti, jak čelit „hraní“	133
Cvičení č. 17: Pozorování her	135

DESÁTÁ KAPITOLA

Spěchá to!	137
„Velmi naléhavý úkol“	137
Proces „velmi naléhavých úkolů“	138
◦ Pracovní přetížení	140
Jednání o obsahu	141
Cvičení č. 18: Návčik zjištění možné lhůty	143

JEDENÁCTÁ KAPITOLA

◦ Lidé, kteří nás vyrušují	145
Dotěrní lidé	145
Mřížka RPŘD	146
Komentáře k RPŘD	150
Cvičení č. 19: Návčik používání RPŘD	151

DVANÁCTÁ KAPITOLA

Je to vážné, pane doktore? 153

TRINÁCTÁ KAPITOLA

Finále 161

Marnost nad marnost... 161

Cvičení č. 20: Prázdnno 162

PŘÍLOHA 1

Několik slov o autorovi 163

PŘÍLOHA 2

Kteří rušiví činitelé ovlivňují vaše jednání? 167

PŘÍLOHA 3

Motivace 171

Slovníček 173