

Obsah

Úvod: Jak se bezbolestně změnit (Dobře, bude to bolet jen trochu!)

ČÁST 1: O tom, kolik máte času 19

1 Zůstanu tady dnes večer o chvílku déle, abych všechno dodělal

Chybná představa o přesčasech	22
Pro studenty, hospodyně a zaměstnance na kratší úvazek	23
Pracovní dny stejně jako zaměstnání a životy mají svůj konec	23
2000 hodin za rok je dost	24
Ukázněný (a obvyklý) odchod v dobré pohodě	25
Předvídat neočekávané; stanovit hranice	25
A co lstiví ďáblové v místech jako Microsoft?	27
Uzavřete vnitřní pružnou smlouvu	27
Na konci týdne buďte spokojeni s vykonanou prací	28
Proces vašeho zdokonalování	29
Jak odcházet včas, kdykoliv to chcete	30
Minimum, které musíte znát	31

2 Kdo ví, kam mizí čas? (Ve skutečnosti to víte.)

Stanovení termínů zvyšuje výkonnost	35
Co krade váš čas	36
Není to příliš zábavné	37
Ale já se dívám jen na zprávy, abych byl informován	38
Děti a televize	38
Jak můžeme trávit svůj čas	39
Deset kroků Jeffa Davidsona k potlačení závislosti na elektronice	40
Jednoduchý vzorec pro získání času	41
Nezmatkujte nad výsledky	42
Minimum, které musíte znát	43

3 Život je delší, ale méně nás těší

Všichni jsme skutečně na jedné lodi	46
Proč máme takový pocit ubíhajícího času	46

Vědomosti	47
Rozšíření médií	48
Papírové stezky	48
Nadbytek možností výběru	48
Populace	49
Samotný populační nárůst vás okrádá o čas	49
Zpoždění letadel	50
Návaly výletníků	50
Nakupující davy	51
Kybernetická fronta	51
Jak se vyhnout frontám. Přesun času	51
Jak ušetřit čas při nákupech	52
Minimum, které musíte znát	54
4 Není to vaše vina (ale ani moje)	
Ztráta sebedůvěry	56
Je to jako pít ze sudu s dešťovou vodou	56
Výhoda zpomalení	57
Čas a šeková knížka	58
Moratorium na utrácení	58
Nad širokým spektrem nabídek vaše mysl ustrašeně váhá	60
Exploze nabídek v práci	60
Opatrně, při tom vybírání mrháte životem	61
Kdo rozhoduje o tom, jak strávíte svůj čas? Vy!	61
Staňte se sami sobě poradcem	62
Můžeš se obrátit ke svému vlastnímu já :	63
Minimum, které musíte znát	63
5 Budte realističtí ve svých přáních	
Dobře, tak co je pro vás důležité?	66
Rodina – lidé okolo vás	67
Společnost (sociální priority)	67
Zdraví a dobrá kondice	69
Bohatství	70
Budování kariéry	72
Pěstování intelektu	73
Duchovní život	74
Vypracování plánu, podle kterého začnete	75
Máte seznam? Tak si udělejte jeho miniaturu	76
Minimum, které musíte znát	77

6 Co budete muset opravdu udělat pro své priority

Když vybočíte z naplánované cesty	82
• Ztrácíte čas dojížděním?	82
Natáhněte ruku a dotkněte se obrazovky	83
• Organizace vašeho seznamu úkolů, dlouhodobé versus krátkodobé	84
Strategie nadměrné délky	84
• Ne všechno každý den	85
Zkratovat seznam (vůbec jej nepoužít)	85
Pořád je možné vzít papír a tužku	86
Minimum, které musíte znát	86

7 Nebudou vám chybět peníze – vždycky vám bude chybět čas

Nemůžete udělat všechno a nemůžete to zakrýt	88
Šetří haléře, vyhazuje tisíce	89
Vždycky můžete vydělat více peněz, ale nemůžete natáhnout čas	89
Malé peníze mají daleký dosah: dobrý obchod – za peníze získat čas ..	90
Vrhnout se na knihy (účetní)	91
Jedu na Manhattan	91
Udělat ten skok	92
Uklízečů četa (Maid brigade) a jiné zázraky	93
Deset kroků k zajištění veškeré pomoci, kterou potřebujete	95
Minimum, které musíte znát	97

ČÁST 2: Pěstujte svůj trávník 99

8 Vyspat se, to je jako „rozplynout se do stran“

Spát, to je možnost snít	102
Držte se rituálů	102
Vysavače energie	103
Spoléhat na vyrovnávací mechanismy	103
Porucha REM	103
Opravdu můžete dohnat spaní?	105
Vytváření návyků	105
Příliš málo spánku a vaše výkonnost	106
Jak dlouho pravděpodobně spíte	107
Jak dlouho potřebujete spát	108
Zdřímnout si, to je věda a umění	109
Je to spánek, nebo odvodnění?	109
Pět způsobů, jak si během dne trochu odpočinout	110

• Když cestujete, dobře se v noci vyspěte	111
Vždycky můžete zavolat ředitele	111
Přístrojek je odvede	111
• Jak poznáte, že jste si dobře odpočinuli	112
Minimum, které musíte znát	113

9 Umím to, proto se to ode mne žádá nebo (ještě hůře) se o to hlásím dobrovolně

• Vychovejte si svého šéfa	116
Co uděláte, když z vás váš šéf chce mít workholika	116
Ochrana vašeho kalendáře	118
Utečte a vyhrajete	119
• Naučit se graciózně a snadno říkat ne	119
Redukce laviny informací	120
Zmizet ze seznamů adres odběratelů a už se tam nedostat	121
Minimum, které musíte znát	123

10. Jak uděláte ze své kanceláře příjemné a účelné pracoviště

• Stolnictví pro legraci i užitek – starejte se o svůj pracovní stůl	126
• Co máte na svém pracovním stole?	127
Udržet si kondici při práci s počítačem	128
• Vládnout svým policím	128
• Věci, které budete potřebovat během příštích čtrnácti dnů	129
Položky (a jejich sady) příliš velké pro kartotéční skříně	129
Rozpracované projekty	130
Zásoby, které se uloží do skříní na zásoby	130
Předmluva k udržování vašich složek v pořádku	130
• Zacházení s papírem	132
Kopírka vám pomůže	132
• Lakeinova „C“ zásuvka	132
Odhad množství papíru, které dostáváte	133
Položky ke skartaci	134
• Pořídte si	135
• Minimum, které musíte znát	135

11 Zakládat pro legraci (!?) i užitek

Zakládání jako systém	138
Několik jednoduchých nástrojů	138

Zakládací šílenství – a zdravý rozum	140
Tudy k popelnicím	140
Hledejte podobné položky	140
Organizace hromádek	141
Na míru vymyšlené názvy složek	142
Měsíční a denní „pamětníky“ (blbníky)	142
Příprava složek s předstihem	143
Rozšíření principu	144
Životní prostor složek	144
Poplatky za skladování	145
Recyklace	146
Minimum, které musíte znát	146

12 Systémové nástroje, které jsou funkční a zvyšují účinnost vaší práce

Technologické pasti na čas	151
Jaké jsou ty špatné stránky	151
Efekt pomsty	152
Vy stanovíte pravidla	152
Použití diktafonu	153
Žádný strach!	153
Svět fax/modemů	154
Podobný hardware, variantní software	155
Efektivní využití vašeho fax/modemu	156
On-line služby	156
Všechno má svou cenu	157
Plánovací software, kalendářní systémy a organizátoři	158
Svět v extázi – ani nepotřebujete drogy	159
Co se může pokazit, tak se pokazí	160
Kouzlo nahrávání zvuku	160
Minimum, které musíte znát	161

13 Rychlé vyřizování pošty a korespondence

Co chcete poslat a proč	164
Rychlé vyřízení korespondence	164
Variace možností pro spěšné odpovědi	166
Všechno o poštovních úřadech: otřesný úvod	167
Záznamníky pro termínované odpovědi	168
Minimum, které musíte znát	169

ČÁST 3: Promyšleně se vyhýbat nástrahám na čas . . . 171

14. Velká rozhodnutí v rekordním čase

Více možností znamená více rozhodnutí	174
Rozhodnutí, která je třeba udělat	175
Rozhodnutí hodná opomenutí	175
Jak nedostat paralýzu z analýzy	177
Rozhodnutí ve formě problémů	179
• Rychlé rozhodování	180
• Intuice v akci	180
Neváhejte, pochybnosti hodte za hlavu	182
• Rozhodování o nákupech	183
Minimum, které musíte znát	184

15 Jedna věc po druhé

Nešťastný multitasking	186
Proč jen jednu věc?	186
Desetiletí mozku	186
Přespříliš mozkového potenciálu?	187
Kdy nejlépe pracujete	188
• Udělejte si přestávku	189
Uvědomte si, kdo vytvořil situaci	190
• Jak zvládnout vyrušování	190
• Nápor znepokojení	191
Cvičení k osvojení návyku dělat vždycky jen to jedno	192
Když to jde, tak zdvojnásobte své aktivity	193
Minimum, které musíte znát	194

16 Nutnost kombinovat a čistit

Kombinujte a čistěte, dříve než zahynete	196
Prohlédněte si přihrádky svého života	197
Odkládáme postupně a po troškách	199
O jeden formulář k vyplnění méně	200
Zjednodušení vlastních systémů	201
Princip náhrady	202
Minimum, které musíte znát	203

ČÁST 4: Cílem je klid v duši 206

17 Rozhodnutí žít v reálném čase

Co je to reálný čas?	208
Když tam jste: dokončujte	208

Dvanáct složek života v reálném čase	208
Kolik toho můžete změnit	211
Minimum, které musíte znát	212
18 Držet krok dnes (nebo alespoň tento týden)	
Nikdo za vámi nestojí s bičem	214
Zůstat v soutěži	214
Každodenní strategické přestávky	215
Mizející smích	216
Když myšlení bolí	216
Získat zpátky svůj čas: dnes i zítra	217
Setřeste své rutiny	219
„Zpomalení“ času	220
Zrcadlení	221
Spolehněte se na říši zvířat	222
Minimum, které musíte znát	222
19 Zastavit se a pomalu pádlovat - pravidelně vystupovat z kolotoče	
Proč je čím dál těžší udělat přestávku	226
Přeškolení	226
Nové zájmy	228
Obnovte svou energii	229
Žádný telefon, žádná média, žádný hluk	230
Jak podlehnout záchvatu lenosti	231
Deset způsobů, jak poznáte, že potřebujete zůstat vzadu a pomalu pádlovat	232
Minimum, které musíte znát	233
20 To nejlepší teprve přijde	
Život je maratón... Není to sprint!	236
Do této chvíle se splnilo a dokončilo	237
Nové druhy cílů	238
Svět se stane složitějším	240
Možnosti, možnosti	242
Volba voleb	243
Minimum, které musíte znát	244