

Obsah

Slovo ke čtenářům	7
Úvod	9
1	
Proč uklízet?	13
Jak mi úklid pracoviště změnil život	15
Proč úklid zlepšuje pracovní výkony	17
Jsou nepořádní lidé opravdu kreativnější?	18
Vysoká cena nefyzického nepořádku	20
Úklid vám pomůže nacházet ve věcech smysl	22
2	
Pokud se stále vracíte k nepořádku	25
Vizualizace ideálního pracovního života	27
Uklidte si všechno naráz a nikdy se nevrátíte do starých kolejí	31
Jak se rozhodnout, co si ponechat	34
Připravte si prostředí, v jakém se budete moci soustředit	37
Nechť započne váš slavnostní úklid!	39

<u>3</u>		
Úklid na vašem pracovišti		42
Knihy – jejich úklid vám prozradí, jaké zastáváte hodnoty		44
Papíry – základním pravidlem je všechno vyhodit		47
Rozdělte si komono do podkategorií		53
Předměty se sentimentální hodnotou		58
Ukládání ve stole		59
Jak vám úklid může změnit život		62
Zážitek, který změnil život Mifuju		63
Od úklidu fyzických stránek k úklidu jeho nefyzických aspektů		66
<u>4</u>		
Úklid digitální práce		67
Pro digitální dokumenty nepotřebujete spoustu složek		68
Plocha by vám měla přinášet potěšení		71
Nedovoďte svým e-mailům, aby nad vámi měly navrch		73
Méně aplikací ve vašem telefonu znamená méně rozptylování		79
<u>5</u>		
Pořádek v čase		83
Chaos v činnostech nám rozhodí pracovní den		85
Past zbytečné dřiny		86
Past naléhavého		87
Past multitaskingu		89
Udělejte si hromádku ze svých povinností, abyste zjistili, co je vůbec vaší pracovní náplní		91
Přehodnoťte svoje úkoly, aby vám práce přinášela víc radosti		92
Neříkejte zbrkle Ano		96

Přidejte si každodenní radosti	97
Nechte si v kalendáři prázdný prostor	97
<u>6</u>	
Pořádek v rozhodování	99
Většina málo zásadních rozhodnutí si nezaslouží, abyste jim věnovali čas a energii	102
Udělejte si hromádku středně a hodně závažných rozhodnutí	103
Hromádku rozhodnutí si vytríděte	104
Pořádek v možnostech – větší výběr není vždy prospěšný	106
Dobré rozhodnutí ve většině případů stačí	108
<u>7</u>	
Pořádek v sociálních sítích	109
Jak velkou síť potřebujete?	110
Přehodnoňte svoje kontakty a najděte vztahy, které vás budou těšit	114
Jak si budovat kvalitní konexe	115
<u>8</u>	
Pořádek ve schůzích	119
Představte si ideální schůzi	121
Shrňte si všechny svoje schůze	121
Odlište chaotické schůze od schůzí, které nejsou podstatné	123
Když budete chodit na víc schůzí, neznamená to, že si vás budou víc považovat	125
Každý může do schůzí vnést radost	125
Veďte spořádané schůze	127

Pořádek v týmech 131

Vizualizujte si svůj ideální tým	133
Udělejte si hromádku týmů	134
Týmy ve své hromádce vyhodnoťte	135
Nepřidělávejte svým kolegům práci	137
Týmy udržuje pohromadě důvěra	138
Nesouhlas nemusí nutně vytvářet nelad	138
Udělejte si pořádek v osobních konfliktech	140
Ve velkých týmech obvykle panuje velký chaos	141

Podělte se o kouzlo úklidu 144

Inspirujte svým úklidem ostatní	145
Věnujte svému pracovišti péči	146
Považujte si svých kolegů	147

Aby vás práce ještě víc těšila 151

Péče o to, co si necháváme, zvyšuje náš pracovní výkon	151
Jak svému pracovišti dodat víc radosti	153
Měl bych změnit práci, když mi nedělá radost?	156
Vytváření příjemného pracovního života si užívejte	158
Když vás drží zpátky obavy z mínění druhých	160
Najděte si čas na upřímnou sebereflexi	163
Jak jsme si uspořádali práci jako pár	165
Vaše práce a váš život jsou součtem vašich rozhodnutí	167
Jak si udržet rovnováhu mezi prací a životem	169
Radost z práce vnáší radost do života	172

Mariino poděkování	174
Scottovo poděkování	177
Poznámky	179
Rejstřík	188
O autorech	194