

# OBSAH

<b>1. ÚVOD</b>	<b>9</b>
1.1 Čas pod kontrolou	9
1.2 Co musíte dát, abyste získali	10
1.3 Zdroje informací pro tento díl	12
<b>2. SOUČASNÝ STAV</b>	<b>13</b>
2.1 Nešťastné názory a předsudky	13
2.2 Nešťastné zvyky	14
2.3 Důsledky	15
<b>3. PĚT ZÁKLADNÍCH KROKŮ</b>	<b>17</b>
3.1 První krok - analýza	18
3.1.1 Podstata a účel prvního kroku	18
3.1.2 Konkrétní způsoby časové sebekontroly	19
3.1.3 Vyhodnocení	20
3.2 Druhý krok - naše mysl	21
3.2.1 Podstata a účel druhého kroku	21
3.2.2 Vědomí a podvědomí	22
3.2.3 Spolupráce vědomí a podvědomí	23
3.2.4 Koncentrace	24
3.2.5 Konzervativizmus	25
3.2.6 Nápady	27
3.2.7 Odkládání úkolů a zapojení podvědomí	28
3.2.8 Cíl jasně zformulovaný a často "viditelný"	28
3.2.9 Pozitivizmus	29
3.3 Třetí krok - naše přání, hodnoty, cíle	31
3.3.1 Podstata a účel třetího kroku	31
3.3.2 Co je to cíl a hodnota	31
3.3.3 Jaké oblasti naše cíle pokrývají	32
3.3.4 Jak s cíly pracovat	32

3.4	Čtvrtý krok - převedení cílů do reálných úkolů a činností .....	34
3.4.1	Podstata a účel čtvrtého kroku .....	34
3.4.2	Rozdělení cílů do skupin .....	35
3.4.3	Rozpracování cílů .....	35
3.4.4	Buďme realisté .....	39
3.5	Pátý krok - vhodný nástroj pro každodenní plánování .....	39
3.5.1	Podstata a účel pátého kroku .....	39
3.5.2	Time manager - prostředek k uspořádání času .....	40
3.5.3	Co vše nástroj může zajišťovat .....	40
3.5.4	Další přínosy dané používáním .....	41
3.5.5	Co v time manageru najdeme .....	41
3.5.6	Jak se s time managerem pracuje .....	42
3.5.7	Denní zásady .....	43
3.5.8	Konkrétní produkty .....	44
<b>4.</b>	<b>DENNÍ PRAXE .....</b>	<b>47</b>
4.1	Toto je time manager .....	47
4.2	Toto time manager není .....	47
4.3	Slovo na závěr .....	49