

Obsah



ÚVOD

Čas = Život	5
Vytvořte si čas na život	7
Žijte už teď	8
Ahoj, jsem Tomáš, závislák na produktivitě	9
Ničivá závislost na výsledcích	10
Znejistění a větší záběr	11
Vyhoření a malé důchody	12
Každodenní dovolená	13
Starý přístup: Práce s časem	13
Využívání času potlačuje užívání času	14
Šetření času navozuje posedlost časem	15
Snaha stíhat prohlubuje nestíhání	16
Nový přístup: Tvorba času	17
Časotvůrčí spirála	18
Není den jako den	18
Efektivita prodlužuje den	20
Výkonnost určuje efektivitu	21
Energie pohání výkon a tvoří čas	23
7 kroků ke každodenní dovolené	24
Co pro tvorbu času potřebujete	25
Poslední slova před začátkem	26



1. ZVĚDOMĚNÍ ENERGIE

Osvobod'te se od času	29
Paradox času a výsledků	29
Dřina brání úspěchu	30
Dlouhá práce nás vysiluje a zpomaluje	31
Mezidenní klesání intenzity kvůli rostoucí únavě	32
Zkrácení práce zvýší energii a nakopne produktivitu	34
Skutečný vztah času a výsledků	35
Kde jsou naše hranice?	36
Jak historie našla hranice efektivity	36
Ujasnění: Zkrácení nezvýšilo úsilí	38
Stoleté čekání na efektivní pracovní dobu	39

Dnešní práce je únavnější, proto jsou limity jiné	40
Limity staré duševní práce	40
Limity moderní duševní práce denně i týdně	41
Ideál pod 4 hodiny?	42
Jak produktivně pracovat jen do 13:00	44
Budoucnost patří zkracování	45
Limity jsou individuální	45
<i>Další výhody volného času pro práci.....</i>	46
<i>Volný čas jako zdroj radosti a nadšení</i>	48
<i>Jak jsem zkracoval práci a co mi to dalo.....</i>	49
<i>Energie na prvním místě</i>	52
<i>Shrnutí: Krácení umožní další krácení.....</i>	54

2. OBNOVA ENERGIE

Odpočinek

<i>Maximální odpočatost</i>	56
<i>Jak funguje únava</i>	57
Pocit únavy vs. pravá únava	58
Objektivní pokles výkonu kvůli duševní únavě	59
Cílová stanice neobnovování: Vyhoření	60
<i>Co je to odpočinek?</i>	61
<i>Proč spánek nestačí</i>	62
Parametry kvalitního odpočinku	63
Myšlení na práci je taky práce	64
Úrovně odpojení	65
Obnovná příroda	66
Obnovné toulání myšlenek	68
Toulání pomáhá neztrácet čas	71
Toulání čistí hlavu	71
Toulání pohání kreativitu	73
Efektivita odpočinku	76
Odpočinek jako cesta k nejlepšímu výkonu	78
Nápady je třeba vychodit	80
<i>Jak začít odpočívat?</i>	81
Jak prodloužit denní odpočinek	81
Jak prodloužit týdenní odpočinek	82
Dovolené a Vánoce	84
Lelkovací středa	85
Dovolte si krátit	86

Jak získat pocit stíhání.....	86
Oddalujte termíny, ať zabráníte nestíhání	87
Odmítejte, ať snížíte zahlcení	88
Jak začít odmítat.....	90
Uklidněte se prioritami	91
Přijměte nedostupnost.....	92
Připravte okolí na vaši nedostupnost	94
Jak zastavit práci	95
Stopka a nárazník	95
Uzavření	96
Uložení stavu	97
Naplánování dalších kroků	97
Jak se odpojit: Rituál a dekomprese.....	98
Jak se vzdalit na stejném místě	99
Jak zvýšit efektivitu odpočinku	101
Jak urychlit dekompresi	101
Ohraničte nedostupnost	102
Zaveďte návratník	103
Odkládejte myšlenky k pozdějšímu vyřešení	104
Plán zvýší šanci na odpočinutí	105
Každý den je jen jednou za život	106
<i>Nechcete odpočívat? Střídejte baterie</i>	<i>108</i>
Změna pozornosti	108
Náročnost pozornosti.....	109
Šíře pozornosti: Široká vs. úzká	109
Směr pozornosti: Dovnitř vs. ven.....	110
Změna tématu.....	110
Změna kontextu	111
Změna vjemů	112
Střídejte a seskupujte	112
<i>Nemůžete odpočívat?</i>	<i>113</i>
Vychutnejte si prázdné chvíle.....	114
Aspoň se toulejte v myšlenkách.....	115
<i>5 hacků, jimiž pečuji o mou kreativní energii.....</i>	<i>117</i>
<i>Jak zvládnout zaměstnání a k tomu vlastní dlouhodobý projekt ...</i>	<i>119</i>
<i>Shrnutí: Volno tvoří volno</i>	<i>121</i>

Přestávky

<i>Přestávky: Odpočívejte už při práci.....</i>	<i>122</i>
<i>Přestávky urychlují práci</i>	<i>123</i>
<i>Přestávky násobí efektivitu</i>	<i>124</i>
<i>Limity duševní práce</i>	<i>126</i>
<i>7 benefitů přestávek</i>	<i>128</i>

Umožňují časotvůrčí skoky	128
Udržují energii a náladu celý den	130
Udržují vůli celý den.....	131
Udržují motivaci	133
Udržují kvalitní rozhodování	134
Snižují prokrastinaci.....	135
Zajistí maximálně efektivní den.....	136
<i>Jak začít s přestávkami</i>	137
Obava z přerušení flow.....	137
Jak si dovolit přestávat	138
Jak se odpojit: Rituál zastavení a uložení stavu.....	138
<i>Jak najít ideální rozvrh práce a přestávek.....</i>	139
Jak najít maximální a ideální blok	139
Na jak dlouho se zastavit	141
Technika Pomodoro a přestávky	142
Efektivní rozvržení přestávek	144
Bonusové mikropauzy	144
Restart uprostřed dne.....	144
<i>Co o přestávkách dělat.....</i>	145
Inspirace na běžné přestávky	146
Inspirace na mikropauzy	146
Inspirace na užitečné přestávky	147
<i>Co když nejde zastavit?.....</i>	148
<i>Shrnutí: Bez pauz neudržíte vysoký výkon.....</i>	149

3. ZVÝŠENÍ ENERGIE..... 150

Zdraví

<i>Síla vede nad úsilím.....</i>	151
<i>Zdraví = Energie = Výkon = Čas</i>	153
Škála zdraví a výkonu.....	154
Zdraví je volba.....	156
Zdraví je investice.....	157
<i>Stativ zdraví: Jídlo, pohyb, spánek</i>	159

Výživa, půsty a hydratace

<i>Výživou k energii, zdraví a svobodě</i>	160
<i>Jak mi změna jídelníčku změnila život.....</i>	160
<i>Cesta za zdravým jídelníčkem</i>	161

Jak si nesnižovat energii jídlem 162

Jak získáváme energii z jídla	162
Pravda o cukru a duševním výkonu.....	163
Cukr nám jen tak nedojde	164
Mozek preferuje tuky	165
Nepotřebujeme svačinu, ale pauzu	166
Nakopnutí jídlem existuje jen v hlavě	166
Výkyvy energie kvůli nevhodnému jídlu.....	167
Typy sacharidů: Co nás rozhodí?	168
Jak cukry dlouhodobě snižují energii	170
Pojídelní kóma kvůli těžkým a velkým jídlům	170
Abstáky kvůli nevhodným potravinám	171
Naučený hlad jde odnaučit	172
Hlad se promění se zdravým jídlem	172
Únava z deficitů živin	173

Jak si neničit zdraví 175

Otevřenost informacím	175
Ničení DNA.....	176
Epigenom a methylace	177
Péče o methylaci a zdravé DNA	178
Předejte zdraví i svým dětem	179
Okamžité přežití na úkor dlouhodobého zdraví	180
Narušování homeostázy.....	181
Mírná nerovnováha nás posiluje	181
Dopady nerovnováhy: Nemoci a obezita	182
Přední ničitelé homeostázy	183
Inzulinová rezistence	184
Oxidační stres	185
Zánět	187
<i>Mikrobiom a vláknina</i>	<i>188</i>
<i>Omega 3 a 6.....</i>	<i>189</i>
<i>Jak tedy krotit zánět.....</i>	<i>191</i>
Diety vedou k tloustnutí	191
Nadmíra kalorií zkracuje život.....	192
Nevědomé škození zdraví.....	194
<i>Zpracované potraviny a jejich dopad.....</i>	<i>194</i>
<i>Slazené nápoje jako zdroj bonusových kalorií</i>	<i>194</i>
<i>Lepek škodí spíše nepřímo.....</i>	<i>195</i>
<i>Tuk není zlý</i>	<i>196</i>
<i>Cholesterol: Nebojte se vajec, ale cukru</i>	<i>197</i>
<i>Maso pomáhá i škodí.....</i>	<i>200</i>
<i>Mléko nepotřebujeme</i>	<i>200</i>
Vědomé škození zdraví.....	201
Detoxy	202

Jak jídlem podpořit zdraví a zvýšit energii 203

Jak napájet metabolismus: Výživové kolo.....	204
--	-----

Významnost kategorií a čím je můžete nahradit.....	206
Listy	206
Vejce	207
Olej z tresčích jater	207
Pár slov ke slunci	208
Semínka a ořechy	208
Ovoce a zelenina	209
Sůl	210
Sardinky	211
Koření.....	211
Jak začít jíst zdravě	212
A) Pomalé cesty.....	212
Vytlačování.....	212
Přidávání	213
Vlastní cesta: 7 tipů pro zdravý talíř	213
B) Rychlá cesta: Whole30	213
Pravidla programu.....	214
Co očekávat	216
7 nejčastějších obav kolem zdravého jídla	216
<i>Bez obilovin nebude co jíst</i>	<i>217</i>
<i>Nemám peníze na zdravé jídlo</i>	<i>217</i>
<i>Nemám čas připravovat zdravé jídlo</i>	<i>219</i>
<i>Bez pečiva nebudu mít vlákninu</i>	<i>220</i>
<i>Jak to vysvětlím okolí?</i>	<i>221</i>
<i>Neumím vařit.....</i>	<i>222</i>
<i>Zdravé jídlo mě nenasytí a budu hladovět.....</i>	<i>222</i>
4 tipy pro zvýšení šance na úspěch	223
<i>Zpřísněte si pravidla</i>	<i>223</i>
<i>Mějte záložní plány</i>	<i>223</i>
<i>Střídejte zdroje ranních bílkovin</i>	<i>224</i>
<i>Přidejte sůl, vodu a vitamín D</i>	<i>225</i>
Co po Whole30.....	225
<i>Jak se osvobodit od jídla</i>	<i>226</i>
Osvobození od stresu z jídla.....	227
Hřešení je zdravé	227
Změňte vnímání jídla.....	229
Neudržitelné pravidlo 80 : 20.....	229
Pohodlné pravidlo 100+1	231
Osvobození od myšlenek na jídlo	231
Osvobození od ranního hladu.....	232
Osvobození od jídla	233

Nejedení nás posiluje.....	234
Jak se postit pro maximální energii	235
Rady k postění	237
Půsty jako jednoduchá cesta k hubnutí, šetření času a snížení hladu	238
Hydratace pro optimální funkci	239
Co pít?	240
Káva	240
Čaje	241
Důležitá ranní hydratace	242
Pití při jídle	242
Jak jsem se naučil pít	243
Shrnutí: Vyživené tělo je výkonné tělo	244
 Pohyb	
Pohybem k výkonnému mozku.....	245
Jak jsem se začal hýbat	246
Kondice pro život.....	248
Kondice pro duševní práci	248
Pohyb a pracovní výkonnost	249
Utíkám před stresem a běhám si pro nápady.....	250
Produktivita.....	252
Energie a zahnání únavy	252
Kognitivní výkon.....	253
Jak pohyb nakopává mozek	254
Ničivá pasivita	255
Pohyb a zdraví	256
Dlouhověkost	257
Spása homeostázy	257
Zdatnost a síla	258
Stres, deprese a úzkosti.....	259
Nálada a spokojenost	260
Řídit život jako činku.....	261
Pohyb je dar, ne trest.....	262
Začínáme cvičit: Odstranění překážek	264
Strach o klouby	264
Neumím cvičit	265
Zraním se.....	266
Nemám čas cvičit.....	267
Nechcete se vám cvičit?.....	268

<i>Jak moc cvičit?</i>	270
Jak často cvičit?	272
Jak usilovně cvičit?	273
Zaběhejte si.....	274
HIIT: Anaero na steroidech	275
<i>Kdy cvičit?</i>	276
<i>O co všechno pečovat?</i>	278
<i>Jak na cvičení doma</i>	279
<i>Prostě se hýbejte</i>	280
<i>Své zdraví máte pevně v rukou</i>	282
<i>Jak skloubit sport a rodinu</i>	284
<i>Rodičovský multitasking pro udržení zdraví</i>	285
<i>Shrnutí: Pohyb zbystřuje mozek</i>	286

Spánek

<i>Spánkem k optimální bdělosti</i>	287
Jak jsem se naučil spát bez výčitek	288
Ospalost není únava	290
Ospalý výkon.....	291
Co nás nabuzuje a uspává?	292
Narůstání spánkového dluhu	293
<i>7 parametrů kvalitního spánku</i>	294
Délka	294
Probdělá noc, opilý den	295
Mozek na krátkém spánku	296
Zdraví na krátkém spánku	297
Nevnímání dopadů	298
Dospívání o víkendu nestačí.....	298
Nejasný dopad přespalosti	299
Efektivita	299
Nepřerušovanost	300
Hloubka	301
Architektura spánku a mozkové vlny	302
Upevnění paměti.....	303
Čištění mozku	304
Emoce a vhléd	305
Co narušuje hloubku spánku	305
Načasování	306
Časování vnitřního dne a noci	306

Rytmus světla: Délka, síla a barva	308
Oddalování vnitřní noci	307
Chladné světlo brzdí melatonin	310
Kdy už melatonin nerušit a kdy jít spát?	312
Sladění všech rytmů	313
Pravidelnost	314
Společenský jet lag	314
Práce na směny	314
Chronotypy: Pravé, nebo naučené?	315
Uspokojivost	317
<i>Jak dobře spát?</i>	<i>318</i>
Vstupní analýza	318
Najděte ideální délku spánku.....	318
Ověřte si chronotyp.....	319
Co si přes den dopřejte.....	322
Pravidelnou večerku a vstávání.....	322
Kvalitní světlo	323
Průběžný pohyb	323
Pravidelné a omezené jídelní okno.....	323
Živiny pro lepší spánek	324
Pitný režim	325
Co raději omezte.....	325
Kofein	325
Alkohol a prášky na spaní.....	326
Šlofiky	326
Sacharidové a pozdní večeře	328
Večerní cvičení	329
90 minut před spaním: Nerušte melatonin	329
Světelná hygiena pro klidný spánek	330
60 minut před spaním: Zpomalte a chladněte.....	331
Předspánková rutina	331
Chladnutí těla	332
30 minut před spaním: Zklidněte tělo i mysl	333
Umění klidu	333
Zklidnění prostředí	334
Tma.....	335
Neutrální teplota a čerstvý vzduch	335
Klid	337
Jak si udělat klid tichem?.....	337
Jak si udělat klid zvukem?	338
Zklidnění těla	339

Pohodlné zalehnutí	339
Uvolnění svalů.....	340
Dechem ke klidnému tělu i mysli	341
Zklidnění mysli	342
Zastavení stresové smyčky.....	342
Odložení myšlenek	343
Zahnání myšlenek.....	344
Zpomalení vln.....	345
Odpoutání od světa.....	346
Přesun do jiného světa	347
Vymýšlení vlastního světa	348
Útěk do přítomnosti.....	349
Shrnutí: Celodenní příprava na spánek.....	350
Co když se vám nedaří usnout?	351
Co když chcete nebo musíte ponocovat	352
Jak přežít rodičovskou nevyspalost	353
S dětmi se nevyspíte. Nebo ano?	355
Spánek není vším.....	356
Shrnutí: Kvalitní spánek = efektivní bdělost	357

Pár posledních slov ke zdraví

Životní energie v 50+	358
Dech jako studnice energie	360
Co nás ještě čeká?	361



4. OCHRANA ENERGIE

Zklidněte se, ať energií neplýtváte.....	363
Klidná mysl	363
Jak už vás zklidnily minulé kapitoly	364
Prevence zahlcené mysli	365
Pravidelné čištění mysli	365
Jak šetřím energii coby máma.....	366
Meditace jako trénink odstupu od myšlenek	368
Klid na duši	369
Jak už nás uvolnily minulé kapitoly.....	370
Jak se stresem pracovat.....	371
Proč nebojovat se stresem	371
Změna vnímání stresorů: Výzva, ne hrozba.....	373
Změna vnímání stresu: Přítel, ne soupeř	375

5. PODPORA ENERGIE 377

<i>Zvyšte výkon bonusovou energičností</i>	<i>378</i>
<i>Úspěch díky spokojenosti.....</i>	<i>378</i>
<i>Jak už spokojenost zvýšily minulé kapitoly.....</i>	<i>380</i>
<i>Jak být ještě spokojenější.....</i>	<i>380</i>
<i>Vděčnost: Zaměřte se na to dobré.....</i>	<i>381</i>
<i>Kalendář plný radosti.....</i>	<i>383</i>
<i>Jak na energický den</i>	<i>385</i>
Ráno: Naučte se efektivně vstávat	385
Sestavte si ranní rutinu	387
Zázračná studená sprcha	388
Přes den: Proaktivita před reaktivitou	390
Večer: Příjemné završení dne.....	391

6. ZRYCHLENÍ 392

<i>Soustřed'te svou energii.....</i>	<i>393</i>
<i>Flow: Maximální rychlost.....</i>	<i>393</i>
<i>Jak už vás zrychlily minulé kapitoly.....</i>	<i>394</i>
<i>Příprava na optimální výkon.....</i>	<i>395</i>
Kvalitní vzduch	395
Vhodná teplota	396
Silné světlo	396
<i>Příprava na soustředění</i>	<i>397</i>
Zapomeňte na svět	397
Zapomeňte na čas	399
Zapomeňte na práci	400
Zapomeňte na sebe	401
<i>Zaměření pozornosti</i>	<i>402</i>
<i>Ponoření do flow.....</i>	<i>403</i>
<i>Jak urychlit rozjetí</i>	<i>403</i>

7. UDRŽOVÁNÍ ČASOTVŮRČÍCH NÁVYKŮ ... 405

<i>Vybudujte si ekosystém návyků.....</i>	<i>406</i>
<i>Obavy ze změny a udržování návyků.....</i>	<i>406</i>
Obava z neúspěchu	406
Obava ze ztráty pohodlí	407

Obava ze ztráty motivace	408
Obava z nudy	409
Obava z neudržitelnosti	409
Obava ze zotročení a omezování	410
<i>Jak proměnit své návyky.....</i>	411
Odhodlání ke změně.....	411
Ve dvou se to lépe táhne.....	413
Disciplína z vás udělá vítěze!	415
Zkouška nového návyku.....	417
Zpříjemněte si první kroky	418
Posouvejte se pohodlným tempem.....	419
Opakování návyku.....	419
Přenastavte výchozí možnosti.....	420
Příprava, plánování a zásady	421
Šablony dne a týdne	422
Svobodná šablona dne	424
Denní řád aneb šablony pro různé dny	425
Pocítění benefitů návyku	427
Zvyknutí si na návyk	428
Průběžná aktualizace návyků	429
Přizpůsobení návyku	430
Rozšiřování ekosystému a růst benefitů.....	430

Závěr

<i>A to je vše. Ted' už jste časotvůrci.</i>	431
<i>Odměny pro časotvůrce.....</i>	432
Dlouhý život.....	432
Energický život.....	432
Naplněný život	433
<i>Časotvůrčí svět</i>	433
<i>Čas tvořit nejde</i>	434

Poděkování, hosté, rozloučení, zdroje

<i>Závěrečné titulky aneb Díky, díky, díky.....</i>	436
<i>Představení hostů</i>	440
<i>Obsah</i>	446
<i>Rozloučení, zdroje a odkazy</i>	458