

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 |
| Uklízecí 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 |