

# #KREATIVNÍ LELKOVÁNÍ

VYTVOŘTE SI  
SVŮJ KREATIVNÍ  
DIÁŘ

- 1 PLÁNUT
- 2 ŠKRTET
- 3 ČMÁRET

VENDULA ZAJICOVÁ

# #Kreativní lelkování

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.cpress.cz](http://www.cpress.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Vendula Zajícová**

**#Kreativní lelkování – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

  
**ALBATROS** MEDIA a.s.

Vendula Zajícová

# **#KREATIVNÍ LELKOVÁNÍ**

## **PLÁNUJ, ŠKRTEJ, ČMÁREJ**

První motivačně návodná knížka  
o plánování a diářování

CPress  
Brno  
2018

# OBSAH

<b>O KNIZE</b>	<b>6</b>
<b>PŘEDMLUVA, KTERÁ ODHALÍ VELKÉ TAJEMSTVÍ</b>	<b>14</b>
<b>EFEKTIVNÍ PROKRASTINACE</b>	<b>20</b>
<b>PLÁNUJ</b>	<b>32</b>
Účinné vedení diáře	35
3krokový systém plánování	39
Jaký typ diáře si zvolit?	49
Zdobení diáře	67
Jak si připravit diář na nový rok	83
Jak si organizují diář	90
Diář nebo deník?	94

<b>ŠKRTEJ</b>	<b>98</b>
7 vycíhaných triků, jak mít daleko víc času	100
10 osvědčených rad, jak vytěžit ze dne maximum	108
Co jsou to to-do listy a proč vlastně fungují	110
Různé to-do listy pro různé činnosti	112
Metoda šuplíku	115
Výzva na 14 dnů: Vytvořte si osobní nástěnku pozitivních návyků	117
<b>ČMÁREJ</b>	<b>122</b>
Myšlenková mapa	125
SKEČNOUTING, Skeč co?	133
Nečmárej a piš!	141
<b>ZÁVĚREM</b>	<b>159</b>
<b>O AUTORCE</b>	<b>160</b>
<b>PODĚKOVÁNÍ</b>	<b>167</b>





# O KNIZE

Nikdy jsem neměla ambice napsat knihu. Být spisovatelem je řemeslo, kterého si velice cením a určitě to není jen tak, sednout si a napsat bestseller. Nicméně když přišla nabídka, abych napsala knihu o diářích, nešlo říct ne.

Představu, o čem budu psát, jsem měla zcela přesnou, miluju příběhy, diáře a plánování a za celou mou pracovní kariéru si dovolím říct, že vše, co vám budu zde předkládat, funguje.

Ale jaká ta knížka vlastně bude? To byla nejčastější otázka mého okolí, když jsem se svěřila, že budu „psát“.

**CHCI NAPSAT TAKOVOU KNIHU,  
KTEROU BYCH SI CHTĚLA SAMA  
PŘEČÍST.**



## JAKÁ TEDY JE?

### > STRUČNÁ, JASNÁ A VÝSTIŽNÁ

Nejsem spisovatel beletrie, abych vám nabídla pětisetstránkovou knihu plnou textů a odborných studií. Já sama tento typ knih nemám moc v oblibě, byť jsem jich už pár přečetla.

### > VESELÁ A LIDSKÁ

Knížka je můj odraz, píšu tak, jak mi „zobák narostl“. Předpokládám, že když budete chtít číst odbornou literaturu, sáhnete po úplně jiném žánru i autorovi.

### > OKU LAHODÍCÍ

Jsem zastánce tvrzení, že obsah i forma jsou stejně důležité. Nic mě nepotěší víc, než když jsou obě tyto kategorie v jedné knížce zajímavě zpracované.

### > OVĚŘENÁ PRAXÍ

Už na základní škole jsem měla problém s autoritami. Věta „protože jsem to řekla“ mi vibruje neustále v uších. Pokud si mám od někoho nechat radit, pak to musí být člověk, který to SÁM DĚLÁ. Taky si nenecháte radit od člověka s nadváhou, jak zhubnout, že? Vše, co popisuju, je vyzkoušeno a ověřeno dlouholetou praxí. Vše, co vám předávám, sama využívám.

**„ODBORNÍK JE  
ČLOVĚK, JENŽ  
VE VELMI MALÉ  
OBLASTI UDĚLAL  
VŠECHNY CHYBY,  
JICHŽ JE MOŽNÉ SE  
DOPUSTIT.“**

– Niels Bohr, dánský fyzik a nositel Nobelovy ceny –

A ANO, V OBLASTI PLÁNOVÁNÍ, DIÁŘOVÁNÍ  
A VYMÝŠLENÍ RŮZNÝCH KREATIVNÍCH PROJEKTŮ  
se považuji za odborníka :)

## **V NEPOSLEDNÍ ŘADĚ BY KNIHA MĚLA BÝT TAKÉ:**

### **> ZÁBAVNÁ**

Protože „v životě jde o víc než jen o zvýšení rychlosti.“

– Gándhí.

Takže ty boje proti prokrastinaci nebudeme brát příliš  
vážně, negativa si otočíme na pozitiva a začneme  
kreativně lelkovat.

## **CO SE VÁM MŮŽE STÁT, KDYŽ SI KNÍŽKU PŘEČTETE:**

- Přestanete si neustále něco zakazovat.
- Začnete efektivně prokrastinovat.
- Přestanete tomu říkat prokrastinace.
- Budete z toho mít nefalšovanou radost.

## „MASTHEF“ SEZÓNY?

ANO! Jelikož jsem žádnou podobnou knížku na trhu neviděla – troufám si říct, že je to ta nejlepší motivačně návodná knížka, kterou lze sehnat.

A možná vám knížka pomůže najít práci, které byste se měli věnovat po zbytek života, a #tofaktchces.



Prokrastinuju,  
protože  
MŮŽU

- Vendula Zajčová -

# PŘEDMLUVA





**PŘEDMLUVA,  
KTERÁ  
ODHALÍ  
VELKÉ  
TAJEMSTVÍ**



Polovina prosince pryč, všude samá koleda, každý chystá dárky a u mě právě vrcholí diářové šílenství. Nevím, kam dřív skočit, který úkol ze svého TO-DO listu splnit dřív. Místo toho, abych využila každou minutu a vymáčkla z ní maximum, začínám (a teď pozor, špatně se to čte, ale prý se tomu tak říká) „prokrastinovat“.

Asi u toho nevypadám zrovna produktivně.

**#ZaseTupěZírám #PozorLama #LenostZvítězila,**

ale právě v takové chvíli ze sebe dokážu dostat víc, než by se zdálo. Právě v těchto chvílích беру papír, tužku a začínám si prostě „čmárat“. Tohle jsem přesně já. Jakmile cítím, že se na mě valí až moc povinností a úkolů, jakmile jsem unavená, přijde na mě ona krkolomná prokrastinace!

**ALE!**

Když se nad svým pročmáraným časem zamyslím, právě tohle byl ten čas, ve kterém vykvetly všechny moje dobré nápady. Jakmile jsem prokrastinátorem, jsem z nějakého důvodu kreativnější, produktivnější a efektivnější než v čase, kdy mám tohle všechno za úkol, protože to nakázal **TO-DO list**.

Zamyslel se vůbec někdo nad tím, jestli ona prokrastinace není naopak strašně prima věc? No nedalo mi to, takže v době, kdy jsem zase chytala