

Tajemství produktivního času



IDEAIFY
idea beauty

Pavel Hrejsemnou

Tajemství produktivního času - jak zvládnout více za méně hodin

Pavel Hrejsemnou

Název knihy: Tajemství produktivního času

Podnázev: Jak zvládnout více za méně hodin

Autor: Pavel Hrejsemnou

Nakladatel: IDEAILY s.r.o. **Adresa nakladatele:** Na Studních 71, 284 01
Kutná Hora **Web:** www.idealify.cz **E-mail:** info@idealify.cz

Rok vydání: 2025 **Vydání:** První elektronické vydání **Počet stran:** 110 A5

Autorská práva a právní doložky

© 2025 Pavel Hrejsemnou a IDEAILY s.r.o.

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována, ukládána v rešeršním systému, ani přenášena jakýmkoli způsobem a v jakékoli formě (elektronicky, mechanicky, nahráváním či jinak) bez předchozího písemného souhlasu autora a nakladatele.

ISBN (PDF verze): 978-80-53028-27-1

ISBN (ePub verze): 978-80-53028-41-7

Upozornění: Informace obsažené v této knize jsou určeny pouze pro vzdělávací a informační účely. I když bylo vynaloženo veškeré úsilí k zajištění přesnosti a aktuálnosti obsahu, vydavatel ani autoři nenesou odpovědnost za případné chyby nebo opomenutí, ani za výsledky plynoucí z použití zde uvedených informací. Čtenář by měl vždy ověřit informace z více zdrojů a přizpůsobit je svým konkrétním potřebám.

Tvorba a produkce

Jazyk: Čeština

Grafický design, návrh obálky a sazba: IDEAILY s.r.o.

Věnování

Tuto knihu věnuji všem, kteří touží **ovládnout svůj čas**, ne aby pracovali více, ale aby žili plněji.

Ať vám tyto stránky pomohou najít **jasnost, soustředění a vnitřní klid** uprostřed dnešního uspěchaného světa. Věřte, že každý den je nová příležitost převzít kontrolu a utvářet život podle svých představ.

Mějte odvahu žít **úmyslně** a pamatujte, že ten nejcennější zdroj, který máte, je váš čas. Využijte ho moudře a s radostí.

Pavel Hrejsemnou

Prolog

Doba přetížení a ztraceného času

Dýcháte? Opravdu? Nebo jen spěcháte, snažíte se dohnat nekonečný seznam úkolů, odpovídat na stále přibývajícím e-mailům a balancovat mezi prací, rodinou a nekonečným proudem informací?

Vítejte v 21. století – éře **neustálého přetížení**. Máme k dispozici více nástrojů než kdykoli dříve, ale paradoxně se cítíme vyčerpanější a méně produktivní. Naše chytré telefony, které měly ušetřit čas, se staly okovy neustálých notifikací. Otevřené plány a flexibilní pracovní doba často vedou k tomu, že pracujeme déle, ale s menším dopadem. Toužíme po soustředění, ale naše pozornost je roztrhaná na tisíc kousků.

Tento pocit zahlcení není vaší vinou. Je to symptom systému, který nás nutí být neustále "on", a iluze, že produktivita znamená dělat víc.

Ale co když existuje jiná cesta? Co když skutečná **produktivita** není o tom, jak zaplnit každou minutu, ale o tom, jak **efektivně** využít ty nejdůležitější? Co když můžete získat zpět kontrolu nad svým časem, svou pozorností a svou energií?

Tato kniha je vaším průvodcem na této cestě. Není to sbírka rychlých triků, ale mapa k **udržitelné transformaci**.

Prozkoumáme vědecky podložené strategie, psychologické modely a praktické návyky, které vám pomohou:

- **Definovat, co je skutečně důležité**, a eliminovat zbytečné.
- **Získat zpět svou pozornost** v digitálním světě plném rozptýlení.
- **Optimalizovat svou energii**, nikoli jen čas.
- **Využít sílu návyků a rutin** k dosažení konzistentních výsledků.

- **Porozumět své mysli** a činit lepší rozhodnutí.
- **Vytvořit prostor pro kreativitu a odpočinek**, protože i ty jsou součástí produktivního života.

At' už jste student, podnikatel, manažer nebo jen někdo, kdo se cítí zahlcen každodenními požadavky, tato kniha je pro vás. Připravte se na to, že přehodnotíte své pojetí produktivity. Připravte se na to, že se naučíte pracovat chytřeji, ne tvrději. A především se připravte na to, že znovu objevíte **radost z bytí pánem svého času**.

Vaše cesta k ovládnutí času začíná právě teď.

Tajemství produktivního času: Jak zvládnout více za méně hodin

Úvod: Vítejte ve světě, kde čas hraje ve váš prospěch

Všichni máme k dispozici stejné množství času – 24 hodin denně. Přesto se zdá, že někteří lidé dokáží stihnout nepoměrně víc než jiní. Dokážou budovat úspěšné kariéry, udržovat smysluplné vztahy, věnovat se svým koníčkům a přitom si stále užívají života. Jak to dělají? Jaké je jejich tajemství?

Tato kniha není o tom, jak pracovat déle nebo se honit za nereálnými cíli. Je o tom, jak pracovat chytřeji, efektivněji a s větším klidem. Je o tom, jak objevit a aplikovat osvědčené principy produktivity, které vám pomohou získat kontrolu nad svým časem a dosáhnout vašich snů, aniž byste se museli obětovat.

Ponoříme se do myšlení a praktik úspěšných lidí z celého světa – od byznysmenů a inovátorů po umělce a sportovce. Budeme zkoumat jejich návyky, strategie a přístupy k času, které jim umožnily dosáhnout výjimečných výsledků. A co je nejdůležitější, poskytneme vám praktické nástroje, nápady a úkoly, které vám pomohou implementovat tyto principy do vašeho vlastního života.

Připravte se na cestu, která změní váš vztah k času. Objevíte, že produktivní čas není jen o tom, co děláte, ale také o tom, jak to děláte a jaký máte přístup k sobě samým. Pojdme společně odhalit tajemství, která vám umožní zvládnout více za méně hodin a žít plnohodnotnější život.

Kapitola 1: Mýty a skutečnost o produktivitě aneb nejcennější komodita, kterou nikdy neobnovíte

Než se pustíme do konkrétních strategií, je důležité uvědomit si samotnou podstatu času a rozptýlit některé běžné mýty, které obklopují produktivitu. Často jsme bombardováni informacemi, které nám spíše škodí než pomáhají, a vedou nás k pocitu viny nebo nedostatečnosti.

Čas: Nenávratný proud života

Představte si jakoukoli jinou hodnotnou komoditu – peníze, zlato, nemovitosti. Všechny tyto věci můžete v určité míře získat zpět, nahradit nebo dokonce znásobit. S **časem** je to ale jinak. Každá vteřina, která uplyne, je **nenávratně pryč**. Nelze ji koupit, uložit, půjčit si ji ani ji získat zpět. Je to omezený zdroj, který se neustále zmenšuje. A právě proto je tak neuvěřitelně **cenný**.

Z psychologického hlediska nás toto vnímání času nutí k zamyšlení nad **smyslem a prioritami**. Pocit, že nám čas utíká, může vyvolávat úzkost a stres, pokud ho nemáme pod kontrolou. Naopak, vědomé a smysluplné nakládání s časem nám přináší pocit naplnění a klidu. Filozofové napříč dějinami se zabývali podstatou času. Od starověkých Řeků, kteří rozlišovali mezi *chronos* (lineární, měřitelný čas) a *kairos* (správný, příhodný okamžik), až po moderní myslitele, kteří zkoumají subjektivní prožívání času. Všichni se shodují na tom, že **čas je základním rozměrem naší existence**.

Historie lidstva je úzce spjata s naší snahou **měřit a organizovat čas**. Od primitivních slunečních hodin a vodních klapátek ve starověkých civilizacích až po vynález mechanických hodin ve středověku a následnou globalizaci časových pásem. Potřeba synchronizovat činnosti, plánovat zemědělství a později řídit

průmyslovou výrobu vedla k neustálému zdokonalování měření času. S nástupem informační společnosti a globalizace se však paradoxně zdá, že i přes veškeré technologické pokroky nám času stále **ubývá**. Stali jsme se „věčnými dlužníky času“, kteří neustále dohánějí, co nestihli. Tato kniha vám pomůže tento dluh splatit.

Mýty a skutečnost o produktivitě

Nyní se podíváme na některé běžné mýty, které obklopují produktivitu. Často jsme bombardováni informacemi, které nám spíše škodí než pomáhají, a vedou nás k pocitu viny nebo nedostatečnosti.

Mýtus č. 1: Produktivní lidé nikdy neodpočívají

Skutečnost: Opak je pravdou. Ti nejproduktivnější lidé na světě si uvědomují klíčovou roli **odpočinku, relaxace a regenerace**. Vědí, že bez pravidelných přestávek a dostatečného spánku se jejich výkon snižuje a dochází k vyhoření. Vezměte si například **Ariannu Huffington**, zakladatelku The Huffington Post, která je hlasitou zastánkyní dostatečného spánku. Po kolapsu z vyčerpání se stala propagátorkou významu odpočinku a spánku pro produktivitu a celkové zdraví. Zdůrazňuje, že spánek není luxus, ale nezbytnost pro špičkový výkon.

- **Úkol:** Zkuste si v následujícím týdnu naplánovat alespoň jednu "nedělní" aktivitu uprostřed pracovního týdne – cokoli, co vás dobije energií a nesouvisí s prací. Může to být krátká procházka, poslech oblíbené hudby, nebo třeba jen 15 minut čtení.

Mýtus č. 2: Být produktivní znamená být neustále zaneprázdněný

Skutečnost: Být zaneprázdněný a být produktivní jsou dvě zcela odlišné věci. Můžete strávit celý den pobíháním od úkolu k úkolu, odpovídáním na e-maily a účastí na schůzkách, aniž byste skutečně dosáhli něčeho významného. Produktivita spočívá ve **zaměření se**

na to nejdůležitější a eliminaci rušivých vlivů. **Warren Buffett** je známý tím, že má ve svém kalendáři spoustu prázdného času. Využívá ho k hlubokému přemýšlení a čtení, což považuje za klíčové pro svá investiční rozhodnutí. Není zaneprázdněný pro to, aby byl zaneprázdněný, ale soustředí se na to, co přináší největší hodnotu a má největší dopad.

- **Úkol:** Identifikujte jeden úkol, který se vám zdá být nejdůležitější pro dosažení vašeho cíle v tomto týdnu. Pokuste se na něm pracovat alespoň 60 minut bez jakéhokoli rozptylování.

Mýtus č. 3: Multitasking je cesta k vyšší produktivitě

Skutečnost: Vědecké studie opakovaně prokázaly, že multitasking snižuje produktivitu a efektivitu. Když se snažíme dělat více věcí najednou, náš mozek neustále přepíná mezi úkoly, což vede ke snížení koncentrace, zvýšenému stresu a většímu počtu chyb. **Elon Musk**, i když se zdá, že zvládá neuvěřitelné množství projektů, ve skutečnosti se soustředí na jeden úkol nebo problém v daném okamžiku, a to s maximální intenzitou. Rozděluje si čas do bloků a intenzivně se věnuje jedné věci, než přejde na další.

- **Úkol:** Vyberte si jeden úkol, který běžně provádíte s multitaskingem (například odpovídání na e-maily během telefonního hovoru). Zkuste ho v následujících dnech dělat s plným soustředěním, aniž byste se věnovali čemukoli jinému. Pozorujte rozdíl v kvalitě a rychlosti práce.

Kapitola 2: Nastavení mysli pro produktivitu: Začněte u sebe

Než se pustíme do konkrétních technik a nástrojů, je nezbytné pochopit, že skutečná produktivita začíná v naší mysli. Žádný systém nebo aplikace vám nepomůže, pokud nemáte správně nastavené myšlení. Tato kapitola se zaměří na mentální aspekty produktivity, které vám pomohou vytvořit pevné základy pro efektivní práci a život.

Mentální jasnost: Vědět, co je důležité

Klíčem k produktivitě není dělat více věcí, ale dělat **správné věci**. A abyste věděli, co jsou ty "správné věci", potřebujete mentální jasnost. To znamená mít jasno ve svých cílech, prioritách a v tom, co pro vás skutečně znamená úspěch. Bez této jasnosti se snadno ztratíte v nekonečném seznamu úkolů a pocitu neustálé zaneprázdněnosti.

Příklad z praxe: Generální ředitel společnosti Apple, **Tim Cook**, je známý svým minimalistickým přístupem. Nejde jen o design produktů, ale i o jeho pracovní styl. Zaměřuje se na několik klíčových priorit a nemilosrdně eliminuje vše, co s nimi nesouvisí. Tím si udržuje mentální jasnost a umožňuje si soustředit se na úkoly s největším dopadem.

- **Úkol:** Věnujte 15 minut tichému zamyšlení. Napište si tři nejdůležitější věci, kterých byste chtěli dosáhnout v tomto měsíci – ať už v práci, osobním životě nebo ve vzdělávání. Buďte konkrétní a realistickí. Tyto cíle se stanou vašim kompasem.

Pozornost a soustředění: Nová měna 21. století

V dnešním digitálním světě je naše pozornost neustále bombardována notifikacemi, e-maily a nekonečným proudem informací. Schopnost soustředit se na jeden úkol po delší dobu se stává vzácnou komoditou. Přitom právě **hluboká práce** (termín popularizovaný Calem Newportem), tedy práce vyžadující plné soustředění bez rušivých vlivů, vede k nej kvalitnějších výsledkům a inovacím.

Příklad z praxe: Autor a vědec **Cal Newport** sám žije podle principů hluboké práce. Vytvořil si prostředí, které minimalizuje rozptýlení, a plánuje si časové bloky pro intenzivní soustředění. I když působí na akademické půdě a píše knihy, aktivně se vyhýbá sociálním médiím a omezuje používání e-mailu, aby si chránil svou pozornost.

- **Úkol:** Vyberte si jeden úkol, který vyžaduje soustředění. Nastavte si časovač na 25 minut (např. pomocí techniky Pomodoro, o které si povíme později) a pracujte na něm bez jakéhokoli přerušení. Vypněte notifikace, zavřete záložky prohlížeče, které nepotřebujete. Po uplynutí času si udělejte krátkou přestávku a zhodnoťte, jak se cítíte.

Energetický management: Ne časový, ale energetický rozpočet

Často se snažíme vtěsnat co nejvíce úkolů do dne, aniž bychom brali ohled na naši **energetickou úroveň**. Náš den není lineární, co se týče energie. Máme období, kdy jsme plní elánu a soustředění, a období, kdy je naše energie na ústupu. Skutečná produktivita spočívá v tom, že si uvědomíme tyto energetické cykly a přizpůsobíme jim naše úkoly.

Příklad z praxe: Sportovci světové třídy, jako například tenistka **Serena Williams**, věnují obrovskou pozornost svému energetickému managementu. Nejde jen o trénink, ale také o výživu, spánek a regeneraci. Chápou, že pro špičkový výkon v

klíčových momentech musí být jejich tělo i mysl v optimální kondici. Tento princip platí i pro intelektuální práci.

- **Úkol:** Po dobu tří dnů si ved'te jednoduchý "energetický deník". Každé 2-3 hodiny si na škále od 1 do 10 (1=naprostá vyčerpanost, 10=plná energie) zapište, jak se cítíte. Všimněte si, kdy během dne máte nejvíce energie a kdy naopak cítíte úpadek. Pokuste se na základě těchto zjištění začít plánovat nejdůležitější úkoly do období, kdy máte nejvíce energie.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Tajemství produktivního času.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.