

#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
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

O KNIZE	6
PŘEDMLUVA, KTERÁ ODHALÍ VELKÉ TAJEMSTVÍ	14
EFEKTIVNÍ PROKRASTINACE	20
PLÁNUJ	32
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

ŠKRTEJ	98
7 vycípaných 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
ČMÁREJ	122
Myšlenková mapa	125
SKEČNOUTING, Skeč co?	133
Nečmárej a piš!	141
ZÁVĚREM	159
O AUTORCE	160
PODĚKOVÁNÍ	167



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 Zajícová -

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

**„PROKRASTINÁTOŘI
SE ČASTO
VYMLOUVAJÍ, ŽE
PROKRASTINACE JE
DOBRÁ, ALE ONA
Z DEFINICE NENÍ.“**

– Petr Ludwig, autor knížky *Konec prokrastinace* –

lelky, omrkla jsem, co si o téhle činnosti myslí velké hlavy a virtuální svět.

Petr Ludwig dokonce tvrdí, že ke spokojenosti vede právě poražení oné prokrastinace!

No, tak tohle tomu mému lelkování moc pozitivních bodů nepřidalo, takže jinak. Co se zeptat rovnou všeznalé tety Wiki? „Prokrastinace je výrazná a chronická tendence odkládat plnění (většinou administrativních či psychicky náročných) povinností a úkolů (zejména těch nepříjemných) na pozdější dobu. Může představovat rizikový fenomén pro duševní zdraví.“ (Wikipedie)

Závěr z toho všeho? Tak milá Vendulo, jestli s tím svým lelkováním neskončuješ, nebudeš spokojená nikdy...!

Jenže co když je to celé úplně jinak?

Já prostě víc než ráda kráčím proti proudu, tak co si to úplně otočit? Co takhle hodit za hlavu celou Wikipedii a zažítě definice a mrknout se na to jinak:

To, k čemu se uchylujeme v době naší prokrastinace, je vlastně činnost, která je pro nás ta pravá, přirozená a taková, která nám nejen dobře půjde, ale taky nás bude neskutečně bavit!

TO JE TOTIŽ PŘESNĚ ONO! NEZNAMENÁ TO, ŽE MUSÍME PŘESTAT S PROKRASTINACÍ, MY SE JEN MUSÍME NAUČIT, JAK PROKRASTINOVAT EFEKTIVNĚ.

Celou tou prokrastinační věcí, jak já říkám, celým tím lelkováním, se zabývám už nějakou dobu a vím, že to prostě funguje. Věřím tomu tak moc, že jsem se rozhodla to vykřičet dál a nakazit i vás ostatní. V následujících kapitolách vám předám svůj recept na úspěch a budu doufat, že vás nadchne stejně jako mě.



„Pospěšte,
abyste přečetli
nejlepší knihy. Není
jich mnoho a může
se stát, že váš život
uplyne, nežli je
přečtete.“

– Henry David Thoreau –



**„CO DĚLÁTE PŘI
PROKRASTINACI,
JE NEJSPÍŠ PRACÍ,
KTERÉ BYSTE SE
MĚLI VĚNOVAT
PO ZBYTEK SVÉHO
ŽIVOTA.“**

CO JE VLASTNĚ TA KRKOLOMNÁ PROKRASTINACE?

Prokrastinace nemá v českém slovníku doslovný překlad. Dle mého názoru je to mix různých nelichotivých dovedností jako: flákání, odsouvání, otálení, nicnedělání.

Jak já říkám, „Hujerové“ by prokrastinátory označili za lenochy a povaleče.

Definic a pouček o prokrastinaci najdete nespočet na každém kroku. Mě ale zaujalo jedno vysvětlení od podnikatele Ryana Waggonera, který říká, **že prokrastinuje u úkolů, na kterých mu nejvíc záleží. Protože chce, aby byly DOKONALÉ.**

Také říká, že nejdůležitější je začít. Start na dané věci je rozhodující, a to můžu potvrdit. Já než se k něčemu dokopu! S tím jsem měla největší problém, a proto přináším 3 tipy, jak se dokopat k začátku plnění úkolu.

1. **NEROZPTYLUJTE SE** – televize, telefon, tableť, počítač. Až skončí film, po reklamě jdu na to, ještě zkontrolovat Facebook, mrknout do e-mailu. Existuje spousta aplikací, které zajistí, abyste nebyli rušeni.

Pro anglicky mluvící doporučuji mrknout na www.rescuetime.com.