

Ovládněte svůj čas a život

Jarmila Mandžuková



VYŠEHRAĐ

Ovládněte svůj čas i život

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.ivysehrad.cz
www.albatrosmedia.cz



Jarmila Mandžuková

Ovládněte svůj čas i život – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2020

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


ALBATROS MEDIA

Ovládněte
svůj čas
i život

Jarmila Mandžuková

Ovládněte
svůj čas
i život

Jarmila Mandžuková

VYŠEHRA D

Copyright © Jarmila Mandžuková, 2020

ISBN tištěné verze 978-80-7601-365-0

ISBN e-knihy 978-80-7601-404-6 (1. zveřejnění, 2020) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-7601-403-9 (1. zveřejnění, 2020) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-7601-402-2 (1. zveřejnění, 2020) (ePDF)

Úvod

Vážení čtenáři,
děkuji vám, že jste si vybrali moji knihu.

Moje práce – psaní populárně naučných knih i další činnosti, kterým se věnuji, jsou ovlivňovány nadšením a radostí. Mám velké štěstí, že cesta, na kterou jsem se před třiceti lety odvážně vydala, mě nesmírně baví, obohacuje a přináší mi pocit plné seberealizace. Začátky nebyly lehké, byla jsem sama se dvěma dětmi a pracovat na volné noze bylo tak trochu „balancováním nad propastí“, ale věřila jsem, že vše dokážu a zvládnou. A povedlo se! Dnes jsem úspěšnou autorkou více než stovky populárně naučných knih, každý rok mám několik desítek přednášek a seminářů v knihovnách, domovech pro seniory, rodinných centrech a firmách. V této knize jsem pro vás shromáždila praktické rady, kterými se sama řídím a které vycházejí z mých osobních zkušeností a studia odborné literatury. Podařilo se mi vytvořit určité návyky a postupy, které mi pomáhají být vysoce produktivní a ve stavu bez prokrastinace.

Tato praktická příručka je plná užitečných metod, rad a tipů, jak lépe využívat svůj čas. Široce použitelné jsou nástroje a postupy, pomocí kterých můžete návyky efektivního nakládání s časem získat. Umožní vám to vykonat více práce, ale získáte i více volného času.

Cílem této knihy je pomoci vám lépe využít čas a potenciál, zbavit vás stresu a převzít kontrolu nad svým životem. Věnujte svůj čas nejen čtení této knihy, ale hlavně začněte na sobě pracovat a vnešte uvedené rady a tipy



do života. Každý z nás má ohromné schopnosti a možnosti být produktivní a úspěšný. Zaměřte se na to, abyste každý den dosáhli malých pokroků. Pochvalte se za každý úspěch a každé vítězství.

Čas je nejcennější věcí, kterou máme. Čas nemusí ovládat váš život, ale vy se můžete naučit ovládat svůj čas. Nikdo z nás nemá čas marnotratně ztrácet svůj čas. **Nastal ČAS žít. Začněte žít a užívat si života.**

Ve všech svých knihách ráda používám citáty moudrých lidí. V každé kapitole této knihy najdete myšlenky a úvahy, které shrnují podstatu věci a jednoduchou a údernou formou potvrzují to, čemu věřím a co se vám snažím sdělit. Pokud vás některý citát osloví, můžete si ho napsat do diáře, dát na pracovní stůl, pověsit na nástěnku, kde ho budete mít stále na očích.

Smyslem této knihy je pochopit, jak a proč ztrácíme drahocenný čas, proč prokrastinujeme a nemáme na nic čas. Nabízím vám řadu nástrojů, rad a tipů, které pomohou efektivně zvládat všechny úkoly a povinnosti, být vysoce produktivní a hlavně získat zpět volný čas a užívat si svůj život. To zákonitě povede k tomu, že se budete cítit lépe, budete svobodnější a spokojenější.

Moc bych si přála, aby četba této knihy byla pro vás inspirativní a užitečná.

Přeji vám příjemné čtení

Jarmila Mandžuková

- Mojí snahou je prostřednictvím svých knih a přednášek sdílet a předávat informace, které se věnují osobnímu rozvoji.
- Budu velice potěšena, pokud mi sdělíte své zkušenosti. Budete-li mít nějaké **dotazy**, můžete se na mne kdykoli obrátit.
- Moje knihy s podpisem a originálním ex libris lze získat prostřednictvím mých webových stránek www.jmandzukova.cz.
- Pro nejrůznější kulturní instituce (knihovny, kluby), domovy pro seniory a další zájemce nabízím **přednášky** na různá témata. Jedním z témat je přednáška s názvem **Ovládněte svůj čas (i život)**. Těším se na vás!

Kniha obsahuje názory a postoje autora, nejde tedy o vědecké informace. Autor ani nakladatel nenesou odpovědnost za rozporné interpretace myšlenek obsažených v této knize.

Jak jde ČAS

Směr je důležitější než rychlost.

Will Smith

ČAS nás doprovází na každém kroku. Čas je pro nás samozřejmý a současně si jej obtížně představujeme. Pokusy o jeho pochopení byly po dlouhou dobu doménou filosofů a přírodovědců. Na povahu a smysl času existuje množství odlišných náhledů a je proto obtížné nabídnout jeho jasnou definici. Čas se od starověku také měří, nejčastěji počítáním pravidelně se opakujících pohybů, například Slunce nebo kyvadla. Základní myšlenku tohoto měření využil řecký filosof Aristotelés k definici: *Čas je napočítaný pohyb ve vztahu před a po.* Pohybem se zde rozumí pravidelné střídání dne a noci, léta a zimy, zdánlivý pohyb Slunce po obloze. Britský fyzik Isaac Newton definoval čas takto: *Čas – to je prostě způsob, jakým příroda zajišťuje, aby se všechno odehrávalo najednou.* Americký sociolog Richard Sennett zase tvrdí, že *čas je jediný zdroj k dispozici volně všem.* Ano, čas je nám všem k dispozici, ale to, jak využijeme svůj čas, je jenom na nás. Čas tedy není jen něco, co probíhá někde mimo nás, ale co vnímáme a prožíváme. A jak pravil rakouský prozaik *šťastný člověk nevnímá čas.*

Vztah lidí k času se postupně měnil. Zásadní změna proběhla ve 20. století, kdy se náš život postupně přestal řídit rytmem čtyř ročních období. Od té doby uplynulo hodně vody. Dnešní shon, stres a konzumní společnost nás zásadně ovlivňuje. Rychlá a hektická doba nás nutí k rychlosti

ve všech oblastech našeho života. Potřebujeme rychlá řešení, rychlé zbohatnutí, rychlé seznámení, rychlé hubnutí, rychlé občerstvení, rychlou půjčku... rychlé štěstí. Chceme mít všechno hned, co nejrychleji. Příliš usilovně pracujeme, také rychle žijeme, přemýšlíme a rychlost se stává naší přirozeností, až posedlostí. Mnohé věci děláme mechanicky a stereotypně, nadšení a radost ze života se pozvolna vytrácí. A pokud se nám nepodaří získat vše rychle, upadáme do nepohody, lability, nespokojenosti... Když si uvědomíme, že toho je na nás moc, jsme unavení, vyčerpaní, hledáme opět rychlé řešení: energetické nápoje, léky, alkohol, drogy... Něco, co nám dá „křídla“ a rychle zapomenout na to, jak se cítíme. Tyto stavy velmi pomalu, ale jistě rozežírají a devastují naše životy. Nic dobrého nevznikne rychle. Dobré a kvalitní věci potřebují čas a trpělivost. Pamatujte na to!

Každý z nás je zodpovědný za svůj život, pouze my sami můžeme rozhodnout, co s životem uděláme. Svůj život můžeme PROŽÍT nebo PROMARNIT. Prožít život znamená vytěžít maximum z roků, které nám byly zde na zemi vyměřeny. Promarnit znamená lehkomyšlně svým životem plýtvat a zaměřit se jen na materiální hodnoty. Život není věčný, ale my často žijeme tak, jako bychom měli před sebou stovky let. Neplýtvajte časem, protože čas je základním stavebním kamenem života. Nepromarněte již žádný okamžik svého života. Jeden z nich bude ten poslední a nikdy nevíte, kdy přijde.

K zamyšlení

— Současná doba klade vysoké nároky na každého z nás. Je nezbytné najít si čas jen pro sebe, vnímat hlas svého srdce, naslouchat svému tělu. Věnovat pozornost tomu, co má v našem životě skutečný význam a smysl. Bude to NÁŠ ČAS – intimní chvíle, chvíle, kdy budeme moci přemýšlet, meditovat, rozjímat, vytvářet nové věci, nápady, myšlenky, snít...

— Receptem na spokojenější život je vrátit se k přirozeným a jednoduchým věcem. Zastavit se, zhluboka se nadechnout, rozhlédnout se kolem sebe, vzít někoho za ruku, obejmout blízkého člověka, být vděčný za to, co mám... Jsou to prosté, obyčejné věci, které nevyžadují rychlost, ani peníze, ale fungují jistě a spolehlivě, přináší nám životní sílu, radost a spokojenost.

Myšlenky a úvahy

Žijeme v době, která je nesmírně rychlá. Mluvíme o době instantní, kde všechno musí být velmi rychle uděláno, rychle prožito, rychle zhodnoceno a odžito. Všechno musí být užitečné. A to je past, ve které se současný člověk nalézá, aniž o tom většinou ví.

Anna Hogenová

Velké věci nevznikají tělesnou silou, mrštností a rychlostí, nýbrž z rozvahy, vážnosti a zdravého správného úsudku.

Marcus Tullius Cicero

*Naše tragédie spočívá v tom, že se náš životní rytmus již
neřídí tepem srdce, nýbrž podle zuřivých otáček turbíny,
jejíž rychlost se den ode dne zvyšuje.*

Barnanos

Někdy musíte zpomalit, abyste mohli vyrazit rychleji.

Ann McGee Cooperová

*Je potřeba jisté lenosti k plnému ocenění života. Člověk,
který tuze spěchá, dojde jistě k cíli, ale jen za tu cenu,
že se nepodíval na tisíceré věci, které cestou minul.*

Karel Čapek

*Nikdy nespěchej a nikdy se neboj něčeho,
co se ještě nestalo!*

Elwyn Brooks White

Čas si vymysleli lidé, aby věděli, od kdy do kdy a co za to.

Jan Werich

ČAS je život

Čas je život. Nedá se vrátit ani nahradit.

Marnit čas znamená marnit život.

*Ovládat svůj čas však znamená ovládat
svůj život a plně ho využívat.*

Alan Lakein

Náš život je nejcennější věcí, kterou máme. Každý z nás má na tomto světě vyměřený čas, všichni jednou zemřeme. Nakonec čas dostihne každého z nás. Doba našeho života je omezená, a právě čas je tím nejhodnotnějším, co v životě máme. Pokud si uvědomíme náš čas, budeme si ho více vážit a obezřetněji s ním nakládat. Čas plyne všem stejně. Je však otázkou, jak jej využíváme, ať jsme mladí nebo staří. A kdy jsme vlastně staří? Proč někdo v padesáti vypadá na třicet a jiný už ve dvaceti na čtyřicet? Někdo má v šedesáti tolik energie a vitality, že s nadhledem strčí do kapsy mnohem mladší lidi. To vypovídá o tom, že věk je jen číslo. Je záležitostí vlastní volby, jakou hranici si stanovíme mezi mládím a stářím. *Stárneme do té míry, do jaké věříme, že bychom stárnout měli.*

Věk, od kterého bychom mohli říci, že jsme staří, oficiálně neexistuje. Ve středověku byli lidé staří, když jim bylo 40 let. Před patnácti lety považovali lidé v průzkumech za hranici stáří věk 63 let. Vědecký a technický rozvoj však od té doby nabral obrátky, a tak se tato hranice posunula ještě dál. Jednoznačné vymezení není, novější studie zasazují stáří někam mezi 65. a 73. rokem života. Jedno je však