

Jan Patrman

32 tipů ke zvýšení produktivity

Tipy ke zvýšení produktivity

Právě jste dostali do rukou tipy, které vám mohou pomoci znásobit vaši ...

- Fyzickou
- Emoční
- Mentální
- Duchovní

.... energii.

Do půl roku můžete svoji produktivitu mnohonásobně zvýšit, pokud každý týden začnete používat jeden z níže uvedených tipů.

Nejsem si moc jistý, jak moc si uvědomujete, že

většina z nás jsme mistři v „utrácení“ energie a jsme začátečníci v získávání a přijímání energie.

A proto vám přeji mnoho energie.

Jan Patrman

www.opravduproduktivni.cz

32 Tipů ke zvýšení energie

Zapísejte si, kolik toho během dne sníte

Pokud si myslíte, že jíte příliš mnoho nebo příliš málo, zapísejte si jeden týden, co během dne sníte. Sledovat, co a kolik toho sníte během dne, je první a důležitý krok, jak můžete změnit vaše stravovací návyky.

Jezte pomalu a nepřejídejte se

Jezte déle a vychutnejte si jídlo. Dejte si další sousto, až když polknete to předešlé. Žaludek reaguje s 20 minutovým zpožděním. Předejete tak přejídání a těžkému trávení, které způsobuje, že se vám chce spát. Pamatujte – žaludek nemá zuby.

Vybírejte si celou dovolenou

Lidé, kteří si berou dovolenou pravidelně, bývají zdravější a šťastnější. Během dovolené se snažte nepracovat. Nechte doma notebook, nekontrolujte si na emaily. Jestliže potřebujete během dovolené pracovat, vyčleňte si jednu hodinu na práci ráno a zbytek dne jen odpočívejte a zotavujte se. Potřebujeme nabrat energii, kterou pak můžeme dát do práce.

Zdřímnete si odpoledne

V obdobích, kdy jste pod tlakem, vše je hektické a věci jdou ztěžka, je dobré si najít 20 - 30 minut na krátké zdřímnutí během víkendu. Krátký odpočinek bude mít na vás blahodárný vliv, na vaši schopnost se soustředit, posílí vaši vůli a odhodlání. Nejde o to usnout - jen si lehněte, uvolněte a zavřete oči.

Pauzujte během dne

Pokud si každých 90 minut během dne odpočínáte, bude vaše tělo svěží. Pravidelným odpočinkem respektujete rytmus těla. V našem těle probíhá kolem 200 cyklů. Stejně tak naše tělo během dne pracuje v určitých rytmech. Houpe se na vlnách, přecházíme z fáze, kdy máme hodně energie do fáze s nízkou energií. Pokud budete respektovat rytmus vašeho těla, nebude potřebovat kafe a jiné povzbuzovače.

Budte aktivní a hýbejte se

Ujistěte se, že během dne vstanete ze židle a hýbejte se. Pohybem se vaše tělo zotavuje, prokrvuje a vytváří tělesnou rovnováhu. Znáte ten pocit, když jdete z práce, bolí vás hlava, ale

i přesto si jdete zacvičit. Po cvičení už po bolení hlavy nejsou žádné stopy. Je to proto, že naše tělo se vybalancuje, a vyrovná, když se hýbeme.

Pořádně se vyspěte

Učiňte 7 - 8 hodinový spánek vaší prioritou. Po našem dechu je spánek naší nejdůležitější nutností. Bohužel je to taky první věc, které se vzdáváme ve snaze toho více udělat. Ve skutečnosti i menší nedostatek spánku nás činí velmi neproduktivní a nepozorný.

Pravidelně cvičte

Vyberte si dny a čas kdy budete chodit pravidelně cvičit. Věnujte se třikrát 30 min. kardiou a dvakrát 45 min. posilování. To, jak moc se hýbeme, ovlivňuje naše zdraví, energii, náladu, soustředění a produktivitu. Když se podíváte na svoje tělo, nepřijde vám, že bylo stvořeno k pohybu, aby se svobodně mohlo hýbat a žít?

Před spaním bez stresu a vzrušení

Zpomalte 30 min. před tím, než ulehnete ke spánku. Vyhýbejte se stimulům, jako je internet, čtení napínavých románů nebo náročným rozhovorům. Místo toho se věnujte věcem, které vás uvolní, jako je jóga, koupel, poslouchání relaxační hudby.

Naplánujte si jídelníček

Naplánujte si dopředu co, kolik a v jakých intervalech budete jíst. Je to nejlepší způsob jak předejít pokušení, nechtěným chutím, a „to vypadá opravdu dobře“ rozhodnutím, které pokoušejí naši disciplínu a svádí nás.

Vyzkoušejte meditaci

Zkuste zapojit meditaci do svého života. Stačí, když každé ráno a večer před spaním budete 5 minutu medítovat. Dělejte úplně základní meditaci, kdy se soustředíte na dech - vnímejte, jak se nadechujete a vydechujete. Meditace je cesta, jak nechat odpočinout vaši mysl a taky je to superúčinná protilátka na stres.

Uskladněte vaše trable

Jestliže máte problém usnout, protože je vaše mysl neklidná, dejte si vedle postele papír s tužkou. Než půjdete spát, vše co vás trápí a znepokojuje, si zapište. Stejný způsob použijte, pokud se probouzíte uprostřed noci. Je to velmi mocný nástroj, jak uklidnit mysl a lépe se vyspat.

Uvědomte si chodidla a zadržte oheň

Uvědomujte si a vnímejte vaše tělo během dne, jak se cítíte, když myslíte negativně a máte strach. Možná si všimnete, jak vaše srdce bije rychleji, tlak cihel ležících na vašem hrudníku nebo jak motýlí vás šimrají v žaludku.

Pokud pociťujete, že začínáte být frustrovaní, otrávení, znepokojení, neklidní a musíte udělat něco stěžejního nebo se rozhodnout, tak to nedělejte! Místo toho se zhluboka nadechněte na tři a vydechněte na 6. Snažte se uklidnit, uvědomit si prostor kolem sebe a spojení s podlahou. Sníží to vaše psychické a tělesné napětí a vrátí zpět do klidu. Pak si teprve zvolte, co udělat.

Procvičujte si optimismus

Nemůžeme změnit to, co k nám přichází zvenčí, ale můžeme si vybrat, jak na to budeme reagovat. Odmítněte příběh, který si vyprávíte, když se vám stane něco špatného. Existuje i jiný příběh, plný naděje, síly a skutků. Ten příběh si můžete vybrat, aniž byste popírali skutečnosti.

Rituál přechodu „doma“

Najděte rituál, který vám pomůže přejít ze stavu PRÁCE do DOMÁCÍHO REŽIMU. Zastavte se na chvíli v parku, poslouchejte hudbu nebo zavolejte někomu, koho máte rádi, kdo je vtipný a společně se smějete. Smyslem je, abyste doma nebyly ve stavu PRÁCE a nepřemýšleli o tom, co všechno musíte udělat a vyřešit.

Udělejte tu správnou věc

Příště až budete ve složité situaci, zeptejte se sami sebe: "Co je správná věc, jakou bych měl udělat?". Pod tlakem si často vybíráme nejméně náročnou cestu a snažíme si zdůvodnit naši volbu. Ale intuitivně známe ten rozdíl mezi tím, co je dobré a co je špatné.

Věnujte se věcem, při kterých se usmíváte

Udělejte si seznam věcí, které vám přináší radost a dělají vám dobře. Vědomě je zakomponujte do svého života a věnujte se jim pravidelně. Například chodte na koncerty, na kolo nebo studujte psychologii. Tyto aktivity nás naplňují, přináší nám radost, spokojenost a energii. A o tuto spokojenost se pak dělíte a dostáváte ji zpět. A možná o tom ani nevíte.

První věci dělejte první

Většina z nás má nejvíc energie ráno. A taky ráno býváme nejméně rušeni. Proto se rozhodněte den dopředu, na čem budete pracovat. Na tomto úkolu pracujte prvních 60 - 90 minut v práci.

Začněte v pondělí pomalu

Pokud je to možný, využijte pondělí na plánování, organizaci určování cílů a priorit.

Procvičujte nahodilé činy laskavosti

Najděte maličkosti, jak můžete pomoci lidem kolem vás. Nic není pro nás důležitější, než pocit, že jsme vážení, potřební, oblíbení a nápomocní.

Změňte kanál v pátek

Koncem týdne už jste hodně energie vyčerpali. Proto je pátek dobrý den na aktivity jako je brainstorming, dlouhodobé plánování, upevňování vztahu se zákazníkem nebo něco vytvářet.

Roztočte to uprostřed týdne

Úterý, středa a čtvrtek jsou dny, kdy je vaše energie na vrcholu. Využijte tyto dny k řešení největších problémů, pracování na nejnáročnějších úkolech a strategických cílech.

Přínos time managementu

Určete si přesný čas během dne, kdy pracujete na specifických úkolech. Například od 9 - 10 budu pracovat na nejdůležitějším úkolu, po obědě budu odpovídat na emaily. Tímto zajistíte, že bude pracovat na opravdu důležitých věcech a ne reagovat jen na potřeby druhých a vašeho okolí.

Najděte si, co vás rajcuje

Zamyslete se nad svojí prací a najděte, co vás na ní opravdu rajcuje a co vás baví a dává vám smysl. Jaké kroky byste mohli udělat, aby toho bylo víc?

Vědomě si sněte během dne

Naplánujte si alespoň jednu hodinu týdně na snění a hledejte řešení na problémy, které vás trápí. Abyste byli více kreativní, tak si čmárejte, sněte, jděte se projít, sedněte si na sluníčko - dělejte cokoli, co nechá vaši mysl zatoulat se do neznámých končít a koutů. Právě tehdy je nejvíce pravděpodobné, že vás napadne něco spontánního nebo nového.

Darujte jiným vaši pozornost

Na poradě nebo při rozhovoru darujte lidem vaši plnou pozornost. Poslouchejte, nepřerušujte. Vnímejte jejich pocit, které vám sdělují. Poslouchejte pozorně každé slovo a vnímejte, co se za slovy skrývá, co ten člověk opravdu myslí, potřebuje nebo hledá. Poslouchejte tak, abyste byli schopni zopakovat, co ten člověk řekl.

Soustřed'te se na pozitivní

Soustřed'te se na pozitivní výsledek a na to, co chcete. A nemyslete na to, čemu se chcete vyhnout, co nechcete. Jednoduše řečeno, když očekáváte úspěch anebo že to zvládnete, je pravděpodobnost mnohem větší, že uspějete.

Zamyslete se nad vaším dnem

Na konci pracovního dne než půjdete spát, se zamyslete nad vaším dnem. Napište si, co jste dobře zvládli, co jste se naučili a kde jste se mohli zachovat lépe, jaké chyby jste udělali.

Vypněte si email a ztište telefon

Když pracujete na důležité věci, něčem co je pro vás prioritou. Vypněte si email, ztište telefon a omezte jakékoliv rušivé elementy. Dejte veškerou svoji pozornost do věci, na které pracujete

Ukažte více uznání

Mnohem více si všímáme toho, co je špatně, místo abychom oslavovali věci, které se podařili nám nebo kolegovi. Je třeba 5 pochval, abych se vymanil z vlivu negativního komentáře. Alespoň jednou týdně vyjádřete pochvalu, uznání někomu ve vašem osobním životě i v práci. I malá gesta mají veliký dosah. Jedna studie poukázala na to, že když pacienti v nemocnici dostali „jenom“ bonbón, tak rychlost a kvalita zotavení se mnohonásobně urychlila.

Všímejte si toho, jak se lidé s vámi cítí

Po konverzaci, zeptejte se sami sebe, jak se cítí člověk, se kterým jste právě hovořili. Cítí se dobře nebo špatně. Co mohlo být jinak?

Obklopte se kreativitou

Začněte tvořit projekt tím, že se ponoříte do toho, co znáte. Nejlepší nápady se objevují při rozšiřování, prohlubování anebo přestrukturování znalosti, kterou již máme uvnitř.

Už jste zjistili, kde vám chybí energie?

Dostali jste se na konec dokumentu. Některé tipy vás zřejmě oslovily více a jiné méně. Zamyslete se, jaké tipy vás skutečně zaujaly. To je možná energie (mentální, duchovní, fyzická, spirituální), která vám chybí, které máte nedostatek, a je třeba ji doplnit.

A právě s těmito tipy začněte.

www.opravduproduktivni.cz

Můj příběh do zóny, kde tvořím, měním věci a plním si svoje sny

Za poslední dva roky jsem objevil metody a způsoby, které mi pomohly ZDVOJNÁSOBIT MOJI PRODUKTIVITU.

Nejlepší je to, JAK SE CÍTÍM. Naučil jsem se lépe SOUSTŘEDIT, zdvojnásobil svoji fyzickou energii. Věci stíhám v termínu a mám čas na sebe a věci, které miluji.

Toho všeho jsem dosáhl bez JAKÝCHKOLIV metod tradičního "time managementu" - jako jsou kalendáře, seznamy toho, co mám udělat, poučky způsobu: „Když to zvládáš udělat do 3 minut, udělej to hned, jinak to zařaď do fronty.“

Moje TAJEMSTVÍ je, že jsem si vybudoval užitečné rituály, začal používat SÍLU soustředění, vytvořil si prostředí tak, aby úspěch byl NEVYHNUTELNÝ a automatický.

Rád se s vámi podělím o příběh, jak jsem tyto techniky objevil a ukáži vám, jak i VY je můžete využít různé metody, triky a techniky k lepšímu využívání času a zvládnou více práce v menším čase.

Vyzkoušel jsem mnoho různých systémů na „time managementu“.

Co jsem zjistil?

Každý z nich má něco dobrého a něco, co mi bylo naprosto k ničemu.

Některé z nich doporučovaly techniky, které mi spíš ŽIVOT ZTÍŽILY.

Ano. Čtete to správně. Některé věci, co jsem vyzkoušel, prostě nefungovaly, méně jsem toho udělal a byl jsem méně organizovaným (což je těžké si představit - neorganizovaný už jsem dostatečně sám od sebe).

Například jsem byl na semináři, kde jsem dostal krásný diář s nádherně zdobenými listy a schémata, co mám ten den udělat. Myšlenka byla naplánovat si každý týden, co chci udělat a pak úkoly podle priorit rozepsat na jednotlivé dny a ty pak podle pořadí vykonat.

Asi týden jsem ten systém používal.

Jiný systém zase doporučoval rozdělovat aktivity do desek a pak seřazovat a dělit podle toho, co je důležité a co není.

Super nápad! Ale s tímto systémem jsem vůbec nic neudělal. Místo toho, abych pracoval, jsem si organizoval desky a měl dobrý pocit z toho, jak jsem organizovaný.

Ale hodně rad nebylo zase tak špatných, naopak ...

Nechci, abyste mě špatně pochopili.

Přestože ne každý systém co jsem vyzkoušel, se mi líbil ...

... opravdu hodně jsem si z time managementu odnesl a hodně mi to pomohlo.

Před pár lety jsem narazil na myšlenku Stephe Coveyho (7 návyků) a ta zněla takto:

"Time management je nesprávné pojmenování. Výzva je organizovat a vést sám sebe, ne čas".

Aha ...

Uvědomil jsem si, že jsem se vlastně vzdával odpovědnosti a myslel si, že chyba je někde venku a já s ní nemá co dočinění.

Jako kdyby čas byla věc, kterou můžu kontrolovat – managovat . Čas prostě plyne, ať se mi to líbí nebo ne.

Každý den máme všichni stejné množství času a je jen na nás jak ho využijeme, kolik toho zvládneme udělat, jak se cítíme a pokud nám něco nejde ... tak děláme něco špatně.

Zamyslete se.

Co vás napadne, když slyšíte ...

... musíš si lépe zorganizovat čas.

Dělat si seznamy co je třeba udělat? Zapisovat si do kalendáře? Plánovat schůzky?

Ale kouzlo je v tom, že je potřeba lépe organizovat sám sebe - mysl, vůli, motivaci, prostředí, smysl práce, návyky.

Jak jsem to prolomil

Chtěl jsem si založit vlastní byznys, ale k tomu jsem měl normální zaměstnání.

Uvědomoval jsem si, že je ten správný čas začít vlastní byznys a využít mezery na trhu.

A tak jsem začal pracovat 60 -80 hodin týdně.

Probudil jsem se a začal rovnou pracovat a končil až pozdě večer.

Neustále "hasil požáry“, reagoval na požadavky okolí a nedělal věci, které skutečně tvořily hodnotu.

Často než jsem začal pracovat na něčem důležitém, mi někdo zavolal nebo řekl, co je potřeba vyřešit.

Plácal jsem se v tom.

Než jsem se vzpamatoval, byl den u konce a přišlo mi, že jsem nebyl schopný věnovat se důležitým věcem a tvořit skutečnou hodnotu.

Připomíná vám to něco?

Choval jsem se jako ROBOT. Opakoval jsem svoje chyby, zlovyky, způsob práce.

Vždycky jsem se nechal unést koloběhem věcí a v něm jsem uvízl. Neměl jsem čas pamatovat na zdravou výživu, pitný režim, cvičení nebo si jít odpočinout. Hurikán událostí strhl i důležité věci ... místo pauzy jsem se snažil vtěsnat jednání, telefony nebo dohánět jiné věci.

Neodpočíval jsem pravidelně

Kašlal jsem na jídlo a pití.

Neměl jsem čas cvičit.

Neměl jsem čas sám na sebe.

Neměl jsem čas na věci, co mě baví, přináší radost a pohodu.

Upracoval bych se k smrti, ale výsledky furt nebyly vidět ... nepřícházely

Řekl jsem STOP! Potřebuji jiný přístup!

Měl jsem štěstí, že v USA jsem se dostal na skvělý seminář. Chlápek, o kterém jsem nikdy neslyšel, nemluvil o „managing time“ - ale o „managing ENERGY“, SÍLE SOUSTŘEDĚNÍ, NÁVYKŮ, RITUÁLŮ A VYTVÁŘENÍ SI PROSTŘEDÍ.

Dělal jsem si hodně poznámek a během jedné hodiny jsem se dozvěděl víc, než za předešlý den školení obchodního semináře.

Začal jsem studovat nový přístup. Chtěl jsem si vyčistit ten bordel, co jsem měl v těch všech emailech, telefonátech, schůzkách a termínech. Chtěl jsem vidět výsledky a věci dokončovat. Chtěl jsem tvořit, budovat a inovovat.

Myšlenka, která mě přivedla k tomu vytvořit seminář OPRAVDU PRODUKTIVNÍ

Po delší době jsem začal být opravdu produktivní a udělat neuvěřitelné množství práce za den. Sám jsem byl překvapen z toho, co všechno jsem zvládnul.

Občas jsem někomu poradil nějaký ten trik nebo způsob, jak využít jejich potenciálu, co se v nás skrývá, když respektujeme to, jak fungujeme, jak myslíme, jak se chováme i to, co potřebuje naše tělo.

Kamarádi i klienti mi pak říkali: „To je úžasný. Taková „maličkost“, ale strašně mi to pomohlo.“

A tak jsem přišel s myšlenkou vytvořit seminář OPRAVDU PRODUKTIVNÍ.

Dovolte, abych vám o něm řekl ...

Jan Patrman

www.opravduproduktivni.cz
