



JEDNODUCHOST

- Rozpoznať nevyhnutné.
- Eliminovať zvyšok.

PRAVIDLO 1: STAVOVTE SI LIMIT

Prečo je menej niekedy viac.

S pomocou zvolených medzí musíme vyberať iba najdôležitejšie. A tak sa naučme pri všetkom, čo robíme, stanoviť si medze.

PRAVIDLO 2: ROZPOZNAJTE, ČO JE PODSTATNÉ

Umenie stanoviť si medze.

Výberom toho najdôležitejšieho môžeme s maximálnymi zdrojmi dosiahnuť maximálny účinok. Vždy zvolme iba to najdôležitejšie, čím maximálne zefektívime využitie nášho času a energie.

Pokiaľ robíte veľa vecí nedôležitých, asi budete prepracovaný a vystresovaný. Z dlhodobého hľadiska je dobré sústrediť sa na menej vecí a robiť ich perfektne.

Voľba činností s maximálnym účinkom. Stanovte si medze vo všetkých oblastiach života.

Žijeme bez obmedzení. Neobmedzenosť je slabosť.

Obmedziť sa, to je to najdôležitejšie.

Obmedzenia nám môžu pomôcť. Prechod medzi životom bez obmedzení, ktoý nás zahlcuje a je nefektívny k životu s jasnými medzami, zameraným na efektivitu, je neuveriteľná zmena.

Ukážte ostatným, že váš čas je dôležitý, čo robíte a čo nie.

Čo obmedzovať: všetko, kde sa cítíme byť preťažení.

e-maily, každodenné úlohy, telefonovanie, internetovanie, počet prjektov, počet blogov, počet vecí na pracovnom stole ...

Keď sa nučíte stanoviť si medze, naučíte sa ich využívať k svojmu maximálnemu preospechu - pomôžu vám vybrať si to najdôležitejšie a zjednodušiť život.

PRAVIDLO 3: ZJEDNODUŠTE

Ako si vybrať to najdôležitejšie - a potom to zjednodušiť.

Zjednodušenie - eliminácia toho, čo je nie je nevyhnutné.

Rozlíšnie toho, čo je naozaj dôležité, je nevyhnutným predpokladom pre zjednodušenie.

Ako si vybrať to najdôležitejšie: otázky

- Aké sú moje hodnoty?
- Aké sú moje ciele?
- Čo mám rada?
- Čo je pre mňa dôležité?
- Čo bude mať najväčší dopad?
- Čo bude mať najväčší dlhodobý dopad?
- Potrebujem - chcem
- Eleminujem, čo nie je nevyhnutné
- Stále prehodnocujem.

Naučiť sa hovoriť „nie“.

PRAVIDLO 4: ZAMERAJTE POZORNOSŤ

Ako sa zamerať na jednoduchosť.

Sústredenie je vašim najúčinnjším nástrojom k efektívite.

Sústredenie - skvalitnenie života

- Na cieľ. Ani sebadisciplína, ani odmeňovanie, ani silná vôľa, ani motivácia nepomáha.
- Na prítomnosť.
- Na aktuálnu úlohu.
- Na pozítiva. Myslite na to, ako skvele sa cítite. Myslite na to, aký to bude skvelý pocit, keď sa vám podarí to, o čo sa snažíte. Naučte sa vidieť pozítiva na každej situácii. Vedie to k pocitu spokojnosti. Buďte vďační za to, čoho sa vám dostalo.

Sústredenie na jednu úlohu - singletasking

Nie sme stavaní na veľa podnetov a informácií. Nie sme stavaní na preťaženie.

V jednom okamžiku sa sústreďte iba na jednu úlohu a pracujte najjednoduchšie ako to ide.

Najdôležitejšia úloha dňa, odstraňte vyrušovanie, zakážte si činnosti, ktoré vás rozptyľujú, ľudí si zapíšte do kalendára a keď skončíte venujte sa im, sledujte zoznam úloh a aktualizujte ho, občas si oddýchnite, vyjdite von, všimnite si počasie, prírodu, starjte sa o svoje duševné zdravie.

Sústredenie na prítomnosť

Je treba trénovať.

Keď jete, iba jedzte, jedzte pomaly.

Všímajte si svoje myšlienky. Myšlienky si iba všimajte a nechajte ich odísť. Potom sa všimajte prítomnosť.

Šport je skvelý tréning sústredenia. Keď cvičíte, cvičte, keď beháte, bežte.... Pri prechádzke sa prechádzajte.

Pripomínajte si listkami, na čo máte myslieť.

Každý malý úspech oslávte.

Neprestávajte trénovať.

PRAVIDLO 5: VYTVORTE SI NÁVYKY

Ako vytvoriť nové návyky, tridsaťdňový plán umenia jednoduchosti.

K dosiahnutiu dlhodobého skvalitnenia života je nevyhnuté vytvoriť si nové návyky.

Jediný spôsob, ako vytvoriť nové návyky je jednoduchosť, zamerať sa na jeden návyk v jednom čase a sústrediť na neho maximálnu energiu - za 30 dní.

Postup:

- Vyberte si jeden návyk
- Napište si plán akcie
- Zverejnite svoje podsavzatie
- Každý deň hláste pokrok
- Svoj nový návyk oslávte

PRAVIDLO 6: ZAČNITE V MALOM

Ako začať v malom.

Aby ste dosiahli úspech, začínajte s novými návykmi po malých krôčkoch.

Prečo to funguje

- Úzko zamerá vaše snaženie
- Pomáha vám dlhšie udržať energiu a entuziazmus
- Malé kroky sa ľahšie zvládajú
- Zaisťte si úspech
- Postupná zmena dlhšie vydrží

Ako postupovať

- Cvičenie - 5-10 minút denne, nie 30 minút.
- Včasné vstávanie - o ¼ hodiny skôr vstávať

LEO BABAUTA: SILA JEDNODUCHOSTI

- Produktivita - zameranie na úlohu na 5-10 minút
- Efektívna práca – menej chodiť na internet a maily
- Zdravé jedlo – iba jedna zmena
- Významný projekt jedna malá úloha
- Upratovanie – jedna zásuvka, jedno okno ...

ZJEDNODUŠENIE CIEĽOV A PROJEKTOV

Pustiť sa do náročných cieľov, ktoré stoja za to, vyžaduje energiu, sústredenie a motiváciu. Aby ste tieto tri veci nezopýtali, stanovte si menší počet cieľov a dosiahnete lepšie výsledky. Zamerajte sa iba na jeden cieľ, rozdeľte ho na podciele, ciele a každodenné akcie. Podobne je to aj s projektmi.

ZJEDNODUŠENIE ÚLOH

Pokiaľ máte menej cieľov a menej projektov, pracujete menej, ale efektívnejšie a výkonnejšie. Zjednodušenie úloh vedie k významnému posunu. Pokiaľ neplníte úlohy, nepracujete. Napíšte si nadôležitejšie úlohy dňa a tie vyriešte hneď po príchode do práce. Rozdeľte si úlohy na malé. Malé úlohy sú lepšie ako veľké.

ZJEDNODUŠENIE TIME MANAGEMENTU

Udržiavajte si time management v jednoduchšej podobe a vyhýbajte sa rigidnému systému a náročnému plánovaniu. Nenachajte sa viesť kalendárom, ale aktuálnou situáciou. Do kalendára si zapíšte schôdzky, ale iba pre informáciu. Kalendár je iba možnosť, nie nástroj, ktorý vám riadi život.

Rozhodujte sa podľa priorit, nie úloh. Vykonávajte tú prácu, ktorá sa vám viac páči. Čím viac vás úloha zaujíma, tým viac pozornosti jej venujete a tým lepšie ju urobíte.

Úplné ponorenie do práce je fenomén, ktorý sa volá „flow“. Stav plynutia môže viesť k zvýšenej produktivite a pocitu šťastia. Flow je stav mysle, ktorý sa dostaví, keď sa úplne ponoríte do svojej práce, až svet dookola zmizne a vy statíte pojem o čase. Čím viac budete myslieť na úlohu, tým sa viac sústredíte. Zabudnete na všetko ostatné a svet vôkol vás sa rozplynie do ničoty. Nadchnite sa pre túto úlohu a bavte sa.

Sústreďte sa iba na jednu úlohu - singletasking. Menej prehadzovania výhybiiek znamená menej komplikácií, menej premrhaného času a jednoduchší pracovný rozvrh.

Znížte počet úloh a nebude ich treba organizovať. Myslite na priority a dôležité úlohy. Najprv vyriešte tie a potom drobné úlohy.

ZJEDNODUŠENIE E-MAILOVEJ KOMUNIKÁCIE

E-maily nás zahlcujú, odvádajú nás od dôležitých úloh a hrozí, že prevezmú kontrolu nad našimi životom. Efektívnu prácu s e-mailom dosiahnete nastavením obmedzení. Nemusíte odpovedať na všetko. Poriadok v prijímaní, mazaní a ukadaní mailov. Pozerajte sa iba dvakrát za deň, nie hneď ráno, ale keď vyriešime najdôležitejšie úlohy. Čítanie mailov je závislosť. Pište menej.

ZJEDNODUŠENIE PRÁCE S INTERNETOM

Internet sa môže stať čiernou dierou produktivity a pokiaľ mu dovolíme, prevezme vládu nad našim životom. Nastavte si obmedzenia a využívajte Internet efektívnejšie. Naučte sa pracovať offline - odpojiť sa od Internetu v dobbe, kedy sa potrebujem sústrediť. Pre niekoho je Internet regulérna závislosť. Tejto závislosti je možné sa zbaviť. Vyžaduje to však veľké sústredenie a energiu. Zlboka dýchajte, napite sa vody, pomasírujte si krčné svaly, prejdite sa a pokušenie prejde. Stanovte

si pravidlá pre prácu s Internetom a postupne ich dodržiavajte. Tlak okolia je dobrý.

ZJEDNODUŠENIE ARCHIVOVANIA

Poriadok v písomnostiach, PC, NB.

ZJEDNODUŠENIE POVINNOSTÍ

Pokiaľ existuje nejaká zmena, ktorú môžete urobiť hneď dnes a ktorá bude mať najväčší dopad na váš život čo sa týka produktivity, efektivity a schopnosti robiť veci, na ktorých vám záleží, je to obmedzenie povinností, ktoré v živote máte. Touto jedinou zmenou získate voľný čas, aby ste sa mohli venovať veciam, ktoré robíte radi - cvičenie, čítanie, dopriať si kľudnú chvíľku, tráviť čas so svojimi blízkymi.

Obmedzenie povinností je ťažké. Vyžaduje si odhodlanie a ochotu hovoriť „nie“. Utnite svoje záväzky jeden po druhom a doprajte si čas na veci, ktoré sú naozaj dôležité. Záväzky vašich detí sú aj vašimi záväzkami.

Spište si zoznam záväzkov a potom urobte skrátený zoznam podľa otázky: Ako táto vec dodáva môjmu životu na hodnote? Čo robím najradšej? Skrátenie zoznamu na 3-5 položiek vyžaduje spytovanie priorit. Potom začnite eliminovať záväzky, ktoré nie sú nevyhnutné. Myslite na to, čo je dôležité pre vás, nie pre ostatných. Pokiaľ by sme plnili všetko, čo chcú ostatní, neostane nám čas na seba. Váš čas je tá najcennejšia komodita. Chráňte ho vlastným životom.

Urobte si čas na to, čo robíte radi. Spomaľte a každú činnosť si užite. Robte jednu vec v jednom čase a robte ju dobre. Doprajte si čas osamote. Nebojte sa byť občas lenivý.

Vstávajte skôr, menej sa pozerajte na televíziu, neobedujte v práci, odpojte sa od Internetu, choďte na obed peši, maily si vybavujte iba raz denne, vypnite si telefóny, robte denne o jednu vec menej.

ZJEDNODUŠENIE DENNÉHO REŽIMU

Jednoduché rutinné návyky - ráno a večer majú svoje kúzlo. Nabíjajú nás energiu počas celého dňa a vzbudzujú v nás pocity životného kľudu a vyrovnanosti.

Ranné rituály - skoré vstávanie, kľudné raňajky, ticho, kľud pre prácu. Ďakujte za všetko ráno a večer a rozprávajte sa s partnerom.

AKO UPRAŤAŤ SVOJ PRACOVNÝ PRIESTOR

Čistý stôl vám umožňuje plne sa sústrediť na aktuálnu úlohu, čo je kľúč k efektivite vo všetkom, čo robíte. Výhody čistého stola: môžete sa sústrediť, poskytuje vám zenový pocit pokoja - vyrovnanejší stav mysle. Na stole majte iba jednu úlohu, ktorú práce riešite.

Jednoduchý domov je ukľudňujúci. Váš domov bude krajší, keď bude jednoduchší. Zbavujte sa vecí, ktoré nepotrebujete. Obmedzte svoje prania a značne obmedzte i nutnosť nakupovať a nutnosť bojovať s neporiadkom a množstvom vecí.

AKO SPOMAĽIŤ

Naše telo aj myseľ sú stavané na život v pomalšom tempe. Spomaľte: rozptyľovanie, pracovné tempo, jedenie, riadenie MV.

Bavte sa. Ponoriť sa do úlohy je úžasná vec. Doprajte si vychutnať tento pocit.

AKO BYŤ ZDRAVÝ A FIT

Výhody cvičenia: viac energie a zvýšená produktivita
Recept: jesť zdravo a pravidelne cvičiť.

LEO BABAUTA: SILA JEDNUDUCHOSTI

Skutočné zdravie a kondícia prichádza behom mesiacov a rokov.

Návyk na cvičenie môžete získať za 30 dní. Začnite malou zmenou a potom si pridávajte. Cvičte pravidelne. Cvičenie by mala byť zábava, nie mučenie. Pri každom pokroku sa odmeňte. Najprv si vytvorte jeden návyk a potom ďalší, nie dva návyky naraz.

O MOTIVÁCI

Pozitívna motivácia funguje lepšie ako negatívna. Dôležité je začať a myslieť na výhody, ktoré mi to prinesie.