

NADHĽAD



- Mnoho z nás má hodnoty, ale v konkrétnych situáciách ich opúšťame a rešpektujeme (nehodnoty) tých ostatných.
- Tým nerastíme k celistvosti, pretože drobíme svoje dôležité vlastnosti na roly a naviac, ostatní stále nie sú spokojní.
- Prestaňme žiť život zameraný na životné roly a začnime žiť život zameraný na životné hodnoty.
- Tam, kde sme cúvali, teraz budeme vľúdne stáť.
- Toho sa nebojme, pomáhame tým zase druhým, aby rástli na nových situáciách.

Čím ideme rýchlejšie, tým väčší musí byť nadhľad.



JASNE A ČASTO



- Vo vedení zdôrazňujeme **jednoduchosť**.
- Keď chceme skultivovať rovnováhu medzi prácou a súkromím, môžeme využiť niektoré osvedčené skúsenosti:
- Uvedomme si, že v jednom dni ťažko môžeme dosiahnuť rovnováhu medzi prácou a súkromím.
- Ale v celom týždni by to išlo.
- Ak pracujeme prezčas, je nutné obnoviť návyk, a stihnúť všetko v normálnej pracovnej dobe.
- Mnoho ľudí si sťažuje na nedostatok času.
- Vzťahy sa však rúcajú skôr vlastnosťami, ako hmotou.
- Slušnosť a neslušnosť spotrebuje skoro rovnako času.
- Mnoho ľudí viní z nerovnováhy čas, ale ono ani tak nejde o čas, ako o množstvo vykonanej práce (konkrétnej aj vzťahovej).

Z fyziky vieme, že:

$$A = t * P$$

práca = čas * výkon

- Ak chýba čas, pridajme na výkone.
- To ale neznamená vyššie úsilie, ale iné činnosti. Tie, ktoré vyplývajú z priorit.
- Dobrým typom je rodinný projekt.



OSOBNÉ RITUÁLY



- Podvedomie má rado stereotyp, pretože môže uplatniť návyky.
- Preto úspešní ľudia majú svoje rituály.
- Každodenné aktivity, okrem racionálnej, a majú aj duchovný rozmer.
- Ten nám umožňuje lepšie zameranie na prioritu, nadhľad nad problémom i lepšiu kondíciu ako takú.
- Rozumné národy sa ráno neponáhľajú, v kľude poraňajkujú, v ideálnom prípade si ešte zahrajú tenis, alebo meditujú.
- Chce to len ¼ hodinku času, trochu premýšľania a návyk.
- Ak hneď ráno urobíme niečo pre naše priority, je to silný zdroj energie a máme dobrú náladu, lebo sme splnili svoj malý sľub a išli sme „cez seba“.
- Váš život určuje automatický pilot, ktorý naprogramovali vaši rodičia, známi, aj vy.
- Staré zvyky môžete nahradiť vhodnejšími.
- Sila rituálu spočíva v tom, že je súčasťou vášho života.
- Rituál musí byť definovaný, reálny a merateľný.
- Za dodržanie rituálu sa odmeňujete.
- Rituály sa môžu týkať každej oblasti vášho života.

DENNÍK

- Poznámky majú veľký význam, pretože na nich sledujeme vývoj svojich názorov, zvykov a poučme sa z minulých rozhodnutí.
- Môžeme minulé chvíle prežiť opäť a prežívať chvíle úspechu, kľudu a pohody.

