

Martin Prodaj

Work Life Balance



Prežite krízu a naučte sa vychutnávať si život

Work Life Balance

Prežijte krízu a naučte sa vychutnávať si život

Venovanie

*Rodičom za zázemie
Manželke za lásku a podporu
Učiteľom za Cestu*

Work Life Balance

Prežite krízu a naučte sa vychutnávať si život

Martin PRODAJ

Bratislava
2009

© Martin Prodaj

Work Life Balance

Prežite krízu a naučte sa vychutnávať si život

Text © Martin Prodaj

Fotografia na obálke © Alena Šedivá

Design © Juraj Zvalo

Mediálny partner publikácie je časopis **Zisk**

Kniha vydaná vlastným nákladom vo vydavateľstve Janette Šimková – BOOX,
Karpatská 2, Stupava

Prvé vydanie

Rok vydania 2009

Všetky práva vyhradené. Nijaká časť tejto knihy nesmie byť reprodukováná
bez predchádzajúceho súhlasu autora.

Zalomenie: Juraj Zvalo

Tlač: D&D International Slovakia, s. r. o.

ISBN 978-80-970214-0-5

Obsah

Úvod	7
MÔJ SVET	9
<i>Work Life Balance</i>	10
Ako pracovať sám na sebe	12
Sebareflexia a dôvera	13
Sebadisciplína a ako sa k nej prepracovať	17
Čím rozbíjať rutiny?	19
Zmena prostredia	21
Zmena na mikroúrovni	21
Zmena na makroúrovni	23
Zmena ľudí	24
Zmena zvykov	28
 MÔJ ČAS	 31
Požierači času	32
Zbytočné nákupy	32
Čakanie na druhých	34
Nečakané a nepredvídané udalosti	34
Dlhé telefonovanie	36
Nezáväzné rozhovory	38
Doprava a MHD	40
Internet a PC	42
Pozeranie TV	44
 MOJE VNÚTRO	 47
Vnútný svet	48
Povedz mi, čo čítaš, a ja ti poviem, čo máš urobiť so svojím životom	49
Nechajte energiu, nech prúdi, alebo čo urobiť so starými vecami	51

Ako si urobiť poriadok v sebe	54
Meditácia	55
Aký je život s meditačiou?	57
Zakotvenie v realite, alebo máte všetkých päť pokope?	59
Skrytá moc ničnerobenia	62
Ticho v živote	65
Kde nájsť ticho?	67
Spiritualita v dnešnom svete?	69

MOJA PRÁCA	73
Chvála podnikania	74
Nájdite niečo, čo vás baví	75
Nájdite niečo, v čom ste dobrý	76
Nedajte sa odradiť okolím a pochybnosťami	78
Najmite si kvalifikovaných poradcov	80
Buďte pripravený na prekážky	83
Vytvorte si finančnú rezervu	85
Investujte do vybavenia	86
Nastavte mechanizmy spätnej väzby	86
Nesnažte sa o dokonalosť	88
Vytýčenie cieľov	89
Radšej malé, ako veľké	90
Definovanie	91
Merateľnosť	91
Dosiahnuteľnosť	92
Termínovanosť	93
Využívajte moderné médiá	94
Webstránka	95
Blog	97
<i>Word of mouth</i>	97
Svetielko na konci tunela	99

Záver	100
Zoznam použitej literatúry	102
Zoznam odporúčanej literatúry	102
Pripravujeme pre vás	103

Úvod

Časy sú zlé a nikto nevie, ako to bude ďalej. Každý žije v neistote. Peňazí bolo málo, a teraz je ich ešte menej. Ako to má človek všetko zvládnuť? Denne sa stretávame v správach s informáciami, o ktorých by sme radšej ani nevedeli, ale zdá sa, že pred tým niet úniku. Niekedy máme pocit, že svet okolo nás sa zbláznil, má nejakú horúčku, alebo ešte nejakú horšiu, ťažko liečiteľnú chorobu. A my vôbec netušíme, či sa z toho pozviecha, resp. ako dlho to bude trvať. Všeobecná nálada okolo nás sa miestami pohybuje na bode mrazu.

Čo s tým urobiť? Dá sa s tým vôbec niečo robiť? Ako prežiť ťažké časy? Ako sa nezložiť pod náporom každodenných negatívnych správ, ktoré už nie sú niekde za oceánom, ale tu, hneď vo vedľajšom dome, ulici, meste. Už to nie je niečo, pred čím by sa dalo utiecť, pred čím by sa dalo schovať, čo by sa niekde v tichu dalo prečkať. Nikto nám nedá oddychový čas. Nikto kvôli nám nezastaví svet, nebude taký milý, aby nás poslal na oddychovú lavičku. Práve naopak, všetko sa odohráva v plnom nasadení, bez zastavenia, alebo čo i len spomalenia. Všetko sa zrýchľuje na mieru, ktorá už dávno presiahla naše limity. A koniec je v nedohľadne. Možno takto dajako to vyzerá v súčasnosti v mysliach mnohých ľudí.

Človek ako biologický mechanizmus je vo svojej podstate skonštruovaný tak, aby sa vedel prispôsobovať zmenám. Nie je preňho prirodzené, tak ako nie je prirodzené pre svet, zotrvať v nejakom status quo. Nasledujúce slová budú znieť zrejme ako klišé, ale je to tak: zmena je život. Zmena je mnohými vnímaná negatívne, ako niečo, čomu sa treba vyhnúť a dbať na to, aby k nej nedochádzalo príčasto. S tým možno viac-menej súhlasiť. Pravda však bude niekde uprostred – ani veľa zmeny a ňou vyvolaného stresu nie je dobré, rovnako ako dlhodobá stagnácia neprospieva rastu a prípadnému ďalšiemu rozvoju. Optimálna rovnováha medzi aktivitou a pasivitou, medzi ziskom a stratou či medzi vonkajším a vnútorným, to všetko sú označenia pre harmóniu, balans, rovnováhu. Toto hľadanie sa podobá ceste.

Nie je to ľahká cesta. Nie sme však, našťastie, jediní, ktorí po nej kráčať. Boli tu mnohí pred nami, ktorí po ceste hľadania harmónie kráčali v minulosti, odchádzali do hôr a pustatín, aby tam uvažovali nad dosiahnutím harmónie v živote aj v práci. Zamyšľali sa nad tým, ako zladiť ľudské túžby po vonkajších veciach s poznaním, že skutočné ľudské šťastie sa dá nájsť vo vnútri, v ľudskej mysli. My dnes už nemôžeme odísť do lesa, nemôžeme sa schovať v kláštore. Potrebujeme fungovať tu, v tomto svete, v meste a v kanceláriách, ktoré sa stali našimi novodobými útočiskami a v ktorých však nijaké útočisko nenachádzame.

V bojových umeniach platí, že bojovník si starostlivo vyberá miesto, kde bude bojovať. Snaží sa ho spoznať, vycítiť jeho energiu, vcítiť sa doň a splynúť s ním, aby vedel využiť jeho silu. Každé miesto má v sebe nejakú silu. Niektoré väčšiu, iné menšiu a ďalšie takmer nijakú, alebo dokonca negatívnu. Prostredie, v ktorom žijeme, by sa malo stať naším miestom, kde budeme zvädzať boje o úspech, vyrovnanosť a harmóniu. Aby sme to však dokázali, potrebujeme získať poznanie a múdrosť. Nejde o informácie dostupné na internete alebo v knihách. Ide o múdrosť, ktorá pramení predovšetkým v našej mysli. Dostať sa k tomuto poznaniu nie je jednoduché a tu sa opäť vraciame k našej ceste za nachádzaním harmónie, rovnováhy a vnútorného poznania.

Aj ten najkrajší obraz sa vo svojej podstate skladá z jednotlivých ťahov štetcom. Ak sa pozeráte na plátno priveľmi zblízka, neuvidíte krásu celého diela. Možno aj myšlienky v tejto knihe vám budú občas pripadať ako jednotlivé ťahy štetcom, ktoré zblízka nedávajú veľký zmysel, keď však trochu odstúpíte a necháte si niektoré veci uležať v hlave, možno ich prediskutujete s vašimi priateľmi a potom sa k nim v knihe opäť vrátite, získajú inú perspektívu.

Možno budete mať na veci iný názor a budete chcieť zakričať: „To je hlúposť.“ A viete čo? Ja si to rád vypočujem. Poďme o týchto záležitostiach spoločne diskutovať, poďme sa konštruktívne hádať a možno sa nám podarí nájsť pravdu, ktorá nie je uvedená v týchto riadkoch. Ak teda budete mať nejaký názor na to, čo ste sa práve dozvedeli, podelte sa oň na www.timelifemanagement.org v podobe vašich komentárov ku knihe. Sľubujem, že žiadny komentár neostane bez odpovede.

A teraz? Čítajte a premýšľajte.

MÔJ SVET

*Svet sám je v neustálej prestavbe,
tým skôr človek.*

LAO C'