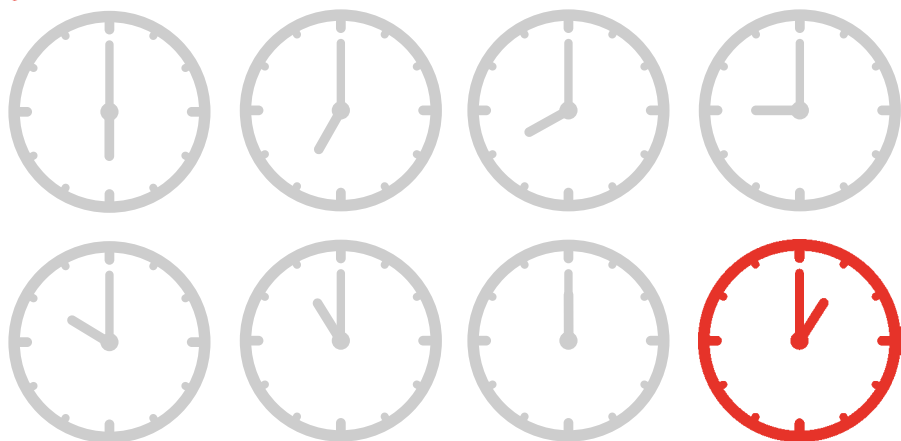


 GRADA®

# JAK ZÍSKAT HODINU

**GARANTOVÁNO**

# DENNĚ



MICHAEL HEPPELL

# JAK ZÍSKAT HODINU DENNĚ

MICHAEL HEPPELL

 GRADA®



**JAK ZÍSKAT  
HODINU  
DENNĚ**



MICHAEL HEPPELL

 GRADA®

**Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy**

*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

## **JAK ZÍSKAT HODINU DENNĚ**

Michael Heppell

This translation of „How to Save an Hour Every Day“ 01 Edition is published by arrangement with Pearson Education Limited.

© Michael Heppell 2011

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2012

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

jako svou 4824. publikaci

První vydání, Praha 2012

Přeložil: Jan Žlábek

Odpovědný redaktor: Jan Roubal

Sazba: Lucie Němcová

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s., Husova 1881, Havlíčkův Brod

Počet stran: 192

Publikace z nakladatelství Grada Publishing, a.s.

si můžete zakoupit u svého knihkupce nebo objednat

v Zákaznickém servisu nakladatelství Grada Publishing, a.s.,

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7, tel.: 234 264 511,

fax: 234 264 400, e-mail: [obchod@grada.cz](mailto:obchod@grada.cz), [www.grada.cz](http://www.grada.cz).

Na Slovensku objednávejte knihy na adrese:

Zásilková služba Grada Slovakia, spol. s r. o.,

Moskovská 29, 811 08 Bratislava, Slovensko,

tel.: 02/556 45 189, fax: 02/556 45 289, e-mail: [grada@grada.sk](mailto:grada@grada.sk)

Pokud máte pocit, že byste nám chtěli sdělit něco ohledně této knihy, napište, prosím, na adresu redakce: [koedice@grada.cz](mailto:koedice@grada.cz).

**ISBN: 978-80-247-4155-0** (tištěná verze)

**ISBN: 978-80-247-7726-9** (elektronická verze ve formátu PDF)

**ISBN: 978-80-247-7727-6** (elektronická verze ve formátu EPUB)

*Mé matce Liz Heppellové,  
která pro mě vždy měla a má čas*



# OBSAH



Úvod 11



## **1 Vytváření dostatečně silného „proč“ 17**

Dilema 18

Zjistěte, po čem toužíte 19

Časové bloky 21

Mějte rádi koš 26

Omezte nepořádek 29

Štítkování 37



## **2 Jak překonat prokrastinaci 39**

Žít v přítomnosti 40

Dar času 42

Zavažte se 45

Vytvořte si svaly ve schopnosti konat 46

Rozhodování 48



### **3 Jednat, či nejednat, toť otázka 55**

Co je špatného na seznamech povinností 56  
Nápad za 100 000 dolarů 57  
Časové kvadranty pro určování priorit 62  
Jak z povinnosti udělat nutnost 69  
Seznamy toho, co nedělat 71  
Pár úvah na závěr 71



### **4 Jak zvládat rušivé vlivy 75**

Zloději času 76  
Jak říct „ne“ milým způsobem 79  
Facebook, Twitter a další sociální média 83



### **5 Doma 87**

Nejdůležitější člověk na světě 88  
Přátelé 89  
Děti 94  
Jídlo a stolování 97  
Televize 100  
Čtení 102  
Dovolená 104  
Technika 106  
Úřadování a finance 109  
Domácí finance 112  
Zvláštní příležitosti 114  
Cvičení 115





## **6 Práce 117**

- Oceňte svůj čas 118
- V čem jste skvělí 121
- Úchvatné předávání 125
- Porady 132
- E-mail 139
- Počítač 142
- Telefon 144



## **7 Pokročilé techniky 147**

- Zařizovací, klíčové a pro mě 148
- Rychločtení 156
- Hlasové příkazy 160
- Celé je to o centimetrech 162



## **8 Dvacet pět nápadů navíc! 165**



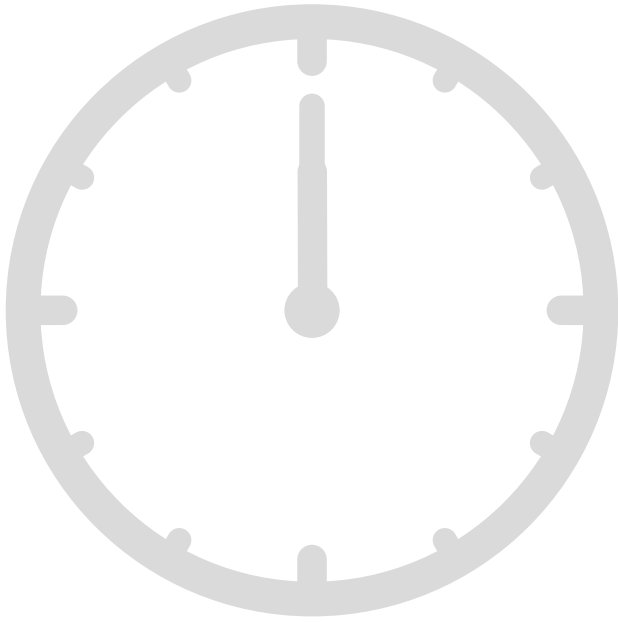
O Michaelovi 181



Děkuji 182



Další nápady 184



# Úvod

Prosím, nečtěte tuto knihu celou. Ostatně důvodem, proč jste si ji pořídili, je, že potřebujete získat čas. Některé části této knihy vás upoutají hned – to jsou ty, které vám ušetří nejvíce času. Jiné nápady možná nebudou zrovna pro vás; nemějte pocit, že je musíte přečíst všechny jen proto, že tu jsou. S vědomím tohoto úsporného přístupu se tedy do toho pusťte a zjistěte, jak zrychlit čtení jakékoli knihy a rychle se dozvědět to, co potřebujete.

Tři slova:

Prolistovat

Protřídit

Začít

Tuto knihu můžete prolistovat během pár minut. Některé části upoutají vaši pozornost, jiným věnujete jen vteřinu, než váš brilantní mozek usoudí, že to pro vás momentálně není to pravé a že je čas posunout se dál.

Máte schopnost protřídit ohromné množství informací a rozhodnout, co je důležité, a co ne. Důvěřujte své intuici a rychle poznáte, kde potřebujete začít.

A pak – opravdový začátek. Nezáleží na tom, kde začnete, jde jen o to, abyste někde začali a vyzkoušeli některý z více než 200 nápadů, které v této knize můžete objevit.

# Jak z této knihy vytěžit co nejvíce

Existuje několik způsobů, jak zlepšovat úroveň své fyzické zdatnosti. Můžete to provádět postupně v průběhu několika měsíců, začít příjemnými, pozvolnými procházkami, pozvolna přejít k joggingu a poté k delším tratím. Nebo na to můžete jít s pomocí tvrdého, rádoby vojenského výcviku, zakusit trochu bolesti a možná i nepohody, ale vidět reálné výsledky v řádu několika dní a celkovou proměnu v řádu týdnů. Totéž lze říct i o učení se tomu, jak získat hodinu denně.

Tato kniha vám dává na výběr, ale musíte se rozhodnout. Jen prosím nečekejte, že svou hodinu denně objevíte během týdne, pokud jste připraveni provádět jen to nenáročné a zbytek pouze prolétnout. Hodně toho od vás očekávám. Víím, že to zvládnete, ovšem jen tehdy, jste-li odhodláni „ponořit se“ do těchto nápadů a skutečně je vyzkoušet.

Jak jsem říkal na začátku úvodu, tuto knihu nemusíte číst celou. Za použití metody „prolistovat, protřídit, začít“ se sami rozhodněte, kde chcete začít. Přečíst *Jak získat hodinu denně* však nestačí. Jak říkám v každé své knize...

# Tajemstvím není vědět – ale **dělat!**

## Časový zámek



V zápatí každé pravé stránky uvidíte jednoduchý zámek s hodinovým číselníkem, kam můžete zaznamenat a uzamknout, kolik času se vám daří ušetřit.

Pro efektivní používání časového zámku převádějte nápady na úsporu času na „*uspořené minuty denně*“. Pokud vám například nějaký nápad ušetří hodinu týdně, pak to do časového zámku zapište jako 8 minut (60 minut / 7 dny = 8 minut denně).

Mějte na paměti, že vaším cílem je ušetřit hodinu *každý den*, proto si zaznamenávejte každou minutu, kterou se vám podařilo ušetřit, a brzy zjistíte, že jste nezískali jen hodinu, ale také spoustu bonusových minut navíc. A na konci této knihy najdete místo, kam si můžete zapisovat své vlastní dodatečné nápady, které vám přijdou na mysl. Uvidíte, že to místo během čtení této knihy zaplníte.

# Jak jsem přišel k nápadům v této knize

(Tuto část číst nemusíte.)

Před asi 10 lety jsem si uvědomil, že by můj time management mohl být o mnoho lepší. Potřeboval jsem nějaký kurz, knihu nebo pořad, které by mi pomohly.

Navštěvoval jsem pár kurzů, poslouchal audio pořady a přečetl několik knih a došel jsem k šokujícímu závěru. Většina programů pro time management je šitá na míru lidem, kteří už jsou v časovém plánování dobří! Některé systémy pro time management vyžadují diplom z „vysoké matematiky“, jen abyste vyplnili nezbytné formuláře a rovnice! Já jsem jednoduchý člověk – potřebuju jednoduché myšlenky.

Proto jsem udělal to, co dělám vždy – vyptával jsem se lidí na jejich rady, upravoval jsem klasické koncepty a zkoušel mnoho vlastních nápadů. Výsledkem byl dvoudenní školící program nabitý nápady, který vám zaručoval pomoc ve snaze ušetřit hodinu času denně. Jediný háček byl v tom, že lidé, kteří to nejvíc potřebovali... neměli čas tam chodit!

Dalším plánem bylo zredukovat to na jediný den – stejný problém.

+  
Nakonec jsem objevil způsob, jak lidem ty nápady předat během pouhého půldne. Ta školení byla hitem a tisíce lidí z nich dodnes těží. Tisíce však není dost, a když si dáte za cíl pozitivně ovlivnit miliony životů (tak jako já), je kniha tím nejlepším způsobem, jak získat přístup k mnohem, mnohem většímu množství lidí – lidí přesně, jako jste vy – způsobem, který vám umožňuje získávat nápady zrovna tehdy, když máte pár minut čas.

Poté, co jsem dokončil práci na knize *Jak získat hodinu denně*, požádal jsem členy své onlineové komunity na **www.michaelheppel.com**, jestli by neměli nějaké nápady na úsporu času, které by se daly přidat do mého výběru. Některé byly úžasné a dostaly se na následující stránky a u každého je jmenovitá zmínka a poděkování každému, kdo přispěl svým nápadem.

Tam, kde je otcem myšlenky jedna osoba, jsem uváděl zdroj (pokud to bylo možné). Pokud jsem neuvedl zdroj u vašeho původního nápadu, omlouvám se. Ozvěte se mi, prosím, abych vás v následujících vydáních mohl uvést jako původce.

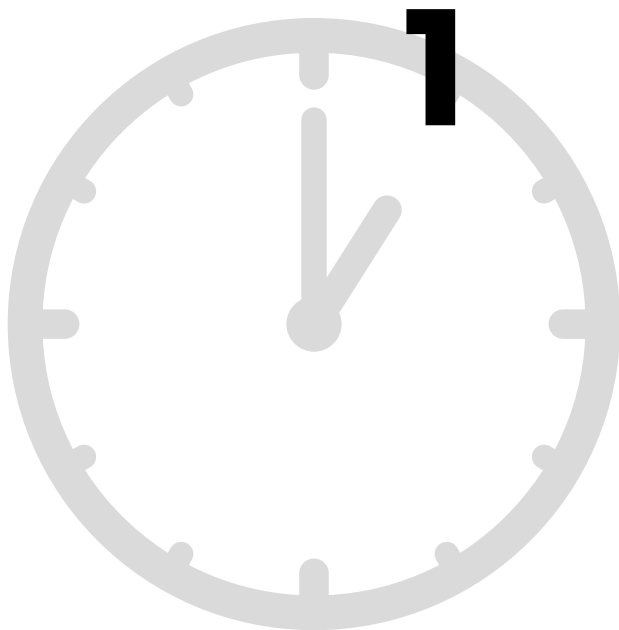
Konečně, pokud máte nějakou ideu, o kterou byste se rádi podělili, prosím, pošlete mi ji. Když bude prima, dáme ji na naše internetové stránky a zařadíme ji do dalšího vydání *Jak získat hodinu denně*.

Je tu ještě jeden zvláštní důvod, proč jsem tu knihu napsal. Víím, že nápady a myšlenky v ní obsažené změní váš život. Ale jen tehdy, když na tom budete pracovat.

Právě na to se zaměřuje první kapitola...







# Vytváření dostatečně silného „proč“

Zde se dozvíte něco málo o bolesti a radosti, pochopíte důležitost čísel 3 a 1, zamilujete se, rozplyne se před vámi jeden mýtus a zjistíte, co je špatného na bleších trzích.



# Dilema

Byli byste ochotni investovat tři hodiny, jen jednou, abyste se naučili a aplikovali nápad, který vám po zbytek života ušetří hodinu týdně?

Ano? Problém je samozřejmě v tom, že zrovna teď nemáte ty tři hodiny, které jsou k tomu zapotřebí! A nastává dilema.

Vy i já víme, že kdybyste ten čas mohli investovat, fungovalo by to. Víte, že byste to měli udělat – výzva, kterou právě máte před sebou, spočívá v tom, že jde o doporučení, ne o povinnost.

## ***Učiňte z úspory hodiny „povinnost“***

Poměr 3:1 není žádná věda – je to můj odhad. Došel jsem k němu díky tomu, že jsem léta předával tyto techniky tisícům lidí. A vždy, když tyto rady očividně fungovaly, začal člověk, který se jimi řídil, své snažení tím, že si stanovil pevný a nesmírně motivující a jasný cíl stran toho, jaký pro něho bude mít ta ušetřená hodina denně význam. A na vás teď je, abyste udělali totéž.

# Zjistěte, po čem toužíte

Představte si, že jsem vaše kouzelná ryбка a nabídnu vám klasickou možnost tří přání. Kromě těch přání se soustředte na to, co uděláte s hodinou denně navíc. A protože jsem vaše kouzelná ryбка, můžete se z toho času radovat, aniž byste k tomu museli vynaložit nějaký čas, peníze nebo úsilí. Já vám ta přání splním.

Na co tu hodinu denně navíc, kterou jsem vám právě daroval, vlastně použijete?

Možná už odpověď znáte, pokud ne, zde je pár nápadů pro vaši tvůrčí inspiraci:

Odpočívat!	Dělat něco, po čem jste vždycky toužili	
Číst si	Navštívit přátele	Doplnit si diář
Napsat knihu	Uvařit pořádné jídlo	Kvalitní čas s rodinou
Plánovat	Vydělat nějaké peníze	Čas na přemýšlení
Malovat	Přidat se k nějaké skupině	Poslouchat muziku
Spát	Naplánovat výlet	Jít do kina
Volat si s rodinou	Vytvořit webové stránky	Jít si zaběhat / zacvičit
Ušetřit ty hodiny na prodloužený víkend		

