

Pracovní list: Zapište si to!

Sepište si 3 až 5 úkolů, které chcete zvládnout. Do sloupce „míra intenzity“ zapište, jaká je podle vás emocionální intenzita toho úkolu (nízká/střední/vysoká).

Seznam úkolů	Míra intenzity
1	
2	
3	
4	
5	

Nyní vezměte v úvahu intenzitu jednotlivých úkolů a pokuste se je uspořádat způsobem, který vám připadá vyváženější.

Můj upravený seznam úkolů

Seznam úkolů	Míra intenzity
1	
2	
3	
4	
5	

Pracovní list: Zapište si to!

Sepište si 3 až 5 úkolů, které chcete zvládnout. Do sloupce „míra intenzity“ zapište, jaká je podle vás emocionální intenzita toho úkolu (nízká/střední/vysoká), a pak úkoly uspořádejte tak, aby po sobě nenásledovalo příliš mnoho úkolů **s vysokou intenzitou**. Mezi úkoly napište „Pauza“ a k tomu činnost, kterou při **časovém nárazníku** použijete, abyste se v duchu mezi úkoly resetovali. Například:

Úkol	Míra intenzity
Dokončit pracovní zprávu	Vysoká
Pauza: Meditace, krátká procházka	
Odpovědět na e-maily	Nízká
Pauza: Posedět si na dvorku, zalít kytky	
Dokončit vyklízení skříněk	Střední
Pauza: Poslechnout si zábavný podcast	

Nyní si zkuste napsat vlastní rozvrh úkolů a nezapomeňte naplánovat pauzy, které vám zajistí duševní odpočinek:

Můj rozvrh úkolů

Úkol	Míra intenzity
Pauza:	
Pauza:	
Pauza:	

Pracovní list: Zapište si to!

Když se zamyslíte nad svým typickým dnem, které úkoly s **nízkou intenzitou** vám připadají „zábavnější“? Zapište si 1 až 5 **úkolových zákusků**, které si můžete ušetřit na konec.

Úkoly, které si můžu nechat jako zákusky:

1.

.....

2.

.....

3.

.....

4.

.....

5.

.....

Pracovní list: Zapište si to!

Napište seznam 3 až 5 krátkých činností, které byste rádi dělali, abyste si rozvíjeli mozek v přípravě na náročnější úkol. Tyto činnosti by měly trvat 30 až 60 minut a měly by vyžadovat vaši **plnou pozornost** způsobem, který vám připadá pozitivní. Zvolte si různé typy **rozvíček pro mozek** pro různé druhy úkolů, které chcete zvládnout.

Rozvíčky pro mozek

(Snažte se jich dát dohromady 3 až 5.)

Rozvíčka pro mozek	Úkol, k němuž se hodí:
Rozvíčka pro mozek	Úkol, k němuž se hodí:
Rozvíčka pro mozek	Úkol, k němuž se hodí:
Rozvíčka pro mozek	Úkol, k němuž se hodí:
Rozvíčka pro mozek	Úkol, k němuž se hodí:

Nyní si sepište krátký seznam aktivit, které představují **časové černé díry**. Měly by to být ty, k nimž se uchylujete nejčastěji a obvykle vám odčerpávají duševní energii (např. instagram, brouzdání po sociálních sítích atd.). A pak se pokuste těmto činnostem přístě, až se budete potřebovat dostat do stavu **plného soustředění**, záměrně vyhnout.

Nejčastější časové černé díry:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Pracovní list: Zapište si to!

Využijte řadicí páku a zapište si, jaký pocit máte z **nízké**, **střední** a **vysoké** rychlosti. Potom vymyslete různé způsoby, jak přeřadit mezi těmi rychlostmi za pomoci různých druhů činností, a to tak, aby převodovka neskřípala.

Nízká rychlost (Napište, jaký je to pocit v mysli a v těle):

.....
.....

Jaké činnosti mi pomůžou přeřadit na **střední rychlost**?

.....
.....

Střední rychlost (Napište, jaký je to pocit v mysli a v těle):

.....
.....

Jaké činnosti mi pomůžou přeřadit na **vysokou rychlost**?

.....
.....

Vysoká rychlost (Napište, jaký je to pocit v mysli a v těle):

.....
.....

Jaké činnosti mi pomůžou podřadit z **vysoké rychlosti** na **nízkou**?

.....
.....

Pracovní list: Zapište si to!

Zapište si 3 až 5 věcí, které potřebujete tento týden vyřídit. Vynechte všechno, co byste „měli/mohli/přáli si udělat“. Soustředte se na zjednodušení toho seznamu. Jakmile každou položku vyřídíte, odškrtněte si ji a dovolte si cítit hrdost!



MŮJ TÝDENNÍ LEPIČÍ LÍSTEK:

Pracovní list: Zapište si to!

Poté, co si napíšete 3 až 5 hlavních úkolů na **týdenní lepicí lístek**, zaznamenejte si všechny zbylé rozmanité úkoly na seznam níže. Potom zakroužkujte jeden malý úkol ze svého **seznamu rozmanitostí**, který chcete do konce týdne dokončit:

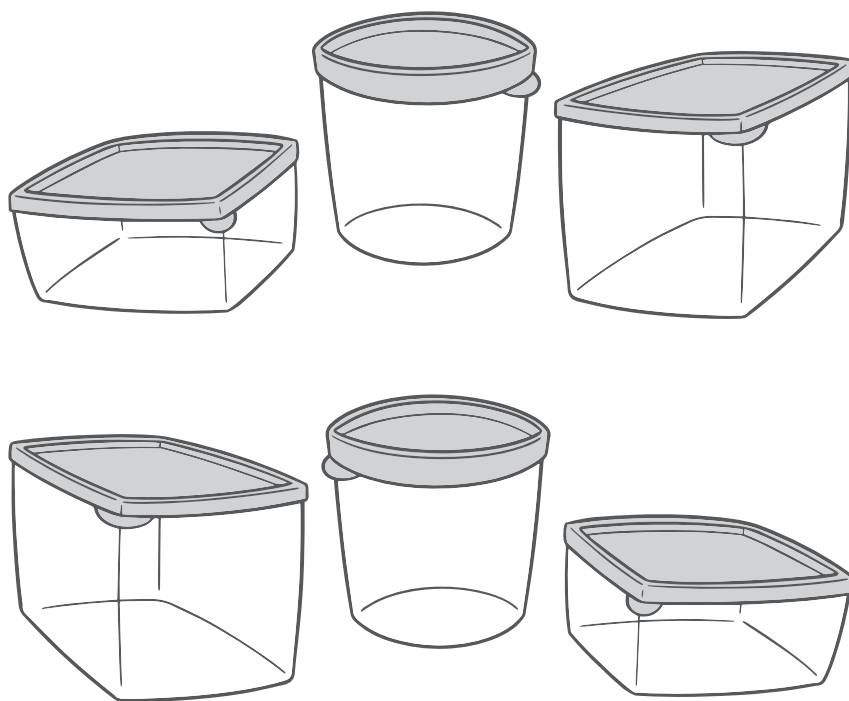
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Až vybraný úkol dokončíte, nezapomeňte ho škrtnout a pochválit se!

Pracovní list: Vybarvěte to!

Použijte obrázky níže a označte si své **časové kontejnery** s různými sadami úkolů, které byste si chtěli na každý týden naplánovat (např.: „Pracovní úkoly, Tvůrčí projekty, Sebepéče, Pohyb“ atd.). Potom každý z nich vybarvěte konkrétní barvou, kterou si chcete s danými úkoly spojovat. Například: „Pracovní úkoly“ = zelená, „Tvůrčí projekt“ = oranžová, „Sebepéče“ = fialová.

Jakmile si všechny **časové kontejnery** označíte a vybarvíte, začněte je do svého týdenního rozvrhu zařazovat jako pravidelné barevné časové úseky.



Pokud se chcete podívat na vzorové týdenní rozvrhy **časových kontejnerů** v angličtině, najdete je na webových stránkách www.timemanagementtoolkit.com.

Pracovní list: Zapište si to!

Odovězte na následující otázky o barvách. Pak vymyslete určité úkoly či návyky, kde byste mohli využít **barevné kódování**, aby váš mozek cítil lepší motivaci.

Která barva vám říká „stop“?

.....
.....

Kterou barvu si spojujete s relaxací či sebedečicí?

.....
.....

Kterou barvu si spojujete se soustředěním či energií?

.....
.....

Nyní zkuste odhalit nějaké způsoby, jak by se ty barvy daly využít k vytvoření nových návyků (např: „Můžu dávat telefon na červený tácek, abych ho pořád nehledal“ nebo „Můžu si aktivity sebedečce vyznačit v kalendáři zeleně“):

1.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2.
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

3.
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Pracovní list: Zapište si to!

Jaké předměty nejčastěji hledáte nebo ztrácíte? Kde by mohly mít tyto konkrétní předměty u vás doma trvalou **stanici**? Vyberte si několik věcí, které pořád někam zakládáte, a navrhnete pro každý z nich **stanici**.

Předmět, který ztrácím nebo zapomínám:

.....
.....

Nová **stanice pro věci**:

.....
.....

Předmět, který ztrácím nebo zapomínám:

.....
.....

Nová **stanice pro věci**:

.....
.....

Předmět, který ztrácím nebo zapomínám:

.....
.....

Nová **stanice pro věci**:

.....
.....

Pracovní list: Zapište si to!

Věnujte trochu času vyplnění tohoto pracovního listu a zkuste, jestli vám to pomůže začlenit **zátah na věci** do vaší každodenní rutiny.

Jaké předměty zůstávají u mě doma nejčastěji rozházené? Níže si sepište jejich seznam:

.....

.....

.....

.....

Naplánujte si, že na předměty, které jste výše vyjmenovali, provedete každý večer **zátah** (např.: Předměty: hrnky, plán zátahu: každý večer v devět posbírám ve všech pokojích hrnky a odnesu je do kuchyně).

Předmět	Plán zátahu na věci

Pracovní list: Zapište si to!

Na základě myšlenek představených v této kapitole si zapište vlastní kroky pro **ranní i večerní zarážku**. Můžete využít i nástroje z několika předchozích kapitol či jiné techniky sebepéče, které se vám osvědčují.

Například:

Ranní zarážka: neutralizátor negativity, týdenní lepicí lístek, měřič intenzity úkolu, strečink.

Večerní zarážka: zátah na věci, čas bez telefonu, deník vděčnosti, meditace.

Jakmile si ty kroky zapíšete, provádějte denní zarážky pravidelně po dva týdny a níže si zapište výsledek:

Ranní zarážka:

1.
2.
3.
4.

Večerní zarážka:

1.
2.
3.
4.

Výsledek:

.....
.....

Pracovní list: Zapište si to!

S využitím myšlenky **podmíněné reakce** si naplánujte, jakou konkrétní píseň chcete využít u konkrétního úkolu. Pokuste se vytvořit takové mozkové spojení, abyste se na úkol tou písní připravili pokaždé, když se té činnosti musíte věnovat.

Příklad:

Popište úkol a vybranou píseň: „Kdykoli budu uklízet v kuchyni, budu si pouštět Mozarta.“

Mozkové spojení: Mozart = úklid.

Popište úkol a vybranou píseň:

„Kdykoli budu (úkol),

budu si pouštět (píseň).“

Mozkové spojení:

..... (píseň) = (úkol)

Popište úkol a vybranou píseň:

„Kdykoli budu (úkol),

budu si pouštět (píseň).“

Mozkové spojení:

..... (píseň) = (úkol)

Popište úkol a vybranou píseň:

„Kdykoli budu (úkol),

budu si pouštět (píseň).“

Mozkové spojení:

..... (píseň) = (úkol)

Pracovní list: Zapište si to!

Trénujte si bourání **zdi odporu** častým používáním motivační sebedmluvy.

Napište si tři výroky, které si budete během dne pravidelně opakovat:

1. Učím se, jak...

.....

.....

.....

.....

2. Přicházím na...

.....

.....

.....

.....

3. Začínám se zlepšovat v...

.....

.....

.....

.....

Nyní si napište několik vlastních:

1.

.....

.....

.....

2.

.....

.....

.....

3.

.....

.....

.....

Pracovní list: Zapište si to!

Než se rozhodnete pro nový cíl, jasně si zapište svůj záměr jednou větou podle vzoru uvedeného níže. Když jasně stanovíte svůj záměr, dáváte si v duchu zelenou, abyste se do toho pustili.

Svůj záměr zapište zde:

Mým záměrem při dokončení je pomoci lidem
s a cítit se

Nyní si zkuste zapsat záměr u několika cílů, které byste si rádi stanovili:

1.

.....

.....

.....

2.

.....

.....

.....

3.

.....

.....

.....

Pracovní list: Zapište si to!

K vyzkoušení tohoto nástroje si vyberte nějaký menší cíl, na němž byste rádi začali pracovat.

Napište svůj cíl sem:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nyní svůj cíl trochu rozkrájejte. Pokračujte v tom, dokud nezískáte mikrocíle, do kterých se chcete pustit a zdají se vám zvládnutelné.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Zapište si nový mikrocíl a přidejte k němu den/čas, kdy ho splníte:

.....

.....

Pracovní list: Zapište si to!

Vyberte si konkrétní cíl, na němž chcete pracovat, a použijte nástroje **kráječ cílů** a **sponzor cíle**, abyste to naplánovali:

.....
.....

Cíl, na němž chci pracovat (buďte konkrétní a rozdělte ho na zvládnutelné části):

.....
.....

Datum, kdy začnu pracovat na tomto cíli:

.....
.....

Můj sponzor cíle pro tento cíl:

.....
.....

Jaké tři malé kroky můžu udělat, aby mi to pomohlo cíle dosáhnout?

1.
2.
3.

Co udělám, aby mě to přimělo zodpovídat se sobě za zvládnutí těch tří kroků?

.....
.....

Pracovní list: Zapište si to!

Použijte deník sledování cílů a zapište si tři dílčí kroky, které jste dneska udělali. Jestliže se vám podařilo dosáhnout cílového milníku, vyznačte si ho dole hvězdičkou! A jakmile proběhnete cílovou páskou, dopřejte si nějakou motivační sebedmluvu, jako třeba: „Hodně se mi ulevilo, že se mi podařilo dosáhnout tohoto cíle“ nebo „Jsem hrdý/hrdá na to, co jsem zvládl/a.“

Den v týdnu:

Cíl, na němž pracuju:

- Krok:

- Krok:

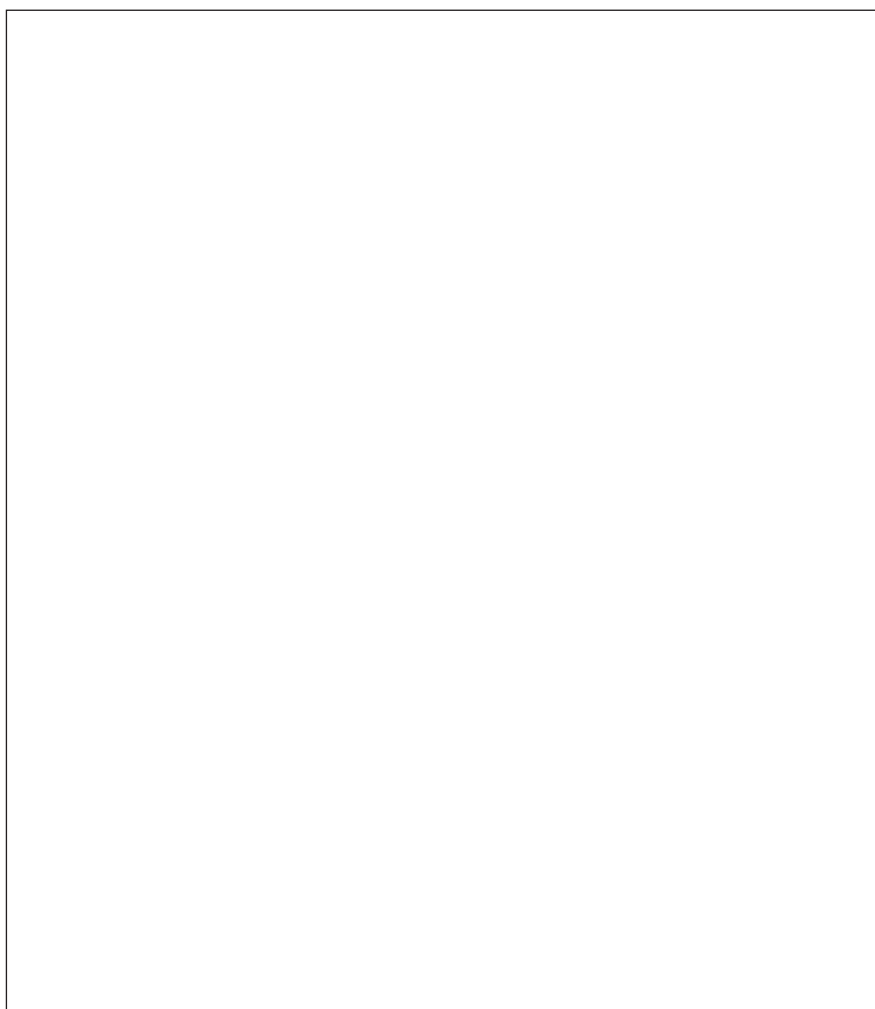
- Krok:

CÍLOVÝ MILNÍK

Pracovní list: Nakreslete si to!

Zamyslete se nad nějakým nadcházejícím cílem či úkolem, který chcete dokončit. Nyní si představte jedinečnou a konkrétní odměnu, kterou si můžete dopřát, až se vám podaří cíle dosáhnout.

Do rámečku níže nakreslete tu odměnu jako konkrétní obrázek (například: Pozoruju na horách západ slunce). Když si to nakreslíte, poskytnete si motivační obrázek, kterého se můžete v duchu držet, abyste svůj úkol dokončili:



Pracovní list: Zapište si to!

Abychom zvýšili svou rozhodovací sebejistotu, začněme sledováním drobných každodenních rozhodnutí, která jsou pro nás správná (například: Vybrali jste hezkou restauraci a ukázalo se, že jídlo je tam výborné; našli jste dobrý auto-servis; našli jste nový zajímavý výletní cíl).

Každý týden si zkuste na ten seznam připsat několik dalších každodenních rozhodnutí. Pokuste se jich dát dohromady 10!

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Pracovní list: Zapište si to!

V průběhu jednoho týdne se snažte přistihnout pokaždé, když pronesete něco, co představuje negativní přehánění (např.: „Tohle je noční můra!“). Potom ten výrok omezte na **holá fakta** (např.: „Tenhle úkol mi trvá déle než obvykle.“) a přidejte pozitivnější výrok, který by vám mohl pomoci ho dokončit (např.: „Až to bude hotové, hodně se mi uleví.“).

Běžný negativní výrok, který říkám:

.....

.....

.....

.....

Přepište ten výrok a omezte se na „holá fakta“:

.....

.....

.....

.....

Nyní ten výrok přepněte v pozitivnější, nápomocné prohlášení:

.....

.....

.....

.....

Pracovní list: Vybarvěte to!

Využijte svou kreativitu k vybarvení **surfu frustrace** na tomto obrázku a napište si k tomu pár uklidňujících **mikromyšlenek**, které si můžete povědět, až příště pocítíte frustraci:



.....

.....