

# MAKE TIME

Staň sa pánom  
svojho času  
a nauč sa sústrediť  
na podstatné

---

JAKE KNAPP A  
JOHN ZERATSKY



# MAKE TIME

Staň sa pánom  
svojho času  
a nauč sa sústrediť  
na podstatné

---

JAKE KNAPP A  
JOHN ZERATSKY

JAKE KNAPP A JOHN ZERATSKY

# MAKE TIME

Staň sa pánom svojho času  
a nauč sa sústrediť na podstatné

Vydala GRADA Slovakia s.r.o. pod značkou Grada  
Moskovská 29, 811 08 Bratislava 1  
www.grada.sk  
Tel.: +421 2 556 451 89  
ako svoju 404. publikáciu.

Z anglického originálu *Make Time: How to Focus on What Matters Everyday*,  
vydaného vo vydavateľstve Currency, an imprint of the Crown Publishing Group,  
a division of Penguin Random House LLC, New York v roku 2018,  
preložila do slovenčiny Marcela Kratkoczká.  
Jazyková redakcia Anetta Letková  
Sadzba Zuzana Ondrovičová  
Zodpovedná redaktorka Lucia Krajíčková

Vydanie 1., 2026  
Počet strán 304  
Tlač Tisk Centrum, s.r.o.

Copyright © 2018 by Jake Knapp and John Zeratsky  
Slovak edition © GRADA Slovakia s.r.o., 2026  
Translation © Marcela Kratkoczká, 2025  
Jacket design by Zak Tebbal  
Book design by Andrea Lau  
Jacket photograph: (iPhone) Rafael Fernandez/Wikimedia Commons  
Illustrations by Jake Knapp (with Luke Knapp and Flynn Knapp)

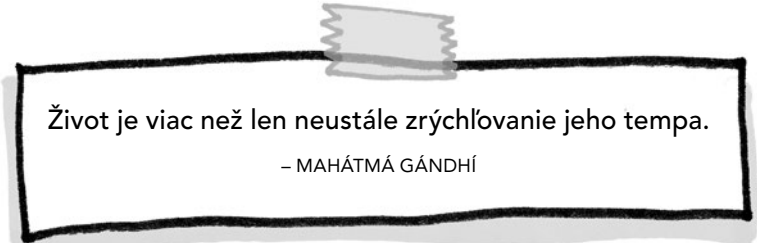
## Upozornenie pre čitateľov a používateľov tejto knihy

*Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto tlačenej či elektronickej knihy nesmie byť reprodukovaná a šírená v papierovej, elektronickej či inej podobe bez predchádzajúceho písomného súhlasu nakladateľa. Neoprávnené použitie tejto knihy bude trestne stíhané. Automatizovaná analýza textu alebo údajov v zmysle článku 4 smernice 2019/790/EÚ a používanie tejto knihy na tréningovanie AI sú bez súhlasu držiteľa práv zakázané.*

ISBN 978-80-8305-268-0 (ePub)  
ISBN 978-80-8305-267-3 (pdf)  
ISBN 978-80-8305-266-6 (print)

Pre Holly a Michelle





Život je viac než len neustále zrýchľovanie jeho tempa.

- MAHÁTMÁ GÁNDHÍ



# OBSAH

<b>ÚVOD</b>	15
Väčšina nášho času je v predvolenom nastavení	18
Zoznámte sa s nadšencami tvorivého využívania času	22
Štyri lekcie z laboratória design sprint	29
<b>AKO FUNGUJE MAKE TIME</b>	33
<i>Make Time</i> je len štvorkrokový systém, ktorý sa opakuje každý deň	33
Highlight: Začnite každý deň výberom hlavného bodu	34
Laser: Porazte rozptýlenie a nájdite si čas na svoj Highlight	35
Energia: využite telo na dobitie mozgu	36
Reflektovanie: upravujte a vylepšujte svoj systém	37
Taktiky Make Time: vyber, vyskúšaj, opakuj	37
Dokonalosť nepotrebujeme	38
Každodenné nastavenie mysle	39
<b>HIGHLIGHT</b>	41
Čo bude Highlight vášho dňa?	48
Tri spôsoby, ako si vybrať svoj Highlight	49
Verte svojmu inštinktu pri výbere najlepšieho Highlightu	52

<b>Highlight taktiky</b>	55
<b>VYBERTE SI SVOJ HIGHLIGHT</b>	55
1. Napíšte to	57
2. Groundhog day (alebo „Zopakujte si včerajšok“)	58
3. Usporiadajte si život podľa dôležitosti	59
4. Zoskupte drobnosti	62
5. Zoznam možných úloh	64
6. Zoznam horúcich úloh	66
7. Spravte si osobný sprint	69
<b>UROBTE SI ČAS NA SVOJ HIGHLIGHT</b>	71
8. Načasujte si svoj Highlight	73
9. Zablokujte si svoj kalendár	75
10. Zdemolujte svoj kalendár	77
11. Vykašlite sa na to, kým to nezvládnete	78
12. Jednoducho povedzte nie	78
13. Nadizajnujte si deň	80
14. Staňte sa ranným vtáčaťom	83
15. Večer ako čas na Highlight	87
16. Skončite, keď ste hotoví	89
<b>LASER</b>	91
Láska k e-mailom	94
Redizajn YouTube	96
Prečo je také ťažké odolať nekonečným bazénom	98
Nečakajte, že vám technológie vrátia váš čas	100
Vytvorte si bariéry proti rozptýleniu	101
<b>Laser taktiky</b>	
<b>BUĎTE ŠÉFOM SVOJHO TELEFÓNU</b>	105
17. Vyskúšajte telefón bez rušivých vplyvov	107
18. Odhláste sa	111

19. Zrušte upozornenia	113
20. Vyčistite si domovskú obrazovku	114
21. Noste hodinky	115
22. Neberte zariadenia so sebou	116
<b>ZOSTAŇTE MIMO NEKONEČNÝCH BAZÉNOV</b>	119
23. Preskočte rannú kontrolu	121
24. Zablokujte rozptyľujúci kryptonit	122
25. Ignorujte spravodajstvá	124
26. Odložte svoje hračky	126
27. Lietajte bez Wi-Fi	127
28. Dajte časovač na internet	128
29. Zrušte internetové pripojenie	131
30. Dávajte si pozor na časové krátery	131
31. Vymeňte falošné výhry za skutočné	133
32. Premeňte rozptýlenia na nástroje	133
33. Staňte sa „fanúšikom len za pekného počasia“	136
<b>SPOMAĽTE SVOJU E-MAILOVÚ SCHRÁNKU</b>	139
34. Riešte e-maily až na konci dňa	142
35. Naplánujte si čas na e-maily	142
36. Vyprázdnite si e-mailovú schránku raz do týždňa	143
37. Tvárte sa, že e-maily sú listy	143
38. Neodpovedajte hneď	144
39. Reštartujte očakávaná	145
40. Zriadte si e-mail len na odosielanie	146
41. Dovolenka úplne offline	147
42. Odrežte si prístup	148
<b>UROBTE Z TELEVÍZIE „OBČASNÝ ZÁŽITOK“</b>	151
43. Nesledujte noviny	154
44. Dajte televízor do kúta	154
45. Vymeňte televízor za projektor	155

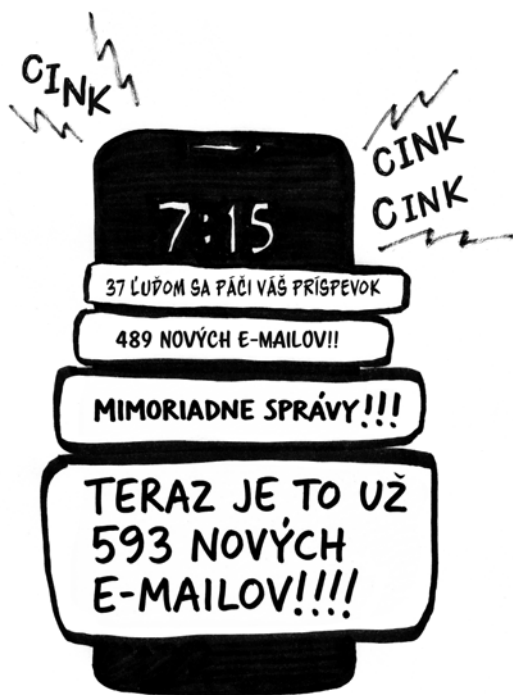
46. Vyberte si à la carte namiesto all-you-can-eat	156
47. Ak niečo milujete, nechajte to ísť	156
<b>NÁJDITE SVOJE TEMPO</b>	159
48. Zavrite dvere	161
49. Vymyslite si deadline	161
50. Rozložte svoj Highlight	163
51. Pustite si „laserovú“ hudbu	163
52. Nastavte si viditeľný časovač	165
53. Nepodľahnite lákavým prepracovaným nástrojom	166
54. Začnite na papieri	168
<b>ZOSTAŇTE V „ZÓNE“</b>	169
55. Urobte si zoznam „náhodných otázok“	171
56. Vnímajte jeden nádych	171
57. Budte znudení	172
58. Zostaňte zaseknutí	172
59. Dajte si deň voľna	173
60. Ponorte sa do toho naplno	173
<b>ENERGIA</b>	177
Ste viac než len mozog	179
Prebúdzate sa na rev šablôzubého tigra	181
Moderný životný štýl je náhoda	184
Správajte sa ako pračlovek, aby ste nabrali energiu	186
<b>Energické taktiky</b>	
<b>HÝBTE SA</b>	189
61. Cvičte každý deň (ale nebudte hrdina)	191
62. Vyrazte pešo	195
63. Urobte si veci trochu nepohodlné	196
64. Stihnite super krátky tréning	198

<b>JEDZTE SKUTOČNÉ JEDLO</b>	203
65. Jedzte ako lovec – zberač	205
66. Urobte si z taniera Central Park	207
67. Zostaňte hladní	208
68. Maškrťte ako batola	210
69. Prejdite na plán s horkou čokoládou	211
<b>OPTIMALIZUJTE KOFEÍN</b>	213
70. Prebudzte sa skôr, než si dáte kofeín	217
71. Doprajte si kofeín skôr, než sa zrúti energia	218
72. Dajte si „kofeínového šlofíka“	218
73. Držte si hladinu so zeleným čajom	219
74. Turbo pre váš Highlight	220
75. Poznajzte čas svojej poslednej dávky	220
76. Odpojte cukor	221
<b>ODPOJTE SA OD SIETE</b>	223
77. Chodte do prírody	225
78. Donúťte sa k meditácii	227
79. Nechajte slúchadlá doma	230
80. Dajte si skutočné prestávky	231
<b>UROBTE TO OSOBNE</b>	235
81. Trávte čas so svojím kmeňom	237
82. Jedzte bez dívania sa na obrazovku	239
<b>SPITE V JASKYNI</b>	241
83. Urobte si zo spálne izbu na spanie	243
84. Nafingujte západ slnka	244
85. Dajte si tajného šlofíka	246
86. Neprivádzajte sa do stavu časového posunu	247
87. Nasadte si svoju kyslíkovú masku ako prví	249

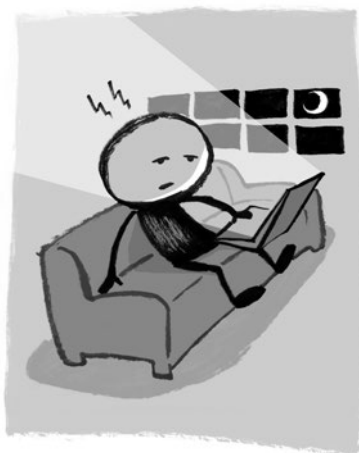
<b>REFLEKTOVANIE</b>	251
Vylepšite svoje dni pomocou vedeckej metódy	253
Robte si poznámky, aby ste sledovali svoje výsledky (a zostali k sebe úprimní)	255
Malé zmeny prinášajú veľké výsledky	258
<b>Začnite „jedného dňa“ už dnes</b>	
POMÔCKA NA ZAČIATOK	267
UKÁŽKOVÉ PLÁNY DŇA	269
ĎALŠIE ČÍTANIE PRE ČASOVÝCH NADŠENCOV	275
ZDIEĽAJTE SVOJE TAKTIKY, NÁJDITE ZDROJE	
A BUĎTE S NAMI V KONTAKTE	279
POĎAKOVANIA	281
ILUSTRÁCIE	287
TESTOVACÍ ČITATELIA MAKE TIME	289



Naše telefóny sa celý deň nezastavia:



A večer sme už príliš unavení aj na Netflix:



Stáva sa vám, že sa spätne obzriete a premýšľate: „Čo som dnes vlastne *robiť*?“

Snívate niekedy o projektoch a aktivitách, do ktorých sa raz pustíte, lenže to „raz“ nikdy nepríde?



Táto kniha je o spomalení toho bláznivého zhonu. Je o tom, ako si nájsť čas na veci, ktoré sú skutočne dôležité. Veríme, že je možné cítiť sa menej zaneprázdnené, byť menej rozptyľované a viac si užívať prítomný okamih. Možno to znie trochu ako „ezo“ reči, ale myslíme to vážne.

**Kniha *Make Time* nie je o produktivite.** Nie je to návod, ako stihnúť viac, rýchlejšie dokončiť úlohy alebo si „outsourcovať“ vlastný život. Skôr ponúka rámec navrhnutý tak, aby vám pomohol *vytvoriť si vo svojom dni viac času* na to, čo je pre vás dôležité, či už ide o chvíle s rodinou, učenie sa cudzieho jazyka, rozbiehanie vedľajšieho príjmu, dobrovoľníctvo, písanie románu, alebo zdokonaľovanie sa v Mario Karte. Nech už chcete mať čas na čokoľvek, veríme, že kniha *Make Time* vám môže pomôcť ho nájsť. Okamih za okamihom, deň po dni si môžete tvoriť život podľa seba.

Chceme začať tým, že si povieme, *prečo* je dnes život taký zahlcujúci a chaotický. A *prečo*, ak sa neustále cítite vystresovaní a rozptyľovaní, to pravdepodobne nie je vaša vina.

V dvadsiatom prvom storočí o každú minútu vášho času súperia dve veľmi mocné sily. Prvou je to, čo nazývame vlak zaneprázdnenosti („Busy Band-wagon“). Vlak zaneprázdnenosti predstavuje kultúru neustálej vyťaženia – preplnené e-mailové schránky, zapratané kalendáre a nekonečné zoznamy úloh. Podľa tohto nastavenia myslte, ak chcete zvládať požiadavky moderného pracovného prostredia a fungovať v dnešnej spoločnosti, musíte zaplňať každú minútu produktivitou. Napokon, všetci ostatní sú zaneprázdnení. Ak spomalíte, zostanete pozadu a už nikdy to nedobehnete.

Druhou silou, ktorá súťaží o váš čas, sú takzvané nekonečné bazény („Infinity Pools“). Nekonečné bazény sú aplikácie a iné zdroje s obsahom, ktorý sa neustále obnovuje. Ak sa dá potiahnuť nahor, aby sa zobrazil nový obsah, je to nekonečný bazén. Ak niečo streamuje, je to tiež nekonečný bazén. Táto vždy dostupná a vždy nová zábava je vašou odmenou za vyčerpanie z neustálej zaneprázdnenosti.

Je *naozaj* nevyhnutné byť neustále zaneprázdnený? Je nekonečné rozptyľovanie *skutočne* odmenou? Alebo sme všetci len uviazli na autopilote?

## Väčšina nášho času je v predvolenom nastavení

Obe sily – vlak zaneprázdnenosti aj nekonečné bazény – sú také mocné preto, lebo sa stali naším *predvoleným nastavením*. V technologickom žargóne znamená *predvolené nastavenie* spôsob, akým niečo funguje, keď to začnete používať prvýkrát. Je to vopred zvolená možnosť, ktorá zostane nezmenená, ak neurobíte nič, aby ste ju upravili. Keď si napríklad kúpite nový telefón, v predvolenom nastavení máte na domovskej obrazovke e-mail a webový prehliadač. Predvolene dostávate upozornenie na každú novú správu. Telefón má predvolenú tapetu aj predvolený zvuk zvonenia. Všetky tieto možnosti boli vopred vybrané a nastavené spoločnosťou Apple alebo Google, alebo iným výrobcom vášho telefónu; môžete si ich síce zmeniť, ak chcete, ale vyžaduje to námahu, a preto veľa predvolených nastavení zostáva jednoducho nezmenených.

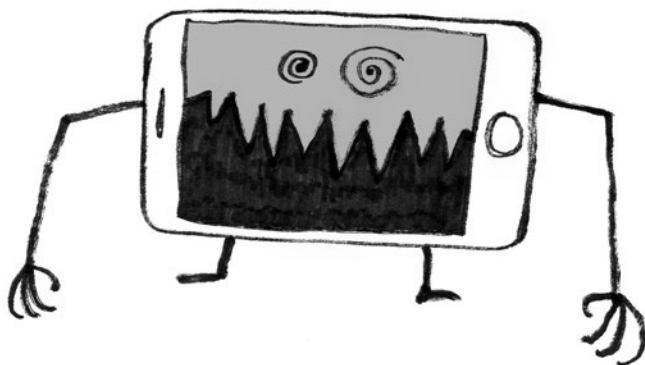
Predvolené nastavenia existujú takmer v každej oblasti nášho života. Netykajú sa len našich zariadení; naše pracoviská aj naša kultúra majú zabudované predvolené nastavenia, ktoré robia zo zaneprázdnenosti a z rozptýlenosti normálny, bežný stav. Tieto štandardné nastavenia sú jednoducho *všade*. Nikto sa nikdy nepozrel na prázdny kalendár a nepovedal: „Najlepší spôsob, ako tento čas využiť, je napchať doň plno náhodných porád!“ Nikto nikdy nepovedal: „Dnes je najdôležitejšie prispôbiť sa rozmarom všetkých ostatných!“ Samozrejme, že nie. To by bolo šialené. No práve kvôli predvoleným nastaveniam presne toto robíme. V kancelárii má každá porada predvolene trvať tridsať alebo šesťdesiat minút, hoci by sa daná vec dala vybaviť krátkym rozhovorom. Iní predvolene rozhodujú o tom, čo sa objaví v našich kalendároch, a predvolene sa očakáva, že nám nebude prekážať, ak budú porady nalepené jedna na druhú. Zvyšok našej práce sa predvolene odohráva v e-mailoch a komunikačných systémoch, a tak predvolene neustále kontrolujeme doručené správy a okamžite odpovedáme každému.

Reagujte na to, čo máte priamo pred sebou. Buďte pohotoví. Využite svoj čas efektívne a stihnite viac. To sú predvolené pravidlá vlaku zaneprázdnenosti.



Keď sa odtrhneme od vlaku zaneprázdnenosti, čakajú na nás nekonečné bazény, pripravené zlákať nás dnu. Zatiaľ čo vlak zaneprázdnenosti má predvolene nekončiace sa úlohy, nekonečné bazény majú predvolene nekončiace sa rozptýlenie. Naše telefóny, notebooky a televízory sú plné hier, sociálnych sietí a videí. Všetko máme na dosah ruky, je to neodolateľné, ba až návykové. Každá prekážka je uhladená.

Obnovte Facebook. Prehliadajte YouTube. Sledujte nekonečný príval správ, hrajte Candy Crush, pozerajte celé hodiny seriály na HBO. Toto sú predvolené nastavenia nenásytných nekonečných bazénov, ktoré požívajú každý kúsok času, čo po sebe zanecháva vlak zaneprázdnenosti. Keď priemerný človek trávi denne viac než štyri hodiny na smartfóne a ďalšie vyše štyri hodiny sledovaním televíznych programov, rozptýlenie sa stáva doslova plnohodnotným zamestnaním.



A vy ste práve tam uprostred, ťahaní na protichodné strany vlakom zaneprázdnenosti a nekonečnými bazénmi. Lenže čo *vy*? Čo chcete od svojich dní a od svojho života? Čo by sa stalo, keby ste mohli tieto predvolené nastavenia zmeniť a vytvoriť si svoje vlastné?

Sila vôle nie je riešením. Sami sme sa pokúšali odolať zvodnému spevu sirén týchto síl a vieme, aké nemožné to môže byť. Roky sme navyše pracovali v technologickom priemysle, a preto aplikáciám, hrám a zariadeniam rozumieme natoľko dobre, aby sme vedeli, že skôr či neskôr vás úplne vyčerpajú.

Riešením nie je ani produktivita. Snažili sme sa skrátiť čas venovaný domácim prácam a vtesnať doň ešte viac úloh. Problém je, že vždy na nás čakajú ďalšie a ďalšie požiadavky, ktoré ich nahradia. Čím rýchlejšie bežíte v kolese pre škrečka, tým rýchlejšie sa točí.

*Existuje* však spôsob, ako oslobodiť svoju pozornosť od týchto súperiacich rozptylení a získať späť kontrolu nad vlastným časom. A práve tu prichádza na rad táto kniha. *Make Time* ponúka rámec, ktorý vám pomôže vybrať si, na čo sa chcete sústrediť, získať energiu na realizáciu a prerušiť predvolený režim, aby ste mohli začať žiť svoj život podľa seba. Aj keď nemáte úplnú kontrolu nad vlastným harmonogramom – a len málokto z nás ju má –, svoju pozornosť ovládať rozhodne môžete.

Chceme vám pomôcť nastaviť si vlastné predvolené nastavenia. Vďaka novým návykom a novému nastaveniu mysle môžete prestať len reagovať na moderný svet a začať si aktívne vytvárať čas pre ľudí a aktivity, na ktorých vám záleží. Nejde o šetrenie času. Ide o *vytváranie* času na to, čo je dôležité.

Myšlienky v tejto knihe vám môžu pomôcť uvoľniť priestor vo vašom kalendári, v hlave aj vo vašich dňoch. Tento priestor môže vnieť do každodenného života viac jasnosti a pokoja. Môže vytvoriť príležitosti začať nové hobby alebo sa konečne pustiť do projektu, ktorý ste odkladali na „niekedy“. Trochu priestoru vo vašom živote môže dokonca odomknúť tvorivú energiu, ktorú ste stratili alebo nikdy predtým nenašli. No predtým, než sa do toho všetkého pustíme, radi by sme vám vysvetlili, kto vlastne sme, prečo sme takí posadnutí časom a energiou a ako sme prišli s konceptom *Make Time*.