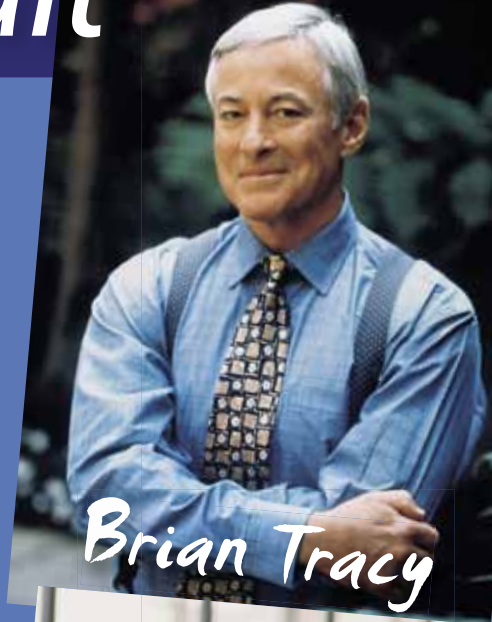


Jak sladit práci a osobní život

... a udržet si
tělesnou
i duševní
pohodu



Lothar J. Seiwert, Brian Tracy

Jak sladit práci a osobní život

...a udržet si tělesnou i duševní pohodu

Grada Publishing

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.

Lothar J. Seiwert, Brian Tracy

Jak sladit práci a osobní život

...a udržet si tělesnou i duševní pohodu

Přeloženo z německého originálu knihy Lothara J. Seiwerta a Briana Tracyho *Life-Leadership. So bekommen Sie Ihr Leben in Balance*, vydaného nakladatelstvím GABAL Verlag v Offenbachu 2007.

Original title: *Life-Leadership. So bekommen Sie Ihr Leben in Balance* by Lothar J. Seiwert and Brian Tracy, published by GABAL Verlag (Second edition in the original German language).

© 2002 GABAL Verlag GmbH, Offenbach
All rights reserved.

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 4604. publikaci

Překlad Mgr. Daniel Helekal

Odpovědná redaktorka Mgr. Lucie N. Marková

Sazba Eva Hradiláková

Počet stran 168

Druhé německé vydání, Offenbach 2007

První české vydání, Praha 2011

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech edition © Grada Publishing, a.s., 2011

Cover Design © Eva Hradiláková, 2011

978-80-247-4021-8 (tištěná verze)

978-80-247-7241-7 (elektronická verze ve formátu PDF)

978-80-247-7242-4 (elektronická verze ve formátu EPUB)

Obsah

O autorech	8
Předmluva	9
Rovnováha osobního a pracovního života: Aneb proč je čím dál tím důležitější umět tyto dvě složky života vyvážit	11
Část první	
Tipy pro zdravé řízení života a času	17
1. Life leadership znamená...	18
1.1 Proč se nedokážeme cítit šťastní bez návodu	18
1.2 Čas je život	22
2. Model časové rovnováhy	31
2.1 Čtyři hlavní oblasti života	31
2.2 Vyvažte svůj život	34
2.3 Koncept „životních klobouků“	37
3. Mílovými kroky k cíli	41
3.1 Nastavte si cíle a dosáhněte jich	41
3.2 Sedm kroků až k cíli	42
3.3 Jak dosáhnout svých osobních cílů	47
3.4 Plánování ročních cílů	51
3.5 Směr cesty	57
4. Od nutného k důležitému	62
4.1 O tom, co je důležité, rozhodujete sami	62
4.2 Nastavte si priority	63
4.3 Zákon proaktivity	65
4.4 Zaměření se na klíčové úkoly	67

5. Týdenní a denní plány – neocenitelná pomoc na cestě k cíli	72
5.1 Význam soustředění sil	73
5.2 Týdenní kompas	83
5.3 Účinné denní plánování	86
5.4 Každodenní přehled úspěchů	90

Část druhá

Tipy pro rovnováhu pracovního a soukromého života	93
--	----

6. Životní oblast „Práce a výkony“	94
6.1 Rozhovor s expertem: Manfred Lautenschläger	94
6.2 Pozor – zůstatek na vašem časovém kontě se tenčí!	97
6.3 Najděte a odstraňte problematická místa	99
6.4 Dejte se do toho!	102
7. Životní oblast „Tělo“	106
7.1 Rozhovor s expertem: Dr. med. Ulrich Strunz	106
7.2 Lepší trocha prevence než dlouhá rekonvalescence	109
7.3 Najděte a odstraňte problematická místa	111
7.4 Dejte se do toho!	113
8. Životní oblast „Kontakty“	118
8.1 Rozhovor s expertem: Dr. Stephan Lermer	118
8.2 Zdroj úspěchu	123
8.3 Štěstí jako životní princip	127
8.4 Dejte se do toho!	130
9. Životní oblast „Smysl života a hodnoty“	133
9.1 Rozhovor s expertem: otec DDr. Hermann-Josef Zoche	133
9.2 Hodnoty dávají životu smysl	137
9.3 Hodnoty jako stavební kameny životní vize	139
9.4 Váš osobní hodnotový profil	144

10. Pozitivní duševní rozpoložení	149
10.1 Chopte se odpovědnosti	149
10.2 Princip kontroly	152
10.3 Princip náhody	154
10.4 Zlodějské emoce snižují kvalitu života	154
10.5 Jak se zbavit špatných pocitů	156
Literatura	161

0 autorech



Prof. Dr. Lothar J. Seiwert

Je vřhlasným a pravděpodobně nejznámějším evropským odborníkem zabývajícím se novými trendy v problematice řízení času a života. Díky svým progresivním myšlenkám a tezíím dosáhl mimořádných mezinárodních úspěchů se svými knihami (prodalo se více než čtyři miliony výtisků v třiceti různých jazycích) a za svou práci získal mnoho poct a ocenění.

www.seiwert.de



Brian Tracy

Je považován za jednoho z nejlepších odborníků na rozvoj osobnosti a školení vedoucích pracovníků. Jeho semináře ročně navštíví zhruba 350 000 účastníků. Je rovněž autorem řady mimořádně úspěšných knih a audio programů, které jsou k dispozici v sedmnácti jazycích a osmatřiceti zemích světa.

www.tracy-college.com

Předmluva

Nejzajímavějším tématem, kterému se v životě můžete věnovat, jste vy sami. Sami si určujete, jakou si vybudujete *osobnost* a na jaké *cíle* v životě dosáhnete. K tomu patří i to, že se každý den vědomě rozhodujete, jakými lidmi se chcete obklopotvat a jakými věcmi se hodláte zabývat – tedy komu a čemu budete věnovat drahocenný *čas svého života*. Jde o to jasně si stanovit, jak si vy osobně představujete *kvalitu života*.

Kniha, kterou právě držíte v ruce, vám pomůže najít ten správný kurs ke kýženému cíli. Jejími autory jsou dva odborníci patřící ve své oblasti ke světové špičce: **Brian Tracy**, můj dlouholetý přítel a mentor, a **Lothar J. Seiwert**, můj dobrý přítel a na slovo vzatý odborník na problematiku, pro niž se vžil anglický pojem *life leadership*.

Využijte dlouholeté osobní a profesní zkušenosti obou autorů jako pomůcku pro důkladnou inventuru všech oblastí svého života. Zahajte svou soukromou „úklidovou akci“ a počínaje dneškem začněte jiný život; život, který vám díky vědomému rozhodování a moudrému plánování nebude ztrpčovat stres, tlak ani zloba. Pouze *jasné zaměření* se na osoby a věci, které vás přiblíží k vašim velkým cílům, vám umožní vybrat si v nepřeborném množství

možností, jež dnešní doba nabízí, to, co bude konkrétně pro vás nejlepší. Uvědomte si, že vaše vyrovnanost, spokojenost a osobní štěstí záleží na jedné jediné osobě: na vás samotných.

Váš
Frank M. Scheelen
www.scheelen-institut.de

Rovnováha osobního a pracovního života:

Aneb proč je čím dál tím důležitější umět tyto dvě složky života vyvážit

„Dosáhnout rovnováhy kolem sebe může jen ten, kdo má rovnováhu i ve svém nitru.“

Lothar J. Seiwert

Když jsem se před několika lety začal intenzivně věnovat tématu *životní rovnováhy*, spousta kolegů se nad mámi názory pousmívala a měli mě za naivního snílka. Nerozuměli tomu, proč své úspěšné semináře o řízení času „řídím“ takovýmito tématy, a paradigmatický přechod od řízení času k řízení vlastního života (*life leadership*) považovali za pouhou módní vlnu a marketingový výstřelek.

**Životní rovnováha
a life leadership**

Dnes počet seminářů zaměřených na rovnováhu pracovního a osobního života neustále stoupá. A jelikož podle potřeb svých cílových skupin se řídí též většina poradců a školitelů, zdá se, že dnešní trh dal mým někdejšími tezí zapravdu.

**Rovnováha
pracovního
a osobního života**

Podívejme se, jak to dnes vypadá v řadě firem: odpovědnost, nejistota, množství přesčasů a tlak na výkonnost neustále roste. Přesto, že čím dál tím více lidí má tu obrovskou

výsadu, že mohou dělat to, co je těší a naplňuje, zabírá většinu lidí práce čím dál tím více času a vyplňuje stále větší část jejich života. Některé firmy si této situace už všimly a rozhodly se pro změnu. Manažeři se skutečně pokrokovými názory svěřují své nejdůležitější spolupracovníky do rukou specialistů na problematiku *life leadershipu*. O dosažení rovnováhy mezi pracovním a soukromým životem se řada firem snaží i dalšími opatřeními a výhodami, jako jsou flexibilní pracovní doba, poukázky do fitness center, firemní mateřské školky apod. Přesto 90 procent manažerů v provedených studiích odpovědělo, že mají pocit, že v posledních třech letech jsou pod několikanásobně větším stresem nežli dříve. Při pohledu na zdravotní statistiky si též můžeme všimnout, že výrazně přibývá obtíží způsobovaných stresem, jako je nespavost, nepravidelný srdeční puls nebo poruchy zažívání.

**Od určení
výchozího bodu ke
stanovení cíle**

Samozřejmě jen velmi málo z nás si může dovolit snížit náročnost svého pracovního života přes noc. Poměrně snadno je však možné náročné pracovní požadavky sladit s osobními schopnostmi, potřebami a silnými stránkami. *Rovnováha pracovního a osobního života* vždy začíná *určením výchozího bodu*. Pomáhá člověku vyjasnit si, jaké oblasti života jsou pro něj skutečně životně důležité a jak má nastavené priority. Dalším krokem je nové *stanovení cíle*. Pomocí známých technik sebeřízení a řízení času je pak snadno možné zaměřit se při cestě za svými cíli na osoby a hodnoty, které našemu životu dávají skutečný smysl. Pouze tak lze dosáhnout toho, abychom na konci života mohli říci, že jsme se věnovali pouze tomu, na čem nám skutečně záleží. Ani ta nejzávratnější kariéra ve vrcholném managementu totiž sama o sobě rozhodně není zárukou štěstí a spokojenosti.

Kdo jede stále v předjížděcím pruhu,
skončí nakonec ve škarpě

Když se člověk neustále zanedbává a ničí – například nedostatkem odpočinku a spánku, nezdravou stravou a nedostatkem pohybu –, nesmí se divit, když se jeho tělo jednoho dne rozhodne stávkovat a začnou ho sužovat nejrůznější neduhy a nemoci. Když člověk ty, na nichž mu opravdu záleží, neustále jen utěšuje, že „příště už si čas rozhodně udělá“, musí počítat s tím, že své vztahy dává všanc a dříve či později ho čeká rozvod, konflikty s vlastními dětmi nebo rozpad přátelství. Lidem, kteří neustále pracují jen na kariérních cílech a nestarají se o to, na čem jim kromě vnějších symbolů společenského postavení opravdu záleží, se snadno může stát, že na ně zhruba v půlce života přijde těžká *existenční krize*, po níž z pečlivě budovaného zdání vnějšího úspěchu nezůstane kámen na kameni. I když v krátkodobém horizontu může vést k zratelnému posunu na kariérním žebříčku, není bohužel pracovní vykořisťování sebe samého za každou cenu rozhodně žádnou zárukou životního štěstí.

Časový stres

Existenční krize

Cílem *vyrovnávání pracovních a osobních aspektů života* je ukázat vám, že existuje i napínavý, vzrušující a především skutečně naplňující život nesouvisející s prací. Firmy, které podporují vyrovnanost života svých zaměstnanců, to přitom rozhodně nedělají pouze ze starostlivosti o své bližní. I ony totiž vědí, že podávat dlouhodobě kvalitní výkony mohou pouze spokojení, zdraví a vyrovnaní lidé. Starost o svou *životní rovnováhu* je tedy též důležitým stavebním kamenem na cestě k dosažení svých profesních cílů.

Život v rovnováze

Kvalita života přichází zevnitř

Dopřejte si čas Jak toho ale při všem tom každodenním shonu dosáhnout? První krok jste už udělali tím, že jste si pořídili tuto knihu. Není totiž důležité, kolik svého času budete věnovat jednotlivým oblastem života. Záleží pouze na vašem sebepoznání a vnitřním postoji k věcem ovlivňujícím váš život. U všeho, co děláte, je rozhodující kvalita, ne kvantita. I když budete mít například čas věnovat se dětem *jen hodinu denně*, můžete ji využít k tomu, aby mezi vámi vzniklo silné pouto. Také ale samozřejmě celou tu dobu můžete sedět v křesle, číst si noviny a pouštět blesky po každé, když vás někdo vyruší. Právě tento aspekt vnitřní kvality připisované věcem v našem životě je klíčovou součástí vyrovnanosti. Souvisí hlavně se zodpovědností za sebe samého a způsobem nahlížení na věci. Podívejme se

Dva různé náhledy

na příklad *dvou manažerů*. Oba mají v práci podobné úkoly. První z nich převezme odpovědnost za svou práci a dbá na to, aby si věci určoval sám; z plnění svých povinností má radost a bere je jako výzvu. Druhý se plouží chodbami firemního sídla jako uzlíček nervů, působí totálně vystresovaným dojmem a z vlastních chyb a přehmatů viní šéfa a hospodářskou situaci. A právě proto, že důsledky špatně nastaveného vnitřního přístupu k věcem mívají obvykle naprosto fatální následky, ukazuje **Brian Tracy** již 25 let druhým, jak k věcem přistupovat tak, aby dosáhli vnitřní vyrovnanosti. Pro Briana je úspěchem cesta, která začíná venku na kariéřním žebříčku a míří čím dál tím více do našeho nitra – až do bodu, kdy poznáme své životní poslání, a můžeme mu vhodně uzpůsobit své vnější cíle. Jedná se o cestu k *životní rovnováze*.

Nezáleží na tom, v jaké kariéřní fázi se nacházíte, zda už sedíte v ředitelském křesle, teprve studujete nebo aktuálně působíte jako manažerka rodiny. Poznejte, jak důležitá je rovnováha mezi dosažením cílů a hnaním se vpřed, mezi napětím a uvolněním, a především pak mezi vnitřními hodnotami a vnější cestou, po níž jdete. Změňte svůj způsob myšlení a vydejte se na pouť za *rovnováhou pracovního a soukromého života*. Touto knihou bychom vám chtěli usnadnit první kroky vaší cesty.

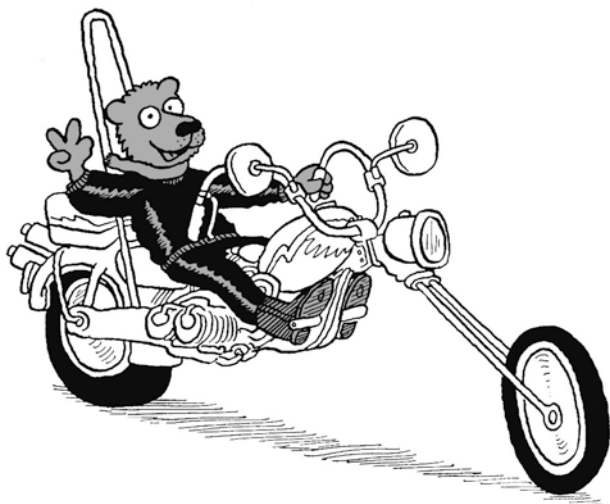
**Rovnováha
pracovního
a osobního života**

Lothar J. Seiwert
www.seiwert.de

Část první

Tipy pro zdravé řízení života a času

1. Life leadership znamená...



„Neznám nic, z čeho by bylo možné čerpat více odvahy nežli z nesporné lidské schopnosti cílevědomou snahou neustále zlepšovat svůj život.“

Henry David Thoreau

1.1 Proč se nedokážeme cítit šťastní bez návodu

Žít podle sebe: life leadership

Každé ráno kolem sedmé zazvoní budík. Vstát, bleskovou sprchu, rychlou snídani a honem do kanceláře. Taky toho každodenního stereotypu někdy máte plné zuby? Říkáte si, že byste z toho nekonečného kolotoče nejradši vystoupili? Často si určitě přejete mít svůj život více pod kontrolou.

To, zda a kdy začnete žít *podle svých představ*, máte ve vlastních rukou. Rozhodující je, jak využijete svůj čas. Jde přitom méně o klasické řízení času, ale spíše o vědomé *sebeřízení*. Rozhodně nezáleží na tom, jestli si třídíte došlou poštu podle priority a jak si vedete diář. V první řadě musíte přijít na to, *proč* věci vlastně děláte. Musíte si vědomě udělat jasno v tom, co vám osobně stojí za to, abyste to dělali. Teprve potom můžete svůj život odpovědně vzít do vlastních rukou. Američané toto vyvážené pojmání života na základě vlastních rozhodnutí označují pojmem *life leadership*. Pomocí jasné vize zjistíte, kam vlastně míříte, a naučíte se obratně a bezpečně proplouvat kolem útesů i mělčin, které na vás v životě čekají. Zároveň také zjistíte, že rychlost není vždy rozhodující. V řadě situací může být naopak mnohem prozřetelnější rozhodnout se pro pomalejší tempo.

Bez příčiny není výsledek

Základním zákonem západní filozofie je *zákon příčiny a důsledku*. Ten praví, že vše se děje z nějakého důvodu a že žádný výsledek nenastane bez určité příčiny. I když třeba nevíme, proč se něco děje, je nám jasné, že pro to existuje určitý důvod. Víme také to, že příroda vyžaduje *rovnováhu*, harmonickou vyváženost všech věcí. Abyste ze sebe v práci i soukromí dokázali vydávat to nejlepší, musíte si život uspořádat tak, abyste dosáhli vysokého stupně sebevědomí, sebeúcty a osobní hrdosti. Hlavním cílem by pro vás mělo být *vaše osobní štěstí*. To by mělo být prvořadou metou a určujícím principem vašeho života. Proč? Odpověď je prostá – když se o to nepostaráte vy, nikdo jiný to za vás neudělá.

**Zákon příčiny
a důsledku**

Jste šťastní?

Štěstí jako hlavní cíl Někteří lidé tvrdí, že pro ně není důležité, zda jsou sami šťastní, protože jim záleží jen na tom, aby byli šťastní druhí kolem nich. Jenže nemůžete druhým dávat to, co sami nemáte. Nepodaří se vám přinést štěstí nikomu jinému, když jej sami nebudete mít. Pokud vám skutečně záleží na lidech kolem vás, začněte se sami ptát po svých přáních a plňte si své sny. Je zkrátka a dobře faktem, že šťastní rodiče vychovávají šťastné děti a šťastní vedoucí vytvářejí pozitivní pracovní prostředí. Spokojení prodejci mají spokojené zákazníky. Proto si za svůj *hlavní cíl* vytyčte *vlastní štěstí* a myslte na to, že když o něj nebudete dostatečně usilovat sami, nikdo jiný to za vás neudělá.

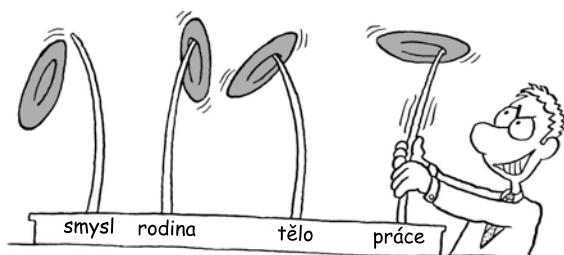
Pozitivní přístup Nejviditelnějším vnějším rozpoznávacím znakem šťastného a vyrovnaného člověka je *pozitivní duševní přístup*.

Získejte zpět kontrolu nad vlastním životem

Zákon kontroly Víme též, že základem pro pozitivní duševní postoj je možnost mít věci pod kontrolou. Člověk se cítí do té míry špatně, nakolik nemá vlastní život pod kontrolou. Pokud se váš život přelévá z extrému do extrému a neustále si připadáte pod vlivem vnějších faktorů, naruší tento stav vaši vnitřní rovnováhu a naladí vás negativně. Život si přestane užívat tak, jak byste chtěli.

Cítíte se vyrovnaně? Jak poznáte, že ztrácíte kontrolu? Asi 85 procent našeho štěstí pramení ze *vztahů s lidmi kolem nás*. První známkou toho, že někde něco výrazněji skřípe, proto obvykle bývají problémy ve vztazích. Jste podráždění, nerudní a netrpěliví. Máte pocit, že si z vás všichni dělají fackovacího panáka. Pořádně nespíte a při každé prosbě svých nejbližších máte pocit, že vás jen využívají. Zkrátka a dobře: začnou se projevovat všechny negativní součásti vaší osobnosti. Tyto

příznaky byste v žádném případě neměli ignorovat, ale je třeba se jim přímo postavit. Řada lidí to bohužel neudělá – a nakonec za to zaplatí různými duševními chorobami a rozpadem osobních vztahů. Stres a nespokojenost se objevují vždy, když vaše aktivity a cíle na jedné straně přestanou odpovídat vašim hodnotovým představám na straně druhé. Jinými slovy: svůj život musíte znovu cílevědomě uchopit do vlastních rukou. Pokud to neuděláte, budete se cítit čím dál tím více nevyrovnaní a váš život se začne rozpadat.



Co můžete udělat pro to, abyste svůj život znovu dostali do rovnováhy?

Pro začátek byste se měli zaměřit na každou oblast svého života a zamyslet se nad tím, zda existuje něco, *co byste bývali udělali jinak*, kdybyste tehdy věděli to, co víte dnes. Najdete ve svém životě určitý vztah, do něhož byste se při zpětném pohledu už znovu nepouštěli? Někdo, koho byste už znovu nezaměstnali nebo ho v práci nepodporovali? Někjaká rodinná záležitost, kterou byste dnes řešili jinak? Investice nebo závazky, kterým byste se s dnešními vědomostmi vyhnuli?

Co musíte změnit?

Míru stresu můžete využívat jako určitý barometr. Kdykoliv začnete v některé z oblastí svého života pociťovat stres,

Stresový barometr