

PLÁNUJ
ŠKRTEJ
ČMÁREJ



**MŮJ
RECEPT
NA
ÚSPĚCH**

1

PLÁNUJ

Vymez si v kalendáři čas na vlastní lelkování. Naplánuj si ho!

2

UŽÍVEJ SI ŠKRTÁNÍ

Není lepšího pocitu, než když můžete nepříjemné povinnosti odškrtnout a považovat je za splněné.

Vytvořte si k tomu TO-DO list, kde uvidíte všechny úkoly hezky pod sebou a nebudete je muset nosit v hlavě. Jakmile budou na papíře, uleví se vám.

3

NAJDI SI ČAS NA ČMÁRÁNÍ

Jakmile to na vás přijde, mějte je u sebe! Tužku, papír a hlavu plnou myšlenek.

PLÁNUJ
ŠKRTEJ
ČMÁREJ



PLÁNUJ

ÚČINNÉ VEDENÍ DIÁŘE

PROČ JE CHYTRÉ MÍT PAPIROVÝ DIÁŘ A CO ZA NÁS ŘEŠÍ?

1. PŘIPOMÍNÁNÍ

Náš mozek není nastavený k připomínání událostí.

2. ZAPISOVÁNÍ

Vše, co si zapíšete, mozek vyhodnotí jako „uloženo do mezipaměti“ a hned budete mít lepší hlavu a bude vám to víc myslet. Proč tomu tak je? Je to jednoduché. Dáte své mysli jasný signál, že informaci máte někde zapsanou, a tudíž ji nemusí držet neustále v pohotovostním režimu. Budete se cítit klidnější

3. SYSTEMATIČNOST

Jakmile vytrváte 14 dnů ve vedení diáře, uvidíte, že systém, který pomyslně vpluje do vašeho života, vám bude značně zjednodušovat veškerou práci.

4. KREATIVITU A RELAX

Není nic jednoduššího než vzít pastelky, razítka