

# Časotvorba

## Hlavní témata

### Úvod

- **Volný čas** určuje kvalitu života
- **Odkládání života** na důchod
- **Můj příběh**: od nestíhání až ke každodenní 10h dovolené
- **Práce s časem** krade čas
- Nový přístup: **Tvorba času**
- Jak si **prodloužit den** pomocí energie, výkonnosti a efektivity

23 str

### 1. Zvědomění energie

- **Delší práce** snižuje výsledky
- **Mezidenní pokles** výkonu kvůli rostoucí únavě
- **Kratší práce** zvyšuje výsledky
- **Odpočinek** je příprava na práci
- Kde jsou **hranice efektivity** u tělesné a duševní práce
- **Benefity** volného času

27 str

### 2. Obnova energie

- Jak funguje **únava a odpočítí**
- Proč **spánek nestačí**
- **Jak začít** efektivně odpočívat
- Jak se **odpojit od práce**
- **Přestávky** znásobují efektivitu a udržují energii po celý den
- **Limity** duševní práce v kuse
- Jak na **efektivní pauzy**

95 str (67 odpočinek, 28 pauzy)

### 3. Zvýšení energie

- **Zdraví** = energie = výkon = čas
- Jak **cukr** snižuje energii
- Jak se **zbavit hladu**
- Jak sestavit **výživný** jídelníček pro dlouhodobě stabilní energii
- Jak se **osvobodit** od jídla
- **Půsty** pro maximální výkon
- **Pohybem** k výkonnému mozku
- **Spánkem** k optimální bdělosti

212 str (14 zdraví, 85 výživa, 42 pohyb, 71 spánek)

### 4. Ochrana energie

- **Zklidnění** jako prevence plýtvání energie
- **Klid v mysli**: prevence zahlcení mysli, čištění mysli, odstup od myšlenek
- **Klid na duši**: stres je skvělý aneb přestaňte se stresem bojovat a začněte ho využívat

15 str

### 5. Podpora energie

- Péče o **energičnost**
- **Spokojenost** jako cesta k vyššímu duševnímu výkonu
- Jak být **spokojenější**
- Jak na **energický den**
- Efektivní **vstávání**
- **Proaktivita** před reaktivitou
- Příjemné **završení dne**

15 str

### 6. Zrychlení

- **Flow** aneb maximální rychlost
- Příprava **pracoviště** pro optimální výkon
- Podpora **soustředění**
- Zaměření **pozornosti**
- Ponoření do **flow**
- **Rituály** pro téměř okamžité vstoupení do **flow**

13 str

### 7. Dlouhodobá péče o časotvůrčí návyky

- Budování **ekosystému** návyků
- **Zboření obav** kolem proměny a udržování návyků
- **Jak proměnit** své návyky a jak je **dlouhodobě** udržovat pohodlně a bez vyvíjení vůle
- **Rozšiřování** ekosystému

26 str

### Závěr

- **Odměny** pro časotvůrce
- **Svět časotvůrců**
- **Čas tvořit nejde**

4 str

### Poděkování, rozloučení

- Poděkování, hosté, zdroje atd.

10 str