


# Obsah



<b>ÚVOD</b> .....	5
<b>Čas = Život</b> .....	5
<b>Vytvořte si čas na život</b> .....	7
<b>Žijte už teď</b> .....	8
<b>Ahoj, jsem Tomáš, závislák na produktivitě</b> .....	9
Ničivá závislost na výsledcích .....	10
Znejistění a větší záběr .....	11
Vyhoření a malé důchody .....	12
Každodenní dovolená .....	13
<b>Starý přístup: Práce s časem</b> .....	13
Využívání času potlačuje užívání času .....	14
Šetření času navozuje posedlost časem .....	15
Snaha stíhat prohlubuje nestíhání .....	16
<b>Nový přístup: Tvorba času</b> .....	17
Časotvůrčí spirála .....	18
Není den jako den .....	18
Efektivita prodlužuje den .....	20
Výkonnost určuje efektivitu .....	21
Energie pohání výkon a tvoří čas .....	23
<b>7 kroků ke každodenní dovolené</b> .....	24
<b>Co pro tvorbu času potřebujete</b> .....	25
<b>Poslední slova před začátkem</b> .....	26
 <b>1. ZVĚDOMĚNÍ ENERGIE</b> .....	28
<b>Osvobod'te se od času</b> .....	29
<b>Paradox času a výsledků</b> .....	29
Dřina brání úspěchu .....	30
Dlouhá práce nás vysiluje a zpomaluje .....	31
Mezidenní klesání intenzity kvůli rostoucí únavě .....	32
Zkrácení práce zvýší energii a nakopne produktivitu .....	34
Skutečný vztah času a výsledků .....	35
<b>Kde jsou naše hranice?</b> .....	36
Jak historie našla hranice efektivity .....	36
Ujasnění: Zkrácení nezvýšilo úsilí .....	38
Stoleté čekání na efektivní pracovní dobu .....	39

Dnešní práce je únavnější, proto jsou limity jiné .....	40
Limity staré duševní práce .....	40
Limity moderní duševní práce denně i týdně .....	41
Ideál pod 4 hodiny? .....	42
Jak produktivně pracovat jen do 13:00 .....	44
Budoucnost patří zkracování .....	45
Limity jsou individuální .....	45
<b><i>Další výhody volného času pro práci.....</i></b>	<b>46</b>
<b><i>Volný čas jako zdroj radosti a nadšení .....</i></b>	<b>48</b>
<b><i>Jak jsem zkracoval práci a co mi to dalo.....</i></b>	<b>49</b>
<b><i>Energie na prvním místě .....</i></b>	<b>52</b>
<b><i>Shrnutí: Krácení umožní další krácení.....</i></b>	<b>54</b>

## 2. OBNOVA ENERGIE .....

### **Odpočinek**

<b><i>Maximální odpočatost .....</i></b>	<b>56</b>
<b><i>Jak funguje únava .....</i></b>	<b>57</b>
Pocit únavy vs. pravá únava .....	58
Objektivní pokles výkonu kvůli duševní únavě .....	59
Cílová stanice neobnovování: Vyhoření .....	60
<b><i>Co je to odpočinek?.....</i></b>	<b>61</b>
<b><i>Proč spánek nestačí .....</i></b>	<b>62</b>
Parametry kvalitního odpočinku.....	63
Myšlení na práci je taky práce .....	64
Úrovně odpojení .....	65
Obnovná příroda .....	66
Obnovné toulání myšlenek.....	68
Toulání pomáhá neztráct čas.....	71
Toulání čistí hlavu .....	71
Toulání pohání kreativitu.....	73
Efektivita odpočinku .....	76
Odpočinek jako cesta k nejlepšímu výkonu.....	78
Nápady je třeba vychodit .....	80
<b><i>Jak začít odpočívat?.....</i></b>	<b>81</b>
Jak prodloužit denní odpočinek .....	81
Jak prodloužit týdenní odpočinek .....	82
Dovolené a Vánoce.....	84
Lelkovací středa.....	85
Dovolte si krátit .....	86

Jak získat pocit stíhání.....	86
Oddalujte termíny, ať zabráníte nestíhání .....	87
Odmítejte, ať snižíte zahlcení .....	88
Jak začít odmítat.....	90
Uklidněte se prioritami .....	91
Přijměte nedostupnost.....	92
Připravte okolí na vaši nedostupnost .....	94
<b>Jak zastavit práci .....</b>	<b>95</b>
Stopka a nárazník .....	95
Uzavření .....	96
Uložení stavu .....	97
Naplánování dalších kroků .....	97
Jak se odpojit: Rituál a dekomprese.....	98
Jak se vzdálit na stejném místě .....	99
<b>Jak zvýšit efektivitu odpočinku.....</b>	<b>101</b>
Jak urychlit dekompresi .....	101
Ohraničte nedostupnost .....	102
Zaveďte návratník .....	103
Odkládejte myšlenky k pozdějšímu vyřešení .....	104
Plán zvýší šanci na odpočnutí .....	105
Každý den je jen jednou za život .....	106
<b><i>Nechcete odpočívat? Střídejte baterie .....</i></b>	<b><i>108</i></b>
Změna pozornosti .....	108
Náročnost pozornosti.....	109
Šíře pozornosti: Široká vs. úzká .....	109
Směr pozornosti: Dovnitř vs. ven.....	110
Změna tématu.....	110
Změna kontextu .....	111
Změna vjemů .....	112
Střídejte a seskupujte .....	112
<b><i>Nemůžete odpočívat?.....</i></b>	<b><i>113</i></b>
Vychutnejte si prázdné chvíle.....	114
Aspoň se toulejte v myšlenkách.....	115
<b><i>5 hacků, jimiž pečují o mou kreativní energii.....</i></b>	<b><i>117</i></b>
<b><i>Jak zvládnout zaměstnání a k tomu vlastní dlouhodobý projekt ...</i></b>	<b><i>119</i></b>
<b><i>Shrnutí: Volno tvoří volno .....</i></b>	<b><i>121</i></b>

## **Přestávky**

<b><i>Přestávky: Odpočívajte už při práci.....</i></b>	<b><i>122</i></b>
<b><i>Přestávky urychlují práci .....</i></b>	<b><i>123</i></b>
<b><i>Přestávky násobí efektivitu .....</i></b>	<b><i>124</i></b>
<b><i>Limity duševní práce .....</i></b>	<b><i>126</i></b>
<b><i>7 benefitů přestávek .....</i></b>	<b><i>128</i></b>

Umožňují časotvůrčí skoky .....	128
Udržují energii a náladu celý den .....	130
Udržují vůli celý den .....	131
Udržují motivaci .....	133
Udržují kvalitní rozhodování .....	134
Snižují prokrastinaci .....	135
Zajistí maximálně efektivní den .....	136
<b>Jak začít s přestávkami .....</b>	<b>137</b>
Obava z přerušení flow .....	137
Jak si dovolit přestávat .....	138
Jak se odpojit: Rituál zastavení a uložení stavu .....	138
<b>Jak najít ideální rozvrh práce a přestávek .....</b>	<b>139</b>
Jak najít maximální a ideální blok .....	139
Na jak dlouho se zastavit .....	141
Technika Pomodoro a přestávky .....	142
Efektivní rozvržení přestávek .....	144
Bonusové mikropauzy .....	144
Restart uprostřed dne .....	144
<b>Co o přestávkách dělat .....</b>	<b>145</b>
Inspirace na běžné přestávky .....	146
Inspirace na mikropauzy .....	146
Inspirace na užitečné přestávky .....	147
<b>Co když nejde zastavit? .....</b>	<b>148</b>
<b>Shrnutí: Bez pauz neudržíte vysoký výkon .....</b>	<b>149</b>

## 3. ZVÝŠENÍ ENERGIE .....

### Zdraví

<b>Síla vede nad úsilím .....</b>	<b>151</b>
<b>Zdraví = Energie = Výkon = Čas .....</b>	<b>153</b>
Škála zdraví a výkonu .....	154
Zdraví je volba .....	156
Zdraví je investice .....	157
<b>Stativ zdraví: Jídlo, pohyb, spánek .....</b>	<b>159</b>

### Výživa, půsty a hydratace

<b>Výživou k energii, zdraví a svobodě .....</b>	<b>160</b>
<b>Jak mi změna jídelníčku změnila život .....</b>	<b>160</b>
<b>Cesta za zdravým jídelníčkem .....</b>	<b>161</b>

<b>Jak si nesnižovat energii jídlem .....</b>	<b>162</b>
Jak získáváme energii z jídla .....	162
Pravda o cukru a duševním výkonu .....	163
Cukr nám jen tak nedojde .....	164
Mozek preferuje tuky .....	165
Nepotřebujeme svačinu, ale pauzu .....	166
Nakopnutí jídlem existuje jen v hlavě .....	166
Výkyvy energie kvůli nevhodnému jídlu .....	167
Typy sacharidů: Co nás rozhodí? .....	168
Jak cukry dlouhodobě snižují energii .....	170
Pojídelní kóma kvůli těžkým a velkým jídlům .....	170
Abstáky kvůli nevhodným potravinám .....	171
Naučený hlad jde odnaučit .....	172
Hlad se promění se zdravým jídlem .....	172
Únava z deficitů živin .....	173
<b>Jak si neničit zdraví .....</b>	<b>175</b>
Otevřenost informacím .....	175
Ničení DNA .....	176
Epigenom a methylace .....	177
Péče o methylaci a zdravé DNA .....	178
Předejte zdraví i svým dětem .....	179
Okamžité přežití na úkor dlouhodobého zdraví .....	180
Narušování homeostázy .....	181
Mírná nerovnováha nás posiluje .....	181
Dopady nerovnováhy: Nemoci a obezita .....	182
Přední ničitelé homeostázy .....	183
Inzulínová rezistence .....	184
Oxidační stres .....	185
Zánět .....	187
<i>Mikrobiom a vláknina .....</i>	<i>188</i>
<i>Omega 3 a 6 .....</i>	<i>189</i>
<i>Jak tedy krotit zánět .....</i>	<i>191</i>
Diety vedou k tloustnutí .....	191
Nadmíra kalorií zkracuje život .....	192
Nevědomé škození zdraví .....	194
<i>Zpracované potraviny a jejich dopad .....</i>	<i>194</i>
<i>Slazené nápoje jako zdroj bonusových kalorií .....</i>	<i>194</i>
<i>Lepek škodí spíše nepřímo .....</i>	<i>195</i>
<i>Tuk není zlý .....</i>	<i>196</i>
<i>Cholesterol: Nebojte se vajec, ale cukru .....</i>	<i>197</i>
<i>Maso pomáhá i škodí .....</i>	<i>200</i>
<i>Mléko nepotřebujeme .....</i>	<i>200</i>
Vědomé škození zdraví .....	201
Detoxy .....	202
<b>Jak jídlem podpořit zdraví a zvýšit energii .....</b>	<b>203</b>
Jak napájet metabolismus: Výživové kolo .....	204

Významnost kategorií a čím je můžete nahradit.....	206
Listy .....	206
Vejte .....	207
Olej z tresčích jater .....	207
Pár slov ke slunci .....	208
Semínka a ořechy .....	208
Ovoce a zelenina .....	209
Sůl .....	210
Sardinky .....	211
Koření .....	211
<b>Jak začít jíst zdravě .....</b>	<b>212</b>
<b>A) Pomalé cesty .....</b>	<b>212</b>
Vytlačování.....	212
Přidávání .....	213
Vlastní cesta: 7 tipů pro zdravý talíř .....	213
<b>B) Rychlá cesta: Whole30 .....</b>	<b>213</b>
Pravidla programu.....	214
Co očekávat .....	216
7 nejčastějších obav kolem zdravého jídla .....	216
<i>Bez obilovin nebude co jíst .....</i>	<i>217</i>
<i>Nemám peníze na zdravé jídlo .....</i>	<i>217</i>
<i>Nemám čas připravovat zdravé jídlo .....</i>	<i>219</i>
<i>Bez pečiva nebudu mít vlákninu .....</i>	<i>220</i>
<i>Jak to vysvětlím okolí?.....</i>	<i>221</i>
<i>Neumím vařit.....</i>	<i>222</i>
<i>Zdravé jídlo mě nenasytí a budu hladovět.....</i>	<i>222</i>
4 tipy pro zvýšení šance na úspěch .....	223
<i>Zpřísněte si pravidla .....</i>	<i>223</i>
<i>Mějte záložní plány .....</i>	<i>223</i>
<i>Střídejte zdroje ranních bílkovin .....</i>	<i>224</i>
<i>Přidejte sůl, vodu a vitamín D.....</i>	<i>225</i>
<b>Co po Whole30 .....</b>	<b>225</b>
<b>Jak se osvobodit od jídla .....</b>	<b>226</b>
<b>Osvobození od stresu z jídla .....</b>	<b>227</b>
Hřešení je zdravé.....	227
Změňte vnímání jídla.....	229
Neudržitelné pravidlo 80 : 20.....	229
Pohodlné pravidlo 100+1 .....	231
<b>Osvobození od myšlenek na jídlo .....</b>	<b>231</b>
<b>Osvobození od ranního hladu .....</b>	<b>232</b>
<b>Osvobození od jídla .....</b>	<b>233</b>

Nejedení nás posiluje.....	234
Jak se postit pro maximální energii .....	235
Rady k postění .....	237
Půsty jako jednoduchá cesta k hubnutí, šetření času a snížení hladu .....	238
<b>Hydratace pro optimální funkci .....</b>	<b>239</b>
Co pít? .....	240
Káva .....	240
Čaje .....	241
Důležitá ranní hydratace .....	242
Pití při jídle .....	242
Jak jsem se naučil pít .....	243
<b>Shrnutí: Vyživené tělo je výkonné tělo .....</b>	<b>244</b>

## **Pohyb**

<b>Pohybem k výkonnému mozku.....</b>	<b>245</b>
Jak jsem se začal hýbat .....	246
Kondice pro život .....	248
Kondice pro duševní práci .....	248
<b>Pohyb a pracovní výkonnost .....</b>	<b>249</b>
Utíkám před stresem a běhám si pro nápady .....	250
Produktivita .....	252
Energie a zahnání únavy .....	252
Kognitivní výkon .....	253
Jak pohyb nakopává mozek .....	254
<b>Ničivá pasivita .....</b>	<b>255</b>
<b>Pohyb a zdraví .....</b>	<b>256</b>
Dlouhověkost .....	257
Spása homeostázy .....	257
Zdatnost a síla .....	258
Stres, deprese a úzkosti .....	259
Nálada a spokojenost .....	260
<b>Řídit život jako činku.....</b>	<b>261</b>
<b>Pohyb je dar, ne trest.....</b>	<b>262</b>
<b>Začínáme cvičit: Odstranění překážek .....</b>	<b>264</b>
Strach o klouby .....	264
Neumím cvičit .....	265
Zraním se .....	266
Nemám čas cvičit .....	267
<b>Nechcete se vám cvičit?.....</b>	<b>268</b>

<b>Jak moc cvičit?</b> .....	<b>270</b>
Jak často cvičit? .....	272
Jak usilovně cvičit? .....	273
Zaběhejte si.....	274
HIIT: Anaero na steroidech .....	275
<b>Kdy cvičit? .....</b>	<b>276</b>
<b>O co všechno pečovat? .....</b>	<b>278</b>
<b>Jak na cvičení doma .....</b>	<b>279</b>
<b>Prostě se hýbejte .....</b>	<b>280</b>
<b>Své zdraví máte pevně v rukou.....</b>	<b>282</b>
<b>Jak skloubit sport a rodinu .....</b>	<b>284</b>
<b>Rodičovský multitasking pro udržení zdraví .....</b>	<b>285</b>
<b>Shrnutí: Pohyb zbystřuje mozek.....</b>	<b>286</b>

## Spánek

<b>Spánkem k optimální bdělosti .....</b>	<b>287</b>
Jak jsem se naučil spát bez výčitek .....	288
Ospalost není únava .....	290
Ospalý výkon.....	291
Co nás nabuzuje a uspává? .....	292
Narůstání spánkového dluhu.....	293
<b>7 parametrů kvalitního spánku .....</b>	<b>294</b>
<b>Délka</b> .....	294
Probdělá noc, opilý den .....	295
Možek na krátkém spánku .....	296
Zdraví na krátkém spánku .....	297
Nevnímání dopadů.....	298
Dospívání o víkendu nestačí.....	298
Nejasný dopad přespalosti .....	299
<b>Efektivita</b> .....	299
<b>Nepřerušovanost</b> .....	300
<b>Hloubka</b> .....	301
Architektura spánku a mozkové vlny .....	302
Upevnění paměti.....	303
Čištění mozku .....	304
Emoce a vzhled .....	305
Co narušuje hloubku spánku .....	305
<b>Načasování</b> .....	306
Časování vnitřního dne a noci .....	306



Rytmus světla: Délka, síla a barva .....	308
Oddalování vnitřní noci .....	307
Chladné světlo brzdí melatonin .....	310
Kdy už melatonin nerušit a kdy jít spát? .....	312
Sladění všech rytmů .....	313
<b>Pravidelnost .....</b>	<b>314</b>
Společenský jet lag .....	314
Práce na směny .....	314
Chronotypy: Pravé, nebo naučené? .....	315
<b>Uspokojivost .....</b>	<b>317</b>
<b><i>Jak dobře spát?.....</i></b>	<b>318</b>
<b>Vstupní analýza .....</b>	<b>318</b>
Najděte ideální délku spánku.....	318
Ověřte si chronotyp.....	319
<b>Co si přes den dopřejte.....</b>	<b>322</b>
Pravidelnou večeři a vstávání.....	322
Kvalitní světlo .....	323
Průběžný pohyb .....	323
Pravidelné a omezené jídelní okno.....	323
Živiny pro lepší spánek .....	324
Pitný režim .....	325
<b>Co raději omezte.....</b>	<b>325</b>
Kofein .....	325
Alkohol a prášky na spaní.....	326
Šlofiky .....	326
Sacharidové a pozdní večeře .....	328
Večerní cvičení .....	329
<b>90 minut před spaním: Nerušte melatonin .....</b>	<b>329</b>
Světelná hygiena pro klidný spánek .....	330
<b>60 minut před spaním: Zpomalte a chladněte.....</b>	<b>331</b>
Předspánková rutina .....	331
Chladnutí těla .....	332
<b>30 minut před spaním: Zklidněte tělo i mysl .....</b>	<b>333</b>
Umění klidu .....	333
Zklidnění prostředí .....	334
Tma.....	335
Neutrální teplota a čerstvý vzduch .....	335
Klid .....	337
Jak si udělat klid tichem?.....	337
Jak si udělat klid zvukem? .....	338
<b>Zklidnění těla .....</b>	<b>339</b>

Pohodlné zalehnutí .....	339
Uvolnění svalů.....	340
Dechem ke klidnému tělu i myslí .....	341
<b>Zklidnění mysli .....</b>	<b>342</b>
Zastavení stresové smyčky.....	342
Odložení myšlenek .....	343
Zahnání myšlenek.....	344
Zpomalení vln.....	345
Odpoutání od světa.....	346
<i>Přesun do jiného světa .....</i>	<i>347</i>
<i>Vymýšlení vlastního světa .....</i>	<i>348</i>
<i>Útěk do přítomnosti.....</i>	<i>349</i>
<b>Shrnutí: Celodenní příprava na spánek.....</b>	<b>350</b>
<b>Co když se vám nedaří usnout? .....</b>	<b>351</b>
<b>Co když chcete nebo musíte ponocovat .....</b>	<b>352</b>
<b>Jak přežít rodičovskou nevyspalost .....</b>	<b>353</b>
<b>S dětmi se nevyspíte. Nebo ano? .....</b>	<b>355</b>
<b>Spánek není vším.....</b>	<b>356</b>
<b>Shrnutí: Kvalitní spánek = efektivní bdělost .....</b>	<b>357</b>

## **Pár posledních slov ke zdraví**

<b>Životní energie v 50+ .....</b>	<b>358</b>
<b>Dech jako studnice energie .....</b>	<b>360</b>
<b>Co nás ještě čeká? .....</b>	<b>361</b>



## **4. OCHRANA ENERGIE .....**

<b>Zklidněte se, ať energií neplýtváte.....</b>	<b>363</b>
<b>Klidná mysl .....</b>	<b>363</b>
Jak už vás zklidnily minulé kapitoly .....	364
Prevence zahlcené mysli .....	365
Pravidelné čištění mysli .....	365
Jak šetřím energii coby máma.....	366
Meditace jako trénink odstupu od myšlenek .....	368
<b>Klid na duši.....</b>	<b>369</b>
Jak už nás uvolnily minulé kapitoly.....	370
Jak se stresem pracovat.....	371
Proč nebojovat se stresem .....	371
Změna vnímání stresorů: Výzva, ne hrozba.....	373
Změna vnímání stresu: Přítel, ne soupeř .....	375

## 5. PODPORA ENERGIE ..... 377

<b>Zvyšte výkon bonusovou energičností .....</b>	<b>378</b>
<b>Úspěch díky spokojenosti.....</b>	<b>378</b>
<b>Jak už spokojenost zvýšily minulé kapitoly.....</b>	<b>380</b>
<b>Jak být ještě spokojenější.....</b>	<b>380</b>
<b>Vděčnost: Zaměřte se na to dobré.....</b>	<b>381</b>
<b>Kalendář plný radosti.....</b>	<b>383</b>
<b>Jak na energický den .....</b>	<b>385</b>
Ráno: Naučte se efektivně vstávat .....	385
Sestavte si ranní rutinu .....	387
Zázračná studená sprcha .....	388
Přes den: Proaktivita před reaktivitou .....	390
Večer: Příjemné završení dne.....	391

## 6. ZRYCHLENÍ..... 392

<b>Soustřed'te svou energii.....</b>	<b>393</b>
<b>Flow: Maximální rychlost.....</b>	<b>393</b>
<b>Jak už vás zrychlily minulé kapitoly.....</b>	<b>394</b>
<b>Příprava na optimální výkon .....</b>	<b>395</b>
Kvalitní vzduch .....	395
Vhodná teplota .....	396
Silné světlo .....	396
<b>Příprava na soustředění .....</b>	<b>397</b>
Zapomeňte na svět .....	397
Zapomeňte na čas .....	399
Zapomeňte na práci .....	400
Zapomeňte na sebe .....	401
<b>Zaměření pozornosti .....</b>	<b>402</b>
<b>Ponoření do flow .....</b>	<b>403</b>
<b>Jak urychlit rozjetí .....</b>	<b>403</b>

## 7. UDRŽOVÁNÍ ČASOTVŮRČÍCH NÁVYKŮ ... 405

<b>Vybudujte si ekosystém návyků.....</b>	<b>406</b>
<b>Obavy ze změny a udržování návyků.....</b>	<b>406</b>
Obava z neúspěchu .....	406
Obava ze ztráty pohodlí .....	407

Obava ze ztráty motivace .....	408
Obava z nudy .....	409
Obava z neudržitelnosti .....	409
Obava ze zotročení a omezování .....	410
<b><i>Jak proměnit své návyky.....</i></b>	<b>411</b>
Odhodlání ke změně .....	411
Ve dvou se to lépe táhne .....	413
Disciplína z vás udělá vítěze! .....	415
Zkouška nového návyku .....	417
Zpřijměňte si první kroky .....	418
Posouvejte se pohodlným tempem .....	419
Opakování návyku .....	419
Přenastavte výchozí možnosti .....	420
Příprava, plánování a zásady .....	421
Šablony dne a týdne .....	422
Svobodná šablona dne .....	424
Denní řád aneb šablony pro různé dny .....	425
Pocítění benefitů návyku .....	427
Zvyknutí si na návyk .....	428
Průběžná aktualizace návyků .....	429
Přizpůsobení návyku .....	430
Rozšiřování ekosystému a růst benefitů .....	430

## **Závěr**

<b><i>A to je vše. Ted' už jste časotvůrci.....</i></b>	<b>431</b>
<b><i>Odměny pro časotvůrce.....</i></b>	<b>432</b>
Dlouhý život .....	432
Energický život .....	432
Naplněný život .....	433
<b><i>Časotvůrcí svět .....</i></b>	<b>433</b>
<b><i>Čas tvořit nejde .....</i></b>	<b>434</b>

## **Poděkování, hosté, rozloučení, zdroje**

<b><i>Závěrečné titulky aneb Díky, díky, díky.....</i></b>	<b>436</b>
<b><i>Představení hostů .....</i></b>	<b>440</b>
<b><i>Obsah .....</i></b>	<b>446</b>
<b><i>Rozloučení, zdroje a odkazy .....</i></b>	<b>458</b>