

STRATÉGŮV KOMPAS

Vím kam jdu a jaké jsou moje dlouhodobé záměry.
Dokážu se orientovat, při pohledu zezhora. Vím odkud jdu a kam směřuji.

Kontroluji kde se nacházím nyní a hlídám si směr z mé aktuální pozice.

Dívám se na život z nadledu mapy i z detailu každodenního života.

Každý týden si vyčistím hlavu tak, abych se mohl/a soustředit na to, co mě čeká příští týden.

OHLÉDNUTÍ

Ohlédnutí, kdy se sám/sama sebe zeptám: Naplnil/a jsem záměr minulého týdne? Co jsem dokázal/a?
Důležité je podívat se na věci, které jsem splnil/a, abych získal/a motivaci posunout se opět dál. Zároveň je třeba zeptat se, co jsem nestihl/a. Co jsem zanedbal/a a musím to udělat příští týden.

OCENĚNÍ	Naplnil/a jsem záměr minulého týdne? Co jsem DOKÁZAL/A ?	
	Jak jsem se CÍTIL/A v průběhu týdne? * nálada a energie * produktivita, kreativita	
	Z čeho mám největší RADOST ?	
	Za co bych se OCENIL/A ?	
	Co mě POTĚŠILO/BAVILO ?	
VÝZVY	Co jsem nestihl/a?	
	Setkal/a jsem se v průběhu týdne s nějakými VÝZVAMI ?	
	O co konkrétně se jednalo?	
	Co bych potřeboval/a k jejímu ŘEŠENÍ ?	

PROJEKTY	Jaká věc mi přenesla největší výsledky a budu ji dělat častěji?	
	Na čem jsem tento týden v rámci jednotlivých projektů pracoval/a?	
	Co se mi POVEDLO?	
	Co se mi nepovedlo?	
	Co se dalo udělat JINAK?	
	Jaké příležitosti/možnosti dalšího POSUNU v projektech teď vidím?	
	Je něco, čemu bych měl/a věnovat zvýšenou POZORNOST?	
FINANCE	PŘÍJMY A VÝDAJE	
	<input type="checkbox"/> Příjmy a výdaje - zapsat do svého přehledu (aplikace, tabulka, sešit)	
	<input type="checkbox"/> Optimalizace - Kde investuji? Jaké výdaje můžu optimalizovat?	
	<input type="checkbox"/> Bilance (výsledek finančního toku) - Jaká je moje bilance?	
	<input type="checkbox"/> Zisk - jaké příležitosti/projekty/investice můžou zvýšit můj zisk?	
	PLATBY A REZERVY	
	<input type="checkbox"/> Finanční výdaje - naplánovat	
<input type="checkbox"/> Rezervy - tvorba rezervy		

KONTROLA MAPY

Aktualizace dlouhodobých záměrů v jednotlivých oblastech života.

VIZE	<input type="checkbox"/>	Vize - co od života chci. Jaké jsou moje sny. Je to opravdu to po čem skutečně toužím? Nechci náhodou ten směr upravit a nezačít směřovat trošku někam jinam? Důležitá je aktualizace na základě toho, co cítíme právě teď.	

ZAMĚŘENÍ POZORNOSTI

"Dej každému dni příležitost, aby se stal **nejkrásnějším dnem** tvého života."
Mark Twain

Jaký si to udělám, takový to budu mít!

Čím jsme starší, tím nám život utíká rychleji. Máme více zkušeností, ale i více plánů a starostí. Pokud se snažíme stihnout všechno najednou, jsme neustále vystresovaní a pod tlakem. Nemáme na nic čas. Chceme všechno hned. Plánujeme si na den tolik úkolů, které sotva zvládneme za týden a pak večer uleháme s tím, že jsme zase nic nezvládli.

Řešíme všechno a vlastně nic. Nic, co by nám pomohlo pohnout se z místa. A tak je to pořád dokola.

"V přírodě nic nespěchá a přesto nemá zpoždění. Vše má totiž svůj čas."

Zastav se a ujasni si, co je pro další týden opravdu důležité. Naplánuj si činnosti, které změní kvalitu tvého života.

Zavři oči a představ si, jak bude vypadat tvůj další týden?
Co všechno zvládneš? Čeho chceš dosáhnout?

RADOSTI & POTĚŠENÍ	Kvalitní odpočinek pro Požitkáře - tento týden si dopřeju * nicnedělání, sauna, masáž, kino, divadlo, koncert, ...	
	Těším se na:	
	Magické okamžiky - tohle bych si moc přál/a prožít:	
	Volno - udělám si VOLNO a UŽIJU SI:	
	Setkání - s kým se chci setkat a sdílet moje zážitky?	
POZNÁVÁNÍ	Touhy - co mě láká vyzkoušet?	
	Akce a výlety - kam se chci zajet podívat?	
	Vzdělávání - co si chci přečíst/podívat se?	
CO NEBUDU DĚLAT?	Co přestanu dělat?	
	Zjednodušení - co můžu zjednodušit nebo delegovat?	
	Automatizace - co dalšího jde dát do systému a maximálně zautomatizovat?	
CÍLE A PRIORITY	Nástěnka priorit (trello) - definice priorit na následující týden/90 dní	
	Úkoly pro Kreativce na další týden - co bych chtěl/a příští týden vytvořit? Na co chci zaměřit svou pozornost, abych se příští týden posunul dál?	
	3 hlavní priority - tyto 3 priority mě posunou blíže k mým SNŮM	1. _____ 2. _____ 3. _____
	Jaké jsou moje priority na další týden v rámci jednotlivých oblastí mého života?	
	<input type="checkbox"/> Péče o sebe (osobní administrativa, oblečení, kadeřník, koníčky)	
	<input type="checkbox"/> Zdraví a kondice (strava, pohyb, preventivní prohlídky)	
	<input type="checkbox"/> Osobní rozvoj (návyky, semináře, knihy)	
	<input type="checkbox"/> Domov (byt/dům, rodinná administrativa, auto, zahrada, domácí mazlíčci)	
	<input type="checkbox"/> Rodina a přátelé (narozenyiny, svátky, výročí, dovolené)	
	<input type="checkbox"/> Pracovní projekty	
<input type="checkbox"/> Finance (podnikání, investice, pasivní příjem)		
RODINNÉ RADOSTI	Péče o vztah Za partnerský vztah jsou zodpovědní OBA DVA partneři. Důležitá je rovnováha a společná péče, abychom se ve vzájemném spojení cítili dobře.	
	<input type="checkbox"/> Líbí x nelíbí - pravdivě a citlivě si řekněte, jak se ve vztahu cítíte a co POTŘEBUJETE . Vzájemně se oceňte, čím vám udělal partner radost i to, co vám bylo nepříjemné.	
	<input type="checkbox"/> Společný čas - naplánuvat společné aktivity s partnerem BEZ DĚTÍ (večeře, wellness víkend, rande)	
	<input type="checkbox"/> Děti - naplánuvat aktivity, kroužky, společný čas	
	<input type="checkbox"/> Domácnost - projděte si úlohy týkající se vaší domácnosti	
	<input type="checkbox"/> Kalendář - sladte vaše kalendáře a řekněte si, co vás příští týden čeká v práci, doma, s přáteli...	
	<input type="checkbox"/> Rodinný rozpočet - projděte si rodinnou bilanci	
	<input type="checkbox"/> Menstruace - v jaké fázi se nachází vaše partnerka/dcera/kolegyně - jaké jsou jejich potřeby <i>(Více informací a tipů v tréninku: Cyklický time management)</i>	

VYČISTĚNÍ HLAVY

Pořádek = PO-ŘÁD-KLID

>>> svoboda, klid a efektivita <<<

Věci okolo nás vytváří „domácí atmosféru“.

Vše, co máme v domě, na pracovním stole, vše okolo nás poutá naši pozornost, aniž si to uvědomujeme.

Vyvolávají v nás vzpomínky, pocity, nebo činnosti, které máme vykonat.

Řada nejbohatších a neefektivnějších lidí má ve svých věcech pořádek a v každém okamžiku ví, co mají dělat.

Proč? **Váží si svého času.**

1. Neztrácí čas přemýšlením a hledáním, protože **každá věc má své místo.**

2. Pokud věci nedáváme na své místo, stejně přijde doba, kdy je musíme na své místo uklidit.

Nerozptylují se věcmi, které již pro ně ztratily význam a svou funkčnost.

Zbytečně tak zaměstnávají jejich mozkovou kapacitu a zároveň i jejich místo v domě.

Více informací a tipů v tréninku klubu Placen za svou existenci: **Pořádek v životě online podnikatele**

ÚKOLY A NÁPADY	<input type="checkbox"/>	Drobné záležitosti, které je potřeba vyřešit. Aktualizujte úkoly pro Robota na příští týden. Př. odpovědi, nákupy, objednávky, telefonáty - všechno si sepište, tak aby robot měl jasno v tom, co všechno o příští týden čeká.
	<input type="checkbox"/>	Nápady pro Stratěga : jaké nové nápady, projekty byste mohli začít dělat a nebo co uděláte jenom možná.
POČÍTAČ TABLET	<input type="checkbox"/>	Dokumenty v počítači - projít a roztřídit
	<input type="checkbox"/>	Online dokumenty a úložiště - projít a roztřídit
	<input type="checkbox"/>	Plocha počítače - vyčistit si plochu - NIC tam nenechat - všechno dát do složek
	<input type="checkbox"/>	Stahování - smazat všechno nepotřebné a zbytek uložit do příslušné složky
	<input type="checkbox"/>	Koš - vysypat
	<input type="checkbox"/>	Záloha - zálohovat data z počítače na externí disk (online úložiště)
	<input type="checkbox"/>	Monitor - vyčistit
	<input type="checkbox"/>	Klávesnice - vyčistit
TELEFON	<input type="checkbox"/>	Fotky a videa - promazat a zálohovat všechny fotky a videa v telefonu
	<input type="checkbox"/>	Poznámky - hlasové i textové - promazat, nechat jen ty, které skutečně potřebuji
	<input type="checkbox"/>	Aplikace - nepoužívané vymazat
KOKPIT		PRACOVNÍ STŮL
	<input type="checkbox"/>	Stojan na psací potřeby - projít a uklidit, zastrouhat tužky, vyhodit nepišící prupisky a fixy
	<input type="checkbox"/>	Inbox (stojan na stole) - prázdné přihrádky
	<input type="checkbox"/>	Papírové lístečky - zpracovat všechny poznámky, zařadit je do seznamu úloh
	<input type="checkbox"/>	Fyzické dokumenty - všechno zařadit do šanonů a složek
	<input type="checkbox"/>	Zásuvky - uklidte si v zásuvkách
	<input type="checkbox"/>	Kartotéka - projít složky projektů
ZPRÁVY	<input type="checkbox"/>	Čistý stůl - na víkend odcházím od čistého stolu. Všechno jsem uložil/a na SVÉ MÍSTO, vyhodil/a nebo delegoval/a.
	<input type="checkbox"/>	E-maily - odpovědět/uzavřít/odhlásit se
	<input type="checkbox"/>	SMS - odpovědět
	<input type="checkbox"/>	Sociální sítě - odpovědět