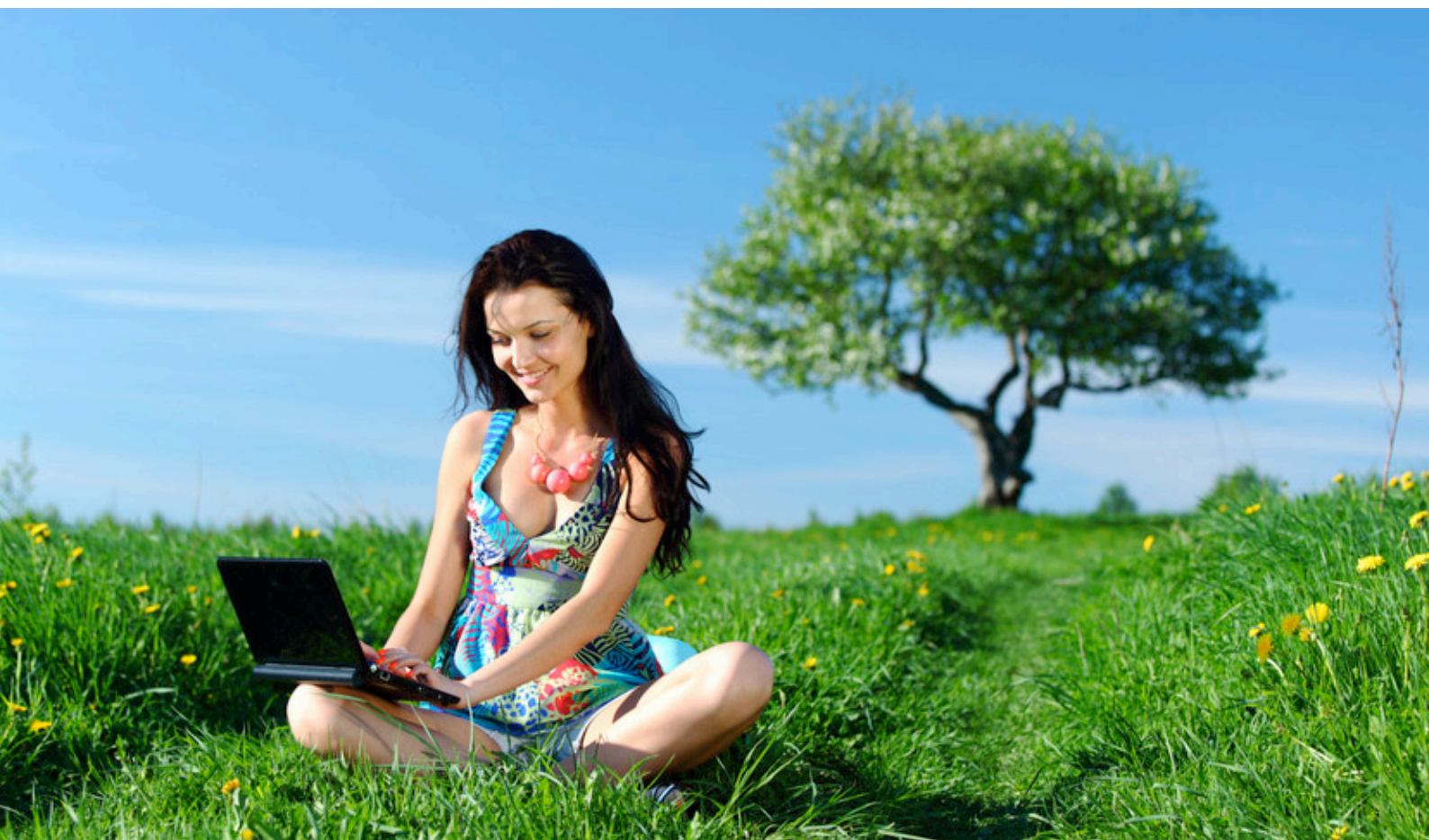


8 TIPŮ PRO PRÁCI BEZ STAROSTÍ



Práce často dokáže být otravná. Snažte se zvýšit svoji produktivitu a místo toho se váš život promění v nekonečné odškrtávání úkolů. Svůj úspěch měřte podle toho, kolik věcí stihnete dokončit, a dokonce i pocit radosti a štěstí přizpůsobujete množství práce, které jste dnes udělali.

Jenže pak práce není ničím víc než rutinou. Neužíváte si ji, jen ji chcete mít co nejdříve za sebou. Protože až ji dokončíte, budete se cítit dobře, že? No ve skutečnosti je tady jedna věc, na kterou jste zapomněli — pořád je tu spousta dalších věcí, které jste udělat nestihli.

Gratuluji, máte nekonečný seznam úkolů!

Avšak práce nemusí být vždycky taková. Jejím smyslem nemusí být co nejdříve ji dokončit, ale může jím být práce samotná. To je způsob, jak dosáhnout práce bez starostí.

Obvykle trávíme spoustu času hledáním způsobů, jak zvýšit svoji produktivitu. Jak dělat věci rychleji, lépe, levněji, jak trávit náš čas efektivněji. Výsledkem této snahy je, že uděláme více v kratším čase — avšak možná bychom se měli raději zamyslet, zda si práci doopravdy užíváme...

...zkusit zavést do života alespoň některý z následujících 8 tipů, jak proměnit pracovní povinnost v každodenní zábavu.

1. Respektujte svůj přirozený rytmus

Často pocítujeme k práci odpor, protože se do ní nutíme, i když se na to zrovna necítíme. Věci, které nebudete dělat rádi (jako třeba čištění toalety), zde budou vždy, ale vezměte si, jak často se do práce nutíte, když ve skutečnosti chcete odpočívat. Pokud se nutíte do práce, zatímco si tělo žádá přestávku, pravděpodobně vás stejně budou rozptylovat jiné věci a příliš toho neuděláte — akorát vám to přivodí stres a přestanete mít svou práci rádi. Abyste se tomu vyhnuli, respektujte svůj přirozený rytmus. Máte-li chuť pracovat, pracujte, avšak pokud se vám zrovna nechce, nedělejte to. Není třeba věci zbytečně komplikovat.

2. Když něco děláte, příliš o tom nepřemýšlejte

Budu se tohoto bodu držet a nebudu vymýšlet, co všechno bych zde mohl napsat. Prostě se do věci ponořte, věnujte se jí a příliš nepřemýšlejte. Nebude-li něco ideální, opravíte to později.

3. Věnujte pozornost jídelníčku a životnímu stylu

Nemáte-li na práci dostatek energie, kterou ji můžete věnovat, nebude se vám do ní chtít a budete se muset nutit.

4. Odstraňte skryté překážky

Proč vás práce nebaví? Proč vnímáte svoji práci víc než jako zábavu, jako otravnou povinnost? Může to mít něco společného s vaší sebedůvěrou? Možná myslíte, že nejste dostatečně dobří, chytrí nebo že nemáte dostatek zkušeností. Prověřte a zkuste zpochybnit vaše přesvědčení o tom, co můžete a nemůžete dělat.

5. Dělejte jen to nejlepší

Práce se může snadno stát nepříjemnou povinností, pokud se snažíte být vždy dokonalí. Pravdou je, že ne všechny vaše nápady

budou bezchybné. Některé z nich však budou skvělé. Pokud na to přistoupíte a zaměříte se jen na ty nejlepší, přestanete soudit sami sebe. Představte si, jaké to je, když vše, co děláte, považujete za skutečně dobrý nápad. Je to vážně osvobozující pocit. Můžete si to doopravdy užívat, místo abyste si dělali starosti o to, jak to nakonec dopadne. Přesně tak vypadá práce bez starostí.

6. Vyslyšte svůj vnitřní hlas

Pokud myslíte, že máte dobrý nápad, důvěřujte mu. Jděte si za ním. Držte se ho do posledního dechu, dokud se udržíte na nohou. Protože pokud nevěříte sami sobě, později toho budete litovat. Nejlepší způsob, jak žít, je věřit si a následovat svůj vnitřní hlas. A kdyby nic jiného, alespoň si věřte. Jestliže totiž nevěříte sami sobě, jak můžete věřit své nedůvěře v sami sebe? Není toto dobrá úvaha?

7. Zaměřte se na to důležité

Naše mysl nás neustále tlačí různými směry. Musíme vykoupat kočku, koupit jablka, skořici a ovesné vločky, dopsat výpověď pro (již brzy) bývalého šéfa a udělat spoustu dalších různorodých věcí. K tomu máme sklon upřednostňovat naléhavé věci před důležitými. Chceme-li udělat důležité věci, musíme proto nemilosrdně odstranit veškerá rozptýlení. Pokud to znamená vzít si notebook (či zápisník) do kavárny, abyste zde mohli v klidu psát svůj úžasný román, udělejte to. Vyhněte se klamu okamžité naléhavosti. Zbavte se všeho, co vás vyrušuje, tak, abyste se mohli soustředit na to důležité. Osobně mnohem raději strávím 4 hodiny prací na důležitém projektu, než hašením požárů a přemýšlením, co že jsem to dnes vlastně udělal.

8. Přestaňte dělat věci, které dělat nechcete

Často jsem pociťoval k práci odpor, když jsem dělal věci, o kterých jsem myslel, že *bych je udělat měl*. Myslel jsem si, že bych měl víc číst, abych byl chytřejší, že bych si měl koupit nové

oblečení, abych působil lepším dojmem, nebo že bych měl pracovat na určitém projektu, protože se bude dobře vyjímat v mém životopisu. Zapomeňte na to, co byste měli dělat (možná s výjimkou zaplacení nájmu). Dělejte to, co dělat chcete! Ostatní lidé to pochopí. Vlastně vám budou tak trochu závidět...



Čtete rádi o podobných tématech?

Téměř stovku článků a další zajímavý obsah zdarma najdete na zenhabits.cz!