

# #KREATIVNÍ LELKOVÁNÍ

VYTVOŘTE SI  
SVŮJ KREATIVNÍ  
DIÁŘ

1 PLÁNUT

2 ŠKRTET

3 ČMÁRET

VENDULA ZAJÍČOVÁ

# #Kreativní lelkování

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
**www.cpress.cz**  
**www.albatrosmedia.cz**



**Vendula Zajícová**

**#Kreativní lelkování – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA a.s.**

Vendula Zajíčková

# **#KREATIVNÍ LELKOVÁNÍ**

## **PLÁNUJ, ŠKRTEJ, ČMÁREJ**

První motivačně návodná knížka  
o plánování a diářování

CPress  
Brno  
2018

# OBSAH

|                                                |           |
|------------------------------------------------|-----------|
| <b>O KNIZE</b>                                 | <b>6</b>  |
| <b>PŘEDMLUVA, KTERÁ ODHALÍ VELKÉ TAJEMSTVÍ</b> | <b>14</b> |
| <b>EFEKTIVNÍ PROKRASTINACE</b>                 | <b>20</b> |
| <b>PLÁNUJ</b>                                  | <b>32</b> |
| Účinné vedení diáře                            | 35        |
| 3krokový systém plánování                      | 39        |
| Jaký typ diáře si zvolit?                      | 49        |
| Zdobení diáře                                  | 67        |
| Jak si připravit diář na nový rok              | 83        |
| Jak si organizuji diář                         | 90        |
| Diář nebo deník?                               | 94        |

**ŠKRTEJ 98**

7 vychytaných triků, jak mít daleko víc času 100

10 osvědčených rad, jak vytěžit

ze dne maximum 108

Co jsou to to-do listy a proč vlastně fungují 110

Různé to-do listy pro různé činnosti 112

Metoda šuplíku 115

Výzva na 14 dnů:

Vytvořte si osobní nástěnku pozitivních návyků 117

**ČMÁREJ 122**

Myšlenková mapa 125

SKEČNOUTING, Skeč co? 133

Nečmárej a piš! 141

**ZÁVĚREM 159****O AUTORCE 160****PODĚKOVÁNÍ 167**





# O KNIZE

Nikdy jsem neměla ambice napsat knihu. Být spisovatelem je řemeslo, kterého si velice cením a určitě to není jen tak, sednout si a napsat bestseller. Nicméně když přišla nabídka, abych napsala knihu o diářích, nešlo říct ne.

Představu, o čem budu psát, jsem měla zcela přesnou, miluju příběhy, diáře a plánování a za celou mou pracovní kariéru si dovolím říct, že vše, co vám budu zde předkládat, funguje.

Ale jaká ta knížka vlastně bude? To byla nejčastější otázka mého okolí, když jsem se svěřila, že budu „psát“.

**CHCI NAPSAT TAKOVOU KNIHU,  
KTEROU BYCH SI CHTĚLA SAMA  
PŘEČÍST.**

## JAKÁ TEDY JE?

### › STRUČNÁ, JASNÁ A VÝSTIŽNÁ

Nejsem spisovatel beletrie, abych vám nabídla pětisetstránkovou knihu plnou textů a odborných studií. Já sama tento typ knih nemám moc v oblibě, byť jsem jich už pár přečetla.

### › VESELÁ A LIDSKÁ

Knížka je můj odraz, píšu tak, jak mi „zobák narostl“. Předpokládám, že když budete chtít čist odbornou literaturu, sáhnete po úplně jiném žánru i autorovi.

### › OKU LAHODÍCÍ

Jsem zastánce tvrzení, že obsah i forma jsou stejně důležité. Nic mě nepotěší víc, než když jsou obě tyto kategorie v jedné knížce zajímavě zpracované.

### › OVĚŘENÁ PRAXÍ

Už na základní škole jsem měla problém s autoritami. Věta „protože jsem to řekla“ mi vibruje neustále v uších. Pokud si mám od někoho nechat radit, pak to musí být člověk, který to SÁM DĚLÁ. Taký si nenecháte radit od člověka s nadváhou, jak zhubnout, že? Vše, co popisuju, je vyzkoušeno a ověřeno dlouholetou praxí. Vše, co vám předávám, sama využívám.

**„ODBORNÍK JE  
ČLOVĚK, JENŽ  
VE VELMI MALÉ  
OBLASTI UDĚLAL  
VŠECHNY CHYBY,  
JICHŽ JE MOŽNÉ SE  
DOPUSTIT.“**

– Niels Bohr, dánský fyzik a nositel Nobelovy ceny –

A ANO, V OBLASTI PLÁNOVÁNÍ, DIÁŘOVÁNÍ  
A VYMÝŠLENÍ RŮZNÝCH KREATIVNÍCH PROJEKTŮ  
se považuji za odborníka :)

## **V NEPOSLEDNÍ ŘADĚ BY KNIHA MĚLA BÝT TAKÉ:**

### **› ZÁBAVNÁ**

Protože „v životě jde o víc než jen o zvýšení rychlosti.“

– Gándhí.

Takže ty boje proti prokrastinaci nebudeme brát příliš  
vážně, negativa si otočíme na pozitiva a začneme  
kreativně lelkovat.

## **CO SE VÁM MŮŽE STÁT, KDYŽ SI KNÍŽKU PŘEČTETE:**

- Přestanete si neustále něco zakazovat.
- Začnete efektivně prokrastinovat.
- Přestanete tomu říkat prokrastinace.
- Budete z toho mít nefalšovanou radost.

## „MASTHEF“ SEZÓNY?

ANO! Jelikož jsem žádnou podobnou knížku na trhu neviděla – trůfám si říct, že je to ta nejlepší motivačně návodná knížka, kterou lze sehnat.

A možná vám knížka pomůže najít práci, které byste se měli věnovat po zbytek života, a #tofaktchces.



Prokrastinuju,  
protože  
MŮŽU

– Vendula Zajíčková –

# PŘEDMLUVA





**PŘEDMLUVA,  
KTERÁ  
ODHALÍ  
VELKÉ  
TAJEMSTVÍ**

Polovina prosince pryč, všude samá koleda, každý chystá dárky a u mě právě vrcholí diářové šílenství. Nevím, kam dřív skočit, který úkol ze svého TO-DO listu splnit dřív. Místo toho, abych využila každou minutu a vymáčkla z ní maximum, začínám (a teď pozor, špatně se to čte, ale prý se tomu tak říká) „prokrastinovat“.

Asi u toho nevypadám zrovna produktivně.

**#ZaseTupěZírám #PozorLama #LenostZvítězila**, ale právě v takové chvíli ze sebe dokážu dostat víc, než by se zdálo. Právě v těchto chvílích беру papír, tužku a začínám si prostě „čmárat“. Tohle jsem přesně já. Jakmile cítím, že se na mě valí až moc povinností a úkolů, jakmile jsem unavená, přijde na mě ona krkolomná prokrastinace!

## ALE!

Když se nad svým pročmáraným časem zamyslím, právě tohle byl ten čas, ve kterém vykvetly všechny moje dobré nápady. Jakmile jsem prokrastinátorem, jsem z nějakého důvodu kreativnější, produktivnější a efektivnější než v čase, kdy mám tohle všechno za úkol, protože to nakázal **TO-DO list**.

Zamyslel se vůbec někdo nad tím, jestli ona prokrastinace není naopak strašně prima věc? No nedalo mi to, takže v době, kdy jsem zase chytala

**„PROKRASTINÁTOŘI  
SE ČASTO  
VYMLOUVAJÍ, ŽE  
PROKRASTINACE JE  
DOBRÁ, ALE ONA  
Z DEFINICE NENÍ.“**

– Petr Ludwig, autor knížky *Konec prokrastinace* –

lelky, omrkla jsem, co si o téhle činnosti myslí velké hlavy a virtuální svět.

Petr Ludwig dokonce tvrdí, že ke spokojenosti vede právě poražení oně prokrastinace!

No, tak tohle tomu mému lelkování moc pozitivních bodů nepřidalo, takže jinak. Co se zeptat rovnou všeznalé tety Wiki? „Prokrastinace je výrazná a chronická tendence odkládat plnění (většinou administrativních či psychicky náročných) povinností a úkolů (zejména těch nepříjemných) na pozdější dobu. Může představovat rizikový fenomén pro duševní zdraví.“ (Wikipedie)

Závěr z toho všeho? Tak milá Vendulo, jestli s tím svým lelkováním neskončuješ, nebudeš spokojená nikdy...!

Jenže co když je to celé úplně jinak?

Já prostě víc než ráda kráčím proti proudu, tak co si to úplně otočit? Co takhle hodit za hlavu celou Wikipedii a zažít definice a mrknout se na to jinak:

To, k čemu se uchylujeme v době naší prokrastinace, je vlastně činnost, která je pro nás ta pravá, přirozená a taková, která nám nejen dobře půjde, ale taky nás bude neskutečně bavit!

## TO JE TOTIŽ PŘESNĚ ONO! NEZNAMENÁ TO, ŽE MUSÍME PŘESTAT S PROKRASTINACÍ, MY SE JEN MUSÍME NAUČIT, JAK PROKRASTINOVAT EFEKTIVNĚ.

Celou tou prokrastinační věcí, jak já říkám, celým tím lelkováním, se zabývám už nějakou dobu a vím, že to prostě funguje. Věřím tomu tak moc, že jsem se rozhodla to vykřičet dál a nakazit i vás ostatní. V následujících kapitolách vám předám svůj recept na úspěch a budu doufat, že vás nadchne stejně jako mě.



„Pospěšte,  
abyste přečetli  
nejlepší knihy. Není  
jich mnoho a může  
se státi, že váš život  
uplyne, nežli je  
přečtete.“

– Henry David Thoreau –



# EFEKTIVNÍ PROKRASTINACE

ANEŽ

# KREATIVNÍ PRÁKOVÁNÍ

LISTOPAD

SVÁTKY

- 1. října
- 2. října Památka zesnulých
- 3. října
- 4. října
- 5. října
- 6. října
- 7. října
- 8. října
- 9. října
- 10. října
- 11. října
- 12. října
- 13. října
- 14. října
- 15. října
- 16. října
- 17. října
- 18. října
- 19. října
- 20. října
- 21. října
- 22. října
- 23. října
- 24. října
- 25. října
- 26. října
- 27. října
- 28. října
- 29. října
- 30. října
- 31. října



**„CO DĚLÁTE PŘI  
PROKRASTINACI,  
JE NEJSPÍŠ PRACÍ,  
KTERÉ BYSTE SE  
MĚLI VĚNOVAT  
PO ZBYTEK SVÉHO  
ŽIVOTA.“**

## CO JE VLASTNĚ TA KRKOLOMNÁ PROKRASTINACE?

Prokrastinace nemá v českém slovníku doslovný překlad. Dle mého názoru je to mix různých nelichotivých dovedností jako: flákání, odsouvání, otálení, nicnedělání.

Jak já říkám, „Hujerové“ by prokrastinátory označili za lenochy a povaleče.

Definice a pouček o prokrastinaci najdete nespočet na každém kroku. Mě ale zaujalo jedno vysvětlení od podnikatele Ryana Waggonera, který říká, **že prokrastinuje u úkolů, na kterých mu nejvíc záleží. Protože chce, aby byly DOKONALÉ.**

Také říká, že nejdůležitější je začít. Start na dané věci je rozhodující, a to můžu potvrdit. Já než se k něčemu dokopu! S tím jsem měla největší problém, a proto přináším 3 tipy, jak se dokopat k začátku plnění úkolu.

1. **NEROZPTYLUJTE SE** – televize, telefon, tablet, počítač.
  - Až skončí film, po reklamě jdu na to, ještě zkontrolovat Facebook, mrknout do e-mailu. Existuje spousta aplikací, které zajistí, abyste nebyli rušeni.

Pro anglicky mluvící doporučuji mrknout na [www.rescuetime.com](http://www.rescuetime.com).