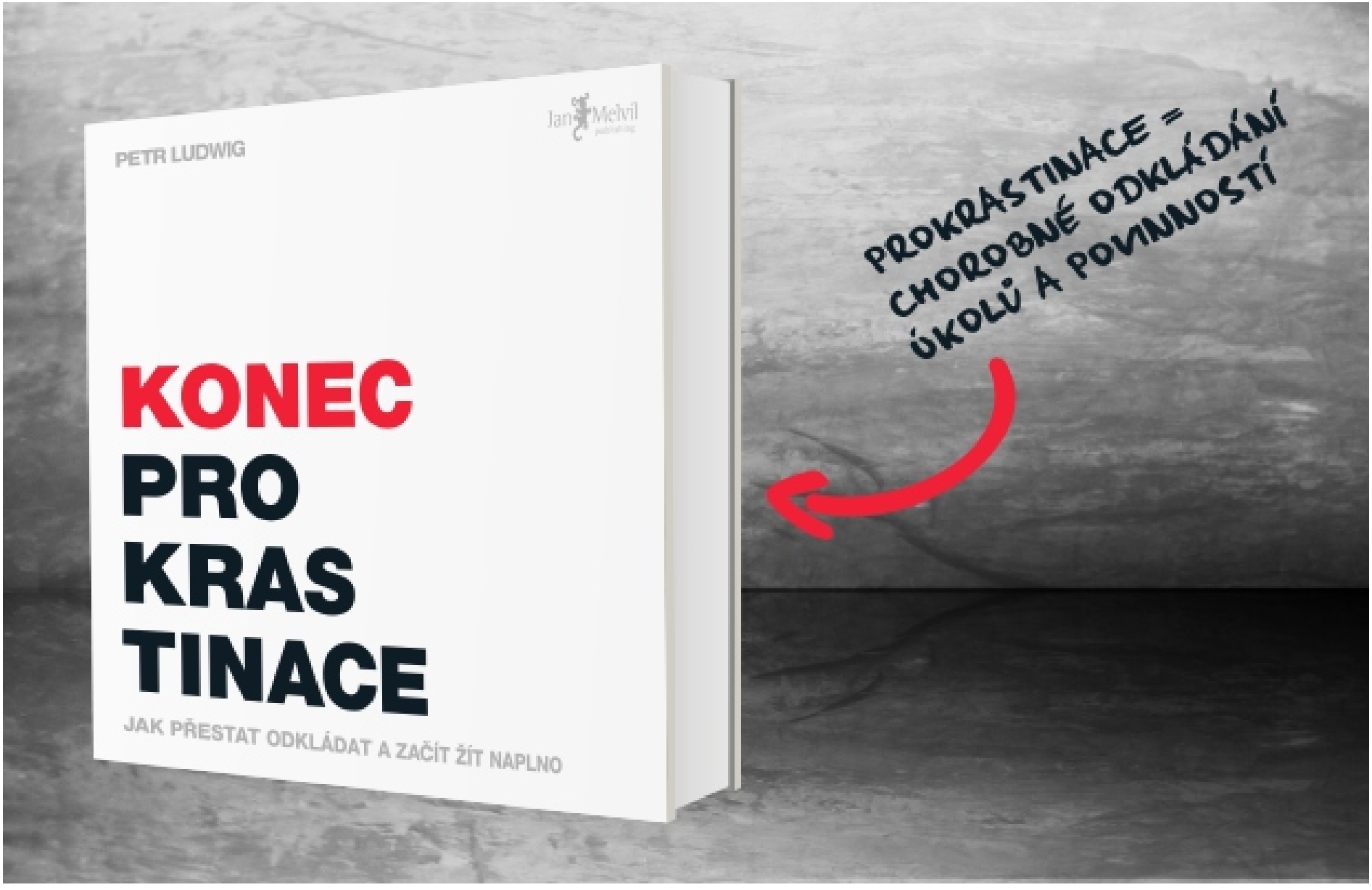
KONEC PROKRASTINACE

MGR. DENISA DĚDIČOVÁ

Mgr. Denisa Dědičová

GrowJOB
Institute
Mgr. Denisa Dědičová

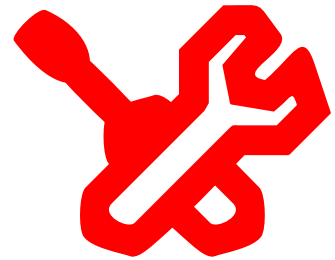

PETR LUDWIG
Jan Melvil
KONEC
PRO
KRAS
TINACE
JAK PŘESTAT ODKLÁDAT A ZAČÍT ŽÍT NAPLNO
PROKRASTINACE =
CHOROBNÉ ODKLÁDÁNÍ
ÚKOLŮ A POVINNOSTÍ

KONEC PROKRASTINACE PETR LUDWIG
MAXIMA
FINIR PROCRASTINATION PETR LUDWIG
KONEC PROKRASTINACIJE PETR LUDWIG
ПЕТР ЛЮДВИГ ПОБЕДИ ПРОКРАСТИНАЦИЮ!
PETR LUDWIG VÉGE A HALOGATÁSNAK
KONEC PROKRASTINACE PETR LUDWIG
REDLINE VERLAG LUDWIG SCHLUSS MIT PROKRASTINATION
完全メンツ克服 先延ばし
END PRO CRASTI NATION
ピーター・ルドウィグ
CCC MEDIA HOUSE
THE END OF PROCRASTINATION PETR LUDWIG ADELA SCHICKER
PETR LUDWIG
EEN EINDE AAN UITSTELGEDRAG

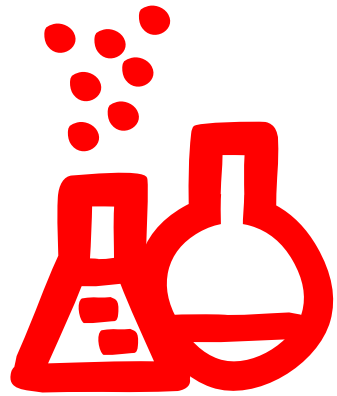
vueling
PŘÍMÉ LETY Z PRAHY
DO BARCELONY, PAŘÍŽ,
ŘÍMA A ZURICHU.
Letiště Praha
SAMSUNG
Prague Airport
IBERIA
13:35
IB 5780
BARCELONA
SAMSUNG
LA
PRO
CRASTI
NACIÓN
.ES

A→B

JEDNODUŠE



PRAKTICKY



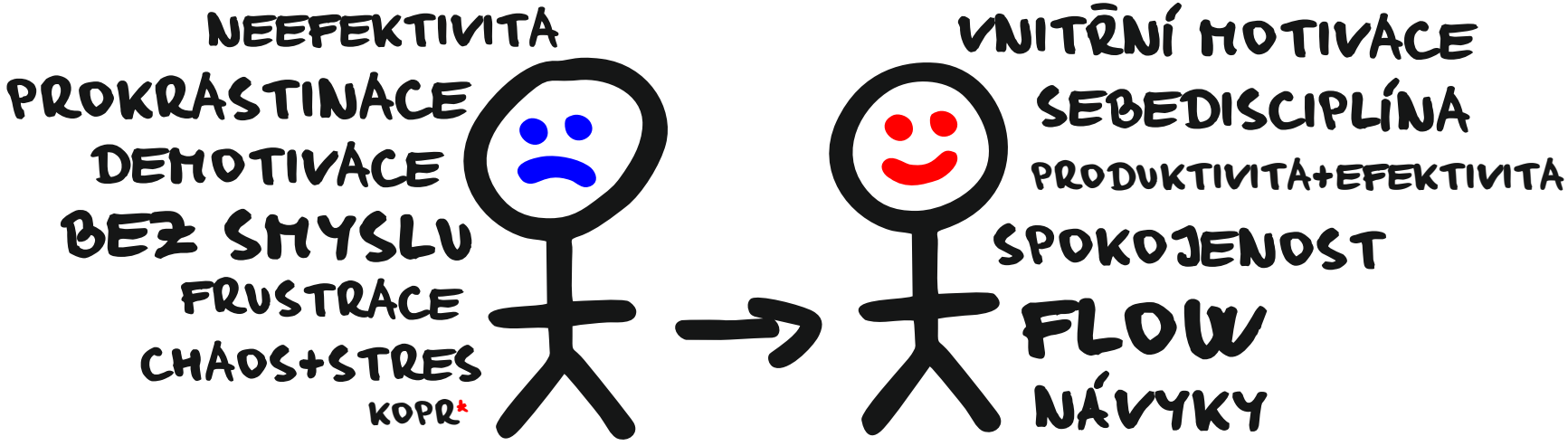
VĚDECKY

GrowJOB
personal

* **KUREVSK**ý odpor k práci

KONSTANTNÍ

* ~~KUREVSKÝ~~ odpor k práci



* ~~KUREVSKÝ~~ KONSTANTNÍ odpor k práci

BETTER SELF, BETTER WORLD.

???

CO JE PROKRASTINACE

PRO-CRASTINUS

= (LAT.) PATŘÍCÍ ZÍTŘKU

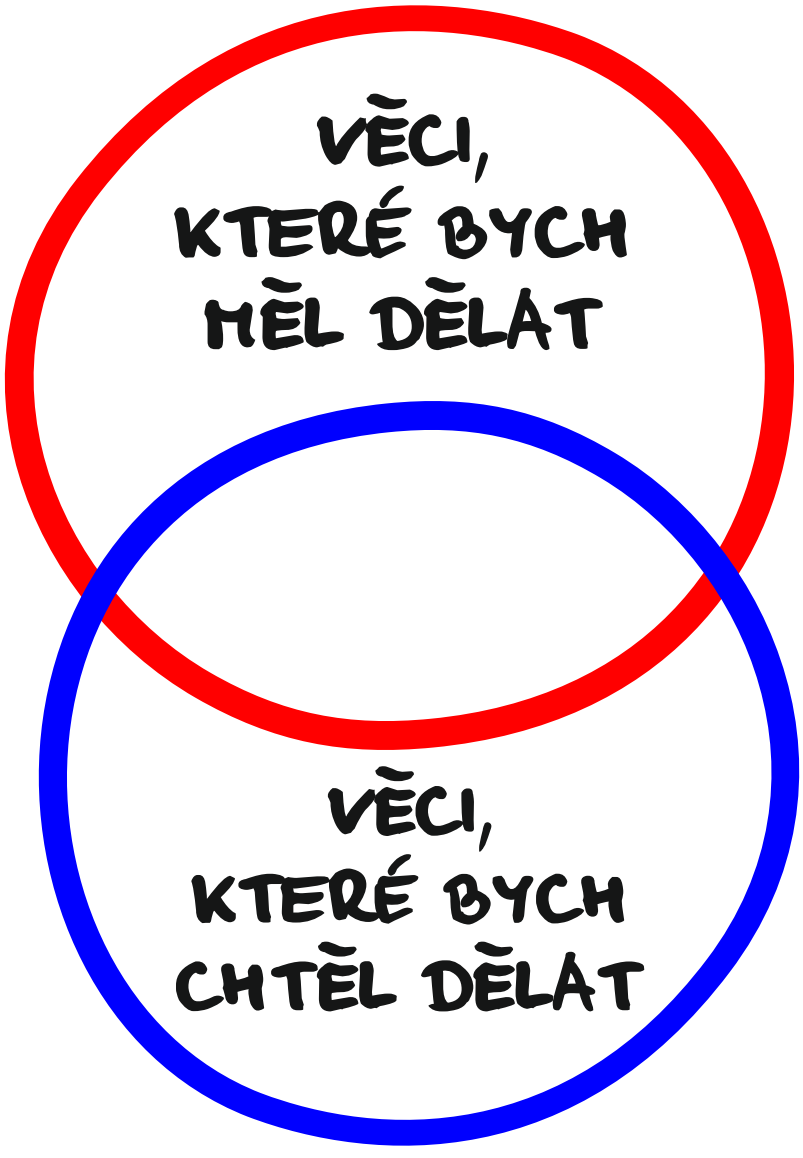
PRO-CRASTINUS

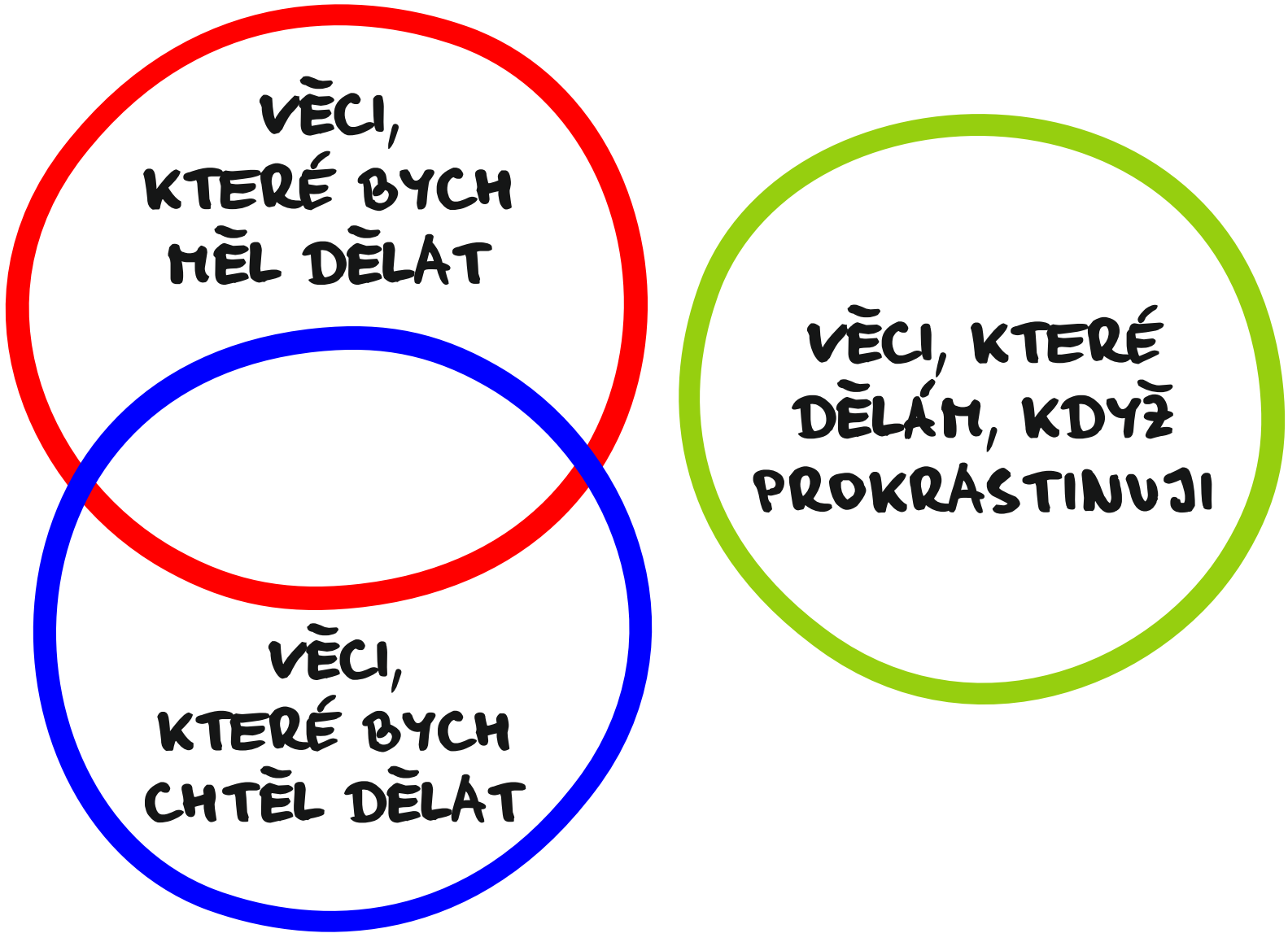
= (LAT.) PATŘÍCÍ ZÍTŘKU

PROKRASTINACE

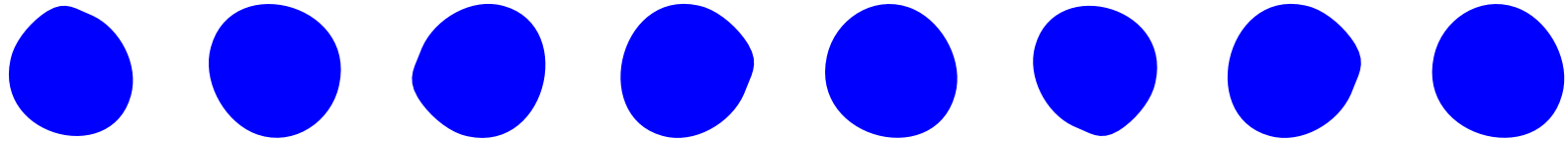
= CHOROBNÉ ODKLÁDÁNÍ DŮLEŽITÝCH ÚKOLŮ A POVINNOSTÍ

VĚCI,
KTERÉ BYCH
MĚL DĚLAT

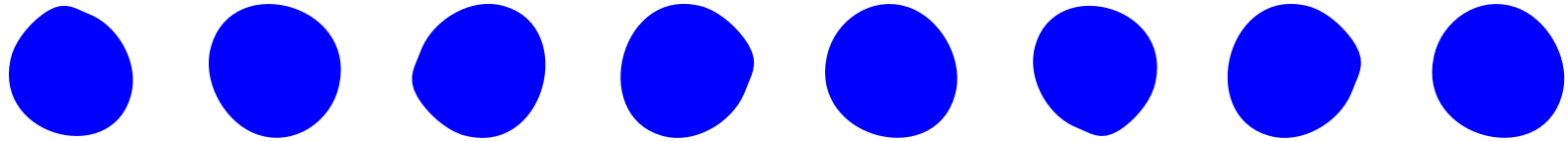

VĚCI,
KTERÉ BYCH
MĚL DĚLAT
VĚCI,
KTERÉ BYCH
CHTĚL DĚLAT


VĚCI,
KTERÉ BYCH
MĚL DĚLAT
VĚCI,
KTERÉ BYCH
CHTĚL DĚLAT
VĚCI, KTERÉ
DĚLÁM, KDYŽ
PROKRASTINUJI

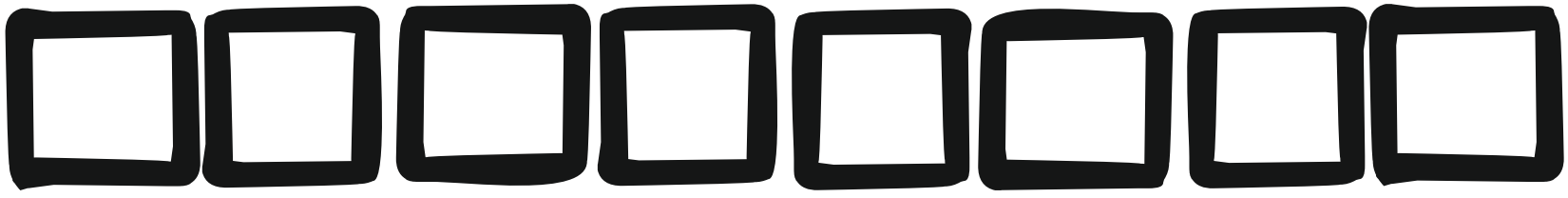
ÚKOLY:



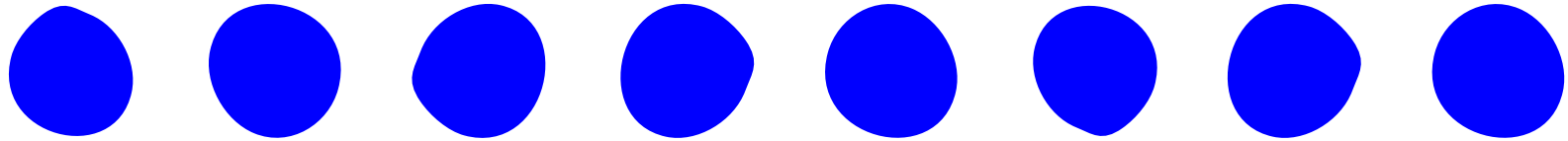
ÚKOLY:



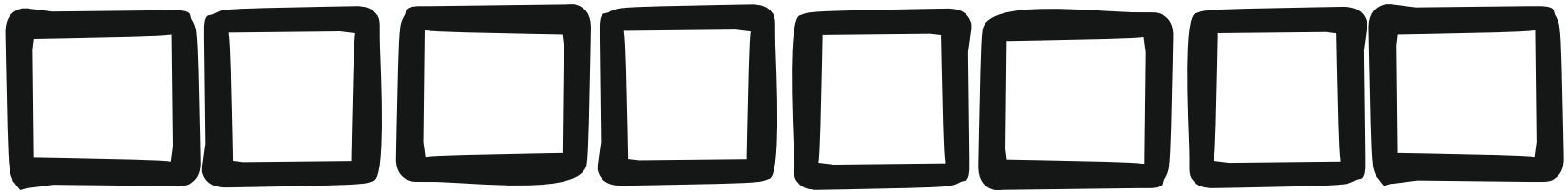
ČAS:



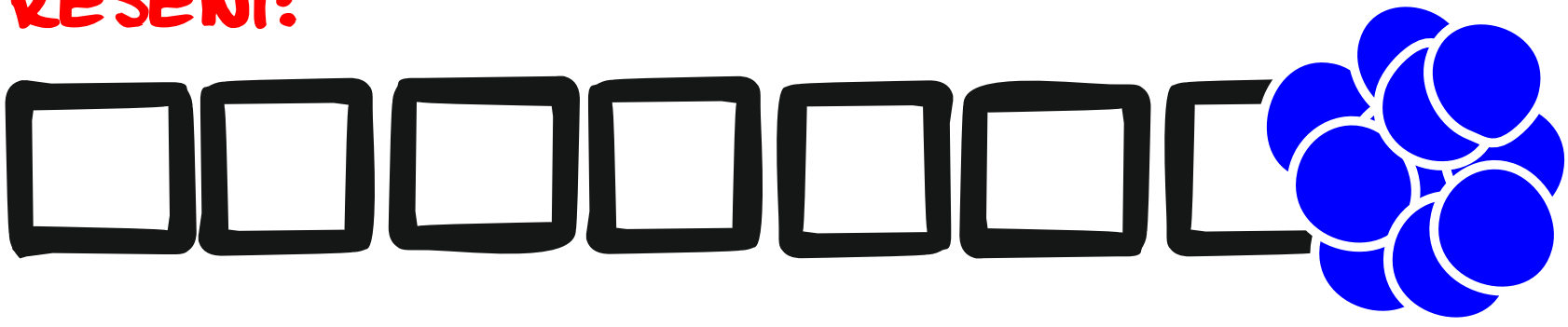
ÚKOLY:



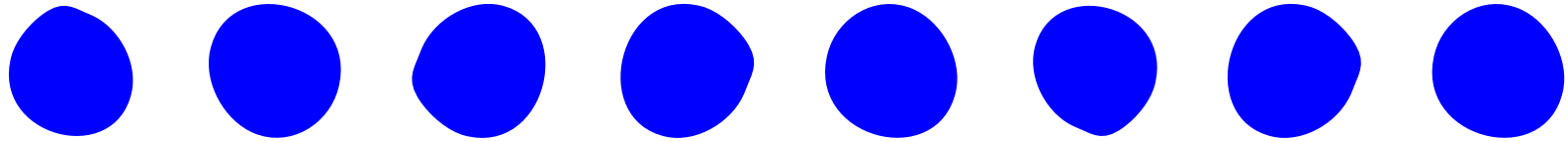
ČAS:



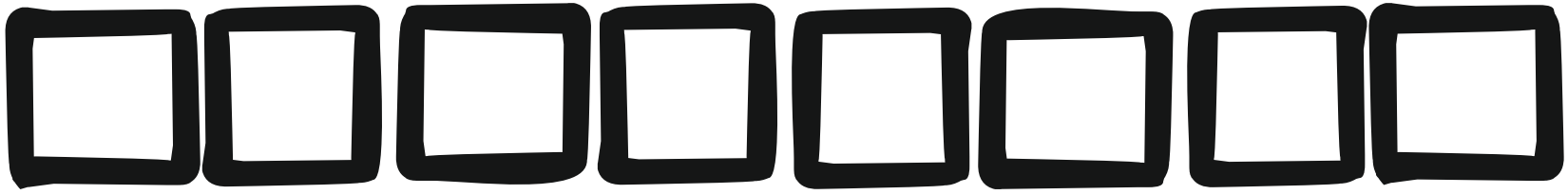
ŘEŠENÍ:



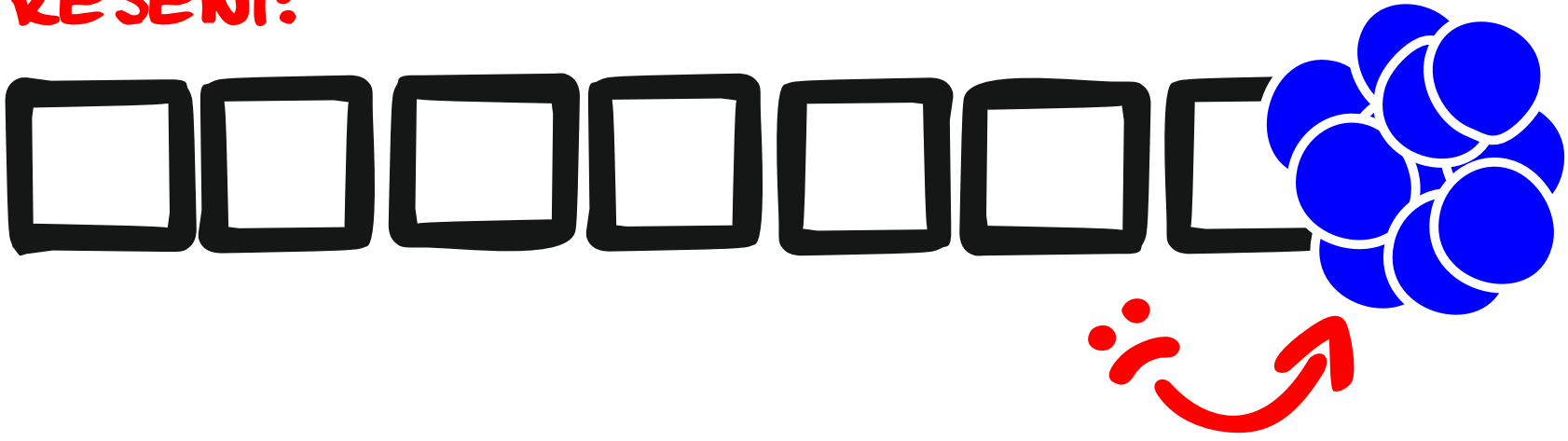
ÚKOLY:



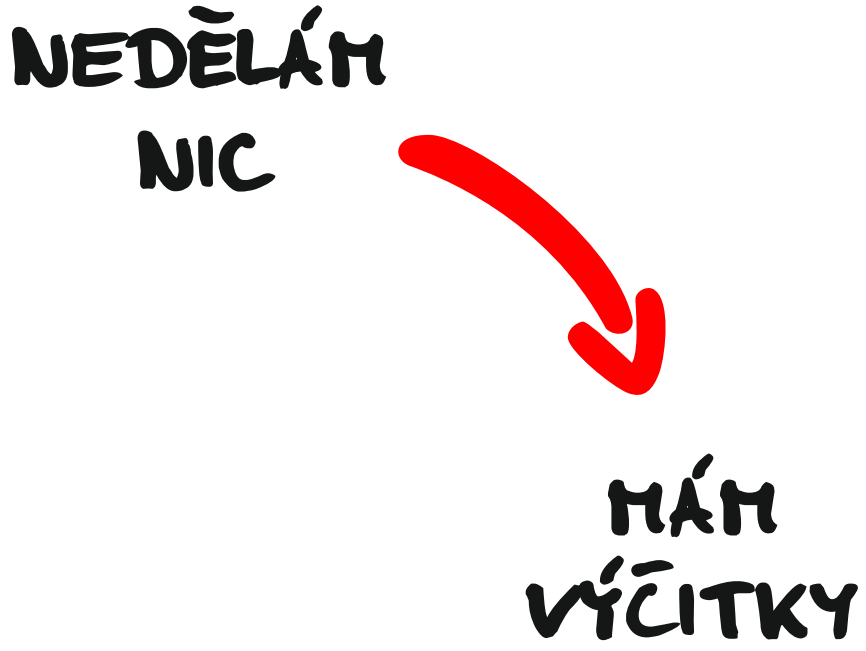
ČAS:



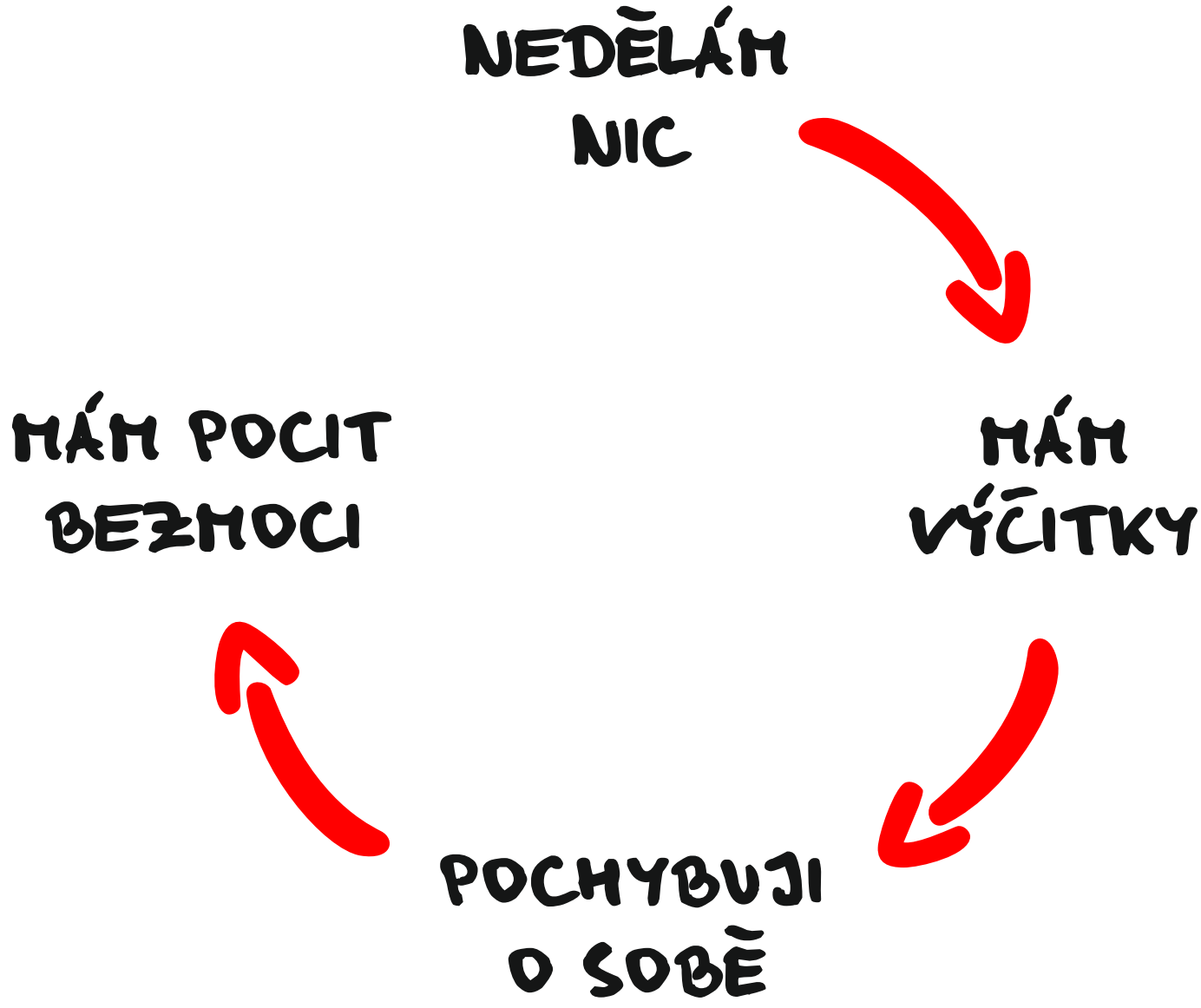
ŘEŠENÍ:

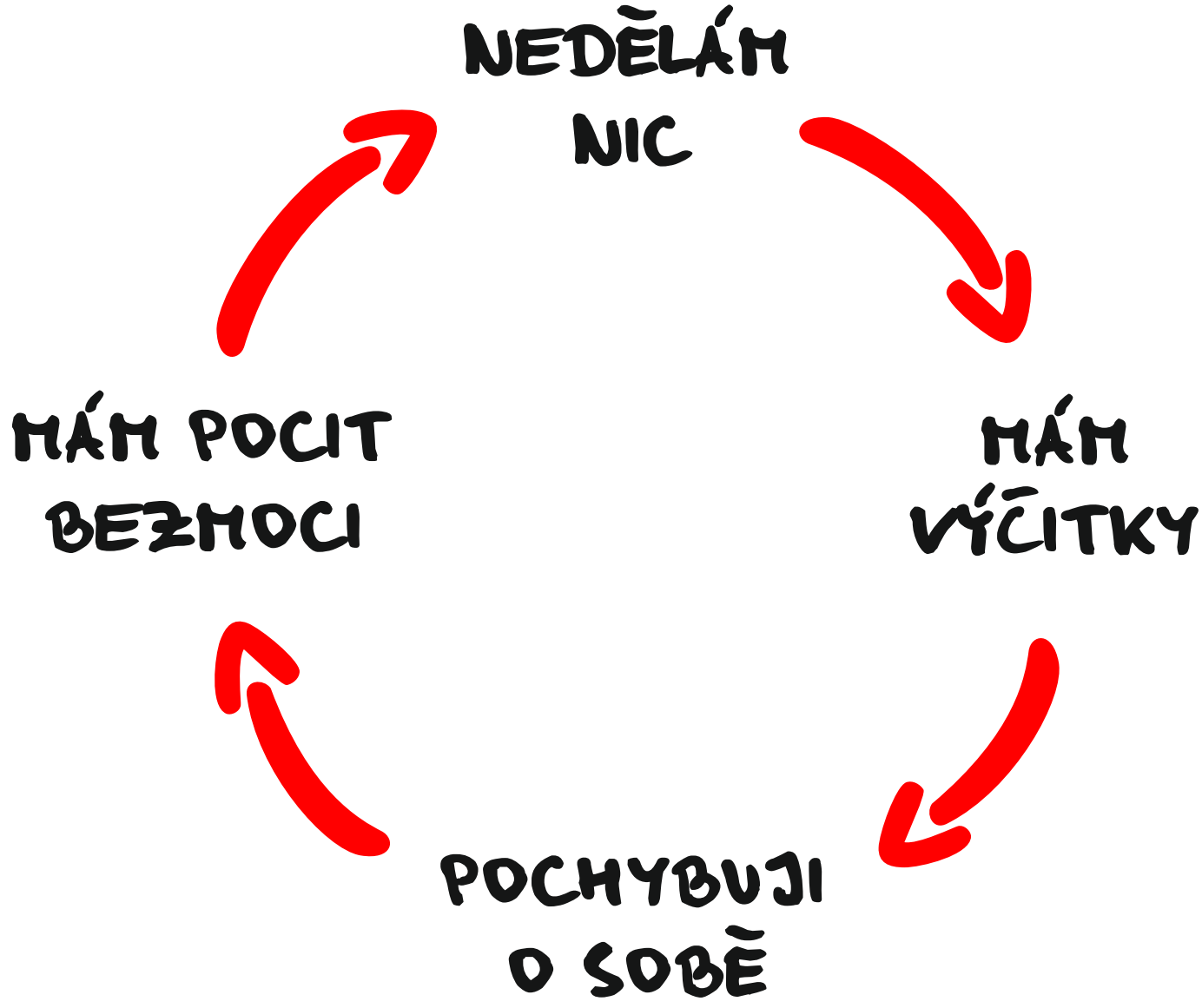


NEDĚLÁM
NIC


NEDĚLÁM
NIC
MÁM
VÝČITKY

NEDĚLÁM NIC
MÁM VÝČITKY
POCHYBUJI O SOBĚ


NEDĚLÁM NIC
MÁM VÝČITKY
POCHYBUJI O SOBĚ
MÁM POCIT BEZMOCI


NEDĚLÁM NIC
MÁM VÝČITKY
POCHYBUJI O SOBĚ
MÁM POCIT BEZMOCI

?!?

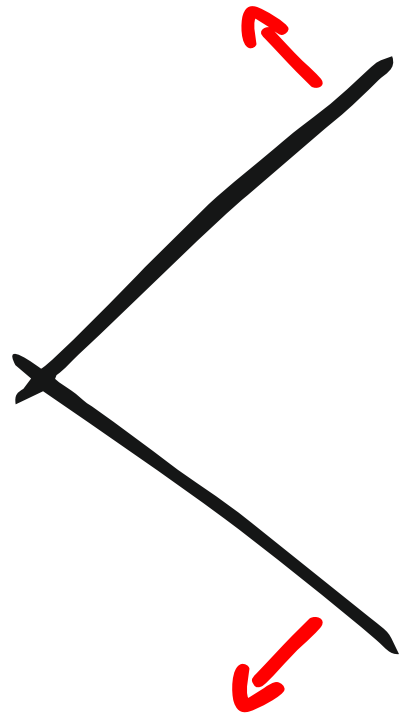
CO NENÍ PROKRASTINACE

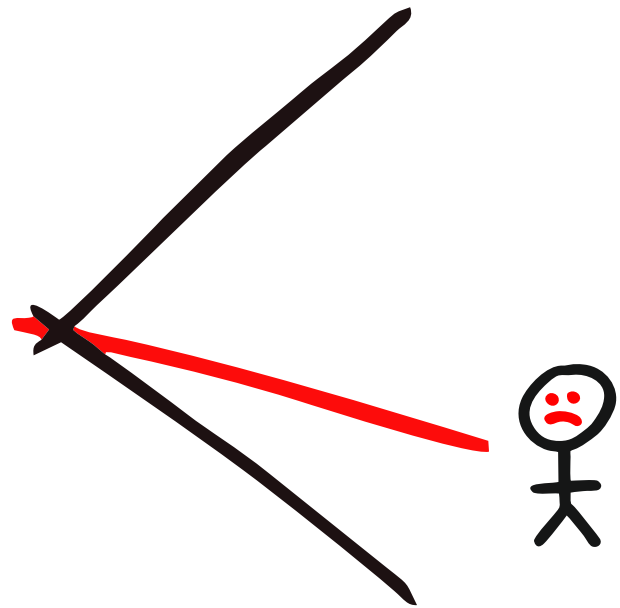
ODPOČINEK

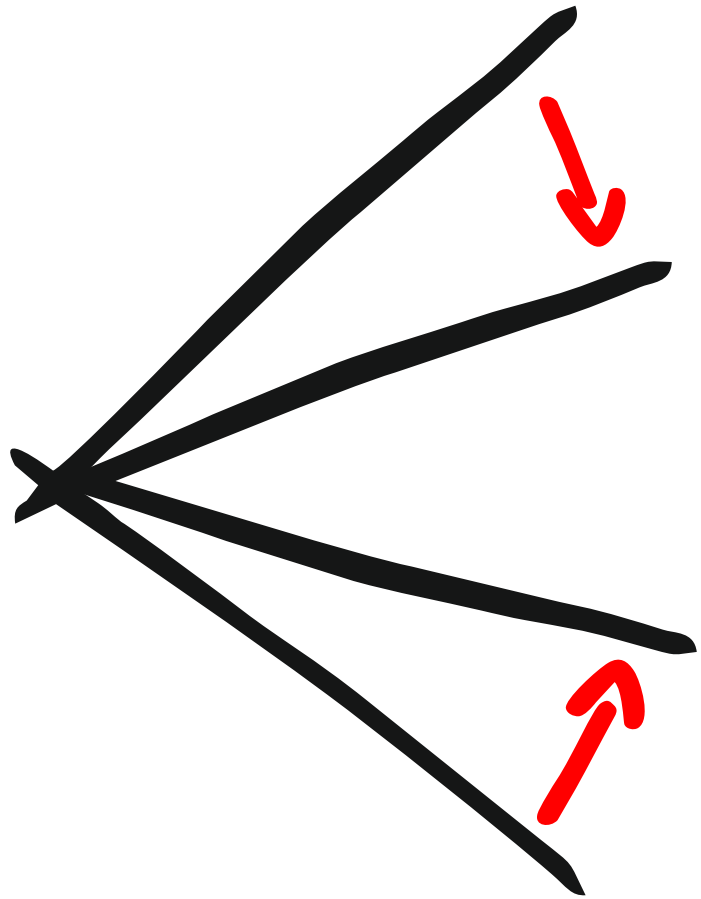
LENOST

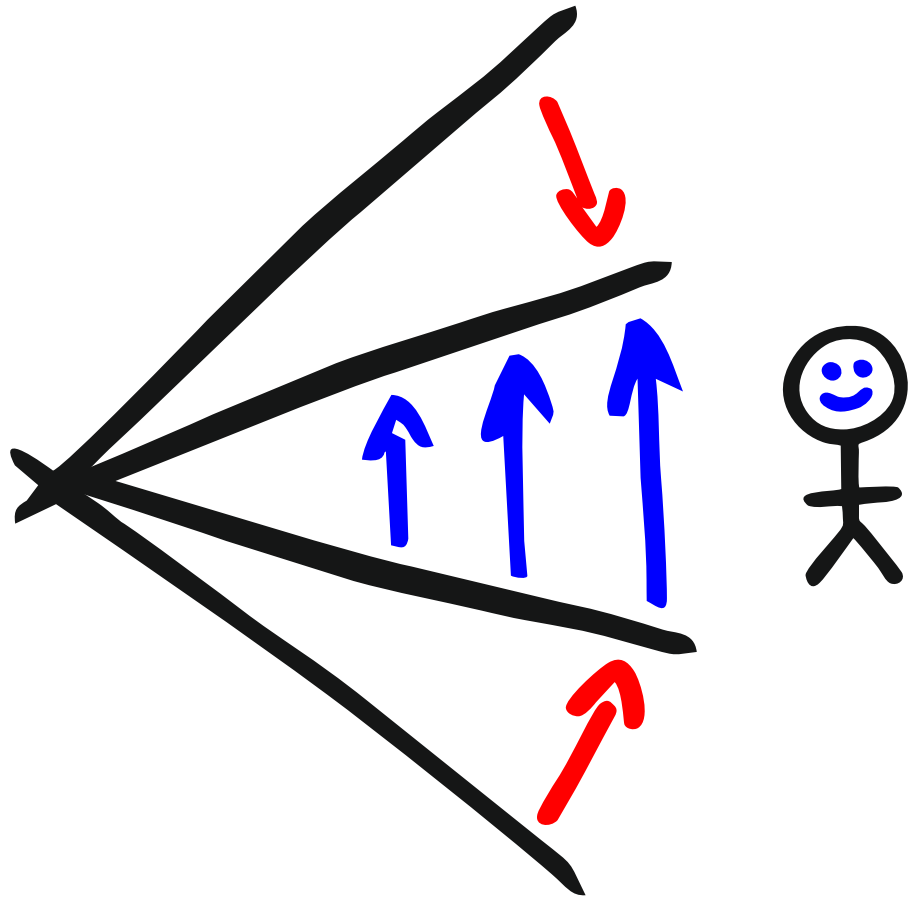
ROZHODOVACÍ PARALÝZA

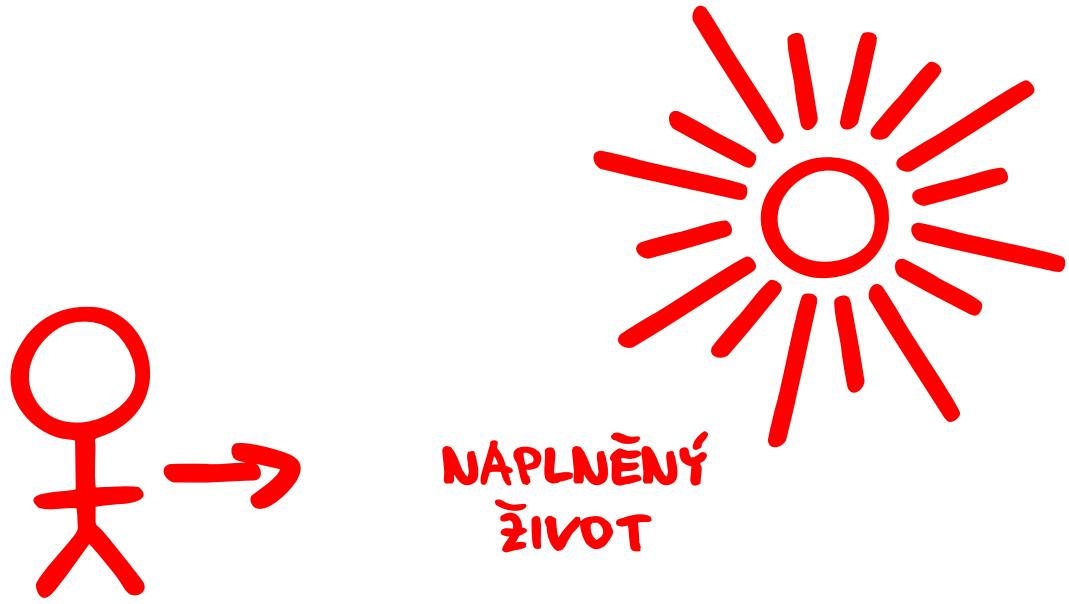
HEINZ
TOMATO KETCHUP
Hunt's
KETCHUP

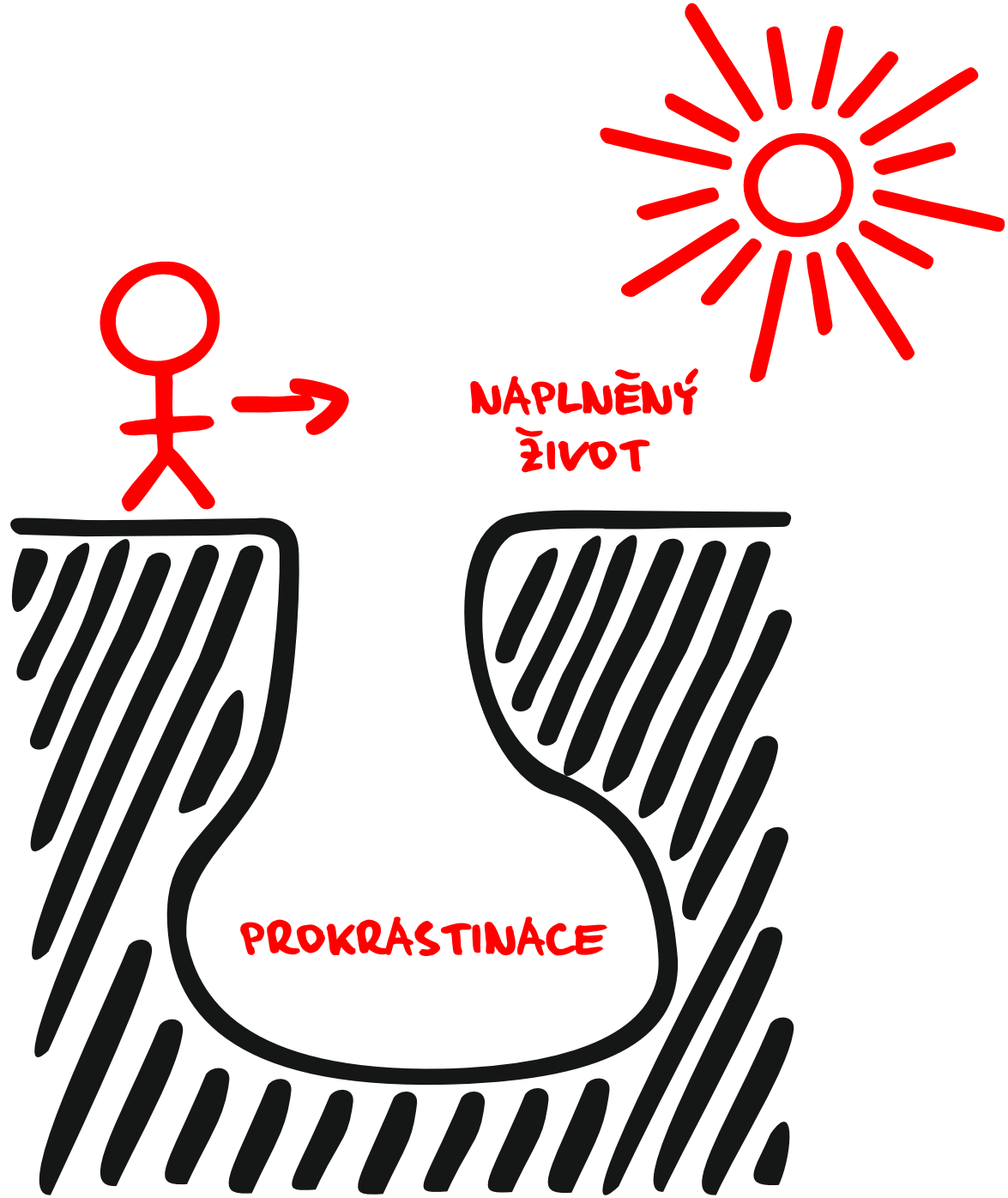




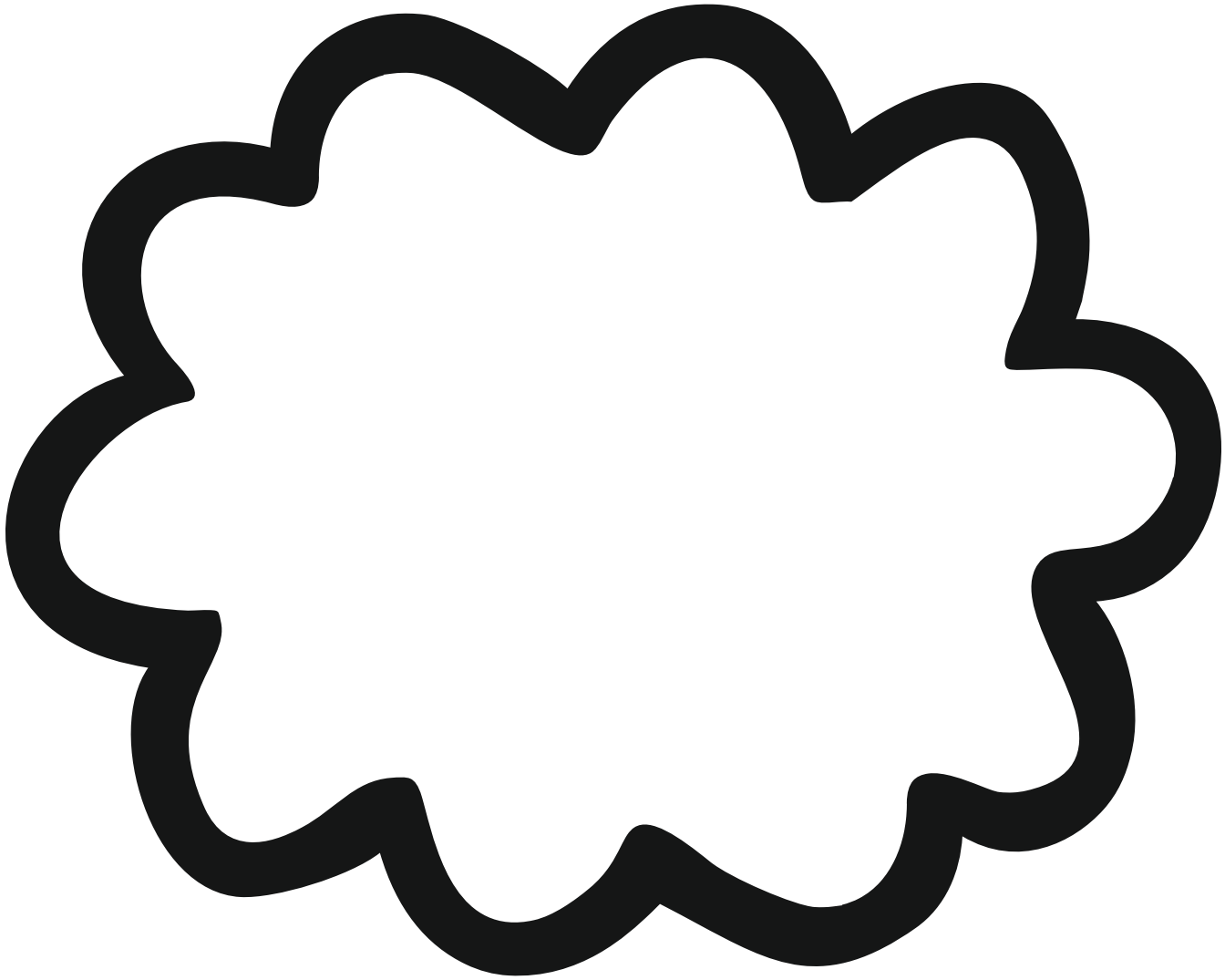





NAPLNĚNÝ
ŽIVOT

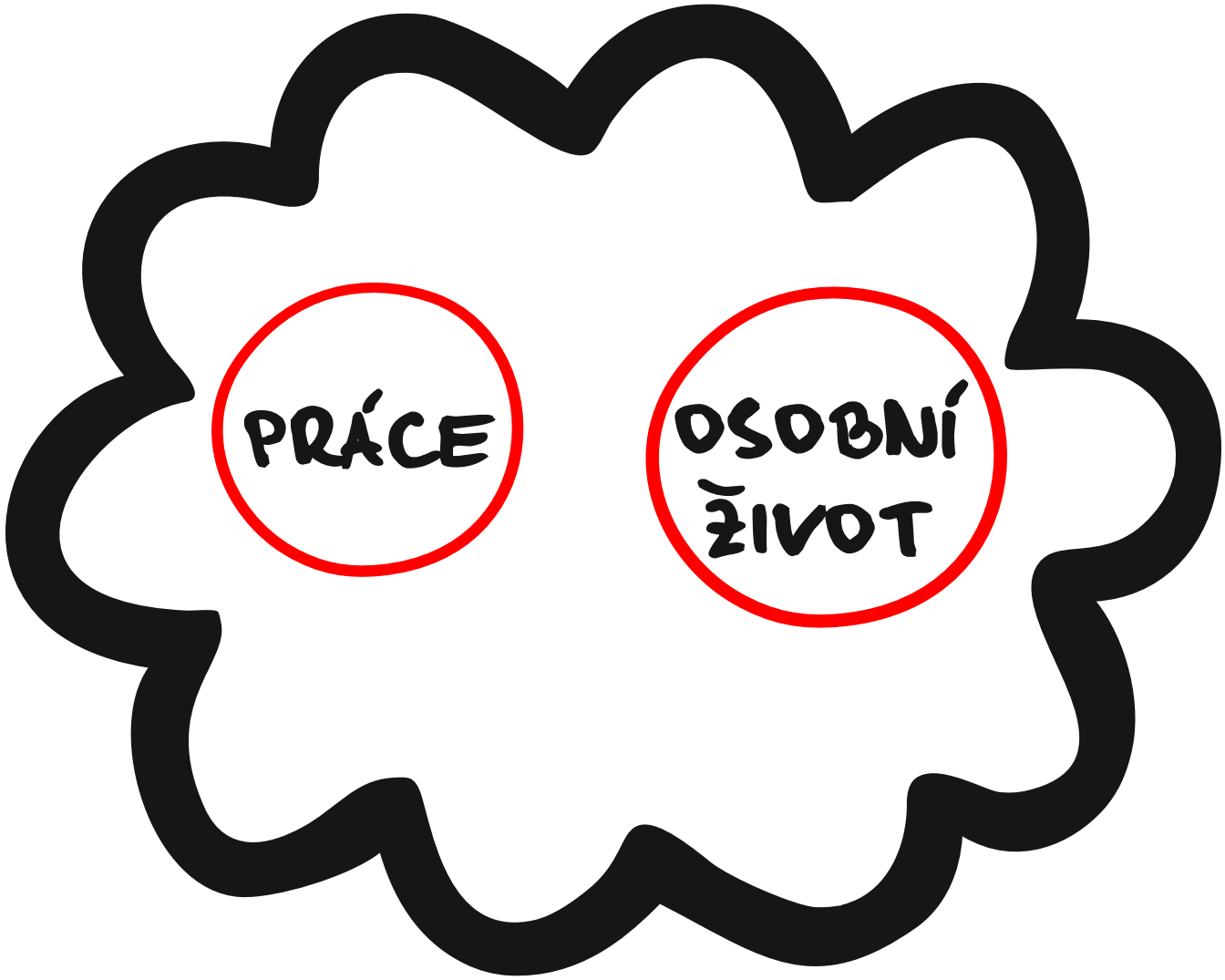

NAPLNĚNÝ
ŽIVOT
PROKRASTINACE

WORK - LIFE BALANCE

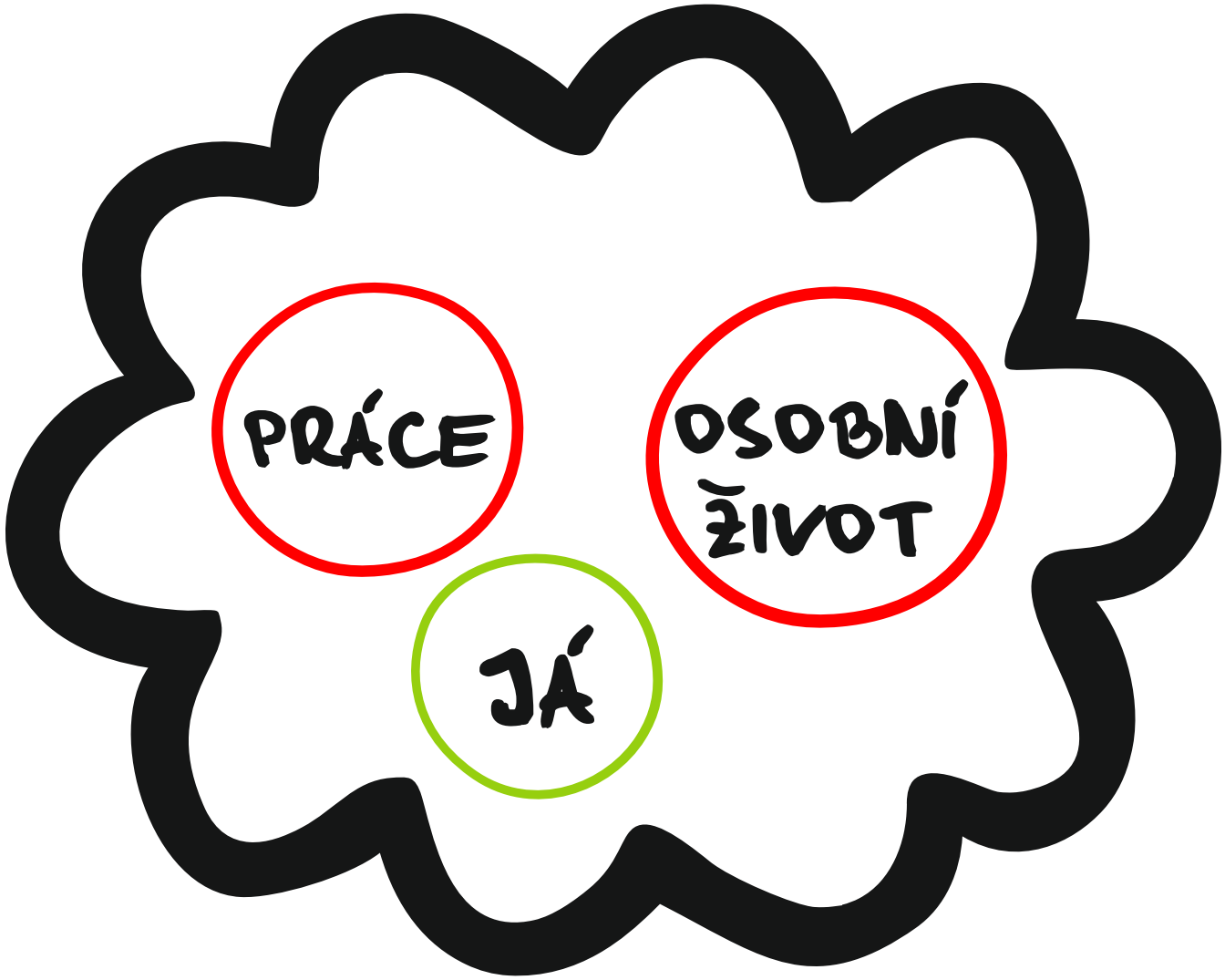


WORK - LIFE BALANCE

WORK - LIFE BALANCE

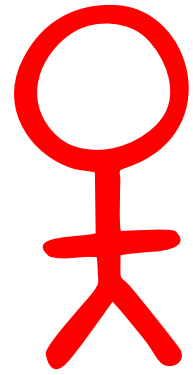


WORK - LIFE BALANCE

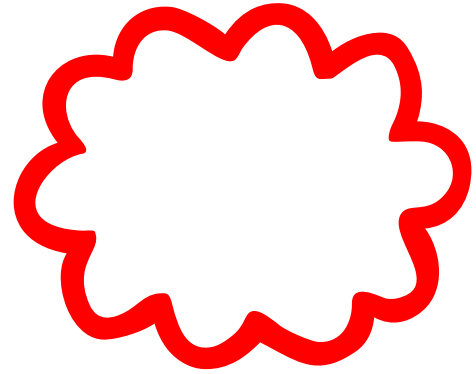


KLÍČ K BOJI S PROKRASTINACÍ?

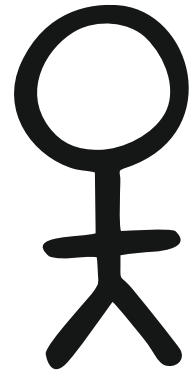
PŘÍTOMNOST



BUDOUCNOST



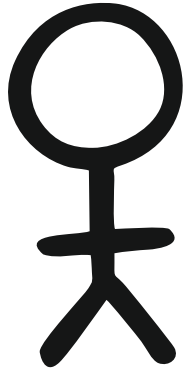
PŘÍTOMNOST



BUDOUCNOST

OSOBNÍ VIZE

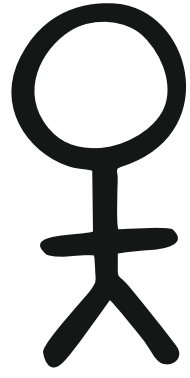
PŘÍTOMNOST



BUDOUCNOST

1. MOTIVACE:

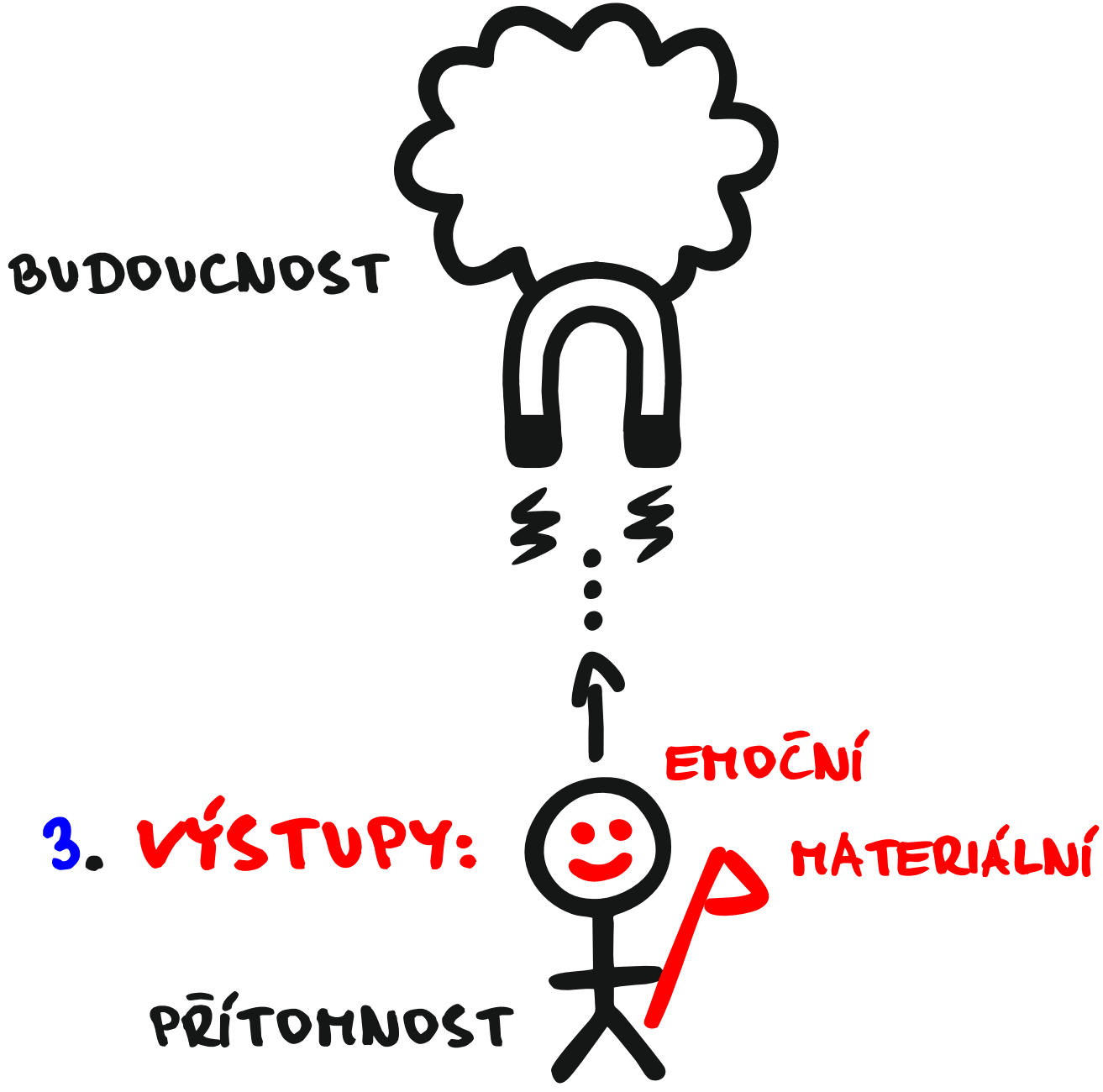
PŘÍTOMNOST



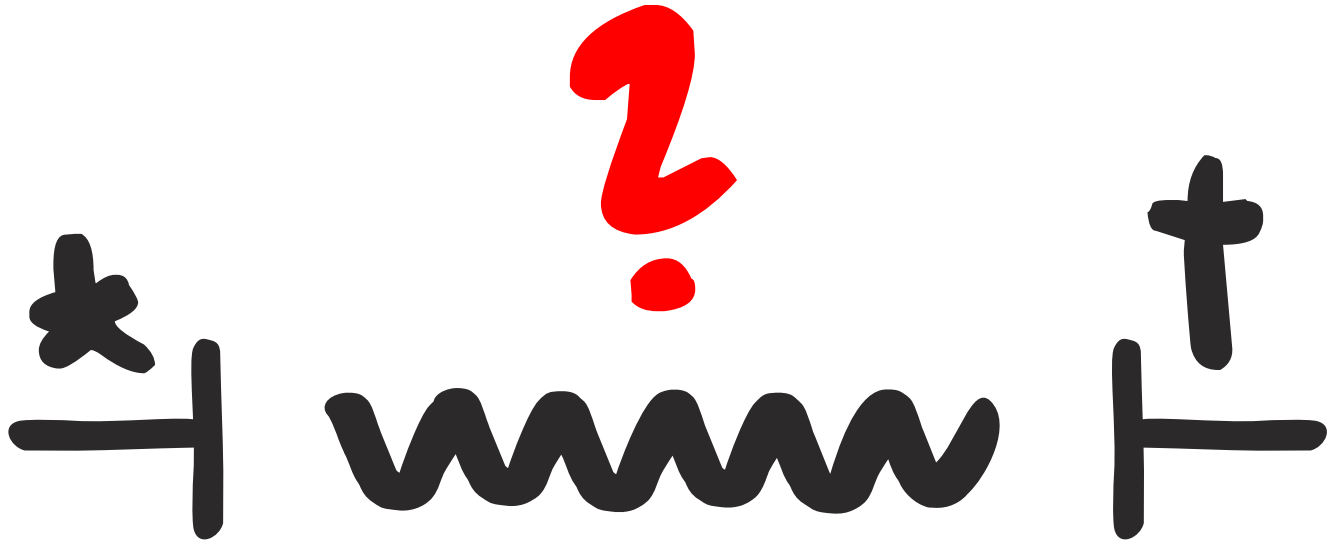
BUDOUCNOST

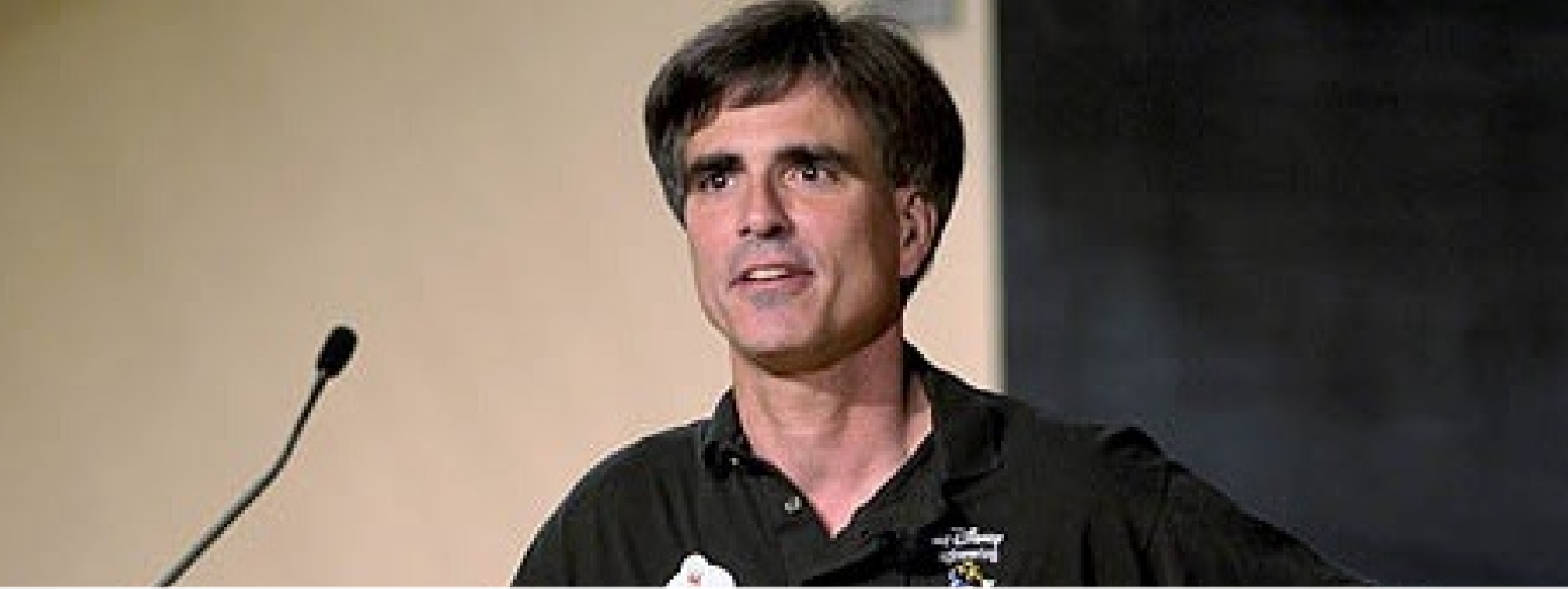
2. AKCESCHOPNOST:

PŘÍTOMNOST


BUDOUCNOST
3. VÝSTUPY:
EMOČNÍ
MATERIÁLNÍ
PŘÍTOMNOST

HODNOTA ČASU



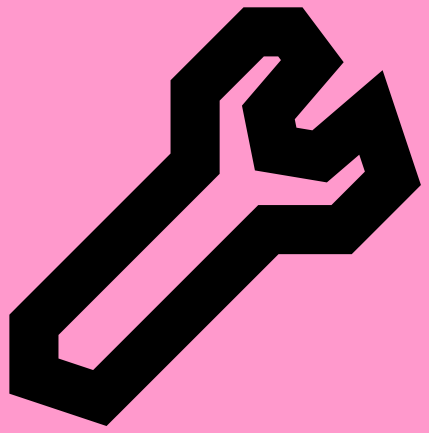


KLÍČOVÁ OTÁZKA, KTEROU BYSTE SI MĚLI POKLÁDAT KAŽDÝ DEN ZNÍ: „TRÁVÍTE VÁŠ ČAS DĚLÁNÍM SMYSLUPLNÝCH VĚCÍ?"
PROTOŽE ČAS JE VŠECHNO CO MÁTE

-- RANDY PAUSCH, THE LAST LECTURE

Lidé ve svém životě nelitují toho, co udělali, ale toho, co neudělali.

-- Philip Zimbardo,



OSOBNÍ VIZE

= SMYSL

= PROČ

= HODNOTY

VIZE

= SMYSL

= PROČ

= HODNOTY

= MŮJ ŽIVOT TAK, JAK HO CHCI ŽÍT

VIZE SE NEDOSÁHUJE

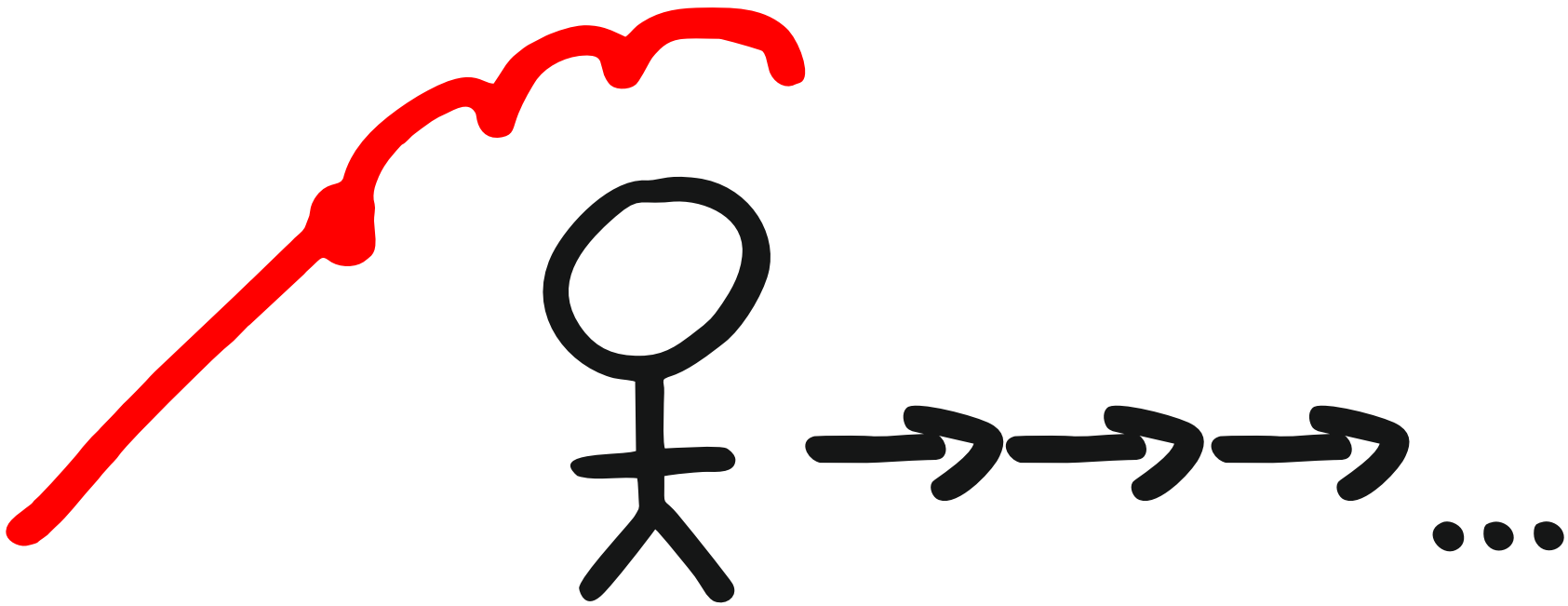
VIZE SE ŽIJE

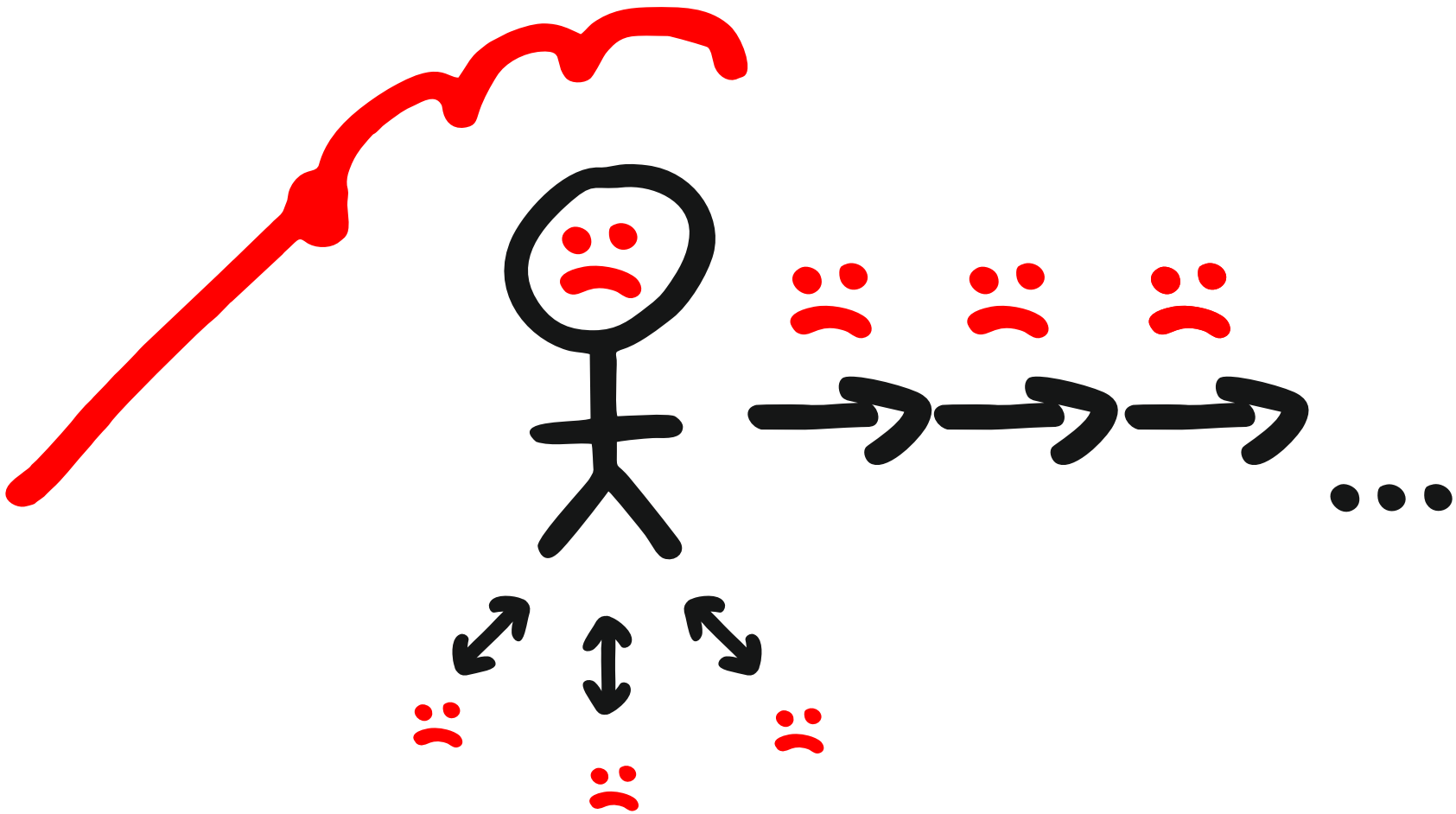
OSOBNÍ VIZE

=

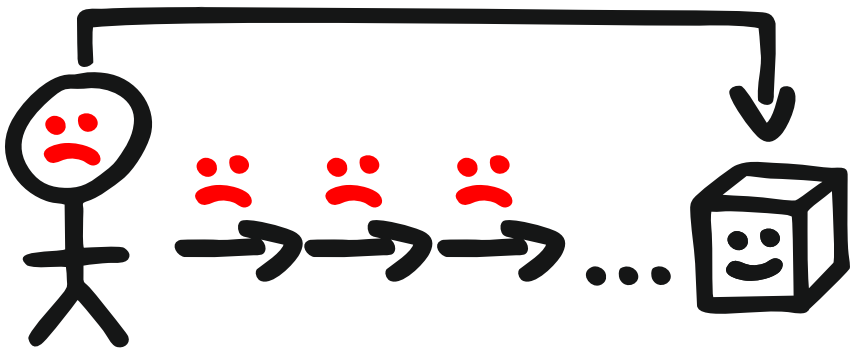
NÁSTROJ KE ZVYŠOVÁNÍ
VNITŘNÍ MOTIVACE
CESTOU

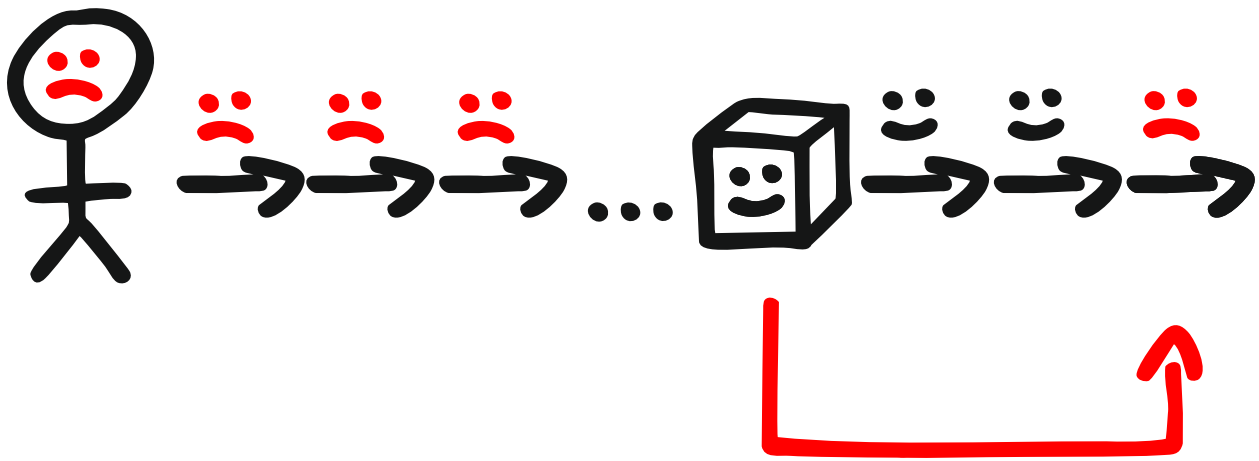
VNĚJŠÍ MOTIVACE

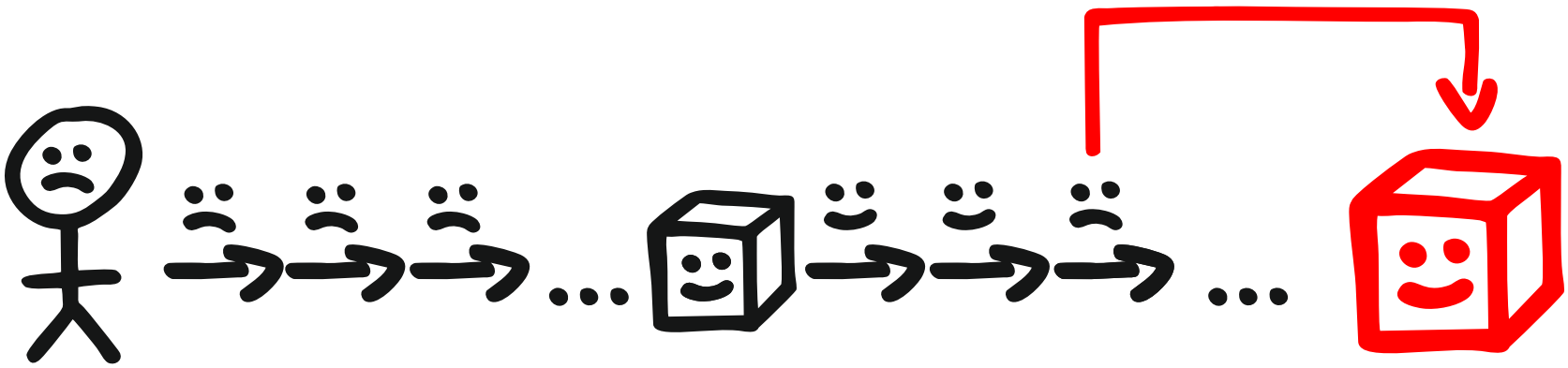


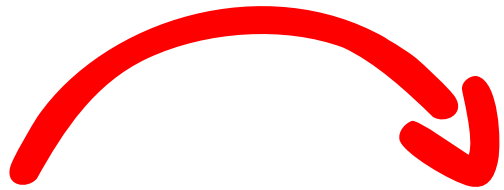


VNITŘNÍ MOTIVACE CÍLI

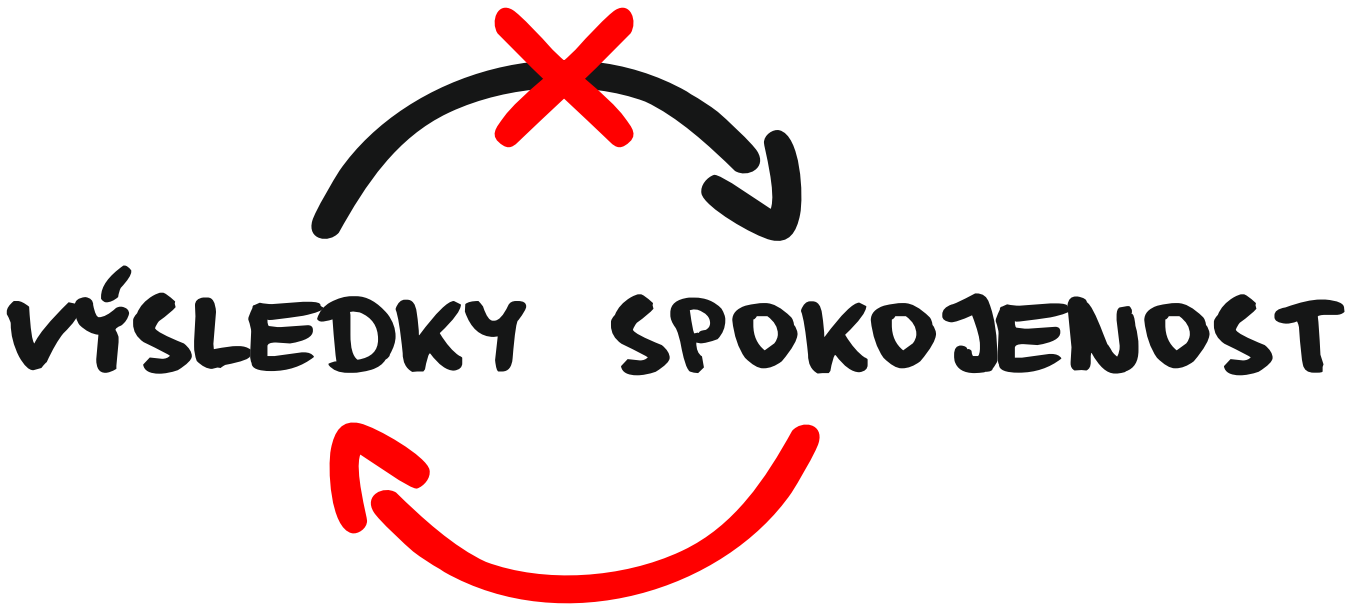




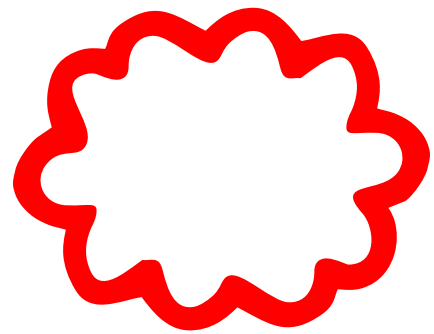




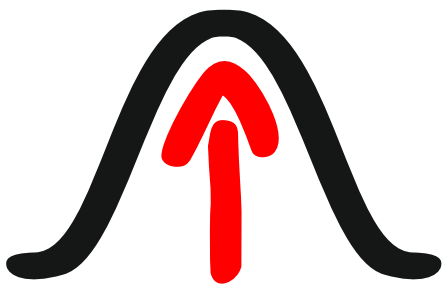
VÝSLEDKY SPOKOJENOST


VÝSLEDKY
SPOKOJENOST

VNITŘNÍ MOTIVACE CESTOU

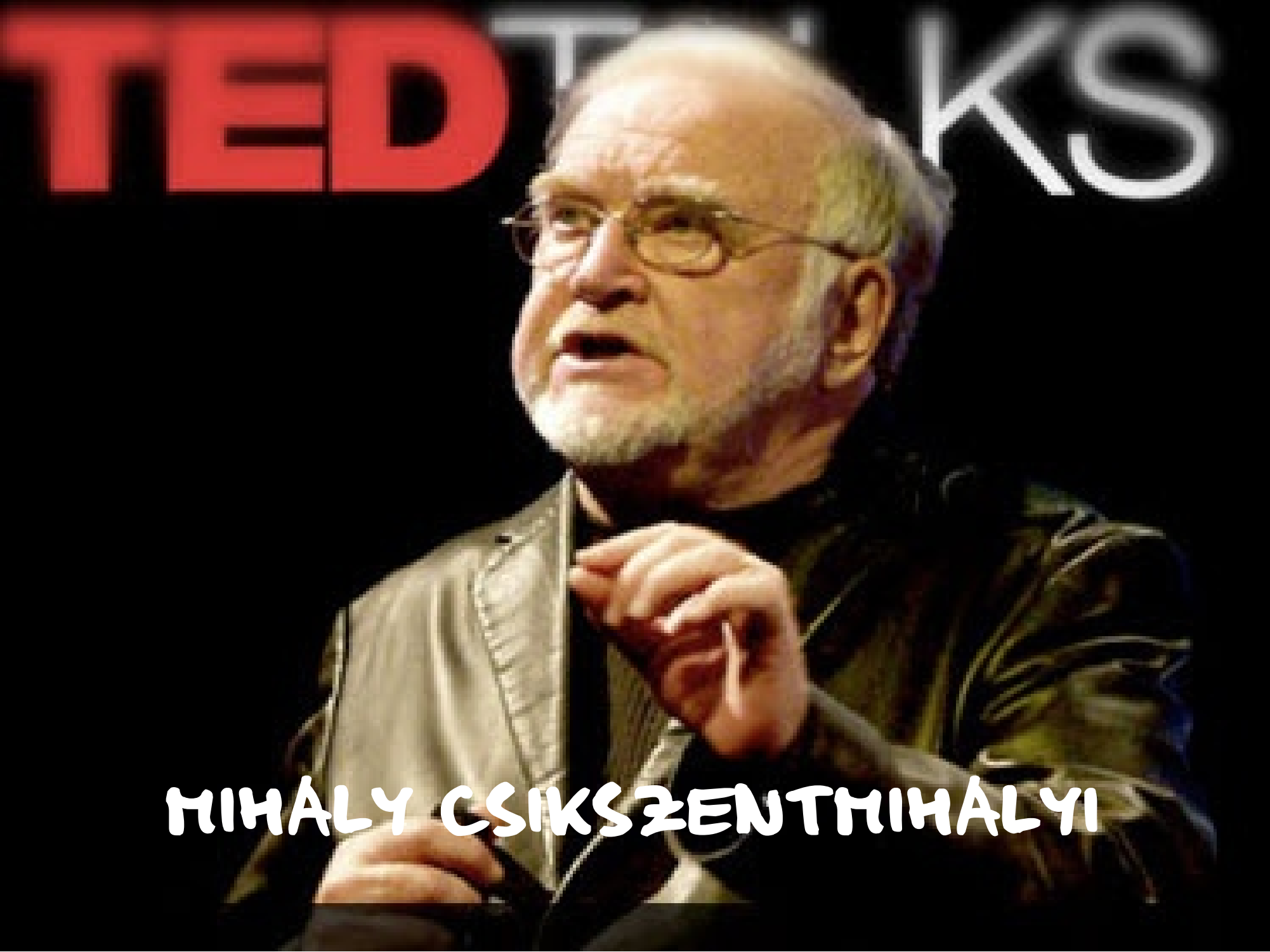


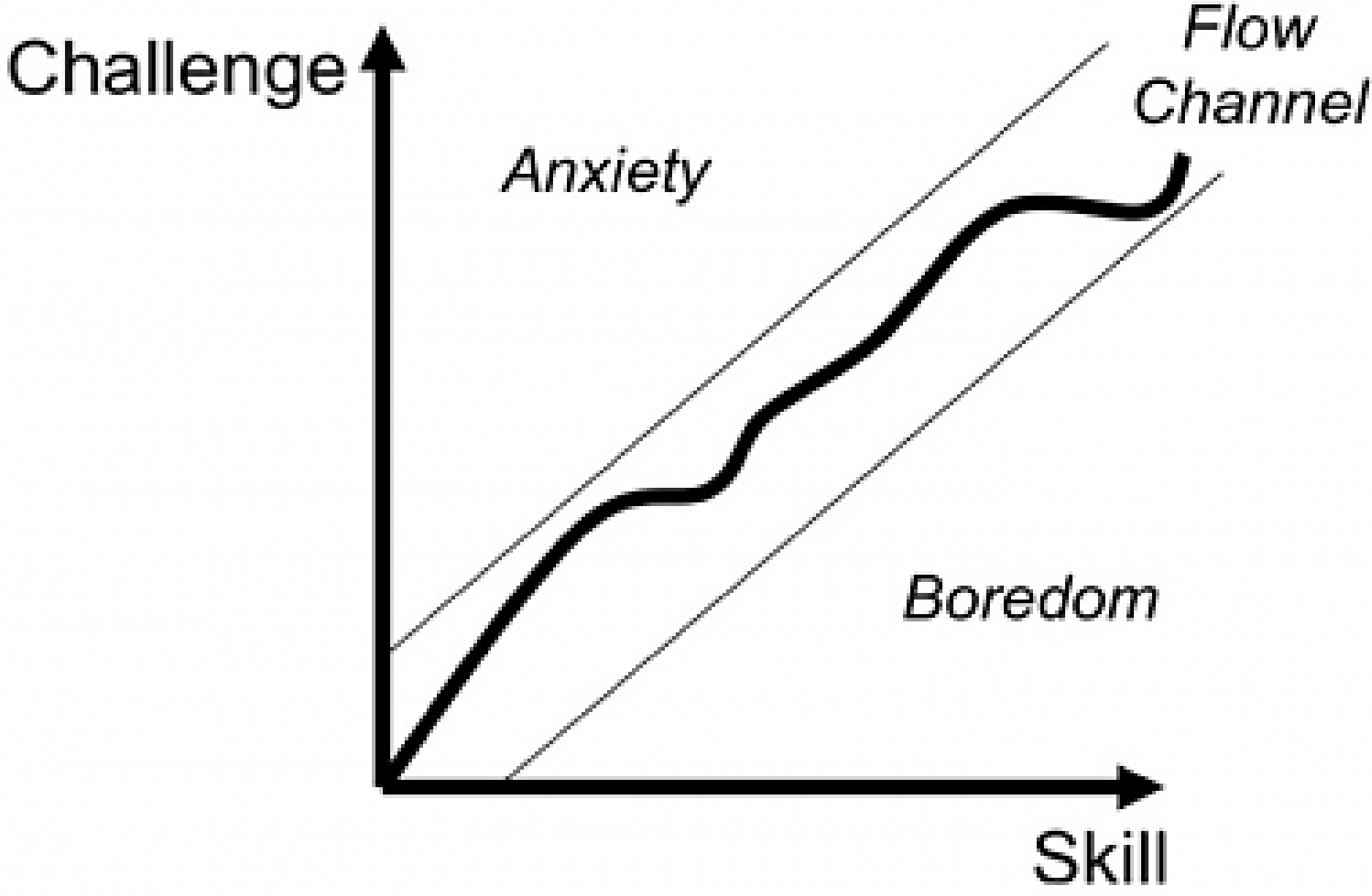
FLOW



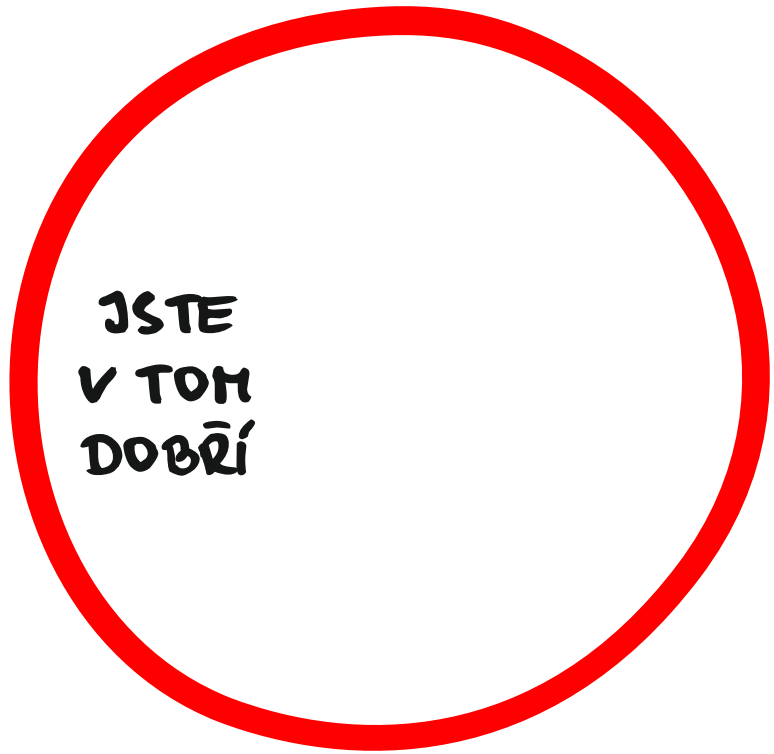
JOY

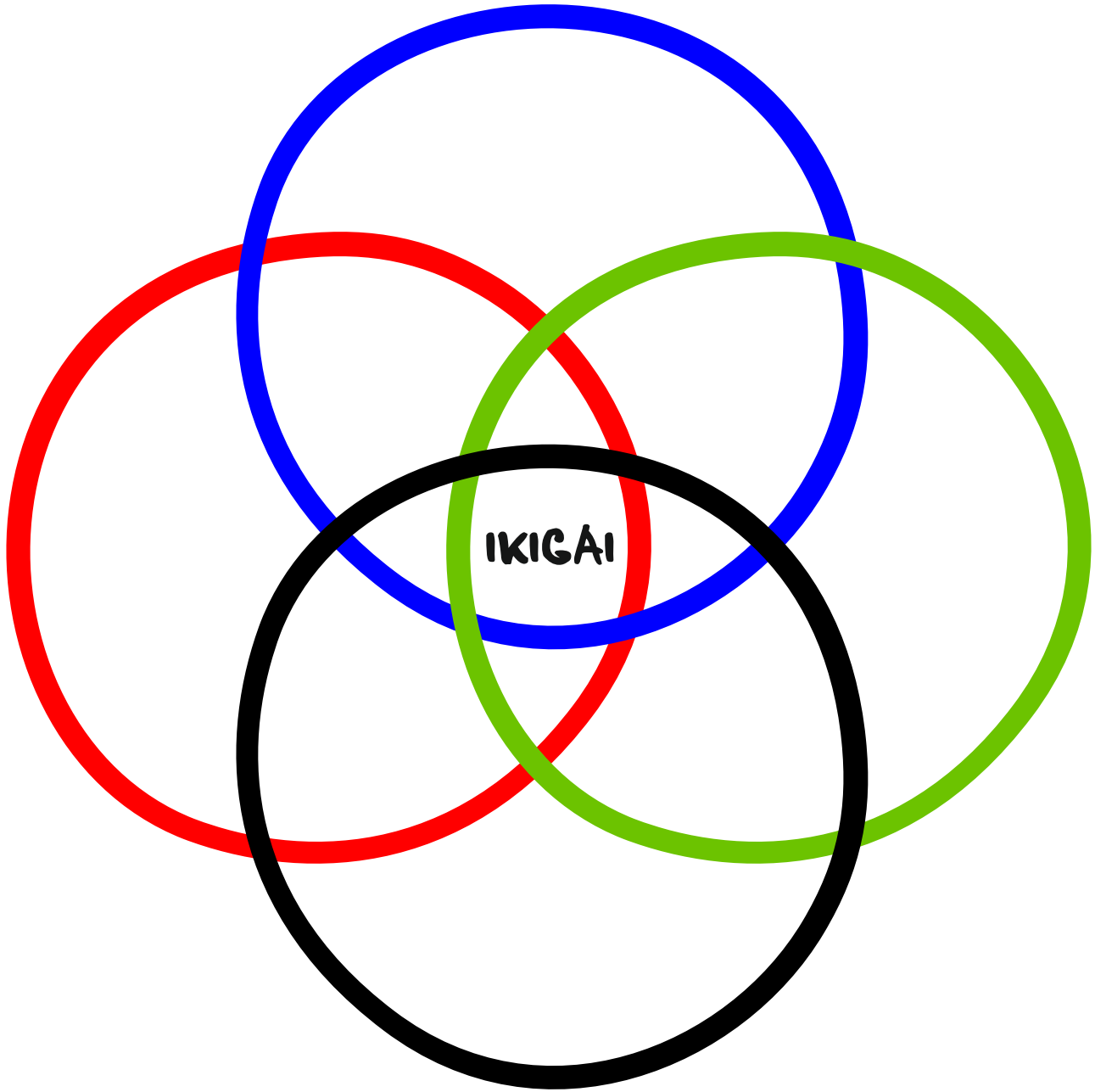
FLOW

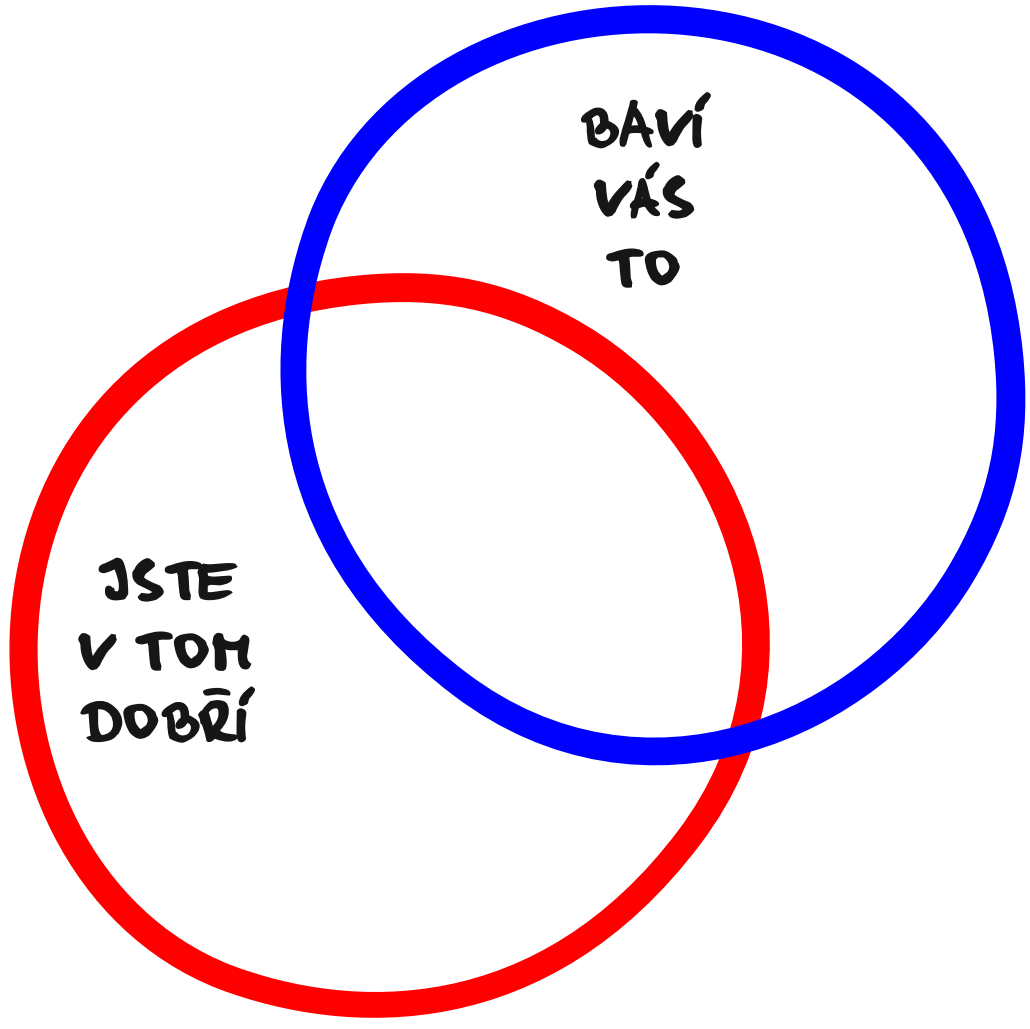

TED
KS
MIHALY CSIKSZENTMIHALYI

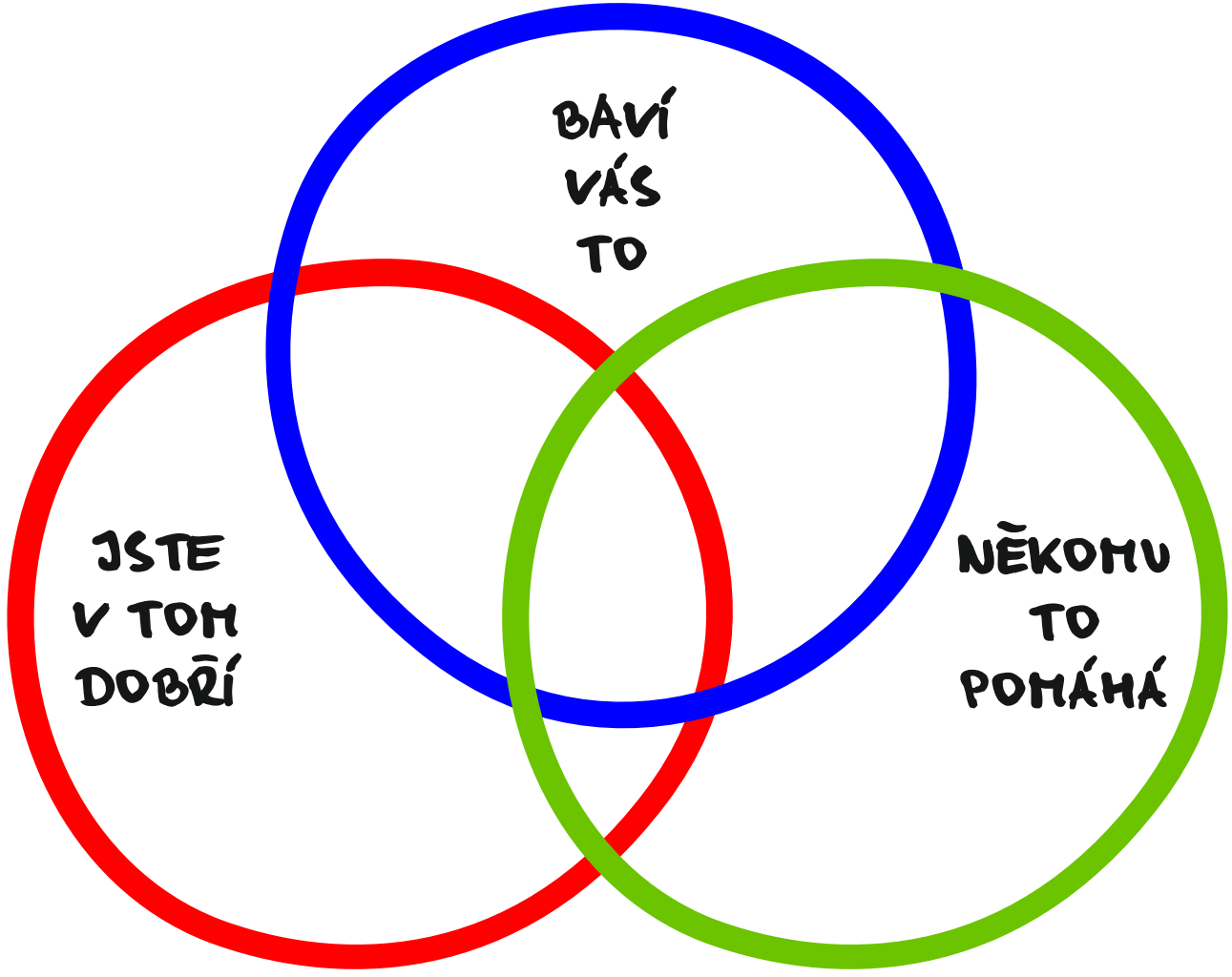


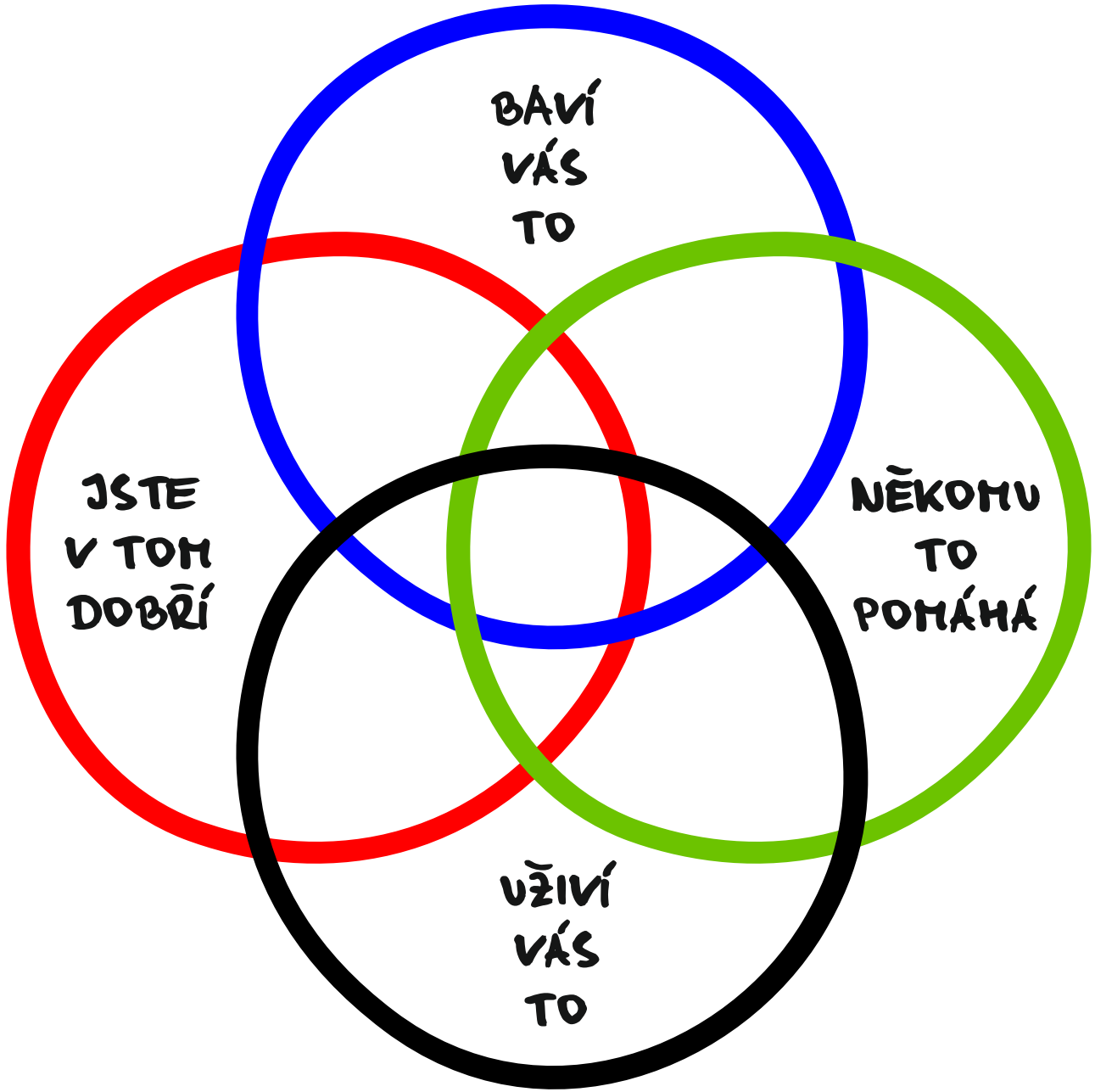
"Flow" concept by Mihaly Csikszentmihalyi. Drawn by Senia Maymin.

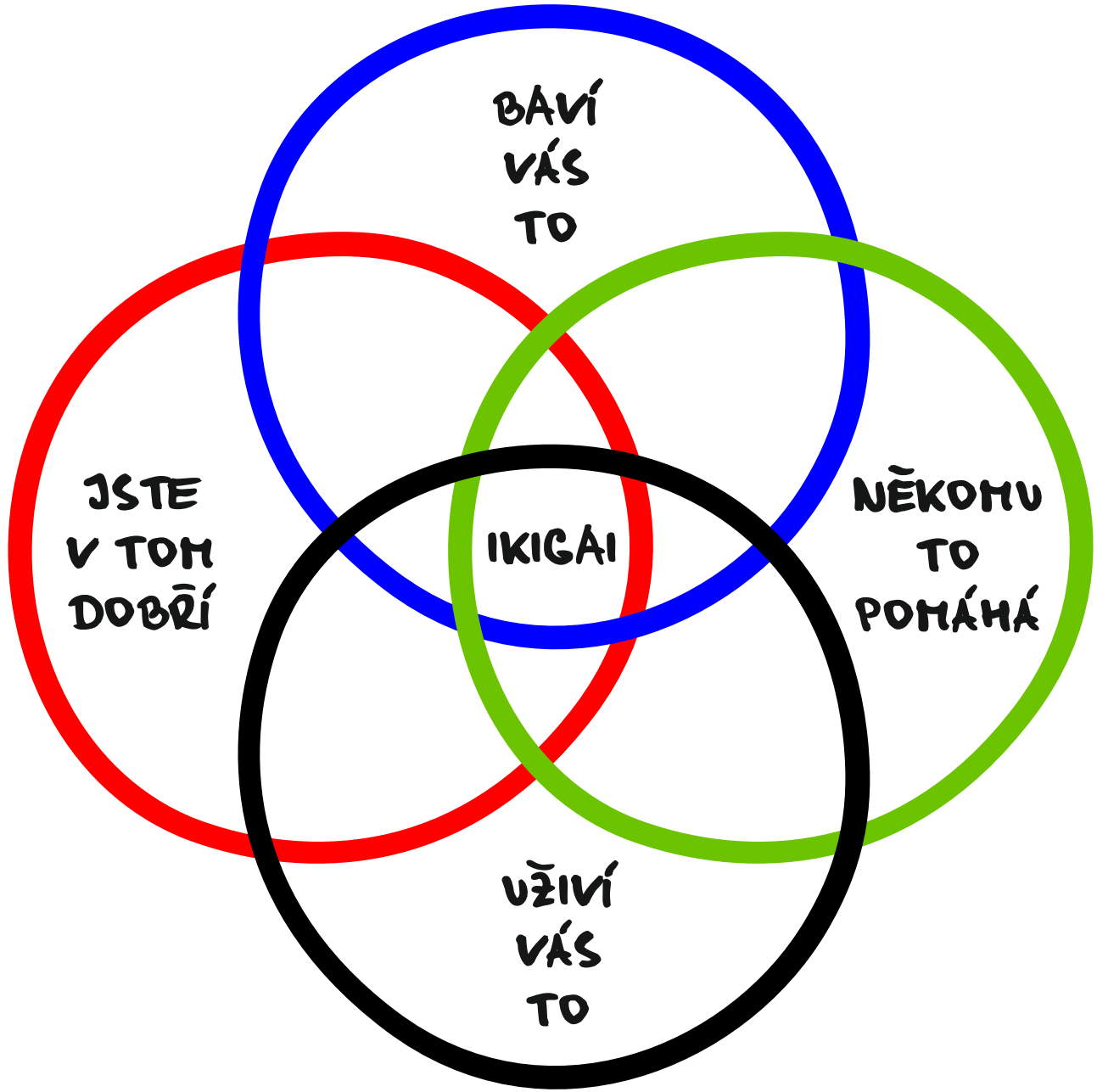

JSTE
V TOM
DOBŘÍ


IKIGAI

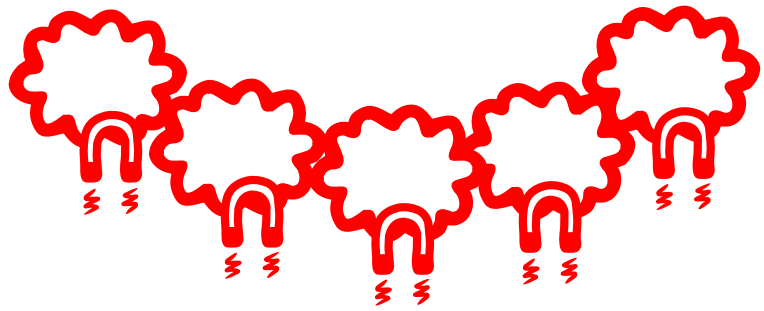

BAVÍ
VÁS
TO
JSTE
V TOM
DOBŘÍ

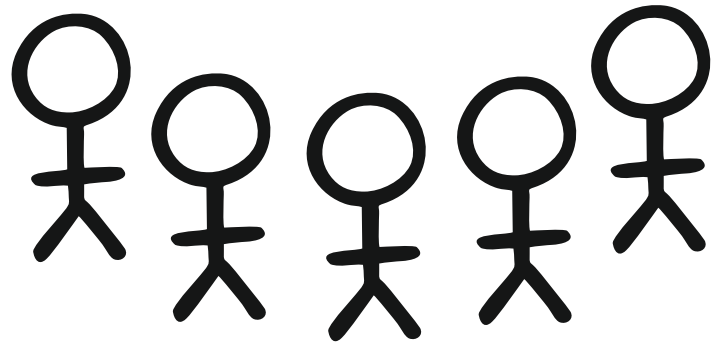

BAVÍ VÁS TO
JSTE V TOM DOBŘÍ
NĚKOMU TO POMÁHÁ


BAVÍ VÁS TO
JSTE V TOM DOBŘÍ
NĚKOMU TO POMÁHÁ
UŽIVÍ VÁS TO


BAVÍ VÁS TO
JSTE V TOM DOBŘÍ
IKIGAI
NĚKOMU TO POMÁHÁ
UŽIVÍ VÁS TO

OSOBNÍ VIZE:

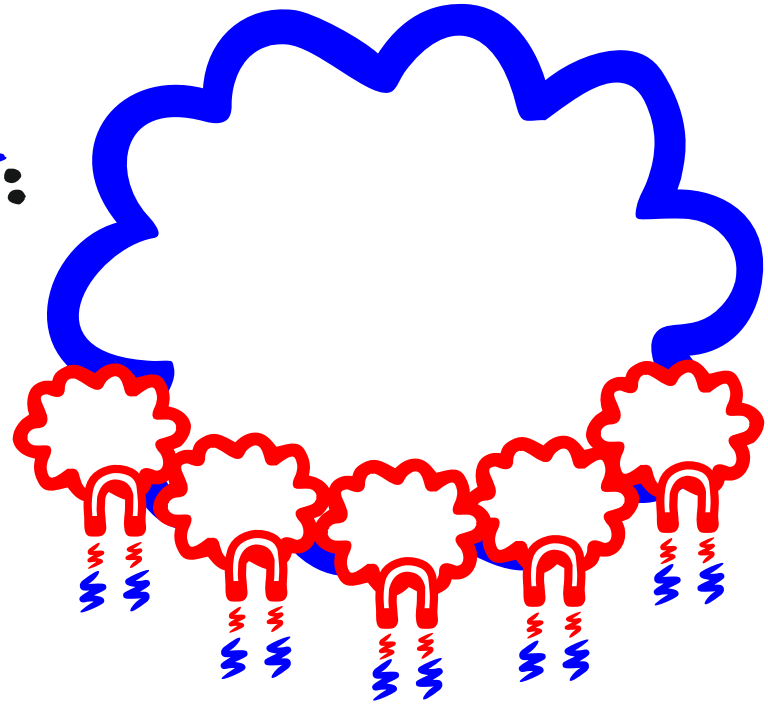


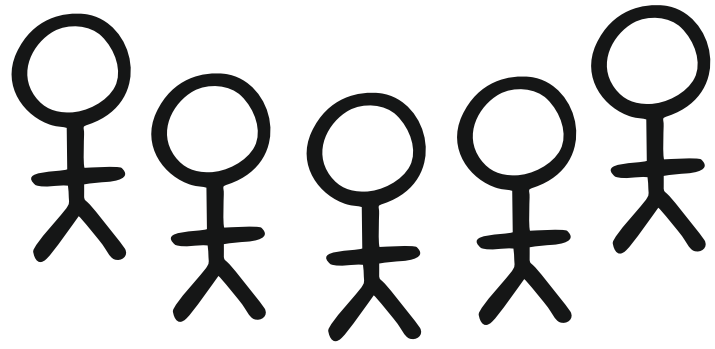


SKUPINOVÁ VIZE:

↕ ↕ ↕

OSOBNÍ VIZE:

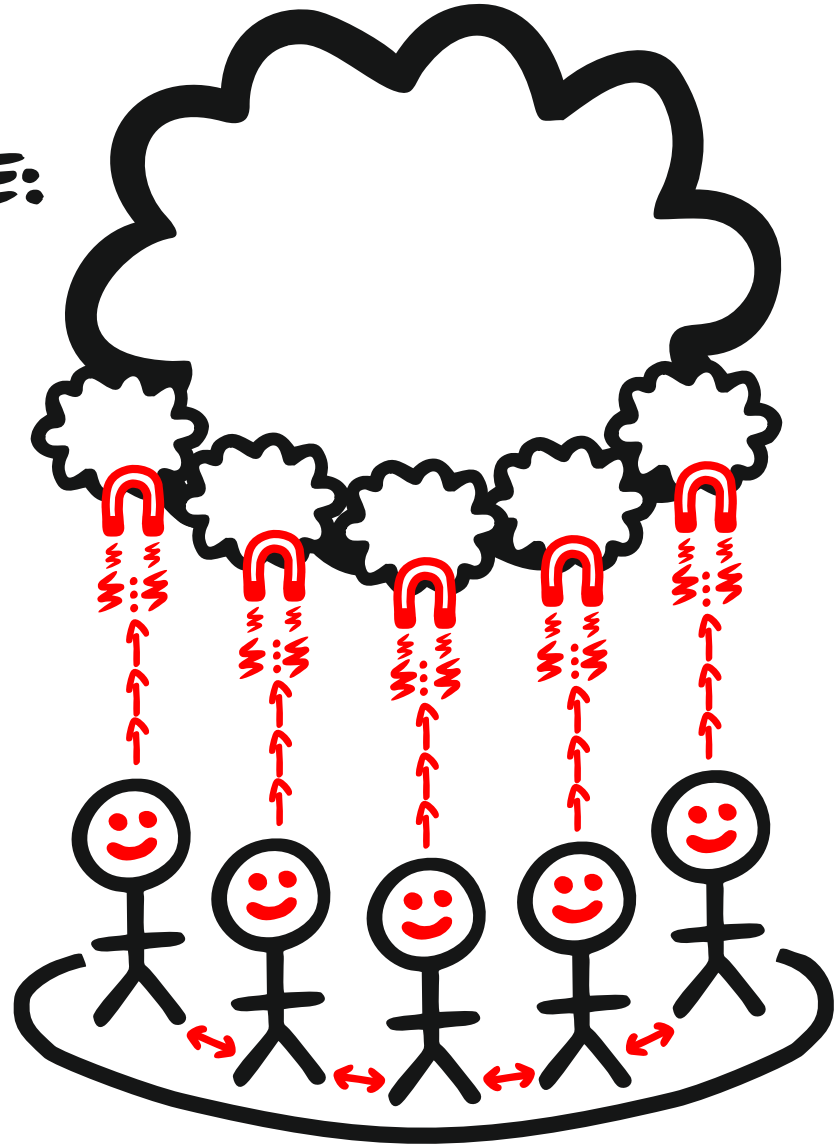




SKUPINOVÁ VIZE:

↕ ↕ ↕

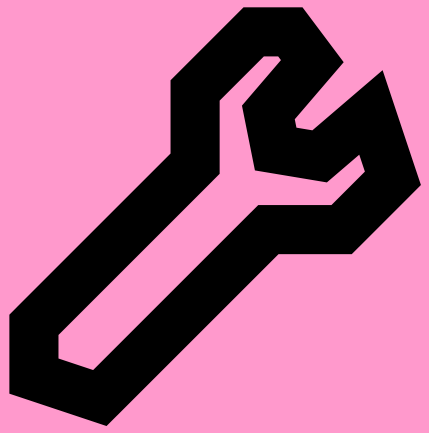
OSOBNÍ VIZE:



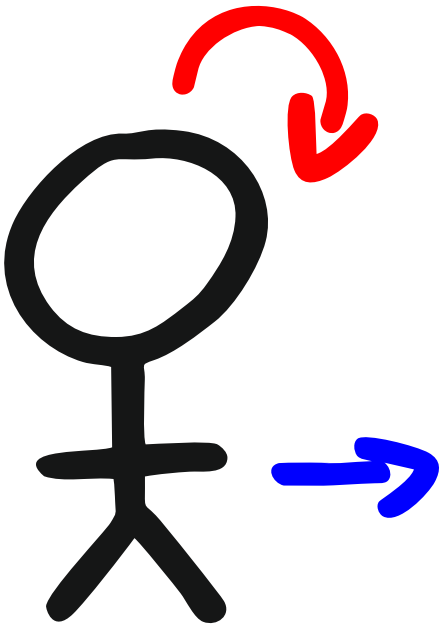
Musíme se spojit dohromady. Chceme-li změnit svět, musíme se spojit, musíme umět spolupracovat.

-- Alain de Botton
švýcarský filosof

ŽIVOT MÁ TAKOVÝ SMYSL,
JAKÝ MU DÁME.



SEBEREGULACE



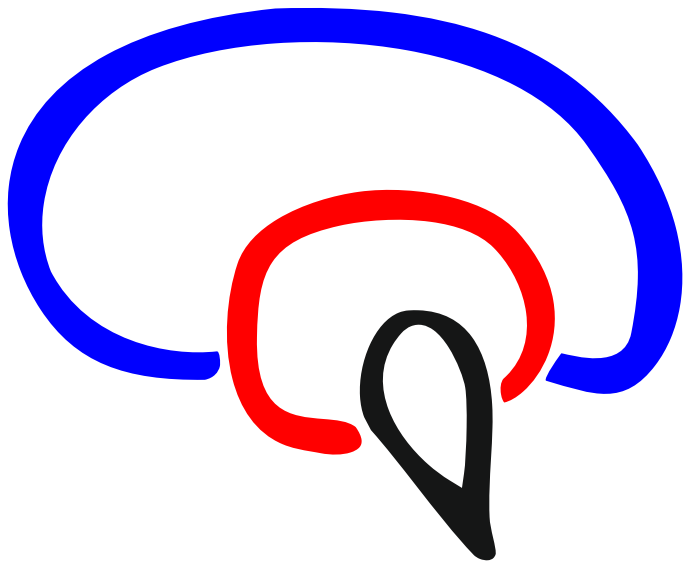
SEBEREGULACE = SCHOPNOST
PORUČIT SI A POSLECHNOUT SE

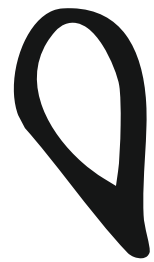
FAKTA:

SEBEREGULACE = KONTROLA NAD SVÝMI EMOCEMI
= KONTROLA NAD AKCEMI
= KONTROLA NAD SVOJÍ POZORNOSTÍ A SOUSTŘEDĚNOSTÍ

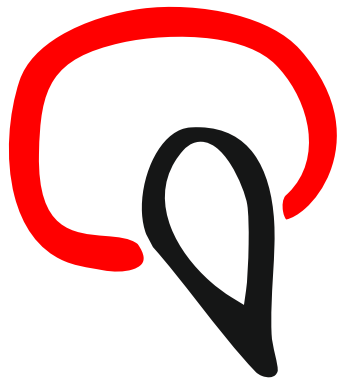
==➔ LIDÉ S VELKOU MÍROU SEBEREGULACÍ JSOU ŠŤASTNĚJŠÍ A ZDRAVĚJŠÍ. ŽIJÍ DÉLE.
==➔ SEBEREGULACE JE LEPŠÍ PREDIKTOR AKADEMICKÉHO ÚSPĚCHU, NEŽ INTELIGENCE A DOKONCE I SILNĚJŠÍ ČLÁNEK EFEKTIVNÍHO LEADERSHIPU, NEŽ CHARISMA.

LIDSKÝ MOZEK:



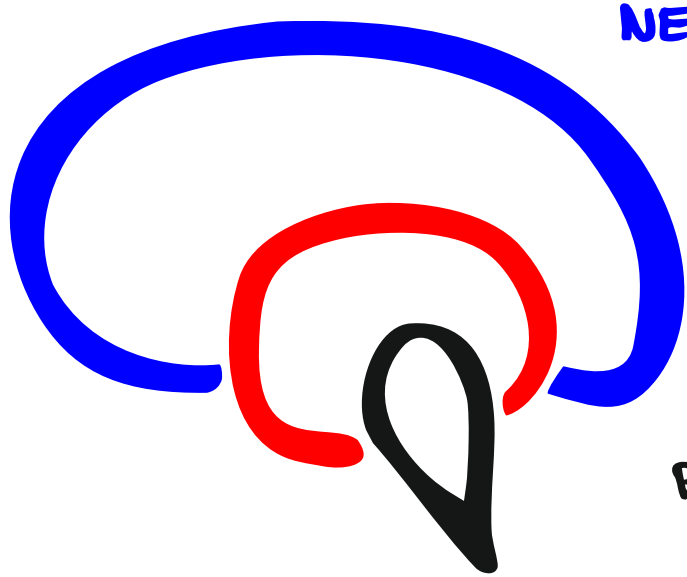


PLÁŽÍ MOZEK: INSTINKTY



LIMBICKÝ SYSTÉM: EMOCE

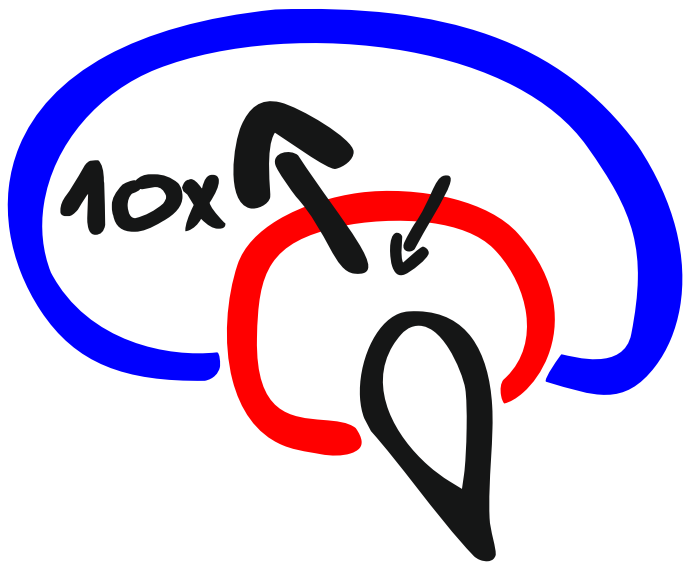
PLAZÍ MOZEK: INSTINKTY

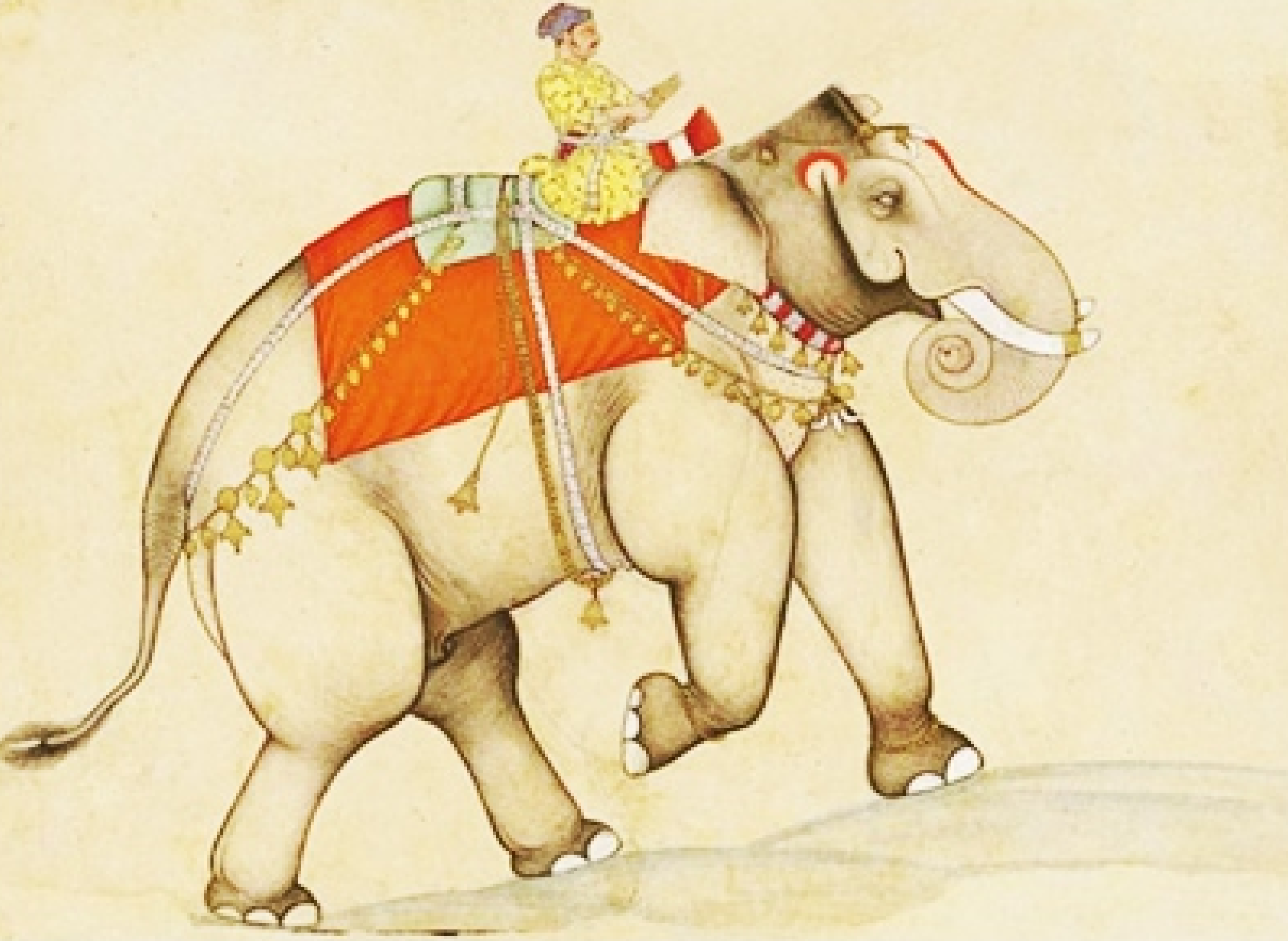


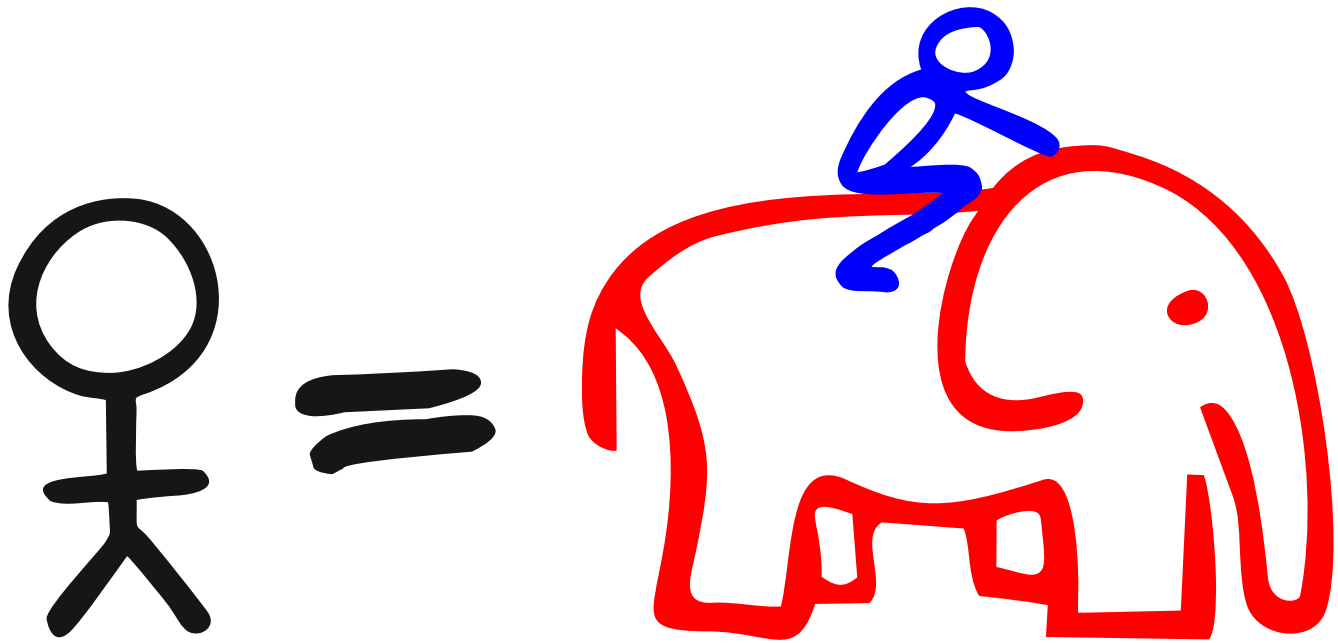
NEOKORTEX: RACIONÁLNO

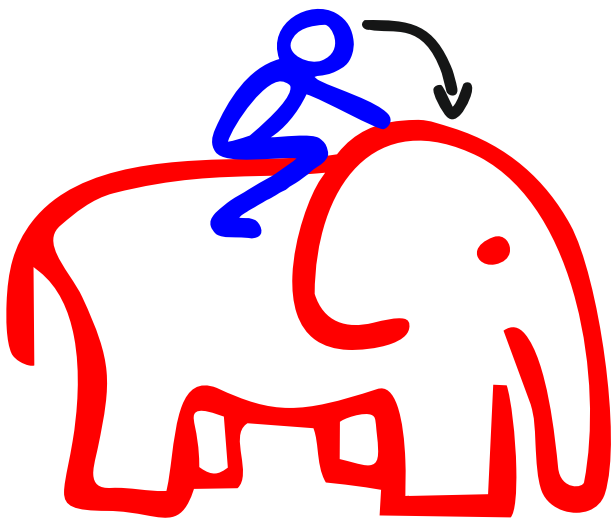
LIMBICKÝ SYSTÉM: EMOCE

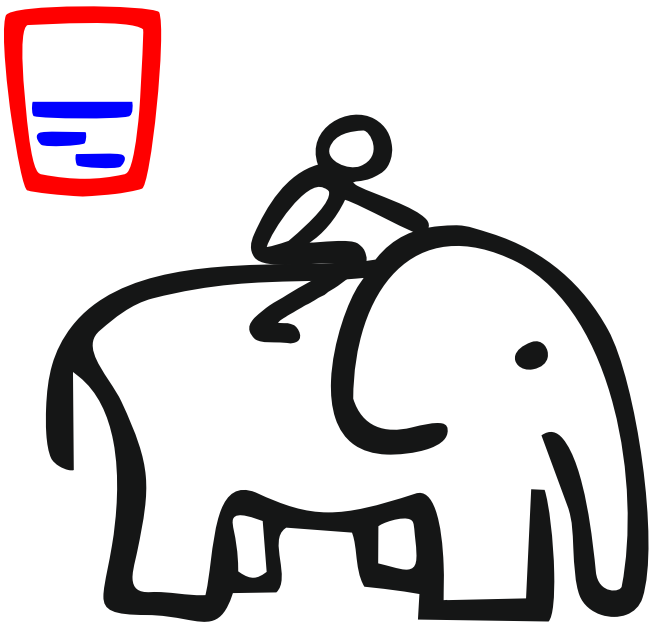
PLÁŽÍ MOZEK: INSTINKTY

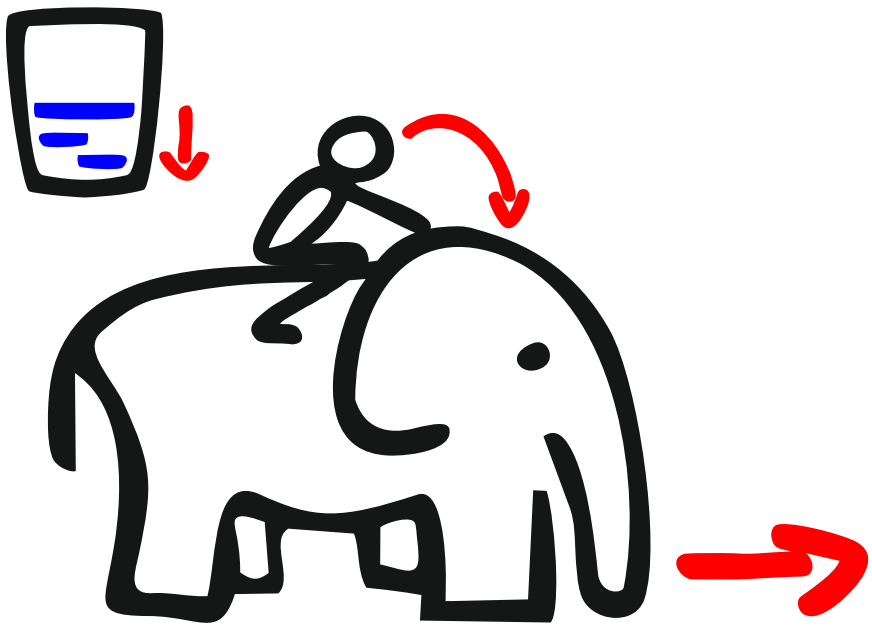

10x

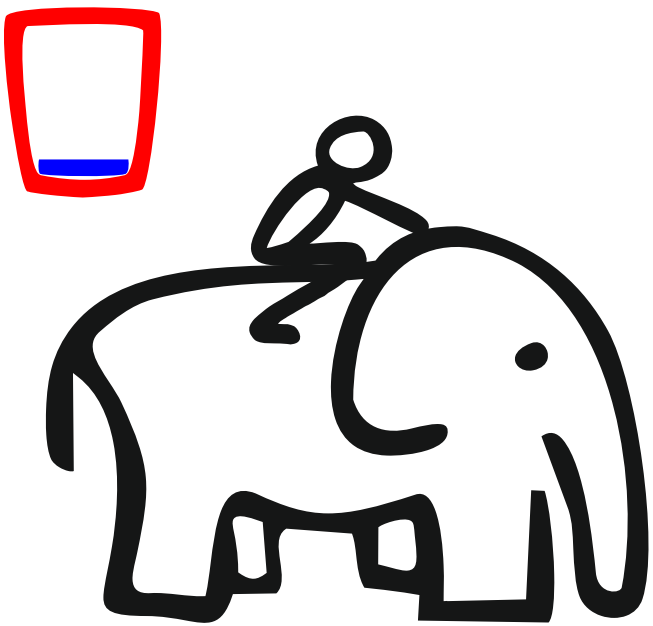


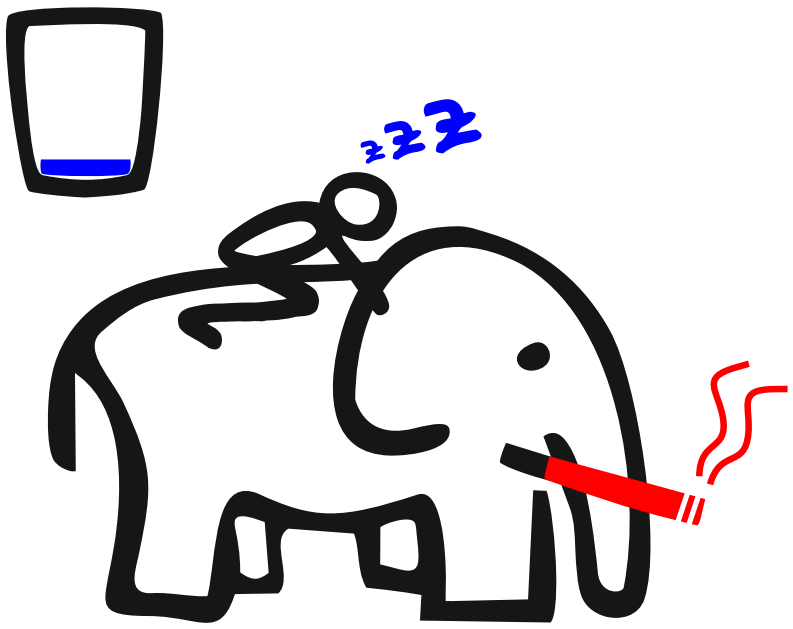




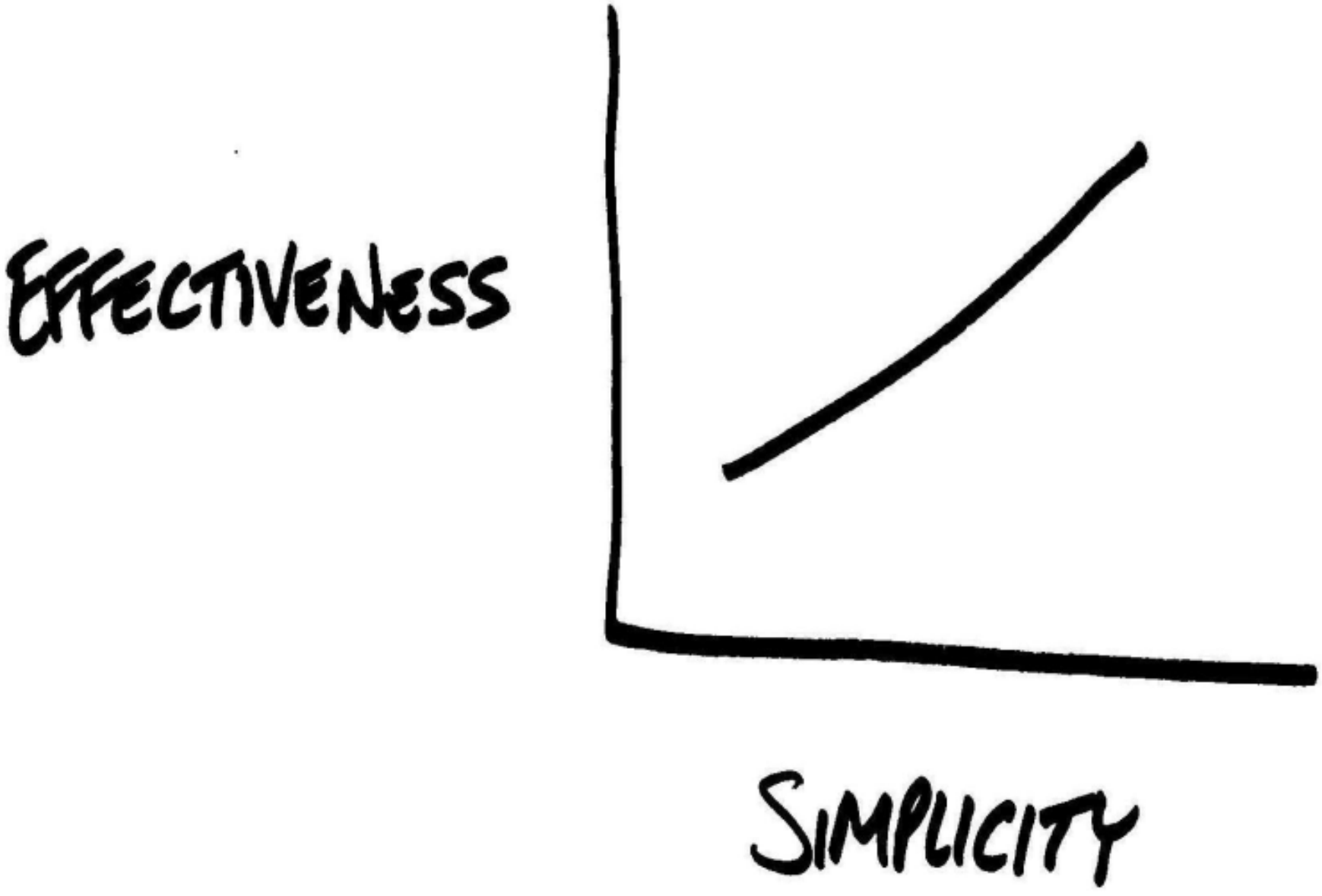




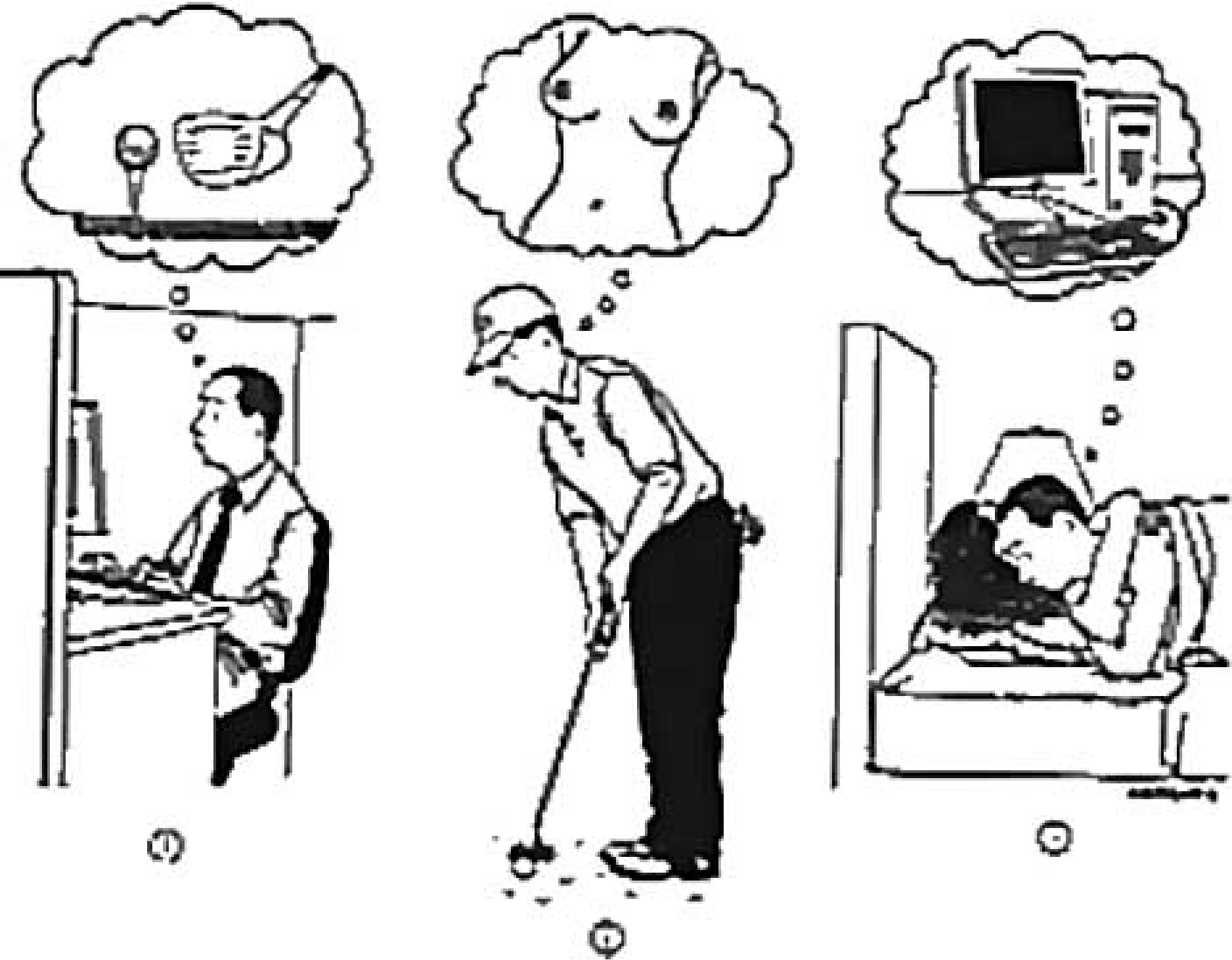



zzz

JEDNODUCHOST



Mind Full, or Mindful?



MULTITASKING

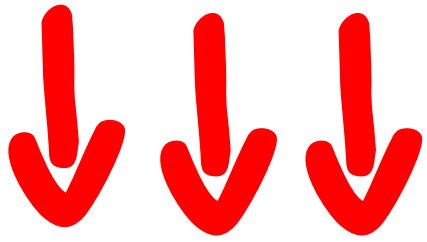
MULTITASKING

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 1 2

MULTITASKING

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 1 2

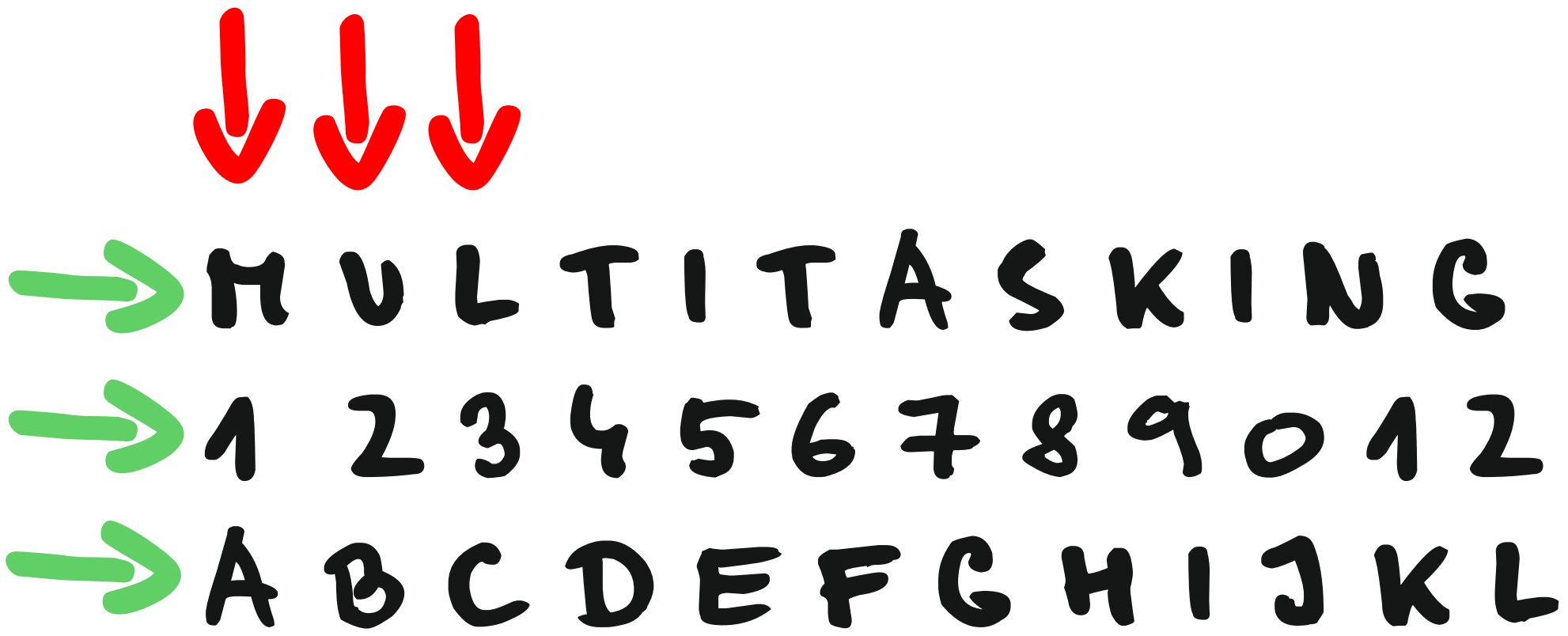
A B C D E F G H I J K L



MULTITASKING

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 1 2

A B C D E F G H I J K L


MULTITASKING
1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 1 2
A B C D E F G H I J K L

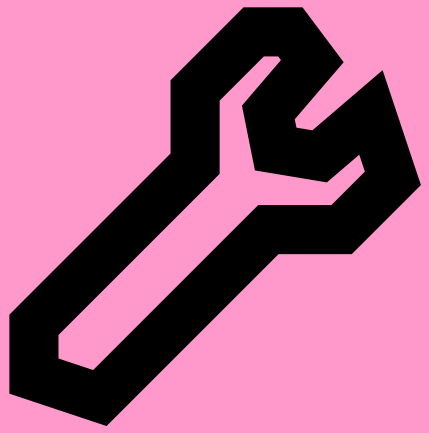
AUTHOR Development
ZDNet Mobile - Android Apps on Google Play
VLC media player
Word 2013
AuthorDotNet - Shortcut
World of Tanks
Easy GIF Animator
Microsoft Visual Studio 2010
Ventrilo
OneNote 2013
Steam
FurMark
Zune
All Programs
Search programs and files
Tony McSherry
Documents
Pictures
Music
Games
Computer
Control Panel
Devices and Printers
Default Programs
Help and Support
Shut down

Recycle Bin

Aatif Ahmad

Computer

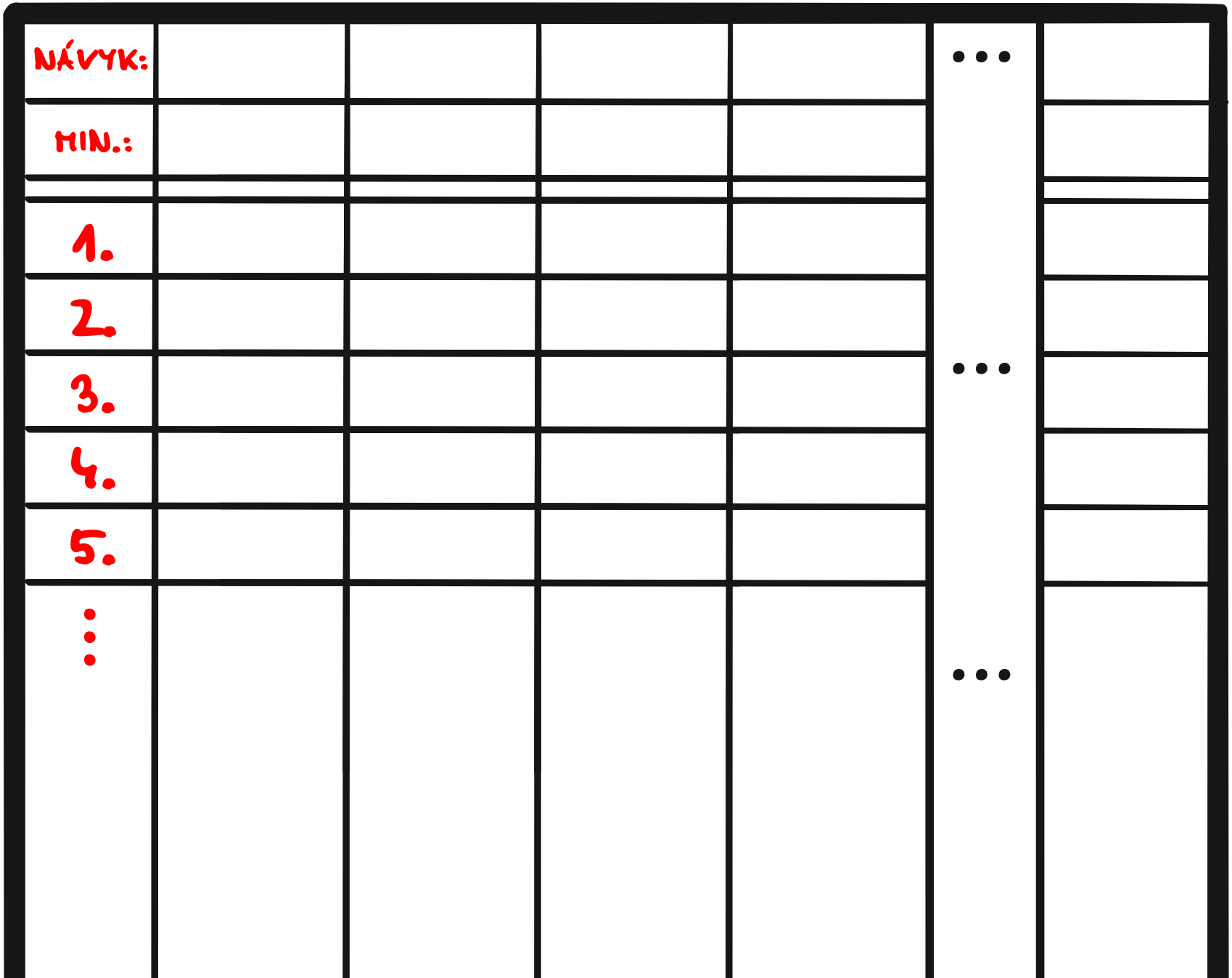
Delphi



BUZERLÍSTEK

Zasejte skutek a získáte návyk, zasejte návyk a získáte povahu, zasejte povahu získáte osud.

-- William Makepeace Thackeray


NÁVYK:
MIN.:
1.
2.
3.
4.
5.

NÁVYK:	BUZER-LÍSTEK	VSTÁVÁNÍ	SPORT: BĚH	ALKOHOL	•••	POTENCIÁL DNE
MIN.:						
1.						
2.						
3.					•••	
4.						
5.						
⋮					•••	

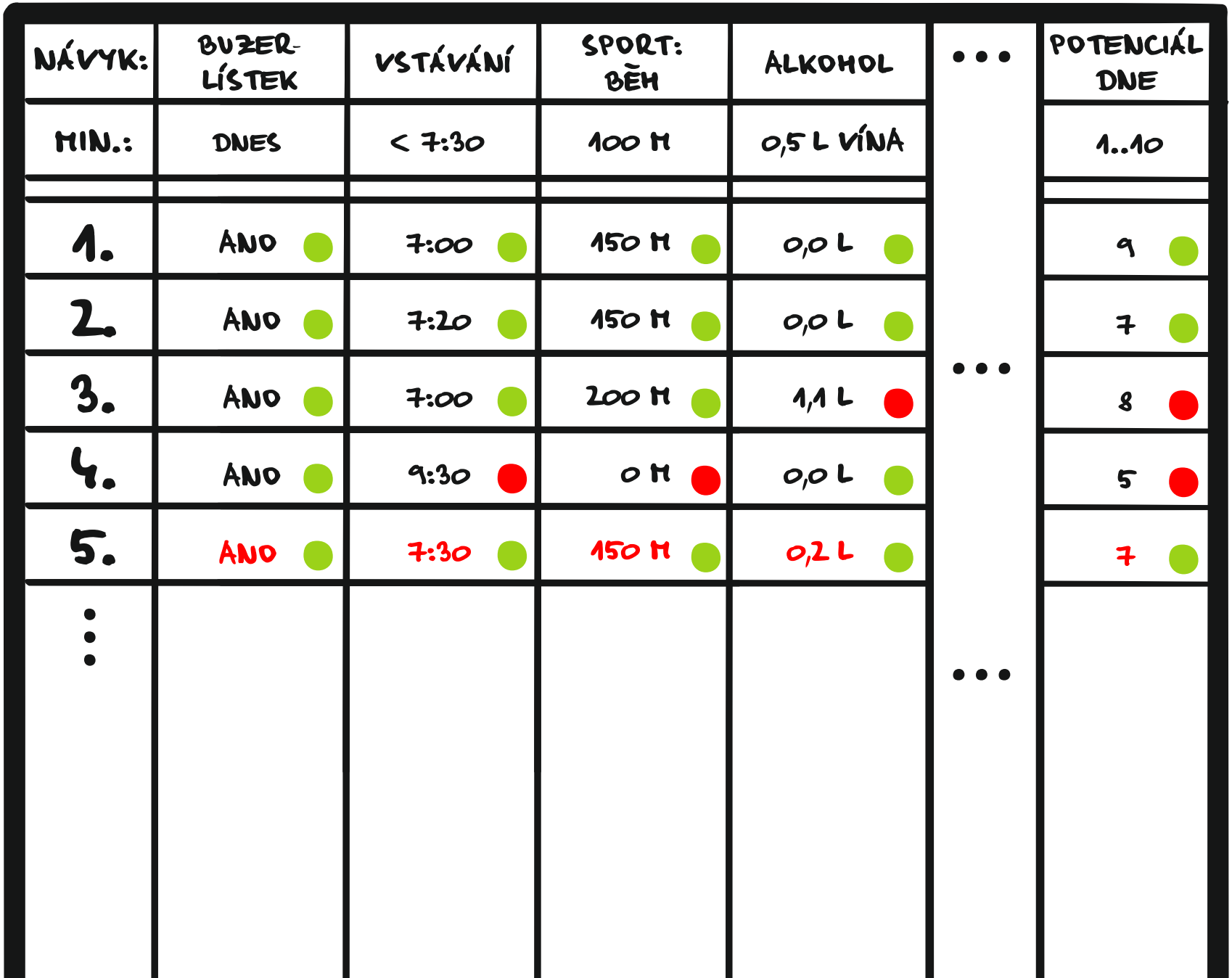
NÁVYK:	BUZER-LÍSTEK	VSTÁVÁNÍ	SPORT: BĚH	ALKOHOL	...	POTENCIÁL DNE
MIN.:	DNES	< 7:30	100 M	0,5 L VÍNA		1..10
1.						
2.						
3.					...	
4.						
5.						
⋮					...	

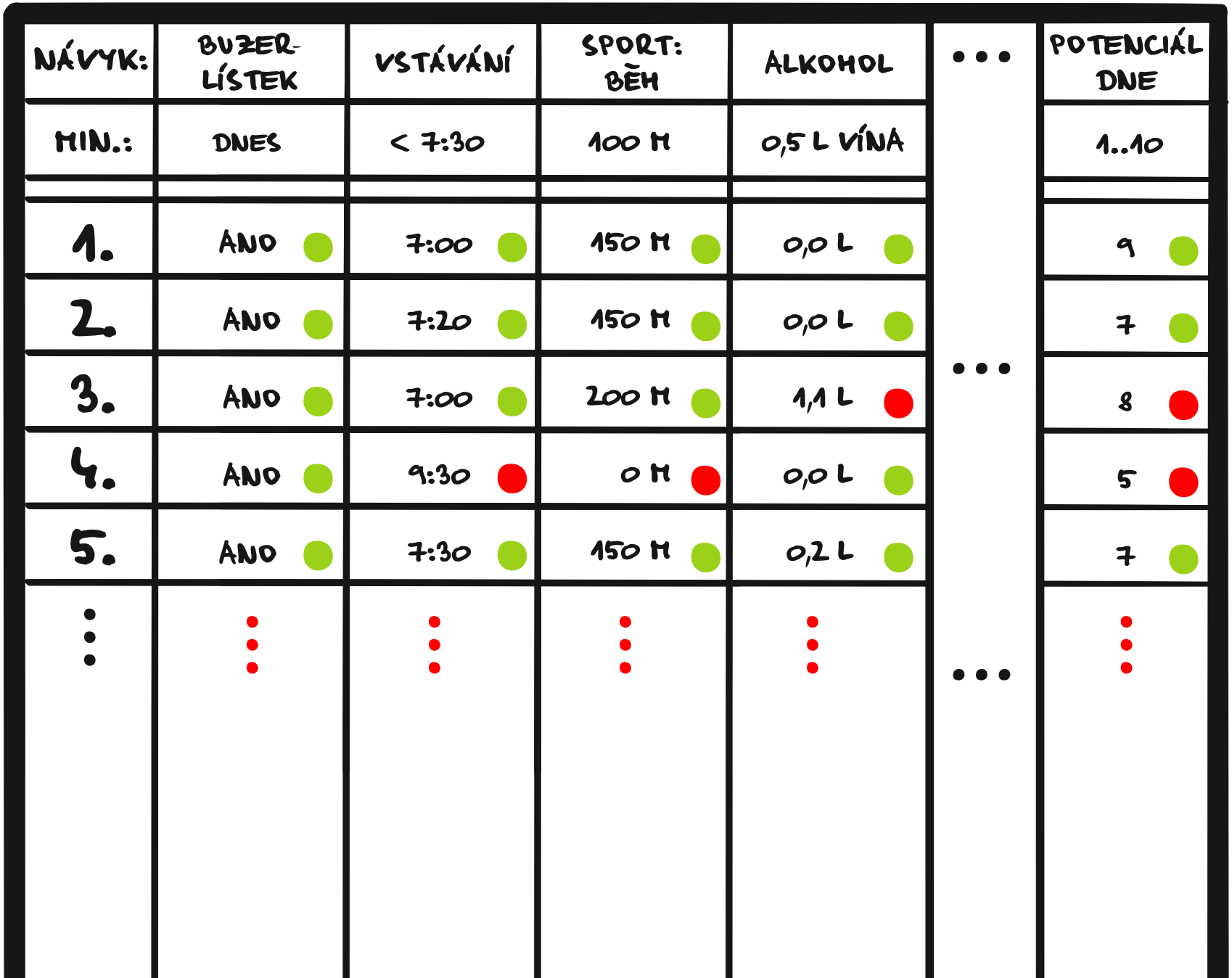
NÁVYK:	BUZER-LÍSTEK	VSTÁVÁNÍ	SPORT: BĚH	ALKOHOL	...	POTENCIÁL DNE
MIN.:	DNES	< 7:30	100 M	0,5 L VÍNA		1..10
1.	ANO	7:00	150 M	0,0 L		9
2.						
3.					...	
4.						
5.						
⋮					...	

NÁVYK:	BUZER-LÍSTEK	VSTÁVÁNÍ	SPORT: BĚH	ALKOHOL	...	POTENCIÁL DNE
MIN.:	DNES	< 7:30	100 M	0,5 L VÍNA		1..10
1.	ANO ●	7:00 ●	150 M ●	0,0 L ●		9 ●
2.	ANO ●	7:20 ●	150 M ●	0,0 L ●		7 ●
3.					...	
4.						
5.						
⋮					...	

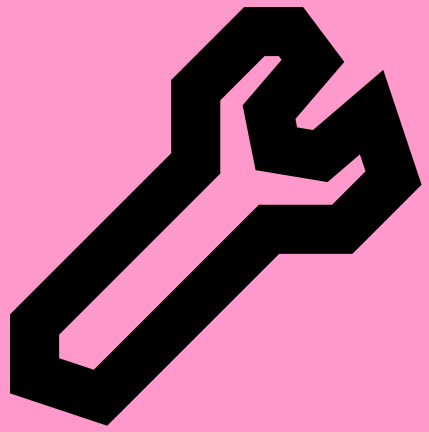
NÁVYK:	BUZER-LÍSTEK	VSTÁVÁNÍ	SPORT: BĚH	ALKOHOL	...	POTENCIÁL DNE
MIN.:	DNES	< 7:30	100 M	0,5 L VÍNA		1..10
1.	ANO 🟢	7:00 🟢	150 M 🟢	0,0 L 🟢		9 🟢
2.	ANO 🟢	7:20 🟢	150 M 🟢	0,0 L 🟢		7 🟢
3.	ANO 🟢	7:00 🟢	200 M 🟢	1,1 L 🔴	...	8 🔴
4.						
5.						
⋮					...	

NÁVYK:	BUZER-LÍSTEK	VSTÁVÁNÍ	SPORT: BĚH	ALKOHOL	...	POTENCIÁL DNE
MIN.:	DNES	< 7:30	100 M	0,5 L VÍNA		1..10
1.	ANO 🟢	7:00 🟢	150 M 🟢	0,0 L 🟢		9 🟢
2.	ANO 🟢	7:20 🟢	150 M 🟢	0,0 L 🟢		7 🟢
3.	ANO 🟢	7:00 🟢	200 M 🟢	1,1 L 🔴	...	8 🔴
4.	ANO 🟢	9:30 🔴	0 M 🔴	0,0 L 🟢		5 🔴
5.						
⋮					...	


NÁVYK:
BUZER-LÍSTEK
VSTÁVÁNÍ
SPORT: BĚH
ALKOHOL
• • •
POTENCIÁL DNE
MIN.:
DNES
< 7:30
100 M
0,5 L VÍNA
1..10
1.
ANO
7:00
150 M
0,0 L
9
2.
ANO
7:20
150 M
0,0 L
7
3.
ANO
7:00
200 M
1,1 L
8
4.
ANO
9:30
0 M
0,0 L
5
5.
ANO
7:30
150 M
0,2 L
7
⋮

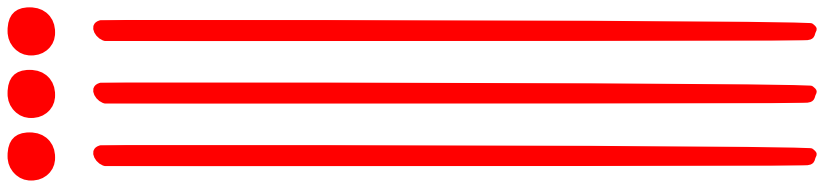

NÁVYK:
BUZER-LÍSTEK
VSTÁVÁNÍ
SPORT: BĚH
ALKOHOL
• • •
POTENCIÁL DNE
MIN.:
DNES
< 7:30
100 M
0,5 L VÍNA
1..10
1.
ANO
7:00
150 M
0,0 L
9
2.
ANO
7:20
150 M
0,0 L
7
3.
ANO
7:00
200 M
1,1 L
8
4.
ANO
9:30
0 M
0,0 L
5
5.
ANO
7:30
150 M
0,2 L
7

Úspěšný není člověk, který nepadá, ale člověk, který umí nejrychleji vstát.



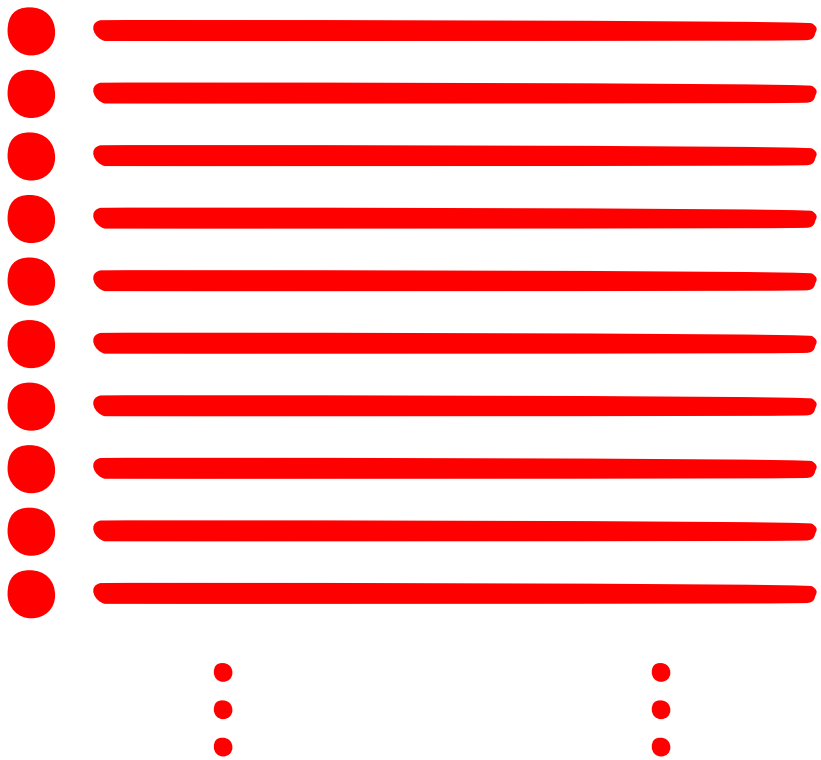
TODO SYSTÉM

TODO LIST:

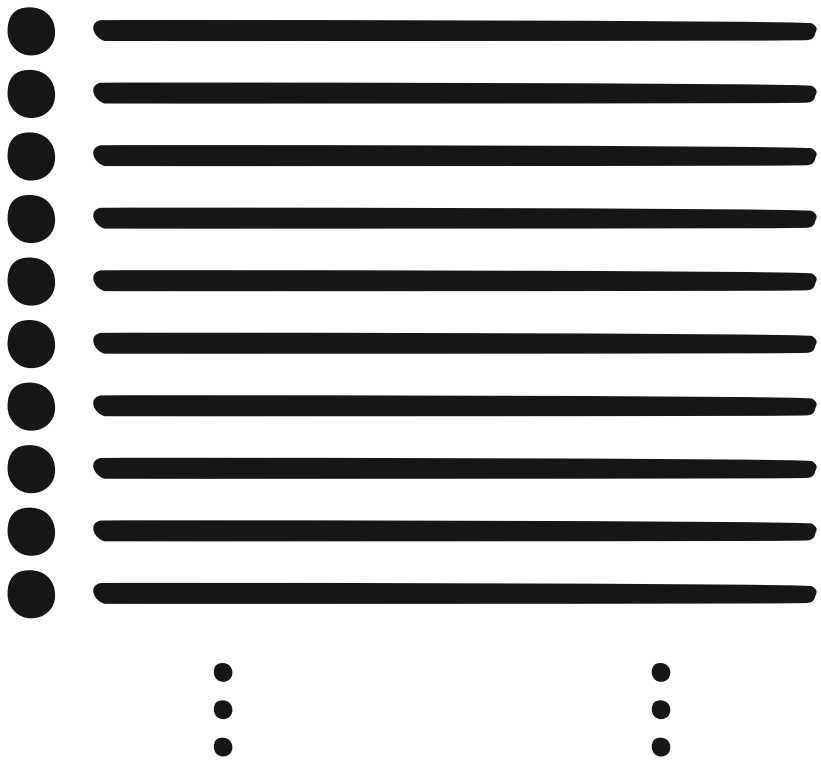


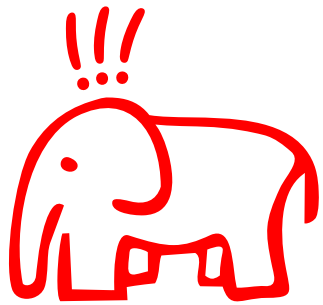
TODO LIST:

TODO LIST:

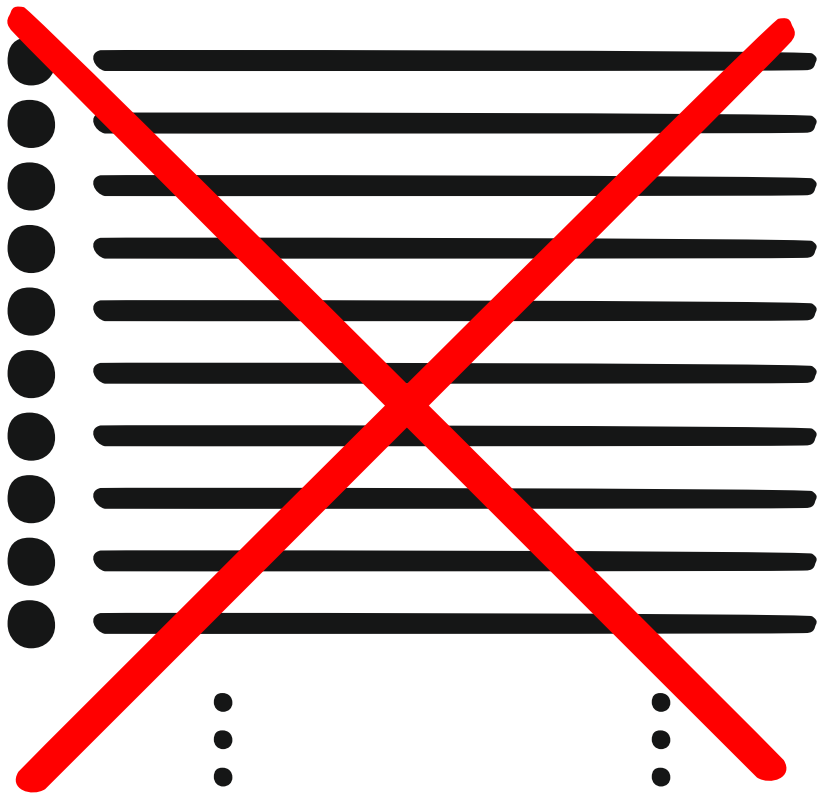


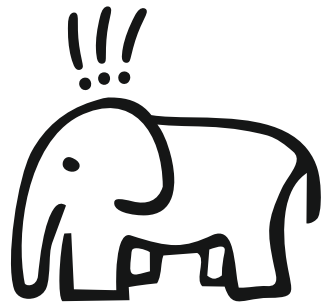
TODO LIST:



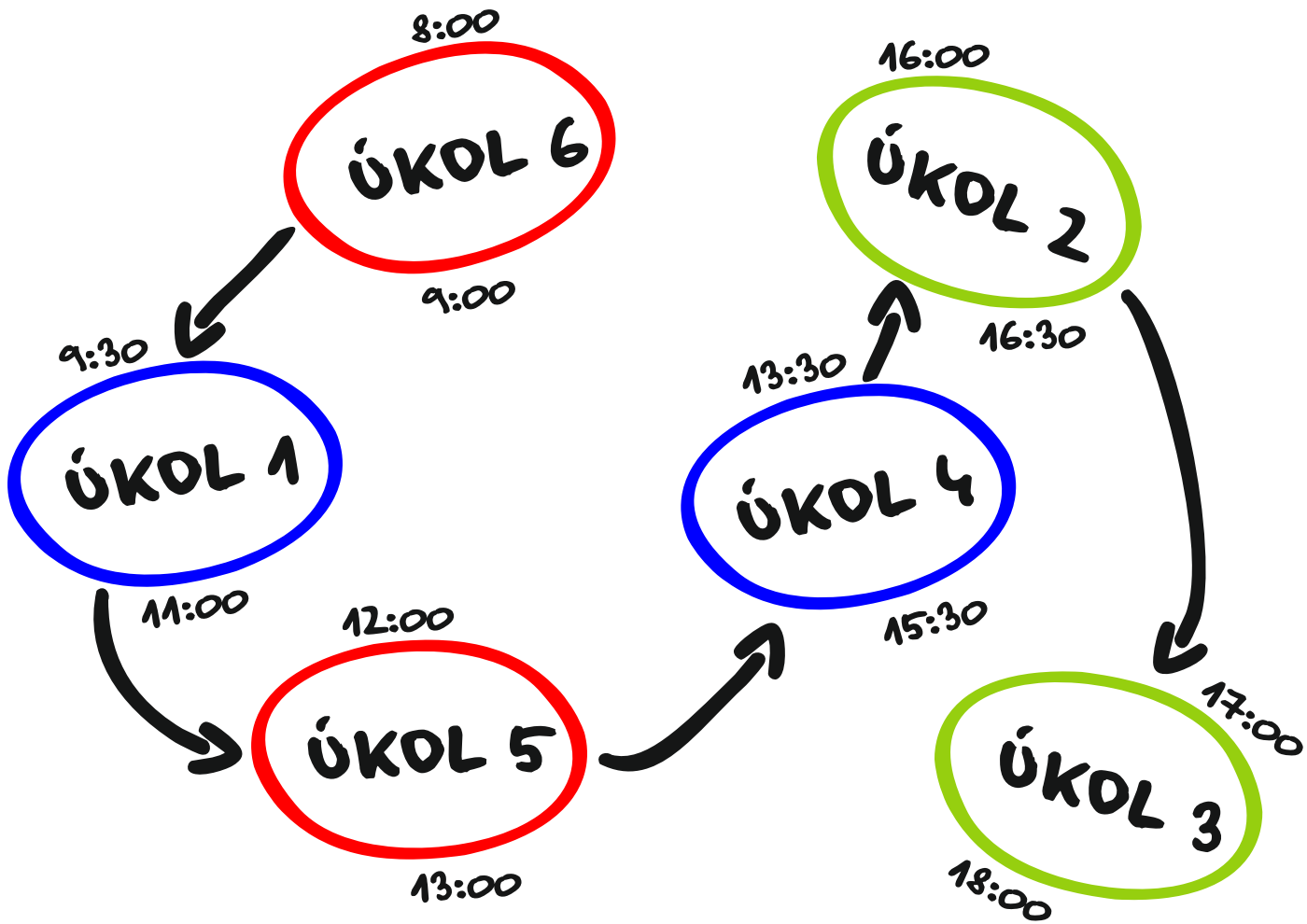


TODO LIST:

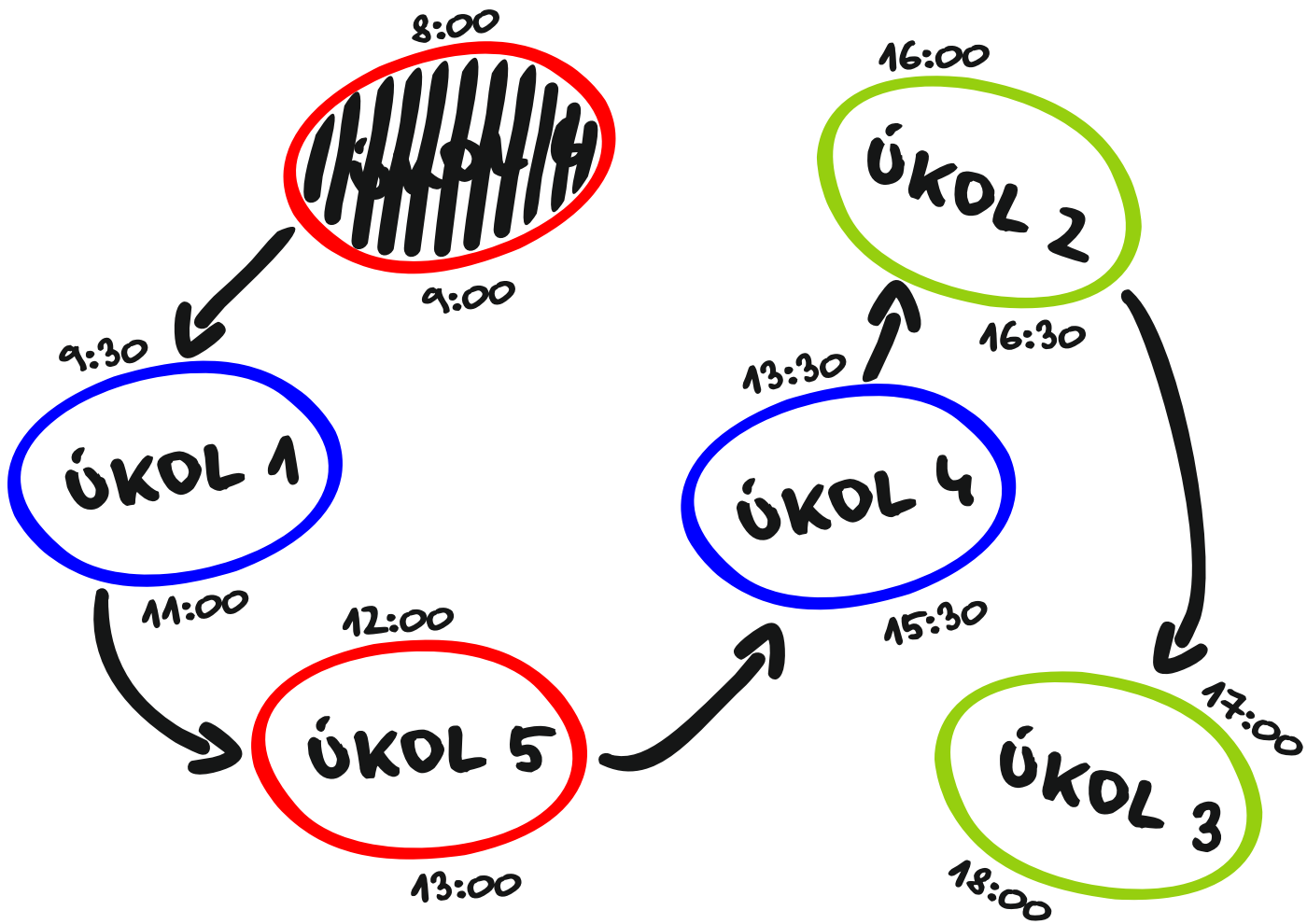




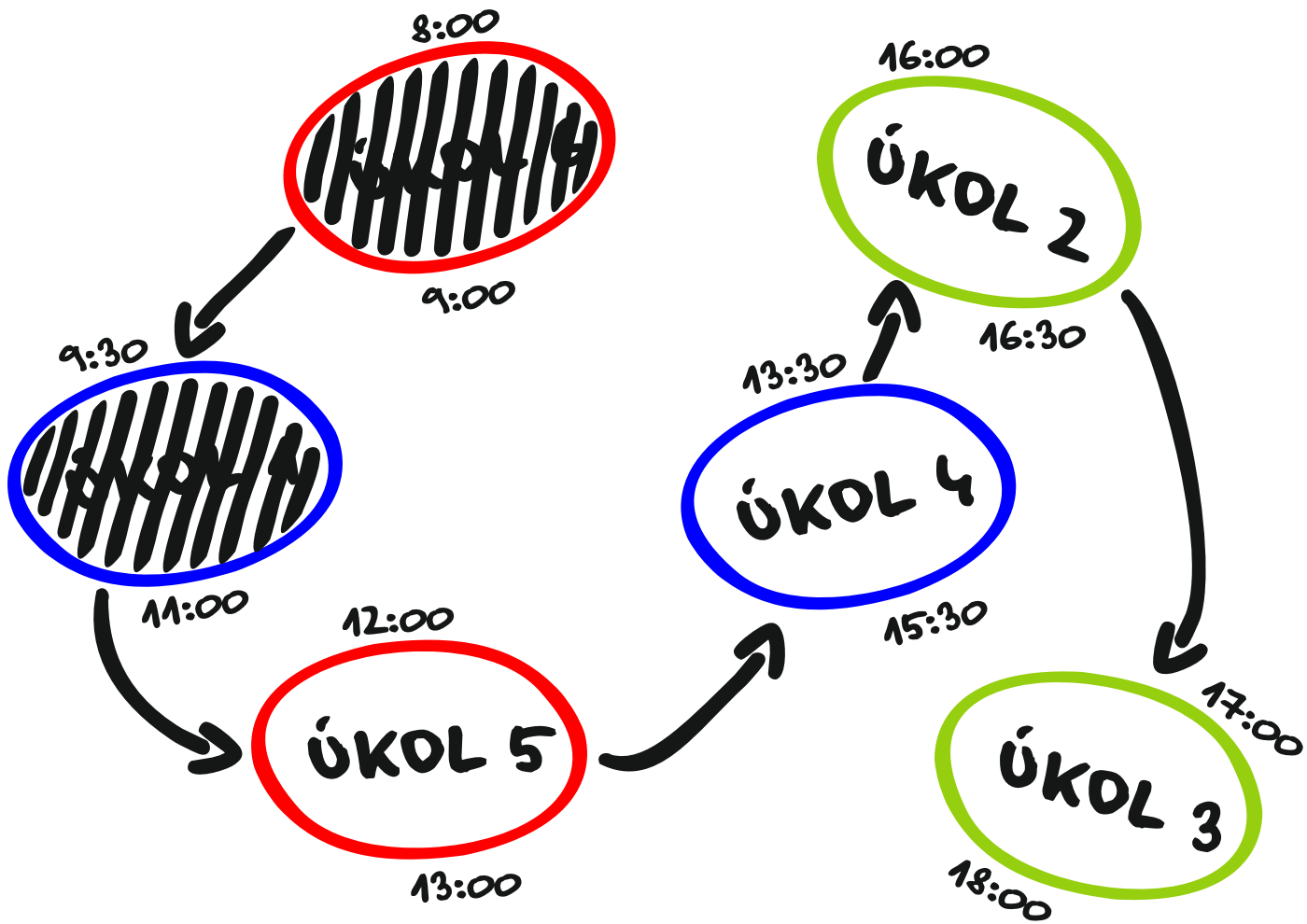
TODO-TODAY:


8:00
ÚKOL 6
9:00
9:30
ÚKOL 1
11:00
12:00
ÚKOL 5
13:00
13:30
ÚKOL 4
15:30
16:00
ÚKOL 2
16:30
17:00
ÚKOL 3
18:00

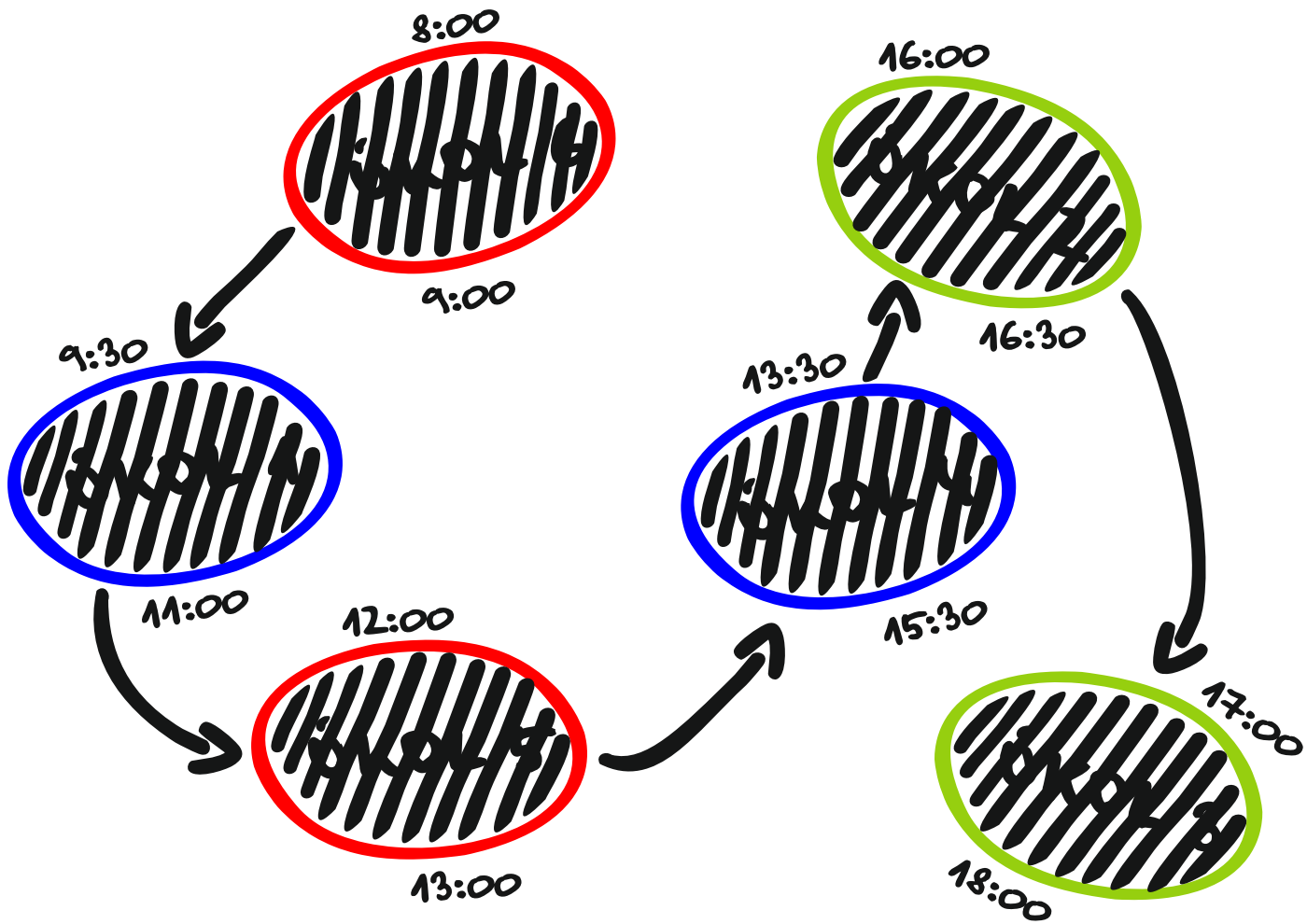
TODO-TODAY:


8:00
9:00
9:30
ÚKOL 1
11:00
12:00
ÚKOL 5
13:00
13:30
ÚKOL 4
15:30
16:00
ÚKOL 2
16:30
17:00
ÚKOL 3
18:00

TODO-TODAY:

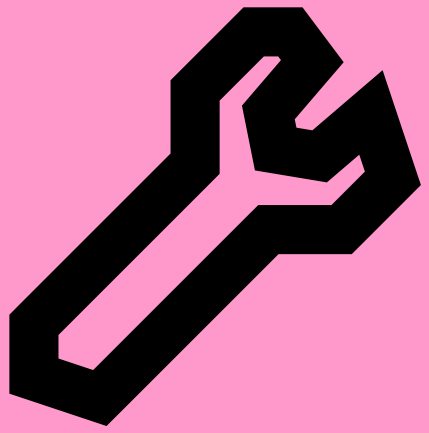

8:00
9:00
9:30
11:00
12:00
ÚKOL 5
13:00
13:30
ÚKOL 4
15:30
16:00
ÚKOL 2
16:30
17:00
ÚKOL 3
18:00

TODO-TODAY:



VIZE BEZ AKCE JE SNĚNÍM,
AKCE BEZ VIZE JE NOČNÍ MŮROU.

-- Japonské přísloví



SPOKOJENOST

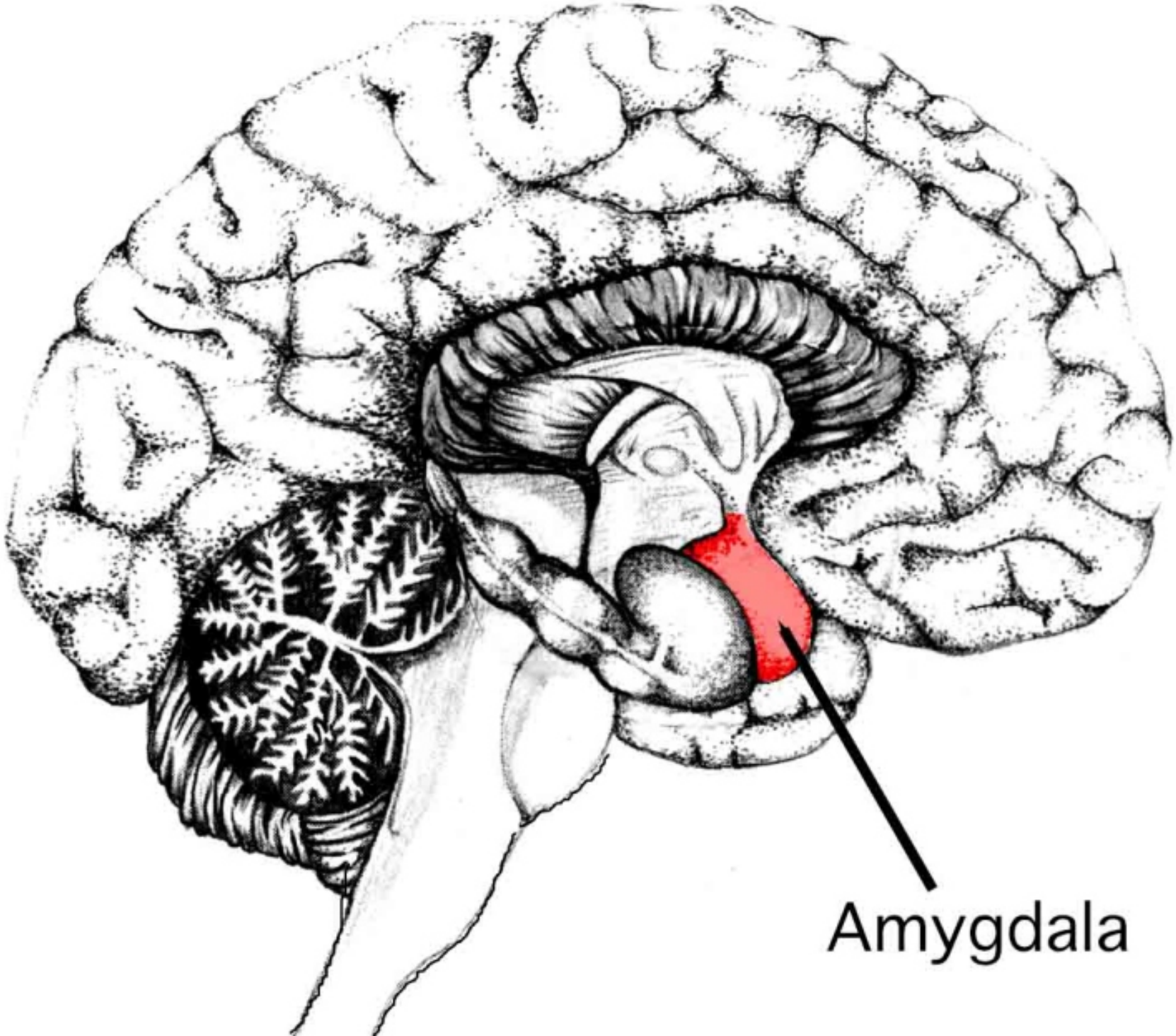
90 % DLOUHODOBÉ SPOKOJENOSTI NENÍ OVLIVNĚNO VNĚJŠÍM SVĚTEM, ALE ZPŮSOBEM, JAKÝM MOZEK TENTO SVĚT ZPRACOVÁVÁ.

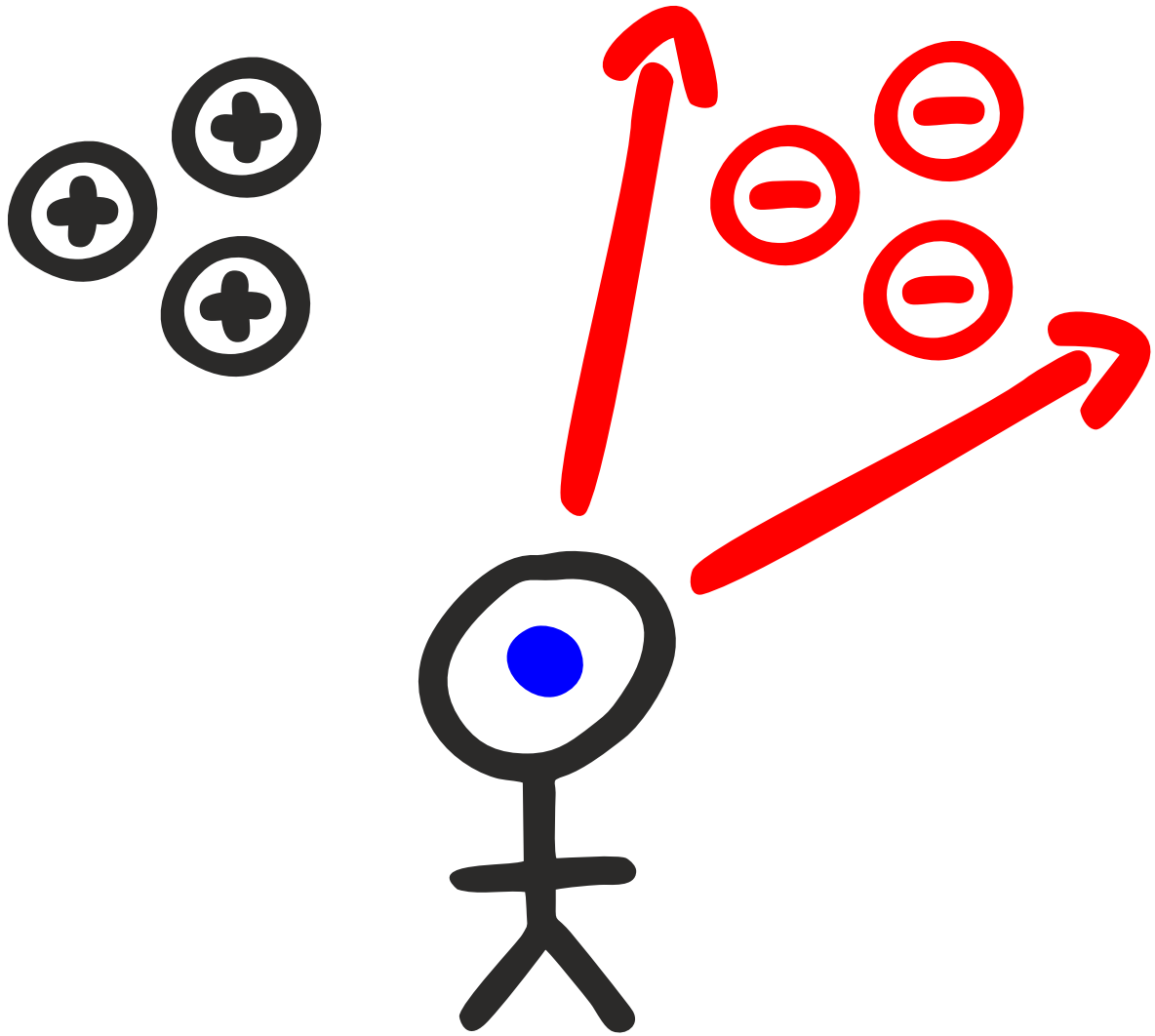
POUZE 25 % NAŠEHO PRACOVNÍHO ÚSPĚCHU JE PŘEDURČENO MÍROU IQ, ALE 75 % JE OVLIVNĚNO ÚROVNÍ OPTIMISMU.

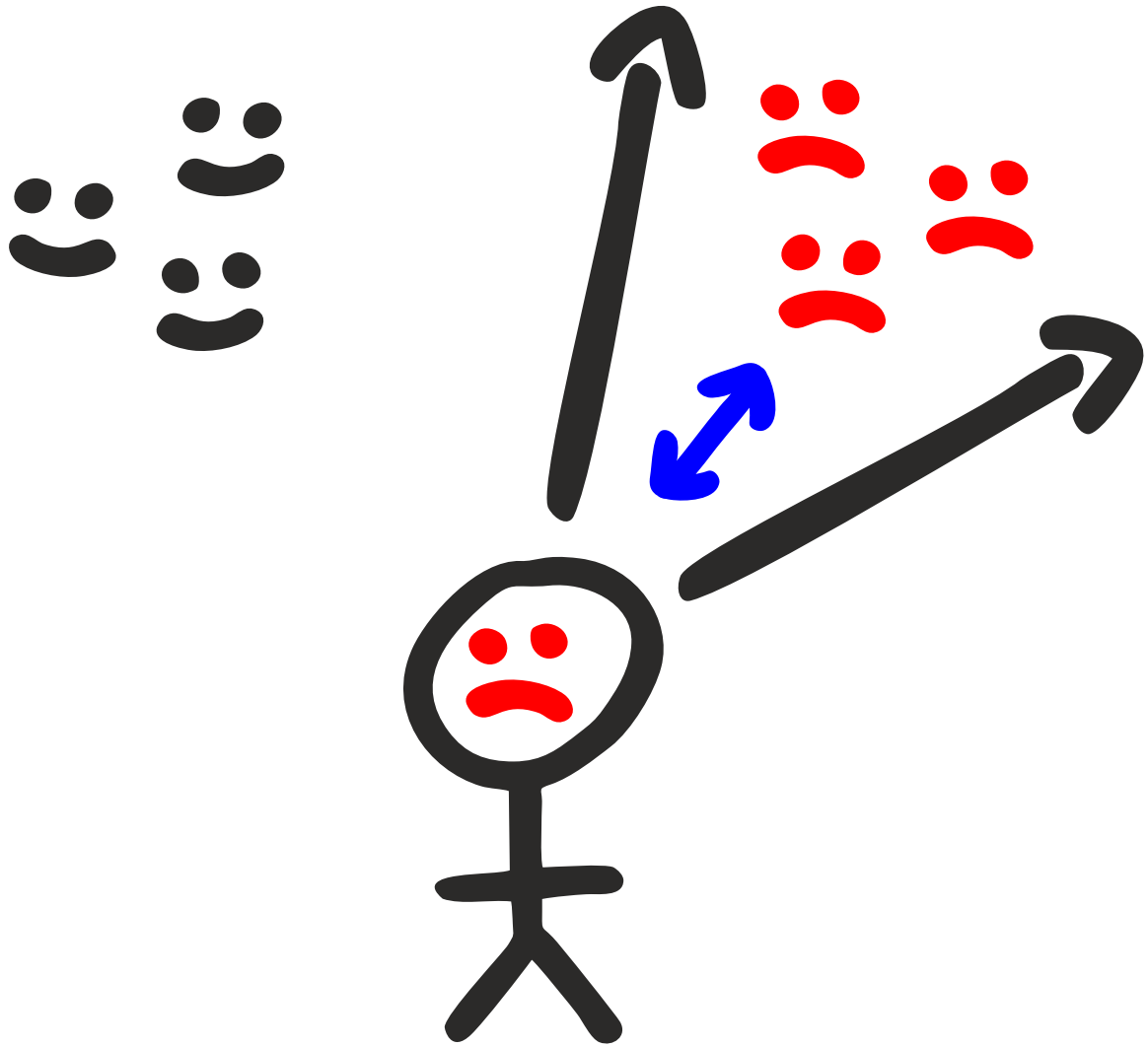
NÁŠ MOZEK V POZITIVNÍM NASTAVENÍ PRACUJE VÝRAZNĚ LÉPE. JSME O 31 % PRODUKTIVNĚJŠÍ, O 37 % LEPŠÍ V PRODEJI, LÉKAŘI JSOU O 19 % RYCHLEJŠÍ A PŘESNĚJŠÍ.

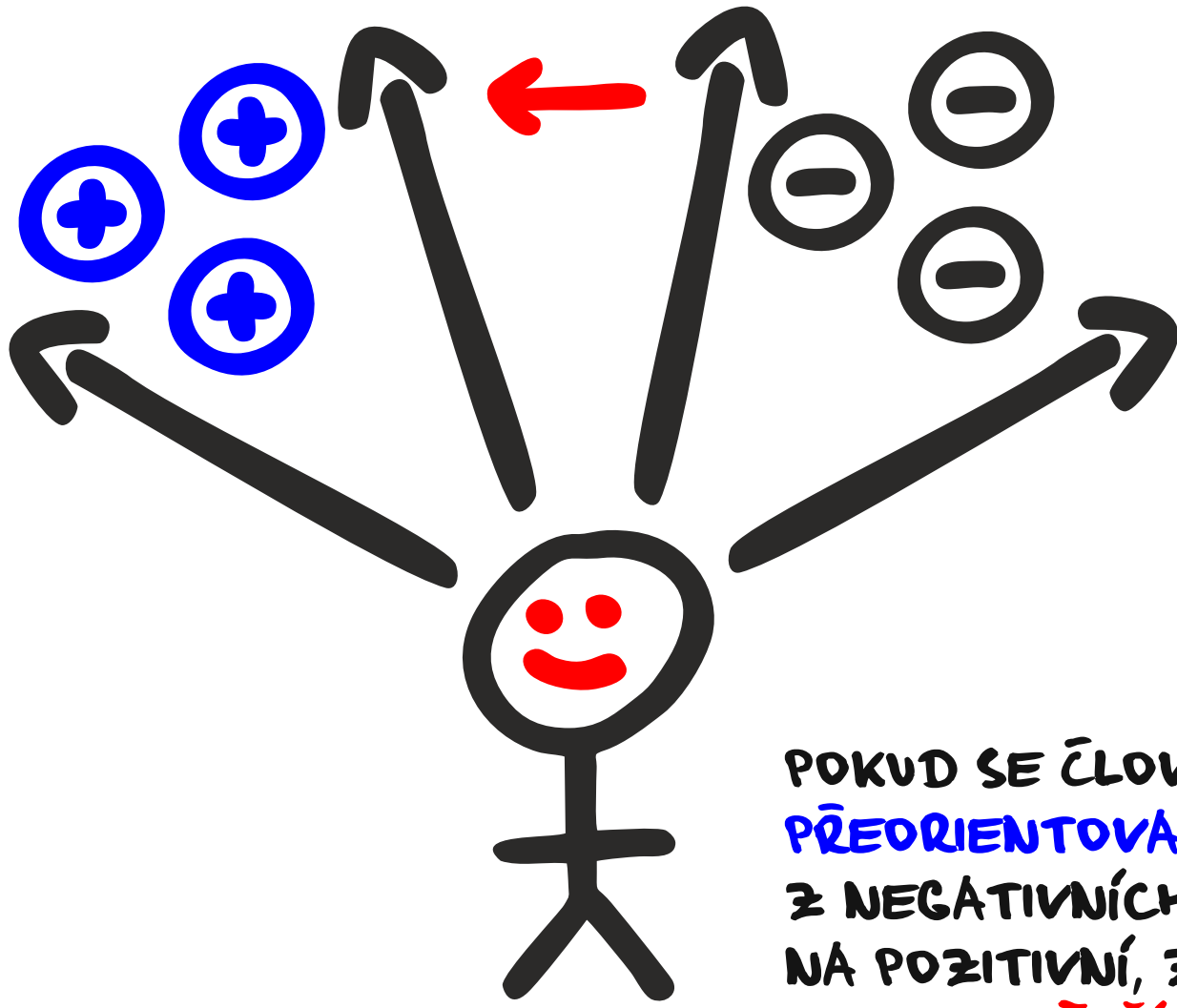
SPOKOJENOST JE O VOLBĚ

Every single day you make a choice.
-zzz-

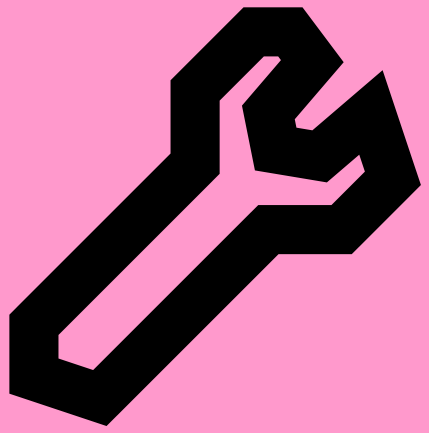

Amygdala







POKUD SE ČLOVĚK NAUČÍ PŘEORIENTOVAT VNÍMÁNÍ Z NEGATIVNÍCH PODNĚTŮ NA POZITIVNÍ, ZAČNE BÝT SPOKOJENĚJŠÍ.

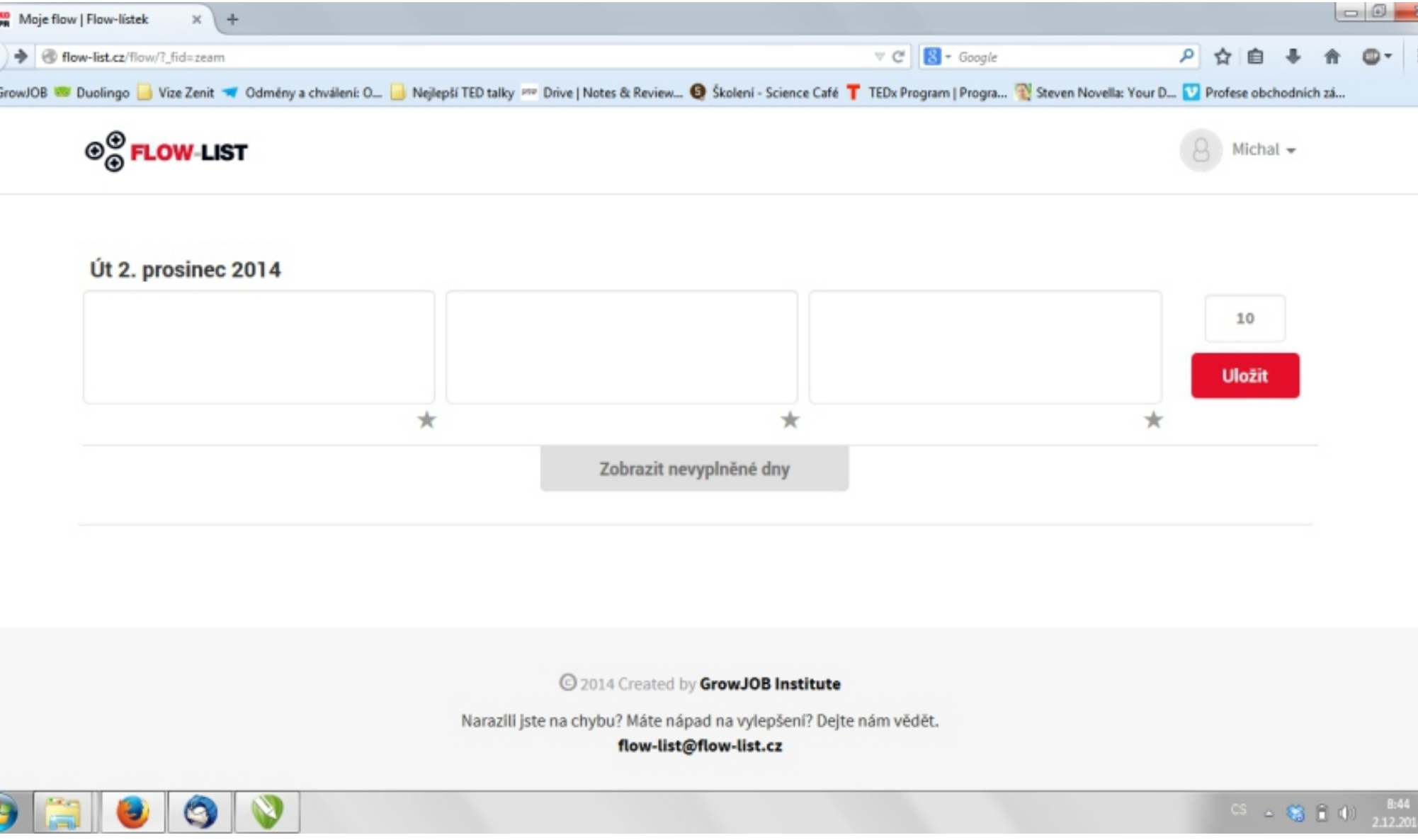


FLOW-LÍSTEK

	I.	II.	III.	1..10
1.				
2.				
3.				
⋮				

POKORU,
KURVA!

FLOW-LIST
Nezapomenutelná
radost ze života
Přihlásit přes Facebook
Přihlásit / Registrovat pomocí e-mailu


Moje flow | Flow-lístek
flow-list.cz/flow/?_fid=zeam
Google
GrowJOB
Duolingo
Vize Zenit
Odměny a chválení: O...
Nejlepší TED talky
Drive | Notes & Review...
Školení - Science Café
TEDx Program | Progra...
Steven Novella: Your D...
Profese obchodních zá...
FLOW-LIST
Michal
Út 2. prosinec 2014
10
Uložit
Zobrazit nevyplněné dny
© 2014 Created by GrowJOB Institute
Narazili jste na chybu? Máte nápad na vylepšení? Dejte nám vědět.
flow-list@flow-list.cz

9.12.13 FLOW

- MEETING MILOŠ V.
  - AWARENESS
- LAURA → CONSULTATION
  - VISION : ART + HOMELESS
  - NO HAMSTERS ☹
- RUN IN THE FOREST CHALLENGE + GREAT FLOW!

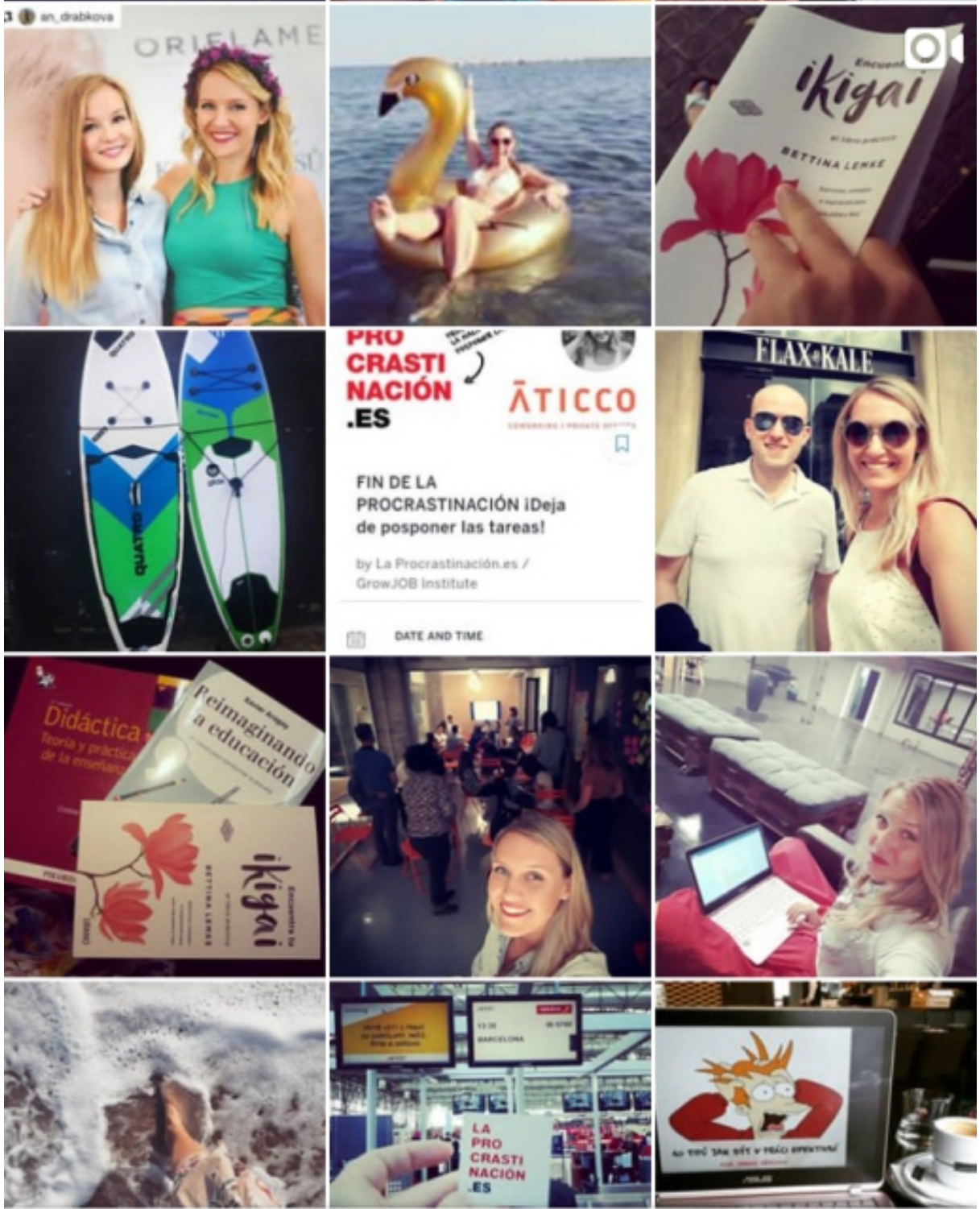
- YOGA MEETING
  - INTERESTING WOMAN
  - PASSION SH. → HELP SCOTLAND

10.12.13 FLOW

- BRNO : MEETING WITH PETR + VIKTOR
- WORKSHOP FOR WEBNOTE → GREAT INTERACTION OF ☹
- YOGA + RUN → FRESH AIR + THINKING
- READING A BOOK → RELAX WITH ELEANOR

Instagram

@DENISADEDICOVA



VIZE

+

AKCE

=

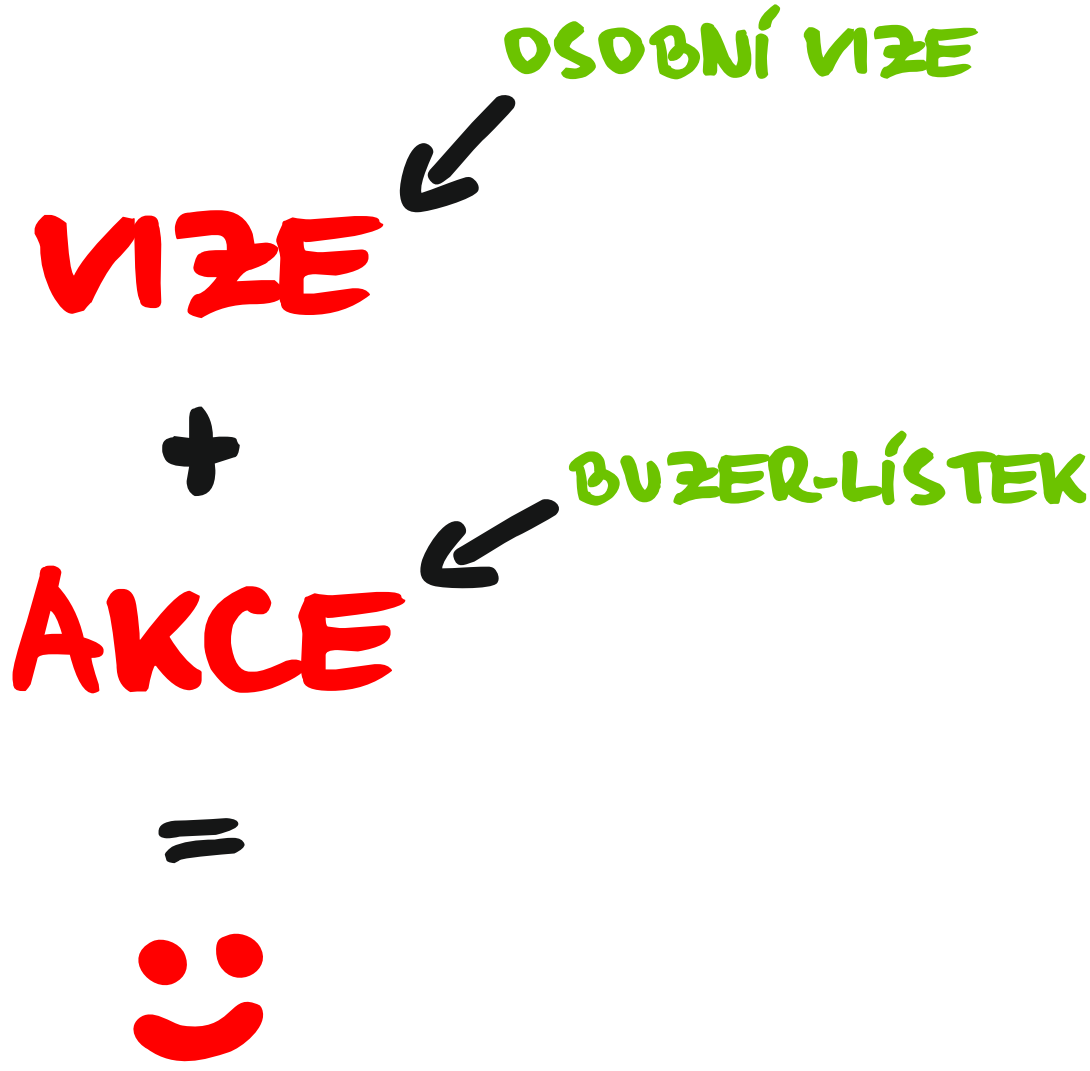
OSOBNÍ VIZE

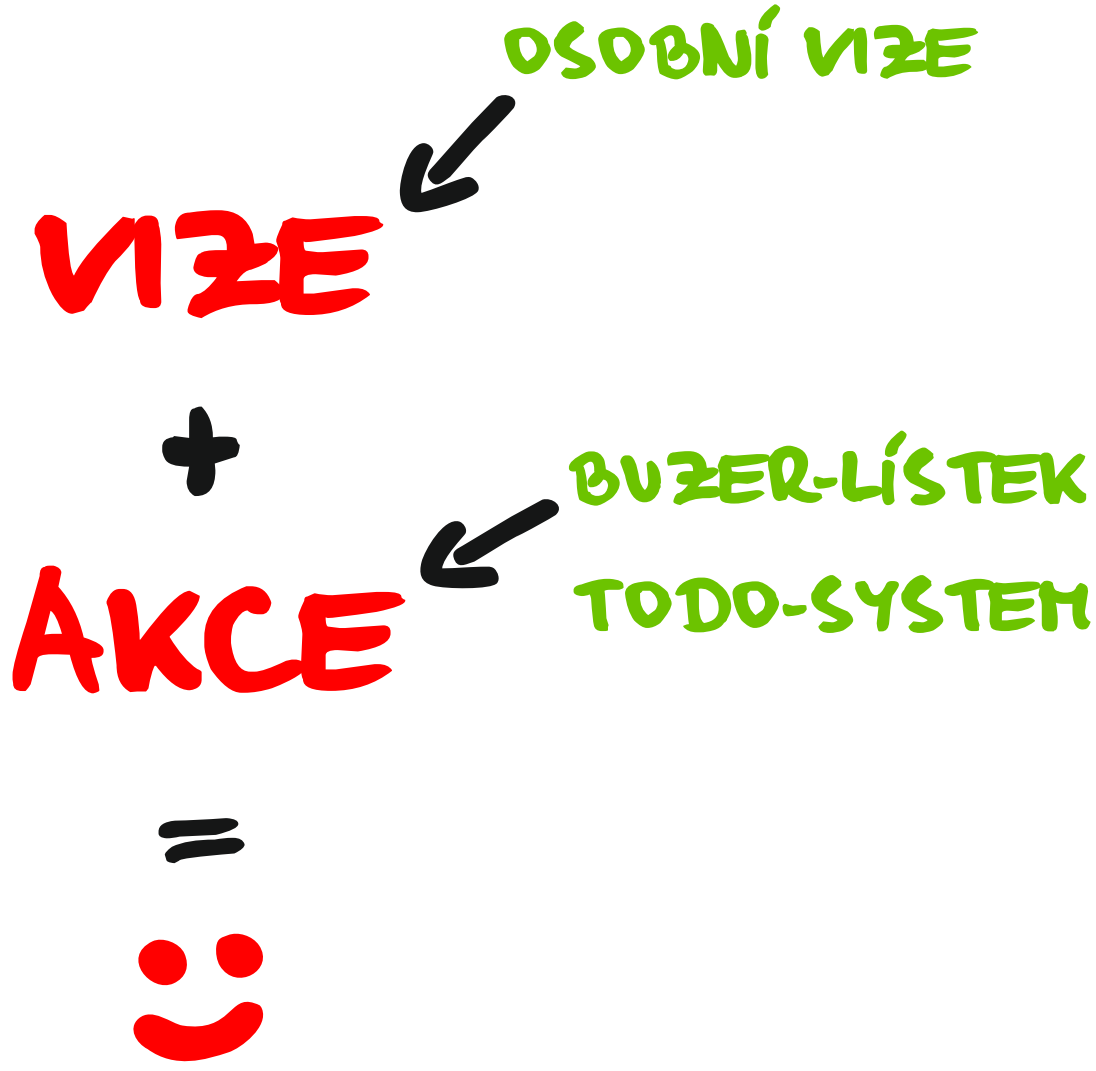
VIZE

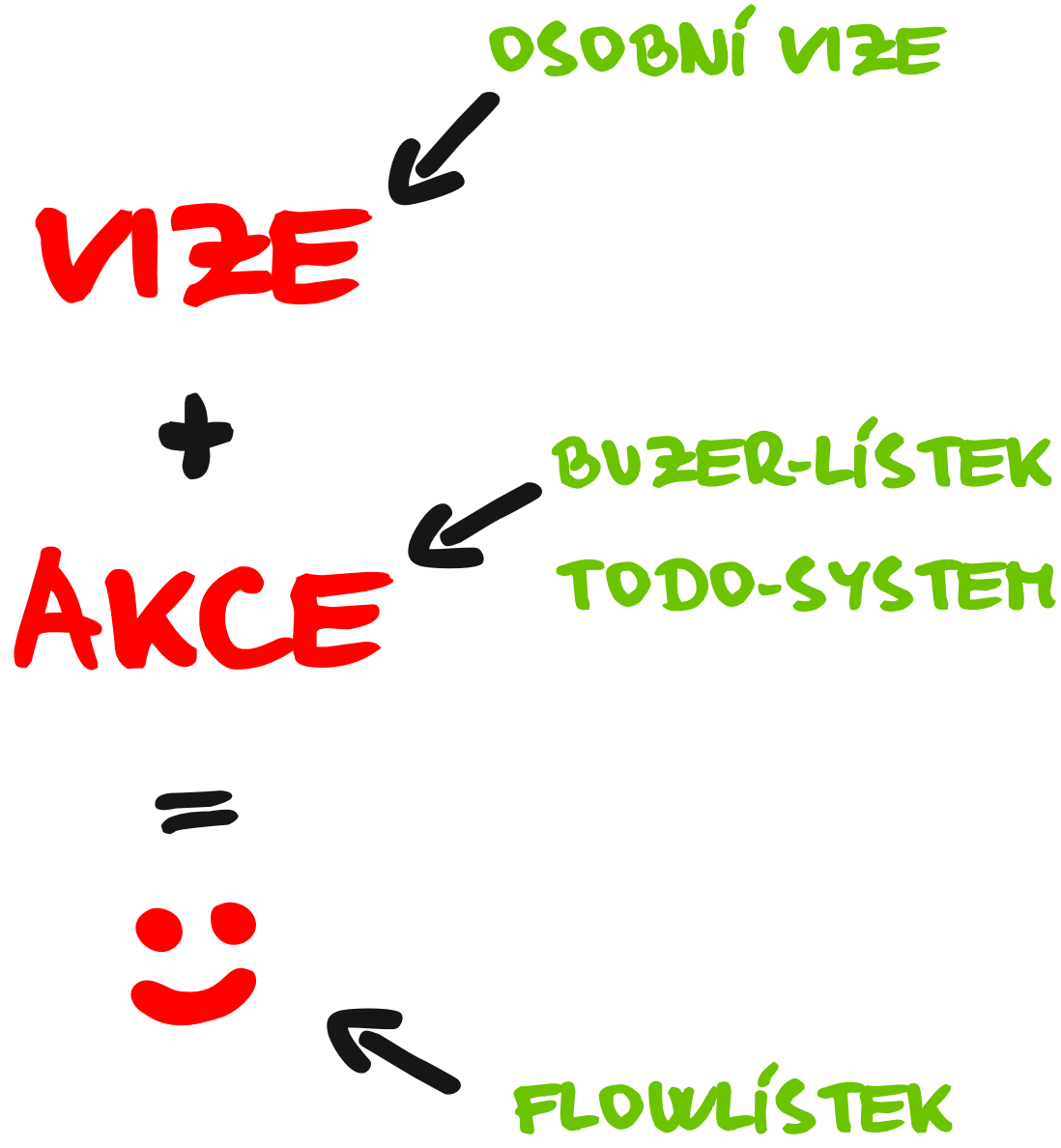
+

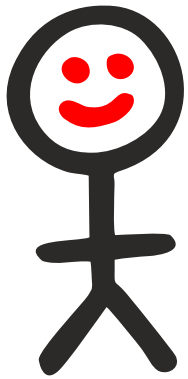
AKCE

=

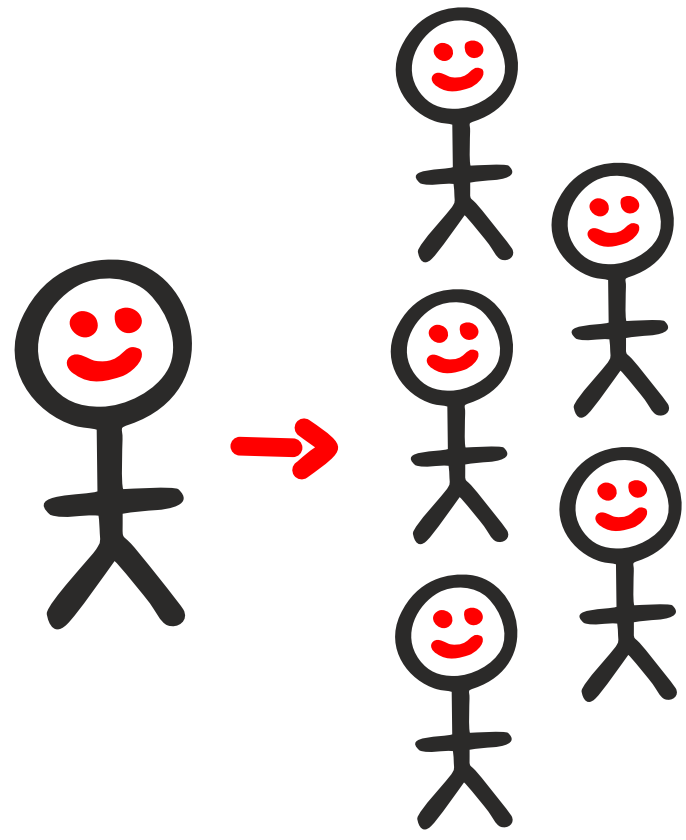

OSOBNÍ VIZE
VIZE
+
BUZER-LÍSTEK
AKCE
=


OSOBNÍ VIZE
VIZE
+
BUZER-LÍSTEK
TODO-SYSTEM
AKCE
=

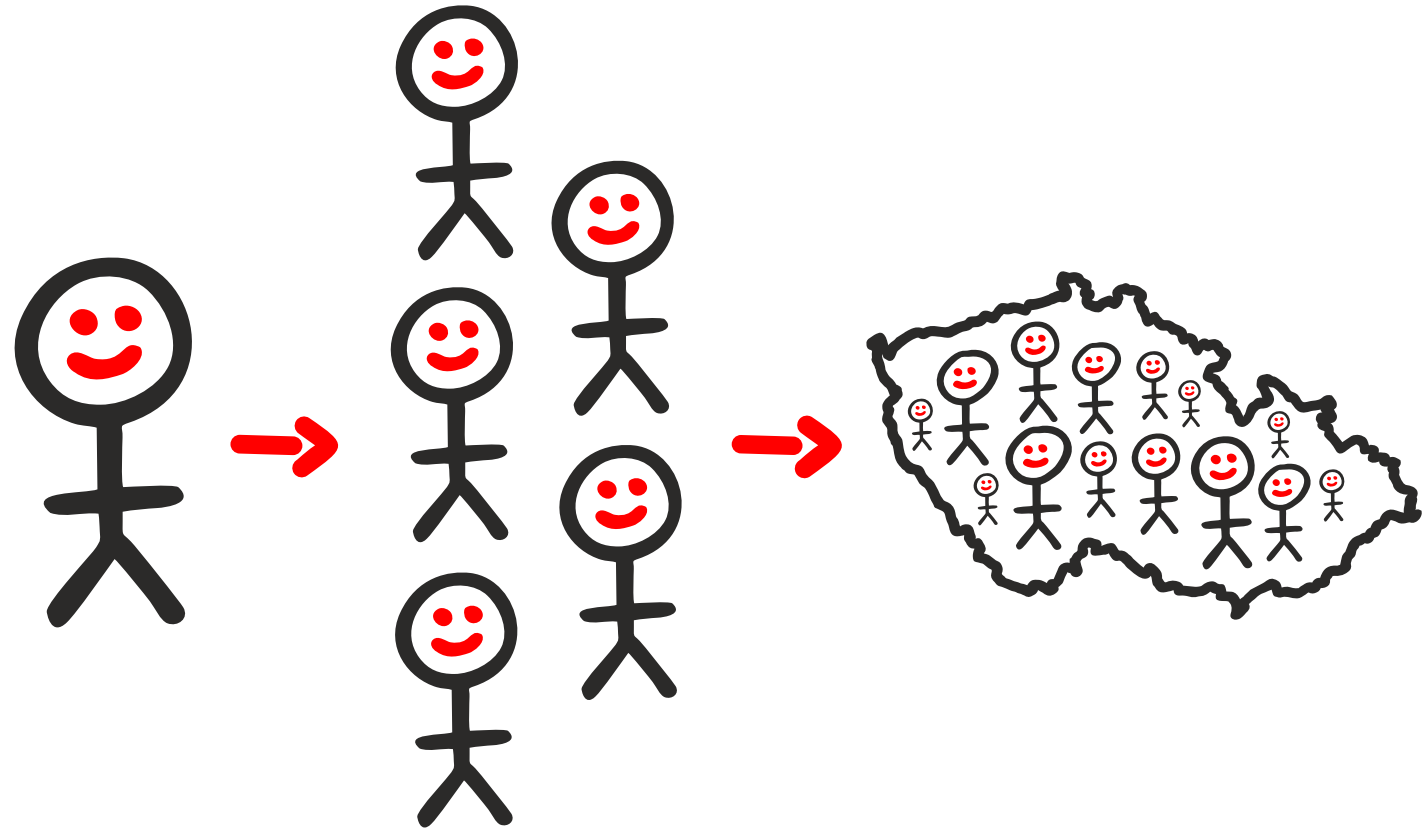

OSOBNÍ VIZE
VIZE
+
BUZER-LÍSTEK
TODO-SYSTEM
AKCE
=
FLOWLÍSTEK



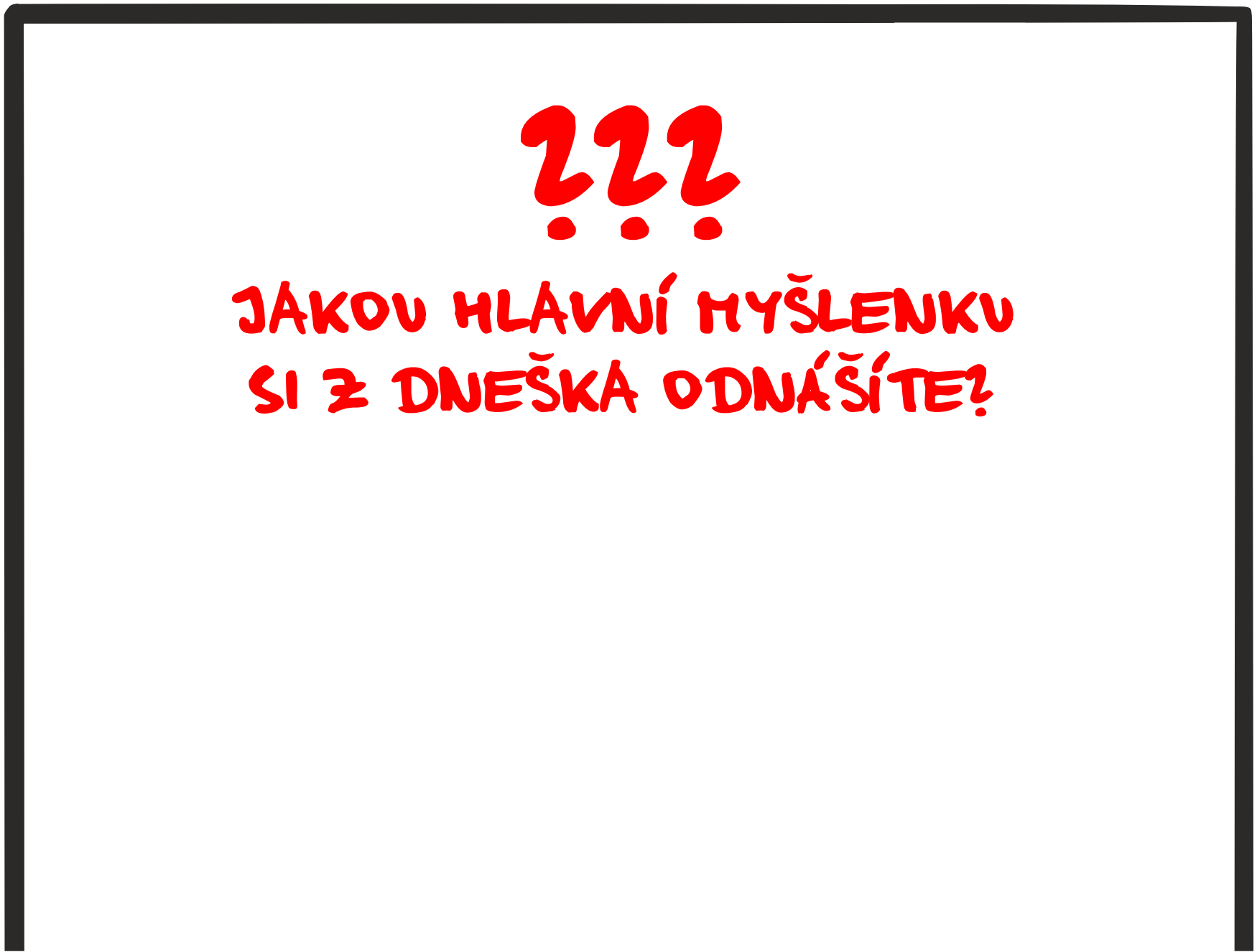
JEDINEC



JEDINEC → SKUPINA



JEDINEC → SKUPINA → SPOLEČNOST


???
JAKOU HLAVNÍ MYŠLENKU
SI Z DNEŠKA ODNÁŠÍTE?

???

JAKOU HLAVNÍ MYŠLENKU SI Z DNEŠKA ODNÁŠÍTE?

???

CO KONKRÉTNĚ NA ZÁKLADĚ DNEŠKA UDĚLÁTE? (1-2 ÚKOLY)

DALŠÍ ZDROJE

- NOVINKY Z NAŠÍ PRÁCE
- ODKAZY, ZDROJE, POZVÁNKY NA AKCE

@DENISADEDICOVA
@DEEDIVINE-SKIRTS

- PRACOVNÍ KONTAKT
- ČLÁNKY, POZVÁNKY NA AKCE

DENISA.DEDICOVA@GROWJOB.COM

WWW.DENISADEDICOVA.COM