



SPOLU PRE SLOVENSKO

PLÁNOVANIE A ČASOVÝ MANAŽMENT

DEŇ 14

Vyčisti a uvoľni svoj priestor

Najbohatší a najúspešnejší ľudia majú vo svojich veciach poriadok a v každej chvíli vedia, čo majú robiť. Prečo? Vážia si svoj čas. Nestrácajú čas premýšľaním a hľadaním, pretože každá vec má svoje miesto. Pokiaľ veci nedávame na svoje miesto, aj tak nastane moment, keď ich musíme odložiť na svoje miesto.

Vyčistenie priestoru má ohromný vplyv na našu náladu, level energie, schopnosť sústrediť sa a celkovú výkonnosť. Je to kľúčová aktivita na ceste rastu, posunu a efektívneho využívania času.

Potrebuješ si však vytvoriť návyk dokončovania a uzatvárania procesov.

Nejde totiž len o bežný hygienický poriadok, ale o vytvorenie systému, v ktorom má každá vec svoje miesto a všetko je prehľadne usporiadané.

Podľa svetových štatistík v priemere až **4,5 dňa** za rok strávime hľadaním vecí, pretože nevieme, kde sme ich položili, nemáme vo veciach systém a náš priestor je preplnený zbytočnosťami.

Organizovaný priestor podporuje nielen fyzický poriadok, ale aj mentálnu pohodu. Je to spôsob, ako si vytvoriť prostredie, ktoré nás podporuje, namiesto toho, aby nás vyčerpávalo. Keď vieme, kde čo patrí, môžeme sa plne sústrediť na to, čo je skutočne dôležité.

Ak ti na stole stoja zbytočné papiere a veci už dlhodobo, telefón a počítač máš preplnený nepotrebnými dokumentmi a fotkami, je na čase sa zastaviť.

Keď odstránime prebytočné veci, ktoré nás rozptyľujú, umožníme si zažiť pocit pohody a harmónie. Usporiadanie šatníka, pracovného stola či digitálneho priestoru, ako sú zložky na počítači alebo aplikácie v mobile, nám pomáha rýchlo nájsť, čo potrebujeme, a zároveň eliminovať stres spôsobený chaosom.

Ak si doteraz zanedbával/a poriadok, kvalitné „vyčistenie priestoru“ ti môže zabráť aj niekoľko hodín, no akonáhle sa z toho stane týždenný alebo mesačný návyk, dokážeš dať veci na poriadok za pár minút a ty pocítiš voľnosť, väčšiu pohodu a budeš mať viac energie na aktivity, na ktoré ti doteraz neostával čas.

CVIČENIE

Pusti sa dnes do upratovania, no nie takého, na aký si bežne zvyknutý/á. Uprac si pracovný stôl, dokumenty, papiere, šatník alebo digitálny priestor (mobil, počítač...). Čokoľvek, čo už dlho odkladáš, no vieš, že takéto prečistenie ti dokáže priniesť voľnosť, zbaviť sa chaosu a eliminovať čas strávený hľadaním dôležitých vecí.

Pomôcť si môžeš kontrolným zoznamom z **Diára Úspechu R.A.D.** zo strany 33.

ÚLOHA

Prejdi si dnes celú domácnosť aj kanceláriu a všetko, čo nepoužívaš, daruj alebo vyhod'. Určite nájdeš aspoň 3 veci, ktoré ti neprinášajú úžitok a odložil/a si ich so slovami: „*Je mi ľúto to vyhodiť. Možno sa to niekedy zíde.*”



PODPORUJÚCA MYŠLIENKA

**„ČISTÝ PRIESTOR PODPORUJE JASNÚ MYSEĽ.
PORIADOK PRINÁŠA SLOBODU, POKOJ A EFEKTIVITU.”**

— ANDY WINSON —