##### **Inspirativní zdroje a cvičení Akademie mentální odolnosti**

##### **Modul 3 Efektivita: nepracujte tvrději, ale chytřeji**

**Cvičení č. 1: Opouštím zónu komfortu**

Vyplňte v tomto pořadí: Tužba, zóna komfortu, odvážný skutek, pružnost, dovednosti a investice, spojenci.

****

**Cvičení č. 2: Vize**

**Jak si vytvořit svou vizi?**

1. Jako přípravu si můžete položit tyto otázky: Co v životě chci? Co tu po sobě chci zanechat? Jak mohu být užitečný? Co mě baví a naplňuje? Co je pro mne důležité?
2. Pusťte si film své ideální budoucnosti v 5D (zapojte smysly a prožívejte ho teď).

**Má vize (napište si ji):**

1. Poté udělejte škálu.
* Označte 10 jako váš ideál.
* Označte bod na škále, kde jste teď.
* Stanovte kroky, milníky, které budou v souladu s cílem-smyslem proč to vše děláte.



**Cvičení č. 3: Vyselektujte z Vašich činností to důležité**

Vypište do jednotlivých kategorií veškeré vaše činnosti (například, které děláte v práci).
Zaměřujete se na sektor 2? Pokud ne, co pro to můžete udělat?



**Cvičení č. 4: Biorytmus**

Ujasněte si svůj biorytmus a plánujte v souladu s ním.

1. Nakreslete si křivku své výkonnosti.
2. Nejtěžší a nejdůležitější úkoly si dávejte na dobu, kdy jste nejvýkonnější. Do útlumů si dávejte administrativu, zautomatizované činnosti, méně důležité a ty, které nevyčerpávají tolik kognitivní zdroj.

****

**Cvičení č. 5: Závěrečná retrospektiva, co si odnášíte do života?**

**Tuto hvězdu můžete například vyplnit tak, že si nejprve uvědomíte, kolik procent svého dne věnujete činnostem, které do vize zapadají. Děláte skutečně ty činnosti, které k vizi směřují nejefektivněji? Kolik času věnujete činnostem, které naplňují váš potenciál? Kolik času věnujete činnostem majících smysl? Kolik naopak těm, které dlouhodobý smysl nemají?**

Zaměřte se na systematické zvyšování procenta času, který věnujete naplňování své životní vize. Učte se novým pozitivním návykům. Bojujte proti těm negativním.

Do hvězdice si zapište:

1) činnost, které pro vás mají smysl a návyky, které si chcete vytvořit či více zakořenit (sekce začít, vice pokračovat).

2) činnosti, které chcete ze svého života eliminovat. Sepište si své negativní návyky a neproduktivní činnostmi, kterých se chcete zbavit, či je omezit (sekce přestat, méně)

3) stanovte si konkrétní akční kroky



**Zdroje**

**Knihy:**
Barry Schwartz: The Paradox of Choice, why more is less

## Dan Ariely, D.: Predictably Irrational: The Hidden Forces That Shape Our Decisions

## Mihaly Csikszentmihalyi: Flow (O štěstí a smyslu života)

Simon Sinek: Začněte s proč

David Allen: Mít vše hotovo: jak zvládnout práci i život a cítit se při tom dobře (metoda GTD)

Stephan Covey: 7 návyků skutečně efektivních lidí

Timothy Ferris: Čtyřhodinový pracovní týden

Gary Keller: Jediná věc: Překvapivě prosté tajemství výjimečných výkonů

Petr Ludwig: Konec prokrastinace

Brian Tracy: Snězte tu žábu!

Charles Duhigg: Síla zvyku

Robin S. Sharma: Kdo bude plakat, až tady nebudeš?

Tom Rath, Gallup: Strengths finder kniha a test, případně jen test online <https://www.gallup.com/cliftonstrengths/en/home.aspx>

**Výzkumy:**

Redelmeier, D. A.,  Shafir E.: Medical decision making in situations that offer multiple alternatives.  <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7815657>

Gilbert, D.; Ebert, J. E. J.: Decisions and revisions: The affective forecasting of changeable outcomes. <http://doi.apa.org/getdoi.cfm?doi=10.1037/0022-3514.82.4.503>

Baumeister, R. F.; Bratslavsky, E.; Muraven, M.; aj.: Ego depletion: is the active self a limited resource? [**http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9599441**](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9599441)

Steel, P.: The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure.  [**http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17201571**](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17201571)

Fairclough, S. H.; Houston, K.: A metabolic measure of mental effort. Biological Psychology, [**http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15041139**](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15041139)

Hagger, C., Martin S and Wood; Sti\_, C.; Chatzisarantis, N. L. D.: Ego depletion and the strength model of self-control: a meta-analysis. Psychological Bulletin, ročník 136, č. 4, 2010: s. 495-525. URL [**http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20565167**](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20565167)

**Videa:**

Barry Schwartz: Paradox volby <https://www.ted.com/talks/barry_schwartz_the_paradox_of_choice?language=cs#t-4678>

Dan Ariely: Ovládáme vlastní rozhodnutí? <http://www.ted.com/talks/lang/cs/dan_ariely_asks_are_we_in_control_of_our_own_decisions.html>

Dan Gilbert: The surprising science of happiness <https://www.youtube.com/watch?v=4q1dgn_C0AU&t=23s>