PŘEHLED RANNÍCH A VEČERNÍCH RITUÁLŮ

RANNÍ RITUÁL

Uveďte, co děláte a kolik času na to potřebujete.

	ČINNOST	ČAS
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
	CELKEM	

MOŽNÉ AKTIVITY

VEČERNÍ RITUÁL

Uveďte, co děláte a kolik času na to potřebujete.

	ČINNOST	ČAS
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
	CELKEM	

MOŽNÉ AKTIVITY

Zaměřte svou pozornost©, 2020 Audiolibrix s.r.o.

FREE TO FOCUS™ | ©2018 MICHAEL HYATT & COMPANY

PŘEHLED RANNÍCH A VEČERNÍCH RITUÁLŮ

PŘÍKLAD

RANNÍ RITUÁL

Uveďte, co děláte a kolik času na to potřebujete.

	ČINNOST	ČAS
1	Vypít sklenici vody.	—
2	Nasnídat se.	15 min.
3	Udělat si kávu.	10 min.
4	Projít si výběr článků na portálu The Daily Stoic.	10 min.
5	Řízeně meditovat pomocí aplikace Headspace.	10 min.
6	Zacvičit si v posilovně.	45 min.
7	Vysprchovat se a připravit se.	45 min.
8		
9		
10		
	CELKEM	2.15 hod

MOŽNÉ AKTIVITY
Sprcha
Posilovna
Káva
Náboženská literatura
Snídaně
Voda
10 bodů v Headspace

VEČERNÍ RITUÁL

Uveďte, co děláte a kolik času na to potřebujete.

	ČINNOST	ČAS
1	Povídat si s rodinou o událostech uplynulého dne / připravit večeři.	30 min.
2	Večeřet s rodinou.	30 min.
3	Dívat se s Kevinem na Netflix.	60 min.
4	Dát si bylinkový čas a přečíst 10 stránek z knihy.	30 min.
5	Protáhnout se před spaním.	10 min.
6	Pomodlit se s Kevinem.	5 min.
7		
8		
9		
10		
	CELKEM	2.45 hod

MOŽNÉ AKTIVITY
Protahování
Večeře
Povídání s rodinou
Modlitba
Netflix
Čaj
Četba

Zaměřte svou pozornost©, 2020 Audiolibrix s.r.o.

FREE TO FOCUS™ | ©2018 MICHAEL HYATT & COMPANY

PRACOVNÍ LIST PRO RITUÁLY SOUVISEJÍCÍ S PRACOVNÍM DNEM

RITUÁL PRO ZAČÁTEK PRACOVNÍHO DNE

Uveďte, co děláte a kolik času na to potřebujete.

	ČINNOST	ČAS
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
	CELKEM	

OTEVÍRÁME

MOŽNÉ AKTIVITY

RITUÁL PRO UKONČENÍ PRACOVNÍHO DNE

Uveďte, co děláte a kolik času na to potřebujete.

	ČINNOST	ČAS
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
	CELKEM	

KONČÍME

MOŽNÉ AKTIVITY

Zaměřte svou pozornost©, 2020 Audiolibrix s.r.o.

FREE TO FOCUS™ | ©2018 MICHAEL HYATT & COMPANY

PRACOVNÍ LIST PRO RITUÁLY SOUVISEJÍCÍ S PRACOVNÍM DNEM

PŘÍKLAD

RITUÁL PRO ZAČÁTEK PRACOVNÍHO DNE

Uveďte, co děláte a kolik času na to potřebujete.

	ČINNOST	ČAS
1	Zpracovat všechny nevyřízené e-maily v příchozí poště.	30 min.
2	Zkontrolovat Slack a zareagovat na tamní konverzace.	15 min.
3	Podívat se na kalendář pro dnešní den.	5 min.
4	Zkontrolovat výroční cíle.	5 min.
5	Dokončit Velkou trojku.	5 min.
6		
7		
8		
9		
10		
	CELKEM	1 hod

OTEVÍRÁME

MOŽNÉ AKTIVITY
Podívat se v kalendáři, co
mě dnes čeká
Vyřídit e-maily a vzkazy
na Slacku
Vrátit se k Velké trojce
a ověřit, zda je dobře
zvolená
Dát dnešní úkoly do
souvislosti s výročními cíli

RITUÁL PRO UKONČENÍ PRACOVNÍHO DNE

Uveďte, co děláte a kolik času na to potřebujete.

	ČINNOST	ČAS
1	Zpracovat všechny nevyřízené e-maily v příchozí poště.	30 min.
2	Zkontrolovat Slack a zareagovat na tamní konverzace.	15 min.
3	Přesunout nedokončené záležitosti na jiné dny/časy.	5 min.
4	Zpracovat poznámky za dnešní den.	5 min.
5	Určit Velkou trojku pro zítřejší den.	5 min.
6		
7		
8		
9		
10		
	CELKEM	1 hod

KONČÍME

MOŽNÉ AKTIVITY
Projet dnešní poznámky
a udělat potřebné kroky
Přesunout všechny
nevyřízené záležitosti na
další den
Vyřídit e-maily a vzkazy
na Slacku
Stanovit Velkou trojku
pro další den

Zaměřte svou pozornost©, 2020 Audiolibrix s.r.o.

FREE TO FOCUS™ | ©2018 MICHAEL HYATT & COMPANY