ORGANIZAČNÉ PORNO

ANETA MARTINEK

ORGANIZAČNÉ *porno*

VEZMI SVOJ ŽIVOT DO VLASTNÝCH RÚK

Prvá česká kniha o organizácii času
pre ženy

audiolibrix

ORGANIZAČNÉ PORNO
Vezmi svoj život do vlastných rúk
Prvá česká kniha o organizácii času pre ženy
Aneta Martinek

ORGANIZAČNÍ PORNO
Text Copyright © Aneta Martinek, 2023
Preklad: Martina Antlová Duchoslavová
Grafika obálky: Veronika Adamcová
Grafická úprava a sadzba: Magdaléna Šrailová
Autorkina fotografia na obálke: © Nicola Zörkler
Jazyková korektúra: Martina Fašung Lobotková
Zodpovedná redaktorka: Martina Antlová Duchoslavová
Tlač: FINIDR, s.r.o.





Vydalo Nakladatelství Audiolibrix
Makovského 1334/26, Řepy, 163 00 Praha 6
v roku 2026 ako svoju 65. publikáciu
Prvé vydanie

Pripomienky: audiolibrix.cz/pripominky
Detail titulu: audiolibrix.cz/organizacne-porno
Objednávky kníh: audiolibrix.cz/objednavky

Pri diskusii o knihe použite hashtag #organizacneporno
Kniha je dostupná tiež ako audiokniha na audiolibrix.cz/organizacne-porno
Slovenske vydanie © Audiolibrix s. r. o. 2026

Všetky práva vyhradené
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť kopírovaná a rozmnožovaná
za účelom šírenia v akejkoľvek forme či akýmkoľvek spôsobom
bez písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-88494-84-3 (paperback)
ISBN 978-80-88494-85-0 (epub)
ISBN 978-80-88494-86-7 (pdf)

Mojej dcére Amélii,
aby mala život vo svojich rukách.

Mama

Obsah

Úvod 11
Prečo je kniha písaná pre ženy 14
Ako s knihou pracovať 16

Pracujte so svojou energiou 23
Spánok a odpočinok 31
Ako dosiahnuť kvalitný spánok 35
Meditácia a odpočinok počas dňa 44
Jedlo ako palivo 47
Ako na to 52
Črevný mikrobióm 59
Pitný režim 60
Doplnky stravy 62
Pohyb 65
Ako na to 66
Poriadok šetrí energiu 72
Ako sa sústrediť 77
Práca v cykloch 87
Zhrnutie kapitoly Pracujte so svojou energiou 94

Organizácia pracovného a osobného života 99
Práca s prioritami 103
Plánovanie je návyk 113
Denné plánovanie 119
Metóda todo-today 119

Týždenné plánovanie 129
Ročné plánovanie 141
Plánovanie dlhodobých úloh 146
Správa e-mailovej schránky 149
Projektové riadenie a jeho princípy 158
Procesy 160
Ako projektový nástroj vybrať 162
Ako projektový nástroj zaviesť do tímu a dlhodobo používať 167
Tímové pravidlá 169
Debrief a vyhodnotenie projektu 174
Každá ušetrená sekunda sa počíta 175
Aké použiť nástroje 178
Pravidlá používania projektového nástroja 186
Ako mať zorganizované dokumenty 188
Ako efektívne komunikovať 190
Nástrojové workflow 193
Plánovanie v praxi 195
Čo nie je v zápise, neexistuje 199
Zhrnutie kapitoly Organizácia pracovného a osobného života 201

Čo ak sa nedarí 207
Naučte sa hovoriť NIE 213
Vraciame sa späť k prioritám 214
Komunikácia je základ 215
Poznajte svoje hranice 216
FOMO 217
Pýtajte si pomoc 219
Majte čas pre seba 226
Naučte sa pracovať s chaotickými ľuďmi okolo vás 231
Zlaďovanie kariéry & rodičovstva 234
Stret s realitou 237

Práca s energiou 238
Núdzové tlačidlo 241
Nastavenie režimu 242
Podporný klub 243
Každá minúta sa počíta 245
Potreby v pracovnom prostredí 246
Zhrnutie kapitoly Čo keď sa nedarí 248

Záver 250
Použitá a odporúčaná literatúra 253

Úvod

Možno ste už počuli, že ak má byť človek úspešný, stačí mu spať štyri hodiny denne. Alebo, že na úspech stačí pracovať štyri hodiny týždenne. Množstvo globálnych firiem zavádza štvordenný pracovný týždeň a hlási zvýšenú produktivitu, väčší zisk a spokojnejších zamestnancov. Ale tiež ste možno počuli aj o takzvanej *hustle culture* – tá vyznáva prístup, kedy človek ide naplno, práci venuje všetok bdelý čas, spánok je výrazne obmedzený a osobný život je odsúvaný víziou úspešnej budúcnosti plnej peňazí, cestovania po celom svete a zaslúženého odpočinku. Work-life balance je v jednej chvíli cool, ďalší mesiac zase nie. Kto sa v tom má potom vyznať?

Dobrou správou je, že do moderných pracovných prostredí sa začínajú dostávať štúdie, ktoré ukazujú, aký zlý vplyv na zdravie a produktivitu človeka má, keď spí len štyri hodiny denne a obeduje za pochodu. Viac sa dbá na to, aby ľudia nad svojím pracovným dňom premýšľali, duševná pohoda sa dostáva medzi priority vedenia firiem a ich zamestnancov a čoraz viac spoločností si uvedomuje, že balans medzi osobným a pracovným časom prináša pozitívny vplyv na výkon ľudí.

Vo svojom živote som zažila všetky vyššie spomenuté fázy. Od dvanásťhodinovej práce každý deň v týždni so spánkom maximálne šesť hodín denne po striktné dodržiavanie spania osem hodín denne a práce skôr menej než viac. Prečítala som knihy rôznych autorov, čítala štúdie od uznávaných zahraničných inštitúcií a rozprávala sa s úspešnými českými osobnosťami o tom, ako to majú nastavené oni. Nadšene som aplikovala každú ich radu. Väčšinou to boli muži – úspešní, produktívni a s rozbehnutým biznisom, ktorý by im mohol hocikto závidieť. Zo všetkého toho som si vytvorila vlastný systém, ktorý mi pomohol zvládať niekoľko projektov naraz a mať priestor pre osobný život, šport a čítanie. A potom prišla udalosť, ktorá otestovala, či vydržím. Či vydržím dodržiavať zvyky, ktoré som si po celý čas budovala. Či dokážem zvládať množstvo práce, ktoré som si nabrala.

Vo štvrtok 6. 8. 2020 som mala posledné pracovné stretnutie so šéfom. Prebrali sme, čo sa bude diať odteraz. Ako sú rozdelené úlohy. Kto je schopný pri akých činnostiach poradiť. Aký je plán na nasledujúce mesiace. A tiež, aké môžu nastať krízové scenáre. Človek nikdy nevie. Po stretnutí som sa rozlúčila s kolegami, povedala som im, že tu pár dní nebudem, tak nech sa majú krásne. Z kancelárie som išla domov pešo, aby som splnila svoje denné koliesko aktivity nastavené na Apple Watch. Doma som znovu otvorila počítač a vybavila e-maily, ktoré dorazili. Inbox zero[1] bol jasný cieľ každého dňa, po splnení ktorého som zaklapávala počítač. Všetkým okolo seba som napísala posledný mail so zhrnutím To-Do[2]

1 Inbox zero je termín pre taký stav e-mailovej schránky, keď neobsahuje žiadnu neprečítanú ani nevybavenú správu.

2 To-Do označuje zoznam úloh, ktoré je potrebné splniť.

a s postupom na nasledujúce týždne. K večeru som upratala byt. Mamka si prišla pre psov. Rozlúčili sme sa, a po dlhom čase som ju videla plakať a mať v očiach strach. Večer nasledovala prvá cesta do nemocnice, ale pustili ma domov. Celú noc som sedela a predýchavala každú prichádzajúcu vlnu. Na telefóne som si merala pravidelnosť. Ráno ďalšia cesta do nemocnice, tentokrát si ma tam už nechali. Nič nešlo podľa plánu. Prvýkrát po dlhom čase som nemala svoj život vo svojich rukách. Na toto som sa pripravovala deväť mesiacov. Knihy, kurzy, špeciálne cviky a meditácie. Všetci vedeli, čo majú robiť. Mala som podrobný plán, scenár toho, čo sa bude diať a ako to má prebehnúť. Nikto ho nedodržal. Sama som nemala silu podľa neho ísť.

V mojom živote nastal zlom, ktorý ovplyvnil všetko. Narodila sa Amelie.

Pripraviť sa dá na veľa vecí. Krízové scenáre napíšete pre niekoľko variantov, ktoré môžu nastať. Najhorší krízový scenár je, že nemáte krízový scenár. A tak vyzeral prvý rok po narodení dcéry. Nič nevyšlo podľa plánu. Všetko sa menilo z minúty na minútu. Všetko, čo mi do tej doby fungovalo, prechádzalo náročným záťažovým testom.

Notebook som vydržala mať vypnutý presne štyri dni. Štyri dni som si dala pauzu od práce. Za prvý rok života dcéry som stihla zorganizovať niekoľko konferencií a webinárov pre tisíce účastníkov, založiť firmu #HolkyzMarketingu, nabrať prvých zamestnancov, rozbehnúť projekty, ktoré ovplyvnili život stovkám žien po celom Česku, a vyškoliť stovky účastníčok na mojom webinári Organizačné porno. Utvrdila som sa, že princípy, ktoré používam, fungujú. Našla som si vlastnú rovnováhu medzi prácou a osobným

životom. Medzi úlohou šéfky, mamy a manželky. A čím viac som o tom hovorila, tým viac sa ozývali ženy v mojom okolí, aby som pomohla nastaviť rovnováhu aj im. Na jednom webinári sa ma účastníčka spýtala, či mám zdroje, ktoré sú od žien – štúdie, knihy, články. Nemala som žiadne, citovala som vždy len mužov. Tak som sa spýtala na svojom Instagrame, či by mi niekto neodporučil zdroje napísané ženami. Každá druhá odpoveď znela, nech to napíšem ja, že čakajú knihu odo mňa.

A tak vznikla myšlienka na túto knihu. Zdrojov, ako si organizovať čas a byť produktívna, sú stovky. Čoho ale nie sú stovky, sú zdroje od žien, ktoré majú deti. Od žien, ktoré balansujú medzi kariérou, prácou a materstvom. Ktoré vedia, že každá ušetrená minúta denne sa počíta. Táto kniha je písaná pre ženy. Pre všetky ženy, ktoré chcú mať svoj život vo vlastných rukách a stihnúť tak maximum toho, čo si želajú, a pritom neskončiť vyčerpané.

Prečo je kniha písaná pre ženy

Táto kniha je určená ženám – bojovníčkam, matkám, dcéram, manželkám, podnikateľkám, manažérkam, kamarátkam. Napísala som ju, pretože si uvedomujem, že naša cesta k tomu, aby sme mali život vo svojich rukách, je jedinečná a čelí výzvam, ktoré sú pre naše pohlavie špecifické.

Špecifické biologicky. Menštruačný cyklus ovplyvňuje náš výkon, energiu a náladu. Vďaka zmene hormonálnej hladiny sa v niektoré dni cítime na vrchole svojich síl, iné dni by sme najradšej zostali v posteli. Sme tie, ktoré deväť mesiacov nosia pod srdcom ďalší život, tie, ktoré na seba

preberajú primárnu starostlivosť. A tiež sme tie, ktorým menopauza prináša ďalšie hormonálne a fyzické zmeny.

Špecifické spoločensky. Stereotypom čelíme už od malička. Sme vedené k tomu, aby sme mali v živote poriadok, boli dobré a spôsobné a poriadne sa učili. Akonáhle opúšťame vysokú školu, očakáva sa svadba a kariérna pauza doma s deťmi, najlepšie šesť rokov v kuse. Gender pay gap[3] je stále s nami, vysokú školu dokončí síce viac žien ako mužov, ale keď sa pozriete na vedenie firiem a vysoké pozície, na ženu narazíte len zriedka. Jedným z hlavných dôvodov, prečo je to tak, je materstvo. Ženy prerušujú svoju kariérnu dráhu, a ak sa chcú vrátiť späť popri materskej, veľmi často sa stretávajú s chýbajúcou podporou okolia. Pripadá na ne väčšie množstvo hodín neplatenej práce[4] ako na mužov. Starostlivosť o domácnosť, o deti, či o starších príbuzných zladiť so svojou prácou. Materstvo pridáva ďalšiu vrstvu zodpovednosti a časových požiadaviek. Nočné kŕmenie, školské výlety, koníčky detí a k tomu ešte zvládnuť svoje profesijné ciele a starostlivosť o seba.

Vyrovnať sa s týmito výzvami je náročné a zdĺhavé. Žijeme v spoločnosti, ktorá je pretkaná stereotypmi, a bojovať s nimi ako jednotlivec je vyčerpávajúce. Mojím veľkým prianím je, aby každá žena mala možnosť voľby a mohla žiť

3 Ukazuje, aký je rozdiel v zárobkoch medzi priemerným mužom a priemernou ženou v danej ekonomike, sektoroch alebo konkrétnej organizácii. Tento rozdiel sa zvyčajne vyjadruje ako percentuálna čiastka, ktorú ženy zarábajú v porovnaní s mužmi.

4 Neplatená práca je forma práce, ktorá nie je finančne ohodnotená. Tento termín sa najčastejšie používa na opis práce, ktorú ženy vykonávajú v domácnosti alebo pri starostlivosti o rodinu. Neplatená domáca práca zahŕňa činnosti, ako je varenie, upratovanie, pranie, starostlivosť o deti, staršie osoby alebo domáce zvieratá.

život podľa seba a svojich prianí. Aj nám s manželom chvíľu trvalo, kým sme zo seba obaja zhodili bremeno stereotypov, v ktorých sme vyrástli, a nastavili si vlastný systém, v ktorom môžeme fungovať každý deň naplno, rovnomerne sa deliť o starostlivosť o dieťa a domácnosť.

Zmyslom tejto knihy je nielen pomôcť ženám dosiahnuť väčší úspech a uspokojenie v osobnom a profesijnom živote, ale tiež posilniť ich schopnosť vyrovnať sa so systémovými nerovnosťami, ktoré môžu ovplyvniť ich čas a energiu.

Ako s knihou pracovať

Držíte v ruke knihu Organizačné porno a predpokladám, že je to z dôvodu, že chcete mať život vo svojich rukách. Urobili ste ten prvý krok a idete si za svojím. Motivácia, ktorá vás k tomu vedie, sa ale môže niekedy vytratiť. Môžete cítiť, že to nemá zmysel, že vám nejaká kniha aj tak nepomôže. Že by ste museli zmeniť celý svoj život, aby ste zvládli byť organizované. Pravdou je, že k vysnívanému cieľu vedie dlhá cesta, ktorá vyžaduje každodenné zlepšovanie, že každý deň je treba urobiť malý neviditeľný krôčik. Je to o celkovej zmene systému vášho fungovania. Každá malá zmena vám bude prinášať pocit spokojnosti. Zamyslite sa, kým chcete byť, aby motivácia vychádzala naozaj priamo z vás osobne. Ak k organizácii času pristupujete s tým, že si chcete ponechať svojho chaotického ducha, ale občas by sa vám hodilo mať trochu väčší prehľad o tom, čo vás čaká, nikdy to nebude fungovať. Vaše vnútorné presvedčenie je podstatné na to, aby ste sa v organizovanosti posunuli.

Preto je organizačné porno životný štýl. Aby to fungovalo, choďte do toho vo všetkých aspektoch svojho života.

Táto kniha má slúžiť k vášmu rastu a vašej spokojnosti. Pravdepodobne ste si ju kúpili s nejakým zámerom. Či už chcete byť produktívnejšie, žiť lepší život alebo sa dať dokopy, využite čas strávený s touto knihou pre seba. Kniha je písaná skôr pre začiatočníčky v téme time managementu, ale na svoje si prídu aj tie pokročilejšie. Skúšajte, experimentujte, bavte sa. Na nasledujúcich stránkach sa dozviete množstvo tipov a skúseností. Zdieľam s vami všetko, čo som zvládla otestovať za posledných desať rokov a viem, že to funguje. Možno budete mať pri čítaní pocit, že je kniha hutná a obsahuje príliš veľa tipov. Niektoré z nich môžete zavádzať súbežne s čítaním knihy, niektoré budete musieť najprv vyskúšať a pri niektorých si možno poviete, že nie sú pre vás. Dajte tomu čas a skúšajte, čo sa dá. Aj keby ste zaviedli do svojho života len 10 % z toho, o čom kniha je, pocítite veľkú zmenu v každodennom fungovaní. Ak budete akékoľvek tipy zavádzať do praxe, doprajte tomu čas. Veľké zmeny sa nedejú cez noc, chce to vytrvalosť a pravidelnosť.

Kniha je rozdelená na tri časti. V prvej sa budeme rozprávať o tom, ako pracovať so svojou energiou, aby sme zvládli byť počas dňa produktívnejšie. Bez energie totiž ani ten najlepší nástroj na organizáciu času nefunguje. Pozrieme sa na to, akú dôležitú úlohu v našom živote hrá spánok a ako ho zlepšovať, povieme si o tom, ako premýšľať nad jedlom počas dňa, ako zapracovať do celého dňa pohyb, a vďaka tomu rozprúdiť energiu vo svojom tele. Vysvetlíme si, čo je to hlboká práca a akú veľkú zmenu vo vašom dni

môže urobiť, ak ju budete do svojho pracovného procesu zaraďovať pravidelne. V závere kapitoly sa potom pozrieme na niektoré cykly, ktoré ovplyvňujú naše telo. Či už tie na mesačnej báze, ako je menštruačný cyklus, alebo na ročnej báze, ako sú ročné obdobia.

V druhej časti sa už vrhneme na konkrétne metódy a nástroje pre organizáciu vášho osobného i pracovného života. Možno nevyužijete všetky nástroje, ktoré spomínam, alebo si ich upravíte podľa seba. Každá z nás pracuje inak a má iné možnosti, ako si prispôsobiť prácu podľa seba. Buďte otvorené a zamerajte sa na metódy funkčné predovšetkým pre vás a vašu životnú a pracovnú situáciu.

V poslednej časti sa potom pozrieme na možnosti pomoci, keď sa nedarí. Pretože nie vždy je všetko ružové a prichádzajú aj okamihy, keď niečo nejde a máte pocit, že tento problém naozaj nejde vyriešiť, tento projekt nejde zvládnuť a úlohy sa budú kopiť tak, že ich nestihnete ani za rok. V tej chvíli je priestor vrátiť sa sama k sebe a ujasniť si, ako si poskladať priority, ako si nastaviť hranice a ako mať ešte viac času pre seba. A ak potrebujete zladiť kariéru alebo prácu s rodičovstvom, pre vás je úplne posledná časť knihy. Je jedno, či už deti máte, plánujete, alebo ešte nie. Každá si v tom nájdete to svoje.

Podčiarkujte si informácie a myšlienky, ktoré vás bavia alebo zaujímajú. Toto je ten typ knihy, do ktorej môžete písať a zvýrazňovať. Vracajte sa k jednotlivým kapitolám, keď budete cítiť, že tá či oná téma teraz vo vašom živote pokrivkáva. Aj keby ste čítali každú kapitolu zvlášť, bude to fungovať. Prepojenosť medzi témami v knihe je síce veľká, ale neznamená to, že nemôžete preskakovať. Akonáhle

sa do toho dostanete, uvidíte, že vám rady a tipy v knihe nebudú stačiť a budete chcieť viac. V texte citujem množstvo štúdií a kníh, vďaka ktorým môžete ísť v téme hlbšie. Hľadajte si ďalšie dostupné zdroje. A nebojte sa ani knihu na chvíľu odložiť a vrátiť sa k nej neskôr. Alebo ju čítať cestou do práce, aby ste mohli poznatky vždy rovno vyskúšať v praxi. A večer si pokojne doprajte niečo oddychovejšie. Dôležité je, aby ste to naozaj skúšali. Nestačí si len čítať tipy a zaujímavé myšlienky. Uveďte ich rovno do praxe a skúšajte ich vo svojom každodennom živote. Tak dosiahnete najväčšiu zmenu.

Cieľom knihy je poskytnúť vám návod, ako mať život vo svojich rukách. Pomôže vám pochopiť, že vaše telo nie je čierna skrinka, v ktorej ani neviete, čo sa deje, a spoznáte rôzne súvislosti a nadväznosti, napríklad prečo sa vám zle spí, prečo máte výkyvy nálad alebo prečo vás náhle prepadne únava. Naučí vás organizovať si úlohy tak, aby sa nestrácali v časopriestore, mali ste v nich systém, dokázali splniť všetko, čo potrebujete, a pritom získali viac času pre seba, svoju rodinu a koníčky. Kniha vás pripraví aj na ťažké situácie, a tie isto prídu, ale vy už budete vedieť, čo s nimi. A ak by ste dlhodobo cítili, že sa vám nedarí aplikovať žiadne tipy do svojho života, vyhľadajte pomoc odborníkov alebo sa poraďte s lekárom. Nemusíte na to byť samé.

Zdieľajte so mnou vašu cestu. Čo vám funguje a čo nie? Napíšte mi, z čoho ste nadšené a či vám napadajú ešte ďalšie témy, ktoré som nespomenula. Poďte so mnou žiť organizačné porno.

Zdieľajte vaše zážitky s knihou pod #organizacneporno
Označujte ma @an_martinek
Píšte mi na aneta@holkyzmarketingu.cz



Pracujte so svojou energiou

Zamysleli ste sa niekedy nad tým, ako by vyzeral váš život, keby ste mali dostatok času na všetko, čo chcete? Skúste si to napísať.

Ráno by ste si dali jogu na naštartovanie dňa, potom by ste si urobili zdravé raňajky, rannú beauty rutinu, pohrali by ste sa s deťmi, urobili im zábavné palacinky v tvare dinosaura, pokojne by ste sa pripravili, odviezli deti do školy a do škôlky, v práci by ste zvládli všetky úlohy, vyzdvihli deti, išli s nimi na ihrisko, potom by ste pre nich pripravili zábavu z Pinterestu, ktorú teraz zdieľajú na Instagrame všetky mamičky zamerané na montessori, potom by ste si dali päťkilometrový beh, urobili zdravú večeru, deti by ste uspali do 20:00, meditácia, rozprávanie s partnerom, upratanie celej domácnosti, večerná beauty rutina, čítanie knihy a potom už len spokojne zaspať a spať osem hodín v kuse.

Tiež máte pocit, že to, čo som vymenovala, by vám reálne zabralo minimálne 30 hodín, aby ste to všetko stihli? Lenže deň má len 24 hodín. Možno to nie je o tom mať všetko, čo chceme. Možno je to o tom, že robíme veci, ktoré sú teraz tie správne, teraz sú tou prioritou, robíme ich v správny čas a správnym spôsobom. Možno je to o tom,

robiť menej vecí a nenechať na seba pôsobiť tlak okolia a sociálnych sietí, ktoré ukazujú len špičku ľadovca. Možno je to o znížení nárokov na seba samu, pretože napríklad jedlo si môžeme objednať domov, upratovanie sa dá delegovať, beh možno počká na budúci rok a namiesto vymýšľania aktivít pre deti sa jednoducho kúpi už hotová vec. Je to o práci s prioritami a s energiou, o efektívnom využití času, ktorý máme. Môžete mať akokoľvek dobré nástroje na organizáciu času.

Môžete mať akokoľvek dobré aplikácie na projektové riadenie. Keď ale nemáte energiu na to, aby ste sa maximálne sústredili, nie ste schopné využiť svoj potenciál na maximum. Nemáte nad sebou kontrolu.

Tento potenciál sa nazýva kognitívny potenciál, niekedy tiež kognitívny zdroj. Jednoducho povedané, kognitívny potenciál slúži na autoreguláciu. Ak je na svojom maxime, máte aj vy maximum energie a nemáte problém s autoreguláciou. Takýto stav môžete zažívať napríklad ráno, keď prídete do práce a máte dostatok energie na sústredenie a plnenie výziev, ktoré vás čakajú počas dňa. Ako však odbavujete jednu úlohu za druhou, kognitívny potenciál ide dole, vyčerpáva sa, a tým aj vaša schopnosť autoregulácie. Typickým stavom, kedy je kognitívny potenciál na svojom minime, je napríklad moment, keď sa už chystáte odísť z práce domov, ale viete, že ešte musíte dokončiť jednu poslednú úlohu. A tak zalejete kvetinu, upracete si stôl a v internetovom prehliadači preklikávate jedno okno za druhým, a tým odkladáte dokončenie úlohy, pretože už nemáte energiu. Jednoducho sa vám nechce nič. Ani vstať a ísť domov. A tak sa za 30 minút spamätáte,

úloha nedokončená a vy stále sedíte v kancelárii, aj keď ste už mohli byť na ceste k domovu. Dôležité je aj vedomé odmietanie lákadiel, ktoré našu autoreguláciu znižujú. Ak sa snažíte jesť menej sladkého, zbavte sa všetkých čokolád, ktoré máte vo svojom okolí, doma aj v práci. Ak chcete obmedziť pitie alkoholu, nechoďte s kamarátkou na víno s naivnou predstavou, že si vo vinárni dáte vodu. Ak chcete obmedziť svoj čas na sociálnych sieťach, odinštalujte si ich z telefónu. Odstráňte priestor na zlyhávanie. A ak sa mu už vystavíte, majte krízový scenár. Keď idete na detskú oslavu a viete, že sa tam bude krájať torta, ale vy sa práve vyhýbate sladkému, povedzte si, že si dáte svoj kúsok s niekým napoly. Mať vopred pripravené riešenie problému zvyšuje pravdepodobnosť, že k zlyhaniu nedôjde.

Prečo by som sa mala chcieť naučiť mať samu seba pod kontrolou? Je to úplný základ v organizácii vlastného času. Ak to neviem a často strácam kontrolu, nemôžem fungovať a chcieť po sebe, aby som bola maximálne produktívna. Prebuďte v sebe malého biohackera.[5] Skúmajte, ako vaše telo reaguje na všetky podnety okolo. Pozorujte svoje telo, jeho reakcie, pocity. Premýšľajte nad tým, prečo sa práve teraz cítite, ako sa cítite. Prečo ste zle spali, čo ste pred spaním robili, aký bol, alebo možno nebol, váš rituál. Merajte si vaše reakcie, či už pomocou smart hodiniek, alebo špeciálnych zariadení, ako sú prstene (napríklad Oura ring), meracie čelenky a podobne. Samozrejme, to nie je stopercentná záruka, ale napovie vám to, akým smerom ísť. Každý človek

5 Biohacking je životný prístup, pri ktorom sa učíte, ako najlepšie naplniť ľudský potenciál. Je to smer s určitými princípmi a postupmi, ktoré pomáhajú kontrolovať zdravie, biológiu, našu náladu, výkon a celkovo život a životný štýl.

má iný životný štýl a iné fungovanie tela. To, čo zaručene funguje mne, nemusí fungovať vám. To, čo na mňa platí tento týždeň, nemusí platiť ten ďalší. Princípy sa menia podľa vášho fungovania, okolia, počasia, podľa toho, čo jete, a tak ďalej. Staňte sa prieskumníkom vlastného tela. Akonáhle raz začnete, nebudete chcieť prestať. Je to ako vydať sa na prieskumnú výpravu do temného pralesa. Zo začiatku máte strach, ale potom spoznáte, koľko zaujímavých druhov tam žije, ako spolu fungujú a ako sú na seba napojené. Vďaka skúmaniu vlastného tela a jeho reakcií získate slobodu, s ktorou však prichádza aj zodpovednosť. Vďaka biohackingu sa stávate tou najlepšou verziou seba samej.

Ako teda počas dňa obnovovať svoj kognitívny potenciál, aby ste sa čo najmenej dostávali do nepríjemných situácií? Majte kvalitný spánok a pravidelný odpočinok, premýšľajte nad tým, čo jete, a zahrňte do svojho každodenného režimu pohyb. Spánok, jedlo a pohyb spoločne tvorí základ, ktorý určuje náš cirkadiánny rytmus. Cirkadiánny rytmus si môžete predstaviť ako také vnútorné biologické hodiny, počas ktorých sa optimalizuje schopnosť organizmu vykonávať úlohy, ako sú:

- získanie energie z jedla,
- optimalizácia získanej energie na udržanie každodenných funkcií a prípadne jej uchovanie na neskôr,
- obrana pred škodlivými vplyvmi,
- regenerácia a rast
- a rozmnožovanie.[6]

6 https://www.melvil.cz/kniha-cirkadianni-kod/

Cirkadiánny kód funguje ako interný časovač, ktorý sa opakuje každý deň. Keď je kód v poriadku, cítime sa dobre a máme dostatok energie. Keď je ale narušený, môžeme mať problémy so spánkom alebo sa necítime úplne dobre. Každý orgán má svoje hodiny, ktoré reagujú na ďalšie orgány, a spoločne tak fungujú ako orchester, ktorý hrá tri hlavné rytmy, tvoriace základný kameň nášho zdravia: spánok, výživa a aktivita. Keď všetko funguje, cítime sa skvele. Sme dostatočne vyspané, plné energie, trávenie funguje, ako má, a máme silu na dostatočné množstvo aktivity počas dňa. Ak ale jeden z týchto rytmov prestane fungovať, alebo sa jeho fungovanie zhorší oproti ostatným, začne sa zhoršovať aj naše zdravie. A práve preto je dôležité si tieto tri faktory počas dňa strážiť. Ako pre obnovu kognitívneho zdroja, tak aj pre dlhodobé zdravie.

Satchin Panda vo svojom výskume cirkadiánneho kódu sledoval aj pracujúce matky s veľmi malými deťmi. Ich režim prirovnáva k režimu hasičov, ktorí majú službu a počas noci môžu kedykoľvek očakávať poplach, a tým pádom prebúdzanie a rozhodenie ich režimu. Veľmi ťažkou súčasťou materstva je fungovanie proti svojim vlastným hodinám. V noci vstávate k malému bábätku, počas dňa si väčšinou ani neodpočiniete, pretože buď behávate okolo dieťaťa, alebo okolo domácnosti, a ak pracujete, potom v dobách, keď dieťa spí a vy by ste si mohli teoreticky odpočinúť, doháňate prácu. Pracujúce mamičky vstávajú skoro, ráno sa starajú o rodinu, vychystávajú deti do škôlky alebo školy, rozvezú ich, samé idú do práce, deti potom zase vyzdvihujú, presúvajú sa domov, kde ich čakajú povinnosti spojené so školou alebo vymýšľanie programu pre mladšie

deti, starostlivosť o domácnosť, obstaranie večere, príprava detí na spánok, uspávanie detí, upratovanie domácnosti a doslova padnutie do postele vyčerpaním. Samozrejme to môže byť aj inak, tu opisujem ten najpravdepodobnejší scenár, ktorý je v našej spoločnosti hlboko zakorenený.

Spánok a odpočinok

Stáva sa vám, že sa občas prebudíte po niekoľkých hodinách spánku vyčerpané a bez energie? Že vstávanie z postele je ťažké a nejde to? Nech sa snažíte akokoľvek, jednoducho vstávanie psychicky bolí a ešte viac bolia tie minúty potom, keď musíte začať fungovať. Alebo keď vás ráno o 5:30 zobudí neutíchajúce volanie „mamiii, maaamiii“, a to po noci, keď ste museli vstávať k dieťaťu minimálne dvakrát. Všetko vyššie spomenuté naznačuje, že nemáte kvalitný spánok. To vedie k zníženej energii po celý deň, zlému sústredeniu, náladovosti a podľa Medical News Today[7] sa dlhodobo zvyšuje riziko závažných zdravotných stavov, ako sú cukrovka, obezita, depresia a úzkosť, zvyšuje sa riziko infarktu a mŕtvice a to všetko vedie k vzniku kardiovaskulárnych alebo metabolických ochorení. Dlhodobá nevyspatosť potom môže mať vplyv napríklad aj na zvýšený počet nehôd či úrazov a mnoho ďalších nežiaducich javov. Rovnako tak ovplyvňuje spánková deprivácia aj naše emócie počas dňa, a to tak, že ubúdajú tie pozitívne, zatiaľ čo negatívne pribúdajú. Na základe toho často reagujeme

7 https://www.medicalnewstoday.com/articles/307334#effects-on-the-body

nevhodne a nedokážeme robiť racionálne rozhodnutia. A ak sa pozrieme primárne na ženy, podľa štúdie z roku 2014[8] ženy s rakovinou prsníka, ktoré nemohli ísť spať vo svojom obvyklom čase a mali tak spánkový režim rozhodený, mali nižšiu mieru prežitia než ženy, ktoré si udržiavali pravidelný čas, kedy chodili spať. Že máme zlú kvalitu spánku poznáme ľahko. Ako to ale napraviť? Kvalitný spánok je základ pre optimálne fungovanie nášho tela. Čo ale pojem kvalitný spánok znamená? Nezamieňajme pri tomto pojme kvantitu s kvalitou. Veľa spánku nie vždy znamená kvalitný odpočinok.

Všeobecne sa odporúčaná dĺžka spánku dospelého človeka pohybuje v rozmedzí od siedmich do deviatich hodín. Dôležité je vnímať, ako sa cítim ráno po prebudení a ako moje telo funguje v priebehu celého dňa. Katarina Evans, spánková vedkyňa a odborná garantka spánkového wellnesu značky MARIELI,[9] uvádza: spánok nie je stratený čas, ale čas, keď sa telo regeneruje a mozog pracuje, aj keď inak, než keď sme bdelí. Nemôžeme po svojom tele chcieť, aby pracovalo na 110 %, mozog si všetko pamätal, a zároveň ho nenecháme v noci všetko spracovať. To je, ako keby sme na počítači neustále otvárali priečinky, zadávali výpočtové procesy, nikdy ho nevypínali ani neaktualizovali software, a po mesiaci sa hnevali, že sa zasekáva.

V rámci tohto času má spánok niekoľko fáz. Počas typickej noci prejde človek štyrmi až šiestimi spánkovými cyklami. Nie všetky spánkové cykly sú rovnako dlhé, v priemere trvá každý z nich asi 90 minút. Všetky

8 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5063046/

9 https://www.marieli.cz/loznice-plna-pribehu/co-vse-ma-vliv-na-kvalitnejsi-spanek--propojujeme-se-s-katarinou-z-projektu-spete-s-vedci

fázy spánku sú dôležité pre obnovu energie a pre kvalitu odpočinku. Každá fáza hrá svoju úlohu v tom, aby sme sa ráno prebudili svieže a plné energie. Vďaka pochopeniu spánkového cyklu a jeho meraniu dokážeme lepšie ovplyvniť kvalitu spánku. Mám na sebe vyskúšané, že ak moje telo počas noci dostatočne prestrieda všetky fázy, potom narušenie spánku formou vstávania k dieťaťu neovplyvní jeho kvalitu a môžem sa prebúdzať plná energie.

Spánkový cyklus a jeho fázy sa podľa organizácie Sleep Foundation[10] delia na fázy NREM a REM, pričom NREM fáza sa člení ešte na ďalšie tri:

- N1, ľahký spánok, jedná sa o prechod z bdelosti do spánku,
- N2, stredný spánok, keď stále ešte máte spánok ľahší a dáte sa ľahšie prebudiť,
- N3, hlboký spánok, v ktorom vaše telo vykonáva rad dôležitých úloh podporujúcich zdravie, regeneráciu buniek, posilňovanie imunitného systému alebo tvorbu a upevňovanie pamäte údajov a udalostí.

NREM a REM typy spánku dostali svoje názvy podľa aktivity očí počas nich. V NREM (Non Rapid Eye Movement) spánku sú oči v stave pokoja a v tejto fáze sa vám nič nesníva. V REM (Rapid Eye Movement) spánku zaznamenávame rýchle pohyby očí a je to tá fáza, keď sa vám snívajú sny. V NREM fáze trávime väčšinu času nášho spánku (až 80 %) a v REM fáze zvyšných 20 %.

10 https://www.sleepfoundation.org/stages-of-sleep

Kvalitu spánku a dostatok všetkých vyššie spomenutých fáz môžeme monitorovať vďaka rôznym aplikáciám. Či už ide o aplikácie v telefóne, ako je napríklad Sleep cycle, alebo o inteligentné hodinky či prsteň Oura, ktorý má v sebe meracie zariadenie. Vďaka reportom, do ktorých sa môžete po prebudení pozrieť, ste schopné zistiť, či bol spánok dostatočne kvalitný, alebo vám chýba zastúpenie jednotlivých fáz. Môžete bojovať napríklad s tým, že máte nedostatočné percento hlbokého spánku, ktorý by mal v ideálnom objeme spánku zaberať cca 1–1,5 hodiny. Vďaka monitorovaniu viete, že máte podniknúť kroky na to, aby ste túto fázu spánku zlepšili.

So spánkom som osobne bojovala celkom dva roky po narodení dcéry. Celé tie dva roky som sa prakticky nevyspala celú noc a spánok bol prerušovaný. Akonáhle sme spánok malej dostali do režimu s pomocou spánkovej konzultantky, začala som síce spať celú noc, ale ráno som sa stále prebúdzala bez energie. Obstarala som si preto Oura ring, vďaka ktorému som veľmi skoro zistila, že problém je v nedostatku hlbokého spánku. Mala som ho za noc maximálne 15 minút a to je veľmi málo. Keďže ostatné fázy spánku boli podľa prsteňa Oura v norme, zamerala som sa na skvalitnenie hlbokého spánku. Začala som viac dbať na upokojenie pred spánkom a nastavila som si ešte pravidelnejší režim zaspávania a vstávania. A to tak, aby to bolo každý deň rovnaké vrátane víkendov. Takisto som zaradila doplnky stravy, ktoré podporujú kvalitu spánku, zrýchľujú zaspávanie a znižujú počet prebudení počas noci.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Organizačné porno**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.