

Máš pocit, že během dne nestíháš školu, práci, sport ani čas s přáteli? Nemusí být problém v tom, že máš málo času. Často stačí lépe si rozdělit to, co během dne potřebuješ zvládnout.

1. Naplánuj si den předem

Nemusíš vytvářet složitý rozvrh na každou minutu. Stačí si večer napsat několik nejdůležitějších úkolů na další den. Ráno pak přesně víš, co tě čeká.

2. Začni tím nejdůležitějším

Nepříjemný úkol často odkládáme až na konec dne. Pokud ho ale vyřešíš hned na začátku, zbytek dne může být mnohem jednodušší.

3. Omez zbytečné rozptylování

Sociální sítě, hry nebo neustálé kontrolování telefonu dokážou ukrást překvapivě velké množství času. Pokud se potřebuješ soustředit, dej telefon na chvíli stranou a věnuj se pouze jedné činnosti.

4. Nezapomínej na odpočinek

Produktivní den neznamena pracovat bez přestávky. Krátký odpočinek může pomoci udržet soustředění a energii. Stejně důležitý je kvalitní spánek.

5. Neplánuj si úplně všechno

V programu by měl zůstat také prostor pro spontánní věci. Čas s kamarády, sport nebo chvíle, kdy jednoduše nic neděláš, jsou stejně důležité jako povinnosti.

Dobrá organizace není o tom mít naplánovanou každou minutu. Jde především o to vědět, co je důležité, a umět si podle toho rozdělit svůj čas.