

Info k mé knize

Moje přednáška o chytré práci

Zatím největší ochutnávka
témat z mé knihy.

bit.ly/ChytPrac

O čem bude?

Bude to vědecky podložený návod, **jak pečovat o svou výkonnost**, abyste zvládali práci rychleji a díky tomu měli více **volného času**.

Kniha zboří spoustu mýtů o produktivitě a přesune vaši pozornost z pracovních návyků na **životní návyky**. To, jak žijete, totiž určuje i vaši výkonnost a pracovní tempo. Ve výsledku **váš životní styl rozhoduje o tom, zda čas máte či nemáte**. A právě tato kniha vám za pomoci vědy objasní, jak různé návyky ovlivňují váš výkon a pomůže vám upravit život tak, abyste měli času na rozdávání.

Většina knihy se věnuje zdraví, jelikož právě **zdraví udává, kolik máme energie** a *fungujeme* či *nefungujeme*. Optimální zdraví tedy znamená optimální funkčnost a tudíž i optimální výkon, který nám umožní (nejen) práci zvládat nej kvalitněji a zároveň nejrychleji, jak to jen jde.

Obecně se kniha **vymezuje vůči time managementu**. Ten nás už přes 100 let učí pracovat s časem, ale přesto miliony lidí čas nemají. Nestíhají povinnosti, natož radosti. Očividně je něco špatně a time management nestačí, nebo přímo škodí. Je tedy nejvyšší čas změnit přístup.

V knize se mimo jiné dozvíte

- Jak zvládat **stejnou práci 2x až 3x rychleji** a s polovičním úsilím.
- Proč **přesčasy snižují produktivitu** a jaká pracovní doba je ideální.
- Jak mít **vysokou energii** po celý den, týden, měsíc i rok.
- Proč **spánek nestačí** a proč a jak musíme odpočívat už za bdělosti.
- Jak **přestávky znásobují produktivitu** a udržují náladu i silnou vůli.
- Jak **optimalizovat své zdraví a výkon** skrze jídlo, pohyb a spánek.
- Proč **jídlo a cukry nenakopávají**, nýbrž shazují duševní energii.
- Jak **změnit a udržet zdravé návyky** bez vůle a disciplíny.
- Jak **zlepšit soustředění** díky úpravě okolního prostředí.
- Proč **nebojovat se stresem** a jak ho využít k posílení energie a zdraví.

Kniha vám pomůže, pokud

- **Nestiháte**, stále něco odkládáte a cítíte se neproduktivní.
- **Nedaří se vám vyvážit práci** a naplňující život.
- **Jste vyčerpaní**, zatížení a máte pocit, že jste na pokraji vyhoření.
- **Chcete se jednou provždy zorientovat** v informacích kolem zdraví.
- **Máte stále hlad** a cítíte se jako otroci jídla.
- **Jste ráno nepoužitelní** a toužíte *fungovat* už od první minuty.
- **Jste ve stresu** a máte *plnou hlavu* myšlenek, které vám nedají spát.
- **Neudržíte soustředění** a nedaří se vám ponořit do práce.
- **Máte slabou vůli**, neudržíte motivaci a prokrastinujete.
- **Chcete zvýšit kreativitu** a mít více nápadů.

Komu kniha nejvíce pomůže?

Lidem, kteří touží mít více času. Sem spadají dvě hlavní skupiny:

- **Ti, kteří chtějí více volna.** Lidé, kteří chtějí žít bohatší život a užívat si rodinu, koníčky a relax.
- **Ti, kteří chtějí více času na další práci.** Lidé, kteří chtějí být úspěšnější a proto potřebují zvýšit pracovní produktivitu. Nebo lidé, kteří se chtějí vedle práce věnovat i naplňujícím osobním projektům.

Sekundárně pak kniha pomůže těm, **kterí chtějí zlepšit zdraví** a zvýšit tak šanci na dlouhý život.

V čem se kniha liší

Krom toho, že přináší svěží pohled na práci s časem, tak se kniha (myslím) liší tím, že je **srozumitelná**.

Čtenář se u knih často musí snažit, aby text vůbec rozluštil, vytáhl pointu a našel pojtka se svým životem. To má dělat autor. Proto vysekám pointu, zjednoduším ji, umístím ji do širšího kontextu a pak čtenáře nasměruji k akci pomocí spousty praktických tipů.

U obsahu vypíchnu, že neznám jinou knihu, která by **kombinovala tolik témat na tak hluboké úrovni**. Natož aby je vysvětlila tak jednoduše, přehledně a krátce. Kdo čte pomaleji, může mít problém se v některých knihách zorientovat a uvidět *velký obrázek*. Tady ho uvidí.

Aktuální parametry

436 stran, 65 obrázků, 1.039 zdrojů

V jakém stavu kniha je?

20.5.2022 jsem dokončil betaverzi (po 4 letech a 6.300 hodinách práce). V druhém pololetí jsem nasbíral kvalitní zpětnou vazbu, kterou budu zapracovávat začátkem roku 2023. A pak budu hledat ideálního nakladatele. V krajním případě knihu vydám sám.

Máte o knihu zájem?

Chcete dát vědět, až kniha vyjde? Napište mi: t.vachuda@seznam.cz
Nebo sledujte mé sítě. Až vyjde, tak ji tam nepřehlédnete.

facebook.com/logotvurce/
instagram.com/vachudatomas/
linkedin.com/in/vachudatomas/

