

Novodobý luxus - off-line



Je to velice jednoduché neustále pohybovat prstem po Instagramu nebo každou chvíli nahlížet do svého e-mailu, jestli tam nepřišlo něco důležitého, ale právě tento přístup vede k roztržitosti a nesoustředěnosti... Jak tedy v těchto podmínkách pracovat, být výkonný, a nepodléhat tak práci a sociálním médiím.

Sociální média

Současná doba sociálních médií s sebou přináší velké mentální i psychické zatížení. I já jsem jednu dobu propadnul Facebooku a následně Instagramu a nebyl jsem schopný dát ruku ze svého iPhone. Stále jsem očekával nový obrázek, novou fotku a také jsem sám něco postoval. Sociální média jsou dobré pracovní nástroje a v náš prospěch mohou být, když nad nimi máme kontrolu. Tuto kontrolu jsem se musel učit, když jsem ve své kanceláři měl na stole telefon i PC a všude mi blikaly zprávy o nových příspěvcích nebo i e-mailech. Z pohledu mé práce, kdy řídím firmu a současně jsem učitelem jógy, jsou sociální média a další pracovní prostředky jako e-maily důležitou součástí celého systému fungování, ale nikdy by neměly brát čas osobního kontaktu s lidmi a ubírat na soustředěnosti pro pracovní úkoly. A už vůbec by neměly brát čas osobní vztahové komunikaci.

První nevýhodou sociálních médií je často falešná hra na krásný život. Na fotku lze použít mnoho různých filtrů, upravit svou tvář, vylepšit barevnost a podpořit svítivost fotky. Nafotíte-li na svůj instagramový účet navíc pozici, která je vizuálně těžká, kdy například stojíte na „řasách“ a nohy a ruce máte ve vzduchu, sklídíte mnoho liků. Co je však na takové pozici reálného pro život? Nic. Jen je to důkaz nějaké akrobatické linie jógy, která často bere dech, a když vám obrázek vezme dech, dáte mu svůj like. Je to zvláštní způsob komunikace, a přitom i v jednoduchých pozicích na krásných místech naleznete daleko větší volnost, klid a ponoření pozornosti do sebe. Jednoduchost se však špatně prodává, a tak vítězí složitost, a často i absurdita.

Mnozí lidé trpí ze sociálních médií psychickou nepohodou. Ne vždycky je život jako na fotce, ne vždycky je život stále krásný a pupínkatou pleť nebo smutek v očích na svůj profil nikdo nevystaví. To se nenosí - realita tedy ustupuje a hra začíná. Mé rozhodnutí bylo a stále je o jednoduchosti „feeds“ - příspěvků. Pro mě je odpověď v meditačním sedu, s klidnou myslí a soustředěností místo v náročnosti pozic. Na druhou stranu, je to každého věc, ale když jsem se zamýšlel, jak pojmout svůj instagramový profil, řekl jsem si, že jednoduchost je má cesta, a tak jdu.

Ranní rituály

Nejdůležitější rozhodnutí pro klidnou a soustředěnou práci v kanceláři je důslednost v rituálních činnostech. Ráno vstanu, zacvičím si, dýchám a medituji – to je jógová praxe každého dne. Jelikož mám rád koupel v horké vaně i po ránu, naložím se do vany pro praxi jógy a mám čas pro správu sociálních kanálů. Každé ráno vyřeším, co je třeba, zadám fotky, zveřejním příspěvky nebo svůj blog, a dám ruce z telefonu. Toto je můj základní ranní proces šetření energie a nerozptylování se.

Pracovní soustředění

Již bez sociálních médií začínám pracovní den v domácím nebo firemním ofisu. Sociální média jsou obsloužena, a víc času jim věnovat nechci. Ještě např. v poledne jen v rychlosti projdu IG během 10 minut a telefon odkládám do kapsy nebo tašky. To je nejkrásnější pocit, když mám telefon v tašce a nikdo mě neruší a nezastihne. Kdo mě zná, ví, že nerad telefonuji, a tak na telefonu většinou k zastizení nejsem. Na vše potřebuji čas – e-mail, messenger, viber, sms jsou způsoby, jak se se mnou lze spojit a já odpovím, když se na odpověď připravím.

Mám rád vybavení jako počítač, telefon a všechny technické vymoženosti. Tvoří součást mé kanceláře, ale nepodléhám jim, protože bych byl roztržitý, nesoustředěný a práce potřebuje jasný směr pozornosti. Řídit firmu a vydavatelství znamená soustředěnou mysl. Důležité je mít plán a soustředit se na denní úkoly, plány a postupy, protože kolem 15. hodiny můj lovecký pes Aki chodí po kanceláři, strká do mě a říká mi: „Pojď ven.“ A to je podstatná součást mého pracovního procesu. Být efektivní, výkonný a dovolit si odejít s ním ven bez pocitu, že jsem něco nestihnul.

Tipy pro NO WORK STRESS

Sociální média – najděte si čas, kdy sociální komunikaci vyřešíte, a média odložte. Vraťte se k jejich kontrole, vždy pravidelně a na krátkou dobu. Pokud sociální média nepoužíváte, rozhodně o nic nepřicházejte. Jsou-li využity pro tvoření komunity, pro inspiraci bez traumat z pohybností o sobě a své jedinečnosti a dokonalosti, pak je mám rád.

E-maily – vyčleňte si čas na čtení a zpracování ráno po příchodu do kanceláře, po obědě a než odejdete z kanceláře. U každého e-mailu se nadechněte a vydechněte, než odpovíte. Vyžaduje-li e-mail náročnější přípravu, označte si znakem ke zpracování a chvíli o něm přemýšlejte. Jakmile budete mít řešení, odpovězte. Vypněte upozornění na nové e-maily, ale mějte pravidelný časový rituál jejich zpracování.

TIP: Někdy není špatné, když e-maily zůstanou chvíli bez přečtení, protože často ztratí na své důležitosti. Kdo by potřeboval rychlou reakci, může vám zavolat nebo napsat zprávu.

Pracovní schůzka, porada – naplno se soustřeďte, mějte PC nebo sešit na zapisování, telefon nechte v tašce a svou pozornost věnujte efektivitě porady. Je-li třeba vaše reakce, uvědomte si nádech a výdech, a až poté reagujte. Vnímejte, jak sedíte, jak se cítíte, a zajistěte vše pro své pohodlí. Vyzářujte ze svých očí radost, naslouchání a nechte si čas na reakce.

Telefon – naučte se odkládat telefon a po čase zkontrolujte, kdo vám volal, kdo vám psal, a rozhodněte se, komu jeho zájem oplatíte. Když telefon zvednete, nechte si vždy čas na reagování, a nejste-li si jistí, omluvte se, že jste na schůzce. Tím si vezmete čas na reakci a můžete ji promyslet. Rychlá reakce může být k neprospěchu. Často pozdější zavolání zmírní důležitost zprávy – hovořím o práci, ne o rodině a přátelích. Jednou za čas zkuste pobýt bez telefonu 2–3 dny. Uvidíte, jaké kouzlo skýtá off-line.

Soustřeďte se – dělejte vždy jednu věc. I když se uvádí, že ženy se mohou soustředit na více činností, tak mozek se tak nechová. Plně se soustřeďte na jednu věc a vyřešte ji. Nejde-li to, chvíli si sedněte, začněte dýchat a soustřeďte se 5 minut na dýchání. Vaše plná pozornost odstoupí od řešené

záležitosti a po návratu k úkolu můžete najít rychleji řešení. Nestane-li se tak – zpracovávejte jiný úkol a k odloženému se vraťte druhý den.

Pracovní prostor – harmonie pracovního místa se podílí i na celkové výkonnosti. Mějte čistý pracovní stůl s jasnými boxy pro svou činnost – umístění počítače, diáře, psacích potřeb, volných poznámkových listů, osobních připomínek rodiny, koníčků, domova. Hromadí-li se vám stohy papírů nebo složek – protřídte je a vyhodte nepotřebné. Co z pracovních úkolů leží na stole více než týden, odstraňte.

Pracovně-životní rovnováha – nejdůležitější výzva současného světa. Nezbláznit se z práce, ale pracovat efektivně a naplno, nezapomínat na rodinu, přátele a blízké, ale setkávat se a komunikovat face to face, objevit v sobě svou radost a rozvíjet ji – hobby, koníčky, protože rozvíjejí vaši kreativitu a dovolují vám vystoupit z pracovního režimu, rodinného zázemí a utvářejí čas jen pro sebe sama. Čas pro sebe sama je velice důležitou složkou ve vyvážení pracovního a osobního (rodinného) života. Bez času sám se sebou však rovnováha nenastává. Ve chvílích sám se sebou si užíváte jen sebe sama a tvoříte svůj přístup ke všemu, co vás obklopuje – práce, rodina, přátelé, ale začátek celého kruhu a rovnováhy je v tom, dopřát si každý den 10 minut, nebo hodinu, kdy jste sami.

PS: Víte, jaké sousloví je v současné době nejsmutnější? ... Nemám čas!

- autor: Václav Krejčík
- www.energystudio.cz
- foto: Shutterstock.com