

# **Pracovní zošit**

**Ultra produktivita**

–

**Prespi sa k produktivite**

**Martin Hlinka**

# Tvoje úlohy

---

- **Spoznámkuj si lekciu myšlienkovými mapami**
- **Daj mi spätnú väzbu, aby som vedel vytvoriť najlepšie možné lekcie**
- **Spýtaj sa na konzultáciách, ak ti niečo nie je jasné**
  
- **Naštartuj tvoju extrémnu produktivitu spánkom:**
  
- **Rozumiem, že potrebujem dospať spánkový dlh a potom udržiavať spánok na produktívnej hladine**
- **Rozumiem, že si musím chrániť svoj spánok ako oko v hlave**
- **Spávaj v absolútnej tme**
  - Vypni všetky spotrebiče predtým, než ideš spať
  - Zatiahni žalúzie a roletu
  - Zatiahni žalúzie a roletu aj inde v byte / dome
  - Prekry si okno dekou / plachtou / kúp si hrubú záclonu
  - Kúp si spánkovú masku
- **Spávaj v absolútnom tichu**
  - Ak máš spolubývajúcich, čo najrýchlejšie začni bývať sám/a
  - Vychovaj partnera/ku aby nechrápal/a
  - Kúp si štuple do uší
- **Nájdí svoju spánkovú polohu**
  - Nájdí si to, čo ti najviac vyhovuje - momentálne testujem spánok na chrbte
- **Spávaj v ideálnej teplote, ktorá je ti príjemná a cítiš sa ráno najviac odpočínutý**
  - Ideálne 19-22 stupňov
- **Tip na večernú desiatu pre optimalizáciu tvojho krvného cukru**
  - Zjedz 150-250kcal jedla, ktoré má nízky glykemický index (pomaly stráviteľné sacharidy) tesne predtým, než ideš spať
  - 10 mandlí
  - Mandľové maslo s celerom
  - 2 lyžičky sezamového oleja
  - Môj mix
    - 8 mandlí + 2 lyžičky sezamového oleja
    - Mandle mi chutia
    - Sezamový olej podporuje bunkovú regeneráciu
- **Pre skoré zobúdzanie sa - začni raňajkovať jedlami, ktoré obsahujú bielkoviny a tuky**
  - Hemendex
  - Praženica
  - Mandle+maslo+kokosový olej
  - Steak so zeleninou

- **Mindset - Uvedom si, že je v poriadku, keď spíš dlhšie, ak ideš spať skôr**
  - Kvalita tvojho života nezávisí od toho, koľko hodín si hore
  - Vnímaná kvalita dňa (pocit šťastia) je vyššia, keď vstaneš skôr a ideš spať skôr
    - Spánok od 22:00 do 6:00
    - Pri práci z domu máš o 11:30 všetko hotové a celý deň pred sebou
    - Nedostatok slnečného svetla spôsobuje náchylnosť na depresiu a úzkosti - keď si na svetle, si šťastnejší
  - **Tvoja produktivita závisí od toho, ako kvalitne dokážeš premýšľať**
- **Hýb sa cez deň**
  - Tréning
  - Prechádzka
  - Množstvo času, ktoré strávíš na nohách vs. množstvo času, ktoré strávíš sedením
    - Hack - sauna
    - Hack - plávanie
- **Daj si bielkovinovo-tučné jedlo do 3 hodín pred spaním**
  - (steak/bravčový rezeň/syry)
  - Môj tip - na donášku si beriem 3 bravčové rezne v cestíčku so slaninkou a syrom - 1 si nechávam pred spaním
  - (S plným bruchom sa ide spať lepšie)
- **Teplota 19,5-21 stupňov**
  - (ak je ti zima, daj si ponožky a umývaj si nohy)
  - vyvetraj si
  - Maj v izbe teplomer
- **Dostatok kyslíka a príjemné prostredie**
  - Vynes si spotené paplóny a vankúše na slnko
  - Vyvetraj si
- **Ako vypnúť myseľ**
  - Odíď od počítača min. 2 hodiny predtým, než pôjdeš spať
  - Stlm svetlo 2 hodiny predtým, než pôjdeš spať
  - Všetko plánovanie na ďalší deň si urob ešte poobede
  - Používaj TOC techniky na istotu v živote
  - Cvičenie na uvoľnenie mysle
    - Mantra hovorená pomalým hlasom:
      - Moja myseľ je uvoľnená - (Moja časť tela je uvoľnená)
      - Prsty na nohách, chodidlá, členky, lýtka, kolená, stehná... smerom hore
      - Funguje asi v 60% prípadov - nedostanem sa ani po zadok a spím
    - Hack - sex
    - Orgazmus uvoľní oxytocín a ďalšie hormóny, ktoré ti pomôžu uvoľniť sa
- **Zisti, ktoré veci ťa najviac vyčerpávajú a nauč sa s nimi pracovať**
  - Zistíš to pomocou denníka
  - Pred vyčerpávajúcou vecou si naplánuj extra spánok
  - V priebehu vyčerpávajúceho dňa si dopraj zdiemnutie
    - Aj 15 minút je lepšie ako nič
  - V priebehu vyčerpávajúceho dňa si dopraj čo najviac relaxu

- Keď môžeš, sed', nestoj
  - Keď môžeš, lež, neseď
  - Keď môžeš, maj zavreté oči
  - Nepracuj len preto, lebo môžeš pracovať
  - Daj si viac jedla
  - Nechudni
- Po vyčerpávajúcej veci si dopraj superkvalitný spánok
- **Ako dospať spánkový dlh**
  - Potrebuješ kvantum spánku
  - Mindset
    - Žil som na dlh, teraz ho musím splatiť
    - Preto je OK, ak teraz budem niekoľko dní spať viac ako je bežné
    - Nič nie je v mojom živote tak dôležité ako to, že sa vyspím
  - Úlohy
    - Zaspávam vtedy, keď zapadá slnko, alebo chvíľu potom
    - Doprajem si 12+ hodín spánku v noci
    - Budím sa bez budíka vtedy, keď mi stačí
    - Vynechávam všetky návykové látky
    - Ako viem, že mi stačilo?
    - Nemám viac kruhy pod očami
    - Budím sa plný energie s východom slnka
- **Mindset pre vysokú produktivitu a spokojný život**
  - Nie pracovať viac, ale premýšľať lepšie
  - Máš peniaze za to, čo reálne vyprodukuješ
  - Nie za hodiny, ktoré sedíš za počítačom
- **Každý deň rôzna zábavná aktivita**
  - Napíš si svojich 21 zábavných aktivít a každý deň sprav jednu
    - Príklady
      - Masáž
      - Wellness sauna
      - Zaplávať si
      - Zabehať si
      - Začinkovať si
      - Ísť do mesta na kávu
      - Dať si návykové látky (jedlo, alkohol)
      - Ísť do iného mesta na kávu
      - Ísť na seminár osobného rozvoja spoznať nových ľudí
      - Sex
      - Počítačové hry
      - Skvelé knihy
      - Bowling
      - Billiard