



**JAK BOJOVAT  
S PROKRASŤINACÍ?**

ING. PETR LUDWIG

???

CO JE PROKRÁSTINÁČE



**PRO-CRĀSTINUS**

= (LAT.) PATŘÍCÍ ZÍTKU

**PRO-CRĀSTINUS**

= (LAT.) PATŘÍCÍ ZÍTKU

**PROKRĀSTINĀCE**

= CHOROBNÉ ODKLÁDÁNÍ ÚKOLŮ A POVINNOSTÍ

???

KDO OBČAS PROKRASTINUJETE

A large red circle is centered on the left side of the page. Inside the circle, the text "VĚCI, KTERÉ BYCH MĚL DĚLAT" is written in a bold, black, sans-serif font, arranged in three lines.

VĚCI,  
KTERÉ BYCH  
MĚL DĚLAT



VĚCI,  
KTERÉ BYCH  
MĚL DĚLAT

VĚCI,  
KTERÉ BYCH  
CHTĚL DĚLAT

VĚCI,  
KTERÉ BYCH  
MĚL DĚLAT

VĚCI,  
KTERÉ BYCH  
CHTĚL DĚLAT

VĚCI, KTERÉ  
DĚLÁM, KDYŽ  
PROKRASTINUJI

**ÚKOLY:**



ÚKOLY:



ČAS:





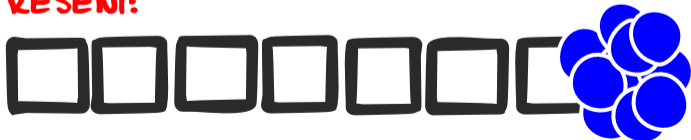
ÚKOLY:



ČAS:



ŘEŠENÍ:



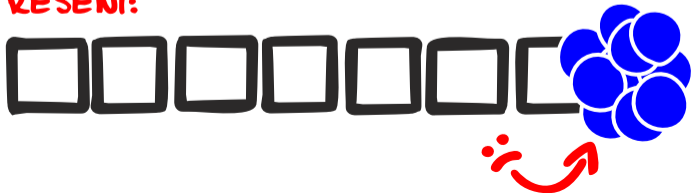
ÚKOLY:



ČAS:



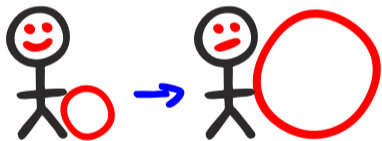
ŘEŠENÍ:

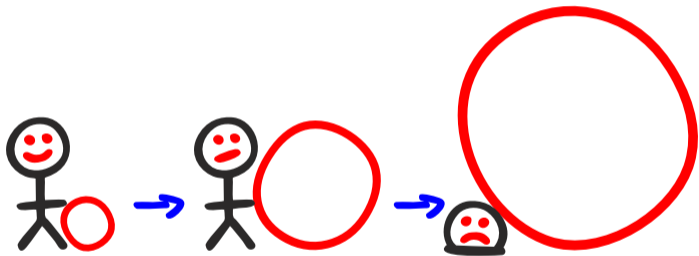


Just  
rollin' my  
poo!









???

CO NENÍ PROKRÁSTINÁČE

CHILL OUT





A man with short dark hair is lying on a brown corduroy couch, appearing to be asleep. He is wearing a white t-shirt and dark shorts. A black remote control is resting on his stomach. The word "LENOST" is written in large, bold, red, sans-serif capital letters across the middle of the image, partially overlapping the man's t-shirt and the couch.

**LENOST**

PETR  
LUDWIG



PETR LUDWIG

Jan Melvil  
publishing

# KONEC PRO KRAS TINACE

PROKRÁSTINACE =  
CHOROBNÉ ODKLÁDÁNÍ  
ÚKOLŮ A POVINNOSTÍ

JAK PŘESTAT ODKLÁDAT A ZAČÍT ŽÍT NAPLNO

**7.** **Konec prokrastinace**  
**Ludwig Petr**  
*Jan Melvil Publishing*

**8.** **Fifty Shades of Grey /  
Padesát odstínů šedi**  
**James E. L.**  
*XYZ*

**9.** **Netopýr**  
**Nesbø Jo**  
*Kniha Zlín*

**7.** **Konec prokrastinace**  
**Ludwig Petr**  
Jan Melvil Publishing

**8.** **Fifty Shades of Grey /  
Padesát odstínů šedi**  
**James E. L.**  
XYZ

**9.** **Netopýr**  
**Nesbø Jo**  
Kniha Zlín



## BESTSELERY

*Podle knihkupectví Neoluxor*

- 1. E. L. Jamesová**  
Padesát odstínů šedi
- 2. Petr Ludwig**  
Konec prokrastinace
- 3. Jo Nesbø**  
Švábi
- 4. E. L. Jamesová**  
Padesát odstínů temnoty
- 5. Blaine Harden**  
Útěk z tábora 14


## BESTSELLERY

Podle knihkupectví Neoluxor

- 1. E. L. Jamesová**  
Padesát odstínů šedi
- 2. Petr Ludwig**  
Konec prokrastinace
- 3. Jo Nesbø**  
Švábi
- 4. E. L. Jamesová**  
Padesát odstínů temnoty
- 5. Blaine Harden**  
Útěk z tábora 14




NEEFEKTIVITA  
PROKRÁSTINACE  
DEMOTIVACE  
BEZ SMYSLU  
FRUSTRACE  
CHAOS+STRES  
KOPR\*



\* KUREVSKÝ ODPOR K PRÁCI




NEEFEKTIVITA  
PROKRÁSTINÁČE  
DEMOTIVÁČE  
BEZ SMYSLU  
FRUSTRÁČE  
CHAOS+STRES  
KOPR\*



**KONSTANTNÍ**  
\* ~~KUREVSKÝ~~ ODPOR K PRÁCI

NEEFEKTIVITA  
PROKRASŤIVACE  
DEMOTIVACE  
BEZ SMYSLU  
FRUSTRACE  
CHAOS+STRES  
KOPR\*



VNITŘNÍ MOTIVACE  
SEBEDISCIPLÍNA  
PRODUKTIVITA+EFEKTIVITA  
SPOKOJENOST  
FLOW  
NÁVYKY



**KONSTANTNÍ**  
\* ~~KUREVSKÝ~~ ODPOR K PRÁCI




**GrowJOB**  
institute



better work, better life

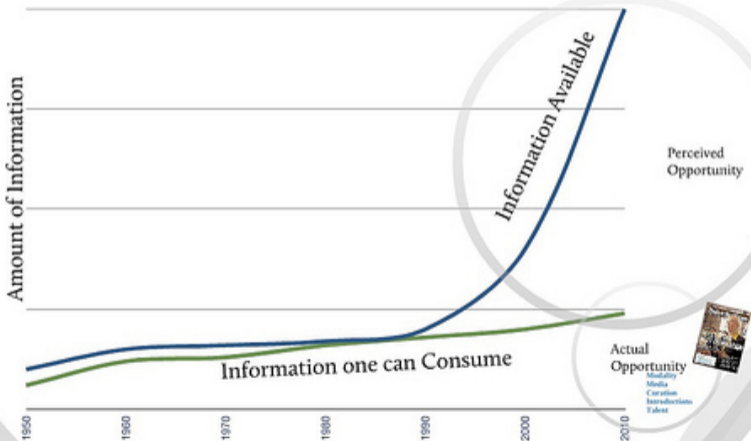




**Náš problém není v tom, že toho víme málo.  
Náš problém je, že mnoho z toho, co víme,  
není pravda.**

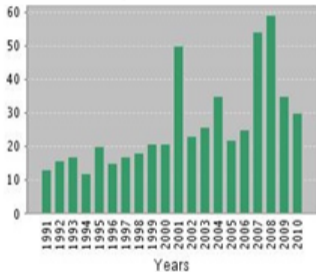
*-- Will Rogers*

# INFORMATION OVERLOAD

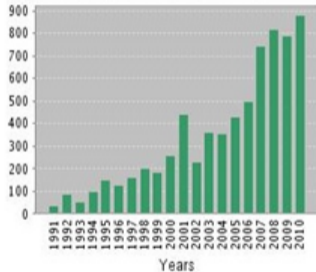




### Počet publikací v roce



### Počet citací v roce





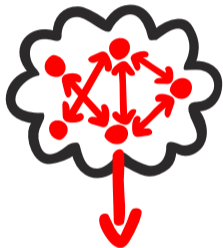









MODELY



MODELY

NÁSTROJE



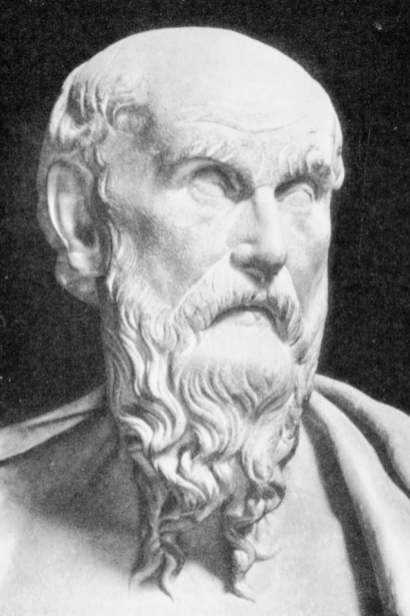
**Pokud to neumíš vysvětlit jednoduše,  
nerozumíš tomu dostatečně dobře.**

*-- Albert Einstein*



# HISTORIE PROKRASŤINÁČE







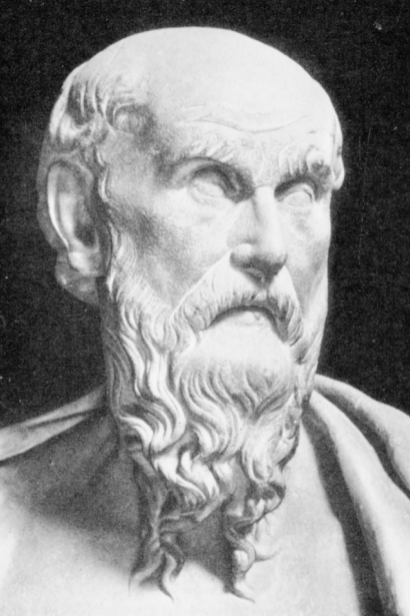


## Hesiódos

7. století př. n. l., antický řecký básník

### Práce a dni

**„Na zítřek se nespoléhej,  
na pozítří neodkládej;  
Neboť člověk zameškalý  
stodoly nenaplní,  
Ani člověk odkládavec;  
Zato píle množí dílo;  
Ale člověk nedodělka  
Bude tříti bídu s nouzí.”**



## Hesiódos

7. století př. n. l., antický řecký básník

### Práce a dni

„Na zítřek se nespoléhej,  
na pozítří neodkládej;  
Neboť **člověk zameškalý**  
stodoly nenaplní,  
Ani **člověk odkládavec**;  
Zato píle množí dílo;  
Ale **člověk nedodělka**  
Bude tříti bídu s nouzí.”

člověk zameškalý  
člověk odkládavec  
člověk nedodělka

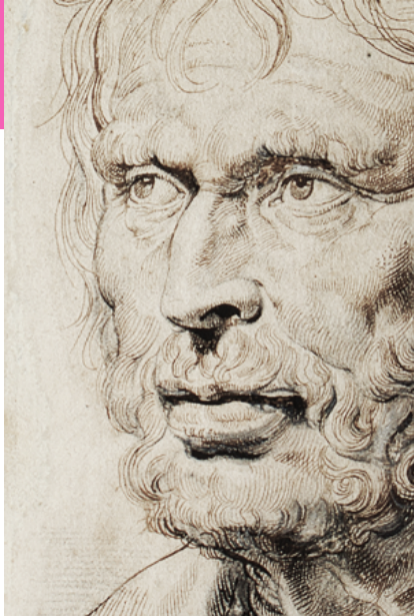
= PROKRÁSTINÁTOR



## Seneca

\* 4 př. n. l. + 65 n.l., římský filozof

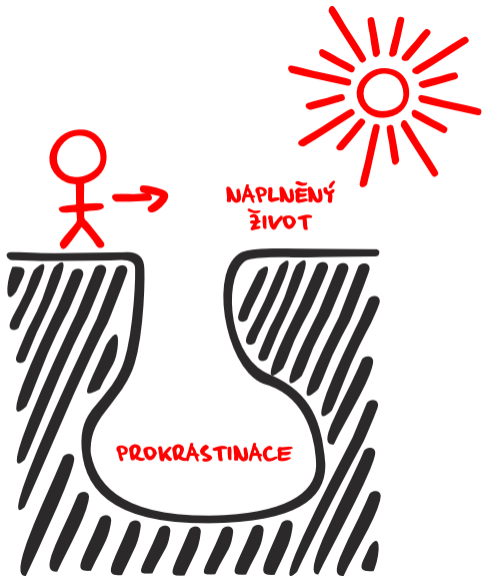
**„Zatímco  
ztrácíme svůj  
čas váháním a  
odkládáním,  
život utíká.“**





NAPLNĚNÝ  
ŽIVOT





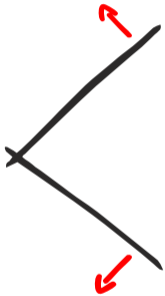


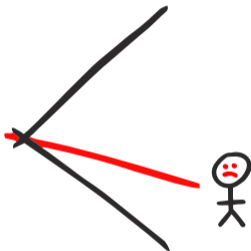
**PROKRASTINÁČE DNES**

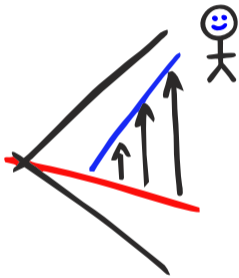












**SYSTÉM**  
**KONTROLA**  
**HIERARCHIE**  
**NÁVODY**



**IMPROVIZACE**  
**KREATIVITA**  
**NETRADIČNÍ ŘEŠENÍ**  
**SVOBODA**  
**SEBEKONTROLA**  
**ROZHODOVÁNÍ**  
**ZODPOVĚDNOST**







**KLÍČ K BOJI S  
PROKRASTINACÍ?**





# 1) HODNOTA ČASU







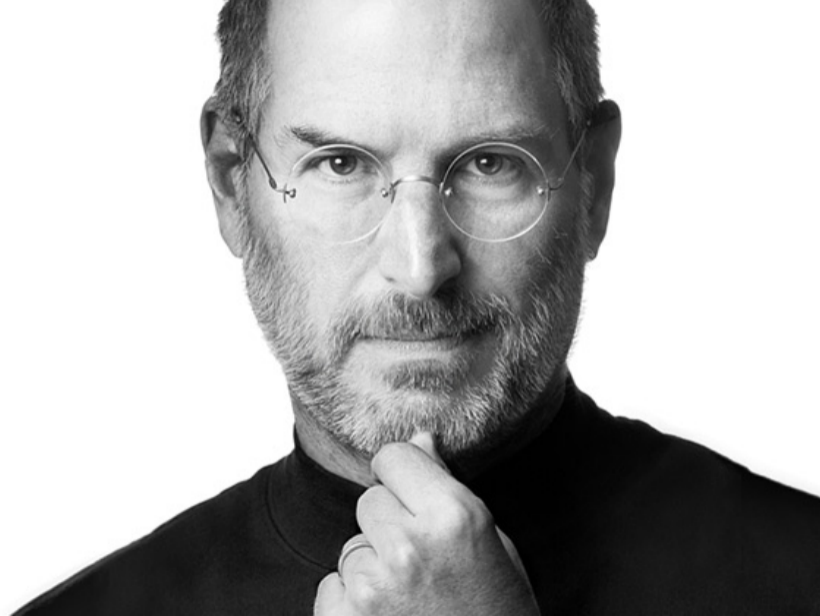







**Lidé ve svém životě nelitují toho, co udělali, ale toho, co neudělali.**

*-- Philip Zimbardo,*







**Vědomí toho, že brzo umřu, bylo to nejdůležitější, co mi pomohlo učinit zásadní životní rozhodnutí. Téměř všechno, veškerá vnější očekávání, pýcha, strach z nesnází nebo neúspěchu jsou tváří v tvář smrti nicotné a zůstává jen to, co je důležité. Nejlepší způsob jak nepadnout do pasti představy, že máte co ztratit, je uvědomovat si, že zemřete. Nazí už totiž jste. Není důvod nejít za tím, co vám říká srdce.**

*-- Steve Jobs, Stanford University 2005*



UMIRAT S TIM, ZE JEBEN  
ZUOT PROFIL WADUHO.





2) **MOTIVÁCE**

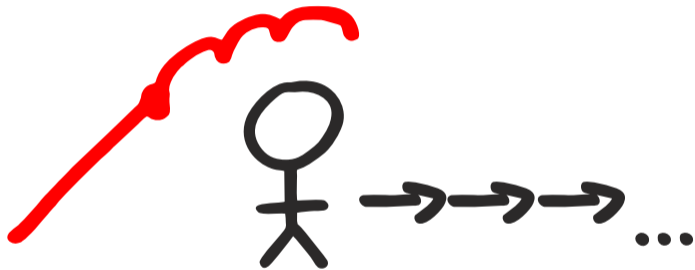


MOTIVATION

## A) VNĚJŠÍ MOTIVACE

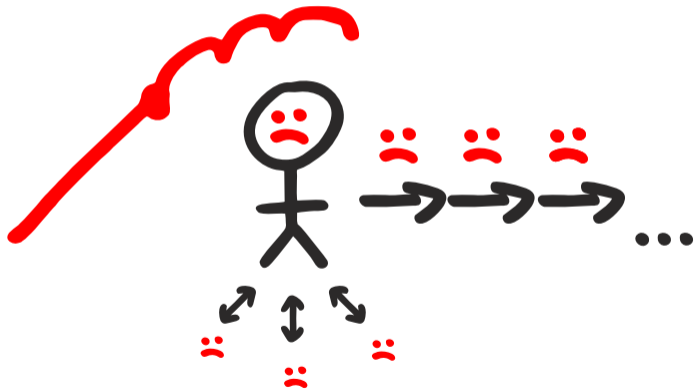












**Výzkum: Harry F. Harlow**



**Výzkum: Lepper, Greene, and Nisbet**





## B) VNITŘNÍ MOTIVACE CÍLI

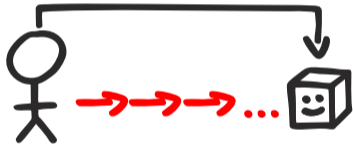






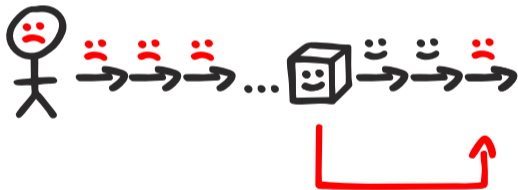










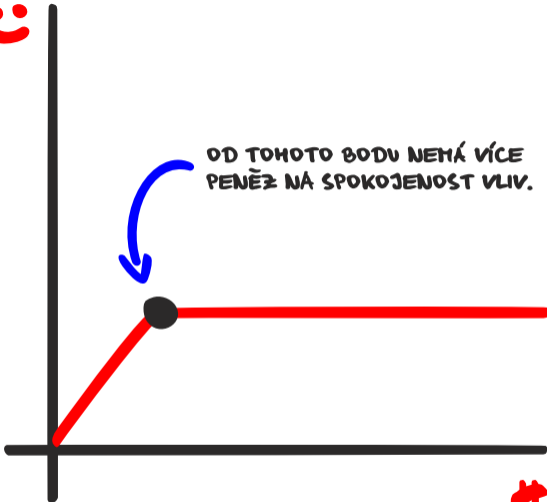




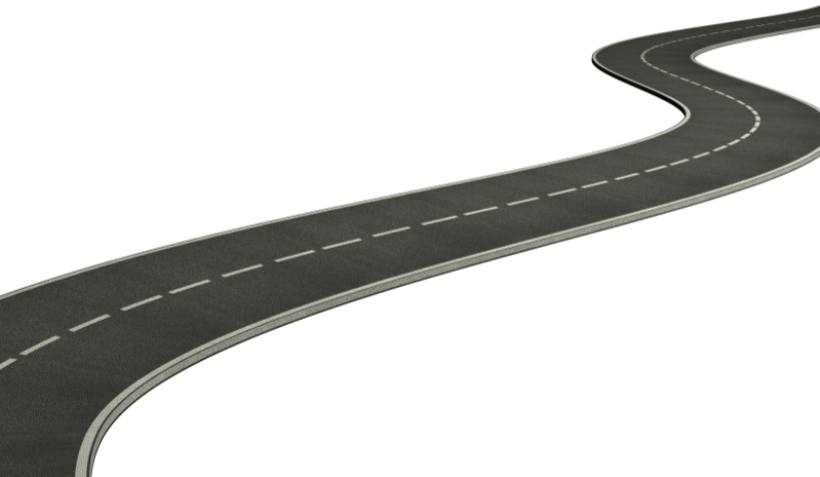








## C) VNITŘNÍ MOTIVACE CESTOU





Novo Nordisk A/S

Krogshøjvej 55

Bygning 9A, 9B, 9C, 9D

Reception

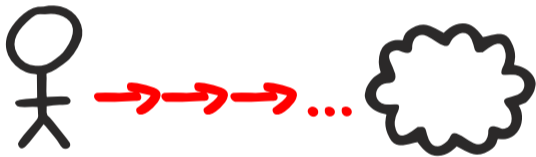






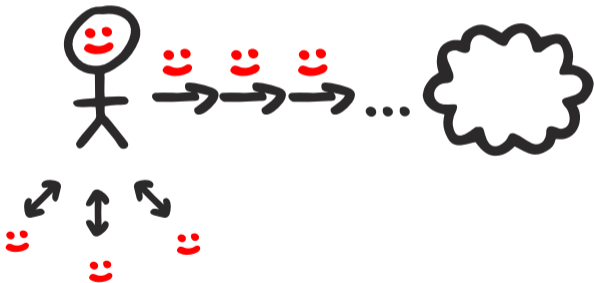














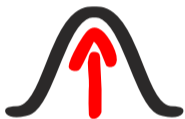


**VÝSLEDKY SPOKOJENOST**



Úspěch není klíčem ke spokojenosti.  
Spokojenost je klíčem k úspěchu. Pokud  
máte rádi to, co děláte, budete úspěšní.

*-- Albert Schweitzer  
nositel Nobelovy ceny za mír z roku 1952*



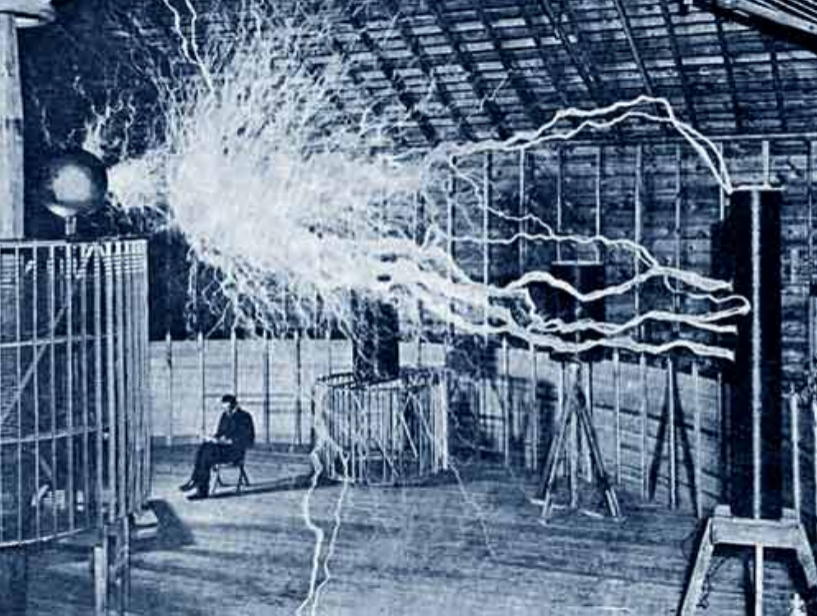
JOY



FLOW









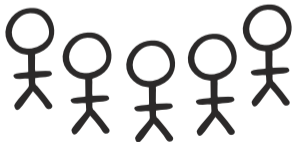
Vše, co jsem učinil, jsem učinil pro lidstvo, pro svět, kde by nebylo ponížení chudých skrze bohaté, kde produkty intelektu, vědy a umění budou sloužit společnosti pro zlepšení a zkrásnění života.

-- Nikola Tesla,  
vynálezce





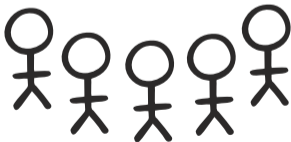
OSOBNÍ VÍZE:



SKUPINOVÁ VIZE:



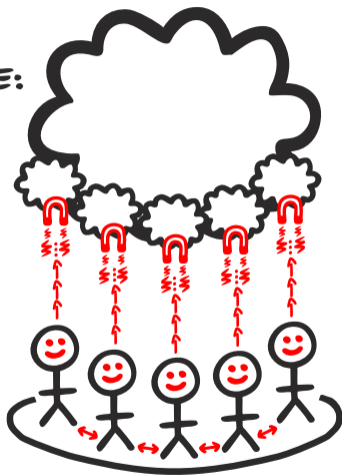
OSOBNÍ VIZE:



SKUPINOVÁ VIZE:



OSOBNÍ VIZE:



”  
**Pokud najmete někoho jen proto, že umí dělat nějakou práci, bude pracovat pro vaše peníze. Ale pokud najmete takové lidi, kteří věří tomu, čemu věříte vy, budou pro vás pracovat s nasazením krve, potu a slz.**

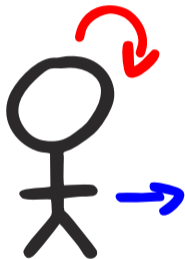
*-- Simon Sinek  
autor knihy Start With Why*





3) **AKCESCHOPNOST**

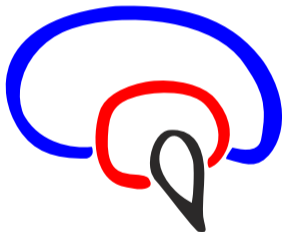




SEBEREGULACE = SCHOPNOST  
PORUČIT SI A POSLECHNOUT SE



LIDSKÝ MOZEK:



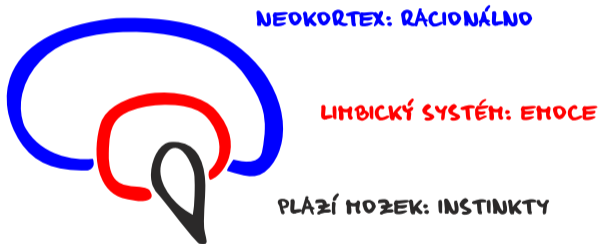


PLAZÍ MOZEK: INSTINKTY

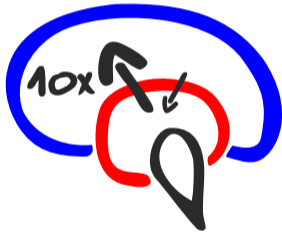


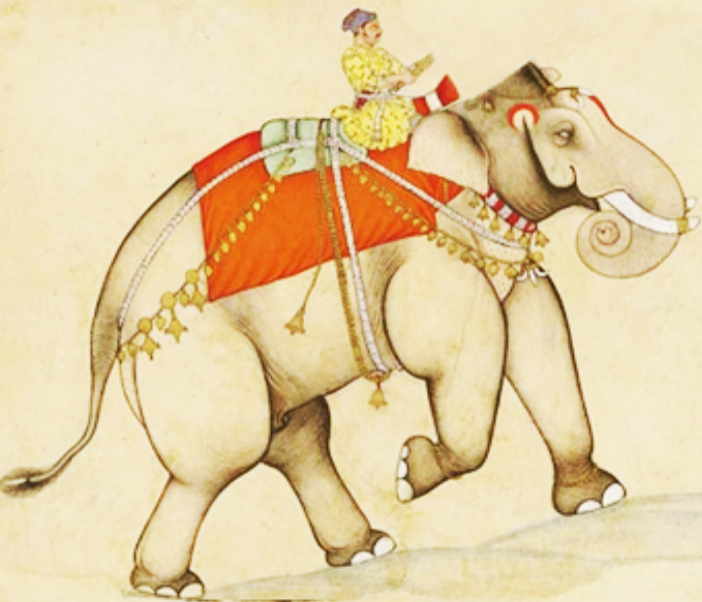
**LIMBICKÝ SYSTÉM: EMOCE**

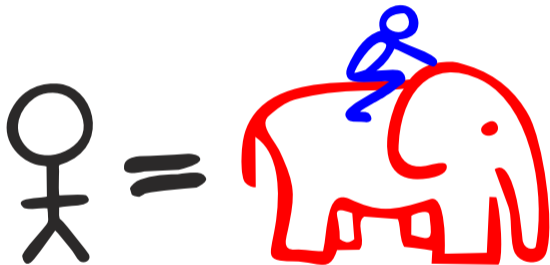
**PLAZÍ MOZEK: INSTINKTY**

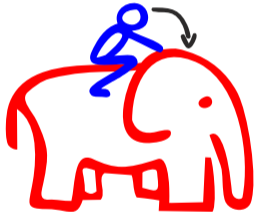


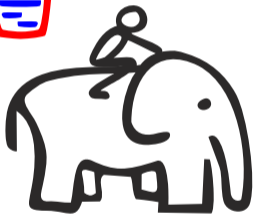


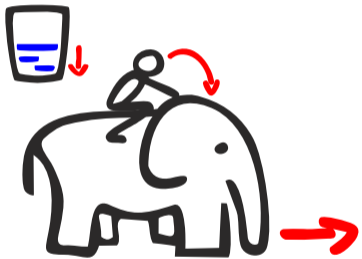


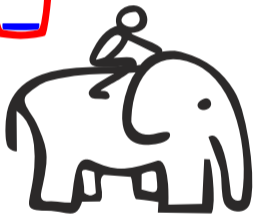


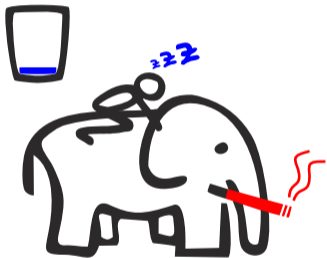




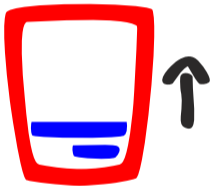


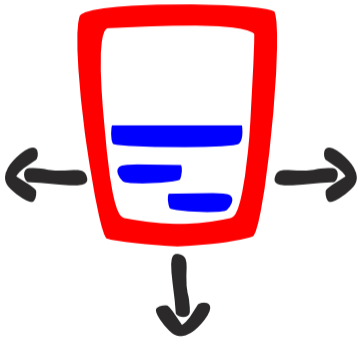


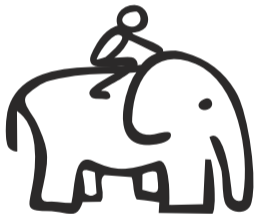


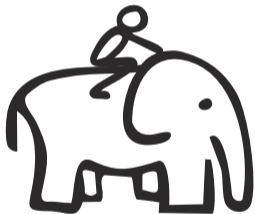






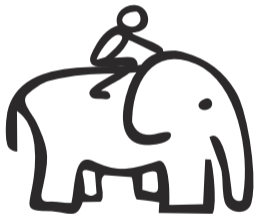






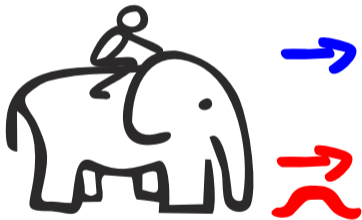
AVERZE





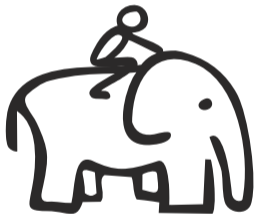
PARALÝZA





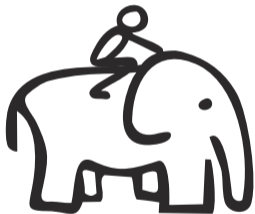
**SNÍŽIT PŘEKÁŽKU  
NA MINIMUM**





20-30X  
OPAKOVAT

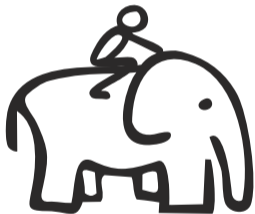




ZAČÍT  
ZVĚTŠOVAT

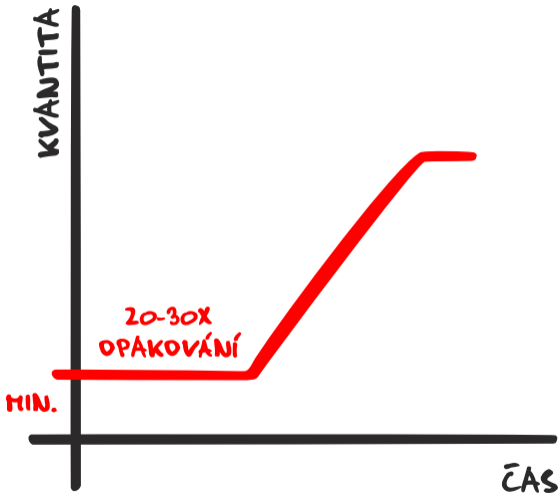




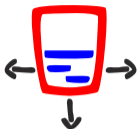


ZAČÍT  
ZVĚTŠOVAT





KVANTITA

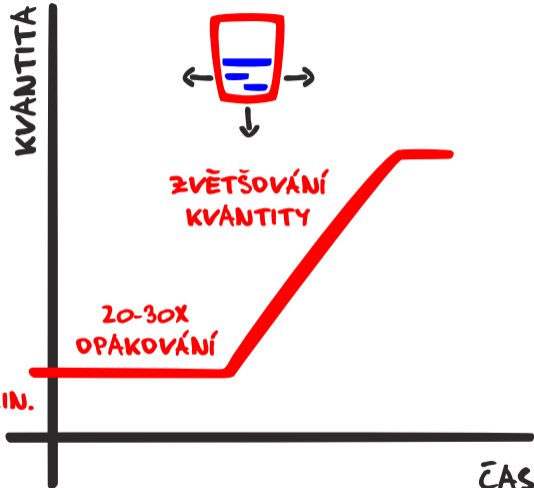


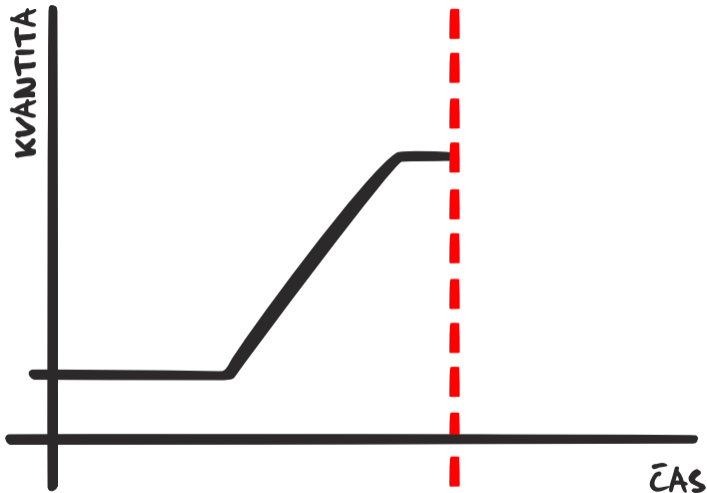
ZVĚTŠOVÁNÍ  
KVANTITY

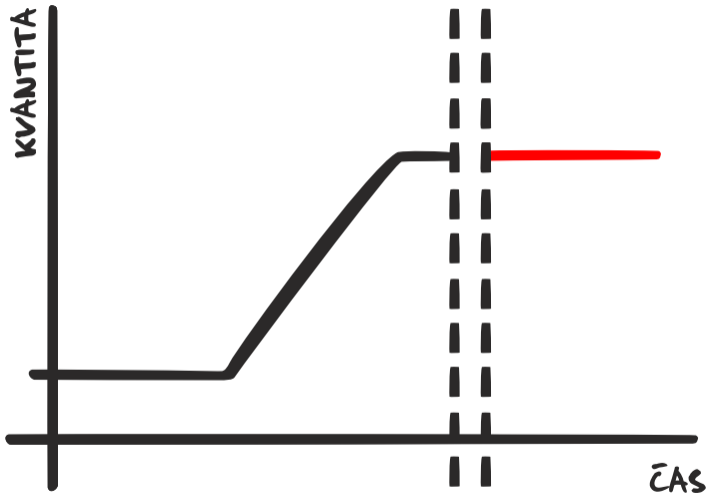
20-30X  
OPAKOVÁNÍ

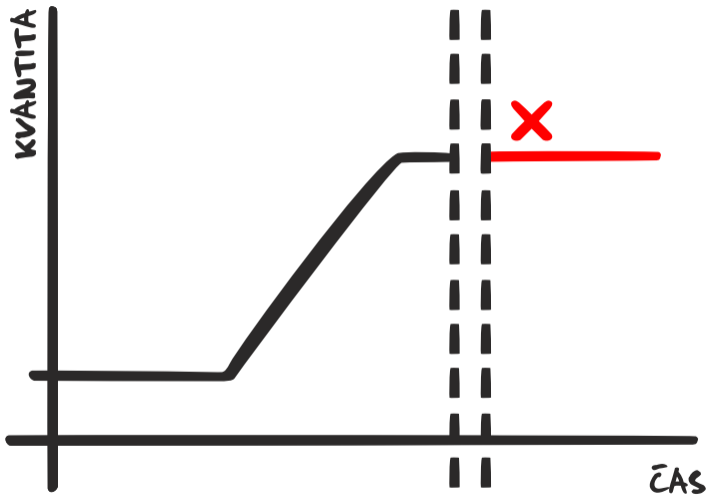
MIN.

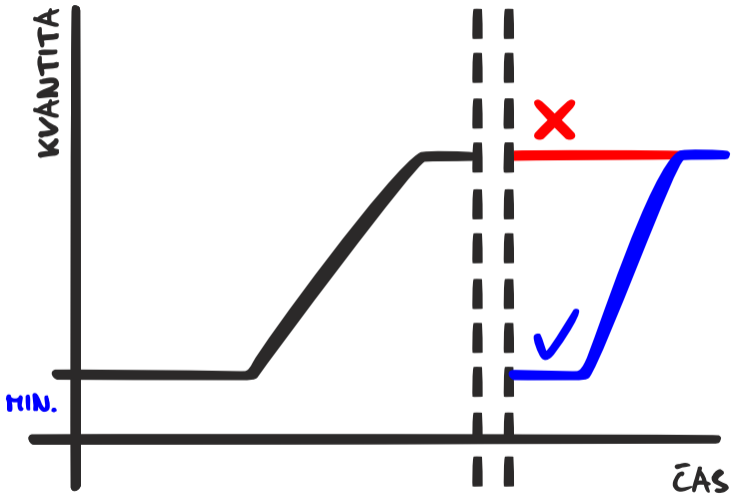
ČAS









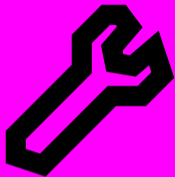






# SHRNUTÍ TEORIE

**PRAXE**



HRDINSTVÍ



**STANFORD  
COUNTY  
PRISON**







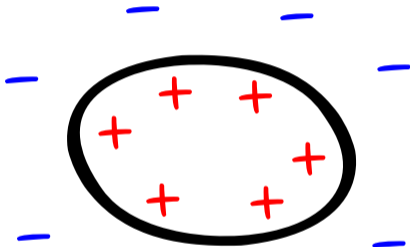
**Jádro našich životů se dá rozdělit na dva druhy akcí.  
Ty, které uděláme, a ty, které nikoliv.**

*--- Prof. Philip Zimbardo,  
profesor psychologie, Stanford University*

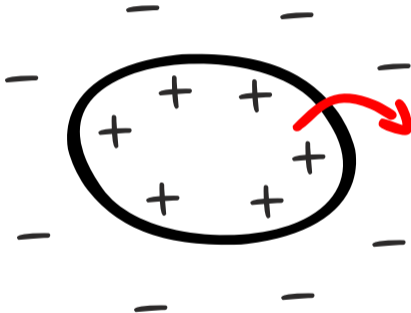


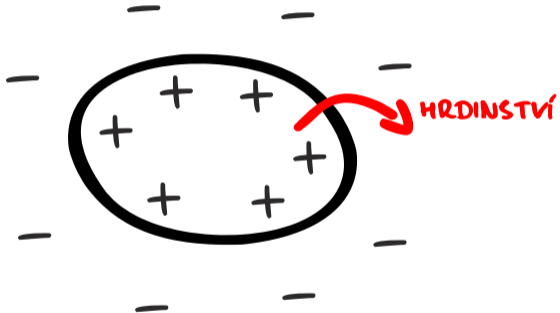


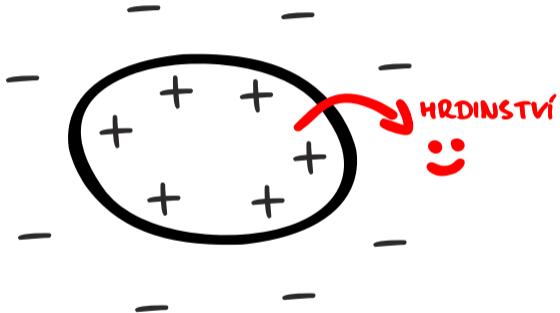





ZÓNA  
NEKONFORTU









**Aby zlo zvítězilo, stačí, když slušní lidé  
nedělají nic.**

*-- Edmund Burke  
britský filosof*

???

HLAVNÍ MYŠLENKA

**Kontakt:**

E-mail: [petr.ludwig@growjob.com](mailto:petr.ludwig@growjob.com)

Twitter: [@PetrLudwig](https://twitter.com/PetrLudwig)

Facebook, LinkedIn, ...







## **Kontakt:**

E-mail: [\*\*petr.ludwig@growjob.com\*\*](mailto:petr.ludwig@growjob.com)

Twitter: [\*\*@PetrLudwig\*\*](https://twitter.com/PetrLudwig)

Facebook, LinkedIn, ...

## **Další informace:**

Články: [\*\*www.growjob.com\*\*](http://www.growjob.com)

Twitter: [\*\*@growjob\*\*](https://twitter.com/growjob)

Facebook: [\*\*GrowJOB institute\*\*](https://www.facebook.com/growjobinstitute)





**Vize bez akce je sněním,  
akce bez vize je noční můrou.**

*-- Japonské přísloví*



**NEPROKRASTINUJTE BOJ  
PROTI PROKRASTINACI.**

NEPROKRÁSTINUJTE BOJ  
PROTI PROKRÁSTINÁCI.  
BUĎTE HRDINOVÉ.

DĚKUJI  
ZA  
POZORNOST