

# Timelines - čas nám přines. Aneb co Einstein o čase nevěděl.

Jaký je Váš způsob vnímání a zacházení s časem?

**Dovolte si zamyslet se nad několika zážitky z minulosti.** Investujte pár chvil do tohoto speciálního testu a získáte informace jejichž využití vám přinese mnoho důležitých informací pro celý život. Některé netradiční otázky vám přinesou odpovědi k fungování a vlivu vašeho podvědomí na zacházení s časem. Získáte tak několik velmi cenných vhledů k zjednodušení a zlepšení vašeho stylu Time managementu oproti ostatním. Také se dozvíte, proč se někdy objevují zbytečná nedorozumění a skryté konflikty při děláni plánů s druhými lidmi.

1. Dovolte si vzpomenout na nedávnou neutrální nebo příjemnou či zajímavou událost. Uděláte-li to v klidu, pak vám v mysli může naskočit obraz vzpomínky, který může být spojený se zvuky, slovy i pocity. Opravdu se soustředte a všimněte si, kde se nachází obraz té vzpomínky a vyberte charakteristiku vzpomínky.

		obraz je přímo přede mnou		
obraz je umístěný jakoby směrem blíže k mé levé ruce		Moje hlava		obraz je umístěný jakoby směrem blíže k mé pravé ruce
		obraz je přímo za mnou		

2. Dovolte si vzpomínku na asi 1 rok starou neutrální nebo příjemnou či zajímavou událost. Opravdu se soustřed'te a vyberte charakteristiku vaší vzpomínky.

		obraz je přímo přede mnou		
obraz je umístěný jakoby směrem blíže k mé levé ruce		Moje hlava		obraz je umístěný jakoby směrem blíže k mé pravé ruce
		obraz je přímo za mnou		

3. Nyní si dovoluete myslet na budoucnost, na něco co víte, že nastane. Může to být myšlenka na nějakou oslavu, např. narozeniny nebo budoucí dovolenou. Opravdu se soustředíte a vyberte charakteristiku vaší představy.

		obraz je přímo přede mnou		
obraz je umístěný jakoby směrem blíže k mé levé ruce		Moje hlava		obraz je umístěný jakoby směrem blíže k mé pravé ruce
		obraz je přímo za mnou		

4. Předposlední krok k rozpoznání vašich předpokladů a možností: **Kde se nachází ve vztahu k minulosti a budoucnosti PŘÍTOMNOST?**

- přímo přede mnou
- okolo mne
- uvnitř mne

5. Nyní si propojte tyto představy čarou a všimněte si, kterým směrem od vás se nacházejí vzpomínky na minulost, kde se nachází přítomnost, a kterým směrem od vás je budoucnost.

Kde se nachází vaše vzpomínky na minulost? A kde jsou vaše představy budoucnosti?

		před tělem		
vlevo		Moje hlava		vpravo
		za zády		

## **A co se z toho všechno dozvíte?**

Mnoho problémů s časem může být dáno tím, že možná nemáte stále na očích svůj kalendář, anebo není vhodně vizuálně zpracovaný, a proto můžete ztrácet přehled přes návaznost aktivit, priorit a zapomínat.

U lidí s **tvarem časové osy zleva doprava** je obvyklé, že mají přirozenou (i když někdy skrytou) schopnost lépe zacházet s časem. Dodržují termíny a chodí na schůzky včas. Naopak leckdy příliš spěchají do budoucnosti, což je spojeno s oslabenou schopností zastavit se a vychutnat si přítomnost či trpělivě naslouchat někomu pomalejšímu. Častý spěch leckdy čeká ve skrytu mysli, aby se vynořil v nevhodných situacích a zasáhl například v polovině dovolené, kde pak podporuje vznik myšlenek: „Co mě jen čeká až se vrátím... to budu mít horu práce na stole... jak jen to zvládnou atd.“ Oběť pak druhou polovinu dovolené v duchu pracuje místo, aby se oddal/a relaxaci, regeneraci sil a užívání si dovolené.

Pokud se ve vašich odpovědích projevila i kolmá osa, pak máte možná kombinovaný způsob vnímání času – západní i východní. To by znamenalo, že v současnosti alespoň v době testu pro Vás může spíše platit následující text.

U lidí s **tvarem časové osy spíše zezadu dopředu** (nebo ze zdola nahoru) a přítomnosti uvnitř či obklopující tělo je obvyklé, že mají se zacházení s časem často potíže. Nedaří se jim příliš dodržovat termíny a na schůzky chodí opožděně. Na druhou stranu se dokáží lépe soustředit na přítomnost a vychutnat si čas „tady a teď“. Leckdy dochází k obtížím v porozumění s lidmi, kteří předkládají plány dále do budoucna, mimo oblast jejich zúženého pojetí času. Vzpomínky na příjemné věci je jakoby přenesou do té doby, a tak je posílí. Naopak nepříjemné věci je mohou jakoby obalit a zpomalit či na delší dobu paralyzovat od produktivního života a jednání, dokonce může vzniknout prožitek motání se v bludném kruhu.

**Jaký způsob vnímání času je lepší?** Zleva doprava, tedy západní anebo východní - zezadu dopředu? Tak to závisí na tom, co děláte. Pokud byste byl/a třeba malíř/ka či spisovatel/ka, tak by bylo vhodné, abyste vnímali východně soustředěným stylem ponoření se do „tady a teď“. Nicméně i umělec potřebuje dodržovat nějaké termíny, a tedy mít přehled přes časovou osu. Protože to ale asi nejste, tak je pro Vás primární způsob vnímání západní, umožňující přehled a vzájemnou návaznost aktivit na časové ose. Existují přímo programy, které tuto časovou osu podporují. Ale zpět k otázce. Účastníci mých výcviků se ptají: „Co je tedy lepší?“, a zdá se mi, že chtějí slyšet uklidnění, že jsou normální. Můžete být klidní, normální je obojí včetně různých modifikací zleva dopředu, zprava doleva, zepředu dozad...

Žádný způsob vnímání není lepší či kvalitnější. Důležité je vědět o různých způsobech prožívání a flexibilně je podle potřeby střídat. Například tak, že hromadu papírů, které vytvářejí zdání „nezvládnutelné hromady“ roztrídíte a rozložíte zleva doprava podle priorit a

vzájemné návaznosti. Tady vás možná napadla souvislost různého zaměření soustředěnosti a snahy dělat mnoho věcí najednou. Ano, i s tím souvisí naše vnímání a my si můžeme uspořádat věci tak, abychom nedělali mnoho neprioritních věcí na úkor těch prioritních.

**Zbytečná nedorozumění a skryté konflikty** se také objevují při děláni plánů s druhými lidmi, jejichž časové vnímání je odlišné od vašeho. Například východní typ soustředěný na přítomnost se obtížněji a pomaleji přeorientovává na budoucnost prezentovanou člověkem se západním typem vnímání, který snadno v duchu prochází budoucí události a pořadí priorit. Právě takovým podvědomým nedorozuměním lze zabránit vhodným záznamem, nákresem a ukazováním vztahů mezi dlouhodobými a nejbližšími činnostmi. Pokud byste si nevěděli rady, můžete se dříve nebo později obrátit na specialistu.

Rozdílný podvědomý způsob práce s časem má vliv na spoustu věcí. Na vaši **výkonnost, spokojenost, netrpělivost, pocit harmonie či naopak stresu**. Stres! Ano, i stres má vztah s časem a časovým prožíváním. Určitě je užitečné a důležité naučit se relaxovat, ale bez propojení s organizací činností a děláním správných věcí ve správném pořadí to nebude stačit. Dělejte to, co pomáhá – činnosti z oblasti Důležité Pohodové - DůPo (II. Kvadrant matrice plánování) - a dobře to kombinujte pro dobro zvládnutí vaší pracovní role i osobní pohody v soukromí. *(výňatek z e-programu Tvůrce Osudu Online – Libor Činka 2013).*

Na následující stránce najdete ve vztahu k podvědomí správně uspořádaný týdenní plán, kde hodiny plynou zleva doprava a dny odspodu nahoru.

Kreslete do něj co nejvíce symboly, které náš mozek okamžitě informují o co jde.

Zároveň orientaci v čas velmi pomůže, když čarou znázorníte délku trvání od – do, a to i včetně dopravy.

	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		17	18	19	20	
Ne																Ne
So																So
Pa																Pa
ct																ct
St																St
(It																(It
Po																Po
	6	7	8	9	10	11	12	B	14	15	16	17	18	19	20	