5 kroků, jak přestat vše držet v hlavě

+ ochutnávka z mé praxe

- Zjistíš, proč se k poznámkám nevracíš.
- Ujasníš si, kam co ukládat.
- Nastavíš si první jednoduchý systém.

Problém, který všichni známe

„…NĚKDE TO MÁM ZAPSANÉ, ALE NEVÍM KDE…“

Dnešní svět nás zahlcuje informacemi. Naše hlava na to není stavěná.
Snažíme se v ní držet všechno: **nápady, úkoly, detaily.**
A pak se divíme, že nám věci protékají mezi prsty.

Možná to znáš:

- „Někde to mám zapsané…“
- „Napadlo mě něco skvělého…“
- „Tohle už se přece jednou řešilo…“

Tohle **není chyba paměti.** Je to důsledek systému, který nemáš.

Když hlavu používáš **na ukládání**,
nezbývá prostor na to důležité:

- klid
- rozhodování
- kreativitu

Tvoje hlava **není skladiště.**
Je to místo, kde **vznikají nápady.**

→ Proto dává smysl mít místo, kam ty věci odložíš.

KROK 1

Najdi svou největší bolest

NESNAŽ SE ŘEŠIT VŠECHNO NAJEDNOU.

To je nejčastější chyba. A taky nejrychlejší cesta, jak skončit.
Začneš, **zahltíš se**... a za pár dní **systém nepoužíváš**.

Začni jinak.
Začni u jedné věci, která tě teď nejvíc tíží.

Zeptej se:

Co mě teď nejvíc pálí?

- *Chaos v poznámkách?*
- *Neustálé hledání věcí?*
- *Strach, že zapomeneš něco důležitého?*
- *Velká životní změna plná detailů?*

Vyber si jednu oblast.
Jen jednu.

→ Jakmile v ní pocítíš úlevu, tvůj mozek systému uvěří.
A teprve pak budeš chtít pokračovat dál.

Když to zapíšeš,
neztratíš to.

KROK 2

Dej to ven z hlavy

CO NEZAPÍŠEŠ, ZMIZÍ.

Tvůj mozek je skvělý na nápady. Ale špatný na jejich udržení.
Napadne tě něco ve sprše, v autě, při čtení... A za pár minut je to pryč.

Vytvoř si jednoduchý návyk:

zachytit → hned → kamkoliv

Co si zapisovat?
Buď kurátor, ne sběratel.
Neukládej všechno.
Ukládej jen to, co:

- s tebou rezonuje
- má pro tebe hodnotu
- chceš využít později

Jak to zapisovat?
Používej to, co máš vždy po ruce:

- diktování v mobilu
- poznámky
- výstřižky z webu

Neřeš dokonalost.
Řeš rychlost.

Myšlenky ven z hlavy → můžeš se k nim vrátit.

V klidu. S odstupem. A hlavně – něco z nich vytvořit.

KROK 3

Vytvoř informacím domov

NEZÁLEŽÍ NA NÁSTROJI. OPRAVDU.

Možná máš dnes poznámky všude.
V mobilu. V diáři. V různých aplikacích. Na papírcích.

A pak přijde moment, kdy něco potřebuješ... **a nevíš, kde to je.**
To není tvoje chyba. To je důsledek systému, který nemá jedno místo.

Můžeš používat:

- Microsoft OneNote
- Notion
- Apple Notes
- Google Keep
- Obsidian

Informace nemají jen ležet.
Mají být **připravené k akci.**

Důležité je jediné:

Mít jedno místo, kterému věříš.

→ Nepotřebuješ další aplikaci ani složitý systém.
Potřebuješ pořádek.

KROK 4

Piš pro své budoucí já

PŘEDSTAV SI, ŽE SI POSÍLÁŠ ZPRÁVU DO BUDOUCNOSTI.

To, jak si **zapisuješ dnes**, rozhodne o tom, **jestli to zítra využiješ**.
Většina poznámek selže ve chvíli, kdy se k nim chceš vrátit.

Jedno slovo ti za měsíc nic neřekne.

- „Nápad na projekt“
- „Zajímavý článek“
- „Tohle použít“

Tvoje budoucí já nebude mít čas přemýšlet. Bude unavené, ve stresu nebo pod tlakem. A bude potřebovat odpověď hned.

Proto nestačí zapisovat.
Zapisuj s kontextem.

U každé poznámky se zeptej:

- Proč to ukládám?
- Co z toho vyplývá?
- Co s tím chci udělat?

Bez **kontextu a cíle**
je poznámka k ničemu.

→ Každá poznámka je balíček.
A čím lépe ho připravíš, tím víc ti v budoucnu pomůže.

KROK 5

Proměň informace ve výsledky

NEJDE O UKLÁDÁNÍ. JDE O VYUŽITÍ.

Můžeš mít stovky poznámek. Ale pokud s nimi nic neděláš, nemají hodnotu.
Informace se stávají užitečnými až ve chvíli, kdy je **použiješ v praxi**.

Díky systému nezačínáš od nuly. Máš místo, kam se můžeš vrátit:

- ke svým nápadům
- ke svým zkušenostem
- ke svým řešením

Každý projekt si můžeš rozdělit na menší části. A ty pak znovu použít.
Propojit. Vylepšit. Posunout dál.

A pak přijde ten moment.

Hledáš něco... a během pár sekund to najdeš.
Barvu na plot, která se kupovala před dvěma lety. Řešení problému, který už máš jednou vyřešený. Myšlenku, která by jinak zmizela.

To je moment, kdy **systému začneš věřit**
a všechno **začne dávat smysl.**

PŘÍBĚH 1

Ochutnávka z mé praxe

Tohle nejsou věci z knihy. Tohle jsou situace, kde mi **systém reálně pomohl.**

UKÁZKA 1 | MOJE ZDRAVOTNÍ DOKUMENTACE

Jsou období, kdy člověk musí své **zdraví řešit víc než jindy.**
A jedno takové potkalo i mě. Najednou bylo **víc lékařů, víc vyšetření, víc informací.**

A já jsem zjistila, že si nedokážu všechno zapamatovat. Co mi kdo řekl. Jaké byly výsledky. Co na co navazovalo.

Bez systému bych se v tom po pár měsících ztratila.
Dnes mám **všechno na jednom místě.**

Když jdu k lékaři, vím přesně, co se řešilo. A když přijdu k novému, dokážu mu během chvíle předat celý kontext.

→ a mám klid



Ukázka z mého OneNotu. Část položek je kvůli soukromí rozmazaná.

PŘÍBĚH 2

Ochutnávka z mé praxe

UKÁZKA 2 | REKONSTRUKCE A ZAHRADA

Když se spojí dvě rodiny, najednou toho začne být víc.
Víc míst. Víc věcí. Víc rozhodnutí.

Už to není jen jeden záhon na zahradě.
Je to kůlna na chatě. Vysazené stromy. Plány, co budeme dělat další rok.

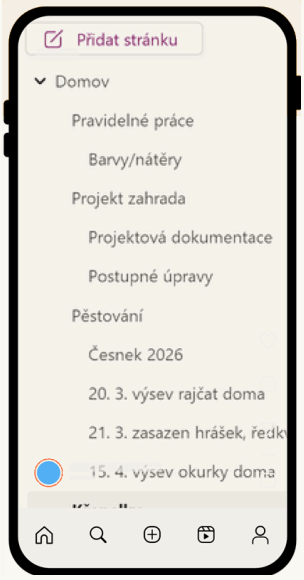
Postupně si tvoříš domov.
Místo, kde chceš být. Kde chceš zvát přátele. Kde chceš trávit čas.

A s tím přicházejí detaily.
Jakou barvou se natíral plot. Kdy se sázel strom. Jaká to byla odrůda. Co se kupovalo. Co je potřeba dokoupit. Na co navázat.

A tohle všechno v hlavě nezůstane. Po měsících, po letech se to začne ztrácet.
Bez systému bych pořád hledala. A znovu přemýšlela nad věcmi, které už jsem jednou řešila.

Dnes mám všechno na jednom místě.
Najdu to během pár sekund. A můžu plynule pokračovat dál.

→ a mám klid





Chceš vidět víc?

Tohle PDF je jen začátek.

Skutečná změna přijde ve chvíli, kdy ten systém začneš používat v reálném životě.

Ukazuju, jak si ho stavím.

Krok za krokem.
Z reálných situací.

Sledovat cestu →