

MENTÁLNÍ INVENTURA

Na čem pracuji

Daně
Prezentace pro Acme Co
Uspořádat fotky
Plánování slavnostní večeře

Na čem bych měl/a pracovat

Plán cvičení
Naučit se investovat
Týdenní plán jídel
Nastavit si 5letý cíl
Zavolat rodičům
Objednat se na prohlídku
Sporeňní na důchod

Na čem chci pracovat

Naplánovat dovolenou na Havaji
Naučit se vařit
Naučit se další jazyk
Víc číst
Víc psát
Zhubnout 5 kilo
Víc času s přáteli

ZÁKLADNÍ KONCEPTY

REJSTŘÍK

Používá se k vyhledávání obsahu v Bullet Journalu pomocí témat a čísel stránek.

REJSTŘÍK	REJSTŘÍK
Výhled: 5-8 Leden: 9- Posilovna: 13-16	
1	2

VÝHLED

Používá se k zaznamenávání budoucích úkolů a událostí, které nespadají do aktuálního měsíce.

VÝHLED	VÝHLED
áno	kvě
bře	čvn
dub	čvc
5	6

MĚSÍČNÍ PŘEHLED

Obsahuje rozvrh úkolů na aktuální měsíc. Takto funguje jako měsíční mentální inventura.

LEDEN	LEDEN
1. Po 2. Út 3. St 4. Čt 5. Pá 6. So 7. Ne	<ul style="list-style-type: none">• Darovat oblečení• Naplánovat výlet• Zálohovat web• Zubař• Školka
9	10

DENNÍ PŘEHLED

Slouží k bleskovému zapisování všemožných myšlenek během každého dne.

1. 1. Po	2. 1. Út
<ul style="list-style-type: none">• Darovat oblečení• Povýšení!x Zálohovat web- Jane přijedeEltra• Zamluvit školku	<ul style="list-style-type: none">• Tim: volat• Jóga: erwit- kancelář zavřená - Pá• Brit: oslava
11	12

ZÁKLADNÍ KONCEPTY

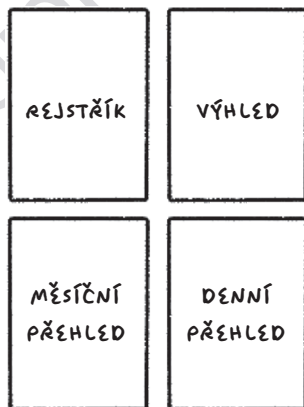
BLESKOVÝ ZÁPIS

Stručné poznámky v kombinaci se symboly slouží k rychlému zaznamenání a vyjádření důležitosti vašich myšlenek, k jejich rozřídění na poznámky, události a úkoly.

- Poznámka
- O Událost
- Úkol
- x Splněný úkol
- > Přesunutý úkol
- < Naplánovaný úkol
- ~~• Zrušený úkol~~

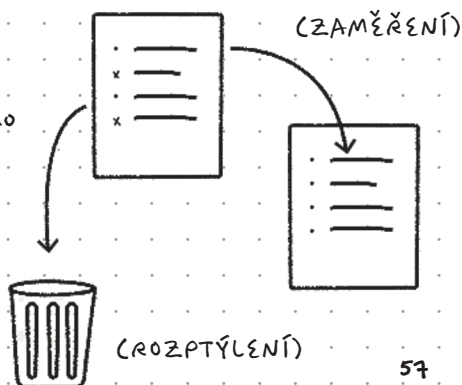
KOLEKCE

Modulární stavební kostky metody BuJo, do kterých se ukládá související obsah. Hlavní kolekce jsou: rejstřík, výhled, měsíční přehled a denní přehled, ale můžete si vytvořit kolekci na všechno, co chcete sledovat.



PŘESOUVÁNÍ

Měsíční vyřazení nepotřebného obsahu ze zápisníku.



TRADIČNÍ ZÁPIS

- Zavolat Keithovi, abychom se domluvili, kam půjdeme o víkendů na večeři.
- Poslat ještě jeden e-mail Heather kvůli formulářům Acme Co pro účastníky projektu. Než budeme moct pokračovat, musíme jim ty formuláře poslat a vyžádat si od nich podpisy.

Prezentace pro Acme Co UX musí být hotová nejpozději do 12. února.

- Poslat e-mail Leigh kvůli večírku, který má být 21. dubna.

13. bude zavřená kancelář.

Byl jsem příjemně překvapený, že Margaret si podle všeho vzala zpětnou vazbu k srdci. Přihlásila se, že pomůže s přípravou projektu, a začala být v týmu aktivnější. Její práce se taky zlepšila.

- Zavolat kvůli zrušení ávodu do jógy.
- Ve čtvrtek objednat narozeninový dort pro Kim na příští týden. Musí být bez lepku, protože má celiakii.
- Do harmonogramu zadat hodiny na projekt pro Acme Co.

Dneska ráno cestou do práce byla Broadway zablokovaná, tak jsem to musel objet. Cestou jsem viděl novou kavárnu, kde bych se chtěl zastavit. Kromě toho je to mnohem hezčí cesta. Stáhl jsem si okýnka a užíval si to. Do práce vědycky tak spěchám, že jsem na tuhle cestu úplně zapomněl. Když jsem do práce dojel, cítil jsem se opravdu dobře, i když jsem měl trochu zpoždění.

- Naplánovat výlet.

BLESKOVÝ ZÁPIS

1. 4. ČT

- Keith: Volat: večere sobota
- * • Acme Co: Formuláře
 - Heather: e-mail kvůli formulářům
 - > Poslat formuláře účastníkům
 - < Podpisy
- Acme Co: Prezentace UX 12. 2.
- ~~• Leigh: Odpovědět: večírek 21. 4.~~
- kancelář zavřená 13. 4.
- Margaret: Přihlásila se na přípravu
 - Víc motivovaná a angažovaná
 - Víc se zapojuje

2. 4. PÁ

- x Zrušit jógu
- Kim: Objednat dort
 - Celiakie: bez lepku
 - Oslava ve čtvrtek
- * • Acme Co: Zadat hodiny
 - Broadway zablokovaná, musel jsem objíždět
 - Našel jsem novou kavárnu
 - Mnohem hezčí cesta
 - Uvolněnější, když jsem přijel
 - Naplánovat výlet

DENNÍ PŘEHLED

1. 4. ČT

- Keith: Volat: večere sobota
- * • Acme Co: Formuláře
 - Heather: e-mail kvůli formulářům
 - > Poslat formuláře účastníkům
 - < Podpisy
- Acme Co: Prezentace UX 12. 2.
- ~~• Leigh: Odpovědět: večerek 21. 4.~~
- kancelář zavřená 13. 4.
- Margaret: Přihlásila se na přípravu
 - Více motivovaná a angažovaná
 - Více se zapojuje

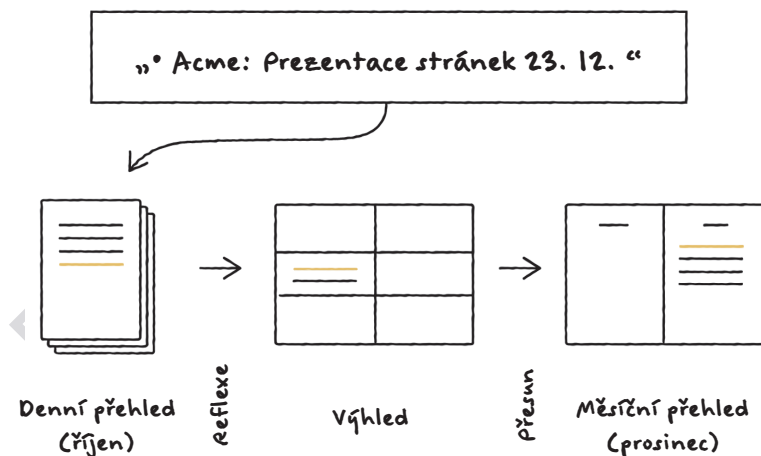
2. 4. PÁ

- * • Zrušit jógu
- Kim: Objednat dort
 - Celiakie: bez lepku
 - Oslava ve čtvrtek
- * • Acme Co: Zadat hodiny
- Broadway zablokovaná, musel jsem objíždět
 - Našel jsem novou kavárnu
 - Mnohem hezčí cesta
 - Uvolněnější, když jsem přijel
- Naplánovat výlet

VÝHLED

Výhled si představte jako frontu, v níž každá položka netrpělivě čeká, až přijde její měsíc. Když si zakládáte nový měsíční přehled (strana 90), projděte si výhled a vyberte z fronty položky, které se k měsíci vztahují. Všechny tyto položky přesuňte (strana 107) z výhledu na stránku úkolů v měsíčním přehledu. Ve výhledu si je označte jako přesunuté.

CYKLUS VÝHLEDU



VÝHLED

ŘÍJEN

- 6.-7. Konference o designu: NYC
 - 16. Maya: večěře
-

LISTOPAD

- 3. James Co: administrativa
 - 14. Venton Vision: odevzdat návrh
 - 9.-11. Cesta do San Diega
-

PROSINEC

- 11. Jonathan: narozeniny
- * • 15. Yay tea: prezentace stránek

REGISTŘÍK

Výhled: 1-4

Leden: 7

Projekt uživatelského chování:

Brainstorming: 11-12

Příprava: 13-18

Uživatelské chování: 19-20

Uživatelské chování II: 21-22

Přehled o jídle, 1.-7. 4. : 23-24

Seznam čteny: 25

Kresby: 25-29, 32, 36

Únor: 37

Nemusí jít
za sebou

Podklady k audioknize

NOVÁ STRÁNKA ACME CO

Brainstorming: 10-15

Design stránek:

User flow: 16-26

User flow / kontrola / 19. 4.: 27-28

Wireframe: 29-40

Wireframe / 1. kontrola / 25. 4.: 41-43

Wireframe / 2. kontrola / 1. 5.: 44-46

Design: 47-52

Design / 1. kontrola / 10. 5.: 53-54

Design / 2. kontrola / 15. 5.: 55-57

Uživatelské testování: 58-61, 63, 65

Obsah stránek:

Strategie obsahu: 70-75

Aktualizované bio a popisy sekcí: 76-83, 99

Popisy produktů: 84-85, 92-94

Zvláštní rejstříky se neomezuji jen na školu. Tady je příklad použití pro spuštění nových webových stránek.

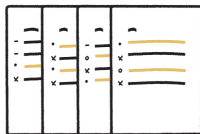
PŘESOUVÁNÍ

DUBĚN

Měsíční přehled



Denní přehled



Výhled

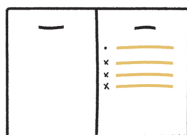


KVĚTEN

Vlastní přehled*



Měsíční přehled



Výhled



*Pro související informace, například citáty, seznam četby nebo podrobnosti k projektu atd.

TIP: Během přípravy měsíčního přehledu si nezapomeňte projít výhled. Máte v něm nějaké úkoly nebo události na nadcházející měsíc? Pokud ano, přesuňte zápisy z výhledu na stránku úkolů nebo kalendáře nového měsíčního přehledu.

TIP: Pokud s psaním Bullet Journalu začínáte, může se vám stát, že se vám při prvním měsíčním přesouvání doslova rozsvítí. Bývá to okamžik, kdy do sebe všechno začne zapadat. Proto novým bulletjournalistům vždycky doporučuji, aby při testování vydrželi aspoň dva až tři měsíce.

VYTVOŘTE SI SVŮJ BULLET JOURNAL

1: VYTVOŘTE SI REJSTŘÍK*

- Očísľujte stránky 1-4
- Stránku nadepište „Rejstřík“
- Do rejstříku přidávejte jen věci, které mají obsah! Žádné prázdné kolekce!

REJSTŘÍK	REJSTŘÍK
Výhled: 5-8 Leden: 9- Posilovna: 13-16	
1	2

2: VYTVOŘTE SI VÝHLED*

- Očísľujte stránky 5-8
- Rozděľte stránku na 6 políček
- Označte políčka názvy měsíců
- Přidejte budoucí úkoly a události
- Přidejte je do rejstříku

VÝHLED	VÝHLED
áno _____	kvě _____
bře _____	čvn _____
dub _____	čvc _____
5	6

3: VYTVOŘTE SI MĚSÍČNÍ PŘEHLED

- Očísľujte stránky 9-10
- Nadepište stránky podle měsíce
- Napište data a úkoly na měsíc
- Přidejte si do rejstříku „9-“

LEDEN	LEDEN
1. Po 2. Út 3. St 4. Čt 5. Pá 6. So 7. Ne 9	<ul style="list-style-type: none"> • Darovat oblečení • Naplánovat výlet • Zállohovat web • Zubař • Školka
	10

4: VYTVOŘTE SI DENNÍ PŘEHLED

- Přidejte číslo stránky
- Přidejte dnešní datum jako téma
- Napište si úkoly na dnešek
- Denní přehled se nepřidává do rejstříku.

1. 1. Po	2. 1. Út
<ul style="list-style-type: none"> • Darovat oblečení • Povýšení! x Zállohovat web - Jane přijede Eltra • Zamluvit školku 	<ul style="list-style-type: none"> • Tim: volat • Jóga: eruit - kancelář zavřená - Pá • Brit: oslava
11	12

VYUŽIJTE MENTÁLNÍ INVENTÁŘ (VOLITELNĚ)

5: PROJDĚTE SI MENTÁLNÍ INVENTÁŘ

- Škrtněte všechno, co není nezbytné nebo důležité.
- Identifikujte související obsah (např. cíle, projekty, nákupní seznamy atd.) k vytvoření vlastních kolekcí.**



6: PŘESUŇTE MENTÁLNÍ INVENTÁŘ

- Přesuňte budoucí položky do výhledu
- Přesuňte položky do měsíčního přehledu
- Určete priority měsíčního přehledu
- Přesuňte priority do denního přehledu
- Přesuňte všechny ostatní položky do vlastních kolekcí**



Výhled



Měsíční přehled



Denní přehled

** VLASTNÍ KOLEKCE

Podrobně se jimi budeme zabývat ve IV. části, ale používají se k ukládání souvisejícího obsahu, jako jsou cíle, projekty nebo zvláštní seznamy. Do rejstříku si je přidáte stejným způsobem (připsáním tématu a čísel stránek).

Příklady:



Cíle



Nákup



Přehled léků



Seznam četby

5, 4, 3, 2, 1 - OSOBNÍ

5 LET

- Založit rodinu
- Mít vlastní bydlení
- * • Plynule mluvit dalším jazykem

DLOUHODOBÉ CÍLE

4 MĚSÍCE

- * • Cesta na Havaj
- Zhubnout 5 kilo
- Navštívit Nicolase

3 TÝDNY

- Darovat oblečení
- Dobrovolnictví

STŘEDNĚDOBÉ CÍLE

2 DNY

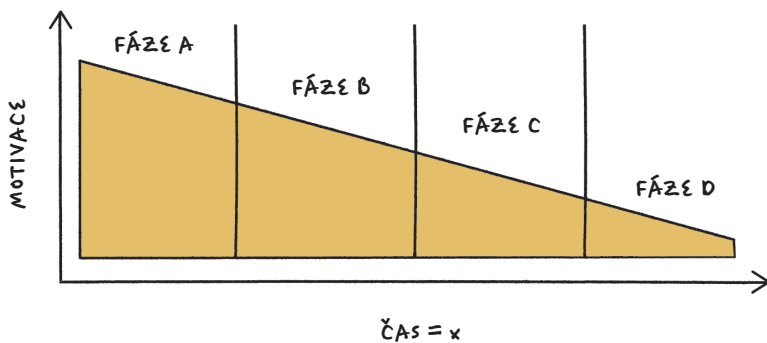
- Uklidit si ve skříni
- Uklidit kuchyň
- * • Podat žádost o nový řidičák

1 HODINA

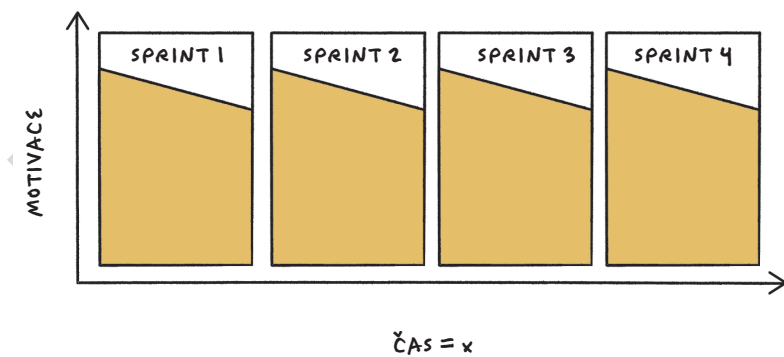
- Uklidit ledničku
- * • Zavolat rodičům
- Rezervovat stůl na večeři s Leah

KRÁTKODOBÉ CÍLE

TRADIČNÍ/FÁZOVÝ MODEL



SPRINTOVÝ MODEL



DENNÍ ROZVRH

7

Ranní reflexe

8

9

10

Priority

11

12

1

oběd

2

3

4

Úkoly

5

6

7

Večeře

8

9

Osobní priority

10

11

Večerní reflexe

12

Plánuj

Dělej

Kontroluj

Jednej

UČENÍ

VŠECHNA TÉMATÁ	
_____	_____
_____	_____
_____	_____



TÉMA	
_____	_____
_____	_____
_____	_____



TÉMA	
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

↑

CO

Co se chci naučit? Vytvořte si kolekci a запиšte si všechno, co vás napadne.

PROČ

Co se chci naučit jako první? Proč? Vyberte si to, co ve vás vyvolává největší zvědavost, a vytvořte si kolekci.

JAK

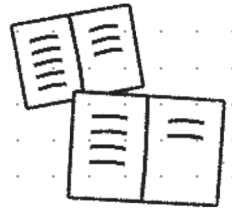
Jak se budu učit? Zapište si všechny nápady. Začněte si sepisovat seznam úkolů.

Zeptejte se sami sebe: Jakou maličkost můžu udělat teď hned, aby ten proces odstartoval? Možná si vyhradit čas na přípravu. Tak do toho!

ZÁKLADNÍ KONCEPTY

Rozšiřte si BuJo pomocí vlastních kolekcí

Váš Bullet Journal se může stát vším, čím potřebujete. Odkrývání toho, co potřebujete, je součástí praxe. Jednoduché pravidlo zní...



Vlastní kolekce by měly sloužit nějakému účelu

Dbejte na to, aby kolekce, které si vedete, přidávaly do vašeho života hodnotu. Produktivita znamená uvážlivé investování času. Když to bude těžké...



Definujte své motivace

Než se začnete zabývat otázkou, jak něco dělat nejlépe, nejdříve si vyjasněte, proč to vůbec chcete dělat.



Vyhodnocujte své úsilí

Každá kolekce je snahou se něco naučit. Ať už kolekce fungovaly nebo ne, musíte je vyhodnocovat, abyste viděli, co si z nich máte vzít do dalšího kola.



Proces iterace aplikujte nejen na to, na čem pracujete, ale i na to, jak pracujete.

Méně, ale lépe

Funkce je důležitější než forma

Váš zápisník nemusí být krásný, aby byl hodnotný. Forma by měla vždycky sloužit účelu. Bude-li zároveň krásný, skvěle! Pokud vám to nebude stát v cestě.

VS

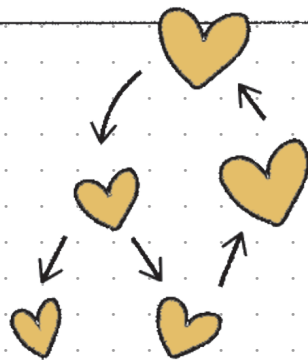
Vytvořte si design, který obstojí i v budoucnu.

Zápisníky vyprávějí příběh vašeho života. Postarejte se, aby se ten příběh dobře četl, dnes i za několik let.



Komunita

Jedním z nejcennějších zdrojů Bullet Journalu je jeho komunita. Přinesla bezpočet příkladů a využití. Nevíte-li si rady nebo potřebujete inspiraci, najděte si na své oblíbené sociální síti:



#bulletjournal nebo #bujo

učte se sdílet,
učte se sdílením

DOVOLENÁ NA HAVAJI

FORMULACE CÍLE

„Chci jet na dovolenou, abych si připomněl, na čem pracuji, tak, že strávím příjemný čas s lidmi, na kterých mi záleží, budeme se při tom bavit a společně objevovat tropickou lokalitu.“

DESTINACE

- Kam chci na Havaji jet?

AKTIVITY

- Co chci dělat?
- Co rádi dělají mí spolucestující?

ČAS

- Dny volna k dispozici
- Délka letu
- Doba na přesuny v místě
- Čas potřebný na aktivity

ROZPOČET

- Let
- Pronájem auta
- Ubytování
- Benzin
- Jídlo
- Aktivity

MAUNA KEA

* Smaragdová jezírka

Lávová pole

* Sopečný les

Pláž s trnuchami

* Večerní trh

Škola jógy Moonoa

~~Pláž s černým pískem~~

Pláž se zeleným pískem

Želví pláž

Sopečná pláž

Mauna Kea	Č	L	§
* Smaragdová jezírka	st / 9-16	S	124
Lávová pole	st / 11-18	J	65
* Sopečný les	různé	Z	32
Pláž s trnuchami		SV	10/h
Želví pláž	Po-Út / 8-16	Z	
* Večerní trh		JZ	
Škola jógy Moonoa		Z	
Pláž s černým pískem		V	
Pláž se zeleným pískem		SZ	
Pronájem surfu		Z	
Pronájem surfu 2		Z	

HAVAJ - ITINERÁŘ

11 HNL / 11	25 Út	9:00 Check-in v hotelu Reef Město a pláž 15:00 Hodina kundalini jógy 19:30 Večeře - The Rum Barrel
	26 st	11:30 Check out 16:00 Let na Manna Kea 17:30 Hodina capoeiry 20-22 Potápění s mantami
12 MUE / 12	27 Čt	Den na Emerald Beach! 15:00 Lekce surfování 19:30 Večeře - The Secret Garden
	28 Pá	9:00 Jóga Lávová pole 15:00 Oběd v Surf House 19:30 Večerní trh
11 HNL / 11	29 So	9:00 Check out 11:00 Let do HNL 19:30 Večeře v Sushi Kona
	30 Ne	9:00 Check out 11:00 Let do HO 15:00 Oběd v Jimmies

1.

2.

3.

HAVAJ - ROZPOČET

VÝDAJ	Celkem / M	4	5	6	7	8	9	10	11
Letenky na Havaj	1200 / 150	x	x	x	x	x	x	50	x
Letenky na Mauna Kea	120 / 15	15	x	x	x	x	x	x	x
Letenka do Honolulu	140 / 17	x	18	x	x	x	x	x	x
Hotel Honolulu	360 / 45	x	x	x	x	x	x	x	x
Hotel Mauna Kea	235 / 29	30	x	x	x	x	x	x	x
Lekce surfování	100/13	x	x	x	x	x	x	x	x
Lávová pole	25 / 3	x	x	x	x	x	x	x	x
Potápění s mantami	100 / 13	x	x	45	x	x	x	x	x
Rozpočet na jídlo	350 / 44	x	44	x	x	x	x	x	x
Benzin	100 / 13	x	x	x	x	x	x	x	x
Ostatní	500 / 62	x	x	x	x	65	x	x	x
CELKÉM	3 230 / 404	4	5	6	7	8	9	10	11
	+	<hr/>							
	-	<hr/>							
		45	62	45	0	65	0	50	0

PO 20. 12.

- Šli jsme na pláž se zeleným pískem
- Na obloze byly stíhačky
- Jóga
 - Vůbec nejsem ve formě
 - Byla jsem hodně ve stresu
- + Linda by se měla víc ocenit
- Rezervovat stůl v Lazlo
- Koupit si víc opalovacího krému

Linda

Všimla jsem si, že Linda je na sebe poslední dobou hodně přísná, i když to vypadá, že se jí daří. Povýšili ji, má nového chlapa a tak. Zdá se mi aktivnější než kdy dřív. Možná si chce to štěstí zasloužit? Není to nějaký projev syndromu podvodníka? Ať je to jak chce, mám strach, že takhle vyhoří. Mám obavy, jestli je všechno tak skvělé, jak říká. Dřív si dokázala užít každou chvíli, ale teď se pořád za něčím žene, aniž by si vůbec uvědomovala, o kolik je na tom dneska líp než před rokem...

ÚT 21. 12.

- Viděli jsme delfíny
- Jsem úplně spálená
- Najít si čas a promluvit s Lindou
- Zavolat kvůli autobusu na večerní trh

Klidně si
na základě
dlouhého zápisu
vytvořte skol

Leden

V Č P

1	Po	Večeře s Markem	X	X	X
2	Út		X	X	X
3	St	Pivo se Samem	X	X	X
4	Čt	Odevzdal jsem prezentaci pro Might Co.	X	X	•
5	Pá		•	X	•
6	So		•	X	X
7	Ne	Setkání Sokury	X	X	X
8	Po		X	•	X
9	Út	Lisa: narozeniny	X	X	X
10	St		X	X	X
11	Čt	Úvod do Krav	•	X	•
12	Pá		•	X	•
13	So	Pivo s týmem	X	X	X
14	Ne		X	X	X
15	Po		•	X	X
16	Út	Přednáška o AI	X	X	X
17	St	Spinning	X	X	X
18	Čt		X	X	•
19	Pá	Ramen s Darby v Ichiranu	X	X	•
20	So	Kino s Niclasem	X	•	X
21	Ne		X	X	X
22	Po		•	X	•
23	Út	Tim: narozeniny	•	X	X
24	St		X	X	X
25	Čt	Zakázka od Victora!	X	•	•
26	Pá		X	X	•

V
Č
P

vaření
čtení
posilovna



Nezapomeňte na vysvětlivky,
jinak byste si později nemuseli
vzpomenout, co jste sledovali

POZNÁMKY

- 1 Neil Irwin, „Why Is Productivity So Weak? Three Theories“, *New York Times*, 28. dubna 2016, <https://www.nytimes.com/2016/04/29/upshot/why-is-productivity-so-weak-three-theories.html>.
- 2 Bureau of Labor Statistics, <https://www.bls.gov/opub/btn/volume-6/below-trend-the-us-productivity-slowdown-since-the-great-recession.htm>.
- 3 Daniel J. Levitin, „Why the Modern World Is Bad for Your Brain“, *The Guardian*, 15. ledna 2018, <https://www.theguardian.com/science/2015/jan/18/modern-world-bad-for-brain-daniel-j-levitin-organized-mind-information-overload>.
- 4 Maria Konnikova, „What’s Lost as Handwriting Fades“, *New York Times*, 2. června 2014, <https://www.nytimes.com/2014/06/03/science/whats-lost-as-handwriting-fades.html>.
- 5 Joan Didion, „On Keeping a Notebook“, in: *Slouching Towards Bethlehem* (New York: Farrar, Straus and Giroux, 1968), s.139–140.
- 6 Susie Steiner, „Top Five Regrets of the Dying“, *The Guardian*, 1. února 2012, <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2012/feb/01/top-five-regrets-of-the-dying>.
- 7 David Bentley Hart, *The Experience of God: Being, Consciousness, Bliss* (New Haven, CT: Yale University Press, 2013), s. 191–192.
- 8 Cyndi Dale, *Energetic Boundaries: How to Stay Protected and Connected in Work, Love, and Life* (Boulder, CO: Sounds True, Inc., 2011).
- 9 Jory MacKay, „This Brilliant Strategy Used by Warren Buffett Will Help You Prioritize Your Time“, *Inc.*, 15. listopadu 2017, <https://www.inc.com/jory-mackay/warren-buffetts-personal-pilot-reveals-billionaires-brilliant-method-for-prioritizing.html>.

- 10 Michael Lewis, „Obama’s Way“, *Vanity Fair*, říjen 2012, <https://www.vanityfair.com/news/2012/10/michael-lewis-profile-barack-obama>.
- 11 Roy F. Baumeister – John Tierney, *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength* (New York: Penguin, 2011).
- 12 „Americans check their phones 80 times a day: study“, *New York Post*, 8. listopadu 2017, <https://nypost.com/2017/11/08/americans-check-their-phones-80-times-a-day-study>.
- 13 Thuy Ong, „UK Government Will Use Church Spires to Improve Internet Connectivity in Rural Areas“, *The Verge*, 19. února 2018, <https://www.theverge.com/2018/2/19/17027446/uk-government-churches-wifi-internet-connectivity-rural>.
- 14 Adrian F. Ward – Kristen Duke – Ayelet Gneezy – Maarten W. Bos, „Brain Drain: The Mere Presence of One’s Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity“, *Journal of the Association for Consumer Research* 2, č. 2 (duben 2017): s. 140–154, <http://www.journals.uchicago.edu/doi/abs/10.1086/691462>.
- 15 „The Total Audience Report: Q1 2016“, Nielsen, 27. června 2016, <http://www.nielsen.com/us/en/insights/reports/2016/the-total-audience-report-q1-2016.html>.
- 16 Olga Khazan, „How Smartphones Hurt Sleep“, *The Atlantic*, 24. února 2015, <https://www.theatlantic.com/health/archive/2015/02/how-smartphones-are-ruining-our-sleep/385792>.
- 17 Perri Klass, „Why Handwriting Is Still Essential in the Keyboard Age“, 20. června 2016, *New York Times*, <https://well.blogs.nytimes.com/2016/06/20/why-handwriting-is-still-essential-in-the-keyboard-age>.
- 18 Pam A. Mueller – Daniel M. Oppenheimer, „The Pen Is Mightier Than the Keyboard“, *Psychological Science* 25, č. 6 (duben 2014): s. 1159–1168, <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0956797614524581>.
- 19 Robinson Meyer, „To Remember a Lecture Better, Take Notes by Hand“, *The Atlantic*, 1. května 2014, <https://www.theatlantic.com/technology/archive/2014/05/to-remember-a-lecture-better-take-notes-by-hand/361478>.
- 20 Daniel Gilbert, *Stumbling on Happiness* (New York: Vintage, 2007). V českém překladu *Škobrtnout o štěstí: Jak se chytá zlatá muška*, Dokořán, 2007, pozn. red.
- 21 Robert Bresson, *Notes on the Cinematographer*, překlad Jonathan Griffin (København: Green Integer Books, 1997). V českém překladu *Poznámky o kinematografu*, Dauphin, 1998, pozn. red.

- 22 David Foster Wallace, *This Is Water: Some Thoughts, Delivered on a Significant Occasion, About Living a Compassionate Life* (New York: Little, Brown, and Company, 2009).
- 23 Tamtéž.
- 24 Leo Babauta, „How I’m Overcoming My Obsession with Constant Self-Improvement“, *Fast Company*, 19. března 2015, <https://www.fastcompany.com/3043543/how-im-overcoming-my-obsession-with-constant-self-improvement>.
- 25 Caroline Beaton, „Never Good Enough: Why Millennials Are Obsessed with Self-Improvement“, *Forbes*, 25. února 2016, <https://www.forbes.com/sites/carolinebeaton/2016/02/25/never-good-enough-why-millennials-are-obsessed-with-self-improvement/#cf00d917efa9>.
- 26 Theresa Nguyen a kol., „The State of Mental Health in America 2018“, *Mental Health America*, 2017, <http://www.mentalhealthamerica.net/issues/state-mental-health-america>.
- 27 „Facts & Statistics“, *Anxiety and Depression Association of America*, 2016, <https://adaa.org/about-adaa/press-room/facts-statistics#>.
- 28 „Impact bias“, *Wikipedia*, květen 2016, https://en.wikipedia.org/wiki/Impact_bias.
- 29 Tim Minchin, „Occasional Address“, zahajovací projev na University of Western Australia, *TimMinchin.com*, 25. září 2013, <http://www.timminchin.com/2013/09/25/occasional-address>.
- 30 Olivia Solon, „Ex-Facebook President Sean Parker: Site Made to Exploit Human ‘Vulnerability’“, *The Guardian*, 9. listopadu 2017, <https://www.theguardian.com/technology/2017/nov/09/facebook-sean-parker-vulnerability-brain-psychology>.
- 31 „Eudaimonism“, *Philosophy Basics*, staženo 6. dubna 2018, https://www.philosophybasics.com/branch_eudaimonism.html.
- 32 „Okinawa’s Centenarians“, *Okinawa Centenarian Study*, staženo 6. dubna 2018, <http://okicent.org/cent.html>.
- 33 Héctor García – Francesc Miralles, *Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life* (New York: Penguin, 2017). V českém překladu *Ikigai – Šťastný a dlouhý život*, Leda, 2017, pozn. red.
- 34 Viktor E. Frankl, *Man’s Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy* (New York: Simon & Schuster, 1984).

- 35 Jordan B. Peterson, „2017 Personality 12: Phenomenology: Heidegger, Binswanger, Boss“, 20. února 2017, video, 46:32, <https://www.youtube.com/watch?v=11oBFCNeTAs>.
- 36 Angela Lee Duckworth, „Grit: The Power of Passion and Perseverance“, *TED Talks Education*, duben 2013, https://www.ted.com/talks/angela_lee_duckworth_grit_the_power_of_passion_and_perseverance#t-184861.
- 37 Maria Konnikova, „Multitask Masters“, *New Yorker*, 7. května 2014, <https://www.newyorker.com/science/maria-konnikova/multitask-masters>.
- 38 Tanya Basu, „Something Called ‘Attention Residue’ Is Ruining Your Concentration“, *The Cut*, 21. ledna 2016, <https://www.thecut.com/2016/01/attention-residue-is-ruining-your-concentration.html>.
- 39 Kent Beck a kol., „Manifesto for Agile Software Development“, Agile Alliance, <http://agilemanifesto.org>, staženo 2. července 2018.
- 40 Carl Sagan, *The Demon-Haunted World: Science as a Candle in the Dark* (New York: Ballantine Books, 1996).
- 41 Madison Malone-Kircher, „James Dyson on 5,126 Vacuums That Didn’t Work – and the One That Finally Did“, *New York*, 22. listopadu 2016, <http://nymag.com/vindicated/2016/11/james-dyson-on-5-126-vacuums-that-didnt-work-and-1-that-did.html>.
- 42 W. Edwards Deming, *The New Economics for Industry, Government, and Education* (Boston, MA: MIT Press, 1993).
- 43 „Albert Einstein“, *Wikiquote*, staženo 6. dubna 2018, https://en.wikiquote.org/wiki/Albert_Einstein#Disputed.
- 44 Mihaly Csikszentmihalyi, „Flow, the Secret to Happiness“, *TED*, únor 2004, https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_on_flow.
- 45 Marcus Aurelius, *Meditations*, překlad Martin Hammond (New York: Penguin, 2006). V českém překladu *Hovory k sobě*, Svoboda, 1975, pozn. red.
- 46 Jack Zenger – Joseph Folkman, „The Ideal Praise-to-Criticism Ratio“, *Harvard Business Review*, 15. března 2013, <https://hbr.org/2013/03/the-ideal-praise-to-criticism>.
- 47 Amy Morin, „7 Scientifically Proven Benefits of Gratitude That Will Motivate You to Give Thanks Year-Round“, *Forbes*, 23. listopadu 2014, <https://www.forbes.com/sites/amymorin/2014/11/23/7-scientifically-proven-benefits-of-gratitude-that-will-motivate-you-to-give-thanks-year-round/#1367405183c0>.

- 48 David Steindl-Rast, „Want To Be Happy? Be Grateful“, *TED*, červen 2013, https://www.ted.com/talks/david_steindl_rast_want_to_be_happy_be_grateful.
- 49 Výrok se připisuje Marku Twainovi.
- 50 Heinrich Harrer, *Seven Years in Tibet* (New York: TarcherPerigee, 2009).
V českém překladu *Sedm let v Tibetu*, Ivo Železný, 1998, pozn. red.
- 51 Winnie Yu, „Workplace Rudeness Has a Ripple Effect“, *Scientific American*, 1. ledna 2012, <https://www.scientificamerican.com/article/ripples-of-rudeness>.
- 52 Seth Godin, „The First Law of Organizational Thermodynamics“, *Seth's Blog*, 12. února 2018, http://sethgodin.typepad.com/seths_blog/2018/02/the-first-law-of-organization-thermodynamics.html.
- 53 Joshua Fields Millburn, „Goodbye Fake Friends“, *The Minimalists*, <https://www.theminimalists.com/fake>.
- 54 Sam Cawthorn (@samcawthorn), „The happiest people don't necessarily have the best of everything but they make the most of everything!!!“, 24. června 2011, tweet z 16:39.
- 55 Drake Baer, „Malcolm Gladwell Explains What Everyone Gets Wrong About His Famous '10 000 Hour Rule'“, *Business Insider*, 2. června 2014, <http://www.businessinsider.com/malcolm-gladwell-explains-the-10000-hour-rule-2014-6>.
- 56 „14 Ways to Be a Happier Person“, *Time*, 18. září 2014, <http://time.com/collection/guide-to-happiness/4856925/be-happy-more-joy>.
- 57 Jonathan G. Koomey, *Turning Numbers into Knowledge: Mastering the Art of Problem Solving* (Oakland, CA: Analytics Press, 2008).