

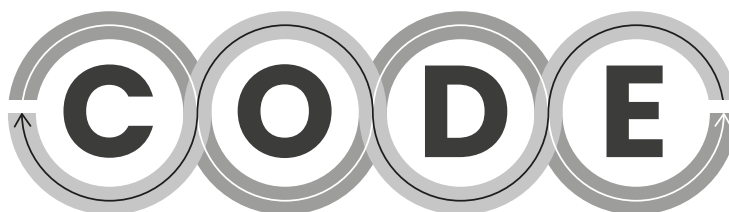
TIAGO FORTE

Pořid'te si druhý mozek

**Uspořádejte si digitální život
a uvolněte místo pro svůj
tvůrčí potenciál**

Doprovodné materiály
k audioknize

KAPITOLA 3: JAK DRUHÝ MOZEK FUNGUJE



Capture (zaznamenat)

uložte si,
co vás oslovuje

Organize (uspořádat)

ukládejte si
s ohledem
na využití k akci

Distill (zhustit)

najděte
podstatu

Express (vyjádřit)

ukážete,
co děláte

Logo systému CODE

KAPITOLA 4: ZAZNAMENÁVÁNÍ: ULOŽTE SI, CO VÁS OSLOVUJE



Váš druhý mozek

KAPITOLA 5: USPOŘÁDÁVÁNÍ: UKLÁDEJTE SI S OHLEDEM NA VYUŽITELNOST K AKCI

PROJEKTY

Projekty: Krátkodobé snahy v profesním nebo osobním životě, na nichž právě pracujete.

OBLASTI

Oblasti: Dlouhodobé závazky, které chcete průběžně zvládat.

ZDROJE

Zdroje: Témata nebo oblasti zájmu, jež mohou být do budoucna užitečné.

ARCHIVY

Archivy: Neaktivní položky z ostatních tří kategorií.

Schéma systému PARA

KAPITOLA 3: JAK DRUHÝ MOZEK FUNGUJE

| PROJEKT | OBLAST |
|------------------------------|--------------------|
| Zhubnout 5 kilo | Zdraví |
| Vydat knihu | Psaní |
| Našetřit rezervu na 3 měsíce | Finance |
| Vytvořit prototyp aplikace | Vývoj produktů |
| Sestavit šablonu smlouvy | Právní záležitosti |

Tabulka s příklady z druhé hlavní kategorie systému PARA

| NÁZEV |
|-------------------|
| ► 1 Projekty (11) |
| ► 2 Oblasti (36) |
| ► 3 Zdroje (45) |
| ► 4 Archivy (216) |
| ► 0 Inbox (0) |

Složky v autorově poznámkové aplikaci s použitím systému PARA

| NÁZEV |
|--------------------------------------|
| ▼ 1 Projekty (11) |
| ► PSDM 13 (14) |
| ► PSDM – rukopis (202) |
| ► PSDM – vydání knihy (43) |
| ► Článek o kognitivních funkcích (5) |
| ► Daně 2021 (2) |
| ► Domácí studio (27) |
| ► Hotovostní toky – plán (3) |
| ► Vedoucí kurzů (2) |

Složky pro každý z aktivních projektů

KAPITOLA 3: JAK DRUHÝ MOZEK FUNGUJE

| Domácí studio (27 poznámek) | | | Domácí studio (27 poznámek) |
|---|---|--|---|
| <p>Fotky jako inspirace k přestavbě garáže</p>  | <p>Hovory s lidmi, co pořádají akce</p> <p>Jak místnost vypadá, jaký vzbuzuje pocit, jaká hudba hraje</p> <p>Začít od základů: internet přes optické vlákno (1 Gb/s)</p> | <p>Poznámky k záložnímu zdroji energie</p> <p>Nedoporučuje se překračovat 80 % kapacity jednotky</p> <p>Ztlumení alarmu: Podržet tlačítko Enter 3 sekundy</p> | <p>Fotky jako inspirace k přestavbě garáže</p>   |
| <p>Nový příspěvek: Jak si doma postavit studio pro éru práce na dálku</p> <p>Cílové publikum? Odborníci, kteří chtějí efektivně využívat Zoom.</p> | <p>E-mailové vlákno: Domácí studio – další kroky</p> <p>Bylo skvělé si s vámi promluvit, přátelé. Ještě jsme to probírali a nadšeně jsme se rozhodli pořídit...</p> | <p>Doporučení na řemeslníka od Lucase</p> <p>Všemi deseti doporučuji tohoto výborného rámaře. Už jsem mu říkal, co v projektu chcete mít.</p> | |

Poznámka pro přestavbu garáže na domácí studio

| NÁZEV |
|---------------------------------------|
| ▼ 2 Oblasti (36) |
| ▶ Auto (5) |
| ▶ Caio (8) |
| ▶ FL: Administrativa (12) |
| ▶ FL: PSDM – obsah (190) |
| ▶ FL: PSDM – marketing (45) |
| ▶ FL: Bethany (20) |
| ▶ FL: Klienti (32) |
| ▶ FL: Kontrolní seznamy, šablony (12) |
| ▶ Finance (19) |
| ▶ Šatník (2) |
| ▶ Vaření (69) |

Oblasti v autorově poznámkové aplikaci s použitím systému PARA

KAPITOLA 3: JAK DRUHÝ MOZEK FUNGUJE

| Zdraví (34 poznámek) | | | Zdraví (34 poznámek) |
|--|--|--|---|
| Napínací zkracovačka (Čtyřhodinové tělo) Začít s rukama nataženými co nejdál za hlavou (prsty při tom proplést jako při potápění). | Novinky k nastavení zdravotního pojištění Jak zobrazit podrobnosti zdravotní pojistky... | Poznámky k péči o vlasy 1. Nedřít ručníkem, vymačkat do sucha ve směru růstu vlasů 2. Voda by neměla být moc horká 3. Zkusit používat hřeben | Napínací zkracovačka (Čtyřhodinové tělo) Začít s rukama nataženými co nejdál za hlavou (prsty při tom proplést jako při potápění). Ruce jsou celou dobu v linii uší nebo za ní. Kontrolované natažení dozadu (4 sekundy), až se prsty dotknou země, celou dobu se při tom snažit natahovat paže dál od balonu. Dole 2 sekundy pauza v nejnižší pozici, snaha maximálně se prodloužit. S kontrolou nahoru, 2 sekundy pauza v plně zatnuté pozici. |
| Proč nás hluboké dýchání může zklidňovat V nejnovější studii publikované v časopise Science vědci pečlivě znemožnili | Plánování jídelníčku Müsli s ovocem Mléko Slanina Rajčata Avokádo | Přerušovaný půst 16 hodin půst, 8 hodin interval na jídlo „Jarní úklid“ pro buňky Nižší inzulin, krevní tlak | |

Poznámky z oblasti „Zdraví“

| NÁZEV |
|-------------------------------|
| ▼ 3 Zdroje (42) |
| ▶ design (245) |
| ▶ změna klimatu (1) |
| ▶ knihy a psaní (14) |
| ▶ kultura a kreativita (80) |
| ▶ kurzy – marketing (22) |
| ▶ podnikání a strategie (146) |
| ▶ roční revize (21) |
| ▶ umění a filozofie (39) |
| ▶ vánoční dárky (3) |
| ▶ vizitky (70) |
| ▶ značka – identita/loga (31) |

Poznámky ve složce „Zdroje“

KAPITOLA 3: JAK DRUHÝ MOZEK FUNGUJE

| NÁZEV |
|-------------------------------|
| ▼ 4 Archivy (198) |
| ▶ AE – propagace (1) |
| ▶ AJ – webinář (10) |
| ▶ Amazon Associates (2) |
| ▶ antiknižní klub (3) |
| ▶ Avaya (3) |
| ▶ Barings (3) |
| ▶ PSDM 12 (6) |
| ▶ Black Friday (5) |
| ▶ byt – hledání (1) |
| ▶ kolo – pojistná událost (5) |
| ▶ SF – přístup (21) |

Poznámky ve složce „Archivy“

| ● 1 Projekty |
|----------------------------------|
| Název |
| ▶ PSDM 13 |
| ▶ PSDM – rukopis |
| ▶ PSDM – vydání knihy |
| ▶ Článek o kognitivních funkcích |
| ▶ Daně 2021 |
| ▶ Domácí studio |
| ▶ Hotovostní toky – plán |
| ▶ Vedoucí kurzů |
| ▶ Web – nový |
| ▶ Zimní regenerační pobyt |

Složky pro jednotlivé aktivní projekty

KAPITOLA 3: JAK DRUHÝ MOZEK FUNGUJE

| PSDM – rukopis |
|------------------------|
| Název |
| ▶ Bonusová kapitola |
| ▶ Materiály |
| ▶ Myšlenkové mapy |
| ▶ Návrh knihy |
| ▶ Recenzentská skupina |
| ▶ Rešerše |
| ▶ Smlouvy |
| ▶ Tabulky a obrázky |
| ▶ Verze rukopisu |

Složka věnovaná této knize



Čtyři vrstvy postupné sumarizace

Ukázka techniky postupné sumarizace: poznámky z článku v časopise Psychology Today

Jak mozek zastavuje čas

Jak mozek zastavuje čas

Jedním z nejpodivuhodnějších vedlejších efektů intenzivního strachu je dilatace času, jeho zjevné zpomalení... Lidé, kteří přežili život ohrožující situace, často uvádějí, že všechno jako by trvalo déle, předměty padaly pomaleji a oni měli čas na složitou myšlenku v okamžiku, který by normálně uplynul mrknutím oka.

Eagleman požádal respondenty, kteří už měli skok za sebou, aby se pokusili odhadnout, jak dlouho jejich pád trval. Měli zastavit stopky v okamžiku, kdy podle nich uplynul ekvivalentní čas. Pak se měli dívat na pád někoho jiného a stejným způsobem odhadnout délku jeho pádu. V průměru měli účastníci pocit, že jejich vlastní pád trval o 36 procent déle. Projevila se tedy dilatace času.

To znamená, že strach ve skutečnosti nezrychluje naše vnímání ani mentální zpracovávání. Místo toho nám dovoluje zapamatovat si to, co prožíváme, do větších podrobností. Protože naše vnímání času je založeno na tom, kolik věcí si pamatujeme, připadá nám, že děsivé zážitky se odvíjely pomaleji.

[Odkaz na zdroj](#)

Jak mozek zastavuje čas

Jak mozek zastavuje čas

Jedním z nejpodivuhodnějších vedlejších efektů intenzivního strachu je dilatace času, jeho zjevné zpomalení... Lidé, kteří přežili život ohrožující situace, často uvádějí, že všechno jako by trvalo déle, předměty padaly pomaleji a oni měli čas na složitou myšlenku v okamžiku, který by normálně uplynul mrknutím oka.

Eagleman **požádal respondenty, kteří už měli skok za sebou, aby se pokusili odhadnout, jak dlouho jejich pád trval.** Měli zastavit stopky v okamžiku, kdy podle nich uplynul ekvivalentní čas. Pak se měli dívat na pád někoho jiného a stejným způsobem odhadnout délku jeho pádu. **V průměru měli účastníci pocit, že jejich vlastní pád trval o 36 procent déle.** Projevila se tedy dilatace času.

To znamená, že strach ve skutečnosti nezrychluje naše vnímání ani mentální zpracovávání. **Místo toho nám dovoluje zapamatovat si to, co prožíváme, do větších podrobností.** Protože naše vnímání času je založeno na tom, kolik věcí si pamatujeme, **připadá nám, že děsivé zážitky se odvíjely pomaleji.**

[Odkaz na zdroj](#)

Jak mozek zastavuje čas

Jak mozek zastavuje čas

Jedním z nejpodivuhodnějších vedlejších efektů intenzivního strachu je **dilatace času, jeho zjevné zpomalení...** Lidé, kteří přežili život ohrožující situace, často uvádějí, že všechno jako by trvalo déle, předměty padaly pomaleji a oni **měli čas na složitou myšlenku v okamžiku, který by normálně uplynul mrknutím oka.**

Eagleman **požádal respondenty, kteří už měli skok za sebou, aby se pokusili odhadnout, jak dlouho jejich pád trval.** Měli zastavit stopky v okamžiku, kdy podle nich uplynul ekvivalentní čas. Pak se měli dívat na pád někoho jiného a stejným způsobem odhadnout délku jeho pádu. **V průměru měli účastníci pocit, že jejich vlastní pád trval o 36 procent déle.** Projevila se tedy **dilatace času.**

To znamená, že strach ve skutečnosti nezrychluje naše vnímání ani mentální zpracovávání. **Místo toho nám dovoluje zapamatovat si to, co prožíváme, do větších podrobností.** Protože naše vnímání času je založeno na tom, kolik věcí si pamatujeme, **připadá nám, že děsivé zážitky se odvíjely pomaleji.**

[Odkaz na zdroj](#)

Jak mozek zastavuje čas

Souhrn

- Dilatace času je pocit, že se čas zpomaluje.
- Často ji zažíváme v okamžicích intenzivního strachu.
- Při experimentu respondenti vnímali plynutí času ve stavu strachu jako o 36 % delší v porovnání se sledováním zážitků někoho jiného.
- Další experimenty ukázaly, že dilatace času nám umožňuje si zážitky lépe zapamatovat.

Jak mozek zastavuje čas

Jedním z nejpodivuhodnějších vedlejších efektů intenzivního strachu je **dilatace času, jeho zjevné zpomalení...** Lidé, kteří přežili život ohrožující situace, často uvádějí, že všechno jako by trvalo déle, předměty padaly pomaleji a oni **měli čas na složitou myšlenku v okamžiku, který by normálně uplynul mrknutím oka.**

Eagleman **požádal respondenty, kteří už měli skok za sebou, aby se pokusili odhadnout, jak dlouho jejich pád trval.** Měli zastavit stopky v okamžiku, kdy podle nich uplynul ekvivalentní čas. Pak se měli dívat na pád někoho jiného a stejným způsobem odhadnout délku jeho pádu. **V průměru měli účastníci pocít, že jejich vlastní pád trval o 36 procent déle.** Projevila se tedy **dilatace času.**

To znamená, že strach ve skutečnosti nezrychluje naše vnímání ani mentální zpracovávání. **Místo toho nám dovoluje zapamatovat si to, co prožíváme, do větších podrobností.** Protože naše vnímání času je založeno na tom, kolik věcí si pamatujeme, **připadá nám, že děsivé zážitky se odvíjely pomaleji.**

[Odkaz na zdroj](#)

Baumolova nákladová choroba

Baumolova nákladová choroba[Odkaz na zdroj](#)

Souhrn: **Mzdy porostou i v odvětvích, kde neprobíhá nárůst produktivity, jednoduše proto, že jinde produktivita roste.** Aby si odvětví s horším výkonem udrželo dobré pracovníky, musí držet tempo s konkurenčními odměnami v oborech, které jsou produktivnější. **Mzdy tedy porostou tak jako tak – je proto vhodné investovat do produktivity svých zaměstnanců.**

Články z Wikipedie

Proces náboru a míra udržení zaměstnanců | FLOX

Proces náboru a míra udržení zaměstnanců FLOX[Odkaz na zdroj](#)

„Výzkumy naštěstí také ukazují, že **strukturované pohovory – tj. používáme-li k hodnocení kandidátů tytéž otázky a techniky vedení pohovoru – zásadně snižují míru, v jaké podléháme zaujatosti a předsudkům.** V porovnání s nestrukturovanými pohovory ty strukturované navíc **podporují diverzitu.** Ve skóre z pohovorů budou menší rozdíly mezi různými etniky. Jsou efektivnější. Pro víc než 100 kandidátů, kteří k pohovoru přijdou, máte stanovené stejné otázky a kritéria. Kandidáti je mají raději. Když jsou uchazeči spokojeni s procesem náboru, významně to zvyšuje pravděpodobnost jejich dobrého pracovního výkonu, a to zhruba o 10 %.

Články na internetu

Podcast SPI: Meghan Telpner

Podcast SPI: Meghan Telpner[Odkaz na zdroj](#)

- Zakladatelka školy **Academy of Culinary Nutrition**: online kurz a program odborné certifikace
- Přes **2 tisíce absolventů z 35 zemí**, 7místný obrat
- **Čtyři cenové úrovně**:
 - **Čestná (sledování)** – veškerý obsah, bez koučování a certifikace
 - Profesionální – koučování a certifikace
 - Podniková – další podpora a konzultace k založení vlastní firmy
 - **Manažerská – přímé koučování od majitelky**
- **Počet míst ve třech vyšších úrovních je omezený**, ta nejvyšší se pokaždé okamžitě vyprodá.
- 14týdenní program s **97% mírou dokončení**
- **Nabírá kouče, kteří mají na starosti skupinky 14–16 studentů** a jsou placeni od studenta: pokud student kurz nedokončí, nedostanou za něj zaplacení.

Podcasty a audio

Derekova doporučení k domácímu studiu

Derekova doporučení k domácímu studiu

- Čtyřdílné skládací dveře s mléčným sklem
- Zatemňovací závěs pro černé divadlo, který zakryje celé vnitřní dveře (blokuje jak světlo, tak ozvěnu); v horní části očka, aby se dal podle potřeby zavěsit a sundat; NEBO deflektor v rohu garáže, kam se závěs uloží a který bude blokovat světlo na okrajích
- Modulární koberec ze čtverců s uložení kabelů pod nimi
- Strop úplně otevřený, natřený načerno; trubkové nosníky, abychom ze stropu mohli zavěsit kamery a světla; NEBO stropní kolejnice pro kabely, abychom nemuseli používat vázací pásy
- Panely pohlcující zvuk v černé okolo stropu, takže nebudou viditelné; zavěšené pomocí šroubů a matek do dřeva

Derekova doporučení k domácímu studiu

Derekova doporučení k domácímu studiu

- Čtyřdílné skládací dveře s mléčným sklem
- **Zatemňovací závěs** pro černé divadlo, který zakryje celé vnitřní dveře (blokuje jak světlo, tak ozvěnu); **v horní části očka**, aby se dal podle potřeby zavěsit a sundat; NEBO deflektor v rohu garáže, kam se závěs uloží a který bude blokovat světlo na okrajích
- **Modulární koberec ze čtverců s uložení kabelů** pod nimi
- Strop úplně otevřený, **natřený načerno**; trubkové nosníky, abychom ze stropu mohli zavěsit kamery a světla; NEBO **stropní kolejnice pro kabely**, abychom nemuseli používat vázací pásy
- **Panely pohlcující zvuk v černé okolo stropu**, takže nebudou viditelné; zavěšené pomocí **šroubů a matek do dřeva**

Derekova doporučení k domácímu studiu

Derekova doporučení k domácímu studiu

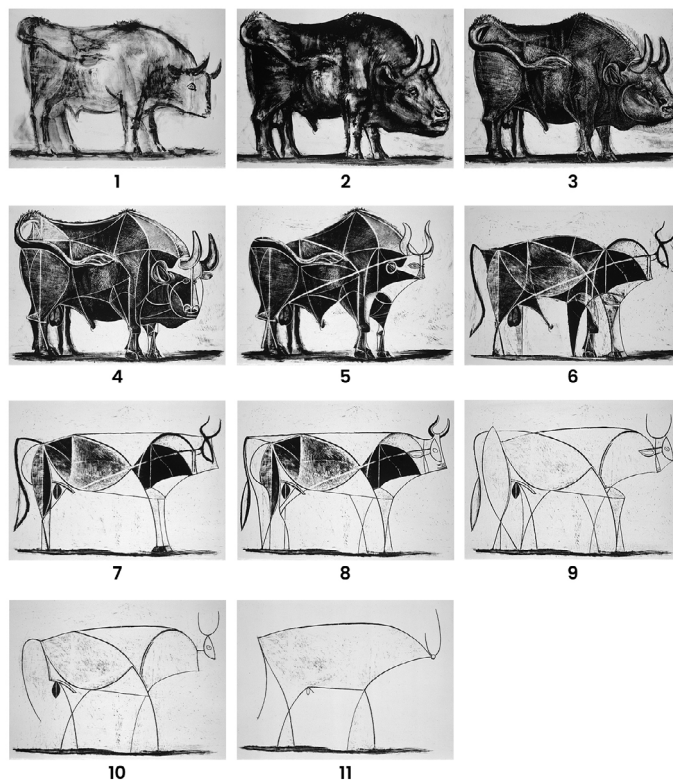
- Čtyřdílné skládací dveře s mléčným sklem
- **Zatemňovací závěs** pro černé divadlo, který zakryje celé vnitřní dveře (blokuje jak světlo, tak ozvěnu); **v horní části očka**, aby se dal podle potřeby zavěsit a sundat; NEBO deflektor v rohu garáže, kam se závěs uloží a který bude blokovat světlo na okrajích
- **Modulární koberec ze čtverců s uložení kabelů** pod nimi
- Strop úplně otevřený, **natřený načerno**; trubkové nosníky, abychom ze stropu mohli zavěsit kamery a světla; NEBO **stropní kolejnice pro kabely**, abychom nemuseli používat vázací pásy
- **Panely pohlcující zvuk v černé okolo stropu**, takže nebudou viditelné; zavěšené pomocí **šroubů a matek do dřeva**

Koupit:

- ☐ Zatemňovací závěs
- ☐ Očka
- ☐ Černá barva
- ☐ Stropní kolejnice pro kabely

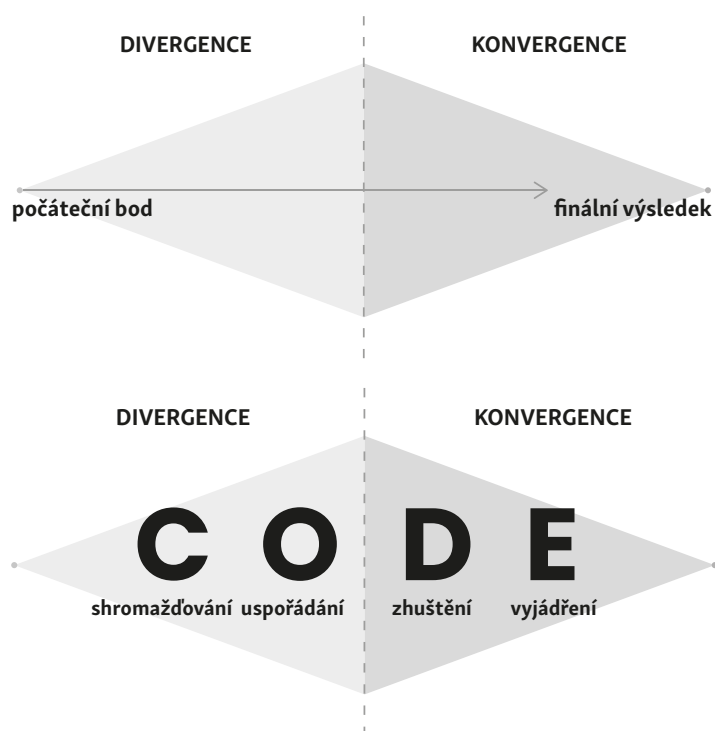
Poznámky ze schůzky

KAPITOLA 6: ZHUŠŤOVÁNÍ: HLEDEJTE PODSTATU



Pablo Picasso, *Le Taureau* (série 11 litografií), 1945–1946
(© 2021 Estate of Pablo Picasso / Artists Rights Society (ARS), New York).

KAPITOLA 8: UMĚNÍ KREATIVNÍ REALIZACE



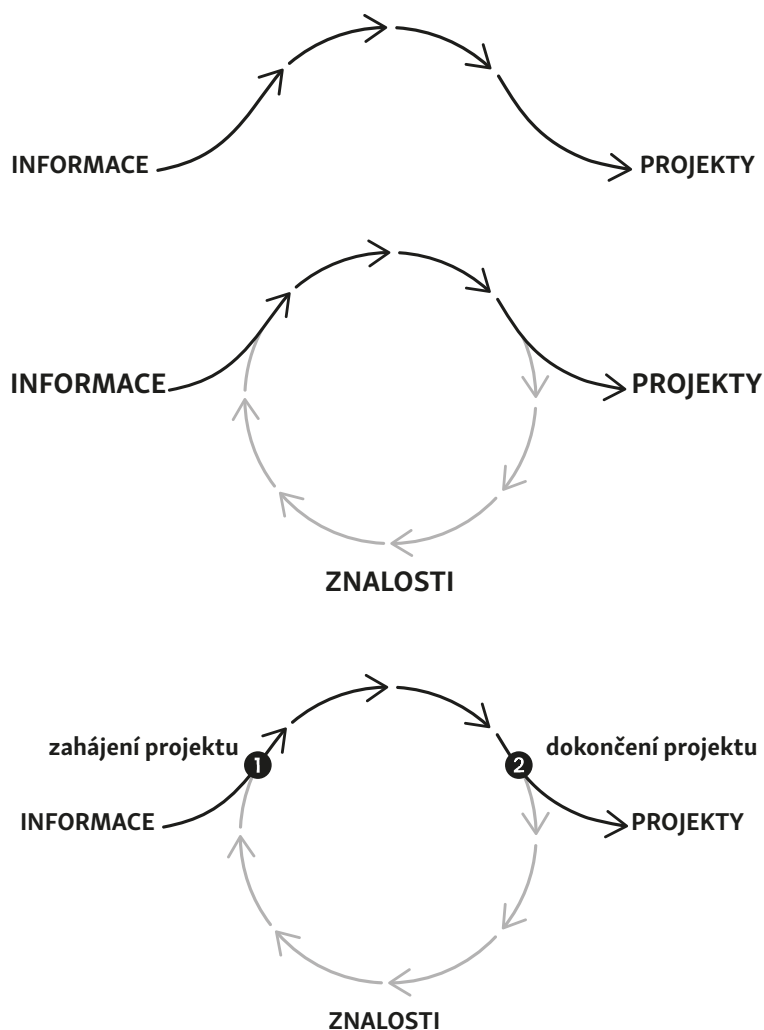
Divergence a Konvergence

| Zápisníky |
|---|
| <p>Zápisníky</p> <p><u>Sedm výpisků z článku</u> <u>The Glass Box And The Commonplace Book</u> <u>(Skleněná skříňka a zápisník)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ve své nejběžnější podobě zahrnovalo vedení zápisníků přepisování zajímavých nebo inspirativních pasáží z četby. Vznikala tak osobní encyklopedie citací. • Filozof John Locke si začal zápisník vést v roce 1562, v prvním roce svého studia na Oxfordu. • Krása Lockeova stylu byla v tom, že poskytoval jen tolik pořádku, aby se útržky daly najít, když je člověk hledal, ale zároveň dovoloval, aby hlavní část zápisníku obsahovala divoké, neplánované odbočky a přeskoky. <p><u>Jak psát rychle s využitím zápisníku</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Zápisník: centralizovaná, osobně vybíraná a průběžně udržovaná sbírka informací • Vezměme si malíře Chucka Closeho, který pracuje tak, že dekonstruuje své obrovské obrazy do malých mřížek, které dokončuje jedno políčko po druhém: „Skládám k sobě malé kousky barvy. A obecně pracuji shora dolů, zleva doprava. A pomalu tak budu tyhle obrazy – konstruuji je tak, jako se tvoří patchworková deka nebo háčkované či pletené dílo.“ |

Příklad poznámky se souostrovím myšlenek

| Zadání projektu: Studio pro Forte Academy |
|--|
| <p>Zadání projektu: Studio pro Forte Academy</p> <p>Úvod</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mimořádně multifunkční, modulární a flexibilní – s možností přizpůsobit se měnícím se potřebám. • Využití taky jako prostor na schůzky / domácí pracovna <ul style="list-style-type: none"> • Jak produktivně pracovat z domova a nezbláznit se: <u>Tiagových top 10 tipů na práci z domu</u> • Začlenění koupelny <ul style="list-style-type: none"> • Mohli bychom mít mini kuchyňku? <p>Náklady</p> <p>Nápady</p> <ul style="list-style-type: none"> • Virtuální interaktivní prostředí (VIE) • Překlenutí osobního a digitálního světa • Moje dvě největší inspirace jsou <u>toto video</u>, jak má Tony Robbins zařízenou scénu pro svoji akci UPW, a <u>toto video</u> s přednáškou, kterou počítačový iluzionista Marco Tempest přednesl ze svého domácího studia • <u>Tweetstorm o moderním učení</u> <p>Fáze / časový plán</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fáze 1: Přestavba garáže / domácí pracovna • Fáze 2: Vysílací studio • Fáze 3: Nahrávací studio <p>Nastavení Zoomu – potřeby / pozadí</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Hluboké pozadí, které dodá dojem hloubky za protagonistou</u> • Vybavení |

Osnova projektu přestavby garáže na domácí ateliér



Návyky projektových kontrolních seznamů: Klíč k nastartování znalostního setrvačnicku

POZNÁMKY A ODKAZY

- Doporučení na správce úkolů pro různé operační systémy najdete na stránce [Buildingasecondbrain.com/resources](https://buildingasecondbrain.com/resources).
- Průvodce záznamovými nástroji a materiály na stránkách [Buildingasecondbrain.com/resources](https://buildingasecondbrain.com/resources)
- Bližší informace o mém online kurzu „Building a Second Brain“ najdete na stránkách buildingasecondbrain.com/course.
- Odkaz na službu Wayback Machine organizace Internet Archive, který udržuje záznamy z webových stránek a díky níž lze dohledat materiály, které ze svých původních webů zmizely: <https://archive.org/web/>.
- Více o online škole Write of Passage se dozvíte na stránkách writeofpassage.school
- Používání tagů ve správě osobních znalostí vydá na samostatné téma. Připravil jsem o něm bonusovou kapitolu (byť pro začátek není nutná), kterou si můžete zdarma stáhnout na adrese <https://fortelabs.cz.page/e8046f96f2>.