LIFE HACKING

akademie selského rozumu

EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Powered by UNIVERSY

@universy.co

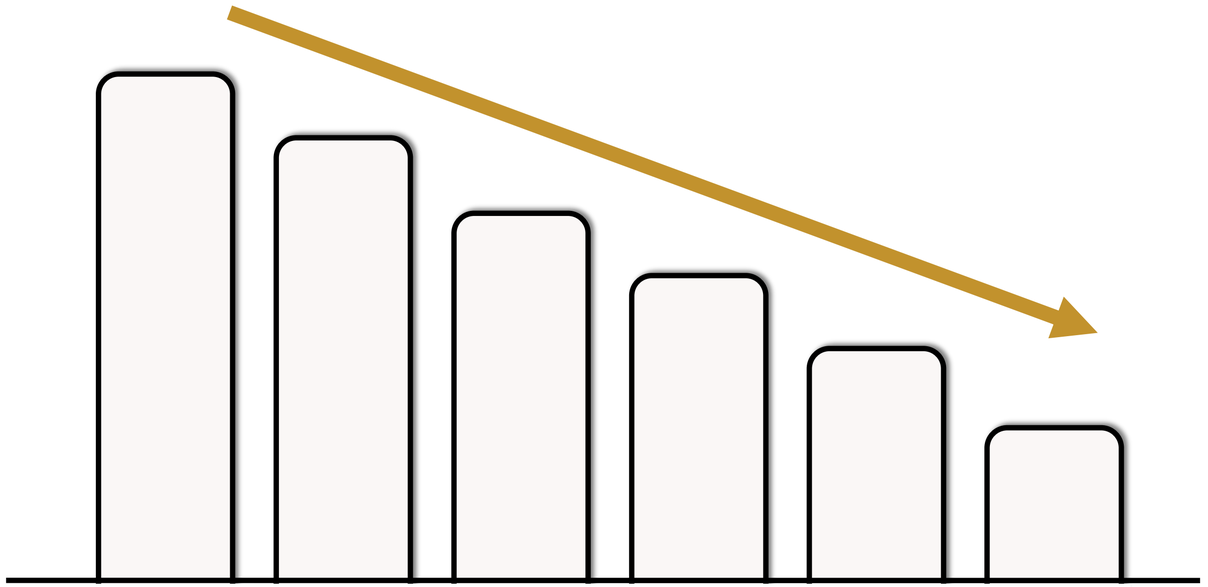
Disciplína.
Pozornost.
Mentální wellness.

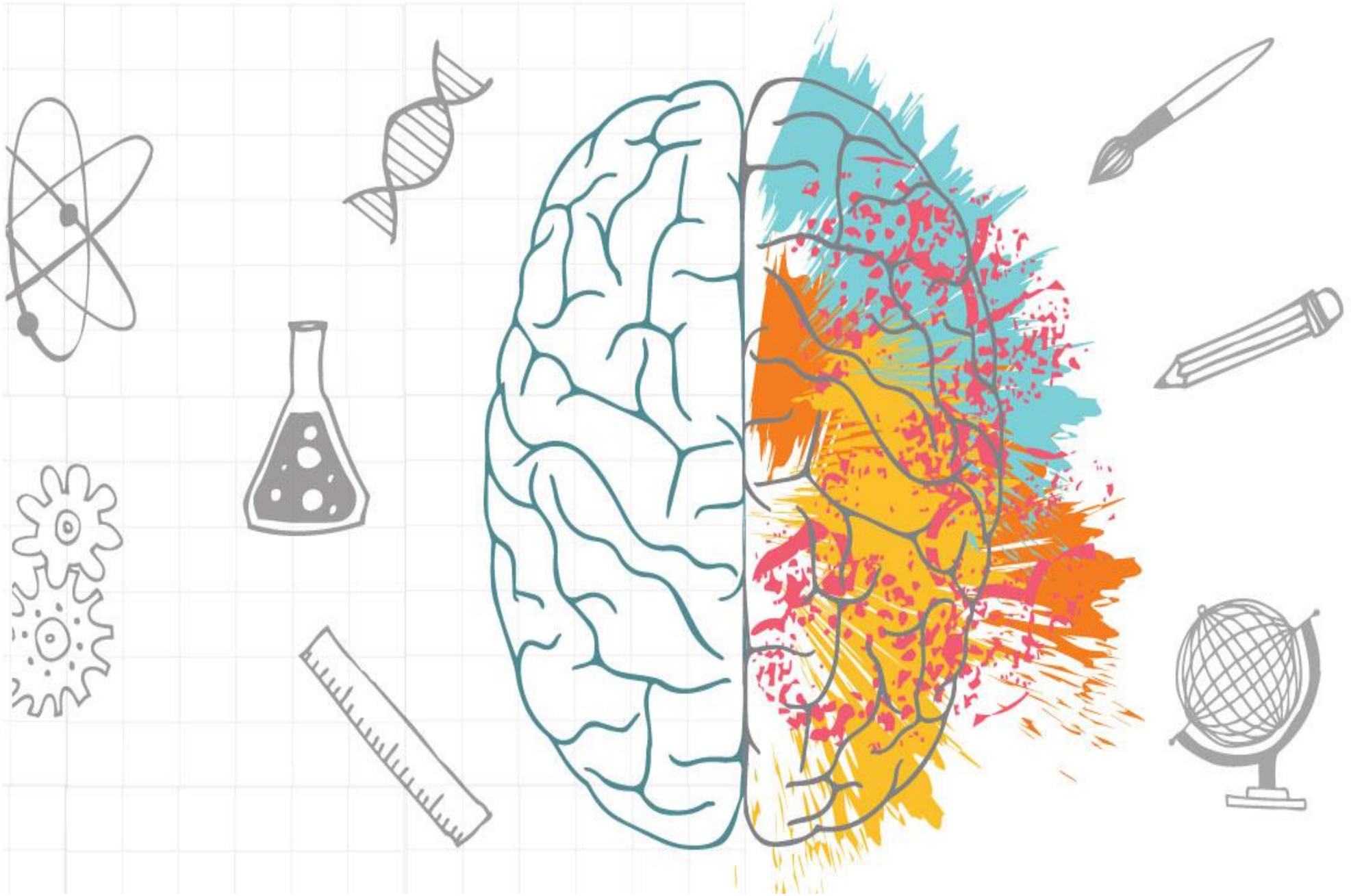
TIME MANAGEMENT

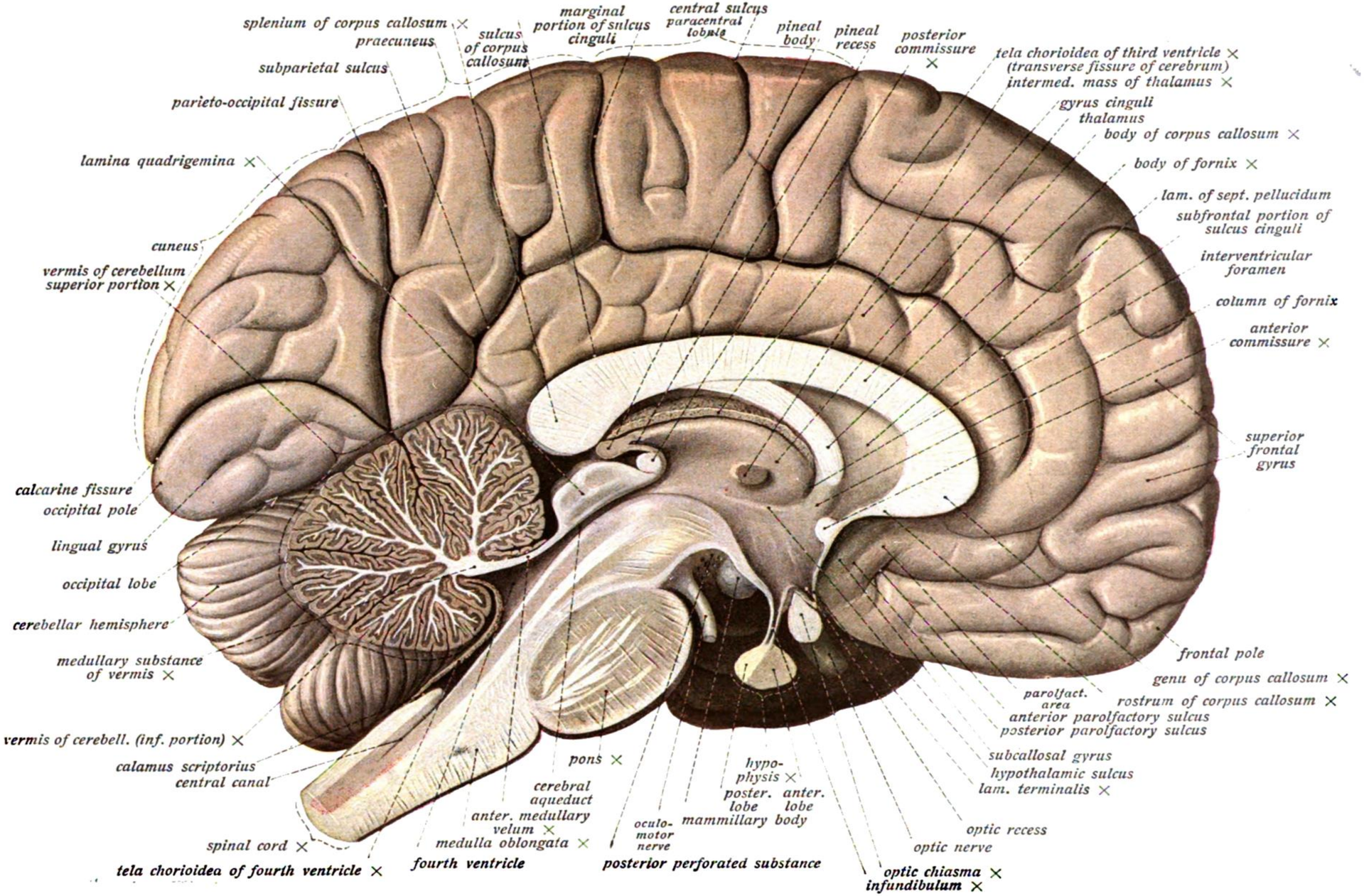
~~TIME~~ MANAGEMENT

SELF

EFEKTIVITA





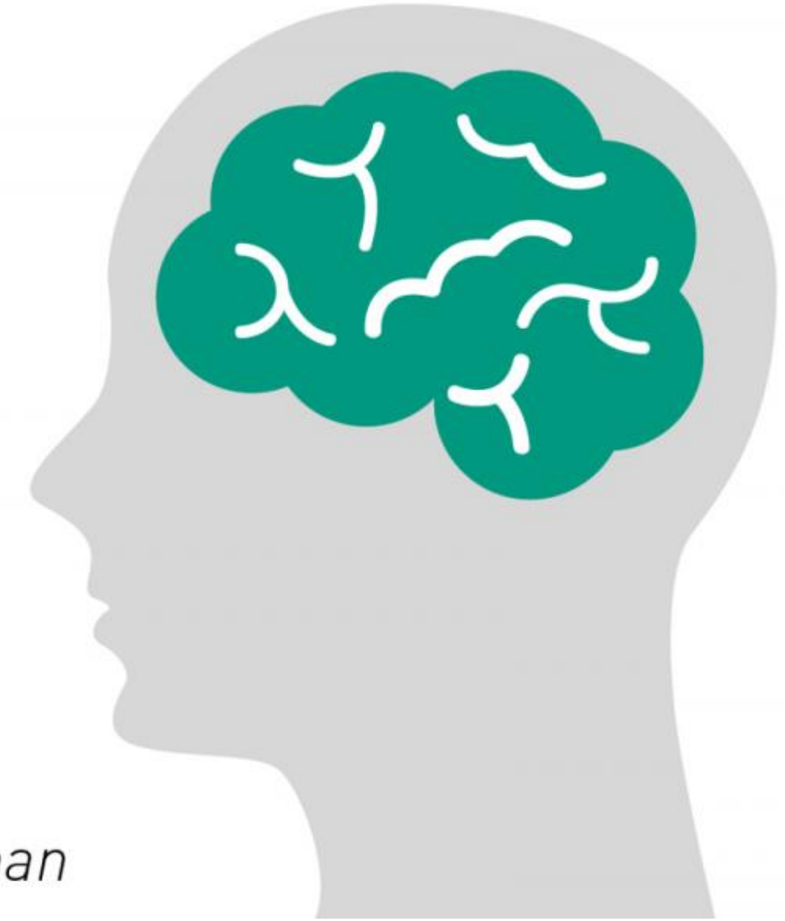

splenium of corpus callosum
praecuneus
subparietal sulcus
parieto-occipital fissure
lamina quadrigemina
cuneus
vermis of cerebellum superior portion
calcarine fissure
occipital pole
lingual gyrus
occipital lobe
cerebellar hemisphere
medullary substance of vermis
vermis of cerebell. (inf. portion)
calamus scriptorius
central canal
spinal cord
tela chorioidea of fourth ventricle
fourth ventricle
sulcus of corpus callosum
marginal portion of sulcus cinguli
central sulcus
paracentral lobule
pineal body
pineal recess
posterior commissure
tela chorioidea of third ventricle
(transverse fissure of cerebrum)
intermed. mass of thalamus
gyrus cinguli
thalamus
body of corpus callosum
body of fornix
lam. of sept. pellucidum
subfrontal portion of sulcus cinguli
interventricular foramen
column of fornix
anterior commissure
superior frontal gyrus
frontal pole
genu of corpus callosum
rostrum of corpus callosum
parolfact. area
anterior parolfactory sulcus
posterior parolfactory sulcus
subcallosal gyrus
hypothalamic sulcus
lam. terminalis
optic recess
optic nerve
optic chiasma
infundibulum
hypo-physis
poster. lobe
anter. lobe
mammillary body
pons
cerebral aqueduct
anter. medullary velum
medulla oblongata
oculo-motor nerve
posterior perforated substance

SYSTEM 1

Intuition & instinct

95%

Unconscious
Fast
Associative
Automatic pilot



SYSTEM 2

Rational thinking

5%

Takes effort
Slow
Logical
Lazy
Indecisive

Source: Daniel Kahneman

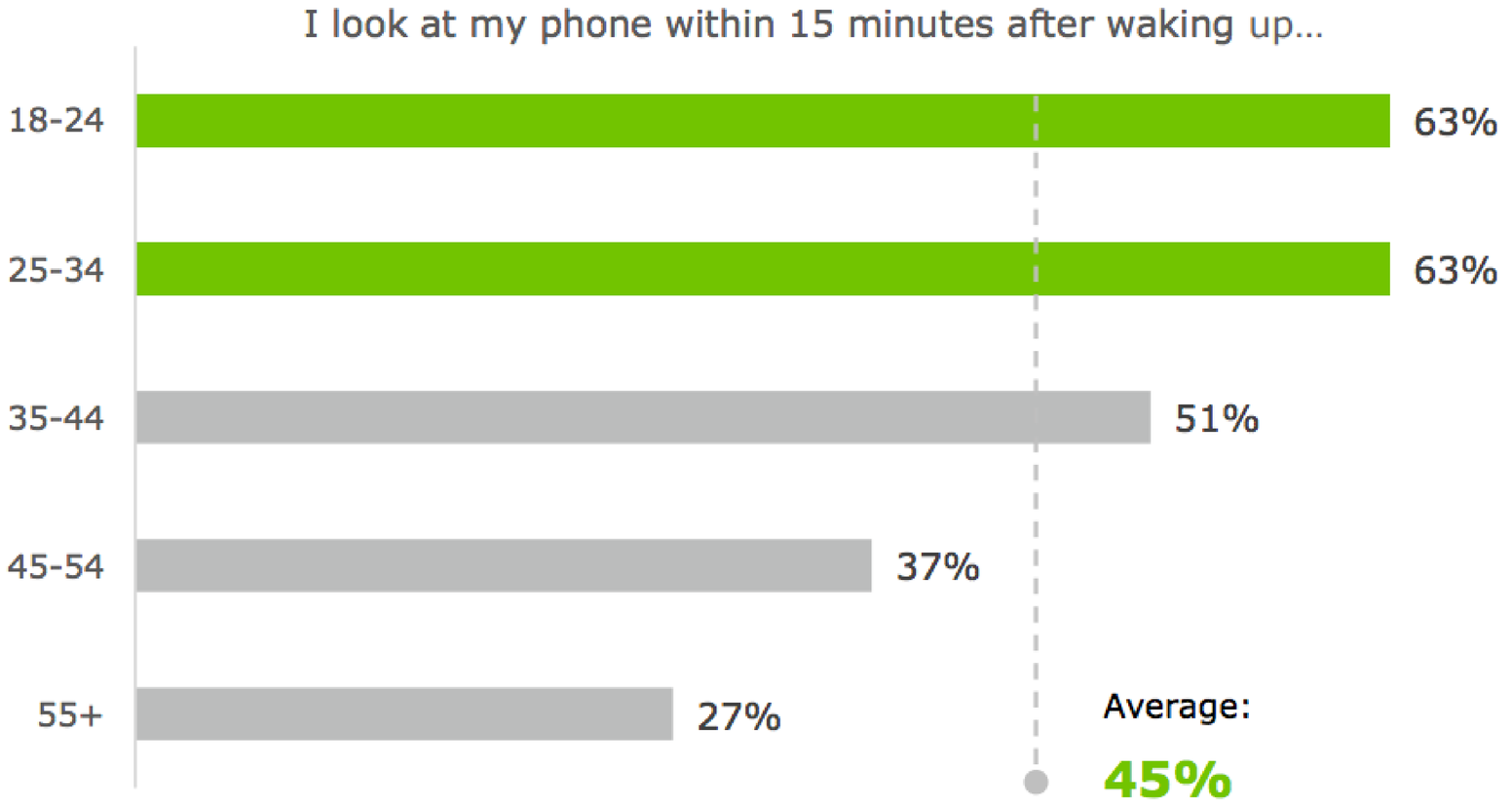
HLUBOKÁ PRÁCE

/deep/ /work/

Cal Newport

Profesionální aktivity vykonávané ve stavu plné koncentrace bez jakéhokoliv vyrušení pro využití kognitivních schopností na jejich limitu. Tyto aktivity často představují vytváření nových hodnot, zlepšení dovedností, a jsou velmi náročné pro replikování.

20 min



Source: Deloitte Global Mobile Consumer Survey 2018, NL edition
Weighted Base: All respondents who own a phone (n=1921)

HLUBOKÁ PRÁCE

*e **vlastní** “V disciplíně je svoboda.”*

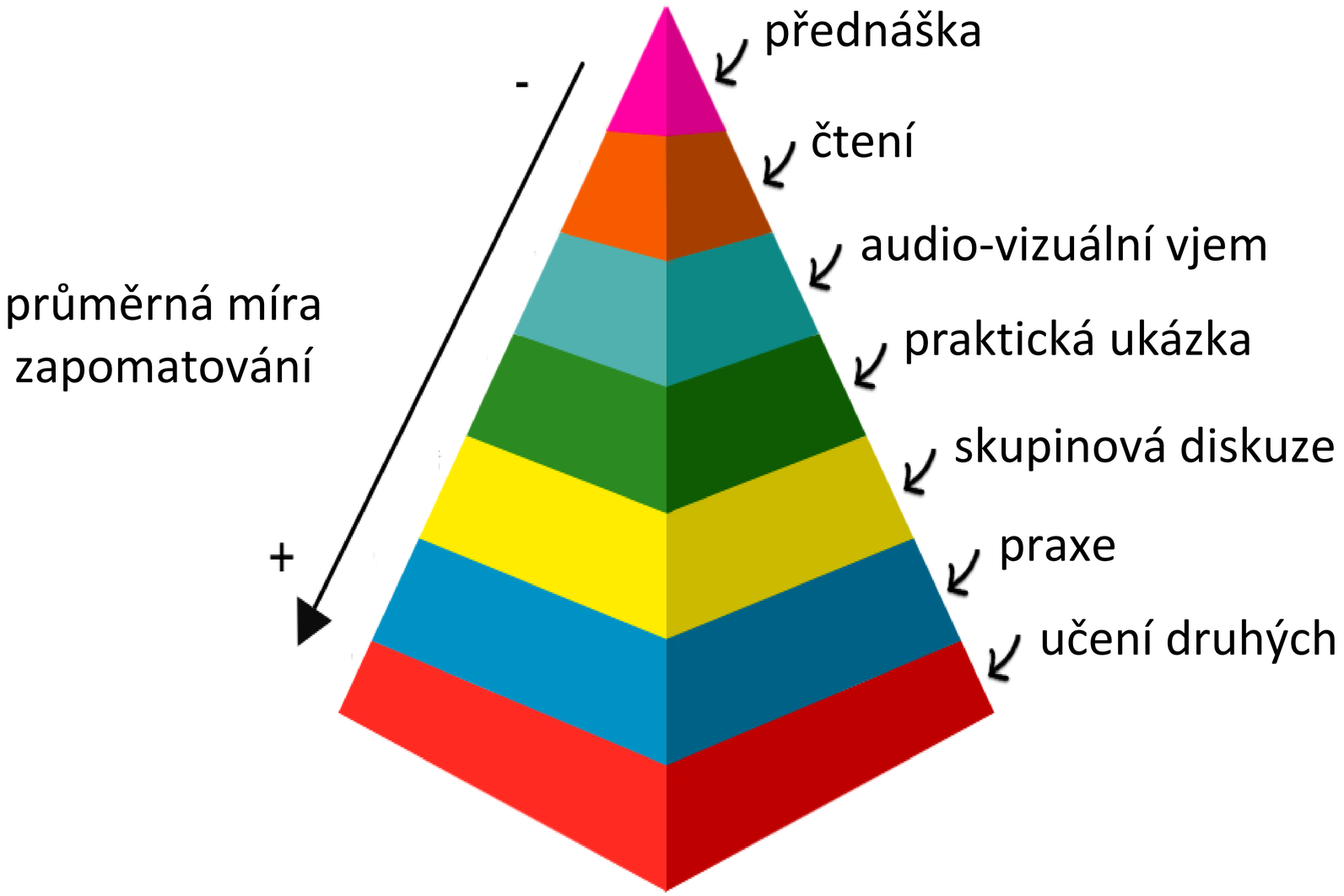
JOCKO WILLINK

MENTÁLNÍ
WELLNESS

605

“Všechno souvisí se vším.”

JIRKA DOLEŽAL


přednáška
čtení
audio-vizuální vjem
praktická ukázka
skupinová diskuze
praxe
učení druhých
-
+
průměrná míra
zapomatování

F.A.I.L.

FIRST **A**TTEMPT **I**N **L**EARNING

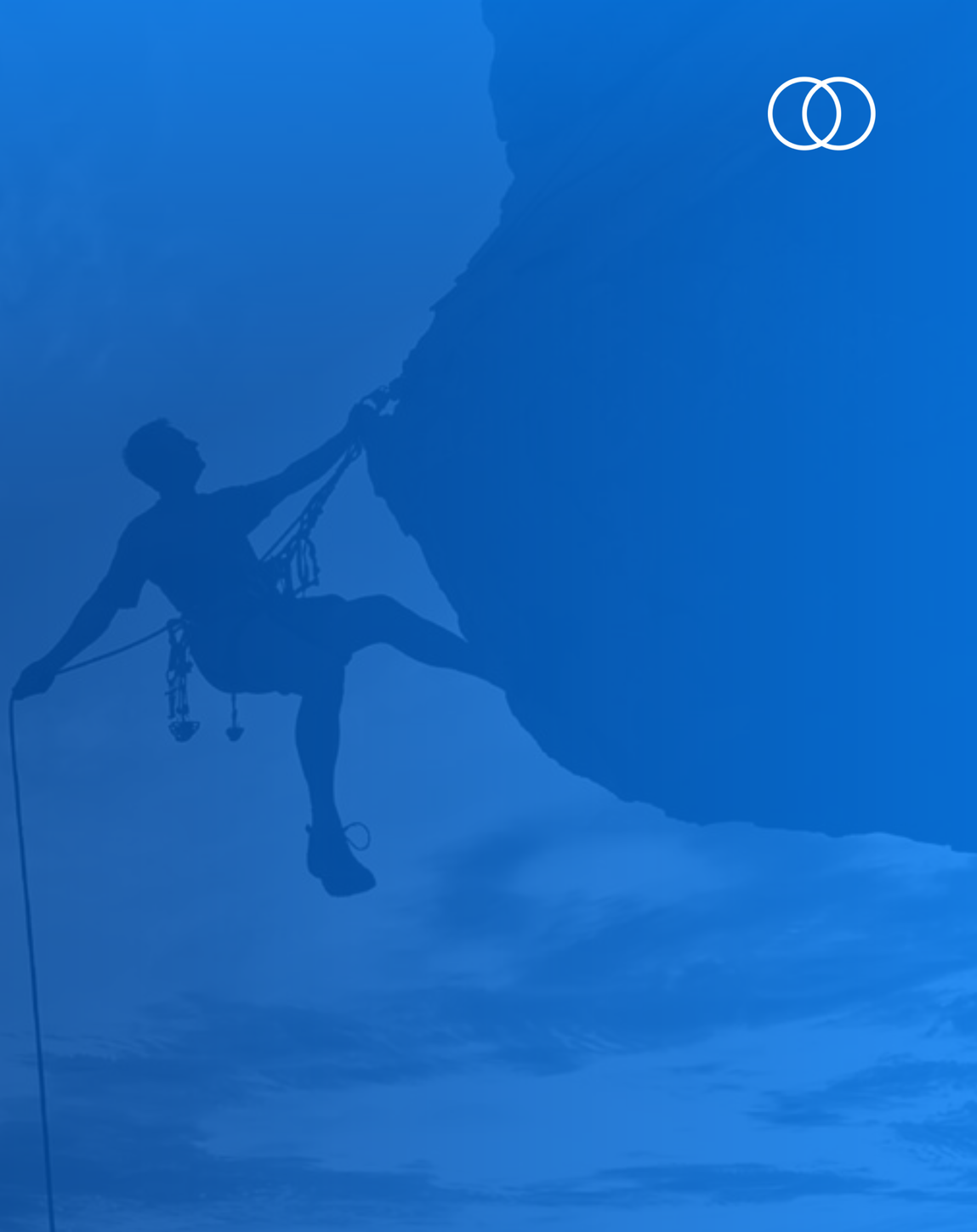
UNIVERSY

FILOSOFIE ŽIVOTA

UNIVERSY

Pro lidi na cestě za poznáním.

#mastermind Lifegroup
#přednášky/workshopy/retreaty Lifehacking
#podcast Brainee



LIFEHACKING

Efektivita & Spokojenost

disciplína.
pozornost.
mentální wellness.

.přednášky
.workshopy
.teambuildingy

BRAINEE

Powered by UNIVERSY

Limity si utváříme pouze ve vlastní hlavě.

Rozhovory s předními osobnostmi na téma mozek a mentální modely.

Listen on Apple Podcasts

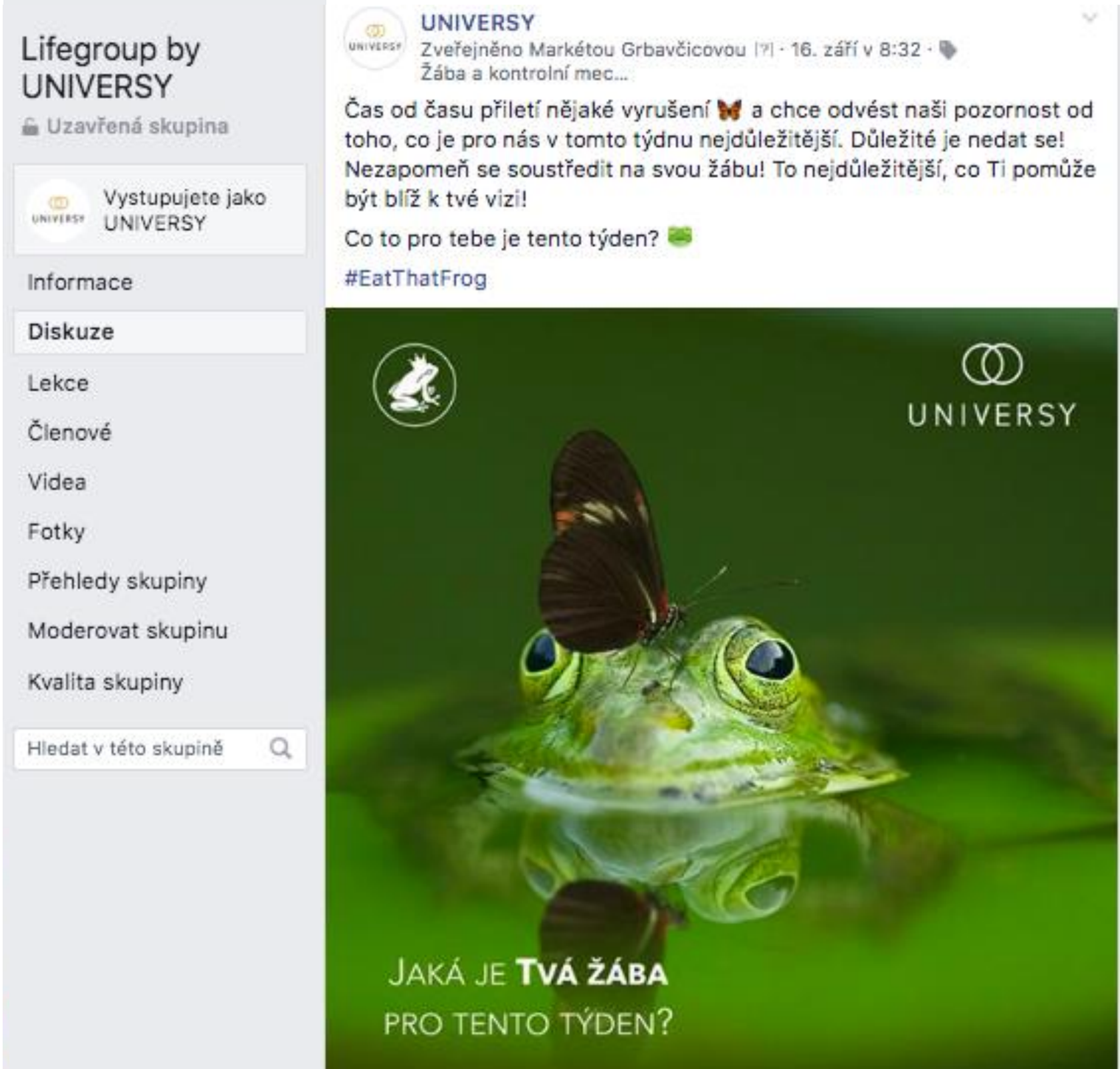
Listen on Spotify

LIFEGROUP

Žádný workshop, přednáška nebo video život nezmění.

sdílení.
inspirace.
podpora.

2T sprinty



PRAVIDELNÉ **PŘÍSPĚVKY**

PONDĚLÍ	**TĚLO-CVIK, ŽÁBA**
ÚTERÝ	**COACHING S DUŠANEM**
STŘEDA	**TĚLO-CVIK**
ČTVRTEK	**COACHING S DUŠANEM**
PÁTEK	**TĚLO-CVIK, TIP NA DOBITÍ ENERGIE, KONTROLNÍ MECHANISMUS**
SOBOTA	**KNIŽNÍ TIP**
NEDĚLE	**“NEVYSÍLÁME”**

2T SPRINTY

2 týdny.

1 technika.

Počátek změny!

STAŇ SE ČLENEM

od **240 Kč**

LIFEHACKING30

www.UNIVERSY.co

SLEDUJ NÁS

JIŘÍ DOLEŽAL
Zakladatel UNIVERSY
@georgedolezal

KLÁRA KŘÍŽOVÁ
Specialistka na tělo
@kkrizova

DUŠAN KŘÍŽ
Mentální coach
@dusankriz

MARKÉTA GRBAVČICOVÁ
Komunitní manager
@marketagrbavcicova

@UNIVERSY

@universy.co

@UNIVERSY.co

www.UNIVERSY.co

UNIVERSY

ALL IS IN ONE.