

Rád rozmýšľam pri jedle

Peter Bak, majiteľ advokátskej
kancelárie BAK & PARTNERS

6.30

Ráno začínam pohárom kurkumovej vody. Potom niekedy meditujem alebo robím iné cvičenia. Následne si doprajem výdatné raňajky a silné espresso. Pri raňajkách si prebehnem na internete niekoľko novín, aby som sa zorientoval. Zvyknem si ešte aj pri káve doma a v pokoji prejsť a vybaviť prvé ranné e-maily.



8.30 – 9.00

Ako prvé, keď prídem do práce, zapínam počítač, dám si ešte jednu kávu a venujem sa veciam, ktoré nebolo možné vybaviť ráno. Prejdem si s kolegami urgentné veci, ktoré neznesú odklad. Tie mi často zmenia moju rannú predstavu o tom, ako bude tento deň vyzerať. Snažím sa mať od vecí odstup, aby som našiel to najlepšie z možných riešení pre mojich klientov. Nasleduje kolotoč stretnutí, rokovaní a našich interných konzultácií, čítania a revízií našich výstupov, občas až do neskorého večera. Vždy ku každému projektu alebo prípadu, ktorý riešime, pristupujem vysoko individuálne.



10.00 – 13.00

Najdôležitejšie rozhodnutia riešim priebežne. Väčšinou si nemôžem vybrať, kedy budem riešiť najväčšie výzvy a musím sa prispôbovať okolnostiam a potrebám mojich klientov. Práve preto sa snažím mať vždy nadhľad. Je to aj jedna z motívácií, prečo sa venujem osobnostnému rozvoju, aby som vedel v správnom čase urobiť správne rozhodnutie a nenechal sa pohltiť negatívnou, stresom a tlakom okolia. Ak mám možnosť, tak na naozaj zásadné rozhodnutia si nechávam čas do ďalšieho dňa a na strategické veci sa rád vyspím.



18.00 – 19.00

Pred odchodom z práce sa uistím, že som na nič potrebné v tento deň nezabudol, a ak je to potrebné, prebehnem s kolegami plán na ďalší deň alebo si zrekapitulujeme stav, priebeh a ďalšie kroky v tomto projekte. Uistím sa, že som odpovedal na všetky e-maily, na ktoré bolo potrebné dnes odpovedať, a ešte skontrolujem zásadné deadliny.

Oblíbeným jedlom dňa sú raňajky a obed. To ja taký môj čas pre mňa. Rád pri jedle rozmýšľam alebo preberám veci z iného pohľadu ako za bežného chodu dňa. Ak si s niekým dohodnem obed, tak sa snažím, aby to bol príjemne strávený čas.



20.00

Večer sa snažím už nepracovať, ale často sa mi to nedarí a ešte komunikujem s kolegami z práce alebo doriešujem posledné e-maily.

Dvakrát do týždňa chodím plávať, v lete, keď je dlhšie svetlo, bicyklujem.



23.00

Útlm prichádza neskoro večer. Snažím sa ešte si prečítať nejakú beletriu alebo si pozrieť dobrý film, ale väčšinou „zalomím“ niekde v polovici.

