**SELFMANAGEMENT**

Selfmanagement je [management](https://cs.wikipedia.org/wiki/Management) sebe sama – schopnost plánovat, dodržovat plán, dodržovat termíny atd. Zaměřuje se na oblast vlastního zvládání každodenních povinností, úkolů a chování [manažera](https://cs.wikipedia.org/wiki/Mana%C5%BEer), tedy člověka v řídící [pozici](https://cs.wikipedia.org/wiki/Pozice). V rámci práce s lidmi a schopnosti rychle jednat a rozhodovat, má za úkol také zvládat přednostně sám sebe. Tedy korigovat vlastní chování a jednání za účelem dosažení co nejlepších výsledků pro všechny. To vše s sebou nese např. sebepoznání, [rozhodování](https://cs.wikipedia.org/wiki/Rozhodov%C3%A1n%C3%AD) ve prospěch celku, [organizace](https://cs.wikipedia.org/wiki/Organizace) práce, životospráva, zvládání stresu apod.

Sebepoznání

Člověk by se měl poznávat a zamýšlet nejen nad druhými, ale hlavně sám nad sebou. [Impulzy](https://cs.wikipedia.org/wiki/Impulz) k takovýmto úvahám jsou obvykle začátek nové životní fáze, změna zaměstnání, nespokojenost s každodenním [stereotypem](https://cs.wikipedia.org/wiki/Stereotyp), [nemoc](https://cs.wikipedia.org/wiki/Nemoc), nevydařené [vztahy](https://cs.wikipedia.org/wiki/Vztah) atd. V takovýchto situacích se intuitivně ptáme kdo vlastně jsem? Co od sebe a od života chci? Zůstaňme u naší první důležité otázky kdo vlastně jsem? Odpověď se zdá být velmi jednoduchá, stačí [zrcadlo](https://cs.wikipedia.org/wiki/Zrcadlo) a hned o sobě toho víme víc než dost. Nicméně v [zrcadle](https://cs.wikipedia.org/wiki/Zrcadlo) nepoznáte jaké máte vlastnosti, [zvyky](https://cs.wikipedia.org/wiki/Zvyk), [hodnoty](https://cs.wikipedia.org/wiki/Hodnota), priority jak uvažujete a jak se chováte. Nechme tedy [zrcadlo](https://cs.wikipedia.org/wiki/Zrcadlo) zrcadlem a vydejme se do svého nitra pomyslnou kamerou. Nečekejme, že tato výprava bude krátká, právě naopak musíme prozkoumat všechna zákoutí, jinak nemůžeme mapu nitra úspěšně dokončit.

Relaxace

Již od 21. století přestal být [stres](https://cs.wikipedia.org/wiki/Stres) výjimkou a stal se součástí každodenního života lidí.

V dnešním hektickém světě se už prakticky nedá přežít bez určité formy relaxace. Umění uvolnit se, zbavit se napětí, odpočinout si a znovu nabrat sil je nezbytnou součástí každého člověka. [Manažer](https://cs.wikipedia.org/wiki/Mana%C5%BEer) je denně vystaven určité formě [stresu](https://cs.wikipedia.org/wiki/Stres), a proto by měl využívat každé volnější chvíle k vlastnímu fyzickému i psychickému odpočinku. Anebo relaxační metodu využít přímo v „akci“ a předejít tak stresové [reakci](https://cs.wikipedia.org/wiki/Reakce). Schopnost relaxace se rozvíjí na principech využití [představivosti](https://cs.wikipedia.org/wiki/P%C5%99edstavivost), pohybové aktivity a na předpokladu, že tělesná relaxace může vzhledem k propojení navodit relaxaci duševní. Relaxace dokáže vytvořit stav relativního klidu, odstranit napětí, zlepšit duševní kondici a odolnost proti zátěži. Především slouží pro [manažery](https://cs.wikipedia.org/wiki/Mana%C5%BEer) jako nástroj pro zlepšení psychických funkcí jako je koncentrace pozornosti, paměť, představivost, emoce a další.

Relaxační [metody](https://cs.wikipedia.org/wiki/Metoda)

1. Protistresová dechová cvičení – Patří mezi nejrozšířenější relaxační [metody](https://cs.wikipedia.org/wiki/Metoda), jelikož je dýchání jedna ze základních životních funkcí a přirozených lidských potřeb.
2. Soustředění a odvedení [pozornosti](https://cs.wikipedia.org/wiki/Pozornost) – Výhodou této [metody](https://cs.wikipedia.org/wiki/Metoda) je, že ji lze provést přímo v dané situaci, která rozvíjí stresovou reakci.
3. Rychlé tělesně-duševní relaxační cvičení – Cvičení zahrnuje několik jednoduchých tělesných cviků, které navodí celkovou relaxaci a odstraní duševní napětí.
4. Metody využívající představivosti – Mezi tyto metody spadá většina relaxačních metod. Využívají se buď samostatně, nebo prodlužují reakci po cvičení.

Sebevýchova a seberozvoj

Pouze málo jedinců vědomě zlepšuje svou [pozornost](https://cs.wikipedia.org/wiki/Pozornost), [paměť](https://cs.wikipedia.org/wiki/Pam%C4%9B%C5%A5), [myšlení](https://cs.wikipedia.org/wiki/My%C5%A1len%C3%AD), [představivost](https://cs.wikipedia.org/wiki/P%C5%99edstavivost), či [emoce](https://cs.wikipedia.org/wiki/Emoce). Většinou tomu dochází spíše spontánně a nevědomě, jelikož k vědomému rozvoji základních psychických funkcí je nutné mít dostatek sebekázně.

Koncentrace pozornosti

Pokud se lidské vědomí zaměřuje na nějaké podněty, jde o koncentraci [pozornosti](https://cs.wikipedia.org/wiki/Pozornost), která je nezbytná pro každou efektivnější činnost. Díky ní je člověk odolnější vůči rušivým vlivům a je schopen podávat větší výkon a ušetřit si tak čas.

Koncentrace [pozornosti](https://cs.wikipedia.org/wiki/Pozornost) znamená, že člověk současně vědomě vykonává pouze jednu činnost, pokud určitě činnosti nemá zautomatizovány. Je nezbytné dělat menší objemy činnosti, ale s maximálním nasazením a soustředěním. Dalšími nezbytnostmi jsou pravidelnost a rytmus a naučit se trpělivosti. Je potřeba si rozdělit dlouhodobé cíle na menší části, aby byl navozen pocit úspěchu častěji a tím byla podpořena [motivace](https://cs.wikipedia.org/wiki/Motivace). Díky úspěchům je navozen pocit pohody a člověk se dovede hlouběji ponořit do své práce.

Pro správnou koncentraci [pozornosti](https://cs.wikipedia.org/wiki/Pozornost) se člověk snaží vyvarovat negativním [emocím](https://cs.wikipedia.org/wiki/Emoce), náladovosti a dennímu [snění](https://cs.wikipedia.org/wiki/Sn%C4%9Bn%C3%AD), které vedou k nesoustředěnosti a slouží jako úniková cesta od náročné či nezajímavé činnosti.

Je možné si ji nacvičit pomocí již zmíněných relaxačních metod, ale také pomocí dalších odlišných postupů, např. hlasitá reprodukce textu, vyhledávání určitých písmen, využití smyslů pro představu vůní, chutí, obrazů, předmětů apod.

Rozvoj paměti a umění učit se

Všechny druhy [paměti](https://cs.wikipedia.org/wiki/Pam%C4%9B%C5%A5) je třeba trénovat a díky cvičení mozku zabránit jeho stárnutí. Využívá se různorodá pracovní činnost, vzdělávání se, cestování, četba, kulturní akce apod. Duševní prací je totiž zaměstnána jen jedna část mozku, a proto je třeba zakusit např. neurobních cvičení, kdy jsou využity naše smysly při neobvyklých situacích, kdy vyjdeme na chvíli z běžné denní rutiny. Stačí například jít do práce jinou cestou, než jsme zvyklí. Zvýší se tak odolnost [buněk](https://cs.wikipedia.org/wiki/Bu%C5%88ka) proti stárnutí.

Mentální mapy – nejsnadnější prostředek jak přepravovat informace díky vizuálnímu [vnímání](https://cs.wikipedia.org/wiki/Vn%C3%ADm%C3%A1n%C3%AD). Pomohou naučit se, přirozeným způsobem uspořádat a uskladnit informace. Už díky kreslení mentální mapy si člověk danou věc zafixuje. Nejlepší je využívat co nejvíce smyslů k snadnějšímu uložení informací. Další důležitým krokem je opakování, aby se informace vryli do [paměti](https://cs.wikipedia.org/wiki/Pam%C4%9B%C5%A5) dlouhodobé. Nesmí se však zapomínat na 10-15minutové pravidelné přestávky po 45 minutách, kdy mozek ztrácí koncentraci.

Autoregulace myšlení

Málokdo ví, jak postupovat při zlepšení kvality svého [myšlení](https://cs.wikipedia.org/wiki/My%C5%A1len%C3%AD). Myšlenky by měly být řízeny, usměrňovány a nežádoucí odstraňovány. Nesprávné myšlenky mohou totiž svým vyčerpávajícím způsobem zmařit dosažení cíle. Mezi ně jsou řazeny např. přehnané obavy, denní [snění](https://cs.wikipedia.org/wiki/Sn%C4%9Bn%C3%AD), odbíhající [myšlení](https://cs.wikipedia.org/wiki/My%C5%A1len%C3%AD), stereotypní [myšlení](https://cs.wikipedia.org/wiki/My%C5%A1len%C3%AD), různé postoje či zaslepenost. Nežádoucí myšlenky je třeba si uvědomit, přerušit a nahradit je jinými pozitivními.

Rozvoj představivosti a fantazie

V produktivní a tvůrčí práci od vzniku nápadu až k praktickému využití a ověření má [představivost](https://cs.wikipedia.org/wiki/P%C5%99edstavivost), fantazie a tvořivost velký význam. Receptivní forma [představivosti](https://cs.wikipedia.org/wiki/P%C5%99edstavivost) se uplatňuje v relaxačních cvičeních, kdy spontánně proplouvají vědomím obrazy bez ovlivňování. Při aktivní formě jsou vědomě vybírány konkrétní představy a při tvůrčí [představivosti](https://cs.wikipedia.org/wiki/P%C5%99edstavivost) se vytvoří jasná představa, která je postupně zostřena a nakonec je do ní vložena pozitivní energie.[[3]](https://cs.wikipedia.org/wiki/Self-management#cite_note-Manazerska_psychologie-3)

Autoregulace emocí

[Emoce](https://cs.wikipedia.org/wiki/Emoce) úzce souvisí s tím, o co se snažíme a jak se daří dosáhnout předsevzatých cílů. Mohou nastat pozitivní [emoce](https://cs.wikipedia.org/wiki/Emoce) při úspěchu a naopak [frustrace](https://cs.wikipedia.org/wiki/Frustrace) při nezdaru. Negativní [emoce](https://cs.wikipedia.org/wiki/Emoce) jsou stresovou reakcí a mohou být zdrojem vnitřního napětí, interpersonálních [konfliktů](https://cs.wikipedia.org/wiki/Konflikt), proto je třeba naučit se je regulovat, zacházet s nimi a přiměřeně je vyjádřit.

Organizace práce a time management

Je definován jako soubor postupů, doporučení a nástrojů pro plánování času za účelem zvýšení efektivnosti práce.

Hlavním cílem je vytěžit ze svého času co nejvíce, předcházet [stresu](https://cs.wikipedia.org/wiki/Stres) a dostat se sebe v co nejkratším časovém úseku co nejvíce

K dosažení co největší [efektivity](https://cs.wikipedia.org/wiki/Efektivita) může napomoct těchto 10 pravidel:

1. Vykonávání věcí na základě stanovených priorit – Je důležité nedopustit, aby urgentní záležitost vytěsnila důležitou, čemuž lze předejít díky schopnosti umět stanovit priority.
2. Delegování povinností – Tento bod souvisí s bodem předchozím, kdy po vytyčení priorit, je vhodné vybrat si tu činnost, která je pro nás nejdůležitější a kterou ovládáme nejlépe, veškerou ostatní práci přenecháme někomu jinému, kdo je pro práci vhodnější, má s ní již nějaké zkušenosti.
3. Efektivní využití pomůcek – Snaha o co nejlepší využití všech dostupných pomůcek, které nám ušetří mnoho [starostí](https://cs.wikipedia.org/wiki/Starost), nepříjemností a hlavně času.
4. Systematické plánování času – Efektivní plánování času je VELICE důležité. K plánování je možno využít mnoho známých plánovacích pomůcek, např. diář, různý plánovací [software](https://cs.wikipedia.org/wiki/Software). Díky zapsání povinností vznikne ucelený pohled na naši vytíženost a tím se dá předejít možné časové kolizi.
5. Schopnost říci NE! – Je důležité ujasnit si, co pro nás daná nabídka znamená, jaké má výhody a zdali nám nemůže způsobit nepříjemnosti.
6. Umět s věcmi „švihnout“ – Je důležité si uvědomit, že může existovat osoba, která by danou věc, či problém byla schopna vyřešit lépe, rychleji a kvalitněji.
7. Informovanost – V dnešní době jsou informace velice cenné a důležité, včasná a úplná informovanost je klíčem k dobrému zvládnutí času.
8. Rušivé vlivy – Rušivé vlivy, jako například telefonáty, návštěvy, či náhlé porady mohou být velký problém. Schopnost umět se těmto vlivům bránit může být velice přínosná.
9. Časové rezervy – Mít v plánu časovou rezervu může být velice přínosné. Ideální je naplánovat přibližně 60% času a zbylých 40% ponechat na případné neplánované aktivity.
10. Uspořádání pracovního místa – Vytváří vhodné podmínky pro vysokou efektivnost práce.

Osobní informační systém

Je definován jako systém, který slouží ke vkládání důležitých [informací](https://cs.wikipedia.org/wiki/Informace), událostí, [článků](https://cs.wikipedia.org/wiki/%C4%8Cl%C3%A1nek), [nápadů](https://cs.wikipedia.org/wiki/N%C3%A1pad) či kontaktů a je schopný tyto informace bezproblémově a rychle získat zpět, pro využití k práci. Tvorba osobního informačního systému je pro každého člověka individuální.

Vybudování osobního informačního systému je v téhle době nezbytná činnost a není možné se jí vyhnout. Volba optimálního systému by měla vycházet z toho, jak [mozek](https://cs.wikipedia.org/wiki/Mozek) pracuje a co nejlépe odpovídat způsobu [myšlení](https://cs.wikipedia.org/wiki/My%C5%A1len%C3%AD).

Myšlenkové (mentální) mapy

Z anglického (mentalmaps) slouží jako nástroj pro [analýzu](https://cs.wikipedia.org/wiki/Anal%C3%BDza) určitého problému, definici témat či do jisté míry kreativní přemýšlení o různých věcech. Ve spojitosti s [managementem](https://cs.wikipedia.org/wiki/Management) bývá tato [analýza](https://cs.wikipedia.org/wiki/Anal%C3%BDza) často používána jako [metoda](https://cs.wikipedia.org/wiki/Metoda) pro řízení času, ovšem ne vždy je použita zcela správným způsobem.

Velmi významnou složkou této [analýzy](https://cs.wikipedia.org/wiki/Anal%C3%BDza) je její komplexní pohled na téma, které chceme řešit – slouží jako první vhled, analytický nástroj sloužící k definici problému a tvorba uceleného pohledu.

Další významnou složkou [myšlenkových map](https://cs.wikipedia.org/wiki/My%C5%A1lenkov%C3%A1_mapa) je jejich užití pro design činností založených na hodnotách. Díky komplexnímu pohledu umožňuje [mapa](https://cs.wikipedia.org/wiki/My%C5%A1lenkov%C3%A1_mapa) možnost zasadit jednotlivé úkoly do časových rámců a proporcí. Využití [myšlenkové mapy](https://cs.wikipedia.org/wiki/My%C5%A1lenkov%C3%A1_mapa) není vhodné pro finální plánování (složitost implementace kalendáře, termínů, provádění delegace čí přesunů).

Další častou chybou je přílišné zobecnění [myšlenkových map](https://cs.wikipedia.org/wiki/My%C5%A1lenkov%C3%A1_mapa) (je nutné ji využít pro zobrazení kratšího úseku (den).

[Myšlenkové mapy](https://cs.wikipedia.org/wiki/My%C5%A1lenkov%C3%A1_mapa) mají v time-managementu své nezastupitelné místo a jsou prospěšným nástrojem, díky kterému je možno předejít [syndromu vyhoření](https://cs.wikipedia.org/wiki/Syndrom_vyho%C5%99en%C3%AD).

Racionální čtení

Pokud chceme vytvořit určitý rytmus čtení a ušetřit čas, měli bychom vytvořit vhodné podmínky. Pro rychlé čtení odstranit všechny rušivé vlivy, na zlepšení rytmu čtení se uvolnit, omezit [hluk](https://cs.wikipedia.org/wiki/Hluk), číst po úsecích.

Nejúčinnější forma čtení umožňující zapamatovat si co nejvíc informací je vnímání velkých úseků textu. Jde v něm o vnímání celého úseku nebo věty jediným pohledem, na místo abychom přemýšleli nad jednotlivými slovy. Je potřebné držet knihu dál od sebe, aby naše periferní vidění obsáhlo i slova na okraji stránky a především cvičit – kamkoliv jdeme, vezmeme si sebou něco na čtení a čteme různé druhy knih, abychom si obohatili slovní zásobu. Čím bohatší bude slovní zásoba, tím rychleji rozpoznáme jednotlivá slova a rychleji budeme číst.

Superlearning

Základní techniky superstudia, které výrazně urychlují učení a zlepšují výkon:  
- dostat se do nestresové zóny a optimálního nastavení těla i duše pro danou věc  
- absorbovat informace v simulované rytmické době   
- používat hudbu na zvětšení [paměti](https://cs.wikipedia.org/wiki/Pam%C4%9B%C5%A5), povzbuzovat mysl a její spojení s [podvědomím](https://cs.wikipedia.org/wiki/Podv%C4%9Bdom%C3%AD)  
- spojit celý mozek, [emoce](https://cs.wikipedia.org/wiki/Emoce) a [představivost](https://cs.wikipedia.org/wiki/P%C5%99edstavivost) pro špičkový výkon  
- uvědomit si bloky učení a odstranit je   
Superstudium umocňuje nový smysl vědomostí z perspektivy 21. století.

Životospráva

[Životospráva](https://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%BDivotospr%C3%A1va) zahrnuje všechna rozhodnutí týkající se zdraví lidí (jednotlivců), je tak základním stavebním kamenem pro fyzickou i psychickou kondici. Pokud jsou tyto dvě věci v souladu, tak zvládání každodenního [stresu](https://cs.wikipedia.org/wiki/Stres), který lidskou populaci obklopuje, není žádný problém. Zahrnuje tělesné cvičení na udržení fyzické kondice a duševního zdraví. Podobný vliv má také [strava](https://cs.wikipedia.org/wiki/Lidsk%C3%A1_v%C3%BD%C5%BEiva), správná hygiena a vyhýbání se zdravotním rizikům, jako je [kouření](https://cs.wikipedia.org/wiki/Kou%C5%99en%C3%AD) a konzumace [alkoholu](https://cs.wikipedia.org/wiki/Alkoholick%C3%BD_n%C3%A1poj) a podobných [návykových látek](https://cs.wikipedia.org/wiki/N%C3%A1vykov%C3%A1_l%C3%A1tka).

Proto je správná [životospráva](https://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%BDivotospr%C3%A1va) velice důležitá v oblasti [managementu](https://cs.wikipedia.org/wiki/Management). Každý člověk, pracující v této oblasti, každý den vyčerpává své síly, aby dosáhl cíle, který je nastaven a vyžadován. V oblasti lidských potřeb je velice známá [Maslowova pyramida](https://cs.wikipedia.org/wiki/Maslowova_pyramida). Jsou zde ukotveny základní lidské potřeby, které by měly být splněny pro celkovou funkci lidského faktoru. Nejlepším ukazatelem dobré lidské kondice je však člověk sám. Proto by si měl každý člověk nastavit vlastní hranici všech těchto potřeb a navrhnout si sám vlastní vyhovující pravidla fungování.

[Duševní hygiena](https://cs.wikipedia.org/wiki/Du%C5%A1evn%C3%AD_hygiena) je v této oblasti velice důležitá. [Deprese](https://cs.wikipedia.org/wiki/Deprese) z nezvládání práce, neplnění daných cílů, nezvládání kolektivu, apod. Pro vyvarování se těmto vedlejším produktům mentální práce je potřebná relaxace. Každý člověk by si tak měl najít činnost, která ho zbaví každodenního [stresu](https://cs.wikipedia.org/wiki/Stres). Při těchto činnostech lidé zapomínají na problémy spojené s prací a neřeší tak své pracovní záležitosti v osobním volnu. Lepší [komunikace](https://cs.wikipedia.org/wiki/Komunikace) a vzájemné vztahy na pracovišti, pomáhají také snížit hladinu [stresu](https://cs.wikipedia.org/wiki/Stres). Tito lidé ve vůdčím postavení, tak obrazně rozloží své břímě mezi ostatní. Ve skupině sdílejících lidí se těžké úkoly lépe zvládají.

Zvládání stresu

Navazujeme tam na zvládání tohoto [stresu](https://cs.wikipedia.org/wiki/Stres), který v mnoha případech má odeznít, jakmile se dostaneme do klidového stavu. [Stres](https://cs.wikipedia.org/wiki/Stres) je pro lidi přirozený, pokud se jedná o [stres](https://cs.wikipedia.org/wiki/Stres) nám prospěšný, který nás vybízí k lepším výkonům a objevuje se i v neočekáváných situacích spojených s radostí. Tento [stres](https://cs.wikipedia.org/wiki/Stres) se nazývá eustres. Opakem tohoto [stresu](https://cs.wikipedia.org/wiki/Stres) je pak distres, který pro tělo působí zátěžově a tedy negativně. Dříve nás stresovaly náročné a nebezpečné situace, ale dnes a denně se potkáváme se stresovými situacemi častěji. Může za to uspěchaná doba a v této době je potřeba rychle reagovat, přemýšlet tak, aby nenastaly chyby. A právě tento faktor se zásadním pro lidské vnímání [stresu](https://cs.wikipedia.org/wiki/Stres). [Stres](https://cs.wikipedia.org/wiki/Stres) tedy neodejde hned, jak se daná situace vyřeší. Hned poté člověk čeká další podobnou situaci a možnost rizika selhání je tak stále na místě.  
[[11]](https://cs.wikipedia.org/wiki/Self-management#cite_note-11)

Nejedná se zde jen o [stres](https://cs.wikipedia.org/wiki/Stres) vyvolaný pracovištěm nebo faktory v [zaměstnání](https://cs.wikipedia.org/wiki/Povol%C3%A1n%C3%AD). Můžeme zde také hovořit o [konfliktu](https://cs.wikipedia.org/wiki/Konflikt) sociálních rolí. Člověk jako lidská bytost zastává různé sociální role. V [zaměstnání](https://cs.wikipedia.org/wiki/Povol%C3%A1n%C3%AD), v rodině, v okruhu přátel apod. Zde nastává [konflikt](https://cs.wikipedia.org/wiki/Konflikt). Množství těchto rolí může působit stresově. Lidé často přenáší problémy do okruhů, které se vymykají jejich působnosti. Nebo si roli často zamění v nevhodném okruhu lidí.

Zvládání konfliktu a frustrace

Základem zvládání [konfliktu](https://cs.wikipedia.org/wiki/Konflikt) je rozpoznání jeho příčiny, ověření těchto příčin, stanovení řešení a následné ověření. Jde tedy o systematický postup, který je užitečný a nedovoluje tak dotyčnému propadnout zoufalství a následné [frustraci](https://cs.wikipedia.org/wiki/Frustrace). Přetrvávající [konflikty](https://cs.wikipedia.org/wiki/Konflikt) se řeší o hodně hůře, než [konflikty](https://cs.wikipedia.org/wiki/Konflikt) nové. Proto by každý nový [konflikt](https://cs.wikipedia.org/wiki/Konflikt) měl být aktivně vyřešen hned na počátku. Při řešení [konfliktu](https://cs.wikipedia.org/wiki/Konflikt) je zásadní snaha vcítit se do druhé osoby, přesně zjistit o co věcně jde, rozlišovat mezi podnětem ke [konfliktu](https://cs.wikipedia.org/wiki/Konflikt) a jeho příčinnou, vyhnout se nátlaku a donucování, mluvit o sobě v 1. osobě jednotného čísla a snažit se najít řešení. Při přetrvávajícím [konfliktu](https://cs.wikipedia.org/wiki/Konflikt) je vhodné vyhledat pomoc třetí osoby.

Následkem dlouhodobého neúspěchu nebo nedosažení plánovaného cíle se může u jedince objevit [frustrace](https://cs.wikipedia.org/wiki/Frustrace). Někdy tato [frustrace](https://cs.wikipedia.org/wiki/Frustrace) přetrvává a neškodí jen postižené osobě, ale i lidem kolem. [Frustrace](https://cs.wikipedia.org/wiki/Frustrace), stejně jako [stres](https://cs.wikipedia.org/wiki/Stres), nemusí vždy znamenat negativní dopad. V případech, kdy je člověk [frustrován](https://cs.wikipedia.org/wiki/Frustrace) nezdarem se tato [frustrace](https://cs.wikipedia.org/wiki/Frustrace) může stát motivující. Postižená osoba se snaží překonat neúspěch tím, že se snaží vylepšit nadcházející výsledky a překonat tak sama sebe. Tzn. další vytyčené cíle plní s větší snahou tak, aby nemohl selhat.

Reference

 *Self-management* [online]. [cit. 2015-04-16]. [Dostupné v archivu](https://web.archive.org/web/20160304125609/http:/www.elseaz.cz/slovnik/self-management/) pořízeném dne 2016-03-04.

  LIPCZINSKY, Margrit. *Úspěch a sebepoznání:rozvoj v soukromém i profesním životě*. [s.l.]: Grada Publishing a.s., 2008. S. 7–13.

  MIKULÁŠTÍK, Milan. *Manažérská psychologie*. [s.l.]: Grada Publishing a.s., 2007. 384 s. Kapitola Self-management.

  MICHALIČKOVÁ, Marie. *Umění učit se* [online]. [Dostupné online](http://umeniucitse.webnode.cz/).

  KOLAŘÍK, Jiří. *Jak na time management v 10 bodech* [online]. [Dostupné online](https://www.jiri-kolarik.cz/clanek/jak-na-time-management/).

  ČERNÝ, Michal. *Osobní informační systém: myšlenkové mapy a multimédia* [online]. 2013 [cit. 2015-04-14]. [Dostupné v archivu](https://web.archive.org/web/20150414223430/http:/www.myslenkove-mapy.cz/myslenkove-mapy/tvorba-myslenkovych-map/osobni-informacni-system-myslenkove-mapy-a-multimedia/) pořízeném dne 2015-04-14.

  LOJDA, Jan. *Manažérské dovednosti*. [s.l.]: Grada Publishing a.s., 2011. 182 s.

  *Základy sociálnej psychológie* [online]. [soukh.edupage.org/files/rsk1.2.pol.docx Dostupné online].

 OSTRANDER, Sheila. *Superlearning 2000: New Triple Fast Ways You Can Learn, Earn, and Succeed in 21st. century*. [s.l.]: Dell publishing, 1994. S. 3.