Severka
OSOBNÍ DIGITÁLNÍ PROSTOR

PRŮVODCE ZDARMA · MŮJ DRUHÝ MOZEK

5 kroků, jak přestat vše držet v hlavě

+ ochutnávka z mé Severky

- Zjistíš, proč se k poznámkám nevracíš.
- Vybereš oblast, u které začít.
- Ujasníš si, kam co ukládat.
- Uvidíš, jak to mám já: od OneNotu po Severku s AI.



Jana Vondráčková ↗

MOJESEVERKA.CZ

POZNÁVÁŠ SE?

Někde to mám zapsané. Jen nevím kde.

Každý den na nás padá spousta informací. Snažíme se je držet v hlavě: nápady, úkoly, detaily. A pak se divíme, že nám protékají mezi prsty.

„Něco mám v bloku, něco v mobilu, něco na papírku."

„Napadlo mě něco skvělého... a je to pryč."

„Tohle už se přece jednou řešilo."

Tohle není chyba paměti. Jen ti chybí systém, kterému věříš.

Když hlavu používáš jako sklad, nezbývá v ní místo na to důležité: **klid, rozhodování a kreativitu.**

Tvoje hlava není skladiště.
Je to místo, kde vznikají nápady.



1

Najdi svou největší bolest

Nesnaž se řešit všechno najednou. To je nejčastější chyba a nejrychlejší cesta, jak skončit. Začni u jedné oblasti, která tě teď nejvíc tíží.

Kde tě to teď nejvíc pálí?

Zdraví
vyšetření, výsledky, prohlídky, co mi kdo řekl

Domov a technika
spotřebiče, záruky, návody, revize

Zahrada a chata
co, kdy a čím, co zasadit, co natřít

Lidé a vztahy
o čem jsme mluvili, jak to dopadlo, jména dětí

Finance
plán spoření a investic, pojistky, smlouvy

Kuchařka
recepty, které se povedly, a moje úpravy

Cestování
místa, kam se chystám, a tipy na ně

Práce a nápady
myšlenky z knih a přednášek, projekty

Velká změna
stěhování, rekonstrukce, nová práce

Příklad: Zdraví. Začneš jednou stránkou pro každého lékaře. Časem přidáš výsledky, termíny prohlídek a připomínky. A kolem jedné oblasti ti postupně vyroste celá tvoje Severka.

Vyber si jednu oblast. Jen jednu.

Jakmile v ní pocítíš úlevu, tvůj mozek systému uvěří. A teprve pak budeš chtít pokračovat dál.

2

Dej to ven z hlavy

Mozek je skvělý na nápady, ale špatný na jejich udržení. Napadne tě něco ve sprše, v autě, při čtení… a za pár minut je to pryč.

Vytvoř si jednoduchý návyk:

zachytit → hned → kamkoliv

Co si zapisovat?

Buď kurátor, ne sběratel. Neukládej všechno, jen to, co:

- s tebou rezonuje
- má pro tebe hodnotu
- chceš využít později

Jak to zapisovat?

Tím, co máš vždycky po ruce:

- diktování v mobilu
- poznámky v telefonu
- výstřižky z webu

Neřeš dokonalost. Řeš rychlost.



Když to zapíšeš, neztratíš to.

Můžeš se k tomu vrátit v klidu, s odstupem. A hlavně z toho něco vytvořit.

3

Dej informacím domov

Možná máš poznámky všude. V mobilu, v diáři, v aplikacích, na papírcích. A pak přijde chvíle, kdy něco potřebuješ… a nevíš, kde to je.

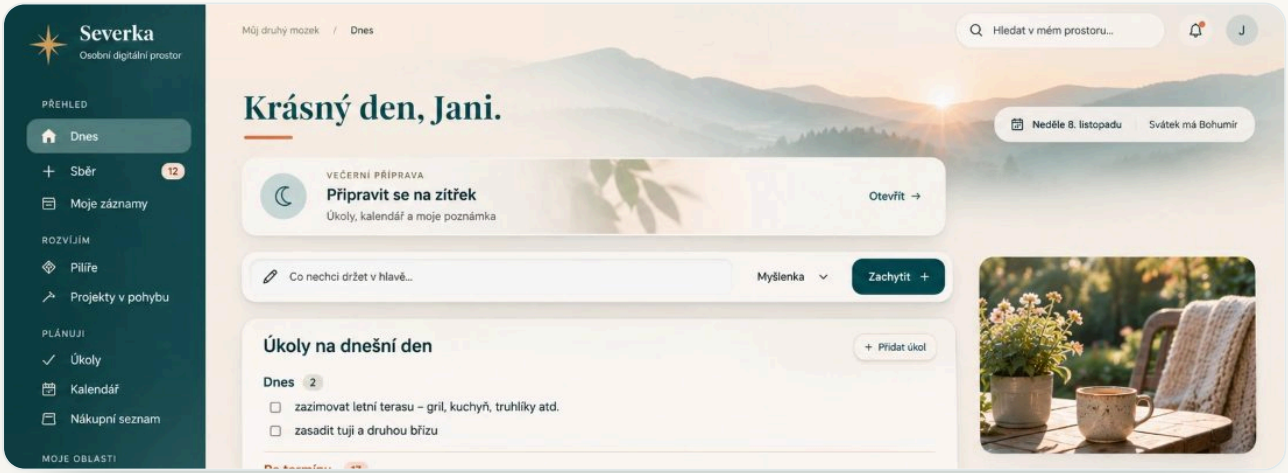
To není tvoje chyba. Jen tvoje informace nemají jedno místo.

Nezáleží na nástroji. Opravdu. Můžeš začít v tom, co znáš:

- Microsoft OneNote
- Notion
- Apple Notes
- Google Keep
- Obsidian

JAK TO MÁM JÁ

Poznámky v **OneNotu**, termíny v **Google Kalendáři**, úkoly v **Google Úkolech**. A nově nad tím **vlastní aplikace, kterou si tvořím s pomocí AI**. Dohromady je to moje Severka.



Moje obrazovka „Dnes“ v Severce. Tam se dá postupně dojít, ale začít můžeš jednou stránkou.

Důležité je jediné: mít jedno místo, kterému věříš.

4

Piš pro své budoucí já

Představ si, že si posíláš zprávu do budoucnosti. To, jak zapisuješ dnes, rozhodne, jestli to zítra využiješ.

Většina poznámek selže ve chvíli, kdy se k nim chceš vrátit. Tvoje budoucí já bude unavené, ve stresu a bude potřebovat odpověď hned.

ZA MĚSÍC TI NIC NEŘEKNE

„Nápad na projekt"

„Zajímavý článek"

„Tohle použít"

U KAŽDÉ POZNÁMKY SE ZEPTEJ

- ↘ Proč to ukládám?
- ↘ Co z toho vyplývá?
- ↘ Co s tím chci udělat?

Proto nestačí zapisovat.
Zapisuj s kontextem.



Každá poznámka je balíček.
Čím lépe ho připravíš, tím víc ti pak pomůže.

5

Proměň informace ve výsledky

Nejde o ukládání. Jde o využití. Stovky poznámek nemají hodnotu, dokud s nimi nic neděláš.

Díky systému nezačínáš od nuly. Vracíš se ke svým nápadům, zkušenostem a řešením. Propojíš je, vylepšíš a posuneš dál.

NAJDU TO SAMA

Hledám barvu na plot, kterou jsme kupovali před dvěma lety. Za pár sekund ji mám i s fotkou plechovky.

OZVE SE MI SAMO

Informace napojené na kalendář a úkoly se mi připomenou ve chvíli, kdy je potřebuju. Nemusím na ně myslet.

A TADY POMÁHÁ AI

Když máš poznámky s kontextem, AI z nich umí rychle udělat shrnutí. Já si ho nechávám připravit třeba před setkáním s kamarádkou: za minutu vím, na co navázat, jak to dopadlo i jak se jmenují děti.

To je moment, kdy systému začneš věřit.
A všechno začne dávat smysl.

OCHUTNÁVKA Z MÉ SEVERKY

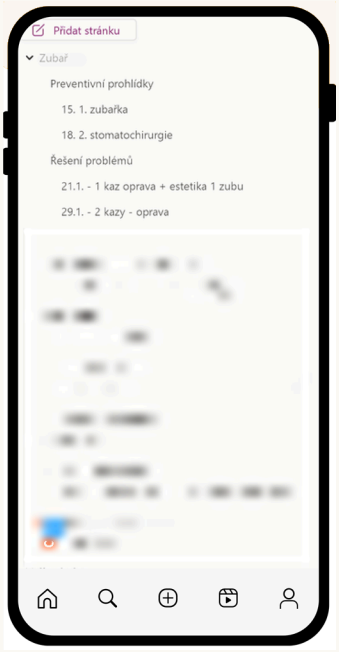
Zdraví na jednom místě

CO JSEM ŘEŠILA

Přišlo období, kdy jsem zdraví musela řešit víc než jindy. Víc lékařů, víc vyšetření, víc informací. Co mi kdo řekl? Jaké byly výsledky? Co na co navazovalo? Zapamatovat se to nedalo.

JAK JSEM ZAČALA

V OneNotu jsem si založila oblast Zdraví a v ní stránku pro každého lékaře. Ke každé návštěvě pár řádků: kdy, co se řešilo a co dál.



OneNote v mobilu. Část položek je kvůli soukromí rozmazaná.

CO MÁM DNES V SEVERCE

- **Výsledky krve v grafech.** I hodnoty, které sleduju kvůli doplňkům stravy. Krev si nechávám brát jednou za čtvrt roku.
- **Časová osa.** Vidím, jak často jsem byla u kterého lékaře.
- **Připomínky prevence.** Preventivní prohlídky se mi připomenou samy.
- **AI zpracuje zprávy.** Z lékařské zprávy vytáhne to důležité do přehledu.
- **AI shrnutí před návštěvou.** Než jdu k lékaři, mám krátké shrnutí: co se řešilo, jaké byly výsledky a na co se zeptat. A novému lékaři dokážu za chvíli předat celý kontext.

→ a mám klid

OCHUTNÁVKA Z MÉ SEVERKY

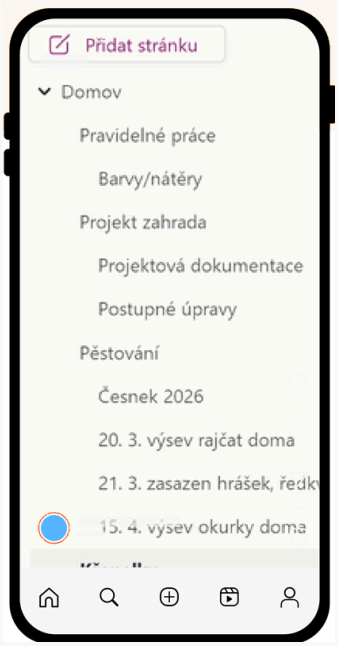
Domov a zahrada v čase

CO JSEM ŘEŠILA

Když se spojí dvě rodiny, začne toho být víc. Víc míst, víc věcí, víc rozhodnutí. Kůlna na chatě, vysazené stromy, plány na další rok. A s tím spousta detailů: jakou barvou se natíral plot, kdy se sázel strom, jaká to byla odrůda.

JAK JSEM ZAČALA

V OneNotu oblast Domov: pravidelné práce, tabulka nátěrů, projekt zahrady a pěstování po letech.



OneNote v mobilu

CO MÁM DNES V SEVERCE

- **Plán zahrady po letech.** Návrh zahrady máme rozdělený do let. Severka ví, co už máme, co nás čeká a jak jsme to tenkrát vymysleli.
- **Nátěry na časové ose.** Vidím, co, kdy a čím jsem natírala. Napojené na Google Kalendář a Úkoly, takže když přijde čas na další nátěr, ozve se mi to samo.



→ a mám klid



TOHLE JE JEN ZAČÁTEK

Chceš vidět víc?

Skutečná změna přijde, až systém začneš používat v běžném životě. Ukazuju, jak si svou Severku stavím. Krok za krokem, z reálných situací.

mojeseverka.cz →

Sleduj mě na Instagramu
@muj_druhy_mozek

Přemýšlím o školení

Chtěl(a) by sis systém postavit se mnou? Zatím nic neslibuju, jen zjišťuju zájem a formu. Dej mi vědět na **mojeseverka.cz/#skoleni**.