

CHRIS BAILEY

PROJEKT: PRODUKTYWNOŚĆ

PRZEJMIJ KONTROLĘ NAD SWOIM CZASEM, UWAGĄ I ENERGIĄ,
ABY OSIĄGNĄĆ WIĘCEJ



G A L A K T Y K A

CHRIS BAILEY

PROJEKT: PRODUKTYWNOŚĆ

PRZEJMIJ KONTROLĘ NAD SWOIM CZASEM,
UWAGĄ I ENERGIĄ, ABY OSIĄGNAĆ WIĘCEJ

Przekład: Piotr Cieślak

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:
The Productivity Project
Accomplishing More by Managing Your Time,
Attention and Energy

Copyright © 2016 by Chris Bailey

This translation published by arrangement with Crown Business, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Niniejszy przekład opublikowano na podstawie umowy z Crown Business, imprintem należącym do Crown Publishing Group, będącej częścią Penguin Random House LLC

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie:
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-628-5

Konsultacja: Marek Matkowski
Redakcja: Bogumiła Widła
Korekta: Monika Ulatowska
Redakcja techniczna: Marta Sobczak-Proga
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Projektu okładki: Artur Nowakowski
Skład: Garamond

Druk i oprawa: Drukarnia im. A. Półtawskiego

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Choć autorzy i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności. Autorzy i wydawca nie mieli też zamiaru nikogo obrazić ani przedstawić w złym świetle miejsc i organizacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

SPIS TREŚCI

Wstęp 1

Nowa definicja produktywności 9

CZĘŚĆ PIERWSZA: FUNDAMENTY

1. Od czego zacząć? 19

2. Nie wszystkie zadania są równe 26

3. Trzy zadania na dzień 35

4. Przygotuj się na najlepszy czas 42

CZĘŚĆ DRUGA: MARNOWANIE CZASU

5. Oswajanie nieprzyjemnych zadań 55

6. Poznaj siebie... z przeszłości 68

7. Dlaczego internet zabija produktywność? 75

CZĘŚĆ TRZECIA: KONIEC GOSPODAROWANIA CZASEM

8. Ekonomia czasu 85

9. Pracuj krócej 91

10. Energia – i wszystko jasne 99

11. Domowe porządki 107

CZĘŚĆ CZWARTA: ZEN PRODUKTYWNOŚCI

12. Zen produktywności 117

13. Redukowanie nieistotnych spraw 121

14. Eliminowanie nieistotnych spraw 131

PROJEKT: PRODUKTYWNOŚĆ

CZĘŚĆ PIĄTA: WYCISZ UMYŚL

15. Oczyszczanie mózgu 145

16. Z lotu ptaka 158

17. Robienie miejsca 166

CZĘŚĆ SZÓSTA: MIĘSIEŃ UWAGI

18. Rozwijanie intencjonalności 177

19. Złodziejce uwagi 181

20. Sztuka robienia jednej rzeczy 187

21. Rozdział o medytacji 198

CZĘŚĆ SIÓDMA:

**PODNOSZENIE PRODUKTYWNOŚCI
NA WYŻSZY POZIOM**

22. Uzupelnianie paliwa 211

23. Pić, żeby mieć energię 221

24. Pigułka ćwiczeń 231

25. Przez sen do produktywności 240

CZĘŚĆ ÓSMA: OSTATNI KROK

26. Ostatni krok 251

Postowie: rok później 267

Podziękowania 269

Adnotacje 273

Indeks 285

W skrócie: Każdy przykłaśnie pomysłowi bycia bardziej produktywnym i wprowadzenia w życie korzystnych zmian. W praktyce jedno i drugie jest jednak trudne, warto więc mieć głęboki, istotny powód zwiększenia produktywności, który pomoże ci utrzymać motywację w dłuższej perspektywie.

Przybliżony czas lektury:

8 minut, 40 sekund

1

OD CZEGO ZACZAĆ?

SPEŁNIENIE MARZEŃ

Każdy rozdział jest poprzedzony skrótem zawartych w nim informacji, możesz więc przygotować umysł na to, co cię czeka. Podałem też szacunkowy czas lektury każdego rozdziału, obliczony na podstawie średniego tempa czytania, wynoszącego 250 słów na minutę.

Odkąd pamiętam, miałem bzika na punkcie zostania rannym ptaszkiem. Przed rozpoczęciem mojego przedsięwzięcia często marzyłem, że budzę się, zanim jeszcze zadzwoni ustawiony na 5.30 rano budzik, zrywam się z łóżka, żeby rytualnie zaparzyć kawę, przeglądam wiadomości z nocy, medytuję i wybieram się na poranną przebieżkę, nim reszta świata na dobre przetrze oczy. Oprócz tego w marzeniach budziłem się obok Mili Kunis, ale to temat na inną książkę.

Dość powiedzieć, że kiedy zaczynałem *Rok produktywności*, byłem zdeterminowany, by nauczyć się wstawać co dzień o 5.30 – nawet jeśli miałyby mi to zająć cały rok.

Przed przystąpieniem do realizacji przedsięwzięcia, choć miałem obsesję na punkcie produktywności, moje wieczorne i poranne nawyki w najmniejszym stopniu nie sprzyjały porannemu wstawaniu. Po zakończeniu pracy na dany dzień (oczywiście tak efektywnej, jak to możliwe) często traciłem poczucie czasu podczas lektury, spotkań z przyjaciółmi bądź zgłębiania internetowych arty-

kulów o kosmologii, aż albo kończył się wieczór, albo opadałem z sił. Choć więc fascynowała mnie koncepcja wczesnego wstawania, zostanie rannym ptaszkiem oznaczało całkowitą zmianę wieczornych i porannych zwyczajów, co wydawało mi się niewykonalne.

Spośród wszystkich eksperymentów z produktywnością, jakie przeprowadziłem w ciągu roku trwania projektu, ten ze wstawaniem o 5.30 był bezsprzecznie najtrudniejszy. Początkowo odnosiłem wrażenie, że planowana pora snu – 21.30 – nadchodziła coraz szybciej, często zmuszając mnie do wyboru: spakować manatki wcześniej, gdy wciąż miałem jeszcze mnóstwo do zrobienia, albo zostać na nogach do późna, żeby zdążyć wszystko ogarnąć, a odespać rankiem. Czasami pora pójścia do łóżka wypadła dokładnie wtedy, gdy byłem w pełni sił, skupiony i kreatywny (z natury jestem sową), decydowałem się więc ją przełożyć. Po zakończeniu badań i pisania na dany dzień chciałem też móc spotkać się z przyjaciółmi i dziewczyną, co byłoby niewykonalne, gdybym położył się wcześniej spać.

Po jakichś sześciu miesiącach walki z niezliczonymi nawykami w celu przyzwyczajenia się do porannego wstawania, opracowałem nowy rytuał budzenia się, w ramach którego nagradzałem się za wczesną pobudkę (str. 130), wyłączałem urządzenia elektroniczne na czas od ósmej wieczorem do ósmej rano (str. 183), przestałem pić kawę po południu (str. 224) i stopniowo, na przestrzeni kilku miesięcy, kładłem się spać coraz wcześniej (str. 243). Bardziej szczegółowo opiszę te metody w dalszej części książki, nie muszę chyba jednak nawet dodawać, że był to jeden z tych eksperymentów, które dały mi wiele cennych, ale dotkliwych nauczek.

Tak czy inaczej, po sześciu miesiącach postawiłem na swoim: przez kilka tygodni z rzędu w dni powszednie budziłem się o 5.30 i przywykłem do nowego rytuału wstawania. Moje poranne nawyki zdawały mi się ucieleśnieniem marzeń o produktywności:

- 5.30–6.00: budzę się, parzę i piję kawę,
- 6.00–7.15: idę na siłownię i podczas treningu planuję cały dzień,
- 7.15–8.15: robię sobie duże, zdrowe śniadanie, biorę prysznic i medytuję,
- 8.15: podłączam się do internetu (po codziennym rytuale odłączenia),
- 8.15–9.00: czytam,
- 9.00: przystępuję do pracy.

Przez kilka miesięcy przestrzegałem tego obrzędu – gorliwie wyłączałem wszystkie urządzenia o 20.00, kładłem się spać o 21.30 i wstawałem o 5.30 z uczuciem przyzwoitości i satysfakcji, aż któregoś poniedziałkowego poranka uświadomiłem sobie coś, co mnie zmroziło: nie nawiadziłem wcześniej chodzić spać i wstawać.

Kiedy początkowa fascynacja nowym nawykiem opadła, uświadomiłem sobie, że męczy mnie odmawianie sobie spotkań z przyjaciółmi tylko dlatego, że muszę wcześniej położyć się spać. Nie znośmę przerywać pracy późnym wieczorem, kiedy wszystko szło mi jak z płatka. Każdego dnia rano przez pierwszą godzinę albo dwie po przebudzeniu czułem się ociężały. Jednocześnie odkryłem, że bardziej wolę medytować, ćwiczyć, czytać i planować dzień nieco później, kiedy mam więcej energii i mogę się lepiej skupić na tych zadaniach.

Najgorsze zaś było to, że dzięki nowemu rytuałowi nie stałem się bardziej produktywny. Okazało się, że kiedy postępowałem według nowych nawyków, znacznie rzadziej udawało mi się zrealizować plany, pisałem średnio mniej słów na dobę, a przez cały czas byłem mniej witalny i skupiony. Po zapoznaniu się z przeprowadzonymi na tym polu badaniami odkryłem, że pod względem socjoekonomicznym nie ma żadnej różnicy między rannym ptaszkiem a sową – każdy z nas jest trochę inny, a jedna metoda postępowania sama w sobie nie musi być lepsza od drugiej. Odkryłem, że największy wpływ na produktywność ma to, co robimy z czasem, którego nie przesypiamy (więcej na ten temat przeczytasz na str. 246).

Choć więc fascynowała mnie koncepcja wczesnego wstawania, to w praktyce znacznie bardziej lubilem budzić się później.

PRODUKTYWNOŚĆ, KTÓRA MA CEL

Sądzę, że to samo można powiedzieć o produktywności. Każdy przykłaśnie koncepcji podejmowania się większych wyzwań i wprowadzania korzystnych zmian w życiu. Ale w praktyce zwiększenie produktywności jest jednym z najtrudniejszych przedsięwzięć. Gdyby to było łatwe, to zapewne nie poświęciłbym roku życia na zgłębianie tego tematu i nie byłoby powodu do napisania tej książki.

W skrócie: Im bardziej postrzegasz przyszłego siebie (czyli siebie, tylko w przyszłości) jako kogoś obcego, tym większe prawdopodobieństwo, że obarczysz go takim samym ciężarem zadań, jaki zrzuciłbyś na barki nieznanego, i że odłożysz sprawy na jutro. Warto nawiązać kontakt z przyszłym sobą poprzez robienie rzeczy takich jak wysłanie listu w przyszłość, stworzenie wspomnienia z przyszłości albo pobranie aplikacji, która pokaże ci, jak będziesz kiedyś wyglądał.

Przybliżony czas lektury:

7 minut, 5 sekund

6

POZNAJ SIEBIE... Z PRZYSZŁOŚCI

DZIWNY LIST

Jakiś tydzień temu dostałem (zwykłą pocztą) list. Otrzymanie papierowego listu jest dziś już samo w sobie rzadkością, a smaczku dodawał fakt, że był to list ... ode mnie.

Oto ten list w całości, który wysłałem do siebie osiem miesięcy wcześniej:

Cześć chłopie,

jesteś teraz na rozdrożu – niepewny tego, jakie podjąć decyzje dotyczące kariery, pieniędzy, życia i innych spraw. Nie skłamię, jeśli powiem, że chciałbym przewinąć czas o kilka miesięcy do przodu, aby się przekonać, jak się to wszystko potoczyło.

Ale teraz masz ośmiu nowych przyjaciół i jesteś szczęśliwy – pomimo niepewności. Wszystko układa się dobrze, bo otaczają cię ludzie, na których ci zależy, i którym zależy na tobie.

Nie jestem pewny, jak się będą miały sprawy z Ardyn (niech zgadnę: jeśli tak jak dotąd, to całkiem nieźle), ale ucieszyłeś się dziś na dźwięk jej głosu. Nie wiem, na ile będzie ci dopisywać zdrowie, lecz teraz jesteś w życiowej formie. Nie mam też pewności (dostrzegasz wspólny motyw?), czy będziesz szczęśliwy, pozytywnie nastawiony, uważny, i tak dalej, jednak

sądzę, że na tym polega piękno tego wszystkiego. To banalne, ale wier mi: szczęście to nic innego jak godzenie się ze zmianami. Mam nadzieję, iż jesteś zadowolony i dobrze ci się wiedzie. Wiem, że tak, bo wszystko jest na dobrej drodze.

Ściskam,
Chris

Przez pięć minionych lat byłem wolontariuszem w organizacji o nazwie Camp Quality. To ogólnosiwiatowa instytucja charytatywna, zarządzająca tygodniowe obozy letnie, pomyślane tak, by chore na nowotwory dzieci mogły znów poczuć się dziećmi. Wolontariuszom dobiera się do pary podopiecznych i spędzamy wspólny tydzień, a oprócz tego spotykamy się raz na jakiś czas w ciągu całego roku.

Oprócz tygodniowych wyjazdów Camp Quality corocznie organizuje też czterodniowe wyjazdowe kursy z przywództwa, przeznaczone dla nastolatków, którzy w dzieciństwie chorowali na raka. Warsztaty te pozwalają osobom takim jak ja dzielić się wiedzą, dzięki czemu młodzi mogą uniknąć pewnych doświadczeń wieku nastoletniego, które my mamy już za sobą.

Jedno z zadań na ubiegłorocznych warsztatach z przywództwa – przeznaczone zarówno dla obozowiczów, jak i dla wolontariuszy – polegało na napisaniu listu do siebie z przyszłości. Choć z perspektywy czasu mój list sprawia nieco dziwne wrażenie, pamiętam, że to zadanie wydało mi się wartościowe, zwłaszcza z jednego konkretnego powodu: niemal nigdy nie myślimy o przyszłym sobie.

RÓŻNICA MIĘDZY TOBĄ A TAYLOR SWIFT

Jeśli poddałbyś się badaniu za pomocą urządzenia do funkcjonalnego obrazowania metodą rezonansu magnetycznego (fMRI) – to specjalistyczna maszyna mierząca aktywność mózgu na podstawie zmian w przepływie krwi – i pomyślałbyś najpierw o sobie z przyszłości, a potem o kimś zupełnie obcym (na przykład o Taylor Swift), to po obejrzeniu wyników badania wyszłoby na jaw coś dziwnego: zeskanowane obrazy niewiele by się od siebie różniły.

Hal Hershfield, profesor w Anderson School of Management na Uniwersytecie Kalifornijskim, przeprowadził eksperyment taki jak w powyższym opisie.

Okazało się, że skany mózgu badanego myślącego o sobie z t e r a ż n i e j s z o ś c i i skany wykonane podczas myślenia o kimś obcym wykazują dość znaczne różnice, ale wyniki zarejestrowane podczas myślenia o sobie z p r z y s z ł o ś c i oraz o obcej osobie były niemal identyczne.

Ma to ogromny wpływ na produktywność: im bardziej postrzegasz siebie z przyszłości jako kogoś obcego, tym większe prawdopodobieństwo, że obarczysz go takim samym ciężarem zadań, jaki zrzuciłbyś na barki nieznanego, i tym większe ryzyko, że odłożysz sprawę na kiedyś – do załatwienia przez przyszłego siebie.

Ponieważ traktujesz siebie z przyszłości jak nieznanego, uważasz go za mniej zmęczonego i zabieganego oraz za bardziej skupionego i zdyscyplinowanego niż ta wersja ciebie, która czyta tę książkę. A choć pod pewnymi względami okaże się to prawdą (zwłaszcza jeśli zaczniesz stosować metody opisane przeze mnie), to oczywiście będziesz miał o wiele więcej wspólnego z dzisiejszym sobą niż z kimś zupełnie obcym.

Im mniej czujesz się związany ze sobą z przyszłości, tym większe prawdopodobieństwo, że będziesz postępował na przykład tak:

- Dasz przyszłemu sobie więcej pracy, niż dałbyś obecnemu sobie.
- Zgodzisz się na bezproduktywne albo bezcelowe spotkania w odleglejszej przyszłości.
- Będziesz trzymał na rejestratorze wideo 10 nudnych filmów dokumentalnych, które „obejrzyj w swoim czasie”.
- Będziesz nieustannie przekładał budzące niechęć zadania na jutrzejszą listę spraw do załatwienia.
- Odłożysz mniej pieniędzy na emeryturę.

Jeśli poprosiłbym cię, żebyś zapisał się na maraton, który odbędzie się za 10 tygodni, raczej byś się nie zgodził; przygotowania do przebiegnięcia 42,2 kilometra wymagałyby ogromnego nakładu pracy w ciągu kolejnych miesięcy. Ale jeżeli poprosiłbym cię, byś zapisał się na maraton, który odbędzie się za dwa i pół r o k u, to (choć być może ostatecznie także byś się nie zgodził) zapewne nie miałbyś aż takich oporów. Ambitny plan przebiegnięcia maratonu prawdopodobnie okaże się znacznie bardziej kuszący niż refleksja nad tym, co twoje przyszłe ja będzie musiało zrobić, by ten cel osiągnąć.

O dziwo, choć odkładanie spraw na potem wynika z dominacji układu limbicznego, za nieuwzględnianie przyszłego siebie przy podejmowaniu decyzji jest odpowiedzialna kora przedczołowa.

NAWIĄZYWANIE KONTAKTU

Aby zrozumieć, w jaki sposób myślimy o sobie z przyszłości, Hal Hershfield przeprowadził fascynujący eksperyment: wspólnie z zawodowymi animatorami opracował symulator pokazujący uczestnikom wiarygodny, trójwymiarowy model odzwierciedlający ich wygląd w wieku emerytalnym. Jeśli badany student choć trochę się przesunął, otworzył usta, żeby coś powiedzieć, albo obrócił się w jedną czy w drugą stronę, model postępował dokładnie tak samo, w czasie rzeczywistym.

Po zadaniu studentom w symulatorze wielu pytań Hershfield postawił ich przed następującym problemem: mieli rozdysponować 1000 dolarów pomiędzy dzisiejszego siebie a siebie na emeryturze. Po eksperymencie odkrył coś nadzwyczajnego. Otóż studenci, którzy przeszli test w symulatorze, odłożyli na emeryturę ponad dwa razy więcej niż ci niepoddani sprawdzianowi.

„Bardzo łatwo jest zrzucić na barki przyszłego siebie rzeczy, których dzisiejsze ja nie chce robić” – powiedział naukowiec. „Nazywamy to »zludzeniem planowania«”.

Hershfield wyjaśnił, że obarczając swoje przyszłe ja zadaniami, mamy najlepsze intencje, ale owo przyszłe ja jest z reguły traktowane niesprawiedliwie. Tak już jednak jesteśmy skonstruowani.

„Pod względem ewolucyjnym oszczędzanie na przyszłość nie miało większego sensu, skoro w każdej chwili mógł nas pożreć lew” – mówi badacz.

Podróż w czasie i skontaktowanie się z przyszłym sobą są jednak łatwiejsze, niż ci się zdaje*.

Moją ulubioną metodę kontaktowania się z przyszłym sobą przedstawiłem już wcześniej – chodzi o regułę trzech. W tej zasadzie przyszły ja zajmuje centralne miejsce. Dzięki przeskoczeniu w myślach na koniec dnia i zastanowieniu się, co chcesz osiągnąć, uaktywniasz ośrodki planowania w korze przedczołowej,

* Nawiasem mówiąc, widzę przyszłego ciebie czytającego te słowa! Co ty na to?

a j e d n o c z e ś n i e wchodzisz w buty przyszłego siebie. To samo ma miejsce podczas planowania trzech osiągnięć na początku każdego tygodnia.

Po zapoznaniu się z badaniami Hershfielda przeprowadziłem kilka eksperymentów mających na celu nawiązanie kontaktu ze sobą z przyszłości. Oto moje ulubione trzy:

- **Uruchom aplikację AgingBooth.** Zlecenie programiście opracowania trójwymiarowego symulatora wirtualnej rzeczywistości zapewne wykracza poza twoje możliwości finansowe, ale ja uwielbiam aplikację o nazwie AgingBooth, która przeistacza zdjęcie twarzy tak, by odzwierciedlało czyjś wygląd za kilkadziesiąt lat. Istnieją inne, podobne aplikacje, umożliwiające ujrzenie własnego wizerunku w wieku emerytalnym, AgingBooth jest jednak moim ulubionym programem tego rodzaju, dostępnym zarówno dla systemu Android, jak i iOS (w dodatku za darmo). Sprawdź na stronie internetowej tej książki (productivityprojectbook.com), czego możesz oczekiwać od omawianej aplikacji – na ścianie w moim biurze, nad komputerem wisi oprawiony portret przedstawiający postarzonego mnie, na który patrzę na co dzień. Gości zwykle ten obraz przeraża.
- **Wyślij list do siebie z przyszłości.** Pisanie i wysłanie do siebie listu w przyszłość (takiego jak ten, który napisałem na obozie) jest znakomitym sposobem na zniwelowanie dystansu między sobą kiedyś a sobą dziś. Regularnie korzystam z serwisu FutureMe.org, żeby wysłać e-mail do siebie z przyszłości, zwłaszcza kiedy widzę, że nie traktuję przyszłego siebie sprawiedliwie.
- **Stwórz wspomnienie z przyszłości.** Nie jestem zwolennikiem czarodziejskich wizualizacji, mam więc nadzieję, że ta nie sprawi na tobie takiego wrażenia. W swojej znakomitej książce *Sila woli* Kelly McGonigal zaleca stworzenie wspomnienia o sobie, ale z przyszłości – na przykład takiego, że nie odkładasz na potem raportu, z którym zwlekasz, albo takiego, w którym czytasz 10 interesujących książek, bo oparłeś się pokusie nałogowego oglądania na Netflixie kolejnych trzech sezonów *House of Cards*. Udowodniono, że samo wyobrażenie sobie lepszej, bardziej produktywnej wersji siebie, którą się staniiesz, jest wystarczającą motywacją do podjęcia działań sprzyjających przyszłemu sobie.

Pod koniec większości zim zostawiam w kieszeni kurtki dwudziestodolarowy banknot, o którym kompletnie zapominam, dopóki nie sięgnę do tej kieszeni rok później. Choć przede wszystkim nie należy być niesprawiedliwym dla przyszłego siebie, to fantastycznie jest też robić rzeczy, za które kiedyś będziesz sobie wdzięczny. Może to być oszczędzanie na przyszłość, odmówienie sobie pizzy dziś wieczorem, trening, nauka matematyki, stosowanie kremów z filtrem ochronnym, czyszczenie zębów nicią dentystyczną, częstsze czytanie... czy zostawianie jakichś pieniędzy w kieszeni zimowej kurtki, by odnaleźć je za pół roku. Poczujesz się potem wyśmienicie!

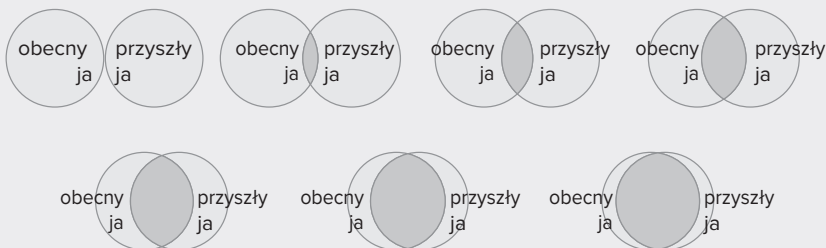
WYZWANIE: PODRÓŻ W CZASIE

WYMAGANY CZAS: 10 minut**WYMAGANE ENERGIA I SKUPIENIE:** 4/10**WARTOŚĆ:** 7/10**FRAJDA:** 9/10

KORZYŚCI: Zaczyniesz mniej spraw odkładać na jutro i rzucać je na barki przyszłego siebie, bo nie będziesz postrzegał siebie z przyszłości jako kogoś obcego.

Jeśli zwlekasz z czymś albo marnujesz czas, niemal zawsze postępujesz nie fair wobec przyszłego siebie.

Zanim nawiążesz kontakt ze sobą z przyszłości, poświęć kilka chwil na zastanowienie, jak wiele was obecnie łączy. Według Hershfielda każdy nieco inaczej identyfikuje się ze swoim przyszłym ja. To, jak bardzo się z owym ja utożsamiasz, badacz nazywa ciągłością przyszłego siebie. Przed nawiązaniem kontaktu z człowiekiem, którym będziesz kiedyś, przyjrzyj się poniższemu diagramowi i zastanów, który z obrazków najlepiej cię ilustruje.



Jeżeli po sprecyzowaniu miejsca, w którym obecnie się znajdujesz, okaże się, że do przyszłego siebie dzieli cię dość znaczny dystans, zainwestuj w zacieśnienie tej więzi – przez pobranie aplikacji takiej jak AgingBooth, wysłanie listu w przyszłość za pomocą serwisu w rodzaju FutureMe.org albo (jeżeli czujesz się na siłach) poprzez wizualizację przyszłego siebie i stworzenie wspomnienia z przyszłości.

Wierz mi: kiedyś sobie za to podziękujesz.

W skrócie: Zebranie wszystkich rutynowych obowiązków i zajęcie się nimi po kolei to znakomite antidotum na źle ulokowany perfekcjonizm. Tak czy inaczej, rutynowe zadania (albo dni przeglądu technicznego) są niezbędne, jeśli chcesz mieć zdrowe i produktywne życie.

Przybliżony czas lektury:

8 minut, 8 sekund

11

DOMOWE PORZĄDKI

NAJGORSZY RODZAJ ZADAŃ

Przez całe lata rutynowe obowiązki doprowadzały mnie do pasji – chodzi mi o prace takie jak podlewanie roślin, porządkowanie skrzynki pocztowej, obcinanie paznokci, sortowanie poczty, przygotowywanie obiadów i zakupy. Prozaiczne zadania są ważne, bo służą życiu osobistemu i pracy, ale jeśli potraktować je jako inwestycję, to w porównaniu z większością ważnych i znaczących zadań, każda włożona w nie minuta przynosi jedynie marginalne korzyści.

Ponieważ bez wykonywania przyziemnych obowiązków nie da się żyć, zwykle trudno je okroić, zlecić komuś lub wyeliminować, tak jak można to zrobić z innymi mało opłacalnymi zadaniami w pracy (część czwarta). Poza tym nie można funkcjonować w społeczeństwie, jeśli nie dba się o podstawowe sprawy, takie jak sprzątanie domu, przygotowywanie posiłków, wynoszenie śmieci, zmywanie naczyń i pranie. Szkoda, bo te czynności zajmują mnóstwo czasu, którego wszak nie mamy za wiele.

Stanowią jednak niezbędną pomoc w tym, co zamierzasz osiągnąć. Trudno jeść zdrowo, jeśli nie przyrządza się zdrowych potraw; trudno ładnie wyglądać, jeśli człowiek nie goli się albo nie myje włosów raz na kilka dni; trudno też z radością myśleć o powrocie do domu, jeśli panuje w nim bałagan.

W ramach jednego z dziwniejszych doświadczeń w trakcie mojego przedsięwzięcia na tydzień zostałem kompletnym fletuchem. Przez siedem dni wszystkie posiłki zamawiałem z dostawą, wziąłem prysznic zaledwie trzy razy,

codziennie chodziłem w spodniach od dresu albo w pizamie i oczywiście wciąż starałem się być w tych warunkach jak najbardziej produktywny. Mniej więcej w połowie eksperymentu, po zrezygnowaniu z tak wielu rutynowych zajęć, jak to było racjonalnie możliwe, zacząłem się czuć okropnie. Uświadomiłem sobie, że prozaiczne domowe obowiązki są bardzo ważne, jeśli chce się wieść zdrowe, szczęśliwe, towarzyskie i produktywne życie.

DZIEŃ PRZEGLĄDU TECHNICZNEGO

Gdy po rozpoczęciu studiów po raz pierwszy zamieszkałem sam, domowe czynności szybko zaczęły mnie przytłaczać. Nagle okazało się, że pranie czarodziejsko nie robi się samo, świeże produkty spożywcze nie pojawiają się w kuchni, a rośliny nie podlewają się raz w tygodniu. Miałem o wiele więcej rutynowych prac do wykonania. Jednocześnie zaś nie chciałem poświęcać tej niewielkiej ilości cennego czasu, jaką codziennie dysponowałem, na zadania, które nie przyczyniały się do niczego ponad to, że pomagały mi w utrzymaniu dotychczasowego stylu życia.

Któregoś niedzielnego poranka, kiedy głowiłem się nad tym, jak mógłbym bardziej efektywnie sprostać tym nowym dla mnie wyzwaniom, doznałem olśnienia: a co, jeśli zamiast odwalać całą tę czarną robotę dzień w dzień w ciągu całego tygodnia, zbiorę wszystkie niewdzięczne zadania i załatwię ich naraz jak najwięcej?

Na próbę przez kolejny tydzień celowo nie miałem się żadnych rutynowych zajęć. Sporządziłem natomiast listę tych, które stopniowo się pojawiały, i zabrałem się za nie w najbliższy niedzielny poranek. Zadziałało. Zrobiłem więcej w ciągu krótszego czasu.

Od tamtej pory postępuję według tego samego rytuału. Nazywam go dniem przeglądu technicznego.

Moja metoda postępowania w dniu przeglądu technicznego jest niezmiernie prosta i równie skuteczna: przez cały tydzień po prostu spisuję mało oplatane, rutynowe zadania – wszystko, począwszy od pójścia na zakupy, a na obcinaniu paznokci skończywszy – i zamiast wykonywać je przez cały tydzień, zabieram się za nie hurtowo.

Wreszcie przestałem odnosić wrażenie, że drepczę w miejscu, zajmując się w ciągu tygodnia czynnościami, które nie posuwają mojego życia do przodu. Mogłem zarazem poświęcić znacznie więcej czasu, uwagi i energii na sprawy, które były naprawdę ważne i znaczące.

CO ROBIĘ W DNIU PRZEGLĄDU TECHNICZNEGO?

Jeśli jesteś ciekaw, oto lista spraw, z którymi czekam do niedzieli – uporanie się z nią w nieśpiesznym tempie zajmuje mi od czterech do sześciu godzin:

- zakupy spożywcze,
- porządkowanie domu i biura,
- planowanie posiłków i treningów,
- strzyżenie brody i golenie,
- pranie,
- przygotowanie lunchów na cały tydzień w pojemnikach tupperware,
- podlewanie roślin,
- czytanie artykułów, które zgromadziłem przez cały tydzień,
- przegląd projektów i wyznaczenie kolejnych działań (str. 151),
- przegląd listy spraw oczekujących (str. 150),
- wskazanie trzech zadań na nadchodzący tydzień (str. 35),
- przegląd skrzynki odbiorczej (str. 153),
- przegląd gorących punktów (str. 160),
- przegląd listy osiągnięć (str. 256).

Oczywiście twój rytuał dnia przeglądu technicznego może być inny. Jeżeli na przykład masz dzieci, to zrobienie domowych porządków tylko raz w tygodniu w niedzielny poranek zapewne nie wchodzi w rachubę. Ale być może uda ci się ograniczyć sprzątanie do dwóch albo trzech dni w tygodniu, dzięki czemu przez większość pozostałych będziesz mógł swobodnie zająć się priorytetowymi zadaniami. Bez względu na styl życia (czy jesteś młodym przedsiębiorcą, czy pracownikiem biurowym z rodziną) z pewnością masz jakieś rutynowe czynności, które możesz zebrać i uporać się z nimi naraz.

Powszednie zajęcia ze względu na ich naturę trzeba wykonywać na bieżąco. Nie zawsze można je okroić, zlecić komuś innemu albo wyeliminować tak, jak da się to zrobić z innymi mało opłacalnymi zadaniami; możesz jednak zdecydować o tym, kiedy się nimi zająć. Dzięki zebraniu prozaicznych obowiązków i dołożeniu wszelkich starań podczas ich wykonywania, zyskasz w tygodniu czas na zajęcie się ważniejszymi sprawami.

Jeśli zaplanowanie dnia przeglądu technicznego nie wchodzi u Ciebie w rachubę, spróbuj w ciągu całego tygodnia odnotowywać wszystkie niezbędne prace pomocnicze i sporządzić ich listę. Ułatwi ci to skomasowanie niektórych spośród takich rutynowych zajęć i uporanie się z nimi w chwilach, kiedy masz mało energii i nie potrafisz skupić się na ważniejszych albo bardziej znaczących rzeczach.

Z powszednimi sprawami wiąże się pewna ciekawostka: choć ich załatwienie jest dość czasochłonne, to większości nie poświęcasz wielkiego wysiłku czy skupienia. W istocie niemal wszystkie prace pomocnicze da się wykonywać automatycznie, bez specjalnego namysłu.

O ile wielozadaniowość obniża produktywność, bo starasz się wtedy skupić na dwóch różnych sprawach wymagających wzmożonej uwagi, o tyle w przypadku prac pomocniczych da się być wielozadaniowym i zarazem bardziej produktywnym, bo niemal nie trzeba się przy nich koncentrować i wysilać. Podczas zajmowania się tego rodzaju sprawami masz do dyspozycji aż nadto energii i uwagi.

Oto moje ulubione sposoby na mądre wykorzystanie czasu w trakcie realizacji zadań znajdujących się na liście w dniu przeglądu technicznego:

- zrób je wspólnie z kimś innym, na przykład z partnerką, aby stały się sensowniejsze i ciekawsze,
- podczas ich wykonywania posłuchaj radia albo audiobooka – w dniu przeglądu technicznego mam tyle spraw na głowie, że po ich zakończeniu zwykle okazuje się, że wysłuchałem połowy książki,
- zadzwoń do kogoś (zwyczajnie albo przez Skype'a), aby podczas zmagania z brudną robotą odbyć ciekawą rozmowę,
- wykonuj je z rozmysłem, aby poćwiczyć mięsień uwagi (str. 187),
- staraj się nie zastanawiać nad konkretnymi sprawami, aby dać umysłowi szansę na odpoczynek i myślenie o niebieskich migdałach (str. 166).

Chcesz osiągnąć więcej podczas zmagania w dniu przeglądu technicznego? Możliwości są nieograniczone: możesz na przykład pobrać z internetu lekcję języka obcego, aby zacząć się go uczyć; możesz planować wakacje, wykonywać ćwiczenia kalisteniczne* albo doskonalić jakąś nową umiejętność.

* Rodzaj treningu sportowego z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała (przypr. tłum.).

Choć nie sposób wyeliminować wszystkich uciążliwych, rutynowych zajęć, to da się wykorzystać poświęcany im czas bardziej inteligentnie i owocnie.

DAŻENIE DO NIEDOSKONAŁOŚCI

Po pierwszym rytuale dnia przeglądu technicznego w kolejnych latach zacząłem dostrzegać ogrom korzyści wykraczających poza zyskanie w ciągu tygodnia większej ilości czasu na ważne i znaczące zadania. Wyznaczenie dnia przeglądu technicznego pozwala wyeliminować fizyczny i psychiczny rozgardiasz, dzięki czemu możesz rozpocząć każdy nowy tydzień z większą jasnością umysłu i energią. A po zrobieniu 10 albo 15 rzeczy naraz i odhaczeniu ich na liście spraw do załatwienia poczujesz się fenomenalnie.

Z upływem czasu jedną z największych nieoczywistych korzyści, z jakich zdałem sobie sprawę, był fakt, że marnowałem mniej czasu. Przy wywiązywaniu się z powszednich obowiązków nie należy przecież dążyć do perfekcji. Korzyści z nich są znikome. Owszem, wspierają one pracę, ale nie są tak ważne jak zyskowne i znaczące zadania, którym służą.

Wielu ludzi – nie wyłączając mnie – jest perfekcjonistami. Mamy skłonność do kontynuowania pracy nad zadaniami pomimo osiągnięcia wystarczająco dobrych efektów, gdy dalsze korzyści z inwestowania w nie większej ilości czasu szybko maleją. Istotnie, Picasso poświęcił życie na mistrzowskie opanowanie sztuki malowania, bo każde, nawet najdrobniejsze udoskonalenie wzbogacało jego dzieła.

Ale nieopłacalne prace pomocnicze nie oferują takiej samej stopy zwrotu z inwestycji. Po przekroczeniu pewnego progu przywiązywanie zbyt dużej wagi do prozaicznych spraw po prostu odbiera czas, który mógłbyś spędzić na bardziej sensownych czy korzystniejszych działaniach.

Dzięki zebraniu rutynowych zadań – czy to w dniu przeglądu technicznego, czy na liście codziennych obowiązków – unikniesz poświęcania im nadmiernej ilości czasu. Mniej nieopłacalnych spraw, na które marnujesz czas w tygodniu, przekłada się na większą ilość czasu, który możesz przeznaczyć na to, co rzeczywiście ważne.

Spróbuj ustanowić limit czasowy na zajmowanie się rutynowymi sprawami, aby zrobić więcej w krótszym czasie. Zadbaj też o to, żeby nie poświęcać im pory biologicznego optimum – ten czas jest święty.

W skrócie: Choć skracanie snu oszczędza czas, żadna chwila uciętana kosztem naturalnych potrzeb organizmu nie jest warta ceny w postaci spadku produktywności. Na każdą godzinę snu, której sobie odmówisz, tracisz co najmniej dwie godziny produktywności – tak wielkie są koszty związane z niewysypianiem się.

Przybliżony czas lektury:

10 minut, 50 sekund

25

PRZEZ SEN DO PRODUKTYWNOŚCI

APOKALIPSA JEST BLISKO

Wierz mi lub nie, ale mamy do czynienia z apokalipsą zombie. Jeśli wyjrzysz za okno, zobaczysz snujące się żywe trupy – ludzi, którzy nie potrafią się koncentrować, zapamiętywać, bezpiecznie prowadzić samochodów albo przeżyć dnia w pełni sił i w skupieniu. Na autopilocie bezmyślnie brną przez kolejne godziny. Zjawisko to zatacza tak szerokie kręgi, że Centra Prewencji i Zwalczania Chorób w Stanach Zjednoczonych określiły je mianem epidemii. Zombie mogą przyczynić się do nawet 80 tysięcy wypadków samochodowych rocznie – a dzieje się to na naszych oczach.

Możesz nawet być jednym z nich.

W odróżnieniu od zombie z filmów, te żywe trupy nie łakną ludzkiego mięsa*. Pragną czegoś znacznie dla nich cenniejszego: snu.

Mniej więcej p o ł o w a populacji Stanów Zjednoczonych cierpi z powodu jakiegoś rodzaju niedoboru snu. Według Instytutu Gallupa 40% Amerykanów przespia mniej niż zalecane 7–9 godzin na dobę. Centra Prewencji i Zwalczania Chorób mówią o owych niedoborach jako o epidemii pogarszającej stan zdrowia publicznego ze względu na ogromne konsekwencje zdrowotne i spraw-

* Może niektóre łakną... nie mnie to osądzać.

nościowe niedosypiania. Deficyt snu kosztuje zombie bardzo wiele, zwłaszcza jeśli wziąć pod uwagę zależność między snem a produktywnością.

O ile związki między odżywianiem się, treningiem a produktywnością są złożone, to relacja między produktywnością a snem jest prosta. Sen jest sposobem zamiany czasu na energię. Im więcej śpisz (w ramach zalecanych 7–9 godzin), tym więcej będziesz miał energii następnego dnia. A kurs wymiany jest naprawdę dobry.

Sądzę, że nie muszę się zagłębiać w przyczyny negatywnego wpływu niedoboru snu na wydolność: jest bardzo prawdopodobne, że na jakimś etapie życia doświadczyłeś go na własnej skórze. Niewysypianie się (albo sen złej jakości) prowadzi do popełniania większej liczby błędów. Wpływa na nastrój, zdolność skupiania się i rozwiązywania problemów, uczenia się i zapamiętywania. Oprócz tego pogarsza koncentrację, pamięć krótkotrwałą i umiejętności analityczne. Niniejszy rozdział równie dobrze jak tutaj pasuje do jednej z części tej książki poświęconych skupieniu – tak wysokie są koszty niewystarczającej ilości snu.

Brak snu może też przyspieszyć wpadnięcie w błędne koło deficytu energii, o którym wspominałem w rozdziale poświęconym wodzie i kawie. Kiedy odmawiasz sobie snu, pracujesz nieefektywnie i masz mniej energii, realizacja zadań trwa więc dłużej, co oznacza, że kolejnej nocy będziesz miał jeszcze mniej czasu na sen. Jeżeli dołożysz do tego kiepską dietę i małą aktywność fizyczną, to twój poziom energii – a w ślad za nim produktywność – może szybko spaść na łeb na szyję.

W trakcie mojego przedsięwzięcia przekonałem się, że snem i produktywnością rządzi prosta zasada: na każdą godzinę niedoboru snu traciłem dwie godziny produktywności. Ta zależność nie ma żadnego naukowego potwierdzenia (z mojego doświadczenia wynika, że skutki uboczne mogą być nawet większe), ale jak na paranaukową regułę moim zdaniem jest całkiem trafna. Każdy człowiek jest skonstruowany trochę inaczej, wymaga innej ilości snu, odmiennie reaguje w przypadku jego niedoborów, a kiedy jest niewyspany, kieruje się innymi motywami. Na podstawie własnych obserwacji mogę jednak stwierdzić, że przytoczona wartość dwóch godzin może być niedoszacowana.

NA NOGACH O 5.30

Z perspektywy czasu nieomal śmieszy mnie to, ile spośród moich eksperymentów polegało na zmuszaniu się do katongi w imię zrozumienia istoty produktywności. Stosunkowo niewiele przeprowadziłem doświadczeń, które sprawiały mi prawdziwą frajdę, takich jak kompletne leniuchowanie przez tydzień, obejrzenie 70 godzin wystąpień TED czy robienie sobie codziennej, trzygodzinnej, popołudniowej sjesty. Tych męczących badań było znacznie więcej.

Musiało minąć 25 rozdziałów, bym wreszcie zebrał się do przedstawienia najmniej przyjemnej spośród wszystkich prób: wstawania dzień w dzień o 5.30.

Na początku przedsięwzięcia, kiedy przystąpiłem do ustawiania budzika na 5.30, robiłem to z myślą o nabraniu takiego nawyku na stałe i nie miałem zielonego pojęcia, w co się pakuje. Zacznijmy od tego, że w najmniejszym stopniu nie zaplanowałem sposobu wprowadzenia tej zmiany. Zamiast stopniowo korygować zwyczajnie towarzyszące budzeniu się i chodzeniu spać, całą siłę woli włożyłem w podjęcie próby zrobienia w życiu prawdziwej rewolucji. Poniosłem sromotną klęskę.

Nie nagradzałem się za wczesne wstawanie, nie stworzyłem żadnych bodźców, które pomogłyby mi budzić się skoro świt i nie pracowałem nad pokonaniem niechęci, jaką żywiłem do nowego obyczaju – a wszystko to są podstawowe czynniki umożliwiające zmienianie nawyków. Co najważniejsze jednak, nie podszedłem do rytuału z choćby odrobiną celowości. Stało się to przyczyną wielokrotnego fiaska. Jakiś miesiąc po rozpoczęciu doświadczenia napisałem nawet artykuł zatytułowany *Jak dotąd budzenie się o 5.30 na ogół mi się nie udaje*, w którym ze szczegółami przedstawiam swoje zmagania. Wyglądało to naprawdę fatalnie.

Potem jednak podszedłem do rytuału z dystansem dającym więcej miejsca na celowość i stworzyłem plan wdrażania nawyku w życie.

Choć może zabrzmiało to u mnie dziwnie, ale początkowo nie zapoznałem się z publikacjami lub badaniami, które ułatwiłyby mi przyswojenie nowego nawyku i nie zaplanowałem mądrego podejścia do sprawy. Po prostu zmuszałem się do codziennego wstawania o 5.30, co oznaczało, że często skracalem sen o godzinę albo dłużej, to zaś drastycznie wpływało na moją produktywność następnego dnia. W większości przypadków nie udawało mi się bez drzemki wytrwać nawet do południa, a w wiele poranków stawałem przed trudnym wyborem:

pospać dłużej i nawalić albo wstać ze świadomością, że nie wystarczy mi energii i uwagi na cały dzień. Często wybierałem to drugie, a kontynuowanie eksperymentu w dłuższej perspektywie okazywało się coraz trudniejsze. Nielatwo jest wypracować nowy nawyk, jeśli karze się mózg za jego kształtowanie.

Po jakimś miesiącu eksperymentu miałem dość nieustannych porażek. Postanowiłem wówczas (wreszcie ...) trzeźwo się zastanowić, co robię nie tak.

KROK PO KROKU, CZYLI POWTÓRKA Z ROZRYWKI

Kiedy zacząłem myśleć nad stworzeniem planu wprowadzenia nowego nawyku w życie, uświadomiłem sobie, że pora wstawania nie ma najmniejszego znaczenia. Liczyło się to, kiedy kładę się spać – i właśnie nad tym musiałem popracować.

Warto o tym pamiętać, jeśli chodzi o wysypianie się. Tajemnica wystarczającej ilości snu nie polega na tym, by przesypiać poranki. Niewielu ludzi może sobie pozwolić na luksus wstawania o dowolnej porze. Choć byłoby miło, gdybyśmy wszyscy byli wolnymi strzelcami, mającymi pełną władzę nad harmonogramem dnia, to większość ma stosunkowo sztywne godziny pracy. Możemy jednak decydować o tym, kiedy idziemy spać. A żeby się wysypiać, przede wszystkim trzeba kłaść się do łóżka o odpowiedniej porze.

Praca nad nawykami związanymi ze snem i wdrożeniem rytuału zajęła mi kolejne dwa miesiące, a kiedy wreszcie uświadomiłem sobie, że podejście siłowe po prostu nie skutkuje, opracowałem plan polegający na wprowadzeniu w moich zwyczajach stopniowych ulepszeń, które utrwaliłyby zwyczaj porannego wstawania. Pomijając fakt, że z natury nie jestem rannym ptaszkiem, poniższe sugestie będą skuteczne bez względu na to, jak jest nastawiony twój biologiczny budzik, bo każda z nich dotyczy chodzenia spać o rozsądnej porze. Oto co u mnie sprawdziło się lepiej niż jakiekolwiek inne metody:

- **Stwórz rytuał zasypiania.** Jeśli tak jak ja zamierzasz kłaść się o 21.00, wiedz, że w trakcie wykonywania jakiejś czynności o 20.45 trudno nagle zmusić się do przygotowań do snu. Opracowanie wieczornego rytuału ułatwi ci planowanie i bardziej celowe podejście do smacznie przespanej nocy. Zalecam wybranie ściśle określonej pory chodzenia spać i ustalenie, kiedy rozpocznieś rytuał, aby płynnie zakończyć dzień. Podejdziesz do

sprawy z humorem: wieczorne zwyczaje powinny być skrojone na twoją miarę, relaksujące i sensowne z twojego punktu widzenia. Ich celem ma być łagodne przejście z jednego dnia w drugi. W swoim rytuale zawarłem między innymi medytację i czas na refleksję.

- **Ogranicz ekspozycję na niebieskie światło.** Możesz w to wierzyć albo nie (początkowo też byłem sceptyczny), ale im więcej niebieskiego światła w twoim otoczeniu, tym gorzej będzie ci się spało. Udowodniono, że światło z niebieskiego fragmentu spektrum widzialnego hamuje produkcję melatoniny, ułatwiającego zasypianie związku chemicznego, który występuje w mózgu (i całym organizmie). Aby temu zapobiec, zalecam nabranie nawyku wieczornego wyłączania elektroniki – niekorzystania z urządzeń elektronicznych na 2–3 godziny przed snem (pozwoli ci to przy okazji wyłączyć autopilota i zacząć zwalniać tempo). Mam też parę blokujących niebieskie światło okularów przeciwsłonecznych, które zakładam za każdym razem, gdy robię wyjątek i posługuję się urządzeniami elektronicznymi późnym wieczorem. Ku mojemu zaskoczeniu ich noszenie spowodowało dużą poprawę jakości snu. Potwierdzają to naukowcy – uczestnicy jednego z badań, którzy nosili tego rodzaju okulary, spali o 50% lepiej i byli o 40% bardziej zadowoleni po przebudzeniu! Możesz też pobrać aplikację o nazwie flux, która zmienia kolorystykę wyświetlanego na monitorze obrazu tak, by zmniejszyć ekspozycję na niebieskie światło (justgetflux.com). Początkowo obraz sprawi dziwne wrażenie, ale będziesz spał znacznie lepiej. Udowodniono, że wystawianie się na większą ilość naturalnego światła w ciągu dnia również poprawia jakość snu – a przy tym zwiększa produktywność. W jednym z badań wykazano, że kiedy pracownicy telefonicznego centrum obsługi klienta siedzieli przy oknie, obsługiwali klientów o 12% szybciej niż pozostali!
- **Nie bój się drzemek!** Jeden z zabawniejszych (choć może nieszczerze mówiąc kształujących) eksperymentów, jakie przeprowadziłem, polegał na ucinaniu trzygodzinnych, popołudniowych sjest w hiszpańskim stylu. Po południu robiłem sobie długą przerwę na drzemkę, jedzenie i spotkania towarzyskie, a wieczorem ponownie przystępowałem do pracy. Ku mojemu zaskoczeniu, oprócz tego, że przekonałem się o ważnej roli

przerw (będzie o niej mowa w następnym rozdziale), odkryłem bardzo pozytywny wpływ drzemek na produktywność. Udowodniono, że tak jak długi sen, drzemki poprawiają koncentrację, dokładność, kreatywność, umiejętność podejmowania decyzji, a ostatecznie także produktywność. W czasie potrzebnym na pójście do kawiarni i z powrotem możesz zyskać ten sam zastrzyk sił dzięki drzemce, bez późniejszego spadku poziomu energii. Ucinanie drzemki w pracy może być trochę dziwne (choć niektórym moim dawnym współpracownikom udawała się ta sztuka), ale jeśli kiedykolwiek wrócę na etat w tradycyjnym biurze, zrobię, co w mojej mocy, aby na chwilę kimnąć się, ilekroć będę potrzebował doładowania psychiki. Jeśli masz taką możliwość, to krótki sen w środku dnia pracy jest jednym z najlepszych sposobów na szybki zastrzyk energii – i produktywności.

- **Zrezygnuj ze spożywania kofeiny na 8–14 godzin przed snem.**

Przypominam, że wydalenie kofeiny z organizmu zajmuje 8–14 godzin, jeżeli więc nie przestaniesz pić zawierających ją napojów o odpowiedniej porze, może to znacząco pogorszyć jakość snu i produktywność następnego dnia.

- **Potraktuj sypialnię jak jaskinię.** Amerykańska Akademia Medycyny Snu zaleca „potraktowanie sypialni jak jaskini: powinna być chłodna, cicha i ciemna”. Przede wszystkim jednak ma być „termicznie neutralna”, co oznacza, że ciało „nie musi wytwarzać ciepła (dygotanie) albo się go pozbywać (pocenie się), by skompensować nadmierny chłód lub ciepłotę otoczenia”.

Cenię sobie czas bardziej niż większość ludzi, ale sen jest jedną z tych rzeczy, w przypadku których nie zamierzam iść na kompromis – i nie robiłem tego od czasu mojego eksperymentu z wczesnym wstawaniem. Zaniedbywanie snu, aby mieć więcej czasu na pracę, pod względem produktywności po prostu się nie opłaca. Ostatecznie nie będziesz dzięki temu bardziej produktywny, bo kiedy jesteś niewyspany, pracujesz wolniej – podchodzisz do zajęć z mniejszą energią i skupieniem, i popełniasz więcej błędów, których naprawienie trwa dłużej. Gdy odmawiasz sobie snu, zawsze tracisz więcej czasu, niż zyskujesz.

ŚWIEŻE, OSOBISTE I ZABAWNE SPOJRZENIE NA TEMAT, KTÓRY DOTYCZY NAS WSZYSTKICH

Chris Bailey poświęcił rok na poznanie zjawiska produktywności. Najpierw prześledził dostępne metody zwiększające produktywność i zapoznał się z wynikami setek badań, a potem sprawdził każdą technikę w praktyce. Jego zdaniem ludzie produktywni... pracują inteligentniej, a nie więcej i ciężiej niż inni. Możesz to osiągnąć dzięki lepszemu wykorzystywaniu czasu, większej uważności i mądrym gospodarowaniu energią życiową.

Projekt: produktywność pomoże ci rozwinąć te trzy istotne umiejętności, ponieważ na końcu każdego rozdziału Bailey proponuje praktyczne ćwiczenia. Ja już zaczęłam z nich korzystać, bo – jak twierdzi autor – „podstawą produktywności jest umiejętność dokonywania przeskoku między wiedzą a działaniem”. Polecam tę lekturę wszystkim, którzy nie tylko chcą być bardziej produktywni, ale pragną też rozwijać ogólną świadomość biznesową. Po co? Aby spokojnie żyć i pracować.

LILIANNA KUPAJ

**bizneswoman, Ambasadorka Przedsiębiorczości Kobiet,
autorka, trener, coach**

Są osoby, które poświęcają rok na podróż dookoła świata, napisanie książki czy założenie firmy. Natomiast Chris Bailey postanowił przez 12 miesięcy na własnej skórze przetestować, co sprzyja produktywności, a co jej szkodzi. Na pozór wydać się to może bez sensu – produktywność dla samej produktywności. Jednak gdy pozwolisz się porwać opowieści Chrisa i podejmiesz proponowane w niej wyzwania, zauważysz, że jego koncepcja produktywności (osiągać więcej, pracując mniej, ale mądrzej) to nader praktyczny i zupełnie nietrudny sposób na sensowne, spełnione życie.

DR EWA MUKOID

coach i dyrektor Instytutu Komunikacji i Rozwoju Mukoid

www.galaktyka.com.pl

PATRONAT
MEDIALNY:



ISBN: 978-83-7579-628-5



9 788375 179628 5

Cena: 39,90 zł (w tym 5% VAT)