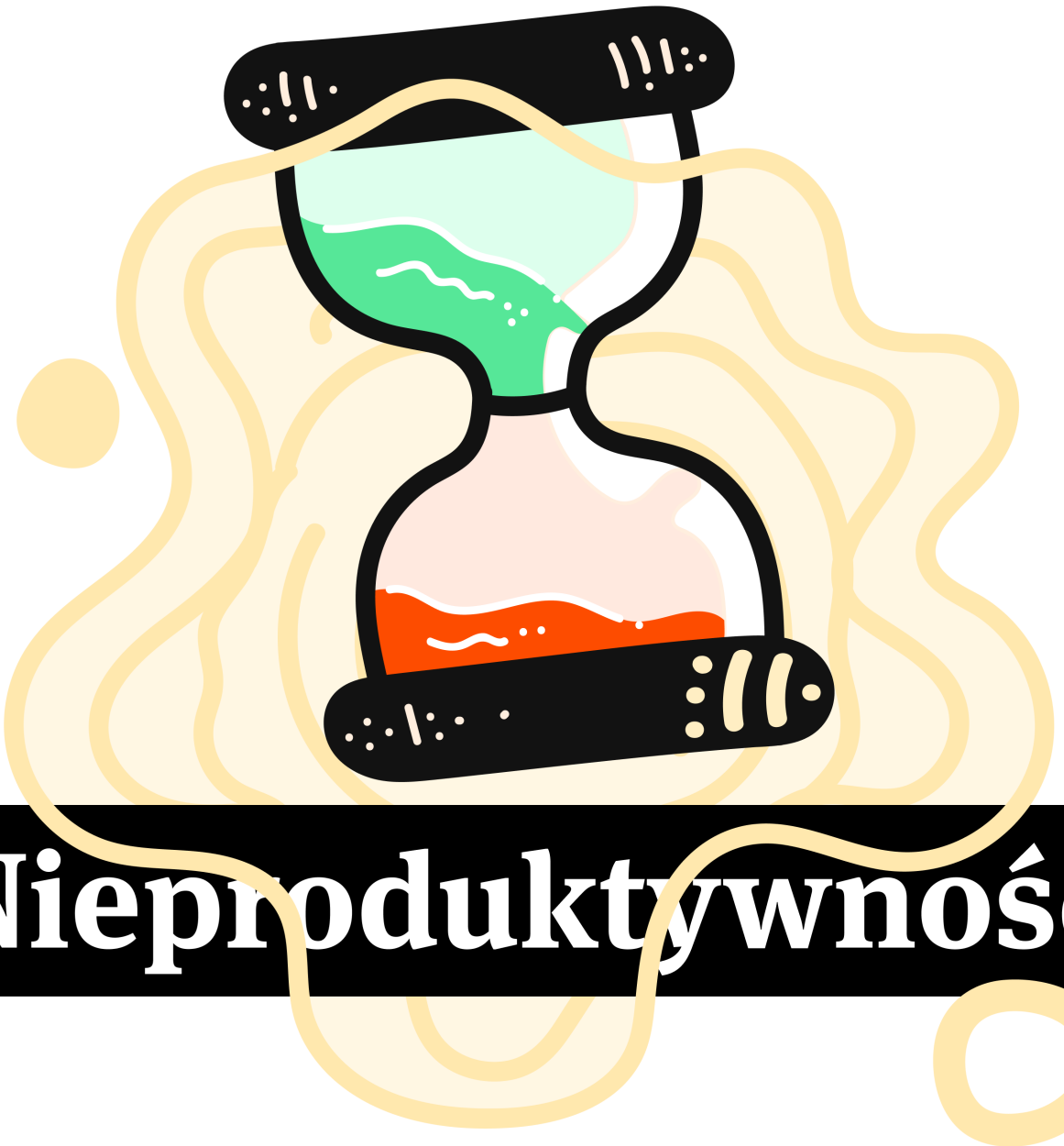


Paweł Kadysz



Nieproduktywność

Jak poczuć satysfakcję z pracy bez bycia wiecznie
zajętym i odpoczywać bez poczucia winy.

Spis treści

Wprowadzenie	4
Część I: Produktywność	8
Dlaczego pracujemy tak dużo	9
Czas to pieniądz	13
Kultura sukcesu	17
Dawaj, dawaj! Nie przestawaj!	23
Hiperorganizacja	28
Niby-produktywność	35
Niby-odpoczynek	39
Odwlekanie życia	43
Część II: Nieproduktywność	48
Wstęp do Nieproduktywności	49
Dobra i zła nieproduktywność	51
Znajdź sens poza pracą	57
Podziel swoje zadania	61
Przestań jeść żaby	67
Bądź jak gąbka	75
Odpuszczaj projekty	81
Kupuj czas na nicnierobienie	90
Wyłącz się	94

Odpoczywaj	102
Baw się	113
Podsumowanie	118
Podziękowanie	121

Wprowadzenie

Cześć!

Wielkie dzięki za dołączenie do [Nieproduktywności](#). Ja nazywam się Paweł Kadysz i przez następne dwie godziny przeprowadzę Cię przez cały proces.



Nie osiągniesz tutaj mitycznego work-life balance, bo w tę równowagę po prostu nie wierzę. Ale zmienisz na pewno podejście do swojej produktywności. Jeśli uważasz, że nie robisz wystarczająco dużo, pokażę Ci dlaczego tak myślisz. I dlaczego to nie jest najzdrowsze myślenie.

Zmienię też twój stosunek do czasu wolnego i odpoczynku. Pokażę Ci jak błędne podejście do tych dwóch obszarów ma większość osób i dlaczego część problemów z produktywnością wynika właśnie z nieodpowiedniego zarządzania czasem wolnym.

Pogadamy sobie o kulcie produktywności, kulturze bycia wiecznie zajęтым. Skąd się to wzięło i dlaczego tak łatwo nam wpaść w sidła zajęcioholizmu.

Zahaczmy też o narzędzia, które zamiast pomagać, szkodzą i wpędzają nas w jeszcze większe poczucie niezadowolenia z własnej pracy i produktywności.

Pierwsza część kursu jest teoretyczna. To celowy zabieg. To mój trzeci tego typu kurs i wiem, że taki model sprawdza się świetnie. Wielu kursantom wystarczy przedstawić teorię, aby sami opracowali własny proces, który będzie najlepszą odpowiedzią na problem.

Druga część jest już dużo bardziej praktyczna, choć *nieproduktywna*. I to chodzi. Tam dostaniesz gotowe ćwiczenia i wskazówki, które pomogą Ci spojrzeć na swoje ograniczenia z trochę innej, bardziej przyjaznej perspektywy. Pokażę Ci też jak odpoczywać bez poczucia winy i pozbyć się przekonania, że jeśli czegoś nie robisz to na pewno marnujesz czas.

Rozdziały są krótkie. To również celowy zabieg. Chcę abyś mógł zrobić postęp w kursie nawet jeśli masz tylko 5 minut. To nie znaczy oczywiście, że materiał jest ubogi w treści. Wręcz przeciwnie. Nie ma tu wypełniaczy i gadania o niczym. Dostajesz samo mięso.

Jeśli chodzi o to czego potrzebujesz, to wystarczy kartka i coś do pisania. Ewentualnie najprostszy edytor tekstowy. Może być Google Docs, może być domyślna aplikacja do notatek.

I teraz możesz się zastanawiać...

Czemu właściwie miałbyś mi zaufać?

Produktywnością osobistą zajmuję się od ponad 7 lat. Przeczytałem ponad setkę książek na temat zarządzania czasem, zadaniami, projektami, na temat organizacji i efektywności. Wypróbowałem dziesiątki metod. Wiem co działa i co nie działa.

Ale nie to jest najważniejsze.

Większość poradników i kursów tworzona jest w sposób jakby ich autorzy nigdy nie mieli problemu z produktywnością. Zamiast pomagać wpędzają w poczucie winy i stawiają zbyt wysokie standardy i oczekiwania.

Ja miałem problem z produktywnością i to na dwóch biegunach. Jako dwudziestoparolatek byłem zupełnie niezorganizowany. Moje dni nie miały żadnej struktury, działałem bez planu, nie używałem kalendarza, zwałem terminy i odwlekałem większość ważnych rzeczy na wieczne później.

I jeśli jesteś w tym miejscu, to Nieproduktywność nie jest kursem dla Ciebie. Na powyższe dolegliwości [mam inne rozwiązania](#).

W miarę jak zacząłem uczyć się osobistej produktywności, temat wciągał mnie co raz bardziej, aż pochłoniął zupełnie. Zorganizowałem się totalnie. Wszystko było podporządkowane harmonogramom, kalendarzom i listom zadań. Nigdy o niczym nie zapomniałem. Robiłem więcej w ciągu tygodnia niż inni w ciągu miesiąca.

I mimo to wciąż miałem wrażenie, że nie robię wystarczająco dużo. Kasy wcale nie było więcej. Mniej za to było radości i satysfakcji z

życia. Wciąż wydawało mi się, że mogę coś zrobić lepiej, sprawniej, efektywniej. Że gdzieś tam jest pewnie lepsze narzędzie do organizacji zadań i projektów. Że za chwilę ktoś zaprogramuje lepszy kalendarz. Że pewnie nie jestem jeszcze wystarczająco ogarnięty, żeby wykorzystać swój potencjał w pełni.

I jeśli czujesz podobnie, to Nieproduktywność jest zdecydowanie dla Ciebie. Napisałem ją dla siebie sprzed 3-4 lat. Gdybym wtedy dostał taki produkt, dziś byłbym w innym miejscu. Dlatego warto mi zaufać.

Nie będę tu udawał, że chcesz to móc, możesz wszystko, musisz tylko się postarać. Że twój los leży w twoich rękach i tylko od ciebie zależy jak potoczy się twoje życie.

Nie chcę też żebyś odniósł wrażenie, że wiem wszystko. Nie wiem. Ale to co już wiem, przetestowałem na sobie, mogę potwierdzić że działa i wychodzi mi na zdrowie.

Nie jestem też bezdietnym kawalerem, który nie ma żadnych obowiązków. Mam żonę, dwójkę dzieci, psa, kota i dom w którym zawsze jest coś do zrobienia. Do niedawna miałem też dwie firmy. Jedną sprzedałem — jaki to ma związek z Nieproduktywnością dowiesz się później.

Tyle o mnie. Jeszcze raz dzięki ogromne za dołączenie do kursu!

Powodzenia!

Paweł Kadysz

Część I

Produktywność

Dlaczego pracujemy tak dużo?

W starożytnym Egipcie praca zakazana była przez 1/5 roku.

Podobnie w Atenach epoki klasycznej było 50-60 dni świątecznych w roku. Dni wolnych od pracy. Nikt nie chciał rozzłościć bogów nadmierną pracowitością.

W XVI wieku pojawił się Marcin Luter ze swoimi kazaniami o tym jak to ciężka praca jest darem bożym, a pobożnych ludzi poznać można właśnie po ich pracowitości. No i nie zapominajmy, że lenistwo jest przecież jednym z grzechów głównych.

Gdzieś w okolicach 1859 roku amerykański polityk, pisarz i orator Frederic Douglass zaczął wygłaszać przemowy o „*ludziach sukcesu*”, którzy swój sukces zawdzięczają jedynie ciężkiej pracy, tzw. *self-made man*. Douglass uważał, że jeśli ktoś nie osiąga sukcesu to najwyraźniej nie pracuje wystarczająco ciężko.

O ludziach sukcesu porozmawiamy jeszcze w kolejnym rozdziale. Teraz wróćmy do tego, co tak naprawdę wystrzeliło naszą produktywność w kosmos.

Chodzi oczywiście o zapoczątkowaną w XVIII w. rewolucję przemysłową. A przede wszystkim zmodernizowany silnik parowy, który przyspieszył produkcję właściwie wszystkiego.

Dotychczasowy tryb pracy opierał się na wynagrodzeniu za wykonaną pracę, zadanie, produkt. Jak zrobiłeś wystarczająco dużo, swoje zarobiłeś, miałeś fajrant. Im lepszy byłeś w tym co robisz, i im robota szła szybciej tym więcej czasu zostawało ci na wszystko poza pracą.

Ale kiedy wprowadzono maszyny, produktywność wystrzeliła. Przeszliśmy na wynagrodzenie za godzinę pracy. Przestało mieć znaczenie ile wytwarzasz, ale jak dużo czasu w pracy spędzasz.

A ponieważ od teraz byliśmy w stanie wytwarzać dużo więcej niż potrzebowaliśmy. Trzeba było stworzyć nowe potrzeby. Świetny moment, żeby rozkręcić reklamę i marketing.

Jedynym co ratowało ludzi przed pracą na okrągło był cykl dobowy. Wschody i zachody słońca. Ale długo to nie trwało, bo w 1879 roku Thomas Edison patentuje żarówkę. I od teraz nic już nie stoi na przeszkodzie, żeby pracować również w nocy. I tak się dzieje. W fabrykach pojawia się praca zmianowa.

Efekt? Przed wynalezieniem żarówki ludzie spali ok 9h na dobę. Średnio. Po wynalezieniu — 7,5h na dobę. Czyli ok. 500 godzin mniej w ciągu roku. 62 pełne 8-godzinne noce mniej. Super!

I tak zakłady zasuwiają non-stop. Henry Ford z uśmiechem na ustach głosi, że *„pracą i tylko pracą zapewnić sobie można zdrowie, zamożność i szczęście.”*

Ale najbardziej komiczne z perspektywy czasu były przepowiednie futurystów. Zaczęliśmy być w produkcji tak efektywni, że Julian Huxley w połowie lat 20 XX wieku uważał, że czeka nas dwudniowy tydzień pracy.

John Maynard Keynes we wczesnych latach 30 wręcz martwił się że będziemy mieli kłopot z zagospodarowaniem czasu wolnego.

Podobnie jak Huxley, uważał że przy takim tempie zapierniczania, będziemy w stanie wyprodukować wszystko czego potrzebujemy w 2 dni w tygodniu.

I co dalej?

Dalej okazało się, że wydłużanie czasu pracy wcale nie zwiększa produktywności. A dziś nikt jakoś nie martwi się specjalnie o to co zrobić z tym całym wolnym czasem. Bo mamy już co raz mniej.

Przy całej tej rewolucji przemysłowej i nowych technologiach ułatwiających pracę jakimś cudem udało nam się zmniejszyć ilość czasu wolnego. Brawo my!

W 1915 roku Urugwaj jako pierwszy wprowadza 8-godzinny czas pracy. I nikogo to nie powstrzymuje przed pracowaniem non-stop. Są przecież nadgodziny.

Spędzanie większej ilości czasu stało się najprostszą drogą do zarobienia więcej. Straszanie ogniem piekielnym za lenistwo zostało zastąpione reklamą, która wpaja ludziom, że jeśli nie kupią nowego czegośkolwiek to będą gorsi.

Więc kupujemy. I pracujemy dłużej, żeby móc sobie na to kupowanie pozwolić. Bierzymy kredyty i kupujemy na raty. To wszystko trzeba potem odpracować. Pracując oczywiście dłużej.

Dzięki konsumpcjonizmowi ludzie są dziś zmuszeni (*tak naprawdę na własne życzenie*) pracować w ciągu roku o miesiąc dłużej niż 30 lat temu.

Wykorzystujemy nowe technologie i lepszą produktywność nie po to by odzyskać czas wolny a po to by kupić sobie więcej lepszych rzeczy. I to nawet takich, które wcale nie wprawiają nas w stan zadowolenia.

Henry Kissinger podsumował to pięknie:

.....

*Jedną z ludzkich tragedii jest pragnąć czegoś
bardzo, dostać to i odkryć że nie wypełniło
to żadnej pustki.*

.....

Kiedy ludzie zarabiają już tyle, by zaspokoić swoje potrzeby po prostu znajdują sobie nowe potrzeby do zaspokojenia i pracują więcej.

Chcemy więcej i więcej. Bez względu na to czy ma to jakiś sens. A żeby mieć, trzeba kupić. A żeby kupić, trzeba zarobić. I tu pojawia się jedno z najbardziej rozpowszechnionych powiedzonek „Czas to pieniądź”.

Czas to pieniądz

Rewolucja przemysłowa rozpędziła nas na dobre. A przejście na wynagrodzenie za godzinę pracy sprawiło, że zamiast swoich umiejętności zaczęliśmy sprzedawać czas.

Większości szefów czy klientów nie obchodzi ile jesteś w stanie zrobić, ale jak długo dla nich pracujesz. I co z tego, że według badań przez połowę dnia roboczego jedynie „udajemy” pracę.

Skoro czas to pieniądz, to beczynne godziny to strata pieniędzy. Stąd bierze się poczucie winy kiedy nie robisz czegoś co przynosi dochód albo pcha twoją karierę do przodu.

Warte Twojego czasu jest tylko to za co ci płacą.

Od kiedy każdej godzinie nadaliśmy jakąś pieniężną wartość bardziej uwiera nas marnowanie czasu. Odpoczynek stał się źródłem napięcia, no bo przecież kiedy odpoczywasz nie zarabiasz pieniędzy.

Co ciekawe, wg. Raportu Gallupa z 2011 im więcej zarabiasz tym silniejsze to poczucie. Kiedy wartość twojej godziny to 30 zł, 3 godziny odpoczynku to niecała stówka. Ale kiedy za godzinę pracy kasujesz 500 zł (*a wiem, że wśród kursantów są osoby, które biorą dużo więcej*), te same 3 godziny to już „strata” 1500 zł.

I tu pojawia się problem. Bo żeby pozbyć się poczucia winy, ludzie zaczynają zajmować się czymkolwiek co pracę przypomina. Mimo, że w większości przypadków nikt ich do tego nie zmusza. Nie prosi nawet. Robimy to sobie sami.

W pracy spędzamy 20-30h tygodniowo mniej niż robotnicy w XIX wieku. Ale kiedy rozejrzysz się dookoła, wygląda to jakby każdy pracował właściwie non-stop. Wszyscy jesteśmy zajęci.

Panuje wszechobecny zajęcioholizm.

Uznaliśmy, że lepiej robić cokolwiek niż nic.

I dokładnie to robimy. Cokolwiek. Robimy zamiast być. Działanie stało się celem. Wszystko jedno czy ma sens czy nie ma. Spędzamy mnóstwo czasu nad zadaniami, które mają albo niewielkie znaczenie albo jedynie wydają się konieczne, ale tak naprawdę są zupełnie zbędne.

Bycie wiecznie zajęтым tworzy iluzję produktywności (*o tym później*). Ale poczucie bycia produktywnym to nie to samo co faktyczne wytwarzanie czegoś.

Gonimy za poczuciem produktywności nawet kiedy nie mamy nic do roboty. Czas wolny staramy się zająć jakimś działaniem, które pozbawi nas poczucia bezczynności. W czasie wolnym planujesz pracę. Nadrabiasz kursy i książki. Sprawdzasz maila.

James Adonis w książce „*Co cię nie zabije to cię wzmocni i inne motywacyjne bzdury*” — swoją drogą polecam, autor bezwzględnie

rozprawia się z motywacyjną papką powołując się na badania naukowe. Adonis twierdzi, że taka kompulsywna zajętość chroni nas przed uświadomieniem sobie egzystencjalnej pustki.

I wiem, że to może brzmieć brutalnie. Ale zostań ze mną.

W książce „*Sztuka odpoczynku*” Claudia Hammond cytuje filozofa Blaise’a Pascala, który mówił że boimy się usunąć z otoczenia to co zajmuje naszą (czyli *pracę*) uwagę bo musielibyśmy wtedy zmierzyć się z własnymi myślami.

Tu nie chodzi o to, że nie mamy czasu na odpoczynek. My po prostu boimy się takiego stanu. Stanu nicnierobienia.

Bycie wiecznie zajęтым skutecznie odciąga naszą uwagę od głębszych myśli na temat siebie. Nicnierobienie sprzyja refleksji. A głęboka refleksja może wyciągnąć na powierzchnię wnioski, które wcale nie będą nam się podobać.

Ale strach przed poczuciem pustki to nie jedyny powód, dla którego próbujemy wypełnić jakoś każdą godzinę. Drugim powodem jest zmiana, która zaszła niedawno.

Otóż osoby zajęte uważamy po prostu za ważniejsze, szczególnie na zachodzie. I tak - ktoś to zbadał. Celeste Headlee w książce „*Nie rób nic*” słusznie zauważa, że wyznacznikiem sukcesu i statusu społecznego przestał być majątek, a został zapchany harmonogram.

Kultura sukcesu nabrała tempa w ostatnich latach. Wszystko dzięki internetowi i mediom społecznościowym, w których tak łatwo stworzyć postać, która odnosi sukces za sukcesem.

Kultura sukcesu

Zaczniemy od wychowania. Część z nas była wychowywana w przekonaniu, że „*możesz wszystko*”. Możesz zostać kimkolwiek chcesz. Świat stoi przed tobą otworem. Sukces już na ciebie czeka. Zmienisz świat, jeśli tylko będziesz chciał. Uwierz w siebie, a jeśli o czymś marzysz, na pewno możesz to osiągnąć.

Jasne, pewnie lepiej słyszeć od rodziców takie rzeczy niż „*Do niczego się nie nadajesz i nic w życiu nie osiągniesz*”.

Ale taki nadmierny optymizm wpajany nam od dzieciństwa to ignorowanie niewygodnej prawdy. Prowadzi to do nierealistycznych oczekiwań. I w końcu do samooszukiwania się.

Tu znów powołałam się na Jamesa Adonisa i jego książkę rozprawiającą się z motywacyjnymi bzdurami.

Tej wierze w siebie, którą tak skutecznie od najmłodszych lat budowali w nas rodzice powinna jednak towarzyszyć gotowość do przyznania się, że to w co wierzymy wcale nie musi okazać się prawdziwe. Już pomijam fakt, że jeśli jesteś jedyną osobą, która w siebie wierzy to może warto zastanowić się dlaczego tak jest.

Ale nawet jeśli to nie rodzice wpoili komuś nazbyt optymistyczny obraz rzeczywistości, to rynek „*motywacyjnych bzdur*” jest dziś potężny. I naprawdę nie jest trudno nabrać nadmiernej pewności

siebie i wiary w swoje możliwości. Wszystko pod wpływem manipulacyjnych tekstów w motywacyjnych książkach, których autorami są profesjonalni sprzedawcy marzeń.

Według guru samorozwoju każdy może się nauczyć produktywności, efektywności a nawet szczęścia. A jeśli ty nie możesz — no cóż.

To twoja wina.

Pod wpływem tego typu materiałów i norm społecznych w krajach Zachodu łatwo jest nabawić się przekonania, że jesteśmy zdolniejsi od innych. I że to nam należy się sukces.

Jak pisze Adonis, wysokie poczucie własnej wartości sprzyja nieustępliwości. Nie chcemy się poddawać. Ta niechęć do odpuszczenia często skutkuje nieproduktywną wytrwałością i słabszymi wynikami niż u osób, które są dużo bardziej skłonne odpuszczać.

Pojawia się złudzenie egotystyczne, które sprawia że pracujemy jeszcze ciężiej nad tym co nie ma sensu. Wszyscy wokół mówią że należy odpuścić, ale napompowani motywacyjnym przekazem nie godzimy się na to.

I jeśli teraz na myśl przyszło Ci sięgnąć po przykład jakiegoś człowieka sukcesu, który ów sukces osiągnął nie odpuszczając właśnie i nie poddając się pomimo trudów i przeszkód, to poczekaj.

Wśród tych, którzy nie słuchali sugestii by dać sobie spokój — owszem, są tacy którzy odnieśli sukces. Ale to są pojedyncze przypadki, których nie można traktować jak reguły.

Traktując ich jak regułę pomijamy tzw. *błąd przeżywalności*. O ludziach sukcesu słyszymy nie dlatego że ciężko pracowali i brnęli przed siebie pomimo trudności, ale dlatego... że odnieśli sukces.

Na każdego takiego człowieka sukcesu przypadają setki tych, którzy pomimo nadludzkich wysiłków nie osiągnęli niczego.

Szansa na zostanie milionerem w USA wynosi 1%. A na zostanie miliarderem masz taką samą szansę, jak na to że trafi Cię piorun.

Poza tym, wśród tych, którzy osiągnęli „sukces” co dziś rozumie się głównie jako zdobycie wyjątkowego bogactwa, mnóstwo jest takich, którzy stracili wszystko w innych obszarach życia. Zdrowie, rodzina... szczęście.

James Adonis cytuje wyniki największego badania dotyczącego roli szczęścia w pracy — szczęścia rozumianego jako fart, szczęśliwy przypadek, a nie poczucie zadowolenia — „(...) osoby osiągające wyjątkowe wyniki nie powinny robić na nas takiego wrażenia, ponieważ udało im się to za sprawą przypadkowego szczęścia.”

I tu pojawia się problem ze wszystkimi tymi rutynami i nawykami ludzi sukcesu, które rzekomo mają prowadzić nas prosto do bogactw, sławy i splendoru. Naśladowanie Elona Muska, Billa Gatesa czy Jeffa Bezosa nie ma sensu, bo nie da się odtworzyć losowych

zdarzeń, które miały miejsce w ich życiu. Zdarzeń, które były wynikiem czystego szczęścia.

Wiara w to, że to co osiągnąłeś jest jedynie twoją zasługą, wynikiem determinacji i ciężkiej pracy to nonsens. Jasne, umiejętności i wiedza na pewno pomogły Ci dojść tu gdzie jesteś, ale nierozsądnym jest ignorować znaczenie przypadku i szczęścia. Tego w jakim kraju się urodziłeś i z jakim zestawem genów, kto cię wychowywał, jakich ludzi spotkałeś na swojej drodze i tego że to właśnie do ciebie trafiły reklamy moich materiałów.

Mniej niż 1% szans na zostanie milionerem w USA. I wiesz co? 70% Amerykanów uważa że to w ich przypadku spełni się Amerykański sen, a sukces zależy tylko od ciężkiej pracy i wysokiej motywacji.

Niespodzianka!

Większość ubogich ludzi pozostaje takimi do końca życia i to pomimo ciężkiej pracy. Wstają wcześniej, pracują dłużej i często dużo ciężiej niż tzw. ludzie sukcesu.

W książce „*Jak być leniwym*”, Tom Hodgkinson wyjątkowo brutalnie, ale moim zdaniem trafnie podsumowuje:

.....

Ci którzy wstają wcześniej nie są ani zdrowi, ani bogaci ani mądrzy. Często są chorowici, biedni i głupi. Służą tym, którzy wstają późno.

.....

Pomimo opowieści o porannych rutynach ludzi sukcesu i wstawaniu przed świtem, większość tych którzy zaczynają pracę najwcześniej to też pracownicy najgorzej opłacani.

Zostawmy na chwilę ludzi sukcesu, tych z czerwonego dywanu i list Forbesa. I spójrzmy wokół. Na ludzi trochę bliżej nas. Na ludzi w social mediach.

To jest tak naprawdę główne źródło poczucia winy z „*nierobienia wystarczająco dużo*”. Przeglądając media społecznościowe można odnieść wrażenie, że wszyscy wokół ogarniają i radzą sobie świetnie. Że to ty siedzisz i nie bardzo wiesz za co i jak się zabrać.

Skoro wszyscy wokół są tacy zajęci i doskonale wiedzą co robić, to z tobą jest pewnie coś nie tak. Więc może znajdź sobie coś do roboty. Między twoim życiem a życiem influencera z Instagrama jest przepaść.

Tak naprawdę jednak większość ludzi nie ma zielonego pojęcia co robi. Obserwujemy siebie nawzajem w poszukiwaniu wskazówek. Jak dzieci we mgle. I wśród tych dzieci są też ci „*rzekomo super ogarnięci*” influencerzy.

I to nie dotyczy jedynie pracy zawodowej. Mamy przecież w social mediach idealne matki, ojców, żony, mężów, artystów, projektantów, przedsiębiorców, podróżników i cholera wie kogo jeszcze z kim tak łatwo się porównać i odnieść wrażenie że coś jest z nami nie tak.

Sprzedaje nam się potrzebę rozwoju wszystkich aspektów życia, nawet tych, o których nie wiedzieliśmy, że potrzebują rozwijania.

Bo przecież znaczysz coś tylko wtedy, kiedy wszystko ci się udaje. Zawsze. We wszystkim.

Oczekuje się od nas, że będziemy wieść idealne życie i jeszcze będziemy umieli to pokazać w social media. Żyjemy w erze perfekcjonizmu napędzanego porównaniami do ludzi z internetu.

Więc — żeby nie odstawać — gonimy króliczka produktywności i rozwoju.

Jak daleko zaszła nasza obsesja na punkcie tego by pogodzić ze sobą wszystko i spełniać się w każdej roli obrazuje pewne badanie. Wykazano w nim, że matki pracujące spędzają dziś tyle samo czasu opiekując się dziećmi co matki niepracujące w 1975 roku.

Przeczytaj to jeszcze raz.

Nie mogłem uwierzyć kiedy przeczytałem o tym badaniu. Kobiety mimo wzięcia na siebie obowiązków zawodowych i wyłączenia się z bycia matką na 8 godzin dziennie, spędzają z dziećmi tyle samo czasu co ich matki z nimi mając do dyspozycji dodatkowe 8 godzin.

Amerykański pisarz, poeta i filozof — Henry David Thoreau — już w XIX wieku zauważył, że „*Zbyt łatwo jest zostać poganiaczem samego siebie*”. Zdziwiłby się bardzo gdyby zobaczył o ile łatwiej jest zostać takim poganiaczem zaledwie 150 lat później.

Dawaj, dawaj! Nie przestawaj!

No właśnie, odnośnie bycie poganiaczem samego siebie — w ostatnich latach na dobre zdomowała się u nas kultura **Hustle**.

W skrócie jest to przekonanie, że aby osiągnąć sukces trzeba pracować ciężiej i dłużej niż inni. Pokonywać trudności, przełamywać własne słabości, pruć do przodu pomimo zmęczenia i wyraźnych oznak wypalenia.

Jak to jest, że nasi dziadkowie, czy może nawet rodzice nie doświadczali wypalenia? Że „*kiedyś było ciężiej*” i jakoś sobie radzili? Nikt nie narzekał na stres ani wypalenie.

Nie narzekał, bo wypalenie zostało po raz pierwszy zdiagnozowane dopiero w 1974 roku przez psychologa Herberta Freudenbergera jako fizyczne lub mentalne załamanie spowodowane przepracowaniem lub stresem. I to nie to samo co po prostu zmęczenie czy wyczerpanie.

Wypalenie to brnięcie dalej pomimo wyczerpania.

Jak to ładnie ujął Josh Cohen: „*Kiedy wyczerpałeś już wszystkie swoje zasoby, ale nie potrafisz się uwolnić od kompulsywnej potrzeby zasuwania dalej.*”

A stres? Babcia na stres nie narzekała? Nic dziwnego. Koncepcja stresu została opublikowana dopiero w 1950 roku przez doktora Hansa Hugo Selye.

Dziś już wiemy co nam dolega kiedy zbyt długo bierzemy udział w wyścigu. Zazwyczaj pod górkę. Wyścig trwający właściwie non-stop. Również w weekendy i święta. Bo przecież kiedy inni odpoczywają — to jest najlepsza okazja by ich wyprzedzić.

Bohaterowie dzisiejszych 25-35 latków to choćby... STOP! Nie chcę rzucać nazwiskami, ale nie trudno znaleźć wzmianki o nich w pierwszym lepszym artykule o zjawisku Hustle.

To oni, bogaci, charyzmatyczni influencerzy nakręcają kulturę Hustle w swoich newsletterach, social media i na YouTube gdzie opowiadają o tym jak to ciężka praca jest ważna.

Jest.

Samym siedzeniem na dupie ciężko sukces osiągnąć. Ale traktowanie wypalenia jako powodu do dumy, a chronicznego wyczerpania jako oznaki honoru jest moim zdaniem podejściem toksycznym.

Zasuwanie ponad siły stało się celem sporej części ludzi, którzy uważają, że ciężka praca jest sukcesem samym w sobie. A im ciężiej tym lepiej. Im bardziej pod górkę, im bardziej ci się nie chce, tym bardziej oznacza to, że idziesz w dobrym kierunku.

I nakręcenii przekazem Hustle przedsiębiorcy, ale i pracownicy etatowi na poczucie wyczerpania reagują postanowieniem jeszcze bardziej wyętej pracy.

A kiedy już wszystko zaczyna się sypać a sukcesu jak nie było tak nie ma, zamiast zwolnić, przyspieszają jeszcze bardziej. Wstają wcześniej. Opuszczają posiłki. Odmawiają odpoczynku i pracują w weekendy.

W kulturze Hustle brak postępu to sygnał by w działanie włożyć jeszcze większy wysiłek. A przepracowanie definiuje się jako pracę powyżej już 50h tygodniowo. „Tylko” 50h — to w kulturze Hustle jest wynikiem wręcz żalonym.

Ale jeśli spojrzeć na statystyki, które w książce „*Nie rób nic*” przytacza Celeste Headlee, to okazuje się, że praca ponad standardowe 40h ma niewielki sens. 25% dłuższy czas pracy przekłada się na zaledwie 6-procentowy wzrost zarobków. Zarabiając więc 5000 zł, musisz pracować dodatkowe 42h w miesiącu by zarobić dodatkowe 300 zł.

Wysiłek powyżej pewnego poziomu nie tylko nie zwiększa szansy na sukces, ale wręcz obniża twoją wydajność.

Najlepszym przykładem tego jak bardzo zaszkodzić sobie można oddając się zupełnie kulturze zapieprzania jest Charlie Hoehn.

I to nazwisko pewnie niewiele Ci mówi. Ale już Tim Ferris? Tego gościa raczej znasz. Charlie to wieloletni asystent Ferrisa. Asystent,

który prawie zajechał się na śmierć próbując sprostać wymaganiom. Co ciekawe - nie wymaganiom Tima, ale swoim własnym.

Będąc asystentem guru produktywności i rozwoju osobistego raczej trudno przyznać się przed samym sobą, że nie wyrabiasz.

Charlie nie przyznawał i pracował pomimo wyczerpania. A jak już nie dawał rady, zamawiał w internecie podejrzane piguły, które eliminują potrzebę snu.

Przy organizacji jednej z konferencji dla Ferrisa, w ciągu 4 dni przespał w sumie 6 godzin. Konferencja okazała się ogromnym sukcesem — również za sprawą pomocy Charliego. Ale cena za ten „sukces” była wysoka. Wypalenie, poważne problemy ze zdrowiem, niepokój a nawet ataki paniki.

[Tu](#) przeczytasz artykuł opisujący historię Charliego. [Tu](#) jego historię porusza Tim Ferris. A jeśli ciekawi Cię jak się w końcu z tego bagna wygrzebał, to odpowiedź znajdziesz w jego książce [„Play it away”](#).

Skąd ta pogoń za lepszą produktywnością? Za robieniem więcej i więcej. Za sukcesem, osiągnięciem i pracą po godzinach? Otóż dziś już nie wystarczy być kimś. **Trzeba być kimś wyjątkowym. A praca na 100% to dziś minimum.** Taki przekaz płynie wartkim strumieniem z social media i influencerów.

Problem pojawia się, kiedy zaczynamy wiązać produktywność i pracę z naszą wartością. Kiedy Twoje poczucie własnej wartości

zaczyna zależeć od tego ile osiągasz i jak dużo pracy w to wkładasz to coś jest nie halo.

Zawsze jest kolejny krok. Zawsze jest kolejny cel. Kolejny stopień. Kolejny szczebel. Wszyscy mamy swoje ambicje. A ambicja oznacza stan bycia, którego jeszcze nie osiągnęliśmy. Zamiast poszukać spełnienia w tym co już mamy, nieustannie szukamy dalej. Ambicje rosną w miarę osiągania kolejnych sukcesów, którymi nie cieszymy się długo.

O spełnionych ambicjach szybko zapominamy. A te jeszcze niespełnione generują poczucie niezadowolenia. **Zajęcioholizm to produkt ambicji.** Oczekiwań, które narzucamy sami sobie. Porównywania się do innych. Do świetnie radzących sobie ze wszystkim influencerów z internetu i autorów książek o tym jak robić więcej w krótszym czasie.

No i robimy więcej. Praca staje się sensem. Produktywność celem. Od pracy trudno się oderwać nawet kiedy nie pracujemy. Nawet kiedy wszystko już zrobiliśmy, na siłę dodajemy coś do listy, bo pusta lista... to oznaka braku ambicji. Przecież masz jeszcze czas, dlaczego nie upchnąć w ten dzień czegoś jeszcze?

Narzucamy sobie terminy, które nie obchodzą nikogo oprócz nas. Próbuje wyrobić się ze wszystkim, choć nikt tego nie wymaga. Nikt, oprócz nas samych.

Co tak strasznie robimy? Czym jesteśmy tak zajęci?

Hiperorganizacja

Zwykła lista zadań z kilkoma pozycjami? To już przeżytek. Dziś nie wystarczy już zarządzać zadaniami czy czasem.

Dziś trzeba zarządzać całym życiem. Potrzebujemy dashboardów, filtrów, baz wiedzy, backlinków, notatek i habit trackerów.

Żyjemy w erze „*policzalnego ja*”. Zmierzyć możesz wszystko. Od tętna, przez liczbę kroków, fazy snu, natlenienie krwi, zmienność rytmu zatokowego, intensywność treningu, liczbę godzin w skupieniu, średnią prędkość czytania eBooka, liczbę wchłoniętych kalorii aż po liczbę przeczytanych stron w wyzwaniu 52 książek rocznie.

A to wszystko automatycznie, za pomocą zegarków, plastrów, pierścionków, bransoletek, opasek i smartfonów.

Na spacerach chodzimy by pozamykać kolorowe pierścienie w zegarku. W skupieniu pracujemy żeby nie pozdychały nam wirtualne drzewka w telefonie. A spać chodzimy wcześniej, żeby nie przerwać ciągu kilku nocy przespanych według aplikacji „*optymalnie*”.

To jest dokładanie sobie pracy tam gdzie nie powinno jej być w ogóle. To pompowanie presji i oczekiwań. Narzędzia, które pomagają zarządzać „*wszystkim*” zazwyczaj dokładają tego „*wszystkiego*”.

Królem w tej kategorii jest **Notion**. Wokół tego narzędzia wyrosła społeczność zafiksowana na punkcie mierzenia, śledzenia i zarządzania wszystkim.

- ✱ „*Jak zarządzam swoim życiem w Notion.*”
- ✱ „*Najlepszy dashboard Notion do zarządzania życiem.*”
- ✱ „*Kompletny system produktywności w Notion.*”

To tylko kilka przykładów nagłówków artykułów i filmów na YouTube tworzonych przez społeczność Notion.

I żeby nie było, że nie wiem o czym mówię. Wiem. Miałem w swoim życiu epizod fascynacji Notion. Sięgnęła tak daleko że pokusiłem się o dołączenie do kursu zarządzania wszechświatem w Notion... za 1800 zł. Na szczęście udało się go zwrócić.

Kurs miał pomóc w lepszej organizacji, a zmarnował mi kilka godzin. Uznałem, że świetnie organizuję się w systemowej, darmowej aplikacji do notatek. Notatek, które nie łączą się z moim task menadżerem ani nie wysyłają powiadomień oraz nie tworzą razem wspaniałego grafu czy innej pajęczyny informacji, ani nie służą mi jako „*drugi mózg*”.

Ale Notion to nie wszystko.

Jedną z najbardziej zatłoczonych kategorii w sklepach App Store i Google Play są aplikacje do zarządzania zadaniami. Twórcy prześcigają się w wymyślaniu nowych sposobów na coś tak

prostego jak zapisanie zadania, nadanie mu terminu, a potem skreślenie go z listy po wykonaniu.

Te wszystkie skomplikowane narzędzia, dashboardy, fikuśne listy zadań dają złudzenie, że radzisz sobie świetnie ze wszystkim, podczas gdy do niczego specjalnie się nie przykładasz. No bo niby jak, skoro połowę czasu spędzasz na zarządzaniu zarządzaniem.

Serio, widziałem „systemy”, w których dodanie przypomnienia o wyniesieniu śmieci wymagało kilkunastu kliknięć.

To prawda, że dziś jesteśmy przytłoczeni ilością informacji jaka trafia do nas każdego dnia. I owszem, są narzędzia i aplikacje które pomagają się zorganizować.

Ale daliśmy sobie wmówić, że potrzebujemy systemów, paneli i dashboardów, żeby się w życiu nie pogubić.

I to bardzo wygodne. Bo organizowanie się daje poczucie, że robisz coś przydatnego. Że inwestujesz czas, który zwróci się później. I może przez chwilę zadziała.

Do czasu, kiedy w oko nie wpadnie Ci kolejny nagłówek o kolejnym „rewolucyjnym” systemie organizowaniu w życiu wszystkiego.

I apiać od nowa budujesz swój osobisty system operacyjny. System, który wymaga ciągłego doglądania i optymalizacji.

To mi przypomina anegdotę o tym jak Amerykanie wydali kupę kasy na opracowanie długopisu, który będzie działał w kosmosie, bez grawitacji. Rosjanie po prostu wzięli ołówek.

A skoro już jesteśmy przy optymalizacji...

Optymalizujemy pod wszystko, tylko nie pod szczęście.

Może postanawiasz wstawiać przed świtem choć radość sprawia ci wylegiwanie się w łóżku. W południe popijasz czwartą kawę żeby nie zasnąć choć rozkoszniej byłoby się po prostu zdrzemnąć.

Starasz się robić 10,000 kroków dziennie, choć tak naprawdę nie masz gdzie iść. Uprawiasz post przerywany, mimo że z głodu nie potrafisz się skupić. Wieczorem czytasz jedną z 52 książek w tym roku choć uwielbiasz seriale.

Blokujesz czas w kalendarzu na pracę w skupieniu, mimo że najprzyjemniej pracuje ci się bez ograniczeń i we własnym tempie.

Szczęśliwy? Nie. Ale za to zorganizowany i na dobrej drodze by dogonić ludzi sukcesu, prawda?

Lekiem na wypalenie okrzyknięto self-care, ale to znów dodatkowe zadania na liście. Kolejne bloki w kalendarzu.

Self-care to biznes wartości \$11 miliardów dolarów, którego celem jest pobudzanie potrzeby jeszcze dalej idącej optymalizacji.

Szczytem takiej optymalizacji są rutyny. Poranne, wieczorne, popołudniowe, weekendowe. Rutyny rozpoczynające i kończące dzień pracy. Rutyny treningowe, śniadaniowe i odpężające.

Brakuje ci czasu? Pewnie potrzebujesz rutyny. Przytyło ci się? Zmień rutynę. Projekty stoją w miejscu? Słyszałeś o rutynach? Sukces poza zasięgiem? Podkradnij rutynę od wybitnych bogaczy. Czujesz niepokój? Spróbuj rutyny. Wybuchła pandemia i trwa już od dwóch lat? Wypróbuj tę cudowną rutynę.

Wygląda na to, że rutyna stała się lekiem na wszystko.

Ale posiadanie rutyny nie czyni cię w żaden sposób lepszym. W wielu przypadkach to różnorodność, spontaniczność i nieprzewidywalność jest lepsza. Ta również sprzyja kreatywności. Rutyny często sprawiają, że dni zbijają się w jedną bezkształtną masę a ty zaczynasz żyć jak w dniu świstaka.

Jeszcze gorzej jest kiedy próbujesz „pożyczyć” rutynę od jakiegoś człowieka sukcesu. Mówiłem już o tym, że w owym sukcesie nie doceniamy udziału farta. A tego „pożyczyć” się już nie da.

I tak jutro...

- ✱ Wstanę przed wschodem słońca, popiszę w dzienniku przez 20 minut, potem czeka mnie sesja jogi z inspirującym podcastem w tle. Po rozciąganiu pójdę pobiegać. Minimum 5 km. Po powrocie lodowaty prysznic. Następnie zjem zdrowe śniadanie i zrobię sobie kuloodporną kawę.

- * O 7:30, pół godziny medytacji, żeby wyciszyć myśli.
- * O 8:00 będę już siedzieć przy biurku, wejdę w stan flow i przez 4 godziny będę pracować w skupieniu nad najważniejszym zadaniem dnia. Oczywiście będę regularnie się nawadniać. No i nie chcę siedzieć przez 4 godziny. Podzielę ten czas na 25 minutowe odcinki, między którymi będę robić aktywne przerwy na chwilę odpoczynku, rozciągania albo pajacyki.
- * Po zdrowym lunchu wybiorę się na godzinny spacer do lasu z dobrym znajomym.
- * Po powrocie pozwolę sobie na 15 minut przeglądania mediów społecznościowych — nie więcej. Po 15 minutach grzecznie odłożę telefon.
- * Następnie usiądę do zadań administracyjnych.
- * Skończę pracę przed 17. Wieczór spędzę w gronie znajomych, rozmawiając i śmiejąc się w jednej z ulubionych restauracji. A jeśli nie na mieście i nie ze znajomymi to w domu przy lampce wina i odcinkiem ulubionego serialu.
- * Nie będę pić dużo. I nie będę przegryzać przekąsek.
- * O 19:30 wyłączam wszystkie urządzenia elektroniczne. Nie patrzę już w ekrany, nie sprawdzam maila. Nie myślę o pracy.
- * Przed snem wezmę gorący prysznic. W łóżku poczytam inspirującą książkę. Minimum 25 stron.
- * Przed zaśnięciem zapiszę jeszcze w dzienniku 3 rzeczy za które jestem wdzięczny. O 21:30 będę już smacznie spać.

A jutro... wstanę przed świtem.

POWODZENIA!

Wystarczy jedno potknięcie, żeby całość się zawaliła. A kiedy się zawali, razem z rutyną polecą Twoje poczucie kontroli i pewność siebie.

Czasem naprawdę lepiej jest nie mieć rutyny, niż szarpać się z samym sobą żeby ją utrzymać. Ten przykład powyżej — 3/4 z tych rzeczy nawet nie lubię robić.

Rutyny w teorii mają zdjąć z nas konieczność podejmowania decyzji — co będę robił teraz — ale kiedy pójdziemy z tym za daleko, rutyna zmienia się w rygor. Kiedy próbujemy wsadzić w ramy każdy aspekt życia tylko po to by wyciągnąć z dnia więcej najzwyczajniej doprowadzamy się do wyczerpania.

Bo nie chodzi już tylko by coś zrobić. Ale zrobić to w określony sposób i w określonym czasie.

No właśnie.

Okazuje się, że w całym tym zacięłym robieniu, niewiele jest faktycznej produktywności.

Niby-produktywność

Lista zadań nigdy się nie kończy. Ale to nie powstrzymuje nas przed wpisywaniem na nią kolejnych rzeczy do zrobienia.

Miałem w życiu taki okres, kiedy źle się czułem z listą, która ma raptem 3 pozycje do zrobienia na dany dzień. Wpisywałem tam coś jeszcze tylko po to by dzień wydawał mi się „*bardziej produktywny*”.

I wiem, że wielu kursantów również ma problem ze swoimi listami. Łatwiej jest wypisać mnóstwo rzeczy niż wybrać tych kilka najważniejszych i skupić się tylko na nich.

Łatwiej jest robić dużo, niż robić niewiele, ale tego co trzeba.

Zamiast zrobić to co ważne i cieszyć się resztą dnia, zajmujemy się pierdołami, byle tylko nie siedzieć beczynnie. Pracujemy dłużej i ciężiej nad rzeczami, które nawet nie powinny być zrobione.

Wiesz przecież dobrze jak inaczej wyglądałby Twój dzień, gdybyś poświęcił 4 godziny na to co ważne, a nie 8 godzin na pierdoły.

Ale zostajesz w pracy 8 godzin albo i dłużej. Wszystko przez to, że długa praca jest wynagradzana. Nawet jeśli nie finansowo, to w twojej głowie. Czas pracy dużo łatwiej jest zmierzyć niż jakość pracy.

Wydawałoby się, że pracodawcy czy klienci powinni doceniać szybkie wykonywanie zadania. Ale przecież szefowi gul by skoczył

gdybyś oznajmił mu o 11:00 że wszystko już zrobiłeś i idziesz do domu. Przecież on płaci ci za siedzenie w biurze do 16:00.

Nie masz pracować mądrze.

Masz pracować długo. I ciężko. Najciężej jak się da.

A jeśli sam jesteś swoim szefem, no cóż. Gul skoczy i tobie, kiedy choćby pomyślisz o fajrancie przed 16:00.

Tymczasem nie ma żadnych dowodów na to, że ci którzy pracują dłużej pracują też lepiej. Czas pracy nic nie mówi nam o wydajności.

Według badań połowę czasu w pracy spędzamy na Cyberslackingu, czyli cyfrowym obijaniu się. Wspomniana Celeste Headlee przytacza jeszcze więcej ciekawych statystyk.

Ponad połowa transakcji w sklepach internetowych odbywa się między 9:00 a 17:00. **2/3 odwiedzin na stronach porno również ma miejsce w godzinach pracy.**

No i do tego dochodzi jeszcze multitasking. Robienie wielu rzeczy na raz. A przynajmniej próby działania w ten sposób.

Tu mail. Tutaj wizyta na Allegro. Tam szybki przelew. Tu fakturka. Tam telefon. I jakoś te 8h zejdzie. Mało tego! Wygląda nawet na to, że coś się dzieje. W końcu jesteś zajęty. A z każdym kolejnym odhaczonym zadaniem z listy dostaniesz przyjemny zastrzyk dopaminy. Nawet

jeśli to zupełnie nic nie znaczące zadanie. Ważne że jest ich dużo. To daje poczucie produktywności.

Według badań na Uniwersytecie Kalifornijskim w Irvine, pracownicy zmieniają wykonywaną czynność średnio co 3 minuty. Najczęściej samemu sobie przerywając. A przecież multitasking osłabia procesy poznawcze. Ludzie którzy go stosują mają problem z wnikliwym myśleniem. A to wnikliwe myślenie potrzebne jest do wykonywania tej ważnej pracy.

Amerykańskie Towarzystwo Psychologiczne jako jedną z najlepszych strategii podnoszących wydajność zaleca unikanie multitaskingu właśnie.

Zdaję sobie sprawę, że wśród osób, które teraz to czytają są też takie, które potrafią się skupić i dowożą ważne zadania i projekty. Unikają multitaskingu, a ich listy nie pękają w szwach od niepotrzebnych zadań.

Ale podejrzewam, że skoro tu jesteś to nawet po ukończeniu wszystkiego, zamiast odpocząć, dopiszesz na listę coś jeszcze.

Bo im lepiej sobie radzisz, tym więcej na siebie bierzesz.

A poczucie, że musisz zrobić więcej niż jesteś w stanie stało się czymś normalnym.

Wszystko dlatego, że zmieniło się nasze podejście do czasu. Dziś chcemy go wydoić do ostatniej sekundy. Kiedyś czas mierzono od wschodu do zachodu słońca. Dziś są to godziny, minuty, a nawet sekundy.

Zamiast przestać kiedy mamy jeszcze zapas energii, eksploatujemy się do końca. Tak, że kiedy przychodzi czas by odpocząć — nie mamy siły i na to.

Niby-odpoczynek

Większość z nas za odpoczynek uważa to co robimy po pracy. Problem w tym, że po pracy, czas wolny wciąż zużywamy na pracę, tyle że już nie zarobkową.

Zajmujemy się domem, dziećmi, sprzątamy, naprawiamy, trenujemy, planujemy czy przerabiamy kursy.

I we wszystkich tych obszarach towarzyszą nam te same przekonania, o których już mówiliśmy. Więcej. Lepiej. Szybciej.

Dzieci mają być najzdolniejsze, dom najczystszy, kursy przerobione od A do Z. Zrobione ma być wszystko. Po prostu.

Nigdy nie jest, więc pojawia się niepokój i poczucie niezadowolenia. Ale to nie przeszkadza nam żeby zamiast z czegoś zrezygnować, brnąć dalej.

Niektórzy mają nawet problem, żeby odpuścić główniany serial w połowie sezonu, bo jak już zaczęli to trzeba skończyć.

Jednym z przejawów wypalenia jest traktowanie czegoś co powinno sprawiać przyjemność jako kolejnego zadania.

Jak trafnie ujęła to pisarka Maria Popova:

*Najbardziej zgubna jest nasza tendencja
do stosowania kryterium produktywności
w dziedzinach życia, które z samej swojej
natury nie powinny mu podlegać.*

Odpoczynek bez jakiegó wartości uważamy za czas zmarnowany.

Nie odpoczywamy nawet kiedy możemy i kiedy wszystkie znaki na niebie i ziemi wskazują, że powinniśmy.

Znam takich, którzy nie potrafią już nawet chorować, bo to najbardziej nieproduktywna rzecz. Kiedy organizm odmawia posłuszeństwa i odpoczynek wymusza rozkładając cię w łózk z gorączką — żaden to wtedy odpoczynek.

Swoją drogą żył sobie w XIX wieku doktor Silas Weir Mitchell (w Google pierwsze wyniki wskażą Ci aktora o tym samym nazwisku, więc trzeba szukać głębiej). Doktor Mitchell wymyślił sobie „leczenie” odpoczynkiem, które stosował właściwie wyłącznie na kobietach. Konkretnie — nerwowych i szczupłych.

Terapia była — no cóż — oryginalna. Pacjentki miały zakaz poruszania się, miały leżeć w łózkach przez 24 godziny na dobę — czasem przez całe miesiące. Były karmione. A żeby uniknąć zaniku mięśni, masowane.

Celem było wywołanie nudy, które miało uspokoić myśli pacjentki.

I jak się domyślasz, ze zdrowym odpoczynkiem miało to tyle wspólnego co nic. Dokładnie tyle co dziś uważamy za odpoczynek.

Nawet wakacje — coś co z definicji powinno być esencją odpoczywania — próbujemy zmienić w produktywne przedsięwzięcie. Chcemy w końcu wykorzystać ten „wolny” czas jak najlepiej. Zwiedzić co się da. Pojechać na kilka wycieczek fakultatywnych i zaliczyć jak najwięcej lokalnych restauracyjek.

Wakacje — czy w ogóle odpoczynek — jest okazją do zregenerowania sił. Nagrodą za pracę. Nie odpoczywasz, a po prostu ładujesz baterie, by w pracy być bardziej produktywnym.

Tymczasem odpoczynek to nie po prostu przerwa w pracy. O to by odpoczynek faktycznie miał miejsce trzeba zadbać.

Innym błędnym przekonaniem jest to, że aby odpocząć wystarczy się po prostu wyspać. Ale to odpowiedź jedynie na jeden z siedmiu rodzajów zmęczenia — to fizyczne. Pozostałymi 6-ma zajmiemy się w drugiej części kursu.

Impreza w gronie znajomych to też wbrew pozorom nie jest najlepszy odpoczynek. **Tak naprawdę top 5 najlepszych sposobów by odpocząć wymaga zupełnej samotności.**

Leżenie na kanapie łykając odcinek serialu za odcinkiem, a może scrollowanie instagramowych rolek? Przecież to właściwie nicnierobienie. Ot, płytka rozrywka, która pozwala się odmóżdżyć.

Problem w tym, że po całym dniu pracy Twój mózg przeładowany jest informacjami i nie jest w stanie przetwarzać ich więcej. Ostatnie czego potrzebujesz to przeglądanie internetu i śledzenie wątków w serialu. To po prostu jeszcze więcej informacji i jeszcze więcej przeładowania. I na pewno nie odpoczynek.

Większość ludzi nie zdaje sobie sprawy, że ich problemem jest brak prawdziwego odpoczynku. Bo to niewidzialny problem. Czujesz, że coś jest nie tak. Ale przecież się wypałeś, powinieneś być pełen energii. Tymczasem masz problem ze skupieniem się na wymagającym zadaniu. Dodajesz więc do listy zadań jakąś pierdołę, byle tylko cokolwiek z niej skreślić.

I pętla się zamyka.

Jak pisze Madeleine Dore w rewelacyjnej książce *„I didn't do the thing today”*: **Boimy się pustych miejsc w harmonogramie.**

Rezygnujemy z odpoczynku. Bierzymy na siebie rzeczy, których wcale nie chcemy robić. Bo łatwiej jest poświęcić czas na czyjeś jasno określone prośby i potrzeby niż na własne „nie wiem czego chcę”.

Często w pogoni za ambicjami oddalamy się od tego czego naprawdę chcemy. Poświęcamy uwagę... dużo za dużo uwagi celom, które kompletnie do nas nie pasują.

Jak wspomniałem w jednym z poprzednich rozdziałów, optymalizujemy pod wszystko, tylko nie pod szczęście.

Odwlekanie życia

Jak myślisz, ile tygodni masz do dyspozycji w ciągu życia? Strzelaj. Nie szukaj odpowiedzi w internecie, nie rób w głowie obliczeń. Po prostu strzel — jak myślisz, ile tygodni żyje przeciętny człowiek?

Zapytani o to ludzie zdecydowanie przeszacowywali. Od skrajnych optymistów padały odpowiedzi takie jak 150.000 tygodni.

A jak jest naprawdę?

Długość życia w Polsce dla mężczyzn wynosi 73,6 roku a dla kobiet 81,6. Uśredniając daje to 77,6 roku. Czyli niewiele ponad 4000 tygodni.

Wchodząc w dorosłość masz za sobą 900 tygodni. Jeśli tak jak ja jesteś w okolicy 36 roku życia, zbliżasz się do połowy z tych 4000 tygodni i to tylko jeśli dożyjesz średniej.

4000 tygodni. Tyle co nic.

Wszystko co robisz, któregoś razu będziesz robić po raz ostatni. I prawdopodobnie wtedy nie będziesz wiedział, że to ostatni raz. A z każdym dniem szansa na to rośnie.

Odkładanie życia na później przestaje mieć sens kiedy uświadamiasz sobie, że tego „później” jest co raz mniej. I w tym mam zamiar pomóc ci w tym rozdziale.

Większość ludzi żyje w zaprzeczeniu faktom, że ich czas na tym świecie jest skończony. Dlatego tak łatwo odkładać im wszystko na później.

Uświadomienie sobie śmierci jako zdarzenia nieuniknionego pomaga zmienić podejście. Często takiego olśnienia doznajemy w okolicach „kryzysu wieku średniego”.

Jak pisze Oliver Burkeman w genialnej książce „Cztery tysiące tygodni”, to wtedy wyłącza nam się poczucie nieśmiertelności. Zaczynamy czuć, że śmierć nadejdzie i wreszcie rozumiemy, że życie dla przyszłości nie ma sensu.

Ale niektórych kryzys omija.

A może Ty jesteś jeszcze grubo przed takim kryzysem.

Cały rozwój osobisty, optymalizacje i pogoń za lepszą produktywnością ma nas zaprowadzić w lepsze miejsce. Wydaje się jakbyśmy pracując nad sobą byli w drodze do lepszego życia.

Im bardziej starasz się dobrze wykorzystać czas tym bardziej żyjesz w oczekiwaniu na to, że ten lepszy czas jest w przyszłości.

Ale nie jest.

Czas jest tutaj. Życie trwa tu i teraz. To nie jest czas na przygotowanie i próbę generalną. Show już trwa.

I potrwa tylko 4000 tygodni.

Tymczasem żyjemy jakbyśmy dopiero czekali aż prawdziwe życie się zacznie. Odkładamy to co **chcemy** zrobić. Do wakacji. Do czasu aż dzieci wyprowadzą się z domu. Do nowego roku. Do czasu aż zdobędziemy lepszą pracę. Aż nauczymy się francuskiego. I aż firma się wystarczająco rozwinie.

Pracujemy ciężko na lepsze jutro. Na świetlaną przyszłość. Na zapas. Żeby kiedyś żyło nam się lepiej. Żebyśmy kiedyś mogli być szczęśliwi.

Problem w tym, że mylimy szczęście z satysfakcją.

Madeleine Dore pisze, że szczęście jest spontanicznym i ulotnym doświadczeniem. Satysfakcja to długotrwałe uczucie budowane latami poprzez osiągnięcie celów i spełnianie ambicji.

Wieczna pogonь za satysfakcją może przeszkadzać w odczuwaniu szczęścia w codzienności.

Mało tego! Trwające 75 lat badanie Roberta Waldingera wykazało, że najistotniejszy czynnik szczęścia nie ma nic wspólnego z ciężką pracą czy bogactwem. To relacje z ludźmi utrzymują nas w szczęściu i zdrowiu.

Nic dziwnego, że mimo całego tego rozwoju i pogoni za lepszym ja jesteśmy co raz mniej szczęśliwi. Zamykamy się w swojej bańce, swojego rozwoju, swojej kariery. A relacje z innymi co raz częściej ograniczają się do porównywania się nawzajem w mediach społecznościowych.

W książce „*Czego najbardziej żałują umierający*” Bronnie Ware wymienia 5 najczęściej pojawiających się żali osób zbliżających się do końca swoich dni.

Na piątym miejscu jest „*Żałuję, że nie pozwalałam sobie być szczęśliwą*”. Na drugim: „*Szkoda, że tak dużo pracowałem*.” Na pierwszym: „*Szkoda, że nie miałam odwagi żyć tak jak chciałam, a nie tak jak oczekiwali inni*.”

Widzisz tu jakieś wskazówki?

Najpierw praca, potem przyjemności. Kiedyś będę bogaty i pozwolę sobie na zabawę. Przestaną się martwić i będę szczęśliwy. Ale teraz. Teraz muszę zasuwać. - to słowa wyjęte z książki Charliego Hoehna, asystenta Tima Ferrisa, który prawie zajechał się próbując sprostać swoim zbyt wysokim standardom produktywności. Wspominałem już o nim wcześniej.

Postęp i technologie dały nam więcej czasu na przyjemności. Dlaczego więc nie wykorzystać go właśnie na to. Nie na to by upchnąć w ciągu dnia więcej obowiązków, zdrowych nawyków i zadań służbowych.

I zamiast czekać aż będziemy mieli więcej czasu, po prostu wykorzystać ten, który już jest. Bo on jest. Tak jak wspominałem — problemem nie jest to że brakuje nam czasu na odpoczynek, a to że boimy się stanu bezczynności.

Boimy się przestać działać.

Ale da się przestać. Da się przestać działać non-stop, nie szkodząc przy tym ani swojej karierze, ani zarobkom, ani zdrowiu.

I gwarantuję, że zerwanie z nałogiem ciągłej optymalizacji wszystkiego i gonitwą za robieniem więcej i więcej to bardzo przyjemne doświadczenie.

Część II

Nieproduktywność

Wstęp do Nieproduktywności

Teraz kiedy wiesz już skąd się bierze i do czego prowadzi pogoń za produktywnością, działaniem i osiągnianiem, pierwszym krokiem jest pogodzenie się z faktem, że **nigdy nie znajdziesz sposobu by zrobić wszystko.**

Największy wysiłek i perfekcyjne zorganizowanie nie są drogą do satysfakcji i zadowolenia. **Nie ma nic złego w ciężkiej pracy, ale obsesja na jej punkcie jest toksyczna.**

Celeste Headlee zauważa, że w naszej kulturze nie cieszymy się z tego, że jesteśmy. Spełnienie czujemy wyłącznie kiedy działamy.

W tej części kursu od tego działania Cię odwiodę. Pokażę Ci jak zmienić swoje nastawienie. Uświadomisz sobie, że zarządzanie czasem nie polega na znalezieniu sposobu by zrobić wszystko, a raczej na tym, by wybrać czego robić nie będziesz. I najważniejsze — z tą decyzją czuć się dobrze.

Nie ma takiej metody, dzięki której poczujesz się kompletny i wreszcie usatysfakcjonowany. Zamiast tego, jak pisze Madeleine Dore, warto stworzyć przestrzeń dla swojej nieidealności i bałaganu.

I jeszcze jedno. Jak stwierdził Tom Hodgkinson w książce *„Jak być leniwym”*, aby prawdziwie próżnować trzeba paradoksalnie być dobrze zorganizowanym. Mieć pod ręką to co do lenistwa potrzebne.

Dlatego — mimo, że jest to kurs Nieproduktywności, który nauczy Cię robienia mniej — to jednak wymagać będzie trochę pracy. Dlatego przygotuj sobie kartkę i coś do pisania albo zwykły dokument tekstowy.

I zaczynamy.

Dobra i zła nieproduktywność

Zanim przejdziemy dalej, musimy sobie wyjaśnić jedną rzecz. Różnicę między dobrą a złą nieproduktywnością. Naturalnie, chcę nauczyć Cię tej dobrej.

Ale pewnie część kursantów ma obawy czy aby nie jest to kurs lenistwa i proces zostawania obibokiem. Nie jest.

Różnicą między dobrą a złą nieproduktywnością jest to, że ta dobra jest świadoma a ta zła — nie. Jeśli to ty podejmujesz decyzję o byciu nieproduktywnym, to zazwyczaj będzie to nieproduktywność dobra.

Bo generalnie rzadko zdarza się, żebyśmy nieświadomie robili coś dobrego. Nasze mózgi dążą do komfortu, lenistwa i prowadzą nas po linii najmniejszego oporu. Wydawać by się mogło, że przecież o to nam w tym kursie chodzi. Ale nie.

Już tłumaczę.

Zła nieproduktywność to bycie wiecznie rozproszonym. Dobra nieproduktywność to świadoma decyzja o zrobieniu sobie przerwy w pracy, np. na przejrzanie social mediów.

Zła nieproduktywność to odwlekanie zadań ze strachu przed porażką. Dobra to przyznanie się, że nie jesteś gotowy by do danego zadania usiąść i świadome odłożenie go na inny termin.

Zła nieproduktywność to szukanie najlepszej klawiatury, zamiast pisanie na tej, którą już masz. Dobra nieproduktywność to wyjście na spacer by poszukać inspiracji i dotlenić mózg przed pisaniem.

Nie ma nic złego w świadomej nieproduktywności.

I pewnie myślisz — *no pewnie, to ja teraz sobie będę świadomie podejmował decyzję o nicnierobieniu i pewnie niedługo popadnę w skrajne lenistwo.*

Raczej wątpię.

Skoro robisz to świadomie to utrzymujesz nad tym kontrolę. Równie świadomie podejmiesz decyzję o tym, żeby wziąć się do pracy.

Gorzej jest kiedy kontroli nie masz.

Zdarza ci się ocknąć podnosząc wzrok znad telefonu, w który gapieś się ostatnie 40 minut — a nie pamiętasz, żebyś w ogóle po ten telefon sięgał? No właśnie. Ani decyzja by zacząć ani decyzja by przestać nie była świadoma.

Oczywiście nie oczekuj, że uda ci się pozbyć tej złej nieproduktywności zupełnie. Każdy dzień wygląda inaczej. I choćbyś nie wiem jak dokładnie planował dni to te rzadko układają się tak jakbyśmy chcieli.

Mi wciąż zdarza się wsiąknąć w czeluści internetu kiedy wcale tego nie planowałem. I to jest ok. Ważne jest to, zdarza się to dużo rzadziej. Nie codziennie i nie na długo.

Dlatego spokojnie. Nie wszystko na raz. I nie w 100%. Bez skrajności. Liczy się postęp w dobrym kierunku a nie końcowy rezultat gdzieś tam daleko.

Jak pobudzić takie świadome działanie?

Najlepszym sposobem by wyłapać oznaki złej i dobrej nieproduktywności jest założenie dziennika pracy.

Po każdym skończonym zadaniu zapisuj godzinę — co właśnie zrobiłeś i co zamierzasz zrobić teraz.

Jeśli zamierzasz odpocząć — super, zapisz to. Jeśli zamierzasz przejrzeć Instagrama — również to zapisz. Napisz ile czasu masz zamiar poświęcić na daną aktywność.

A kiedy skończysz, znów zapisz godzinę kiedy skończyłeś — czy wyszło tyle ile planowałeś? Nie? Dlaczego? Zapisz to. Zapisz jak się czujesz. Jeśli coś poszło niezgodnie z planem, też to zapisz. Pomyśl jak możesz uniknąć danej sytuacji w przyszłości i... zgadłeś, również to zapisz.

Taki dziennik prowadzić możesz na zwykłych kartkach, w notatniku aplikacji do notatek czy edytorze tekstowym. Nie potrzebujesz tu żadnych zaawansowanych funkcji.

To co widzisz poniżej to przykład z mojego dziennika, dokładnie — z 17 października 2022.

8:55 Cały admin skończony. Zrobiłem nawet rzeczy, które nie były zaplanowane na dziś. Teraz chwila przerwy i siadam do Spisywania notatek do Roam.

9:27 Przerwa była dłuższa niż się spodziewałem, ale chyba potrzebna. Potarrosiłem trochę zwierzęta. Jest mi lepiej. Siadam do notatek.

9:53 Spisałem notatki z "Co cię nie zabije." Ale dalej nie dam rady. Muszę się zdrzemnąć, bo padam na pysk.

11:15 Drzemka się przedłużyła (*kto by pomyślał*). Ale jakości była średniej. Nie zapadłem w głęboki sen. Po wszystkim jest lepiej, ale nie tak rewelacyjnie jak bym chciał. Teraz jeszcze chwila odpoczynku. Lunch, kawa i do roboty.

12:05 Wracam do pracy. Ze świeżą kawą. Po lunchu. Siadam do spisywania notatek z Play it Away. Jednak po drzemce czuję się dużo lepiej. Nie lecę na pysk.

12:28 Spisane wszystkie notatki. Chwila przerwy. Kończę kawę.

12:46 Siadam do czytania *Power of Fun*. Na godzinę najmniej. Na samą myśl o czytaniu trochę mnie morzy. To nie jest dobry znak.

13:55 Przerwa w czytaniu. Całkiem całkiem jeśli chodzi o utrzymanie skupienia. Może to zasługa drzemki. Teraz obiad i chwila przerwy. Może na świeżym powietrzu.

Zwróć uwagę na podejmowane świadome decyzje w ciągu dnia. O przerwie, o tym do czego usiądę w następnej kolejności. O drzemce nawet!

Taki dziennik możesz usuwać każdego dnia. Nie musisz go nigdzie zapisywać, nie musisz do niego wracać. Jego największa wartość przejawia się w momencie pisania. Bo pisanie o tym co zamierzasz pobudza świadome podejmowanie decyzji.

Pytanie czy taki dziennik to nie jest dokładanie sobie roboty w ciągu dnia? Nie jest. Każdy taki zapis zajmuje 20 sekund. Jeśli w ciągu dnia jest ich 15, to zajmuje to całe 5 minut.

Ale głównie dlatego, że format jest bardzo prosty. Żadnego fikuśnego formatowania. Godzina, dwa zdania przemyśleń i koniec. Nie ma znaczenia gdzie to zapiszesz. Nie potrzebujesz do tego żadnych funkcji.

Inna sprawa, gdybyś próbował taki dziennik prowadzić w Notion. Odradzam. Żadnego filtrowania, łączenia z projektami i zadaniami, tagowania zapisów ani nawet Emoji.

Ma być prosto.

I nie musi być nawet codziennie. Wystarczy, że zaczniesz pisać kiedy poczujesz że tracisz kontrolę nad dniem albo nie wiesz za co się zabrać. Moje dzienniki wielokrotnie zaczynały się w okolicach godziny 15 i miały tylko 2 wpisy. Ale to wystarczyło, żeby podejmować świadome decyzje o byciu lub nie byciu produktywnym już do końca dnia.

I o to chodzi.

Taki dziennik uświadomi Ci też jeszcze jedną rzecz. Jak dużo tak naprawdę pracujesz. Tak „*pracujesz — pracujesz*”. A jak często jesteś po prostu zajęty.

Dobra, uruchom aplikację do notatek, zapisz co robisz teraz. A potem dopisz, że zamierzasz właśnie przeczytać kolejny rozdział eBooka Nieproduktywności.

Znajdź sens poza pracą

Kiedy praca staje się jedynym sensem w życiu — to od pracy i osiągnięć zaczynamy uzależniać swoje poczucie własnej wartości. I właściwie jedynym sposobem by poczuć się ze sobą lepiej będzie poprawianie produktywności i wydajności w pracy właśnie.

Praca sensem, produktywność celem. Produktywność dla samej produktywności. Brzmi to słabo.

Dlatego warto mieć coś poza pracą. I wiem co być może przychodzi ci teraz do głowy. Masz przecież mnóstwo rzeczy poza pracą. Masz dom, może masz dzieci, psa — to również nadaje sens Twojemu życiu.

Jasne... tylko to wciąż wiąże się z pracą. Do wydajności bez opamiętania dążyć można przecież nie tylko w pracy zawodowej, ale też jako matka, ojciec, partner czy generalnie głowa rodziny. Próbując być najlepszym we wszystkim i dogodzić każdemu. To też praca, tyle że za tą nikt ci nie płaci.

A ja mówię o czymś zupełnie poza pracą, jakkolwiek. O czymś skupionym tylko na tobie. **O hobby.** Takim najzwyklejszym hobby.

I nie mówię nawet o pasjach. Bo różnica między hobby a pasją jest taka, że to pierwsze nas zazwyczaj relaksuje, to drugie napędza. W

Nieproduktywności mówimy raczej o relaksie, chcę żebyś zwolnił, bo napędzony jesteś już wystarczająco.

Dobre hobby powinno być nawet trochę zawstydzające.

Dziwactwo, któremu z jakiegoś powodu się oddajesz. Coś co z punktu widzenia wydajności nie ma najmniejszego sensu.

To coś, czego nie wpisywałeś do tej pory na listę zadań. Coś co nie znalazło się na twojej liście priorytetów, bo najzwyczajniej nie zbliża cię do żadnego z twoich celów.

Wiem, ciężko teraz coś wymyślić — co mogłoby to być. Nic dziwnego, jeśli nastawiony jesteś na osiągnięcie, to coś takiego jak hobby pewnie nawet nie przemknęło ci przez myśl.

Catherine Price w książce „*Power of Fun*” proponuje zadanie sobie kilku pytań, które pomogą ci znaleźć coś czym z przyjemnością możesz zająć się w czasie wolnym i co wprowadzi trochę sensu do twojego życia poza pracą.

- ✱ *Kiedy byłem dzieckiem, przyjemność sprawiało mi...*
- ✱ *Co robiłem w wolnym czasie, ale już nie robię...*
- ✱ *Może to zabrzmieć głupio, ale chciałbym...*

To tylko niektóre przykłady. Price podaje jeszcze kilka, ale nastawione są raczej na poszukiwanie pasji i dążenie do bycia lepszym w różnych dziedzinach, uczenie się i zgłębianie zainteresowań. A tu bardzo łatwo popaść znów w dążenie do

wydajności, budowanie baz wiedzy... i w końcu zacznie to wyglądać jak praca. Dlatego te pytania pominąłem a skupiłem się tylko na tych, które dotyczą hobby.

Zarezerwuj sobie 20 minut i odpowiedz na te pytania. Szczerze. Pamiętaj, o czym mówiłem — dobre hobby powinno być trochę zawstydzające. Coś co możesz robić sam, coś co nie musi podobać się nikomu innemu.

- * Lego?
- * Puzzle?
- * Szwedzkie kryminały?
- * Gra na ukulele?
- * Hodowla patyczaków?
- * Motocyklizm?
- * Ogrodnictwo?
- * Szydełkowanie?
- * Rzeźbienie w drewnie?
- * Budowa mebli?
- * Malowanie?

Niektóre z tych przykładów to rzeczy, którymi ja zająłem się po pracy. Część z tych aktywności to hobby ludzi, których znam. Hobby, którego ja nie rozumiem, a w którym inni po prostu odnajdują sens. I o to chodzi.

I teraz pojawia się zasadnicze pytanie — kiedy na to hobby znaleźć czas? Przecież na liście zadań jest tyle rzeczy do zrobienia.

I o tym w kolejnym rozdziale.

Podziel swoje zadania

Skoro tu jesteś i szukasz sposobu na to by robić trochę mniej, to pewnie zdajesz sobie sprawę, że robisz dużo. Albo nawet próbujesz robić za dużo. A skoro to wiesz, to zakładam że masz swoją listę zadań.

I super. Lista zdań to świetne narzędzie. Sam bez listy zadań pewnie bym zginął. Staram się nie trzymać w głowie absolutnie żadnych tasków. Wszystko co ma być zrobione mam na liście, która synchronizuje się pomiędzy wszystkimi moimi urządzeniami.

U Ciebie może to być lista w papierowym planerze, w aplikacji do notatek, czy zadania rozpisane na karteczkach samoprzylepnych. Wszystko jedno. Zakładam, że listę masz. I jest ona cholernie długa.

Bo problem z listą zadań jest taki, że nigdy się nie kończy. Codziennie skreślam z niej kilka pozycji tylko po to by dodać kilkanaście nowych. Lista zadań z dnia na dzień zamiast się skracać — wydłuża się. Jeden krok do przodu, dwa do tyłu.

To odwrotność postępu. Kiedy tak się dzieje, mimo że pracujesz i to nawet całkiem produktywnie, masz wrażenie że się cofasz. Że zamiast wygrzebywać się z obowiązków, jesteś zasypywany co raz większą ich ilością.

Na twojej liście jest za dużo rzeczy. Tak po prostu.

Można spróbować priorytetyzowania. To co najważniejsze, przenieść na górę. To co mniej ważne na środek, a to co zupełnie opcjonalne na sam dół listy.

Problem w tym, że skończysz pewnie z bardzo długą listą rzeczy ultra ważnych. I nic się tak naprawdę nie zmieni.

Dlatego ja proponuję inny rodzaj priorytetyzowania listy zadań.

Chciałbym abyś swoją listę podzielił na 3 sekcje: Muszę, Chcę i Powinienem.

No ale zaraz, zaraz. To przecież metoda Moscow. **MoSCow. Must, Should i Could.** Nic nowego.

Nie zupełnie. W oryginalnej metodzie najwyższy priorytet mają zadania, które musisz zrobić. Kolejne są te które powinienes zrobić. A dopiero na końcu te, które mógłbyś.

Trochę tę metodę zmodyfikowałem.

Najwyższy priorytet mają zadania, które musisz zrobić. Te zadania właściwie zawsze mają deadline po przekroczeniu którego pojawią się dotkliwe konsekwencje.

- ✱ Płacenie rachunków, faktur, ZUSów
- ✱ U ubezpieczenie samochodu
- ✱ Wywiązywanie się z umów z klientami.

Musisz. Bo jak nie, to będzie bieda.

Na drugim miejscu jest to co Chcesz zrobić. Nie to co mógłbyś. Bo mógłbyś zrobić pewnie wszystko ze swojej listy gdybyś oczywiście miał dodatkowe 180 lat życia. Ale większości tego co mógłbyś zrobić, i tak wcale robić nie chcesz.

	Muszę	Chcę	Powinienem
Termin	✓	✗	✗
Konsekwencje	✓	✗	✗
Entuzjizm	✗	✓	✗

Problem w tym, że większość list zadań nie zawiera tasków z kategorii „Chcę”. Nic dziwnego, że do swoich list pałamy niechęcią. Nie ma na nich niczego co rzeczywiście chcielibyśmy zrobić.

- * Pograć na konsoli.
- * Wyjść na kawę ze znajomym.
- * Zrobić sobie dobrego drinka.
- * Zamówić pizzę.
- * Obejrzeć odcinek ulubionego serialu.

Te „zadania” nie mają terminu. A jedyną konsekwencją tego że pozostaną niewykonane jest... mniejsza satysfakcja z życia. A to wcale nie taka błaha sprawa.

I ostatnia kategoria, czy priorytet — to co powinienesz zrobić. Czyli tak naprawdę, ani nie musisz, ani nie chcesz tego robić.

I to proszę państwa, w znakomitej większości przypadków będzie lista najdłuższa. To jest to wszystko co bierzemy na siebie, mimo tego że nikt nas nie prosił, nie wymagał, nie oczekiwał.

To są te wszystkie zadania dyktowane nam przez poczucie winy, że nie robimy wystarczająco dużo. To też przysługi, które obiecaliśmy komuś, kogo nawet nie lubimy. To kierowane perfekcjonizmem poprawki w projektach, których nikt nawet nie zauważy.

Te zadania nie mają terminu. A konsekwencje ich niewykonania — jeśli już się pojawią, to nie za szybko. Jakże to zadania?

- ✱ Powinienem posprzątać w garażu.
- ✱ Powinienem poćwiczyć.
- ✱ Powinienem zrobić badania krwi.
- ✱ Powinienem wysłać Jackowi maila.
- ✱ Powinienem wrzucić coś na Instagrama.
- ✱ Powinienem lepiej się odżywiać.

Wiesz co mam na myśli.

Kiedy już podzielisz swoją listę na te 3 kategorie, **zajmij się tylko pierwszymi dwoma — tym co musisz i tym co chcesz zrobić**. To co powinienesz zrobić — zignoruj. Kompletnie. Na tę listę zagląдай raz na tydzień.

Niektóre z tych zadań z biegiem czasu „awansują”.

Kiedy w garażu będzie już taki syf, że nie zmieści tam się już kolejny karton, o samochodzie nie wspominając — być może ZECHCESZ w nim posprzątać. A może będziesz potrzebował jakiegoś narzędzia, wtedy żeby je znaleźć będziesz MUSIAŁ trochę garaż ogarnąć.

Może któregoś dnia najdzie cię ochota na odświeżenie kontaktu z Jackiem. Wtedy mail do niego będzie czymś co CHCESZ zrobić. A nie czymś co powinienesz.

Może lekarz zaniepokoi się Twoim stanem zdrowia i zaleci kompleksowe badania. Wtedy staną się one czymś co MUSISZ zrobić

Póki jednak nie musisz, ani nie chcesz czegoś robić, zostaw to. Strzelam, że dzięki tej metodzie twoja lista skróci się najmniej o połowę.

Pamiętaj, że zadania z kategorii „*Powinienem*” nie mają terminu. Więc nie planuj ich w czasie. Zagląдай na listę raz na jakiś czas i sprawdzaj czy któreś z zadań nie awansowało.

Popularne aplikacje do zarządzania zadaniami mają wbudowane priorytety. Todoist i TickTick mają 3 poziomy. Idealnie. Na czerwono to co musisz, na żółto to co chcesz, a na niebiesko to co powinienesz zrobić.

W Things 3 to samo można osiągnąć za pomocą tagów. Trello — wystarczą 3 kolumny. Muszę, chcę, powinienem. Notion — tu na rozwiązanie tego masz milion możliwości.

To nie jest kurs z obsługi aplikacji do zarządzania zadaniami. Ale wiedz, że da się to zrobić właściwie w każdym z narzędzi.

A kiedy już posegregujesz zadania. Spójrz na listę rzeczy, które musisz zrobić i zastanów się jak bardzo ich robić nie chcesz.

O tym w kolejnym rozdziale.

Przestań jeść żaby

Jednym z najpopularniejszych „*trików*” na podniesienie produktywności jest tzw. „*jedzenie żaby*”. Brian Tracy, jeden z największych autorytetów jeśli chodzi o produktywność, wyznaczanie celów i rozwój osobisty twierdzi, że świetnym pomysłem jest rozpoczęcie dnia od wykonania zadania, którego najbardziej nie chcemy wykonywać.

Wybierz coś, przed czym czujesz największy opór. Coś trudnego. Coś odpychającego i po prostu to zrób — jako pierwsze zadanie w ciągu dnia.

Teoretycznie „*pozbycie*” się z listy najtrudniejszego zadania powinno sprawić, że reszta dnia będzie po prostu łatwiejsza. Najtrudniejsze masz już za sobą. Teraz będzie już z górki.

A ja mówię nie, nie będzie.

Jakim cudem uznaliśmy, że dobrym pomysłem będzie rozpoczęcie dnia od robienia rzeczy, których nienawidzimy. Mało tego — to powinno stać się nawykiem. Tak rozpoczynać powinniśmy każdy dzień.

Nietrudno znaleźć w sieci poradnik, który przeprowadzi cię przez cały proces — od znalezienia twojej „*żaby*”, aż do sprawienia by jedzenie płaża mniej przypominało żucie żyletek.

Kiedy np. jadę na wakacje i pierwszym z czym mam do czynienia jest fatalny stan pokoju, który mi przydzielono — nawet jeśli się z tym uporam i cała reszta urlopu powinna upłynąć już w błogiej atmosferze — smród zostanie.

Pierwsze wrażenie jest ważne.

Mało tego, gdybym wiedział że pierwszym co mnie na wakacjach czeka jest zasyfiony pokój, w ogóle nie chciałbym tam jechać.

Więc jak myślisz jak czuje się ktoś, kto z robienia rzeczy, których nie lubi z samego rana zrobił sobie nawyk. Ja bym na miejscu takiej osoby w ogóle nie chciał wstawać z łóżka.

Jedzenie żab bez opamiętania prowadzi do wypalenia.

W ogóle rozpoczynanie dnia od zagłądania do listy zadań brzmi słabo. Sprowadzasz wtedy dzień do walki o produktywność i rezultaty. Osiągać chcesz już od samego rana.

A może zamiast jeść żabę, zacząć dzień od najprzyjemniejszej możliwej rzeczy i nastroić się pozytywnie na resztę dnia?

Dużo łatwiej jest działać, kiedy jesteś w dobrym nastroju. Ale kiedy pierwsze zadanie z listy przemieli cię bezlitośnie — humor zepsujesz sobie już do wieczora.

I tak — wiem, satysfakcja z uporaniem się z trudnym zadaniem jest ogromna. Może i jest. Ale będzie taka również kiedy usiądziesz do niego po tym jak zrobisz dla siebie coś przyjemnego.

A poza tym nie oszukujmy się. Satysfakcja jest taka jak przy wyciąganiu zardzewiałego gwoźdźdza ze stopy. Po wszystkim jest lżej, owszem. Ale nikt nie chciałby tego powtórzyć.

Wybierz ze swojej listy coś co **chcesz** zrobić.

I tym zajmij się jako pierwszym jutro.

W ogóle zatrzymajmy się na chwilę przy „*trudności*”. Dlaczego na piedestale stawiamy to co trudne a to co łatwe wzbudza podejrzliwość?

To co ważne jest trudne. To co trywialne łatwe. To błędne myślenie. Nie zawsze tak jest. Często pracujemy ciężko nad rzeczami, które nie mają znaczenia.

Lekka praca to nie to samo co lenistwo. A jak pisze Greg McKeown w książce „*To proste*” osiągnięcie celów bez wysiłku nie jest oznaką braku ambicji a przejawem sprytu.

I dalej McKeown radzi, by zamiast próbować osiągać co raz lepsze wyniki co raz większym wysiłkiem możemy postarać się by najważniejsze czynności były zarazem najłatwiejsze.

Zadziwiające jak bardzo potrafimy sobie utrudnić najprostsze zadania. Zarządzanie zadaniami w Notion, z poprzedniej części kursu to pierwszy przykład, który przychodzi mi do głowy.

Zadania są trudne, bo zazwyczaj sami je sobie utrudniamy.

Najłatwiejsze kroki w każdym zadaniu to te, których NIE wykonujemy.

Dlatego przystępując do trudnego zadania zastanów się jak osiągnąć wystarczająco dobry rezultat zmniejszając liczbę kroków w zadaniu.

Na przykład — wyprodukowanie kursu wcale nie jest łatwe.

Nieproduktywność to mój czwarty kurs, więc coś o tym wiem.

To mnóstwo kroków, etapów i miejsc w których można się zaciąć. A wyprodukowanie kursu w trzech formatach? Video, audio i eBook? Jest jeszcze trudniejsze.

Dlatego scenariusze do kursu piszę tak aby zarówno brzmiały dobrze tu, eBooka, oglądało się to dobrze w wersji video, ale też słuchało przyjemnie w formie kursu audio.

Każdy z formatów wymaga jedynie drobnej korekty scenariusza, a nie pisania 20.000 słów za każdym razem od nowa. Skracam o 2/3 drogę do tego samego rezultatu.

Lenistwo? Czy spryt?

Zbyt często dokładamy sobie pracy tam, gdzie nie jest ona potrzebna. To przez przekonanie, że jeśli w coś włożyliśmy więcej pracy — to ma to większą wartość. To przez wynagrodzenia za czas pracy a nie rezultaty. Zarabiasz więcej, jeśli pracujesz dłużej. To przez perfekcjonizm i przekonanie że wszystko musi być dopięte na ostatni guzik, bo jeśli nie jest to cały wysiłek poszedł na marne.

Tymczasem nikt oprócz ciebie pewnie nigdy nie zauważy tych niedociągnięć, które ciebie tak bardzo kłują w oczy.

Przestań słuchać ludzi, którzy mówią że liczy się tylko ciężka praca. I że tylko to co trudne ma wartość. Tylko krew, pot i łzy doprowadzą cię pod wrota sukcesu.

Harrington Emerson, amerykański specjalista od efektywności mówi:

.....

*Jeśli chodzi o metody, może być ich milion i więcej,
ale zasad jest niewiele. Człowiek, który pojmuje
zasady może z powodzeniem wybierać swoje własne
metody. Człowiek, który próbuje metod ignorując
zasady, z pewnością będzie miał kłopoty.*

.....

Techniki i metody są przydatne. Pod warunkiem, że będą twoje, że dostosujesz je do swoich potrzeb, do swoich warunków i swoich preferencji. Kurczowe trzymanie się jakiegoś systemu to perfekcjonizm i prędzej czy później cię zmęczy.

Poznaj zasady i buduj wokół nich swoje metody.

Pracuj po swojemu.

Tak, by praca była nie tylko pracą ale i przyjemnością. Nie zestawem metod ale radosnym doświadczeniem tworzenia czegoś nowego. Na swoich warunkach.

Najlepszy przykład, że to działa — pandemia i praca z domu. Ludzie dostali więcej swobody jeśli chodzi o zarządzanie swoją pracą. Mimo obaw, produktywność nie spadła a przez te 2 lata pandemii wzrosła.

Kiedy po pandemii firmy zaczęły ściągać pracowników z powrotem do biur, produktywność spadła dramatycznie. Spadek jest największy od lat czterdziestych poprzedniego wieku.

I nic dziwnego. W biurach mamy mniej swobody. Ktoś znów zaczął mówić ludziom co i kiedy mają robić. Gdzie mają siedzieć kiedy pracują i kiedy, jak i z kim o pracy rozmawiać.

Znane są też historie o super kreatywnych twórcach i ich rutynach. Stephen King na przykład, który pracuje w określonym miejscu, w określonym czasie. I super. U Kinga może się to sprawdzać.

Sam byłem przekonany o tym, że żeby pracowało mi się lepiej i skuteczniej muszę pojawiać się w domowym gabinecie o określonej godzinie i po prostu siadać do pracy.

Ale tak jak mówiłem — wszystko czego tutaj uczę przetestowałem na sobie — nawet jeśli techniki, które poznaję na etapie researchu wydają mi się kompletnie nieproduktywne. Czasem nie jest łatwo ale staram się zachować otwarty umysł.

Efekt? Większość tego kursu napisałem nie w idealnie zoptymalizowanym do pracy otoczeniu, w domowym gabinecie przy 32” monitorze 4K siedząc na ergonomicznym krześle.

Większość tego kursu napisałem leżąc w salonie, na kanapie, z dwójką turbo głośnych dzieci biegających wokół mnie. Nie o określonej godzinie, ale w losowych momentach w ciągu dnia.

I śmiem twierdzić, że to w tych losowych momentach powstała ta lepiej napisana część kursu.

Nie uważam jednak, że przeniesienie się z pracą na kanapę w salonie na stałe to jest dobry pomysł.

Ale zerwanie z rutyną to nic złego. Od czasu do czasu, zrobienie czegoś co według wszelkich metod wydaje się zupełnie nieproduktywne może okazać się najlepszą rzeczą jaką możesz zrobić dla swojej produktywności i przede wszystkim — kreatywności.

Byle na miejsce starej metody nie wciskać kolejnej „*tym razem już naprawdę rewolucyjnej*”. Nie o to chodzi.

Pamiętaj, że celem nie jest praca według jakiegoś schematu, krok po kroku odhaczanie kolejnych etapów i kurczowe trzymanie się rutyny.

Celem jest dowiezienie jakiegoś zadania. A jeśli dowożąc wyglądasz bardziej jakbyś się lenił niż pracował (*patrz moje pisanie będąc rozlanym na kanapie*) — no cóż.

Spróbuj przez 2-3 dni olać wszystkie metody, które stosujesz. Pracuj jak podpowiada ci intuicja a nie sesje pomodoro i time-boxing w kalendarzu.

Zostaw sobie jedynie dziennik pracy, o którym wspomniałem na początku tej części kursu. Zapisuj swoje spostrzeżenia. Dzięki temu twoje decyzje będą świadome.

Może się okazać, że odejście od wszystkich tych turbo produktywnych technik — przynajmniej na jakiś czas — paradoksalnie wystrzeli twoją produktywność w kosmos.

Mam nadzieję, że odwiodłem cię od jadania żab. Teraz mam zamiar namówić cię do bycia jak gąbka.

Bądź jak gąbka

To jeden z moich ulubionych rozdziałów w całym kursie, bo jest bardzo blisko tego z czym zmagalem się przez ostatnie tygodnie.

Mam swój całkiem nieźle opracowany proces tworzenia kursów takich jak ten. Wszystko czego się tutaj uczysz testuję na sobie. I wiem, że działa.

Ale Nieproduktywność to kurs pod tym względem wyjątkowy. Bo uświadomił mi, dlaczego produkcja takich materiałów, przynajmniej w pierwszym etapie — researchu i testów — wydaje mi się tak nieproduktywna.

W tym czasie nie tworzę scenariuszy. Nie piszę. Nie nagrywam. Nie montuję. Nie „wytwarzam” zupełnie nic.

Ale to nie dotyczy tylko kursów.

Kiedy pracowałem jako freelancer przy projektowaniu interfejsów i stron internetowych — również czułem się dziwnie kiedy faktycznie nie projektowałem. Kiedy na ekranie nie pojawiały się kolejne kształty, fonty, gradienty.

Kiedy pracujesz fizycznie i w danym momencie „*nie machasz przysłowiową łopatą*” to rzeczywiście wtedy nie pracujesz. Ale praca umysłowa, kreatywna rządzi się trochę innymi prawami.

Madeleine Dore w „*I didn't do the thing today*” zauważa, że czas między pomysłem a działaniem często nazywamy prokrastynacją.

Nie zawsze słusznie.

Prokrastynacja to odwlekanie działania **pomimo** posiadania wszystkich zasobów koniecznych do wykonania zadania. Jeśli tych zasobów nie ma (*jeszcze*) to czas między pomysłem a działaniem to nie prokrastynacja, a cierpliwość.

Pomysł → Prokrastynacja Cierpliwość → Działanie

W przypadku pracy umysłowej, w tym kreatywnej — myślenie o pracy często jest elementem koniecznym.

Myślenie jednak — niestety — wygląda jak nicnierobienie. Gdybyś zadzwonił w poniedziałek do biura i oznajmił, że nie przyjdiesz bo rozmyślasz o nowej strategii leżąc w łóżku — mogłoby się skończyć wypowiedzeniem umowy.

Ale to przecież też praca.

Tym bardziej dziwi fakt, że firmy — które w ofertach pracy tak często zarzekają się że cenią w pracownikach kreatywność i inwencję — krzywo patrzą na bezczynność owych pracowników. A to podczas bezczynności właśnie rodzi się kreatywność.

A nawet jeśli nie podczas bezczynności, to raczej rzadko w pracy. Najbardziej kreatywne pomysły prawie nigdy nie wpadają nam do

głowy kiedy siedzimy przy biurku. Innowacje rodzą się pod prysznicem, na spacerach i podczas drzemek.

Problem w tym, że jak już wspomniałem myślenie wygląda jak nicnierobienie, a my — jako ludzie — nie lubimy nic nie robić. Bezczynność powoduje niepokój. Kiedy nie klepiesz w klawiaturę czujesz że marnujesz czas.

I tu znów wchodzi Madeleine Dore.

W swojej książce przytacza analogię do gąbki. **Jesteś jak gąbka. Czasem siedzisz i nasiąkasz. A czasem wyciskasz z siebie — czyli działasz.**

Ale wycisnąć możesz z siebie tylko jeśli wcześniej nasiąkniesz. Jeśli nic nie kapie — może trzeba nasiąknąć bardziej? Takie nasiąkanie to nie jest prokrastynacja.

Kiedy zbierałem materiały do kursu przez kilka ostatnich tygodni czułem się źle z tym poczuciem nieproduktywności. Moje listy zadań były właściwie puste. A całe dni upływały mi na czytaniu, myśleniu... i drzemkach (*o tym później*).

Kusiło mnie, żeby wpisać na listę zadań cokolwiek, żeby pozbyć się poczucia, że nic nie robię.

Dopiero kiedy trafiłem na opis Madeleine Dore, poczułem się ze swoją nieproduktywnością dobrze. Uświadomiłem sobie, że ostatnie tygodnie to był czas na nasiąkanie.

Tak naprawdę — ten kurs „wyciskam” z siebie w ostatnie 10 dni przed premierą. I idzie lepiej niż dobrze. Nic dziwnego, skoro nasiąkałem przez kilka tygodni.

Nasiąkanie nie wygląda jak praca. Ciężko też wpisać je na listę zadań. A kiedy lista jest pusta — mamy wrażenie, że nic nie robimy.

Nasiąkamy, kiedy myślimy o strategiach marketingowych. Kiedy układamy w głowie prezentację. Kiedy przypominamy sobie ostatnie spotkanie z zespołem. A wszystko to można robić patrząc w okno.

Badacze z Uniwersytetu Dartmouth odkryli, że na „*bujaniu w obłokach*” spędzamy od 30 do 50% czasu kiedy nie śpimy. To zaskakująco duża liczba. Naukowcy z Uniwersytetów w York i w Kalifornii twierdzą, że 40% kreatywnych pomysłów wpada nam do głowy kiedy pozwalamy naszym umysłom błędzić.

Bezczynność to nie to samo co lenistwo. Wędkarze, kucharze i ochroniarze są beczynni przez większość czasu. Ale przecież nie są leniwi.

W ostatnich tygodniach beczynność stała się stałym elementem mojego dnia. I nie mówię tu o ćwiczeniach mindfulness, medytacji itp. Takie celowe nicnierobienie i niemyślenie o niczym wcale nie są takie proste.

Mówię o chwilach, kiedy zamykałem ekran laptopa czy książkę, odchylałem głowę do tyłu i po prostu nie robiłem nic. Czasem kładę się na kanapie. Czasem wstaję i patrzę w okno. Nie wiem ile czasu.

Nie mierzę tego. To nie ma być kolejne zadanie „*bądź bezczynny przez 3 minuty*”, ani kolejny nawyk do odhaczenia w aplikacji. Nie regularnie, co 25 minut, a wtedy kiedy wzrok sam odwraca się od ekranu komputera. Po prostu sobie na to pozwalam.

Nawet pisząc scenariusz do tego odcinka przez jakiś czas zamiast pisać, gapiłem się w duże okno tarasowe w naszym salonie. Nie wiem jak często i jak długo. Nie mierzyłem interwałów. Nie stosowałem pomodoro ani time-boxingu.

Ale wiem, że to gapienie się w okno było dobre. A nicnierobienie może być twórcze. Oczywiście — wszystko z umiarem i w granicach rozsądku.

Jeśli nie goni Cię termin, nie masz noża na gardle ani komornika nad głową to pozwól sobie na nicnierobienie. Nie chwytaj się za kolejne zadanie z listy. **A zamiast wytykać sobie, że marnujesz czas, rozkoszuj się tym, że możesz sobie na to pozwolić.**

Kiedy robota wybitnie nie idzie. Kiedy masz problem z napisaniem kolejnego zdania w artykule czy postawienia kolejnej kreski w projekcie albo wklepania kolejnej liczby w Excelu — daj sobie czas. Nie biczuj się. Nic na siłę. Nie wklepuj w Google „*dlaczego nie potrafię się skupić*”, a po prostu wstań i popatrz przez okno.

Albo zajmij się czymś innym. Czymś co zupełnie odciągnie cię od projektu, w którym utknąłeś. Odwróć swoją uwagę.

Bardzo możliwe, że w danym momencie wycisnąłeś już z siebie wszystko i teraz najlepsze co możesz zrobić dla swojej produktywności to po prostu nic.

Ok. Teraz zajmiemy się ciężącymi zobowiązaniami i projektami, które są jak kula u nogi a mimo to ciągniesz je za sobą od lat — tak było w moim przypadku.

Odpuszczaj projekty

Pogadajmy teraz o uwadze. Konkretnie tej, którą poświęcasz swoim projektom. Projektem może być prawie wszystko. Podcast, blog, remont kuchni, nowy pies, samochód, nauka francuskiego, zajęcia dodatkowe dla dzieci, sprzątanie w garażu, startup, książka, plan treningowy, układanie puzzli czy zakup nowego odkurzacza.

I każdy z tych projektów wymaga uwagi. I za każdym razem kiedy podejmujesz się nowego projektu tę uwagę rozwadniasz.

Masz 100% dostępnej uwagi.

Jeśli w danym momencie masz 20 projektów, to każdemu możesz poświęcić 5%. Jeśli któryś z nich wymaga 25% twojej uwagi, cała reszta zostaje z niecałymi 4%. Jeśli dwa projekty razem zajmują 50%, całej reszcie zostaje nieco ponad 2,5%.

Uwaga jest wtedy rozsmarowana tak cienko, że właściwie nie ma szans na zrobienie postępów w projektach, które dostają mniej niż 10% twojej uwagi.

Problem w tym, że mimo że nie poświęcasz im tyle uwagi ile byś chciał, to one wciąż wiszą gdzieś z tyłu głowy i tej uwagi się domagają. „Zajmij się mną. Popracuj nade mną. Kiedy moja kolej. Obiecałeś, że do mnie usiądziesz w tym tygodniu.”

Jeśli rozdrobnisz się za bardzo, na zbyt wiele projektów to zaczniesz być zajęty a nie produktywny. Będziesz skakał z projektu na projekt ale na tak krótko, że trudno będzie zrobić w nich jakikolwiek postęp. Rozpraszać się będziesz tym co niedokończone.

I co wtedy robimy? Szukamy sposobów, żeby lepiej się zorganizować, poprawić produktywność, i generalnie lepiej zarządzać co raz większą liczbą projektów.

I kiedy tę produktywność już poprawimy i zorganizujemy się — zamiast dokończyć to co pozaczynane, bierzemy na siebie nowe projekty, bo przecież dzięki lepszej produktywności zwolniły nam się zasoby.

I w ten sposób poczucie przytłoczenia nie zmniejsza się a rośnie. Praca nad wieloma rzeczami na raz to złudzenie produktywności, bo w żadnej z tych rzeczy nie robisz zadowalających postępów.

Czasem zdarza się, że bierzemy na siebie albo trzymamy się niektórych zobowiązań tylko dlatego, że odwracają uwagę od innych, trudniejszych wyzwań, którymi wcale nie chcemy się zajmować.

Ile razy zdarzyło ci się postanowić spróbować czegoś nowego byle tylko przestać myśleć o tym co nie do końca idzie tak jak trzeba.

Podcast, kiedy blog przestał przynosić satysfakcję? Treningi, kiedy znudziła ci się dieta? Wyzwanie 52 książek rocznie, byle mieć mniej czasu na projekt dla klienta którego od dawna chcesz „zwolnić”?

Rozproszenie to nie tylko kompulsywne sięganie po telefon. To nie tylko ciągle sprawdzanie maila. Rozpraszaczem może być kariera, klient, nowy pomysł, premiera nowego iPada czy nowy — tym razem już naprawdę najlepszy sposób na zarządzanie życiem w Notion.

No i jest jeszcze **efekt utopionych kosztów**, czyli nasza skłonność do trzymania się podjętych wcześniej decyzji, nawet jeśli okazały się one nietrafione. Włożyłeś w coś już tyle pracy, że mimo że wszystkie znaki na niebie i ziemi mówią, że to nie ma najmniejszego sensu — nie potrafisz odpuścić.

I to o tym odpuszczaniu chciałbym pogadać.

Rozwiązanie jest proste: przestać dodawać sobie nowych projektów do tych, którymi już się zajmujesz.

Ale nawet jeśli przestaniesz to podejrzewam, że na głowie masz całą masę projektów już aktywnych i zajmujących twoją uwagę.

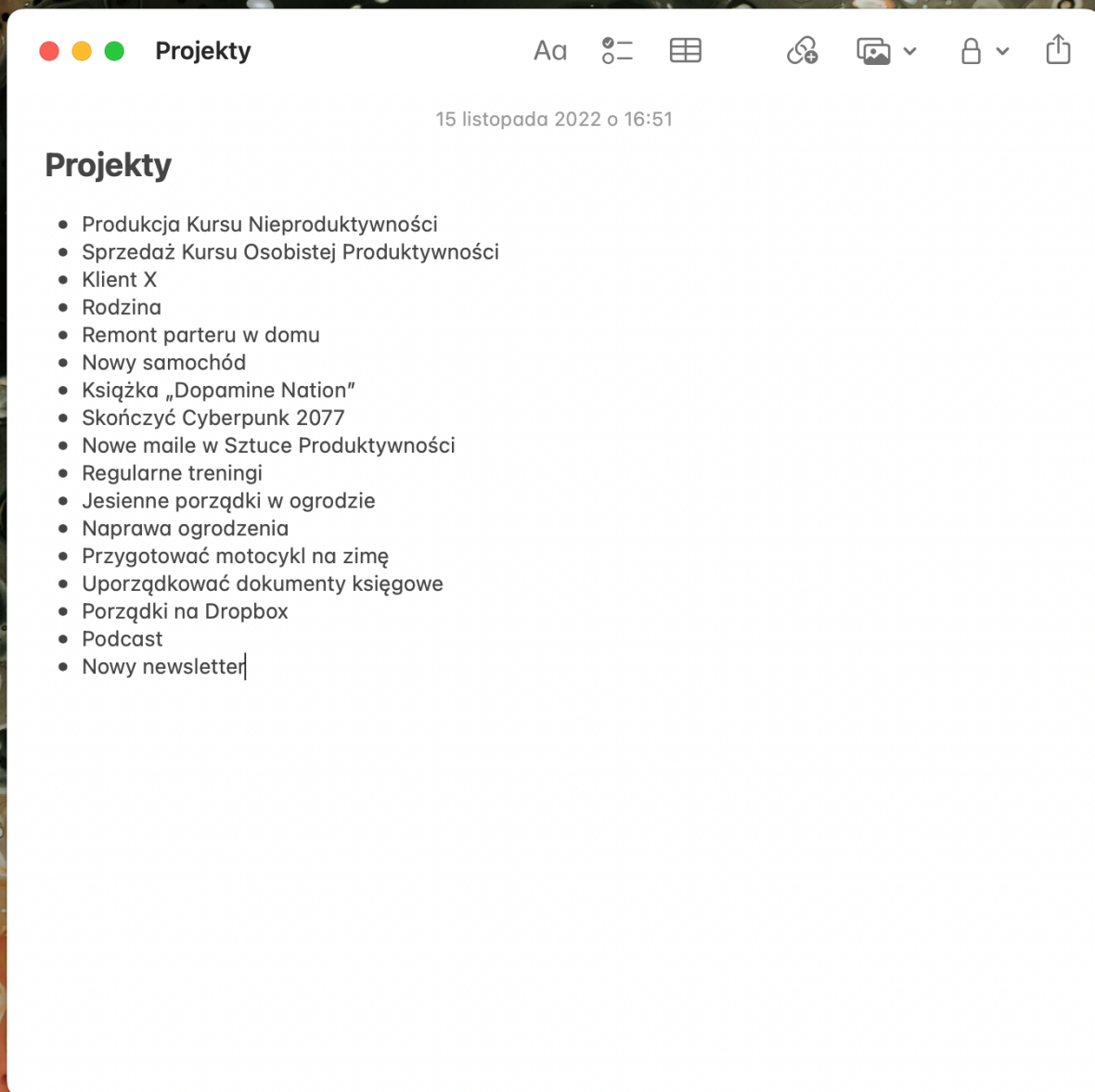
Priorytetyzowanie tu nic nie da. Bo nie chodzi o to czy co ro robisz ma wyższy czy niższy priorytet a to, czy w ogóle ma być zrobione. Jeśli wszystkiego jest za dużo — priorytetyzowanie nie działa, bo i tak będzie tego za dużo.

Ale jeśli projektów jest w sam raz, nie musisz niczego priorytetyzować bo czas znajdziesz na wszystko.

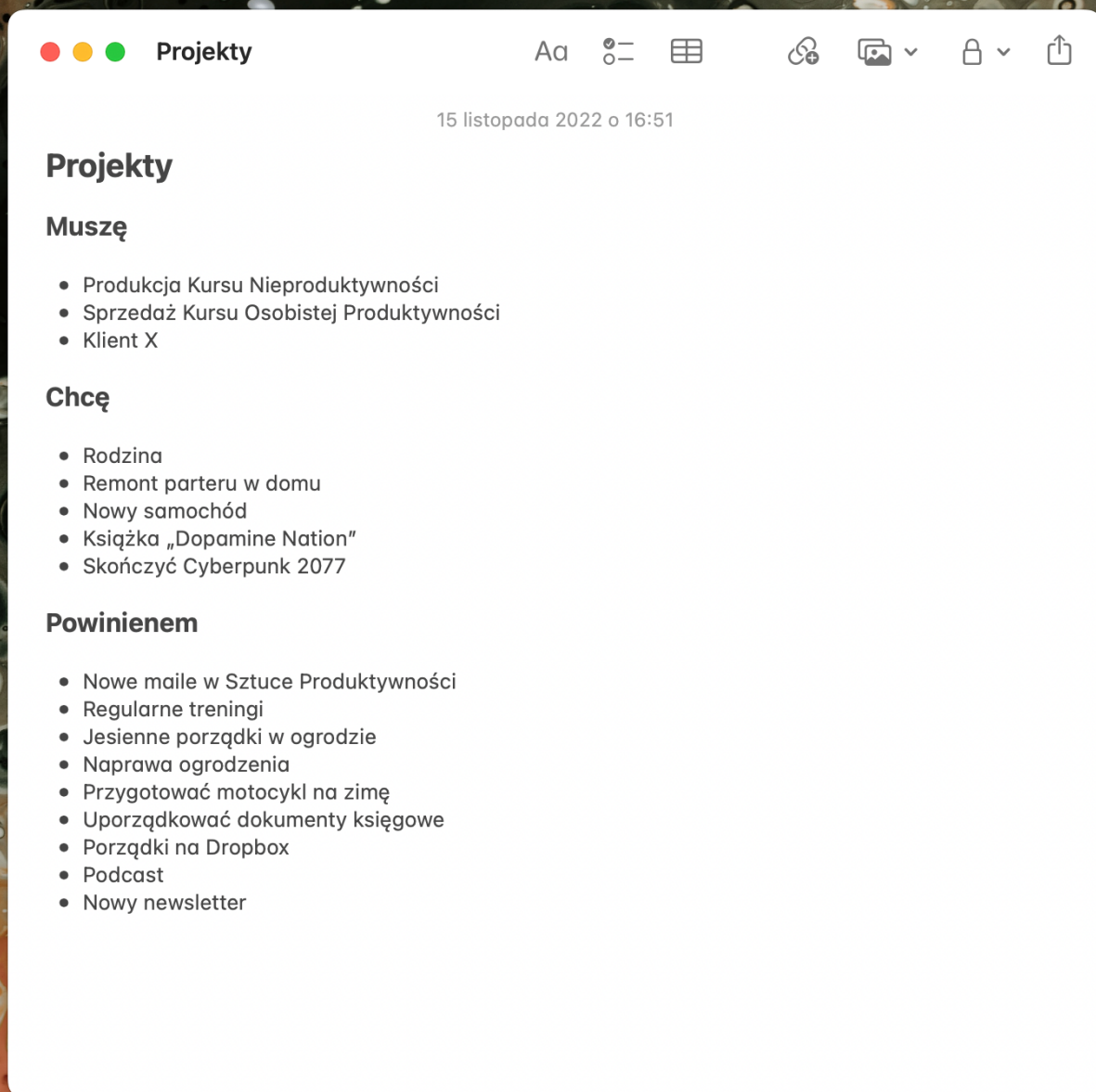
Dlatego kiedy decydujesz że coś ma być zrobione, to niech to będzie zrobione. Niech nie wisi w kategorii „*powinienem ale nie mam czasu*”.

Zrób listę swoich aktualnych projektów. W co jesteś zaangażowany, a w chciałbyś się zaangażować.

Zrobię to razem z Tobą.



Trochę tego jest. Następnie listę podzielić w dokładnie ten sam sposób co swoje zadania z rozdziału na początku tej części. Muszę, Chcę i Powinienem.



The screenshot shows a Notion page titled "Projekty" (Projects) with a marbled background. The page has a header bar with three colored dots (red, orange, green) and the title "Projekty". To the right of the title are icons for text formatting (Aa), bulleted list, table, link, image, lock, and share. Below the header bar, the date and time "15 listopada 2022 o 16:51" are displayed. The main content is organized into three sections: "Muszę" (I must), "Chcę" (I want), and "Powinienem" (I should), each with a bulleted list of tasks.

Projekty

15 listopada 2022 o 16:51

Muszę

- Produkcja Kursu Nieproduktywności
- Sprzedaż Kursu Osobistej Produktywności
- Klient X

Chcę

- Rodzina
- Remont parteru w domu
- Nowy samochód
- Książka „Dopamine Nation”
- Skończyć Cyberpunk 2077

Powinienem

- Nowe maile w Sztuce Produktywności
- Regularne treningi
- Jesienne porządki w ogrodzie
- Naprawa ogrodzenia
- Przygotować motocykl na zimę
- Uporządkować dokumenty księgowe
- Porządki na Dropbox
- Podcast
- Nowy newsletter

Musiałem skończyć kurs Nieproduktywności, bo po przedsprzedaży 200 osób czekało na materiały. Muszę też otworzyć sprzedaż Kursu Osobistej Produktywności, bo również obiecałem, że to zrobię. I to właściwie wszystko co muszę zrobić. No i muszę pracować dla klienta X, bo zobowiązuje mnie do tego kontrakt.

Chcę spędzać czas z rodziną, chcę skończyć remont, chcę kupić nowy samochód, chciałbym skończyć książkę. Chcę przejść całego Cyberpunka.

Regularnie treningi, porządki w ogrodzie i cała reszta to jest coś co powinienem zrobić. Czyli wszystko to czego robić nie muszę i nie chcę. I to wszystko, od tej chwili traktować będę jakby nie istniało.

Generalnie chodzi o to, żeby nie pracować nad tym co wcale się w danym momencie dla nas nie liczy.

Część z tych rzeczy już zacząłem i daję o sobie znać efekt utopionych kosztów. Ale naprawdę świat nie zauważy większości rzeczy, które przestaniesz robić. Odłóż książkę, która ci się nie podoba. Przerwij serial w połowie sezonu.

A jeśli coś idzie w złym kierunku — jak pisze James Adonis — *„porażka to często nie przeszkoda do pokonania a wyraźny powód by się zatrzymać.”*

To nie powód by brnąć w dany projekt tylko z większym wysiłkiem. To sygnał by w ogóle przemyśleć sens całego projektu, jego wartość

i czy w ogóle powinienem nad nim pracować — a jeśli tak, to co zmienić, bo to co robisz teraz najwyraźniej nie działa.

I ten błąd popełniłem.

W 2014 roku odpaliłem pewien internetowy projekt. Pomysł był dobry. Ale po 2 latach wiedziałem już, że nie jestem osobą, która ten pomysł zmieni w biznes.

I co zrobiłem?

Dokładnie to czego robić nie powinienem. Z roku na rok wkładałem więcej wysiłku w coś co nie działało tak jak bym chciał. A z każdym rokiem utopione koszty były co raz większe i co raz trudniej było odpuścić.

Coś pękło w końcu dopiero po 7 latach. Odpuściłem wtedy i sprzedałem całość komuś, kto — tego jestem pewien — ma dużo większe doświadczenie w rozkręcaniu internetowych biznesów.

Ale męczyłem się 5 lat.

Ten projekt, którego nie potrafiłem rozkręcić zżerał 50% mojej uwagi. Byłem nim zajęty, ale praca nad nim do niczego nie prowadziła.

Kiedy odpuściłem i podjąłem świadomą decyzję o odejściu od tego projektu poczułem ogromną ulgę. Serio — ciężko mi to nawet opisać. Od tamtej pory nie mam takiego problemu z odpuszczaniem projektów, które mi nie służą.

No właśnie, do listy swoich projektów — podobnie jak do listy zadań — wracaj regularnie. Nie musi to być tak często jak w przypadku zadań. Raz na 2-4 tygodnie powinno wystarczyć.

To co chciałeś zrobić, być może przestało ci służyć. A projekt, którym powinieneś się zająć być może awansował do rangi czegoś nad czymś chcesz pracować.

Dobrze jest też zostawić sobie jakiś margines. Nie wypełniać harmonogramu po brzegi. Być otwartym na nowe propozycje. Być dostępnym i mieć czas na to co niezaplanowane. Kiedy ktoś prosi cię o zaangażowanie się w coś to zazwyczaj potrzebuje pomocy nie za tydzień a już.

Jeśli w twoim harmonogramie nie ma miejsca na takie możliwości, mogą omijać cię ciekawe okazje.

Oczywiście — nie na wszystko trzeba się zgadzać. I znów — jeśli jesteś w sytuacji, która pozwala ci odmówić — tzn. nie umierasz z głodu i kwestie finansowe masz ogarnięte to nie bój się odmawiać jeśli nie na myśl o pracy przy danym projekcie nie czujesz ekscytacji.

Jak odmawiać? Dobry sposób pokazuje Mark Forster w książce *„Getting Everything Done and still have time to play”*.

Przy odmawianiu używaj neutralnego tonu. **Nie używaj wymówek, bo będziesz musiał ich bronić.** Używaj powodów, a nie wymówek. Różnica między nimi jest taka, że powód jest nie do podważenia. Na wymówkę ktoś może znaleźć sposób. *„Nie mam miejsca w*

kalendarzu”, „*Skupiam się na dokończeniu innego projektu*” — to są powody. „*Nie mam jak dojechać*” to wymówka — proszący może po prostu zaproponować, że cię odbierze.

A jeśli to szef narzuca nowe zadania? Jasne. Nie ma sprawy. Zapytaj go tylko z czego w takim razie masz zrezygnować, żeby zająć się tym nowym projektem.

I tak na koniec — pamiętaj, żeby nie obrażać się kiedy to tobie ktoś odmawia. Ma do tego takie samo prawo jak ty. Kto wie, może również ukończył ten kurs.

Tyle na temat odpuszczania projektów.

A jeśli pomimo porzucenia części zobowiązań wciąż brakuje Ci w dobie czasu, mam coś dla ciebie w kolejnym rozdziale.

Kupuj czas na nicnierobienie

Delegowanie zadań to jedna z popularniejszych porad wśród trenerów produktywności. Jasne, nikt nie wykona danego zadania tak dobrze jak ty, ale za to ty nie masz szans na zrobienie wszystkiego. Warto więc przekazać komuś kontrolę nad niektórymi przynajmniej obowiązkami.

Otóż najprostszym sposobem by wyleczyć się z robienia wszystkiego samemu tylko po to by zaoszczędzić parę złotych to zadać sobie pytanie — **czy robiłbym coś co robię teraz gdybym miał za to zapłacić tyle ile wynosi moja stawka godzinowa?**

Bo jeśli zarabiasz na godzinę 50 zł i właśnie zajmujesz się czymś, za co ktoś mógłbyś zapłacić 25 zł — teoretycznie tracisz 25 zł na godzinę. Pamiętaj — mówiliśmy o sprzedawaniu swojego czasu i nadawaniu wartości pieniężnej każdej godzinie.

Tak, uważam że to problem.

Kiedy pracowałem jeszcze jako freelancer i sprzedawałem swój czas na godziny moja stawka wynosiła 250 zł.

Jeśli więc mogłem delegować jakieś zadanie za kwotę poniżej 250 zł za godzinę — powinienem to zrobić, bo mój czas jest wart więcej niż czas osoby, która może dane zadanie wykonać za mnie.

Ktoś może za mnie ugotować posiłki na cały dzień. Ktoś inny może posprzątać mi w domu, jeszcze ktoś inny może skosić trawnik. Ktoś może zrobić zakupy. A jeszcze ktoś inny znaleźć ekipę do zrobienia remontu w domu. To wszystko za mniej niż 250 zł za godzinę.

Mam jednak problem z tymi wszystkimi metodami. Wynika z nich, że delegować zadania powinienem żeby nie zajmować się czymś czym może zająć się ktoś inny, i... mieć więcej czasu na pracę, w której zarobię na te wszystkie delegowane zadania.

I tak zamiast od pracy odpocząć choćby biegając po domu z odkurzaczem, wpędzamy się w jeszcze więcej pracy i jeszcze za to płacimy.

A przecież cały sens bycia „bogatym” to nie musieć pracować. Dlatego uważam, jeśli faktycznie brakuje ci czasu na pracę, to jasne deleguj by go odzyskać.

W innym przypadku — deleguj, żeby nic nie robić. W książce „*Jak być leniwym*” Tom Hodgkinson rozbroił mnie jednym zdaniem:

.....
Najprzyjemniej jest nic nie robić, kiedy inni pracują.
.....

I jak snobistycznie by to nie brzmiało...

To jest cholernie prawdziwe zdanie.

Pierwszy raz miałem okazję zaznać tej przyjemności kiedy któregoś dnia odwołaliśmy z żoną plany na wieczór. Opiekunka była już zaklepana i postanowiliśmy jej nie odwoływać.

Przesiedziała 3 godziny z dziećmi, a my w tym czasie nie robiliśmy absolutnie nic. Poprzeglądaliśmy jakieś bzdury w internecie, pogadaliśmy, każde zdrzemnęło się chwilę, a ja miałem nawet okazję by popatrzeć dłuższy moment w sufit.

Było wręcz rozkosznie.

I tak wiem, jestem złym ojcem. Zatrudniłem kogoś do spędzenia czasu z dziećmi, kiedy mogłem się zająć nimi sam. Będziesz mieć swoje dzieci — wtedy pogadamy. Bo jeśli już je masz, to wiem że nie potępiasz, a pewnie trochę nawet zazdrościsz mi tych 3 godzin.

Teraz nawet do głowy nie przychodzi nam odwoływać opiekunki nawet jeśli nie mamy planów na dany dzień.

W najbliższym czasie zamierzam zatrudnić ludzi do pomocy w jeszcze kilku obszarach, ale nie po to by odzyskać czas na pracę, a żeby w tym czasie nic nie robić.

Nie robię rzeczy, których nie muszę i nie chcę robić. Wszystko co jedynie „powinienem” — ignoruję. Opuściłem ciężące mi projekty. I co? Świat się nie zawalił.

Nikt nawet nie zauważył, że przestałem robić prawie połowę rzeczy.

Po to mi ta cała produktywność. Po to nauczyłem się pracować lepiej i szybciej od innych, żeby przełożyło się to na lepsze wyniki — w tym również finansowe.

A na co wykorzystać te finanse, jeśli nie na możliwość poleżenia od czasu do czasu do góry brzuchem.

Ale nicnierobienie wcale nie jest proste. Dlatego w kolejnym rozdziale pokażę ci jak po prostu się wyłączyć.

Wyłącz się

Zanim przejdziemy do odpoczywania — dobrze byłoby się przed odpoczynkiem wyłączyć. A to wbrew pozorom nie jest wcale takie proste.

Nawet tak wyłączające aktywności jak medytacja potrafiliśmy sprowadzić do poziomu zadań do wykonania. Szkoły, kursy, warsztaty mindfulness sprawiają, że nicnierobienie wygląda jak coś czego trzeba się nauczyć i że wymaga to sporego wysiłku.

I rzeczywiście, dziś faktycznie trudno jest nam się wyłączyć zupełnie. Nawet jeśli, to jest to raczej stan stand-by niż całkowite wyłączenie. Nie potrafimy już być sami ze sobą.

Nuda jest dla nas tak obcym i nieprzyjemnym zjawiskiem, że ludzie w pewnym eksperymencie woleli razić się prądem niż nic nie robić.

Głównym powodem jest to, że jesteśmy non-stop zalewani informacjami. Psycholog Timothy Wilson twierdzi, że **świadomie jesteśmy w stanie odebrać jedynie 0,0004% (4 dziesięciotysięczne procenta) informacji jakimi bombarduje nas otoczenie.**

Część z tych informacji aplikujemy sobie na własne życzenie kompulsywnie sięgając po telefon 85 razy na dobę. Dotykając go średnio 2600 razy dziennie czyli ponad 160 razy na godzinę.

Jeszcze przed pandemią dorośli spędzali średnio 4h gapiąc się w telefon. To 1/4 czasu kiedy nie śpimy. **To tak jakbyśmy pół etatu spędzali z telefonem.**

Według niektórych badań nastolatki potrafią spędzić 10 godzin dziennie z nosem w telefonie. To nawet 15 lat w ciągu życia spędzonych ze wzrokiem wlepionym w ekran.

85% ludzi używa telefonu podczas spotkań z rodziną i znajomymi. Ponad połowa Amerykanów świadomie przyznaje się do uzależnienia od telefonu. 10% osób przyznaje się do zerkania na telefon podczas seksu. 12% zerka na telefon pod prysznicem.

Pojawiła się nawet nowa fobia — **Nomofobia**, czyli strach przed brakiem dostępu do swojego telefonu.

W jednym z eksperymentów zapytano ludzi czy woleliby aby roztrzaskał im się telefon czy woleliby złamać rękę. O ile dorośli woleliby uratować rękę o tyle prawie połowa nastolatków wołałaby fizyczny ból i gips przez kilka tygodni niż brak dostępu do telefonu.

75% dorosłych osób jest w stanie sięgnąć po swój telefon bez wstawania z miejsca. Przez 24 godziny na dobę. 3/4 z nas ma telefon ZAWSZE w zasięgu ręki.

Widzisz tu jakiś problem?

Żyjemy w ekonomii uwagi i to nasza uwaga właśnie jest kupowana i sprzedawana przez korporacje. Jaron Lanier — amerykański

futurolog i twórca terminu „*wirtualna rzeczywistość*” wylicza, że gdyby firmy sprzedające naszą uwagę płaciły nam — właścicielom tej uwagi to 4-osobowa rodzina zarabiałaby w ten sposób 20.000 dolarów rocznie.

I zanim powiesz, że demonizuję technologię... Nie ma nic złego w tym by postanowić spędzić trochę czasu w mediach społecznościowych czy obejrzeć coś na YouTube.

Problem w tym, że większość z nas wcale tego nie postanawia.

To ktoś postanowił za nas.

Krytyk technologiczny Tristan Harris mówi, że za każdym razem gdy odpalasz aplikację social media, po drugiej stronie ekranu czeka tysiąc osób, których zadaniem jest utrzymanie cię przed ekranem jak najdłużej. Siła woli tu nie wystarczy.

Wiem coś o tym i za chwilę ci o tym opowiem.

Generalnie zmierzam do tego, że ożywiony mózg nie jest gotowy na relaks i odpoczynek. Cytowana już przeze mnie Celeste Headlee pisze, że nasz umysł traktuje powiadomienia tak samo poważnie jak alarm pożarowy czy pukanie do drzwi. Powiadomienia uwalniają hormony stresu. Czasem, na dźwięk powiadomienia czy sygnał wibracji napinamy mięśnie. Czyli od powiadomień można się więc zmęczyć nie tylko mentalnie ale i fizycznie.

„Ale Paweł! Telefon, tablet, komputer to moje narzędzia pracy. Nie mogę po prostu ich odłożyć.”

Czyżby?

Widziałeś kiedyś drwala, który poszedł na zakupy z siekierą za pasem? Chirurga, który poszedł do banku ze skalpelem w dłoni? Grabarza, który wsiada do taksówki z łopata?

Narzędzia zazwyczaj odkładamy po wykonaniu zadania. Ale telefon towarzyszy nam prawie zawsze. Nie odkładamy go. I w związku z tym zadania z nim związane nigdy się nie kończą.

A jak słusznie stwierdza Celeste Headlee **technologia jest takim samym narzędziem pracy, które powinno się używać do konkretnych zadań, a potem najzwyczajniej odkładać.**

Nuda to twórczy stan umysłu, który pomaga wiele rzeczy w głowie poukładać. Wyjście spod niekończącego się strumienia powiadomień, newsów i informacji jest świetnym wstępem do prawdziwego odpoczynku.

Tyle, że to nie takie proste.

Uważam się za osobę o dość wysokim poziomie samodyscypliny. Generalnie jak sobie coś postanowię to raczej tego dotrzymuję.

Ale z moich zapisków w dziennikach wynika wyraźnie, że telefon i kompulsywne sięganie po niego przeszkadza mi w tym, żeby się wyłączyć i nic nie robić.

I żeby nie było, aplikacje takie jak Facebook, Instagram, Twitter, Reddit usunąłem już dawno z telefonu. Strony YouTube'a, Facebooka itd. mam zablokowane na wszystkich swoich urządzeniach.

Ale faktycznie — są przecież jeszcze aplikacje, które służą do pracy i pozbyć się ich nie mogę. Mail, Google Analytics, Business Suite od Facebooka, MailerLite, itp. Żadna z nich nie wysyła powiadomień — powiadomienia wyłączyłem.

A mimo to, wciąż podświadomie sięgałem po telefon. Z resztą — nawet z eksperymentów wynika, że nawet wyłączony telefon — jeśli jest w zasięgu wzroku, będzie źródłem pobudzenia.

Wiedziałem, że potrzebuję odpocząć od telefonu. Mam wrażenie, że większość z nas tego potrzebuje. Zdawałem sobie sprawę, że na codzień telefon jest mi potrzebny i pozbyć się go nie mogę. Ale już w weekendy? Próbowałem telefon chować, ale jednak pokusa była zbyt duża i wyciągałem go gdzieś z szuflady.

Kilka miesięcy temu kupiłem Nokię 105. Nową. W sklepie. Za 89 zł. Ten telefon nie ma nic. Nawet najprostszego aparatu. Można zadzwonić i napisać SMSa (*co swoją drogą trwa wieki*). I to wszystko.

Przekładałem kartę z iPhone'a do Nokii w piątki wieczorem. Z powrotem karta w iPhonie lądowała dopiero w niedzielę wieczorem.

Pierwszy weekend był ciężki. Syndrom odstawienia dawał się we znaki. Nie wiedziałem co ze sobą zrobić, kiedy... nie miałem nic do zrobienia. Normalnie w chwilach beczynności sięgałbym po telefon.



Uspokoilem się już w pierwszą niedzielę. Pod koniec drugiego weekendu trochę żałowałem, że wracam do iPhone'a. Tuż przed weekendem trzecim właściwie nie mogłem się doczekać przełożenia karty do Nokii.

Dlaczego?

Sam byłem w szoku.

Te weekendy to był pierwszy raz od lat, kiedy mogłem się naprawdę wyłączyć. Ale tak naprawdę.

Kilka rozdziałów temu wspominałem o patrzeniu w okno i że nie ma nic złego w chwili nicnierobienia.

W pamięć zapadła mi jedna z niedziel, które spędziłem na tarasie patrząc na jedno z drzew w ogrodzie — i dlaczego to ważne dowiesz się w kolejnym rozdziale. Siedziałem tak ponad godzinę i dawno już nie czułem się tak spokojny. Potem wstałem i poszedłem się zdrzemnąć na hamak.

Spokój, poczucie *nicniemuszenia*, brak dostępu do listy zadań, zero powiadomień, maili i wiadomości. Jeśli ktoś coś ode mnie chciał — musiał zadzwonić. I nikt nie zadzwonił. I to było piękne.

Przez większość tych weekendów nie wiedziałem nawet która jest godzina. Nigdy nie było za wcześnie i nigdy nie było za późno.

Wyjazdy czy nawet wyjścia rodzinne z Nokią zamiast iPhone'a też wyglądały zupełnie inaczej. Nie muszę mówić, że... dużo lepiej.

Chodzi przede wszystkim o spokój, brak niepokoju i niepewności, brak kompulsywnych chęci dostarczenia sobie jakiegoś bodźca. Nie walczyłem z nudą. Poddawałem się jej. Miałem mnóstwo czasu żeby pomyśleć, tylko sam ze sobą... i nie weryfikować zaraz swoich przemyśleń w Google.

Siedząc na ławce podczas spaceru w parku z dziećmi patrzyłem przed siebie, a nie w telefon. Wyglądałem na tle innych rodziców jak wariat. Ale nikt nie mnie widział, bo wszyscy wgapieni byli w swój ekran.

Ten eksperyment dał mi sporo do myślenia. Zmienił moje podejście do telefonu. Zacząłem go używać bardziej jako narzędzia właśnie i odkładałem po skończonym zadaniu.

A kiedy czuję, że potrzebuję się wyłączyć, po prostu przekładam kartę do Nokii.

Polecam Ci taki eksperyment. Tylko rzeczywiście, z osobnym głupim telefonem, który nie ma dostępu do najprostszej nawet przeglądarki, internetu, maila.

Ogłupianie smartfona nie zadziała. Usuwanie instagrama, wyłączanie powiadomień i przełączanie telefonu w tryb czarno biały to za mało.

Wiem, bo sprawdziłem.

Nawet teraz, kiedy patrzę na ten śmieszny mały telefonik, mam ochotę przełożyć do niego kartę już teraz.

Zdziwisz się jak wiele czasu masz na wszystko, kiedy twojej głowy nie zaprzęta chęć sięgnięcia po telefon. Zdziwisz się jak wiele przemyśleń czekało w twojej głowie na twoją uwagę, którą do tej pory kradły media społecznościowe i mail.

Zdziwisz się jak wiele ciekawych rzeczy możesz zobaczyć kiedy podniesiesz wzrok znad telefonu. Zdziwisz się jak niewiele rzeczy na świecie zawali się kiedy nie będziesz dostępny na Slacku, pod mailem czy na Whatsappie przez dwa dni.

Ale to co najbardziej zdziwiło mnie to to jaki spokój ogarniał mnie po przełożeniu karty do Nokii. To poczucie nicniemuszenia. Za każdym razem był to jakiś rytuał przejścia. Z niewolnika technologii w wolnego człowieka.

A kiedy już się wyłączysz, będziesz gotowy żeby odpocząć.

Odpoczywaj

Nie pracujesz bo jesteś wyczerpany, ale nie odpoczywasz bo stresujesz się tym, że jesteś wyczerpany i przez to nie możesz pracować.

Błędne koło.

Szczególnie ci z nas, którzy dążą do sukcesu, osiągnięć, rozwoju mają problem z odpoczywaniem. Wręcz odmawiają odpoczynku. Przy okazji sprawiając, że ludzie wokół nich czują się słabi kiedy próbują odpocząć.

A tymczasem relaks pomaga w podejmowaniu lepszych decyzji, zmniejsza ryzyko depresji, poprawia pamięć i zwiększa odporność na przeziębienia.

Brzmi super. Ale!

Po pierwsze. Nie oczekuj że odpoczynek będzie przyjemny. Szczególnie jeśli teraz masz problem z odpoczywaniem i czujesz poczucie winy gdy nic nie robisz. Jak wiesz z poprzednich rozdziałów, bezczynność jest nam dziś tak obca że nicnierobienie po prostu do przyjemnych nie należy.

Druga sprawa — nie da się odpoczywać bez aktywności. Więc dłuższe rozleniwienie nie ma wcale dobrego wpływu na nasze

samopoczucie. Według badań, odpoczynek poprawia nastrój kiedy trwa nie więcej niż 6 godzin dziennie (*nie licząc snu*).

Powyżej 6 godzin popadamy w marazm.

Wiem co sobie myślisz. 6 godzin odpoczywania dziennie!? Ktoś tu się chyba pomylił. Nie pomylił się. Spokojnie. Dojdziemy i do tego.

Kolejna rzecz — **odpoczynek to nie to samo co sen**. Jasne, sen jest ważny ale pomaga zregenerować się głównie fizycznie. Ale jest jeszcze 6 innych rodzajów odpoczynku: mentalny, sensoryczny, kreatywny, emocjonalny, społeczny i duchowy.

Jeśli nie zadbasz o każdy z nich — no cóż, może się okazać że bywasz zmęczony nawet po dobrze przespanej nocy.

Po czwarte — odpoczywamy tylko kiedy sami podejmujemy taką decyzję. Nie da się nikogo zmusić do odpoczynku. **Choroba to nie odpoczynek. Bezrobocie to też nie odpoczynek**. Te dwie sytuacje wymuszą nicnierobienie.

I po piąte — chyba najważniejsze. **Odpoczynek nie powinien być jedynie okazją do zregenerowania sił czy nagrodą za pracę**.

Kiedyś odpoczynek był najwyższą wartością. Celem pracy i osiągnięcia sukcesu było nie musieć pracować i móc odpoczywać. Odpoczynek to nie luksus, a towar pierwszej potrzeby.

I na koniec — jak pisze Cal Newport w książce „Praca głęboka” — mózg musi dostać wyraźny sygnał do odpoczynku. Sygnał, że dzień pracy się skończył i czas na relaks. Nawet krótkie spotkanie ze

sprawami zawodowymi po zakończeniu pracy może uruchomić myśli, które zaprzętną uwagę i wyrwą umysł z trybu odpoczynku.

Tak więc odpoczynek — ten prawdziwy — ma miejsce kiedy zupełnie nie zajmujesz się pracą. Planowanie to nie odpoczynek, nawet jeśli sprawia przyjemność. Rozmyślanie o pracy to też nie odpoczynek. Wiesz o czym mówię.

I jeśli wciąż jeszcze masz wątpliwości co do tego czy jesteś gotów odpocząć — bo przecież nie wszystko jest jeszcze zrobione, na liście jeszcze sporo zadań, to przypomnę, że...

Nadgodziny, spanie po 5h na noc, wstawanie przed świtem, praca non-stop, hiperorganizacja, hustle i nadludzka samodyscyplina być może daje przewagę zawodową nad innymi. Ale żyjąc w ten sposób możesz być pewny, że w całej reszcie obszarów wszystko w końcu zacznie się sypać.

Dobra! Czas na praktyczne odpoczywanie.

Zacznij od sprawdzenia ile tak naprawdę odpoczywasz. Masz swój dziennik pracy, w którym mam nadzieję pojawiają się też przerwy. Przejrzyj co tam zapisujesz. Zwracaj uwagę na te momenty w których świadomie podejmujesz decyzję o przerwie czy odpoczynku właśnie. Może jest tego za mało.

Mamy więcej wolnego czasu niż nam się wydaje.

Odpoczynek fizyczny

Zaczniemy od najważniejszego — od snu. Problemy ze snem, według badań zmniejszają czujność, kreatywność i kompetencje społeczne.

Po 10 dniach ze snem poniżej 7-8 godzin dług senny jest już tak duży jakbyśmy nie przespalili całej pełnej nocy. I tak też się zachowujemy — jak po nieprzespanej nocy.

Na tym że śpisz niestety nikt nie zarabia. Może to dlatego reklamuje się RedBulla, a nie łóżka. Im mniej śpisz i im dłużej jesteś przytomny, tym więcej twojej uwagi można zmonetyzować.

Ale sen działa wspaniale nie tylko w nocy. Miałem w swoim życiu kilka takich okresów, kiedy pozwalałem sobie na drzemki w ciągu dnia. W ostatnich tygodniach wróciłem do drzemania. I było rozkosznie.

Zamiast trzeciej kawy, odpływałem na 30-40 minut, a po obudzeniu czułem się jak po przespaniu całej nocy. Jakbym miał dwa dni w jednym. Zarówno fizycznie, jak i mentalnie byłem na tyle odświeżony, że praca po takiej drzemce szła dwa razy szybciej.

Ja wiem, że drzemka brzmi jak luksus, albo nawyk nieroba. Ale wierz mi, dużo lepsze efekty osiągam kiedy zamiast walki ze zmęczeniem i wlewania w siebie kawy, dam sobie 40 minut na kanapie.

Poza tym, Stanley Coren w książce *Sleep Thieves* opisuje eksperyment, w którym badanym pozwolono spać kiedy i ile chcą.

Po tygodniu większość badanych drzemała godzinę lub nawet dwie godziny dziennie.

Drzemka jest czymś naturalnym, a odmawiamy jej sobie głównie dlatego, że kojarzy się z lenistwem.

Odpoczynek mentalny

A jeśli masz problem z zaśnięciem, kiedy wieczorem w łóżku przez twój mózg przewijają się tysiące myśli, a ty nie potrafisz się wyciszyć — brakuje ci odpoczynku mentalnego. Podobnie jeśli zapominasz po co właśnie wszedłeś do pokoju. Albo po co wstałeś z kanapy. Wiesz o jakich sytuacjach mówię. Zaćmienie.

Aby pozbyć się mentalnego zmęczenia możesz spróbować spisać myśli, które cię dręczą aby pozbyć się ich z głowy. Tu pomagają też najzwyczajniejsze przerwy w pracy czy praca w ogrodzie.

Odpoczynek społeczny

Średnio, nie licząc snu przez 29% czasu jesteśmy sami. To oznacza, że pozostałe 71% czasu spędzamy z innymi ludźmi. I wszystko jedno czy są to twoje dzieci, partner, współpracownicy, klienci czy znajomi. Obcowanie z ludźmi, którzy czegoś od ciebie chcą pozbawia cię energii.

Według ankiety, o której wspomnę jeszcze w tym rozdziale, top 5 najlepszych sposobów na odpoczynek wymaga samotności.

Jeśli chcesz mieć święty spokój to znajdziesz go tylko w samotności właśnie. Spotkania z ludźmi nie trafiły nawet do top 10 sposobów na odpoczynek we wspomnianej ankiecie.

Jeśli brakuje ci „czasu tylko dla siebie” — potrzebujesz odpoczynku od ludzi. Czyli dokładnie — czasu tylko dla siebie. Jak go zdobyć mówiłem m.in. w rozdziale o kupowaniu czasu. Ale możesz też po prostu odmówić pójścia na imprezę.

Odpoczynek duchowy

Odpoczynek duchowy potrzebny jest tym, którzy nie widzą sensu w tym co robią. Tym, którzy pracują tylko dla pieniędzy, ale uważają że ich praca się tak naprawdę nie liczy.

O sensie poza pracą mówiłem na początku tej części kursu.

Odpoczynek sensoryczny

Kiedy zewsząd zalewa cię fala bodźców, takich jak krzyki dzieci, dzwoniące telefony, migające ekrany, powiadomienia — będziesz potrzebował odpoczynku sensorycznego.

Bez niego stajemy się podenerwowani, niespokojni, źli a czasem nawet łatwo nas rozwścieczyć.

Pomóc może wyłączenie się, o którym mówiłem w poprzednim rozdziale. Pamiętasz? Przesiadka na Nokię w weekendy wywoływała u mnie poczucie ogromnego spokoju.

Odpoczynek emocjonalny

Odpoczynek emocjonalny potrzebny jest tym, którzy duszą emocje w sobie. Nie dzielą się swoimi emocjami. Jeśli musisz kogoś zwolnić, albo klient nie zapłacił na czas i zaczynają się problemy finansowe — takie sytuacje mocno obciążają nas emocjonalnie i większość z nas ma problem, żeby się tym z kimś podzielić.

Tu pomaga dziennik. Można wypisać się ze wszystkim emocji i niewygodnych myśli, które siedzą gdzieś w głowie. Bez ryzyka że ktoś cię oceni.

Warto też przez jakiś czas unikać sytuacji, które wzbudzają w tobie skrajne emocje. Dla każdego z nas jest to coś innego.

A najlepszym sposobem na emocjonalny odpoczynek jest terapia, gdzie bez oceniania wysłucha cię profesjonalista. Sam korzystam i naprawdę polecam.

Odpoczynek kreatywny

Sygnałem że potrzebujesz takiego odpoczynku jest problem z wymyślaniem nowych rzeczy, z inwencją. Blokada kreatywna. To też kłopot z rozwiązywaniem problemów.

Pamiętasz analogię do gąbki? Zmęczenie kreatywne oznacza, że nic już z siebie nie wyciśniesz i musisz nasiąknąć. Najlepiej na łonie natury. Spacer w lesie naprawdę może pomóc.

Najlepsze sposoby na odpoczynek

Ok, teraz wróćmy do ankiety o której wspomniałem wcześniej. Claudia Hammond przeprowadziła ankietę, którą nazwała Rest Test. Wzięło w niej udział 18 tysięcy osób ze 135 krajów. Następnie, na podstawie wyników tej ankiety Hammond napisała książkę „*Sztuka odpoczynku*” w której zebrała 10 najczęściej wymienianych sposobów na odpoczynek wśród ankietowanych.

Co ciekawe, mindfulness i medytacja znalazły się na ostatnim miejscu. Wśród sposobów by się odprężyć były też gorąca kąpiel, samotność, oglądanie telewizji czy słuchanie muzyki.

Zajmijmy się tymi najciekawszymi.

Mindfulness i medytacja. Po pierwsze — zrobiliśmy z tego coś co wpisać należy na listę nawyków i „odbębnić” codziennie. Mało tego, mamy dziesiątki aplikacji wspomagających uważność i medytację. Zrobiliśmy z tego umiejętność, którą trzeba osiąść.

Efekt jest taki, że wiele osób uważa, że medytuje źle. Że sposób w jaki to robię nie jest tym najbardziej zoptymalizowanym i właściwym. To brzmi jak wymuszanie odpoczynku, a jak już wiesz — ten wymuszony nie działa.

Jeśli masz zamiar wymuszać jakikolwiek rodzaj odpoczynku to wiedz że nie o to chodzi — wspomnę o tym jeszcze na sam koniec.

Zaraz po medytacji ankietowani najczęściej wymieniali **oglądanie telewizji**. I nic dziwnego. Telewizja sprawia przyjemność, bo niczego od ciebie nie wymaga. To jest totalnie pasywna rozrywka.

W badaniu Mihály Csíkszentmihályi — to ten gość, który pisał o stanie Flow — badani uważali telewizję za bardziej odpężające niż sport czy zwykłe nicnierobienie.

I tu pojawia się pytanie — czy telewizja nas ogłupia? Psychologowie obawiają się tego że telewizja robi za dużo za nas. Ale żadne badania tego nie potwierdzają.

Mało tego! Jak pisze Hammond w „*Sztuce Odpoczynku*”, osoby urządzające sobie telewizyjne maratony są aktywne poznawczo i emocjonalnie zarówno podczas oglądania filmów jak i później.

Wygląda więc na to, że Netflix & Chill i binge watching seriali to całkiem niezły sposób żeby odpocząć. Trzeba tylko uważać by nie przesadzić.

CEO Netflixa, Reed Hasting uważa, że największą konkurencją tej platformy streamingowej jest... sen. Trzeba uważać, bo czas płynie szybciej przed telewizorem ponieważ telewizja nie tworzy żadnych wspomnień, a to na podstawie liczby wspomnień właśnie oceniamy upływ czasu.

Kolejnym ciekawym sposobem, którego pewnie niewiele osób próbuje jest **gorąca kąpiel**. Totalnie nieproduktywny sposób spędzania czasu. Zamiast wziąć 5-minutowy prysznic — najlepiej

zimny, żeby wyskoczyć ze strefy komfortu — lepiej leżeć godzinami w wannie?

Okazuje się że tak. Bo w wannie nie da się zająć właściwie niczym innym niż leżeniem właśnie — o ile nie wpadnie ci do głowy pomysł by do łazienki zabrać telefon czy nawet laptopa.

Hammond cytuje badania, które pokazują, że kąpiel i wylegiwanie się w wannie obniża poziom depresji w takim samym stopniu co ćwiczenia fizyczne.

Spacery to rodzaj odpoczynku, który znalazł się w top 3 u 38% badanych i zajął 6 miejsce. Spacery na świeżym powietrzu pobudzają kreatywność. Co ciekawe wpływają na zdrowie tak samo korzystnie jak bieganie.

Spacer na łonie natury — to ważne — zmniejsza aktywność części kory przedczołowej powiązanej z uczuciami smutku i rezygnacji. W ogóle obserwowanie przyrody według badań, np. Rogera Urlicha, wspiera odpoczynek i regenerację.

Co ciekawe dzika natura działa nieco gorzej niż ta zagospodarowana przez człowieka. Lepiej działają parki niż dżungla. Wszystko rozchodzi się o powtarzalność w krajobrazie — powtarzalność sprawia, że mózg przetwarza obrazy szybciej i z mniejszym wysiłkiem.

I w końcu miejsce pierwsze. Za najlepszy sposób na odpoczynek aż 58% ankietowanych Claudii Hammond uznało... **Czytanie.**

I to mimo, że przecież nie jest to tak bezmyślna rozrywka jak Netflix.

Czytanie dobrze sprawdza się też przed snem, bo mimo że czytanie samo w sobie pochłania i pobudza, to po odłożeniu książki poziom tego pobudzenia spada i sen przychodzi łatwiej i szybciej.

I to tyle jeśli chodzi o odpoczynek. Zastanów się co odpręża ciebie najbardziej. Szukaj chwili gdzie możesz świadomie odpocząć. I przede wszystkim odpocząć z pełnym przyzwoleniem.

Bez wyrzutów sumienia.

OK. Zanim zakończymy, zostało nam coś jeszcze. Najbardziej nieproduktywna rzecz i coś czego niestety co raz częściej sobie odmawiamy.

Baw się

Jak pisze Catherine Price w książce „*The Power of Fun*” — na prawdziwej zabawie możemy skupić się tylko, kiedy reszta potrzeb jest spełniona — w tym potrzeba odpoczynku.

Bo żadna to zabawa, kiedy jesteś przebodźcowany, zmęczony, albo pełen negatywnych emocji. Ale odpoczynek mamy ogarnięty.

Problem z zabawą, szczególnie wśród dorosłych jest taki, że uważamy ją za aktywność infantylną, samolubną, niedojrzałą i frywolną. Rzadko kto ma w swoich celach „*więcej się bawić*”.

Kiedy już nam się zdarzy zabawić, czerpiemy z tego ogromną przyjemność, ale rzadko dążymy do zabawy świadomie.

Świadomie dążymy raczej do sukcesów i produktywności. Rozwój osobisty zazwyczaj wymaga jednak samodyscypliny i siły woli. Tymczasem zabawa — przy wszystkich swoich korzyściach jest czymś co przychodzi nam naturalnie.

Wystarczy spojrzeć na dzieci. Dzieci nie biegają, żeby gdzieś dobiec. Biegają dla zabawy. Grają w coś nie żeby wygrać i zostać okrzykniętym najlepszym ale dla zabawy. Śpiewają i tańczą nie żeby wzbudzić podziw w rówieśnikach, ale dla zabawy.

Dla zabawy, czyli bez celu innego niż dostarczenie czystej radości.

Bawią się wszystkie ssaki. Bawią się nawet niektóre gady.

Tymczasem my, jako dorośli homo sapiens zachowujemy się jakby każda minuta spędzona na zabawie upośledzała w jakiś sposób naszą produktywność.

Mihály Csíkszentmihályi pisze:

.....

Dowody wskazują, że przyjemne spędzanie czasu wolnego jest trudniejsze niż praca. Obecność czasu wolnego nie przekłada się na poprawę jakości życia jeśli nie wiesz jak go wykorzystać.

.....

Wiesz już jak wykorzystać czas wolny na odpoczynek.

Różnica między zabawą a odpoczynkiem jest taka, że do zabawy nie zalicza się pasywna rozrywka jak oglądanie telewizji czy czytanie.

W poprzednim rozdziale mówiłem też o tym, że do odpoczynku bardzo często potrzebna jest samotność. Z zabawą jest odwrotnie.

Zabawa — ta prawdziwa w znakomitej większości wymaga obecności innych osób. I dotyczy to również introwertyków.

Możesz pomyśleć, że dla zabawy oglądasz „zabawne” przecież rolki na Instagramie. Ale to co robimy z telefonem „dla zabawy” rzadko ma coś wspólnego z zabawą. Algorytmy Instagrama i Facebooka nie będą pchały nas ku zabawie. Mogą co najwyżej popchnąć nas do

kupienia czegoś co wygląda na zabawne. Ale ich głównym celem jest zatrzymanie cię w aplikacji. Dla korporacji liczysz się kiedy patrzysz w ekran a nie kiedy bawisz się offline.

Poza tym jest jeszcze jedna rzecz w social media, która jest toksyczna dla zabawy. **To perfekcjonizm i poczucie że ktoś cię będzie oceniał.** Lajki, komentarze, reakcje, retweety, reposty i udostępnienia. To wszystko formy oceniania.

Łatwiej jest też z telefonem zerwać, jeśli wiesz co chcesz robić zamiast gapienia się w ekran. Tylko wtedy telefon z pokusy zmieni się w coś co przeszkadza ci robić to co chcesz robić — bawić się.

„No dobra. Ale Paweł... no to jak się bawić?”

Po pierwsze, ogarnij bałagan. Szczególnie ten na biurku. Rozgrzebane papiery, otwarty laptop, odpalony monitor — to wszystko przypomina o nieskończonych sprawach. Nieuporządkowane przestrzenie podnoszą poziom kortyzolu — hormonu stresu prowadząc do niepokoju, a nawet depresji.

Zabawa ma generalnie pomóc ci w ucieczce od obowiązków. A ciężko jest od nich uciec jeśli otoczenie wciąż ci o nich przypomina.

Dlatego dużo łatwiej jest bawić się poza domem gdzie nic nie przypomina nie tylko o obowiązkach zawodowych, ale też o tych domowych.

Jednym ze wskaźników dobrej zabawy jest śmiech — a ten z kolei obniża poziom kortyzolu i adrenaliny i zmniejsza ryzyko chorób układu krążenia.

Dobłą zabawę najłatwiej rozpoznać po śmiechu właśnie. Może być fajnie, przyjemnie... ale kiedy zaczynasz się naprawdę, szczerze śmiać — to wtedy właśnie pojawia się dobra zabawa.

Inne cechy zabawy to np. uczucie ulgi, wolności, opuszczenia gardy, utrata poczucia czasu, wolność od oceniania samego siebie, zatracenie się w tu i teraz, poczucie bycia w 100% sobą, uczucie dziecięcej radości.

Pamiętasz kiedy ostatnio czułeś podobne emocje? **Zapisz to.** Price proponuje założenie dziennika zabawy i zapisywanie co sprawia że dobrze się bawisz. Co zabawnego zrobiłeś. A potem rób tego więcej. Wiem — dużo tych dzienników, ale warto. Bo to naprawdę pomaga świadomie myśleć o tym co czujemy, czego chcemy a co nas boli.

Catherine Price twierdzi, że zabawa produkuje szczęście. A im więcej szczęścia tym więcej zabawy, tym więcej szczęścia, tym więcej zabawy. I tak dalej.

I uwaga — może się okazać, że w całej tej pogoni za produktywnością i sukcesem przestałeś się bawić już dawno i będzie problem z zapisaniem w dzienniku zabawy czegokolwiek. Tak było w moim przypadku i nie było to przyjemne odkrycie.

Jeśli twój dziennik zabawy będzie świecił pustkami, przypomnij sobie co sprawiało ci czystą radość w dzieciństwie. Co kiedyś robiłeś w wolnym czasie, ale przestałeś?

I tak naprawdę każda aktywność może stać się zabawą jeśli podejdziesz do niej w wolny od oceny, frywolny sposób. Jak pisze Price, chodzi o porzucenie formalności, niezwracanie uwagi na rezultaty, otwartość na humor i kontakt z innymi.

Każdy z nas ma w sobie element frywolności. I nawet jeśli jesteś najpoważniejszą osobą na świecie, z najdłuższym kijem w dupie to kiedy podbiegnie do ciebie szczeniak labradora merdając ogonem... zaczniesz się bawić.

Również praca może stać się zabawą jeśli zdejmiesz z niej ten czarny płaszcz powagi. Możesz pisać tańcząc. Projektować śpiewając.

A im głupsza zabawa tym lepsza. Im więcej w niej absurdu tym bawimy się lepiej. Szukaj absurdów w codziennym życiu, i w pracy. Rób rzeczy, które nie mają sensu ale po prostu cię bawią.

I tak oto, w tej przyjemnej atmosferze zbliżamy się do końca Nieproduktywności. Przed nami podsumowanie — jeden z ważniejszych rozdziałów w całym kursie.

Podsumowanie

Dotarliśmy do końca. Gratulacje!

Wiesz o nicnierobieniu tyle co ja. Wiesz dlaczego pracujemy tak dużo i jak niewielki sens ma to w dzisiejszym świecie. Wiesz skąd się bierze pogoń za produktywnością i dlaczego popadamy w zajęcioholizm.

Przez ostatnie dwie godziny z kawałkiem starałem się pokazać Ci, że ciężka praca dla samej ciężkiej pracy to nienajlepsza droga, i że idealnie zorganizowane życie oparte o starannie zaplanowane rutyny byłoby pozbawione... życia.

To co chciałbym, żebyś zapamiętał z tego kursu, to to że **nie ma takiej metody czy techniki, która sprawi że poczujesz się w 100% produktywny i usatysfakcjonowany**. Dlatego ciągle poszukiwania tego idealnego, lepszego systemu nie mają sensu.

Dużo lepiej jest wykorzystać ten czas na odpoczynek, zabawę i hobby. Tu i teraz. Nie za rok, dwa czy pięć — kiedy już zrobisz wszystko, bo nie zrobisz. Nie po osiągnięciu Inbox Zero.

Nie po czwartym pomodoro. Nie po pierwszym milionie. Życie trwa tu i teraz i wciąż szukając satysfakcji w pracy pozbawiamy się radości w codziennym życiu poza nią.

Pracujemy lepiej, szybciej, sprawniej, wydajniej, bardziej produktywnie — po co? Gdzie jest koniec? Gdzie jest limit i granica?

Buntuj się przeciwko kulturze Hustle i patrz w okno.

Założ sobie dziennik pracy. Podejmuj świadome decyzje o tym co będziesz a czego nie będziesz robić. Podziel swoje zadania i projekty i ignoruj wszystko czego nie chcesz ani nie musisz robić. Założ dziennik zabawy i postaraj się by z tygodnia na tydzień mieć więcej powodów by coś w nim zapisać.

Deleguj zadania by odzyskać czas na nicnierobienie. Opuść ciężące projekty i odmawiaj udziału w nowych przedsięwzięciach.

Odłóż telefon na przynajmniej jeden dzień w tygodniu. Wyłącz się. Pozwól sobie na drzemkę w środku dnia. Baw się i rób rzeczy kompletnie nieproduktywne. Nie myl prokrastynacji z cierpliwością i nasiąkaniem przed produktywnym zrywem w swoich projektach.

I przestań jeść żaby. Kurczowe trzymanie się systemów produktywności, hiperorganizacja i zarządzanie całym życiem w planerach i aplikacjach to przesada i objaw perfekcjonizmu.

Spróbuj jeden dzień w tygodniu przepracować polegając na intuicji a nie wytycznych „rewolucyjnego systemu”.

Weź gorącą kąpiel. Idź na spacer. Poczytaj. I zrób sobie maraton filmowy.

Bez poczucia winy.

Przestań się wszędzie spieszyć. A następnym razem w sklepie, stań w najdłuższej kolejce do kasy i nie wyjmuj z kieszeni telefonu. Poddaj się nudzie. I pozwól sobie na nicnierobienie.

Dzięki za dołączenie do Nieproduktywności, przerobienie całego materiału i skorzystanie z tej wiedzy. Mam nadzieję, że udało mi się zmienić Twoje podejście do produktywności.

Jeszcze raz gratulacje!

Do zobaczenia!

Podziękowanie

Dzięki za dotarcie na sam koniec. To była ogromna przyjemność pisać dla Ciebie. Nie mogę się doczekać, żeby usłyszeć co udało Ci się osiągnąć dzięki Nieproduktywności.

Jeśli masz jakiegokolwiek pytania czy komentarze, pisz śmiało.

Chętnie dowiem się jak używasz metod proponowanych w tym eBooku. Napisz do mnie: pawel@pwlk.pl

Moja prośba na koniec

Jeśli znasz kogoś, kto mógłby skorzystać z wiedzy zawartej w Nieproduktywności, prześlij tej osobie [link do strony kursu](#).

Zrób zdjęcie fragmentu, który Cię wyjątkowo zaniepokoił i wrzuć na swoje Instastory, albo podziel się linkiem na [Twitterze](#) lub [Facebooku](#). W każdym przypadku pamiętaj żeby oznaczyć [@pawelkadysz](#), żebym mógł podać Twoją wrzutkę dalej.

W zamian oferuję mnóstwo wdzięczności, zarówno mojej jak i osób, z którymi podzielisz się linkiem do Nieproduktywności.

Jeszcze raz, ogromne dzięki!

Paweł Kadysz