Getting Things Done

dla nastolatków

Jak ogarnąć wiele spraw i zyskać mnóstwo czasu



David Allen

Autor bestsellerów NEW YORK TIMESA

Mike Williams, Mark Wallace

onepress
POWER

Tytuł oryginału: Getting Things Done for Teens: Take Control of Your Life in a Distracting World

Tłumaczenie: Zbigniew Waśko

ISBN: 978-83-283-5180-6

Copyright © 2018 by David Allen, Mike Williams, and Mark Wallace

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Penguin Books, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Polish edition copyright © 2020 by Helion SA
All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
http://onepress.pl/user/opinie/getnas
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: *onepress@onepress.pl*
WWW: *http://onepress.pl* (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

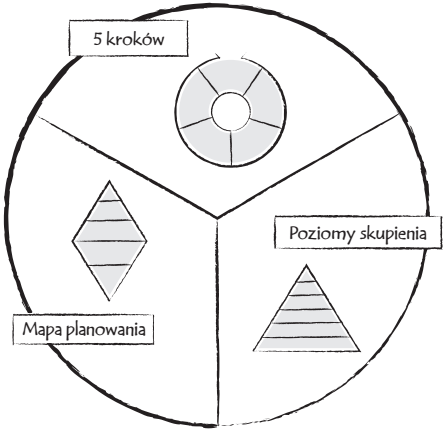
Przedmowa xiii

Słowo wstępne dla rodziców, nauczycieli i dorosłych opiekunów xvii

Słowo wstępne dla nastolatków xxi

Zanim rozpoczniesz 1

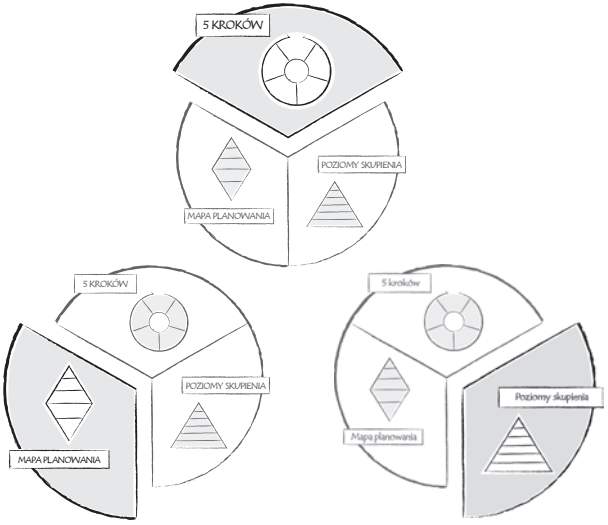
Część 1. Sztuka stosowania metody GTD 13



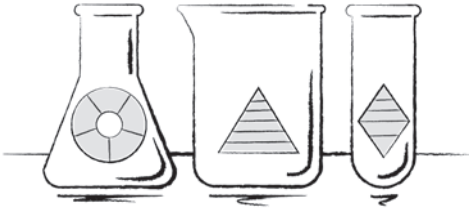


Kup książkę Poleć książkę

Część 2. Metoda GTD w praktyce 49



Część 3. Laboratorium 191



Słowniczek 235

Źródła danych 239

Kup książkę Poleć książkę

Przedmowa

„A niech to, szkoda, że nie nauczono mnie tego w szkole — moje życie wyglądałoby teraz inaczej!".

„Jak mogę to przekazać swoim dzieciom?!".

W ciągu ostatnich 30 lat słyszałem takie słowa niezliczoną ilość razy podczas moich wykładów na temat metody organizacyjnej znanej w świecie pod nazwą GTD, a opisanej w mojej książce *Getting Things Done*.

Ci z Was, którzy znają wspomnianą metodę, prawdopodobnie mają podobne odczucia, a ci, którzy jeszcze się z nią nie zetknęli, będą mogli dzięki niniejszej książce doświadczyć czegoś, co powinni znać od dzieciństwa. Jest to prosty, ale niezwykle skuteczny sposób radzenia sobie ze sprawami angażującymi naszą uwagę, dzięki czemu jesteśmy w stanie nad nimi zapanować, zamiast im ulegać.

Pragnienie znalezienia sposobu na przekazanie tej cennej wiedzy młodemu pokoleniu, i to jak najszybciej, było mi zgłaszane przez rodziców, nauczycieli, administratorów szkół, księży i psychologów szkolnych — ludzi, których rolą jest przygotowywanie młodzieży do dalszego życia.

Nie jestem rodzicem ani nauczycielem pracującym w tradycyjnym systemie edukacji. Moim wieloletnim dorobkiem jest zestaw najlepszych praktyk organizacyjnych, a ich nauczanie i wdrażanie, głównie w świecie korporacyjnym, stało się moją profesją. To szczególnie tam ludzie byli bombardowani e-mailami, internetem i coraz szybciej zachodzącymi zmianami i właśnie tam najpilniej potrzebowali pomocy.

Kup książkę Poleć książkę

Od samego początku wiedziałem, że moje odkrycie będzie bardzo przydatne dla każdego, kto prowadzi aktywne życie, począwszy od studentów i artystów, skończywszy na rodzicach wychowujących dzieci. Na początku swojej kariery nie znałem jednak sposobu na skuteczne dotarcie do tak szerokiego grona odbiorców. Nie wiedziałem też, jak przełożyć opracowaną przez siebie metodę na format zrozumiały przez nastolatków i dostosowany do ich potrzeb.

Zawsze jednak uważałem, że jeśli moja praca ma przynosić długofalowe rezultaty, a byłem przekonany, że tak może być, to trzeba zacząć od dzieci. Osiągnięcie wysokiego poziomu wydajności i uwolnienie się od związanego z tym stresu wymaga niełatwej w wieku dorosłym zmiany pewnych przyzwyczajeń, np. przeniesienia wszystkich czekających na załatwienie spraw — i ważnych, i tych błahych — z głowy do solidnego systemu zewnętrznego. Ten prosty, ale jakże oczyszczający zabieg pozwala zoptymalizować myślenie i dopuścić do głosu naszą kreatywność. Większość ludzi dorosłych ma z tym jednak kłopot, mimo zdawania sobie sprawy, że tak byłoby lepiej. Takie są moje obserwacje. Dzieciom przychodzi to dużo łatwiej. To też wynika z moich obserwacji.

Ludzie dorośli na ogół sądzą, że wiedzą, co myśleć. Dzieci są na etapie uczenia się.

Nie wiedziałem, jak (i czy w ogóle) dotrzeć do młodego odbiorcy, choć zawsze było to na mojej liście „kiedyś/może". Moje pobożne życzenia w tej dziedzinie zaczęły się zmieniać w coś realnego, gdy poznałem Mike'a Williamsa i Marka Wallace'a.

O Mike'u usłyszałem w związku z jego udaną próbą zastosowania mojej metody w usprawnianiu zarządzania jednym z oddziałów firmy General Electric. Później natrafiłem na jego blog, w którym opisywał próby zaprezentowania metody GTD swoim dzieciom! Nawiązałem z nim kontakt i ostatecznie został członkiem zarządu mojej firmy, a pracownicy mający z nim kontakt mówili: „Chciałbym mieć takiego ojca!". Obaj uznaliśmy, że warto by napisać nową książkę na temat GTD, tym razem skierowaną do ludzi młodych. Liczyłem na znaczący wkład Mike'a w to przedsięwzięcie.

Później usłyszałem o Marku Wallasie, nauczycielu z Minneapolis zachwyconym metodą GTD, który podjął próbę spopularyzowania jej zasad wśród uczniów szkoły podstawowej. Miałem okazję uczestniczyć w prowadzonych przez niego zajęciach, podczas których uczniowie wykonywali podstawową praktykę bezstresowej produktywności — to, co nazywamy przeglądem tygodniowym. Osoby znające moją metodę zdają sobie sprawę, że jest to czynność o kluczowym

Kup książkę Poleć książkę

znaczeniu, ale tylko niewielu wykonuje ją z zadowalającą konsekwencją. U Marka cała 30-osobowa klasa robiła to z pełnym zaangażowaniem, a przecież żadne z tych dzieci nie miało jeszcze ukończonych 12 lat! To oczywiste, że Mark musiał dołączyć do naszego zespołu.

Wpływ Mike'a i Marka na ostateczny kształt książki jest niebagatelny. Ich nazwiska zwiększyły też wiarygodność przedsięwzięcia w oczach młodego czytelnika. Ale przede wszystkim ich doświadczenie zawodowe pozwoliło wzmocnić walory edukacyjne książki — zarówno z punktu widzenia czytelnika młodego, jak i dorosłego.

Nasza książka jest doskonałym przykładem „wyższości prostoty nad złożonością", o czym często mówił Oliver Wendell Holmes. Jeśli jesteś gotów, przestudiuj ją, aby odmienić swoje życie w naprawdę fajny sposób. Jeśli uważasz, że to Cię nie dotyczy, przestań się oszukiwać.

— David Allen

Kup książkę Poleć książkę

Kup książkę Poleć książkę

Słowo wstępne dla rodziców, nauczycieli i dorosłych opiekunów

Witajcie! Skoro czytacie tę książkę, to zapewne jesteście dorosłymi opiekunami (rodzicami, nauczycielami, członkami rodziny, przyjaciółmi, księżmi lub mentorami), którzy chcą ułatwić nastolatkom zaadaptowanie się we współczesnym świecie.

Co już wiecie o tych młodych ludziach?

- Czy ich brak koncentracji, stres i obawy nasilają się, czy maleją?
- Czy wiecie, co zaprząta ich uwagę?
- Czy wiecie, co ich rzeczywiście interesuje (o czym rozmawiają w szkole na przerwach, w autobusie lub w mediach społecznościowych)?
- Czy zauważyliście dobrze zapowiadający się talent lub pasję, które wymagałyby lekkiego ukierunkowania i wsparcia?

Teraz macie okazję spełnić się jako przewodnicy pomagający swoim podopiecznym w poruszaniu się wśród spraw szkolnych i życiowych. W ciągu zaledwie paru lat będą musieli zdobyć podstawy do samodzielnego radzenia sobie z wolnością, rosnącą złożonością spraw i nieokiełznaną naturą życia. Czyż nie byłoby wspaniale, gdybyście mogli ich nauczyć tego wszystkiego tak, jak uczyliście ich jazdy na rowerze, uprawiania sportu, gry na jakimś instrumencie czy prowadzenia samochodu?

Mamy dla Was dobre wieści! Opracowaliśmy tę książkę w taki sposób, aby mogła służyć za źródło zasobów pomocnych nastolatkom w nabywaniu umiejętności właściwego radzenia sobie w życiu. Chodzi o umiejętności, dzięki którym będą mogły zmniejszyć poczucie przytłoczenia i stresu, a zwiększyć pewność siebie, produktywność, kreatywność i radość z życia.

Kup książkę Poleć książkę

Metoda Getting Things Done (GTD) jest stosowana na całym świecie. Najpierw została wypraktykowana przez ludzi dorosłych (artystów, biznesmenów, dyrektorów, naukowców, lekarzy, nauczycieli, księży, matki, ojców itd.), którzy zamieniali dotychczasowe nieefektywne nawyki na nowe, wydajniejsze. Ci, którym ta zmiana się udała, często powtarzali: „Szkoda, że nie nauczono mnie tego w szkole!". Dlatego napisaliśmy tę książkę jako podręcznik potrzebnego, ale brakującego przedmiotu szkolnego.

Zanim zaczniecie podróż przez życie ze swoim nastolatkiem (lub nastolatkami), wróćcie na chwilę do czasów swojej młodości. Czy pamiętacie, gdy po raz pierwszy:

- wykonywaliście swoje pierwsze poważne zadanie szkolne?
- musieliście sami dopilnować, aby odrobić lekcje w wyznaczonym terminie?
- próbowaliście dołączyć do jakiegoś zespołu?
- usiedliście za kierownicą samochodu podczas kursu na prawo jazdy?
- poczuliście smak wolności po opuszczeniu domu rodzinnego, aby studiować lub żyć na własną rękę?

Jakie były te Wasze pierwsze doświadczenia? Jeśli takie jak w przypadku większości ludzi, to łatwo nie mieliście. Dopiero potem, w miarę nabywania doświadczenia, zaczynaliście radzić sobie coraz lepiej. Często to, co na początku było bardzo trudne, po pewnym czasie stawało się całkiem łatwe.

Gdy razem ze swoimi podopiecznymi będziecie korzystać z tej książki, oni też wiele razy przeżyją swój „pierwszy raz". Jako dojrzali opiekunowie z pewnością będziecie się wahać pomiędzy krótkowzroczną pokusą natychmiastowego poprawiania ich błędów a roztropnym wyczekiwaniem, aż sami odkryją, że popełnili błąd, i go naprawią. W książce znajdziecie podpowiedź, jak za pomocą metody GTD sprawić, by przy udzielaniu pomocy doraźnej wyrabiać u nastolatka takie zachowania, które będą mu pomocne również w przyszłości.

Książkę możecie traktować jak zbiór zawsze aktualnych zasad i przepisów. Są proste, łatwo przyswajalne i ponadczasowe.

Jeśli nie znacie jeszcze metody Getting Things Done, poświęćcie chwilę na pobieżne przejrzenie całej książki. Do gruntownego studiowania jej treści przystąpcie razem ze swoimi nastolatkami — wspólna nauka może się okazać korzystna również dla Was.

Kup książkę Poleć książkę

Mamy nadzieję, że ta książka stanie się dla Was i Waszych dzieci źródłem praktycznych porad pomocnych w właściwym kształtowaniu młodych ludzi. Spodziewamy się, że gdy Wasze dzieci zaczną wkraczać w świat dorosłych, będą wiedziały, jak spełniać swoje marzenia i radzić sobie z tym wszystkim, co życie im zgotuje. Powodzenia.

Kup książkę Poleć książkę

Kup książkę Poleć książkę

Słowo wstępne dla nastolatków

Witajcie! Jakimś sposobem trafiliście na tę książkę (albo ona na Was).

Jeśli nie macie nic innego do roboty, poświęćcie kilka sekund na jej szybkie przewertowanie od pierwszej do ostatniej strony. Nie jest to zwykła książka. To poradnik i zarazem przybornik z narzędziami ułatwiającymi życie — również Wasze.

Żyjecie w interesujących czasach i macie do czynienia z mnóstwem najrozmaitszych spraw. Wasi rodzice lub nauczyciele mogą znać niektóre z nich, ale tylko Wy wiecie o wszystkim. Macie na głowie szkołę, uprawianie sportu, działalność społeczną, kontakty z rodziną i przyjaciółmi oraz wiele innych spraw. Żyjecie w świecie powszechnej łączności. W jednej chwili Wasz nastrój może zostać całkowicie odmieniony przez sygnał w formie komentarza, zdjęcia lub filmiku odebrany za pomocą telefonu bądź komputera. Może to być coś ekscytującego lub przygnębiającego, ale w obu przypadkach Wasza uwaga jest angażowana i jakoś musicie sobie z tym poradzić niezależnie od innych spraw, które i tak macie do załatwienia. Jak to wszystko ogarnąć?

Podpowiedzi i stosowne narzędzia znajdziecie w tej książce. Ona pomoże Wam zmniejszyć stres i obawy. Dzięki niej łatwiej poradzicie sobie z nawałem spraw i zyskacie więcej czasu na kontakty z przyjaciółmi lub po prostu odpoczynek i nicnierobienie.

Możecie studiować tę książkę sami albo z przyjacielem, mentorem lub rodzicem. Sprawdzajcie w praktyce, czy proponowane przez nas rozwiązanie zadziała w danej sytuacji, czy nie. Wyciągajcie wnioski na przyszłość. Gdy świat wokół stanie się bardziej skomplikowany, przestudiujcie książkę od nowa, gdyż zawiera pomysły przydatne na różnych etapach życia.

Ahoj, przygodo!

Kup książkę Poleć książkę

Kup książkę Poleć książkę

Zanim rozpoczniesz

PRZYGOTOWANY?

„Przygotowany do szkoły?”.

„Przygotowany do szkoły średniej?”.

„Przygotowany do studiów?”.

„Przygotowany do egzaminu?”.

„Przygotowany do prezentacji?”.

„Przygotowany do kolejnego ruchu?”.

Czy te pytania brzmią znajomo? Niektóre są poważnymi pytaniami życiowymi, a inne mają mniejszą rangę. Tym, co je łączy, jest *zmiana*.

Bycie nastolatkiem nie jest wcale takie proste. Niekiedy można odnieść wrażenie, że ciągle stajesz przed jakimś wyzwaniem i słyszysz pytanie: „Czy jesteś przygotowany?”. Co odpowiadasz?

Zatrzymaj się na kilka sekund, pomyśl o swoim bieżącym życiu i o tym, co Cię czeka w najbliższej przyszłości, a następnie zapytaj sam siebie tak *naprawdę*, czy jesteś… **przygotowany**.

Kup książkę Poleć książkę

Jeśli jeszcze nie umiesz odpowiedzieć na to pytanie, nic nie szkodzi. Ta książka ma Ci pomóc w znalezieniu właściwej odpowiedzi.



POSŁUGIWANIE SIĘ PORADNIKIEM

Getting Things Done dla nastolatków to poradnik pełen reguł, przepisów i wskazówek przydatnych w różnych sytuacjach życiowych. Opracowaliśmy go z myślą o Tobie. Jako że nie ma dwóch ludzi takich samych i każdy ma inny styl uczenia się, zaprojektowaliśmy taki układ książki, aby mogła być używana na różne sposoby.

Książka zawiera elementy wizualne i interaktywne.

Znajdziesz w niej rozmaite postaci i mapy przedstawiające określone obszary. Postaci będą reprezentowały istotne pojęcia, a mapy będą nadawały tym pojęciom formę praktyczną. Niektóre mapy pomogą Ci w trenowaniu nowych sposobów myślenia, a inne przydadzą się do rejestrowania myśli i właściwej organizacji myślenia.

Przygotowaliśmy także ćwiczenia, dzięki którym będziesz w stanie określić, które reguły są dla Ciebie najlepsze. Przykłady zostały zaczerpnięte z życia prawdziwych ludzi i chętnie dowiemy się, jak *Ty* stosujesz opisywane przez nas metody w swoim świecie.

Kup książkę Poleć książkę

UKŁAD KSIĄŻKI



Część 1. to spojrzenie na codzienne życie i wszystko, co się wokół Ciebie dzieje. Na jakie nowe i ekscytujące możliwości możesz liczyć? Na jakie przeszkody możesz natrafić?

Część 2. wprowadzi Cię w świat zasad, praktyk i narzędzi, których możesz używać, aby ułatwić sobie codzienne życie. Przez to wyrobisz sobie nawyki pozwalające na osiągnięcie tego, co nazywamy stanem gotowości.

Część 3. jest przeznaczona na testowanie tych wszystkich zasad, praktyk i narzędzi. Tutaj czekają Cię zabawy, eksperymenty i ćwiczenia, podczas których będziesz mógł sprawdzić, co się w Twoim przypadku sprawdza, a co nie.

Teraz, gdy już wiesz, co zawierają poszczególne części książki, możemy wyjaśnić, co rozumiemy pod pojęciem **przygotowany**.

ZNACZENIE SŁOWA „PRZYGOTOWANY"

Przymiotnik (**lepiej przygotowany**, **najlepiej przygotowany**) — będący w stanie odpowiednim dla jakiejś sytuacji lub działania; gotów do czegoś.

Czasownik (**przygotować**, **przygotować się**) — przysposobić kogoś, coś lub siebie do realizacji jakiegoś zadania.

Istnieje kilka definicji słowa „przygotowany", ale co dokładnie ono oznacza? Co Ci przychodzi na myśl, gdy słyszysz słowo **przygotowany**? Czy są to słowa matki pytającej: „Czy jesteś już przygotowany?". Czy jest to dźwięk gwizdka sędziowskiego oznaczający początek meczu? Czy to obraz kurtyny rozsuwającej się na początku spektaklu? Czy to głos nauczyciela pytającego: „Gotowi? To zaczynamy sprawdzian".

Kup książkę Poleć książkę

Bycie przygotowanym może oznaczać różne rzeczy, lecz w tej książce będziemy przez to rozumieli kombinację następujących czterech czynników:

1. PRZYGOTOWANIE do chwili bieżącej.
2. PRZYGOTOWANIE do tego, co ma nastąpić.
3. PRZYGOTOWANIE do zmiany.
4. PRZYGOTOWANIE do czegokolwiek.

Przyjrzyjmy się każdemu z nich nieco dokładniej.

Czy jesteś przygotowany do chwili bieżącej?

Bycie przygotowanym do chwili bieżącej oznacza bycie obecnym tu i teraz.

Jaki jest to rodzaj przygotowania? Jest to zdolność do pełnej koncentracji na jednej sprawie — jak czytanie tego zdania.

Oto kilka przykładów bycia przygotowanym do chwili bieżącej:

- Czy jesteś przygotowany do przeczytania tej książki?
- Czy jesteś przygotowany do zagrania na tym instrumencie?
- Czy jesteś przygotowany do spotkania z przyjaciółmi?
- Czy jesteś przygotowany do umówienia się z kimś?
- Czy jesteś przygotowany do odrabiania lekcji?
- Czy jesteś przygotowany do wysłuchania kolegi, który ma Ci coś do powiedzenia?

Czy jesteś przygotowany do tego, co ma nastąpić?

Bycie przygotowanym do tego, co ma nastąpić, oznacza bycie w pełni świadomym tego wszystkiego, co należy zrobić w określonym przedziale czasu.

Jaki jest to rodzaj przygotowania? Jest to intuicja towarzysząca wiedzy na temat tego, co trzeba zrobić, i poczucie pewności co do czasu i miejsca, w którym należy to zrobić.

Kup książkę Poleć książkę

Oto kilka przykładów bycia przygotowanym do tego, co ma nastąpić:

- Czy jesteś przygotowany do następnej lekcji z matematyki?
- Czy jesteś przygotowany do dzisiejszego treningu piłkarskiego?
- Czy jesteś przygotowany do rozmowy kwalifikacyjnej?
- Czy jesteś przygotowany do weekendowej wycieczki?

Czy jesteś przygotowany do zmiany?

Bycie przygotowanym do zmiany oznacza zdolność do zmodyfikowania kluczowego obszaru swojego życia.

Jaki jest to rodzaj przygotowania? Jest to zdolność efektywnego reagowania na zachodzące zmiany. Do znaczących zmian w obowiązkach spadających na młodego człowieka dochodzi przy przejściu ze szkoły podstawowej do średniej. Jest to czas niezwykle ekscytujący i dynamiczny, ale można się do takiego przejścia przygotować.

Oto kilka przykładów bycia przygotowanym do ważnych zmian:

- Czy jesteś przygotowany do przejścia ze szkoły podstawowej do średniej?
- Czy jesteś przygotowany do przejścia ze szkoły średniej do wyższej?
- Czy jesteś przygotowany do przejścia od rekreacyjnego uprawiania sportu do wyczynowego?
- Czy jesteś przygotowany do zmiany swojego statusu z uczniowskiego na pracowniczy?
- Czy jesteś przygotowany do rozpoczęcia pracy na pełny etat zaraz po ukończeniu studiów?
- Czy jesteś przygotowany do rozpoczęcia życia na własny rachunek?

Czy jesteś przygotowany do czegokolwiek?

Bycie przygotowanym do czegokolwiek oznacza bycie zrelaksowanym i gotowym na zmierzenie się ze wszystkim, co nam stanie na drodze.

Jaki jest to rodzaj przygotowania? Jest to uczucie wynikające z umiejętności panowania nad sytuacją i patrzenia na świat z właściwej perspektywy. Istotne w *byciu* przygotowanym jest

Kup książkę Poleć książkę

poczucie przygotowania. Chodzi o wewnętrzne przekonanie, że potrafimy żyć pełnią życia, podejmować ryzyko i odnosić sukcesy.

Oto kilka przykładów bycia przygotowanym do czegokolwiek:

- Czy jesteś przygotowany do spróbowania czegoś nowego?
- Czy jesteś przygotowany do podjęcia naprawdę trudnego wyzwania i ewentualnego poniesienia klęski?
- Czy jesteś przygotowany do podjęcia próby spełnienia swojego marzenia?
- Czy jesteś przygotowany do odbycia ważnej rozmowy z _____?
- Czy jesteś przygotowany do przeprowadzenia się z domu do akademika?

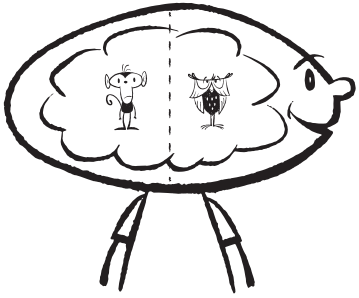
Ta książka ma Ci pomóc w zyskaniu poczucia gotowości i pewności siebie w każdej sytuacji. A zatem… czy jesteś przygotowany do rozpoczęcia lektury?

Rezultaty uczenia się tego wszystkiego będą lepsze, jeśli przynajmniej pobieżnie poznasz procesy zachodzące w Twojej głowie każdego dnia, w każdej minucie, w każdej chwili. Twój mózg jest najpotężniejszym i najbardziej skomplikowanym narzędziem, jakim dysponujesz, więc zaczniemy od opisania niektórych jego możliwości i ograniczeń, a także sygnałów, które wysyła (nie będzie to prezentacja aktualnego stanu wiedzy na temat budowy i funkcjonowania ludzkiego mózgu, ale jeśli interesuje Cię ta tematyka, to jako dodatkową lekturę polecamy książkę *The Organized Mind* Daniela J. Levitina lub *BrainChains* Theo Compernolle'a).

Kup książkę Poleć książkę

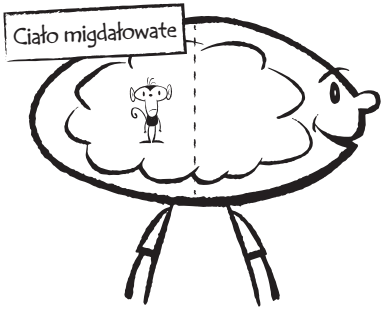
MÓZG CZŁOWIEKA

Na razie skupimy się na dwóch obszarach ludzkiego mózgu, z których jeden odpowiada za szybkie odruchy, a drugi za pogłębione myślenie i podejmowanie decyzji. Pewna, elementarna wiedza na ich temat jest konieczna do zrozumienia i należytego stosowania opisywanych w książce zasad. Aby Ci ułatwić zrozumienie opisywanych zagadnień, wprowadzamy dwie postaci reprezentujące każdy z tych obszarów.



Poznaj małpkę Myggy i sowę Cortland

Pierwszą ważną z naszego punktu widzenia częścią mózgu jest tzw. **ciało migdałowate**.



Ciało migdałowate jest tą częścią mózgu, która jako pierwsza podejmuje decyzje obronne i nakazuje nam podjęcie walki lub ucieczkę. Działa jak czujnik reagujący na każde zagrożenie, jakie pojawia się w naszym otoczeniu. Jest jak autopilot ciągle śledzący wszystkie parametry

Kup książkę Poleć książkę

lotu. Jeśli wykryje jakieś zagrożenie, natychmiast wysyła alarmujące sygnały do całego ciała, wywołując strach, obawę, bezsenność, zwiększenie poziomu adrenaliny lub inny objaw stresu. Przestawia organizm na wyższy bieg i utrzymuje go w tym stanie, dopóki czynnik niepokojący nie zostanie zneutralizowany.

Jeśli w Twoim kierunku jedzie samochód, ciało migdałowate każe Ci uskoczyć w bok. Jeśli widzisz przed sobą lecącą piłkę, ciało migdałowate kieruje Twoim ciałem i wykonujesz spektakularny chwyt. Jeśli przyjaciel jest w niebezpieczeństwie, ciało migdałowate podnosi Ci poziom adrenaliny i ruszasz z pomocą. Ta część mózgu działa szybko i wtedy, gdy uznaje za konieczne.

Częste alarmy wysyłane przez ciało migdałowate mogą wywołać uczucie, jakby w Twojej głowie siedziała ciągle paplająca i rozdrażniona małpa. Niektórzy nawet nazywają taki stan umysłu małpim rozumem. Na potrzeby tej książki przyjmiemy więc, że symbolem działającego ciała migdałowatego będzie małpka o imieniu Myggy.

Kup książkę Poleć książkę



Ciało migdałowate

Egocentryk

Brak poczucia czasu, liczy się tylko chwila bieżąca



Niezwykła szybkość ruchów

Chaotyczność

Silna reaktywność

Myggy

Małpka uosabiająca ciało migdałowate

Kup książkę Poleć książkę

Drugą ważną częścią mózgu jest kora przedczołowa znajdująca się w płacie czołowym.



Jej funkcjami są analityczne myślenie i podejmowanie decyzji. Odpowiada za rozwiązywanie problemów i nadawanie znaczenia temu wszystkiemu, co widzimy, słyszymy i robimy.

Kora przedczołowa ma kluczowe znaczenie dla uczenia się, tworzenia, rozwijania wyobraźni, nawiązywania i utrzymywania relacji z innymi ludźmi i ogólnie dla naszej aktywności. W przeciwieństwie do ciała migdałowatego kora przedczołowa wcale *nie przypomina* autopilota. Uaktywnia się, gdy zwalniamy i zaczynamy *myśleć*, a także gdy nasz umysł odpoczywa i ma czas na błądzenie myślami. Do efektywnego działania wymaga czasu, przestrzeni i energii, a jej efektywność można zwiększać przez odpowiedni trening.

Kora przedczołowa jest jak stara mądra sowa obserwująca z uwagą nasze życie, myśląca i wyciągająca wnioski z dotychczasowych doświadczeń, aby chronić nas przed popełnianiem tych samych błędów. Postacią uosabiającą tę część mózgu będzie właśnie sowa o imieniu Cortland.

Kup książkę Poleć książkę



Kora przedczołowa

Mądrość i empatia

Analityczność i sekwencyjność



Powolność, rozwaga

Nieograniczone możliwości, pomysłowość, kreatywność

Proaktywność

Cortland

Mądra sowa uosabiająca korę przedczołową

Kup książkę Poleć książkę

Jeśli masz być przygotowany (w opisanym przez nas sensie), musisz poznać i okiełznać moc tkwiącą w obu tych obszarach Twojego mózgu. Myggy szybko gada i wysyła sygnały, a Cortland słucha i z namysłem odpowiada.

Gdy między nimi zachodzi takie właśnie współdziałanie, **przygotowanie** jest możliwe. W przeciwnym razie może dojść do ukształtowania się niezdrowych i nieproduktywnych nawyków.

A zatem jak się przygotować? Co należy zrobić? Co będziesz z tego mieć? Dlaczego nie możesz zrobić tego tak po prostu, naturalnie? Jaki to wszystko będzie miało wpływ na Ciebie? Czy w ogóle powinieneś się tym zajmować?

Pozostań z nami. Dopiero zaczynamy.

Panuj nad swoim umysłem albo on zapanuje nad tobą. – HORACY

Kup książkę Poleć książkę


PROGRAM
PARTNERSKI
GRUPY HELION
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ
Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!
Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!
http://program-partnerski.helion.pl
GRUPA
Helion

Panuj nad swoim umysłem – albo on zapanuje nad Tobą!

Świat jest niezwykle interesujący, ale też wymaga dostosowania się do szalonego tempa i ogarnięcia mnóstwa najrozmaitszych spraw. Współczesny młody człowiek najczęściej uczy się, utrzymuje kontakty z rodziną i przyjaciółmi, uprawia sport, być może angażuje się w działalność społeczną, po raz pierwszy się zakochuje i przeżywa miłosne rozterki. Równocześnie cały czas jest online, co wiąże się z konsekwencjami. W jednej chwili pojedynczy sygnał w formie komentarza, zdjęcia lub filmiku, odebrany za pomocą telefonu, może całkowicie odmienić jego nastrój i wywrócić priorytety do góry nogami. Młody człowiek musi sobie z tym radzić, a przy tym nie zaniedbać żadnej z tysięcy ważnych spraw, które akurat ma na głowie.

Ta książka jest znakomitym poradnikiem prezentującym nowe spojrzenie na GTD, kultową metodę Davida Allena. Została opracowana z myślą o młodych ludziach, którzy muszą sobie radzić z niespotykanym przez nich nigdy wcześniej zalewem informacji i spraw wymagających częstego podejmowania decyzji. Zaprezentowano tu bogaty zestaw narzędzi, dzięki którym ograniczanie stresu i koncentracja stają się dużo łatwiejsze. Poszczególne techniki zostały przedstawione w prosty, a przy tym niebanalny i interesujący sposób. Liczne wskazówki i dodatkowe wyjaśnienia sprawiają, że korzystanie z tych technik w praktyce przychodzi niemal niezauważalnie, wręcz naturalnie. W rezultacie zwiększa się kreatywność, odporność na stres, pewność siebie i... radość z każdego nadchodzącego dnia.

Dzięki tej książce nauczysz się:

- stosować proste reguły analizowania swoich działań
- planować i realizować projekty (zarówno szkolne, jak i pozaszkolne)
- przygotowywać się do różnych ważnych chwil, wydarzeń i czynności
- spokojnie i metodycznie podchodzić do zmian
- nabierać przekonania o słuszności swoich poczynań

David Allen jest światowej sławy autorytetem w dziedzinie efektywności i autorem wielu bestsellerowych książek o tej tematyce. Redakcja czasopisma „Time" ogłosiła jego sztandarowe dzieło, *Getting Things Done*, „najlepszym poradnikiem biznesowym dziesięciolecia".

Mike Williams był w latach 2011 – 2016 dyrektorem naczelnym David Allen Company. Obecnie jest członkiem rady dyrektorów działającej w ramach Towarzystwa Rozwoju Talentów (*td.org*) i głównym wdrożeniowcem metody GTD w firmie Zappos.com.

Mark Wallace od ponad dwudziestu lat jest nauczycielem w publicznych szkołach w Minnesocie. Laureat nagrody TIES Distinguished Educator.

onepress

Księgarnia internetowa:
http://onepress.pl

HELION SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
onepress@onepress.pl

książkiklasybusiness

Sprawdź nasze szkolenia!
SZKOLENIA
AKADEMIA IT & BUSINESS
www.szkolenia.helion.pl

ebook dostępny na:
ebookpoint
eBook ePUB
eBook PDF
eBook MOBI

ISBN 978-83-283-5180-6

Cena: 37,00 zł

Patron merytoryczny:

gtd®

Szukasz wsparcia we wdrożeniu Getting Things Done?

Odwiedź stronę wyłącznego przedstawiciela David Allen Company w Polsce - ProOutcome: https://gtd.com.pl