SKOŃCZ TO, CO ZACZĄŁEŚ

Peter Hollins

Sztuka samodyscypliny, czyli jak zabrać się do pracy i doprowadzić ją do końca

onepress POWER

Tytuł oryginału: Finish What You Start: The Art of Following Through, Taking Action, Executing, & Self-Discipline

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

ISBN: 978-83-283-5891-1

Copyright © 2019 by PKCS Media, Inc.

Polish translation rights arranged with PKCS Media, Inc. through TLL Literary Agency.

Polish edition copyright © 2020 by Helion SA

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

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/skozac
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

Wstęp 5

Rozdział 1. Przestań myśleć i zacznij działać 9

Rozdział 2. Bądź ciągle na głodzie 29

Rozdział 3. Stwórz manifest 45

Rozdział 4. Nastawienie ukierunkowane na realizację 61

Rozdział 5. Jak pokonać prokrastynację? 73

Rozdział 6. Strefa skupienia uwagi 83

Rozdział 7. Śmiertelne pułapki 111

Rozdział 8. Codzienne systemy napędzające sukces 123

Podsumowanie 141

Kup książkę Poleć książkę

Kup książkę Poleć książkę

ROZDZIAŁ 1.

Przestań myśleć i zacznij działać

Esther myślała o tym jakiś milion razy. Miała biurową pracę bez przyszłości, w której tkwiła co najmniej od sześciu lat i fantazjowała, jak by to było, gdyby nie musiała się użerać z monotonną papierkową robotą, wypełniać poleceń surowej szefowej i zaprowadzać swojego dwuletniego synka do żłobka na cały dzień.

Co mogła zrobić, żeby spełnić te marzenia? Przecież musiała pracować, żeby zapewnić byt rodzinie. Wpadła na pomysł: postanowiła, że założy własną firmę wypiekającą domowe ciasta na sprzedaż.

To wszystko było tylko fantazją — myślą, która zrodziła się w jej głowie podczas trudnych dni w pracy. Ale któregoś dnia Esther poczuła, że coś się zmieniło. Wreszcie podjęła decyzję. Zrobi to. Pieczenie ciast było przecież jej prawdziwą pasją. Przez wiele lat piekła torty i ciasteczka dla przyjaciół, a wszyscy powtarzali jej, że

Kup książkę Poleć książkę

powinna zrobić z tego biznes. A więc może to wcale nie był aż taki zły pomysł?

I tak się rozpoczęła długa droga Esther do otwarcia własnej firmy oferującej domowe wypieki. Nie rzuciła pracy od razu, ale złożyła wniosek o dwutygodniowy urlop, żeby wybadać grunt. *Najpierw zdobędę potrzebne informacje*, pomyślała. Uznała, że musi poukładać sobie wszystko w głowie, zanim podejmie jakiekolwiek dalsze kroki. Im bardziej będzie przygotowana i im większe będzie miała plany, tym lepiej. Zamierzała zdobyć wszystkie dostępne informacje na temat tego, jak założyć własną firmę oferującą wypieki — od przepisów kucharskich po zarządzanie finansami. Planowała również przeprowadzić ankietę wśród znajomych i sąsiadów, żeby poznać potrzeby rynku. Wszystko zaczynało nabierać kształtu w jej głowie.

Niestety, jakikolwiek był ten kształt, wszystko zaczęło się i skończyło w głowie Esther.

Myśl o tym, że będzie musiała nauczyć się wszystkiego, co wiąże się z założeniem i prowadzeniem firmy wypiekającej ciasta, sparaliżowała ją i zniechęciła do jakichkolwiek działań. Podatki, formularze, dzierżawa… Przecież ona chciała tylko piec ciasta!

Kiedy nadszedł urlop, Esther wciąż znajdowała inne rzeczy do roboty niż to, co sobie wcześniej zaplanowała. Robiła sobie drzemki w ciągu dnia, spędzała czas z synkiem, realizowała różne „domowe projekty" i nadrabiała zaległości z koleżankami i sąsiadkami, nie podejmując nawet tematu marketingu jej wymarzonej firmy. Za bardzo przejmowała się tym, co się stanie, gdy zacznie

Kup książkę Poleć książkę

głośno mówić, że chce założyć własny biznes. Może ludzie pomyślą, że jest zbyt ambitna lub ma za mało talentu, i będą wieścić jej porażkę albo, co gorsza, sukces? Esther nie mogła uporać się z myślą, że inni będą od niej za dużo oczekiwać.

I tak upłynęły dwa tygodnie, które zamieniły się w prawdziwe wakacje. Wracając do pracy, Esther nadal myślała o założeniu własnej firmy, ale to wciąż była bardziej fantazja niż realny plan. Czuła, że będzie jeszcze wracać do tego pomysłu miliony razy.

Czym jest realizacja?

Jak myślisz, co w tej historii poszło nie tak? Czy Esther nie była wystarczająco skoncentrowana na swoim planie? Zabrakło jej samodyscypliny lub wytrwałości? Nie przeszła do działania?

Jeżeli uważasz, że zabrakło wszystkich tych elementów, to tak naprawdę masz na myśli jedno: Esther nie przeszła do etapu realizacji.

Realizacja jest związana z koncentracją, samodyscypliną, działaniem i wytrwałością, ale nie jest synonimem żadnego z tych słów, lecz połączeniem ich wszystkich. To trochę tak, jak z tymi wielkimi japońskimi animowanymi robotami, które powstają przez połączenie mniejszych części pochodzących z innych robotów, na przykład *Power Rangers* albo *Voltron*. Każdy mniejszy robot stanowi pewną część dużego robota i tak samo każdy z czterech elementów — koncentracja, samodyscyplina, działanie i wytrwałość — można porównać do części ciała, która w połączeniu z pozostałymi tworzy całość: realizację.

Kup książkę Poleć książkę

Głowa: koncentracja. Realizacja planu wymaga odpowiedniej koncentracji. Koncentracja kojarzy się z głową, ponieważ sprawia, że myślisz o danym zadaniu i skupiasz się na nagrodzie. Koncentracja kieruje Twoimi myślami i działaniami w stronę osiągnięcia zamierzonego celu. Bo musisz wiedzieć, że w realizacji planu nie chodzi o samo podjęcie wysiłku; ważne jest to, aby był on skoncentrowany na jednym celu. Koncentracja sprawia, że żaden wysiłek nie jest marnowany. Człowiek widzi przed sobą tylko jedną linię, dlatego idzie prostą drogą do wyznaczonego celu.

Wracając do sytuacji Esther: gdyby skupiła się na marzeniu założenia firmy, lepiej zadysponowałaby swoim wolnym czasem i zaplanowałaby sobie takie zajęcia, które przybliżyłyby ją do spełnienia tego marzenia.

Kręgosłup: samodyscyplina. Kręgosłupem realizacji jest samodyscyplina, która sprawia, że zabierasz się do pracy, gdy jest to potrzebne, nawet jeśli nie masz ochoty. Jest to umiejętność kontrolowania samego siebie i wytrwałego koncentrowania się na tym, co należy zrobić, pomimo pokus i różnych rzeczy rozpraszających Twoją uwagę. Ten element jest kluczowy dla realizacji planu, ponieważ to on daje Ci siłę do regulowania Twoich myśli, uczuć i działań oraz skupienia ich na celu, który jest dla Ciebie ważny. Bez samodyscypliny nie byłbyś w stanie konsekwentnie pracować aż do samego końca, a przecież o to w tym wszystkim chodzi.

Tak jak głowa jest połączona z kręgosłupem, tak samo koncentracja jest połączona z samodyscypliną. Jeżeli skupiasz się na tym, co musisz zrobić, samodyscyplina pojawia się naturalnie. I podobnie jeśli jesteś zdyscyplinowany, łatwiej Ci będzie się skupić na tym,

Kup książkę Poleć książkę

co masz do zrobienia, nie pozwalając, aby cokolwiek rozproszyło Twoją uwagę. Samodyscyplina, podobnie jak kręgosłup, trzyma Cię w wyprostowanej pozycji, żebyś nie upadł i nie zamienił się w bezwładną masę.

Gdyby Esther była wystarczająco zdyscyplinowana, oparłaby się pokusie spędzania całego wolnego czasu na przyjemnościach. Nie ma nic złego w porządnym wyspaniu się ani w spędzaniu czasu z bliskimi, ale jeśli poświęcasz na to cały swój czas i nie robisz nic produktywnego, równowaga zostaje zaburzona. Przyjemności są ważnym elementem życia, ale jeśli wypełniają zbyt dużą część Twojego czasu i uniemożliwiają Ci wydajną pracę, stają się problemem.

Dłonie i stopy: działanie. Działanie, czyli dłonie i stopy realizacji, to wykonywanie małych kroków do przodu i uczynienie z nich priorytetu. Dzięki nim realizacja staje się czymś więcej niż koncentracją i samodyscypliną. To zamiar, który zdołał się przekształcić w czyn. To drobne kroki, które zmieniają rzeczywistość i prowadzą Cię od punktu A do punktu B, czyli z miejsca, w którym jesteś teraz, do miejsca, gdzie spełnią się Twoje marzenia. Jest to widoczny aspekt realizacji — można go zaobserwować, zmierzyć i ocenić pod kątem Twoich celów. Dlatego działanie jest niezbędne do zrealizowania planów i osiągnięcia celów. Bez niego plan pozostaje czymś abstrakcyjnym, a cele pozostają tylko marzeniami.

Gdyby Esther przeszła do działania i zaczęła realizować choćby pierwszą część swojego planu (czyli poszukałaby potrzebnych informacji), wykonałaby pierwszy mały krok w stronę spełnienia marzenia i otwarcia własnej firmy.

Kup książkę Poleć książkę

Serce: wytrwałość. I wreszcie dochodzimy do sedna realizacji, czyli do wytrwałości. Można ją zdefiniować jako mocne trzymanie się czegoś pomimo różnych przeszkód, które próbują Cię od tego *oderwać*. Jest to uparte trzymanie się obranego kursu nawet w obliczu trudności. Nie wystarczy, że przejdziesz do działania; musisz pracować tak długo, aż skończysz. Realizacja wymaga zapału, dzięki któremu będziesz iść naprzód bez względu na utrudnienia, przeszkody albo różne rzeczy rozpraszające Twoją uwagę. Wiele wartościowych celów wymaga nie tylko posiadania wielkiego ducha, ale też mocnego serca, które pozwoli na przebiegnięcie całego maratonu. Jeżeli Twoje serce nie jest w dobrej kondycji, prawdopodobnie zatrzymasz się w połowie drogi i poddasz, zanim dotrzesz do linii mety.

Czy Esther była na tyle wytrwała, żeby mogła spełnić swoje marzenie? Wydaje się, że w jej przypadku nawet nie możemy zadać takiego pytania, ponieważ o wytrwałości możemy mówić dopiero wtedy, gdy ktoś rzeczywiście przeszedł do działania i realizował swój plan na tyle długo, żeby napotkać na swojej drodze pierwsze przeszkody. Esther skończyła, zanim w ogóle zaczęła, dlatego kwestia wytrwałości nie zdążyła się tutaj w ogóle pojawić.

To już koniec. Przedstawiłem Ci cztery elementy — koncentrację, samodyscyplinę, czyn i realizację — które w połączeniu ze sobą tworzą superrobota o nazwie „realizacja" i „skończenie tego, co zacząłeś". Jeżeli człowiek potrafi połączyć ze sobą koncentrację, samodyscyplinę, czyn i wytrwałość i widzi, jak dzięki temu jego marzenia zamieniają się w rzeczywistość, odczuwa ogromną satysfakcję i spełnienie.

Kup książkę Poleć książkę

Skoro jednak realizacja jest czymś tak wspaniałym, dlaczego nie jest obecna przez cały czas w naszym życiu? Krótka odpowiedź brzmi: bo to jest trudne. A długą odpowiedź (wyjaśniającą również, dlaczego to jest trudne) znajdziesz niżej.

Dlaczego nie przechodzimy do realizacji?

Kiedy zastanawiamy się nad tym, co chcielibyśmy robić, co powinniśmy robić albo co muszą zrobić inni, zazwyczaj jesteśmy ekspertami. Wpadamy na szalone pomysły, a w naszych głowach rodzą się gotowe plany. Bez trudu potrafimy sobie wyobrazić ostateczny efekt.

Ale gdy trzeba ruszyć się z krzesła i przejść do działania, jesteśmy nie tylko amatorami, lecz również niechętnymi uczestnikami całego przedsięwzięcia. Często brakuje nam koncentracji, samodyscypliny i chęci działania, a także wytrwałości — czyli cech potrzebnych do tego, żeby wykonać określone zadanie.

Czasami ruszamy do boju, mimo że w naszym „ciele" brakuje głowy; innym razem nie mamy dłoni i stóp albo serc. Myślimy, że jesteśmy w stanie po prostu przywołać te części i utworzyć z nich całość, ale gdy docieramy na pole bitwy, odkrywamy tylko, że to nie jest takie proste, jak myśleliśmy.

Ekscytacja i entuzjazm, które towarzyszyły nam na etapie snucia marzeń i tworzenia planów, gasną, gdy tylko sobie uświadomimy, ile ciężkiej pracy musimy włożyć w to, żeby zamienić te marzenia w rzeczywistość i wprowadzić nasze plany w życie. Nie przechodzimy

Kup książkę Poleć książkę

do etapu realizacji, a naszym problemem wcale nie jest brak umiejętności czy inteligencji — o nie.

Nie realizujemy naszych planów z dwóch głównych powodów: mamy ogromny wybór (1) *taktyk blokowania* i (2) *psychologicznych barier*, które przeszkadzają nam w skończeniu tego, co zaczęliśmy. Oto omówienie obu tych kategorii.

Taktyki blokowania

Taktyki blokowania dotyczą niewłaściwego wykorzystywania czasu i energii, przez co nie podejmujemy niezbędnych działań. Są to metody polegające na sabotowaniu siebie samego, które może mieć charakter świadomy. Wspomniane taktyki, obejmujące (1) wyznaczanie złych celów, (2) prokrastynację, czyli odkładanie pracy na później, (3) uleganie pokusom albo czynnikom rozpraszającym uwagę i (4) nieumiejętne zarządzanie czasem, utrudniają nam maksymalne wykorzystanie sił i energii do tego, aby zrobić coś produktywnego.

Wyznaczanie złych celów. Jedną z metod utrudniania samemu sobie realizacji planów jest wyznaczanie złych celów, czyli na przykład takich, które są zbyt abstrakcyjne albo wręcz niemożliwe do osiągnięcia. Wyznaczanie niewłaściwych celów jest jak kupowanie złej mapy przed wycieczką samochodową: uniemożliwia realizację planu, ponieważ wskazówki są niewłaściwe i powodują dezorientację. Ostatecznie tracimy cierpliwość i chęć do kontynuowania naszej podróży i kończymy ją w połowie drogi.

Kup książkę Poleć książkę

Kiedy nasze cele są zbyt abstrakcyjne, nie jesteśmy w stanie określić, co powinniśmy zrobić, żeby je osiągnąć. Jeżeli na przykład stwierdzimy, że naszym celem jest żyć zdrowiej, ale nie określimy przy tym, co rozumiemy przez słowo „zdrowiej", maleje prawdopodobieństwo, że podejmiemy odpowiednie kroki, aby ten cel osiągnąć. Chcemy działać, ale nie wiemy jak.

Gdy nasze cele są zbyt ambitne albo niemożliwe do osiągnięcia przez żadnego śmiertelnika, czujemy się tak, jakbyśmy patrzyli na niemożliwie wysoką drabinę bez szczebli. Cały urok tego podejścia polega na tym, że nikt nie może nam zarzucić, że za mało się staramy, bo nie ma szczebli, po których moglibyśmy się wspiąć. Jesteśmy zwolnieni z poczucia winy związanego z tym, że nic nie zrobiliśmy. Weźmy na przykład dyrektora fabryki, który stawia sobie za cel, żeby podwoić produkcję, nie biorąc pod uwagę rzeczywistych ograniczeń logistycznych.

Skoro cel jest niemożliwy do osiągnięcia, to tak naprawdę nie ma znaczenia, czy dyrektor przejdzie do działania, czy nie. Dzięki temu unika on problemów i nie czuje się winny, że nic nie robi.

Prokrastynacja. Jest to jedna z najczęściej stosowanych taktyk. Z jakiegoś powodu wszyscy mamy niezwykły dar odkładania pracy tak długo, aż nie będziemy mieli wyjścia — dosłownie do ostatniej minuty. Prawdę mówiąc, jesteśmy tak utalentowani w odkładaniu pracy na później, że potrafimy przekonać innych (a nawet samych siebie), że pracujemy, chociaż wcale tego nie robimy.

Jednym z rodzajów prokrastynacji jest niekończące się planowanie. Planujemy naszą pracę w najdrobniejszych szczegółach, a gdy

Kup książkę Poleć książkę

skończymy, stwierdzamy, że albo nasz plan wymaga rewizji, albo nie powinniśmy w ogóle się do tego zabierać. Potem planujemy nową pracę i tak dalej, przez cały czas pozostając w błogiej nieświadomości i nie zdając sobie sprawy, że całe to nasze planowanie jest formą prokrastynacji. Tak naprawdę powinniśmy nazwać ją *produktywną prokrastynacją*, ponieważ mamy wrażenie, że dokądś zmierzamy, choć w rzeczywistości drepczemy w miejscu.

Kiedy wiemy, że jesteśmy w stanie odłożyć na później moment zabrania się do nieprzyjemnej pracy, robimy to regularnie, ponieważ jest to proste, wygodne i niestresujące. W ten właśnie sposób wiele historii, które mogłyby mówić o sukcesie, kończy się tylko na gdybaniu. Niekończące się pasmo „później" zostaje ostatecznie wplecione w pętlę „nigdy".

Pokusy i czynniki rozpraszające uwagę. Droga realizacji byłaby dużo łatwiejsza, gdyby wyglądała jak długi korytarz z pustymi ścianami po obu stronach. Jeżeli nie masz wyboru, równie dobrze możesz zabrać się do roboty i pracować, pracować, pracować. Ale tak nie jest. Twoja droga jest ozdobiona rozmaitymi błyszczącymi świecidełkami, lśniącymi znakami objazdu i zachęcającymi przystankami. W dzisiejszych czasach nie brakuje pokus i czynników rozpraszających uwagę. Nawet zwykłe powiadomienie wyświetlone na ekranie telefonu powoduje zalanie naszego mózgu substancjami chemicznymi dającymi uczucie zadowolenia, które sprawiają, że przyklejamy się do naszych telefonów jeszcze dłużej.

Oto prosty przykład: pewna specjalistka od marketingu dostała za zadanie, aby wymyślić kampanię promującą nowy produkt. Dobrze wie, na czym polega ta praca: musi wyszukać różne informacje,

Kup książkę Poleć książkę

napisać raporty i przygotować prezentacje. Jednak zamiast zabrać się do pracy i skoncentrować na tym, co ważne — dzięki czemu mogłaby szybciej wykonać swoje zadanie — marnuje całe godziny na rozmowach na Snapchacie, na oglądaniu niekończącej się pętli filmów na YouTubie i na przeglądaniu zdjęć na Instagramie. Ostatecznie może i znajdzie potrzebne informacje, napisze raporty i przygotuje prezentacje, ale najprawdopodobniej nie będą one odzwierciedlały jej pełnego potencjału.

Oczywiście nie jesteśmy w stanie usunąć wszystkich pokus z naszego otoczenia. Zresztą to nie one stanowią prawdziwy problem. Naszym problemem jest to, że nie wiemy, jak sobie z nimi poradzić. Tymczasem nawet jeśli jest ich bardzo dużo i bombardują nas ze wszystkich stron, istnieją dwa sposoby na to, żeby przejąć kontrolę nad sytuacją: strategiczne unikanie i zdrowe, umiarkowane użycie.

Możemy zastosować różne strategie w celu uniknięcia pokus. Jeżeli na przykład rozpraszają nas częste powiadomienia wysyłane przez media społecznościowe, możemy wyznaczyć określone odcinki czasu, w trakcie których będziemy wylogowani z tych portali i skupimy się na pracy.

Oprócz tego możemy radzić sobie z czynnikami rozpraszającymi uwagę w zdrowy i produktywny sposób. Nie musimy całkowicie rezygnować z kuszących i przyjemnych form spędzania czasu tylko po to, żeby skutecznie realizować nasze plany. Co więcej, nie powinniśmy tego robić.

Kup książkę Poleć książkę

Zasłużona przerwa spędzona na rzeczach, które sprawiają nam przyjemność, pomoże nam naładować akumulatory i sprawniej funkcjonować, gdy wrócimy do pracy. Konieczna jest jednak odpowiednia dyscyplina, dzięki której zachowamy umiar, gdy będziemy oddawać się przyjemnościom. Możemy na przykład regularnie nagradzać się za wykonanie określonej pracy dziesięciominutową przerwą, podczas której będziemy się logować na nasze konta w mediach społecznościowych i sprawdzać, co się ostatnio wydarzyło.

Nieumiejętne zarządzanie czasem. „Tyle do zrobienia i tak mało czasu". Ile razy słyszałeś te słowa wypowiedziane przez współpracownika, członka rodziny albo osobę patrzącą na Ciebie w lustrze? I ile razy uświadamiałeś sobie, że to nie czas jest problemem, lecz brak umiejętności gospodarowania nim? Wszyscy mamy tyle samo czasu w ciągu każdej doby.

Zarządzanie czasem to praktyka wykorzystywania go w taki sposób, aby maksymalnie zwiększyć swoją wydajność i efektywność. Dobre zarządzanie czasem obejmuje nie tylko zdolność do planowania zadań, ale również umiejętność oceniania, kiedy należy wykonać którą pracę, aby uzyskać najlepszy efekt. Co więcej, konieczna jest tu samodyscyplina, żeby realizować zadania zgodnie z planem, a także koncentracja, dzięki której odpowiednio rozplanujesz swoje zasoby. Umiejętne zarządzanie czasem ułatwia tworzenie harmonogramów i realizowanie ich, tak aby każde zadanie zostało wykonane zgodnie z planem.

Kup książkę Poleć książkę

Natomiast złe zarządzanie czasem oznacza brak planowania, dezorganizację, dekoncentrację i brak samodyscypliny. Zapominamy o naszych zadaniach, lekceważymy je albo niewłaściwie je oceniamy pod względem tego, ile czasu powinniśmy na nie przeznaczyć, wywołując w ten sposób efekt domina, który psuje wszystkie nasze pozostałe plany. Nie potrafimy przewidywać i nie gromadzimy zasobów potrzebnych do wykonania danej pracy, co powoduje opóźnienia albo prowadzi do tego, że w ogóle nie robimy tego, co sobie zamierzyliśmy. Nie potrafimy określić priorytetu poszczególnych aktywności i spędzamy czas na robieniu rzeczy, które wcale nie są niezbędne, przez co nie realizujemy naszych planów (i często narażamy się szefowi).

W XXI wieku zachowanie równowagi między pracą a życiem osobistym jest trudniejsze niż kiedykolwiek. Technologia, dzięki której możemy pracować dłużej w ciągu dnia, a także dużo dostępnych opcji rozrywki sprawiają, że 24 godziny przestają nam wystarczać na zrobienie wszystkiego, co byśmy chcieli. W tych trudnych warunkach złe zarządzanie czasem stało się normą, a umiejętne — supermocą, którą posiadają tylko najbardziej oświecone jednostki.

A skoro nie potrafimy zarządzać czasem nawet podczas codziennych zadań, jak mamy uwierzyć w to, że zdołamy znaleźć czas na realizację naszych większych życiowych planów?

Kup książkę Poleć książkę

Przeszkody psychologiczne

Przeszkody psychologiczne to wewnętrzne, często nieświadome mechanizmy naszej psychiki, które działają jak bariery utrudniające nam realizację naszych planów. Do tych mechanizmów należą: (1) lenistwo i niezdyscyplinowanie, (2) strach przed porażką, odrzuceniem i negatywną opinią innych, (3) perfekcjonizm wynikający z braku pewności siebie oraz (4) brak samoświadomości. Te psychologiczne przeszkody mają źródło w nas samych; odbierają nam chęć do działania i uniemożliwiają nam realizację naszych zadań.

Lenistwo i niezdyscyplinowanie. To, że nie realizujemy naszych zamierzeń, czasami ma banalnie prostą przyczynę: lenistwo i brak odpowiedniej dyscypliny. To lenistwo sprawia, że nie chce nam się wstać z kanapy i zacząć pracować nad ważnymi zadaniami, które przybliżą nas do naszych celów. Niezdyscyplinowanie powoduje, że marnujemy czas na bezwartościowych rozrywkach i przyjemnościach. Nawet gdy mamy opracowany plan działania i przygotowaliśmy sobie wszystkie potrzebne zasoby, brakuje nam siły woli i dyscypliny, żeby zabrać się do pracy i wykonać ją do końca. Wiemy bowiem, że to będzie od nas wymagać poświęcenia (choć czasami tylko niewielkiego), i dochodzimy do wniosku, że to nie jest tego warte.

Siła woli to energia, która pobudza nasze ciała, a dyscyplina odpowiednio koncentruje tę energię, dzięki czemu konsekwentnie przybliżamy się do naszych celów. Jeżeli nie znajdziemy sposobu na aktywowanie siły woli i dyscypliny, nasze ciała będą się wciąż znajdować w stanie bezczynności i nigdy nie przejdą do działania.

Kup książkę Poleć książkę

Strach przed porażką, odrzuceniem i negatywną opinią innych. Lara, ochotniczka pracująca w lokalnej organizacji walczącej o dostęp do edukacji dla dzieci z ubogich rodzin, wpadła na pomysł, żeby zorganizować zbiórkę pieniędzy, która pomoże jej zdobyć więcej sponsorów. Wypisała sobie, co musi zrobić i z kim musi porozmawiać, żeby wprowadzić ten pomysł w życie.

Nie zdążyła jednak nawet wykonać pierwszego telefonu w tej sprawie — który być może rozpoczęłby efekt kuli śnieżnej — gdy straciła cały zapał. Zaczęła się wahać: *Co, jeśli zorganizuję tę kampanię, ale nikt się nią nie zainteresuje? Co, jeśli nasi liderzy społeczni wesprą mój pomysł, ale wszystko okaże się wielką klapą? Co, jeśli ostatecznie wydamy więcej pieniędzy, niż chcemy zebrać?*. Szybko porzuciła ten pomysł i od razu poczuła się lepiej.

Tym, co powstrzymało Larę przed przejściem do działania, był strach przed odrzuceniem i porażką, a także przed tym, że inni będą ją surowo oceniać. Rezygnacja z tego pomysłu była więc dla niej aktem samoobrony i sposobem na to, by ustrzec się przed bólem porażki. Nigdy nikogo o nic nie prosiła, więc uczucie odrzucenia było jej obce. A ponieważ nigdy nie podjęła się realizacji tego ambitnego celu, nikt nie mógł powiedzieć, że poniosła porażkę.

Strach przed odrzuceniem, porażką i negatywną opinią innych paraliżuje nas i sprawia, że boimy się cokolwiek zrobić. Dochodzimy do wniosku, że powstrzymując się przed działaniem, nie dopuszczamy do sytuacji, w której zrobilibyśmy coś, co mogłoby zostać poddane ocenie. A jeśli nie można nas osądzać ani oceniać, to nie można nas również odrzucić. Jeżeli nie robimy nic w kierunku tego, żeby spełnić nasze marzenia — zwłaszcza gdy są one

Kup książkę Poleć książkę

naprawdę ambitne — to nie możemy ponieść porażki. Niestety to rozumowanie jest obarczone poważnym błędem. Nie podejmując żadnych działań, już na samym początku negatywnie osądzamy i odrzucamy samych siebie. Ponieśliśmy porażkę w chwili, gdy uznaliśmy, że nie warto nawet próbować.

Perfekcjonizm wynikający z braku pewności siebie. Paul już od kilku lat szykuje się, żeby poprosić o awans. Włożył sporo wysiłku w to, żeby poszerzyć swoją wiedzę i umiejętności — wziął udział w kilku seminariach, zdobył certyfikaty i zapisał się na studia podyplomowe. Chce, żeby jego życiorys był idealny, bo wtedy szefostwo nie będzie w stanie mu odmówić, gdy poprosi o awans. Paul wyznaje przekonanie: albo perfekcyjnie, albo wcale.

Minęło kilka następnych lat, a on wciąż nie poruszył tematu awansu w rozmowie z szefem. Jego osiągnięcia wciąż mu nie wystarczały — tak samo jak wcześniej. Jego perfekcjonizm, zrodzony ze strachu, braku pewności siebie i przekonania, że nie jest dość dobry, sprawiły, że Paul nie przeszedł do działania. Zamiast zrobić coś, co posunie go do przodu, skupił swoją energię na intensywnym planowaniu i dążeniu do doskonałości, co ostatecznie doprowadziło do stagnacji. Ktoś z zewnątrz mógłby pomyśleć, że Paul jest pracowity jak mrówka i konsekwentnie dąży do swoich celów, ale rzeczywistość była zupełnie inna: Paul jest wewnętrznie zablokowany przez swój perfekcjonizm, przez co tak naprawdę nie podejmuje żadnych wartościowych działań.

Brak samoświadomości. To również może być bariera psychologiczna utrudniająca przejście do działania. Nie lubimy popełniać błędów ani opuszczać naszej strefy komfortu, dlatego nie mamy

Kup książkę Poleć książkę

okazji się dowiedzieć, jaki potencjał w nas drzemie. Efekt jest taki, że wiele naszych zainteresowań, pasji i talentów pozostaje ukrytych. A gdy nie znamy własnych możliwości, tkwimy w przekonaniu, że nie mamy szans na sukces, nawet jeśli spróbujemy coś osiągnąć. Nie realizujemy naszych planów i tkwimy w stagnacji — czasami przez całe życie.

Co więcej, nie wiemy, że wpadliśmy w pułapkę stagnacji, bo tak naprawdę nie zdajemy sobie sprawy, że nic nie robimy. Żyjemy w ciągłym pędzie, zadowoleni z tego, że dajemy z siebie wszystko. Ale gdybyśmy usunęli z naszego życia te wszystkie drobiazgi, które zajmują nam czas, i zastanowili się, jak wygląda nasze życie z dalszej perspektywy, to zrozumielibyśmy, że unikamy robienia rzeczy związanych z tym, co naprawdę się liczy.

I tak oto poznałeś listę przyczyn tego, że nie realizujemy naszych zamierzeń. Na początku czujemy ekscytację i entuzjazm, które potem zmieniają się w wymówki i wyjaśnienia. Zaczynamy od oczekiwań, a kończymy na szukaniu alibi. Zbyt często nie zadajemy sobie trudu, żeby wyjrzeć poza najbliższe otoczenie, ponieważ to, co mamy przed oczami, jest proste i wygodne. Część nas nie chce wiedzieć, co jest dalej, bo boimy się, że zaczniemy tego pragnąć i będziemy musieli ciężko się napracować, żeby tam dotrzeć.

Spróbuj zebrać się na odwagę i w imię własnego osobistego rozwoju i szczęścia wyobrazić sobie, jak inaczej wyglądałoby Twoje życie, gdybyś miał nawyk aktywnego działania.

Kup książkę Poleć książkę

Co się stanie, gdy zaczniemy aktywnie działać?

Ta droga jest trudniejsza, ale korzyści, jakie może przynieść, są warte Twojego wysiłku. Jeżeli wyrobisz w sobie nawyk aktywnego działania, zdołasz zwiększyć swoją wydajność i będziesz maksymalnie wykorzystywać każdą okazję. Twoje cele związane z nauką i karierą staną się prawdziwymi życiowymi drogowskazami, a nie tylko mrzonkami i źródłem narastającej frustracji.

Jeżeli będziesz konsekwentnie realizować swoje zamierzenia, wpłynie to pozytywnie na Twoje relacje z ludźmi. Kiedy dasz się poznać jako ktoś, kto zawsze dotrzymuje słowa, zdobędziesz zaufanie swoich przełożonych, współpracowników i podwładnych. A co ważniejsze, zbudujesz lepsze relacje z partnerem, dziećmi i przyjaciółmi. Ludzie będą darzyć Cię zaufaniem, widząc, że dotrzymujesz słowa i robisz to, do czego się zobowiązałeś.

Co więcej, konsekwentne realizowanie zamierzeń pomoże Ci zbudować lepsze relacje z samym sobą. Zmusi Cię bowiem do lepszego poznania własnych pragnień, potrzeb, zdolności i lęków, dzięki czemu będziesz w stanie przejąć kontrolę nad własnym życiem, zamiast tylko być niewolnikiem swoich nieświadomych lęków i presji społeczeństwa.

Podsumowując, realizowanie planów jest potężnym połączeniem koncentracji, samodyscypliny, działania i wytrwałości. To siła, która nas napędza do osiągania ambitniejszych celów zawodowych, budowania lepszych relacji z ludźmi i odczuwania większej osobistej satysfakcji.

Kup książkę Poleć książkę

Niestety różne przeszkody, zarówno w postaci szkodliwych taktyk, jak i przeszkód psychicznych, mogą Ci uniemożliwiać konsekwentne realizowanie Twoich zamierzeń i celów. Na początku czujesz silną pasję i motywację do działania, ale z czasem Twój wewnętrzny płomień słabnie i gaśnie. Aby go na nowo rozpalić, musisz najpierw zrozumieć, co Cię powstrzymuje, a potem wyposażyć się w odpowiednie taktyki i narzędzia psychologiczne, które pomogą Ci w kontynuowaniu podjętych działań.

Przypomnij sobie historię Esther, która wzięła urlop z myślą o tym, aby w tym czasie poczynić ważne kroki na drodze do założenia własnej firmy, ale niestety nie zrealizowała tego planu, bo uległa pokusie przyjemnego spędzania czasu, a strach przed odrzuceniem i porażką zniechęcił ją do działania. Zamiast wykorzystać ten czas na wyznaczenie sobie realistycznych celów i podjęcie konkretnych działań na rzecz spełnienia swoich życiowych marzeń, ostatecznie powróciła do życia, w którym nie była szczęśliwa.

A teraz pomyśl, co by było, gdyby Esther była świadoma barier powstrzymujących ją przed działaniem. Wyobraź sobie, że nasza bohaterka wykorzystała taktyki i narzędzia psychologiczne służące do pokonania tych barier i założyła doskonale prosperującą firmę oferującą domowe wypieki. Co by się stało? Każdego dnia Esther budziłaby się podekscytowana i robiłaby coś, co ją pasjonuje. Byłaby blisko swojego synka i mogłaby patrzeć, jak rośnie. Miałaby życie, o którym marzyła.

Zastanów się przez chwilę, jak wygląda Twoja własna historia. Czy konsekwentnie podejmujesz działania, które przybliżają Cię do zdobycia tego, czego pragniesz? Czy raczej padasz ofiarą taktyk i barier psychologicznych, które Ci to utrudniają?

Kup książkę Poleć książkę

Jeżeli wybrałeś drugą odpowiedź, czytaj dalej. Na następnych stronach poznasz narzędzia, których potrzebujesz, i przeczytasz o sposobach na rozbudzenie wielkiej mocy działania.

Do zapamiętania:

- Sztuka realizacji jest czymś, dzięki czemu możesz żyć tak, jak sobie wymarzyłeś, zamiast godzić się na to, co masz teraz.
- Można powiedzieć, że składa się ona z czterech elementów: koncentracji, samodyscypliny, działania i wytrwałości, a każdy z nich jest równie ważny jak pozostałe.
- Jednak nie wystarczy tylko wiedzieć, że musisz coś zrobić, żeby rzeczywiście przejść do działania. Istnieją ważne powody, dla których często nie kończymy tego, co zaczęliśmy — albo nawet w ogóle nie przechodzimy do działania. Zasadniczo można je podzielić na dwie grupy: taktyki blokowania i przeszkody psychologiczne.
- Taktyki blokowania polegają na nieświadomym robieniu planów sprzecznych z tym, co chcemy osiągnąć. Są to: (1) wyznaczanie złych celów, (2) prokrastynacja, (3) uleganie pokusom i czynnikom rozpraszającym uwagę oraz (4) nieumiejętne zarządzanie czasem.
- Przeszkody psychologiczne sprawiają, że nie podejmujemy działań, bo nieświadomie próbujemy chronić samych siebie. Oto one: (1) lenistwo i brak dyscypliny, (2) strach przed porażką, odrzuceniem i negatywną opinią innych, (3) perfekcjonizm wynikający z braku pewności siebie oraz (4) brak samoświadomości.

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

PRZESTAŃ SIĘ ZASTANAWIAĆ. PO PROSTU ZACZNIJ DZIAŁAĆ!

Czy zawsze realizujesz swoje plany i kończysz rozpoczęte zadania? Czy też częściej po złożeniu obietnicy lub podjęciu postanowienia udaje Ci się rozpocząć pracę i... porzucasz ją nieukończoną? Niekiedy niepokonaną przeszkodą okazują się zaledwie pierwsze oznaki znużenia czy zasadniczo niewielkie trudności. Często po prostu coś ciekawszego lub przyjemniejszego odwraca Twoją uwagę. Tymczasem umiejętność zamiany zamiaru w rzeczywistość jest niezwykle ważna zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym. To dość trudna sztuka, gdyż pokonanie własnego lenistwa i prokrastynacji wymaga sporego wysiłku i wytrwałości.

Dzięki tej książce łatwiej opanujesz trudną sztukę kończenia rozpoczętych zadań. Dowiesz się, skąd się bierze niechlubna skłonność do niepodejmowania działań i w jaki sposób wzmocnić motywację. Ustanowisz własne reguły, których przestrzeganie zbliży Cię do wyznaczonych celów. Dowiesz się, jakie nastawienie sprzyja realizacji zadań i jak zapanować nad nastrojami, które mogą obniżać Twoją efektywność. Sporo miejsca poświęcono tu strategiom walki z prokrastynacją. Nauczysz się łączyć obowiązek z przyjemnością, dzięki czemu wytrwanie w pracy stanie się o wiele łatwiejsze. Przekonasz się również, jak ważne jest zapewnienie odpowiedniego skupienia uwagi, i dowiesz się, w jaki sposób zastosować regułę 40 – 70 w skutecznym pokonywaniu własnej bezczynności.

W tej książce:

- przyczyny blokowania własnej aktywności
- sztuka automotywacji
- wypracowanie nastawienia na realizację
- pokonywanie prokrastynacji
- omijanie pułapek samodyscypliny
- codzienne napędzanie sukcesu

PETER HOLLINS

jest badaczem i psychologiem. Intryguje go złożoność i niejednoznaczność ludzkiej natury. W ramach wieloletniej praktyki zdobył ogromne doświadczenie w pracy z ludźmi, jednak zdecydował się na zmianę i zaczął pisać świetnie sprzedające się książki, dzięki którym może pomagać milionom czytelników i ułatwiać im pracę nad sobą. Jest autorem kilku bestsellerów. Mieszka w Seattle w stanie Waszyngton.

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
ISBN 978-83-283-5891-1
Cena: 34,90 zł