

PODKRĘĆ SWOJĄ PRODUKTYWNOŚĆ



DOPAMINOWY DETOKS

JAK POZBYĆ SIĘ ROZPRASZACZY
i ZWIĘKSZYĆ
SWOJĄ EFEKTYWNOŚĆ

THIBAUT MEURISSE

sensus

Tytuł oryginału: Dopamine Detox: A Short Guide to Remove Distractions
and Get Your Brain to Do Hard Things (Productivity Series)

Tłumaczenie: Edyta Ładuch

ISBN: 978-83-289-0503-0

© 2021 Thibaut Meurisse

All rights reserved. No portion of this book may be reproduced in any form without permission from the publisher, except as permitted by U.S. copyright law.

Polish edition copyright © 2024 by Helion S.A.

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 jakiegokolwiek 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 wydawca 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 wydawca 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

<https://sensus.pl/user/opinie/dopdet>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Dla kogo jest ta książka?5

Wstęp7

CZĘŚĆ I

DOPAMINA I ROLA, JAKĄ ODGRYWA ONA
W NASZYM ŻYCIU 11

CZĘŚĆ II

DOPAMINOWY PROBLEM 15

Neuroprzebieżnik potrzeb 17

Ktoś przejął kontrolę nad Twoimi neuroprzebieżnikami 19

Pragnienie jedzenia 22

Dopamina i ciągły napływ bodźców mogą upośledzić
naszą zdolność do myślenia długoterminowego 24

Jesteś przebieżcowany 29

Problem z przebieżcowaniem 31

Bodźcowe pułapki 33

CZĘŚĆ III

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z DETOKSU 37

Czym jest dopaminowy detoks? 39

Kompletny 48-godzinny detoks dopaminowy 40

24-godzinny detoks dopaminowy 42

Częściowy detoks dopaminowy 43

CZĘŚĆ IV

METODA TRZECH KROKÓW	45
Krok 1. Zidentyfikuj swoje największe rozpraszacze	47
Krok 2. Dodaj utrudnienie	48
Krok 3. Zaczynj z samego rana	51
Kilka wskazówek, jak najlepiej wykorzystać czas podczas dopaminowego detoksu	53

CZĘŚĆ V

DZIAŁANIE (I WALKA Z PROKRASYNACJĄ)	57
Zaplanuj swój dzień	59
Jak zaplanować swój dzień	60
Zaplanuj sobie jedno zadanie, którym będziesz się zajmował każdego ranka	62
Wyostrz swoją uwagę	64
Wystrzegaj się otwartych systemów	68

CZĘŚĆ VI

UNIKANIE „DOPAMINOWEGO NAWROTU”	71
1. Rozpoznaj nawrót	73
2. Zrozum bitwę toczącą się między Tobą a Twoim umysłem	74
3. Zrozum, że świat nie jest Twoim sprzymierzeńcem	75
4. Przygotuj plan awaryjny	77
5. Wdrożenie zrównoważonego systemu	78
6. Pielęgnuj bycie tu i teraz	79
Podjmij się 30-dniowego wyzwania	82
<i>Podsumowanie</i>	83
<i>O autorze</i>	84
<i>Zeszyt ćwiczeń</i>	85

CZĘŚĆ II

DOPAMINOWY PROBLEM

W poprzedniej części omówiliśmy ewolucyjną rolę dopaminy, teraz zaś skupimy się na tym, jak znaczenie tego neuroprzekaźnika zmieniło się z biegiem lat i co możemy zrobić, by uchronić się przed „pułapkami”, z którymi musimy się mierzyć we współczesnym świecie.

Neuroprzekaznik potrzeb

O dopaminie można myśleć jako o czymś, co nieustannie chce więcej i więcej, o swoistym „molekule potrzeb”. Dzieje się tak, ponieważ im więcej pokładów dopaminy uwalniają nasze działania lub nasze otoczenie, tym bardziej pragniemy kolejnej jej dawki. W rzeczywistości ten samonapędzający się mechanizm jest zbliżony do tego, jak działają uzależnienia.

Przez ciągłe pobudzanie ośrodka dopaminy za pomocą przeróżnych substancji — narkotyków lub alkoholu — osoby uzależnione wzmacniają swoją tolerancję na te środki, a w rezultacie z czasem potrzebują coraz większych dawek, silniejszych bodźców, aby doświadczyć podobnego uczucia przyjemności.

Uzależnienia nie ograniczają się jednak wyłącznie do narkotyków czy alkoholu. W rzeczywistości źródłem nałogu może stać się bardzo wiele rzeczy, między innymi:

- hazard,
- seks,
- zakupy,
- nadmierne rozmyślanie,
- gry,
- ekstremalny wysiłek fizyczny,
- praca.

Jak to wygląda u Ciebie? Jesteś od czegoś uzależniony? Jeśli jest jakaś czynność, bez której nie wyobrażasz sobie dnia, to istnieje duże prawdopodobieństwo, że jesteś od niej w jakiś sposób uzależniony. Na szczęście, jak przekonasz się już za chwilę, istnieje wiele sposobów na ograniczenie bodźców, na które jesteśmy narażeni każdego dnia. A gdy zmniejszymy wpływ zewnętrznych czynników na nasze życie, w naturalny sposób zwiększymy naszą koncentrację i podniesiemy poziom naszej produktywności.

Przyjrzyjmy się zaraz, w jaki sposób współczesny świat wpływa na nasze dopaminowe neuroprzekaźniki, i co istotne, zobaczymy, co dokładnie możesz zrobić, aby odzyskać nad nimi kontrolę.

* * *

Ćwiczenie

Korzystając z zeszytu ćwiczeń, opisz wybraną sytuację z przeszłości, kiedy nie mogłeś się zmusić, aby przestać coś robić. Czy są jakieś czynności, bez których nie możesz się obejść nawet jednego dnia? Je również tam zapisz.

Ktoś przejął kontrolę nad Twoimi neuroprzekaznikami

Twoja uwaga jest produktem deficytowym, dlatego specjaliści od marketingu wydają miliardy, aby Cię zainteresować. Głównym celem większości aplikacji jest przyciągnięcie Twojej uwagi. Korporacje skupiające się wokół mediów społecznościowych, takich jak YouTube, Facebook czy Instagram, wiedzą, że im więcej czasu spędzisz na ich platformie, tym więcej pieniędzy zarobią na reklamach. Do tego dochodzą liczne powiadomienia. Ile razy zdarzyło Ci się otworzyć aplikację tylko dlatego, że na ekranie Twojego urządzenia, tuż przy ikonce, pojawiło się czerwone kółeczko? I ile czasu straciłeś, prześiadując na tych platformach? Nie zdziwiłbym się, gdyby liczba ta sięgała setek godzin rocznie.

Dzięki coraz bardziej wyrafinowanym algorytmom firmy stają się coraz bieglesze w przyciąganiu naszego zainteresowania. System rekomendacji książek na stronie Amazona jest bardziej precyzyjny i szczegółowy niż jakikolwiek inny stworzony przez fizyczną księgarnię. Podobnie jest z sugestiami filmów na YouTube, których personalizacja jest wprost niezwykła. Do tego algorytmy badające użytkowników Facebooka naprawdę potrafią zwalić z nóg. Aby się o tym przekonać, wystarczy, że podejmiesz się pewnego eksperymentu:

Wejdziesz na stronę główną najczęściej odwiedzanej platformy i obejrzyj kilka sugerowanych filmików o podobnej tematyce. Zobaczysz, co się stanie. Jakiś czas temu obejrzałem film o koszykówce i natychmiast otrzymałem propozycję zobaczenia kolejnego, więc i jego obejrzałem. Potem pojawił się następny i jeszcze jeden.

Nie da się ukryć, że rozwój zaawansowanych algorytmów ma zarówno wiele wad, jak i zalet. Plusem jest zdecydowanie to, że łatwiej jest Ci znaleźć faktycznie interesujące Cię treści. Minusem jednak jest to, że coraz trudniej jest Ci wyrwać się z nieskończonej pętli oglądania jednego filmu za drugim. W pewnym sensie przestałeś już używać internetu głównie do wyszukiwania informacji czy kontaktowania się z bliskimi, tylko pozwoliłeś internetowi wykorzystywać samego siebie. Dzieje się tak, kiedy prezentowane treści przykuwają Twoją uwagę i sprawiają, że stajesz się bezproduktywny, a w rezultacie również niespokojny.

Doskonałym przykładem na to, jak media społecznościowe Tobą manipulują, są liczne powiadomienia. Za każdym razem, gdy widzisz to czerwone kółeczko lub gdy słyszysz ten charakterystyczny dźwięk, oczekujesz nagrody, którą otrzymasz po otwarciu aplikacji, co wyzwala pokłady dopaminy w Twoim mózgu. Nie sprawia to jednak, że czujesz się szczęśliwy czy spełniony — a przynajmniej nie na długo. Pamiętaj, że dopamina nie jest substancją chemiczną wywołującą szczęście, to neuroprzebieżnik aktywujący się, gdy spodziewasz się potencjalnej przyjemności. A taka przyjemność jest zazwyczaj tymczasowa. Poniżej znajdziesz kilka innych czynności, które silnie wpływają na Twoje dopaminowe neuroprzebieżniki:

- **Ciągłe sprawdzanie maili** — oczekujesz nagrody, którą może być wiadomość od znajomego lub jakieś niespodziewanie dobre wieści.
- **Nieustanne oglądanie statystyk** — przeglądając portfel inwestycyjny lub zaglądając na strony internetowe z notowaniami giełdy, oczekujesz nagrody, widząc zachęcające cyfry. Dodatkowo nieprzewidywalność tego sektora sprawia, że cały proces bywa jeszcze bardziej ekscytujący.
- **Wchodzenie na platformę YouTube** — spodziewasz się obejrzeć ciekawe i wciągające filmy.

- **Odwiedzanie mediów społecznościowych** — portale takie jak Facebook, Twitter czy Instagram sprawiają, że oczekujesz nagród w postaci polubień czy komentarzy do Twoich postów, wiadomości od znajomych lub interesujących treści.

Angażując się w którąkolwiek z powyższych czynności, ryzykujesz nie tylko przebodźcowanie, ale i rozproszenie uwagi, co w konsekwencji wpływa na zmniejszenie się Twojej koncentracji. Każdy, komu udało się utrzymać z dala od internetu czy mediów społecznościowych przez co najmniej kilka dni, zdaje sobie w końcu sprawę, jak wielką są one stratą czasu i jak negatywnie wpływają na nasze skupienie.

A jak to jest z Tobą? W jaki sposób pozwalasz, żeby czynniki zewnętrzne wpływały na Twoje dopaminowe neuroprzekaźniki?

Pragnienie jedzenia

Początkowo naszym największym bodźcem do działania było poszukiwanie pożywienia. Napędzani głodem i oczekiwaniem nagrody, jaką było jedzenie, zmuszaliśmy się do wysiłku. Zaś tym, czego pragnęliśmy najbardziej, były produkty pożywne, smaczne i często zawierające cukier.

Według profesorki Susanne Klaus, biologiki z Niemieckiego Instytutu Żywnienia Człowieka w Poczdamie, potrzebę spożywania cukru mamy we krwi. Naukowiec napisała, że „eksperymenty udowodniły, iż połączenie cukru i tłuszczu wyjątkowo silnie oddziałuje na pobudzenie układu nagrody w naszym mózgu”.

W takim razie nie ma się co dziwić, że tak często zdarza nam się sięgać po codzienne dawki cukru i tłuszczu, prawda?

Mimo wszystko większość z nas żyje obecnie w zupełnie innym świecie niż kiedyś. Nadal musimy jeść, ale uczucie oczekiwania, które napędzało naszych przodków do poszukiwania pożywienia, nie ma dla nas już tak wielkiego znaczenia. Wystarczy udać się do pobliskiego supermarketu i kupić to, na co mamy w danej chwili ochotę. Nie musimy się przy tym zbytnio wysilać. Dla większości z nas jedzenia jest pod dostatkiem. Jednak nasze biologiczne uwarunkowania nie zmieniły się i nadal odczuwamy pragnienie, gdy mamy przed oczami obfity posiłek.

I tu pojawia się przemysł spożywczy. Handlowcy prześcigają się w wydawaniu milionów, aby zachęcić nas do kupowania ich produktów. Doskonale wiedzą, że cukier — jak i kilka innych składników

— sprawia, iż oferowana przez nich żywność może być dla nas smaczniejsza oraz bardziej pożądana. Dlatego jeśli spojrzysz na skład większości przetworzonej żywności, dostrzeżesz w nim cukier.

Warto jednak wspomnieć, że mimo toczącej się obecnie debaty dotyczącej uzależniającej siły cukru mało prawdopodobne jest, żeby był on równie uzależniający jak na przykład kokaina, o czym można przeczytać w wielu internetowych artykułach.

Robert Lustig, profesor pediatrii na Uniwersytecie Kalifornijskim w San Francisco, twierdzi, że cukier jest uzależniający, ale na podobnym poziomie, co nikotyna, a nie twarde narkotyki, jak na przykład heroina.

Zaś doktor Ziauddeen, psychiatra z Uniwersytetu w Cambridge, głosi, że „obecny w mózgu układ nagrody i obwody kontrolujące zachowania żywieniowe reagują na narkotyki”, ale w przeciwieństwie do cukru „narkotyki zdają się przejmować kontrolę nad tymi systemami i wyłączać ich zwyczajowe działania”.

Co więcej, Tom Sanders, emerytowany profesor żywienia i dietetyki na King's College w Londynie, napisał, że „absurdem jest sugerowanie, iż cukier uzależnia podobnie jak twarde narkotyki”. Dodał również, że „choćby łaknienie słodczy może wyglądać jak uzależnienie, nie uzależnia równie bardzo, jak opiaty czy kokaina, a osoby ograniczające spożywanie cukru nie odczuwają objawów odstawiennych, jak można to zaobserwować w przypadku zażywania narkotyków”.

Podsumowując, ludzie zdają się posiadać wrodzoną potrzebę spożywania cukru i tłuszczu, a choć nie jesteśmy uzależnieni od tych składników odżywczych, to warto ograniczyć ich jedzenie i zmniejszyć nasze łaknienie, zwłaszcza w przypadku cukru.

Dopamina i ciągły napływ bodźców mogą upośledzić naszą zdolność do myślenia długoterminowego

Badania wykazały, że jednym z najlepszych czynników zapowiadających przyszły sukces jest zdolność myślenia długoterminowego. Ludzie, którzy często koncentrują się na tym, gdzie chcieliby się znaleźć w przyszłości, podejmują znacznie lepsze decyzje w terażniejszości. Mają oni tendencję do zdrowszego odżywiania się, są bardziej produktywni w pracy, ponadto oszczędzają i inwestują więcej pieniędzy niż inni.

Po przeprowadzeniu zakrojonego na szeroką skalę badania nad sukcesem doktor Edward Banfield z Uniwersytetu Harvarda doszedł do wniosku, że perspektywa długoterminowa „jest najważniejszym wyznacznikiem zarówno finansowego, jak i osobistego sukcesu w życiu”. Zdefiniował on „długoterminowość” jako „zdolność do myślenia kilka lat w przód podczas podejmowania decyzji w terażniejszości”.

Niestety w dzisiejszych czasach skupianie się na długoterminowych celach nie jest zadaniem łatwym. Wiele czynników zewnętrznych sprawia, że dajemy się wciągnąć w myślenie krótkoterminowe, zapewniające nam natychmiastową gratyfikację.

Mimo że wiemy, co powinniśmy robić, to i tak tego nie robimy. Mam tu na myśli na przykład:

- Wiemy, że powinniśmy jeść zdrowo, ale objadamy się słodyczami lub pijemy słodzone napoje częściej, niż powinniśmy.
- Mamy świadomość, że powinniśmy się uczyć, ale odkładamy to na później, zajmując się oglądaniem kolejnego serialu na Netflixie.
- Widzimy korzyści płynące z ćwiczeń fizycznych, ale wolimy siedzieć na kanapie i pisać ze znajomymi na portalach społecznościowych.

Uważam, że media społecznościowe i internet jako taki negatywnie wpłynęły zarówno na naszą zdolność myślenia długoterminowego, jak i na intensywność naszej koncentracji. Nic więc dziwnego, że prezes Apple'a, Steve Jobs, zabronił swoim dzieciom korzystania z telefonów i tabletów, mimo że jego firma sprzedawała te urządzenia milionom klientów!

Chamath Palihapitiya, miliarder, inwestor i były dyrektor wykonawczy Facebooka, twierdzi, że powinniśmy zmusić nasze mózgi do skupienia się na perspektywie długoterminowej, co należałoby rozpocząć od usunięcia z naszych telefonów mediów społecznościowych. Jego zdaniem takie aplikacje „nastawiają mózg na superszybką informację zwrotną”.

Ciągłe otrzymywanie informacji zwrotnej, czy to poprzez polubienia, czy komentarze lub natychmiastowe odpowiedzi na nasze wiadomości, sprawia, że oczekujemy szybkich rezultatów w stosunku do wszystkiego, co robimy. To poczucie potęgują reklamy kursów mających na celu pomoc w „szybkim wzbogaceniu się” oraz błąd

poznawczy, czyli wzorzec postrzegania rzeczywistości, w którym słyszymy na przykład tylko o najbogatszych i odnoszących największe sukcesy youtuberach, a nie o tych, którym się nie powiodło.

Ponieważ pragniemy coraz większej dawki bodźców, nasza uwaga kurczy się, a wizja rzeczywistości staje się coraz bardziej zniekształcona. Prowadzi to do przyjmowania przez nas niewłaściwych modeli myślowych, takich jak:

- Sukces powinien przyjść szybko i łatwo.
- Nie muszę się wysilać, aby schudnąć czy zarobić.

W konsekwencji ten błędny system myślowy wypacza naszą wizję rzeczywistości oraz postrzegania przez nas czasu. Zazdrościmy ludziom, którym udało się osiągnąć sukces z dnia na dzień, czujemy niechęć do popularnych influencerów. A co gorsza, zaczynamy się czuć bezwartościowi. Takie myśli mogą prowadzić do tego, że nabierzemy przekonania, iż jesteśmy niewystarczająco dobrzy, niewystarczająco mądrzy czy niewystarczająco zdyscyplinowani. Dlatego odczuwamy potrzebę zrekompensowania sobie swoich niedociągnięć, uciekając w jeszcze cięższą pracę. Wydaje nam się, że musimy się spieszyć, by nie przegapić nadarzającej się okazji. Musimy znaleźć sekret, dzięki któremu uda nam się wreszcie osiągnąć sukces. W tym szalonym pędzie zapominamy o jednej z najważniejszych wartości, o cierpliwości.

Oglądanie przez cały dzień filmów motywacyjnych nie pomoże Ci w osiągnięciu Twoich wymarzonych celów. Pomoże Ci w tym codzienne, konsekwentne działanie i utrzymywanie takiego stanu przez dłuższy czas, wraz z zachowaniem spokoju i skupieniem się na jednym zadaniu, a nie na wszystkich naraz.

Rzecz w tym, że aby osiągnąć długoterminowe cele w życiu osobistym czy zawodowym, musisz odzyskać kontrolę nad koncentracją i przekierować swój mózg do skupienia się na długodystansowych działaniach. Aby to zrobić, powinieneś trzymać się z daleka od niezwykle stymulujących czynności.

Oto doskonały przykład myślenia długoterminowego:

Amazon, trzecia co do wielkości korporacja na świecie, został utworzony w 1994 roku, ale dopiero w 2003 roku po raz pierwszy zaczął przynosić realne zyski. Tamtego roku firma wygenerowała zysk netto w wysokości 35 milionów dolarów, po tym jak w roku poprzedzającym odnotowała stratę netto sięgającą 149 milionów dolarów.

Jej założyciel, Jeff Bezos, z pewnością mógł już wcześniej osiągać podobne kwoty, ale zamiast się bogacić, zdecydował się zainwestować w swój biznes, budując solidne fundamenty, które zgodnie z jego założeniami pozwoliłyby Amazonowi przetrwać dziesięciolecia. Zachęcam Cię do podobnych działań w Twoim życiu zarówno tym osobistym, jak i zawodowym. Krok po kroku, cegiełka po cegiełce, konsekwentnie buduj fundamenty swojego przyszłego sukcesu. Im mocniejsze będą Twoje podstawy, tym trudniej będzie je obalić przy pierwszej nadarzającej się przeszkodzie lub niepowodzeniu.

Pamiętaj, że to właśnie myślenie długoterminowe jest „sekretem” zbliżającym Cię do celu. Nie stanie się to jednak z dnia na dzień. Musisz pielęgnować w sobie cierpliwość i sumienność. Aby tego dokonać, wyeliminuj rozpraszacze, przez które bywasz niespokojny. Usuń zewnętrzne bodźce uniemożliwiające Ci skupienie się na długofalowych celach. Wówczas okaże się, że Twoje szanse na znalezienie się w miejscu, w którym pragniesz się znaleźć, będą wzrastać z roku na rok.

Pora na krótkie podsumowanie.

Obecne społeczeństwo zostało zaprojektowane tak, aby przejąć kontrolę nad Twoimi neuroprzekaznikami dopaminy, i niestety nie działa to na Twoją korzyść. Pod wieloma względami ma ono na celu głównie opróżnienie Twojego portfela, a co gorsza, drastycznie wpływa też na obniżenie Twojej zdolności koncentracji, sprawiając, że czujesz się nerwowo i zaczynasz źle o sobie myśleć. Będąc przebodźcowanym, nie zdołasz skupić się na wymagających wyzwaniach, które mogłyby korzystnie wpłynąć na Twoje życie oraz życie otaczających Cię osób.

* * *

Ćwiczenie

Korzystając z zeszytu ćwiczeń, dokończ poniższe zdanie, dopisując jak najwięcej szczegółów:

Ktoś przejmuje kontrolę nad moim mózgiem, gdy...

Jesteś przebodźcowany

Mimo że istnieje wiele powodów prokrastynacji, najważniejszym z nich — i najczęściej pomijanym — jest przebodźcowanie.

Gdy jesteś spokojny i skupiony, wykonywanie czynności związanych z Twoją codzienną pracą może wydawać się zaskakująco łatwe. Możesz nawet być podekscytowany wizją postępów i niecierpliwie oczekiwać realizacji codziennych planów. Problem polega jednak na tym, że rzadko bywasz spokojny i skupiony. Na ogół pędzisz przez dzień, przeskakując z jednego zadania na drugie. Masz tendencję do biegania w kółko niczym chomik w swoim kołowrotku, a mimo to nigdy nie udaje Ci się z satysfakcją ukończyć tego, co sobie założyłeś. Pozwalasz, aby nieustannie coś przeszkadzało Ci w pracy, odrywało Twoją uwagę i marnowało Twój czas. Spędzasz godziny na ciągłym odświeżaniu skrzynki mailowej, odwiedzaniu portali społecznościowych czy oglądaniu jednego „edukacyjnego” filmiku za drugim.

Cały ten ciąg zaczyna się na ogół rano, gdy pierwszą czynnością wykonywaną po obudzeniu jest sięgnięcie po telefon. Potem sprawdzasz maile. Na tym jednak nie koniec. Decydujesz się rzucić okiem na portale społecznościowe. I tak rozpoczyna się nieustanne uwalnianie dopaminy do Twojego organizmu. Zalewa Cię fala maili, powiadomień i polubień, sprawiając, że stajesz się przebodźcowany.

Gdy otrzymałeś tak sowitą dawkę dopaminy, możesz zacząć pracę, prawda? Tylko co się dzieje, gdy siadasz w końcu przy biurku, by zająć się ważnym projektem? Przychodzi Ci to z łatwością czy raczej czujesz, że masz ochotę na wszystko inne, *tylko* nie na pracę? Być może

mówisz sobie, że przecież możesz zająć się tym konkretnym zadaniem trochę później. Być może nagle nadchodzi Cię nieodparta chęć na kolejną filiżankę kawy, a może właśnie przypomniłeś sobie, że masz kilka maili, na które powinieneś odpowiedzieć.

Praca może poczekać, a przynajmniej tak Ci się wydaje.

W konsekwencji wracasz do swojego kołowrotka i chłonisz jeszcze więcej bodźców. To może trwać wiele godzin, a nawet dni.

Czy powyższy bieg zdarzeń nie brzmi przypadkiem trochę znajomo?

Problem z przebodźcowaniem

Gdy angażujesz się w bardzo stymulujące czynności, Twój mózg będzie domagał się ich jeszcze więcej. Wraz ze wzrostem bodźców zwykłe zadania będą wydawać się nudne i nieatrakcyjne. Zaczyniesz zadawać sobie pytania: po co mam pracować nad tą książką, po co mam pisać ten raport lub tworzyć ten plan marketingowy, skoro równie dobrze mogę zająć się czymś dużo bardziej ekscytującym?

Rozbieżność między Twoim obecnym, wysokim poziomem stymulacji a niższym potrzebnym do poradzenia sobie z jakimś wyzwaniem prowadzi prosto w ramiona prokrastynacji. Wyobraź to sobie w następujący sposób:

Znajdujesz się na fali stymulacyjnej, której długość znacznie przekracza tę, na której powinieneś się znaleźć, aby poradzić sobie z jakimś ważnym zadaniem.

Na przykład dla mnie, jako pisarza, najważniejszym zadaniem jest po prostu pisanie. Jednak gdy zaczynam dzień od sprawdzenia mediów społecznościowych, wchodzenia na YouTube'a czy przeglądania wyników sprzedażowych, wpadam w wir rozpraszaczy, z którego nie mogę się wydostać. Gdy ilość napierających na mnie bodźców wzrasta, pisanie staje się jednym z najbardziej nieciekawych i wymagających zadań, jakie mogę sobie wyobrazić.

W takiej sytuacji najważniejszym pytaniem jest, co możemy z tym zrobić? Jak możemy obniżyć poziom naszych stymulacji, aby nasze podstawowe zadania na nowo stały się dla nas atrakcyjne, a nawet ekscytujące?

Na tym skupimy się w kolejnej części niniejszej książki.

* * *

Ćwiczenie

Korzystając z zeszytu ćwiczeń, zapisz konkretny wzorzec działania, przez który rozprasza się Twoja uwaga i wpadasz w stan przebudźcowania. Może to być zagłądanie na Instagrama, potem przeglądanie stories, a następnie sprawdzanie poczty i czytanie najnowszych wiadomości.

Bodźcowe pułapki

Gdy tylko wejdiesz w stan przebodźcowania, Twój umysł będzie płatał Ci figle, usilnie Cię przekonując, że nie ma potrzeby, żebyś wychodził z tego „transu”. Będzie Cię wręcz zachęcał do przyjęcia takiego stanu rzeczy i poszukiwania jeszcze większej ilości stymulantów. W końcu należy nam się coś od życia, czyż nie?

W tej części omówimy cztery podstępne sztuczki, które stosuje Twój umysł, żeby utrzymać Cię w stanie nadmiernego pobudzenia.

Sztuczka nr 1 — z łatwością możesz wrócić do pracy

Pierwszą sztuczką, jaką zastosuje Twój umysł, będzie udawanie, że powrót do pracy jest dziecinnie prosty. Wmówi Ci, że możesz wrócić do swoich zadań, kiedy tylko najdzie Cię na to ochota, bo przecież to Ty kontrolujesz swoje działania. Prawda jest jednak zupełnie inna. W większości przypadków przez dłuższy czas nie będziesz mógł wdrożyć się w pracę. Może się nawet okazać, że odłożysz dane zadanie na kolejny dzień.

Chodzi tu przede wszystkim o to, że będąc przebodźcowanym, bardzo trudno jest wrócić do obowiązków. Nie potrafię zliczyć, ile razy tłumaczyłem sobie, że przecież mogę usiąść do pisania trochę później.

Tylko to „później” nie następowało zazwyczaj tego samego dnia.

Dlatego jeśli złapiesz się kiedyś na myśleniu, że to od Ciebie zależy, kiedy usiądziesz do pracy i że masz nad tym pełną kontrolę, to lepiej uważaj!

Sztuczka nr 2 — przecież możesz to zrobić trochę później

Kolejną sztuczką naszego umysłu jest stwierdzenie, że przecież możesz zrobić to „coś” trochę później. Przekona Cię on, że masz na to całe popołudnie, a jeśli się nie wyrobisz, to jest jeszcze jutro, przyszły tydzień lub przyszły miesiąc. Jeśli się temu nie sprzeciwisz, odkładanie rzeczy na ostatnią chwilę stanie się Twoim nawykiem, a za pięć lat będziesz pluł sobie w brodę, że straciłeś tak dużo czasu i tak mało udało Ci się osiągnąć.

Sztuczka nr 3 — podekscytowanie równa się spełnieniu

Kiedy zanurzysz się po uszy w stymulującej czynności, Twój umysł będzie Cię zapewniał, że bawisz się przednio i że czerpiesz z tego mnóstwo przyjemności. Dlatego nie powinieneś przerywać. Niczym nie powinieneś się martwić. Daj się po prostu porwać zabawie.

Jednak niezależnie od tego, co uparcie twierdzi Twój umysł, podekscytowanie nie jest równoznaczne ze spełnieniem. Gdy poziom bodźców wróci do normy, zadaj sobie następujące pytania:

Co tak naprawdę zyskałem na oglądaniu filmów na YouTube, skrolowaniu postów na Facebooku czy ciągłym sprawdzaniu maili? Czy z perspektywy czasu wykorzystałem te minuty, godziny, dni w należyty sposób? Czy wpłynęło to korzystnie na jakość mojego życia?

Pamiętaj, że podekscytowanie to nie spełnienie. Fajnie jest czuć ekscytację, ale upewnij się, że pracujesz nad wewnętrznym spokojem i rozwijasz stan swojego skupienia. Takie działanie z pewnością przyniesie Ci spełnienie i to w dłuższej perspektywie.

Sztuczka nr 4 — najlepsze przechodzi Ci koło nosa

Sprawdzanie maili czy wiadomości co pół godziny daje Ci złudne poczucie kontroli. Bo przecież nie chcesz przegapić ważnego maila czy najnowszego newsa, prawda?

Ale czy zawsze musisz od razu odpisywać na maile? Czy coś się stanie, jeśli nie sprawdzisz najnowszych wiadomości ze świata czy kraju?

Ten sposób myślenia wynika z obawy, że coś Cię ominie. Ten strach odzwierciedla skoncentrowanie na niedoborze, opierające się na założeniu, że liczba dostępnych możliwości jest ograniczona. Dlatego powinieneś wykorzystywać każdą z nadarzających się okazji, póki są, prawda? Tylko że możliwości otaczają nas ze wszystkich stron, a w przyszłości będzie ich jeszcze więcej. Więc jeśli „przegapiłeś” jakiegoś newsa, nie mogłeś dołączyć do konkretnego wydarzenia lub nie obejrzałeś live’a ulubionego youtubera, to wiedz, że świat się od tego nie zawali. Nie sugeruję, żebyś omijał narodziny swoich dzieci lub ślub brata czy siostry, ale w przypadku większości wydarzeń to naprawdę nie ma większego znaczenia.

Osobiście rzadko czytam wiadomości i nigdy nie odbieram połączeń od osób, których nie znam. Nie martwię się też, gdy zdarzy mi się przegapić jakieś wydarzenie, bo wiem, że w przyszłości czeka mnie ich jeszcze mnóstwo.

A co Ty o tym myślisz? Boisz się, że coś Cię ominie?

Zastanów się nad tym i zapisz, gdy poczujesz, że Twój umysł wykorzystał którąś z powyższych sztuczek. Ta świadomość pomoże Ci rozpocząć pracę nad obniżeniem ilości stymulantów i skupieniem się na Twoich celach.

* * *

Ćwiczenie

Korzystając z zeszytu ćwiczeń, oceń, czy zdarza Ci się nabierać na którąkolwiek z poniższych sztuczek w skali od 1 do 10, przy czym 1 oznacza, że dana sytuacja Cię nie dotyczy, a 10, że doskonale Cię opisuje.

Sztuczka nr 1 — mój umysł przekonuje mnie, że powrót do pracy jest łatwy.

Sztuczka nr 2 — mój umysł mówi mi, że mogę to zrobić później.

Sztuczka nr 3 — mój umysł każe mi wierzyć, że podekscytowanie jest podobne do spełnienia.

Sztuczka nr 4 — mój umysł wmawia mi, że możliwości są ograniczone.

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 

Czy zamiast skupić się na pracy, czujesz nieodpartą potrzebę, by na chwilę się od niej oderwać i zrobić coś innego? Zagrać w grę. Sprawdzić skrzynkę mailową. Przejrzeć wiadomości i rzucić okiem na najnowsze posty w mediach społecznościowych. Ale w ten sposób zadanie pozostaje niewykonane, a w Tobie wzbiera irytacja. Wpadasz w błędne koło – chcesz coraz więcej i więcej bodźców i nie ma mowy o skupieniu uwagi. Tak właśnie działa dopamina, popularnie nazywana „hormonem szczęścia” (choć w istocie hormonem nie jest).

Dzięki tej książce dowiesz się, czym jest dopamina, i zrozumiesz, dlaczego uniemożliwia nam osiągnięcie wysokiej efektywności. Przekonasz się również, że współczesny świat może łatwo wpływać na zachowania ludzi właśnie przez odpowiednie sterowanie neuroprzebiegami. Na szczęście można temu przeciwdziałać. Z tym przewodnikiem przeprowadzisz 48-godzinny dopaminowy detoks, którego rezultatem będzie ograniczenie rozpraszających Cię bodźców i udane zwiększenie koncentracji na zadaniu. Skutecznie usuniesz wszelkie rozpraszacze, co pozwoli Ci w pełni skupić się na osiągnięciu swoich celów. Podejmiesz także walkę z prokrastynacją i opanujesz techniki unikania przebodźcowania w dłuższej perspektywie czasu. Cennym uzupełnieniem książki jest zestaw ćwiczeń, dzięki którym krok po kroku przejdziesz przez dopaminowy detoks!

ebook dostępny na:
ebookpoint

sensus



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

ISBN 978-83-289-0503-0



cena: 29,00 zł

9 788328 905030