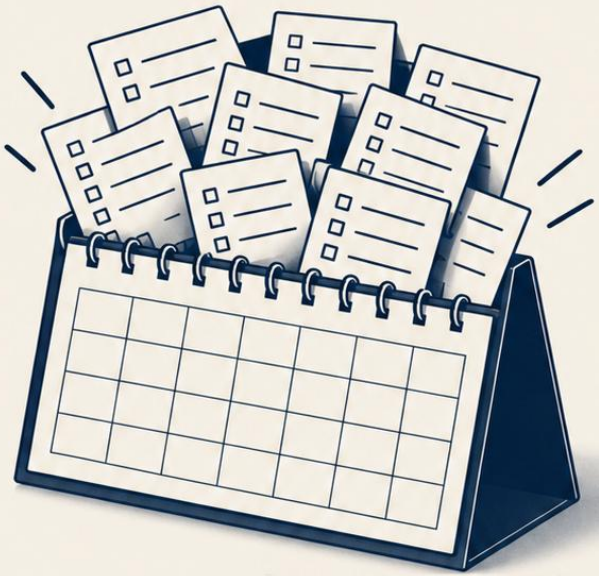
Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Mam Dziesięć Celów i Zero Miejsca w Kalendarzu

Jak wybierać to, co naprawdę chcesz zrobić, planować realistycznie i przestać prowadzić życie jak projekt z czterdziestoma priorytetami



Mamy problem. Ale spokojnie.
Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

Mam Dziesięć Celów i Zero Miejsca w Kalendarzu

Jak wybierać to, co naprawdę chcesz zrobić, planować realistycznie i przestać prowadzić życie jak projekt z czterdziestoma priorytetami

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

SPIS TREŚCI

INTRO 5

Rozdział 1 - Kiedy wszystko jest priorytetem, nic nie ma pierwszeństwa 12

Rozdział 2 - Każdy cel wystawia rachunek 19

Rozdział 3 - Nie każdy cel jest naprawdę twój 26

Rozdział 4 - Plan idealny działa tylko w idealnym świecie 33

Rozdział 5 - Nowy cel potrzebuje starego „nie” 41

Rozdział 6 - Twój kalendarz jest pełen cudzych priorytetów 48

Rozdział 7 - Lista zadań nie jest planem 55

Rozdział 8 - Przestań zaczynać od poniedziałku 62

Rozdział 9 - Cel potrzebuje mety 69

Rozdział 10 - Planuj tydzień z tego, co zostało 75

Rozdział 11 - Ustal zasady, zanim zabraknie ci siły do wybierania 82

Rozdział 12 - Mierz postęp, nie poczucie zajętości 88

Rozdział 13 - Ułatw sobie właściwą rzecz 95

Rozdział 14 - Naucz się kończyć wcześniej niż za późno 102

Rozdział 15 - Gorszy tydzień nie kasuje planu 109

Rozdział 16 - Nie każdy sezon życia jest na wielki progres 116

Rozdział 17 - Kiedy cel przestaje być wart swojej ceny 123

Rozdział 18 - Zauważ przeciążenie, zanim zacznie rządzić kalendarzem 129

Rozdział 19 - Zanim dodasz nowy cel, zamknij stary 136

Rozdział 20 - Kalendarz ma służyć tobie, nie odwrotnie.....143

INTRO

Jest niedziela wieczorem. Teoretycznie odpoczywasz, ale właśnie siedzisz z kalendarzem, notatnikiem, aplikacją do zadań i miną człowieka, który przypadkiem został dyrektorem operacyjnym własnego życia. W poniedziałek chcesz zacząć ćwiczyć. We wtorek ruszyć z językiem angielskim. W tym miesiącu wypadałoby wreszcie zrobić porządek ze zdjęciami, przeczytać trzy książki, poprawić finanse, częściej widywać znajomych, spędzać więcej czasu z rodziną, gotować zdrowiej, spać dłużej i może jeszcze rozpocząć ten projekt, który od dwóch lat istnieje w głowie jako „bardzo ważny, tylko teraz nie mam kiedy". Otwierasz kalendarz. Poniedziałek wygląda, jakby ktoś rozegrał na nim Tetrisa podczas trzęsienia ziemi. Wtorek też nie jest przesadnie gościnny. Środa ma wolne czterdzieści minut, ale tylko jeśli zrezygnujesz z jedzenia i przemieszczania się między miejscami. Mimo to patrzysz na swoją listę dziesięciu celów i myślisz: „Dobra. Trzeba się po prostu lepiej zorganizować". To zdanie zrobiło już dla przemysłu planerów więcej niż niejedna kampania reklamowa.

Kilka minut później zaczyna się wielka operacja planistyczna. Wpisujesz trening trzy razy w tygodniu, naukę języka cztery razy, czytanie codziennie, sprawy rodzinne, domowe, zawodowe i ten ambitny projekt, który koniecznie musi ruszyć, bo przecież „ile można odkładać". Wszystko wygląda imponująco. Twój kalendarz przypomina teraz harmonogram przygotowań do lotu załogowego na Marsa, tylko NASA prawdopodobnie zostawia trochę większe marginesy na to, że ktoś może zachorować albo zgubić klucze. Patrzysz na gotowy plan z satysfakcją. W tym momencie jesteś osobą, która ćwiczy regularnie, rozwija się

zawodowo, pielęgnuje relacje, czyta literaturę, medytuje, śpi osiem godzin i jeszcze pamięta o wymianie filtra w odkurzaczu. Co prawda wyłącznie na papierze, ale nie bądźmy drobiazgowi. Problem pojawi się dopiero jutro o 17.40, kiedy spotkanie się przeciągnie, będziesz zmęczony, ktoś zadzwoni z czymś „na pięć minut", a pięć minut zgodnie z pradawną tradycją potrwa czterdzieści trzy. Wtedy twoje pięknie poukładane życie zacznie tracić elementy konstrukcyjne szybciej niż regał złożony bez instrukcji.

I właśnie tutaj pojawia się rzecz, o której dziwnie rzadko mówi się podczas rozmów o celach: cel nie zajmuje miejsca w głowie, dopóki jest marzeniem, ale zaczyna zajmować bardzo konkretne miejsce w kalendarzu, kiedy próbujesz go naprawdę realizować. „Chcę poprawić formę" brzmi lekko. „Trzy razy w tygodniu przebieram się, jadę albo wychodzę, ćwiczę, wracam, biorę prysznic i próbuję przypomnieć sobie, gdzie zostawiłem płuca" zajmuje już kilka godzin. „Chcę nauczyć się języka" jest szlachetną deklaracją. Regularna nauka oznacza jednak kolejne kawałki tygodnia. Każdy dodatkowy cel przychodzi z fakturą wystawioną w minutach, energii, uwadze i decyzjach. My zaś bardzo lubimy oglądać cenę celu wyrażoną w entuzjazmie, a trochę mniej tę podaną w godzinach. Dlatego można mieć dziesięć zupełnie rozsądnych celów i jednocześnie kompletnie nierozsądny plan ich realizacji. Żaden z nich nie musi być głupi. Problem zaczyna się wtedy, gdy wszystkie dostają plakietkę „ważne", a ty próbujesz potraktować tę plakietkę jak magiczne pozwolenie na powiększenie tygodnia.

Najbardziej podstępne jest to, że przeciążenie celami często wygląda jak ambicja. Człowiek nie mówi sobie: „Właśnie stworzyłem listę, której nie da się zmieścić w moim

życiu". Mówi raczej: „Mam dużo planów". Brzmi znacznie lepiej. Niemal słychać muzykę motywacyjną w tle. Chcesz przecież rzeczy sensownych: lepiej pracować, więcej odpoczywać, zadbać o zdrowie, rozwijać zainteresowania, ogarniać dom, mieć relacje i może nawet czasem usiąść bez poczucia, że właśnie zaniedbujesz siedem innych obszarów. Kłopot polega na tym, że lista rzeczy ważnych może być bardzo długa, natomiast lista rzeczy, którym jesteś w stanie regularnie poświęcać czas w jednym okresie życia, jest znacznie krótsza. To mało romantyczna informacja, ale za to niezwykle użyteczna. Możesz mieć wiele wartości, wiele marzeń i wiele planów. Nie wszystkie muszą być aktywnymi projektami jednocześnie. Lodówka może zawierać dwadzieścia składników, co nie oznacza, że rozsądnym obiadem będzie wrzucenie wszystkich do jednego garnka i nazwanie tego „kompleksowym podejściem".

Dlaczego więc tak trudno wybierać? Bo wybór jednego celu na teraz bywa odczuwany jak rezygnacja z pozostałych na zawsze. Jeśli zdecydujesz, że przez najbliższe miesiące skupiasz się na dwóch rzeczach, pozostałe osiem natychmiast zbiera się w twojej głowie na nadzwyczajnym posiedzeniu i żąda wyjaśnień. „A ja?" - pyta nauka języka. „Przecież mówiłeś, że jestem ważna". „A podróże?" „A remont?" „A ten kurs, który kupiłeś w promocji i od pół roku patrzy na ciebie z folderu Pobrane?". Człowiek zaczyna więc negocjować sam ze sobą i dochodzi do genialnego kompromisu: zrobimy wszystko. Nie będzie poczucia straty, za to pojawi się poczucie permanentnego opóźnienia. To trochę jak próba uniknięcia decyzji, do którego pociągu wsiąść, poprzez postawienie jednej nogi w czterech wagonach stojących na różnych peronach. Demokratyczne, ambitne i logistycznie dość słabe.

Do tego dochodzi nasze szczególne podejście do przyszłego czasu. Dzisiejsze dwie godziny wydają się krótkie, bo dobrze wiemy, ile rzeczy trzeba w nich zrobić. Dwie godziny w przyszły czwartek wyglądają natomiast jak rozległy, niezagospodarowany teren inwestycyjny. Wrzucimy tam trening, telefon, zaległą sprawę, zakupy i może coś jeszcze, bo przecież „wieczór jest wolny". Przyszła wersja nas samych otrzymuje w planach zadziwiające właściwości. Nie jest zmęczona. Nie stoi w korku. Nie ma gorszego dnia. Nigdy nie musi niczego znaleźć, naprawić, odwołać ani załatwić. Porusza się między zadaniami bez tarcia, niczym elegancki robot administracyjny z wyjątkowo stabilnym Wi-Fi. Potem przychodzi czwartek i okazuje się, że przyszły ty to nadal ty, tylko cztery dni starszy i trochę zdenerwowany tym, co niedzielny ty wpisał mu do kalendarza. Realistyczne planowanie zaczyna się dopiero wtedy, gdy przestajesz projektować tydzień dla swojej wersji premium i zaczynasz planować go dla człowieka, który naprawdę będzie musiał ten tydzień przeżyć.

Jest jeszcze trzeci mechanizm: łatwo pomylić posiadanie celów z robieniem postępu. Spisywanie nowych planów daje przyjemne poczucie kierunku, dlatego czasem chętniej dokładamy następny cel, niż sprawdzamy, czy poprzednie w ogóle mają warunki do życia. Nowy pomysł jest świeży, interesujący i jeszcze niczego od nas nie chce. Stary cel ma już wymagania. Trzeba usiąść, zrobić nudny fragment, czegoś nie umieć, coś powtórzyć, czasem zrezygnować z wieczoru, który bardzo kusząco zapowiadał się jako oglądanie absolutnie niczego konkretnego. W efekcie możemy stworzyć sobie imponujące portfolio przyszłych wersji własnego życia. Tu będę wysportowany. Tam nauczę

się języka. W innym miejscu napiszę coś, zbuduję coś, pojadę gdzieś, uporządkuję, naprawię, rozwinę. Wszystkie te wersje są atrakcyjne. Żadna nie została jednak poinformowana, że korzystają z tego samego kalendarza.

Ta książka nie będzie próbowała przekonać cię, że powinieneś mieć mniej marzeń. To byłoby zarówno smutne, jak i mało praktyczne. Chodzi o coś znacznie bardziej użytecznego: nauczyć się odróżniać to, co jest dla ciebie ważne, od tego, co ma być aktywnie realizowane właśnie teraz. Nauczysz się patrzeć na cel nie tylko przez pytanie „czy tego chcę?", ale również „co ten cel będzie ode mnie regularnie wymagał?", „z czego będzie korzystał?" i „co musi zejść z pierwszego planu, żeby naprawdę dostał miejsce?". To różnica między listą życzeń a decyzją. Lista życzeń może mieć trzy strony i złote obramowanie. Decyzja musi zmieścić się w realnym tygodniu, w którym nadal pracujesz, jesz, śpisz, odpowiadasz ludziom, szukasz ładowarki i czasem przez dwadzieścia minut robisz coś, czego w żadnym systemie produktywności nie przewidziano, ponieważ właśnie wylał się płyn pod zlewem.

Będziemy też rozprawiać się z jednym z najbardziej szkodliwych założeń planowania: że każdy wolny fragment czasu powinien zostać wykorzystany. Kalendarz wypełniony po brzegi wygląda profesjonalnie tylko do chwili, kiedy wydarzy się życie. A życie, bezczelnie, nie czyta harmonogramu. Dziecko zachoruje, szef przesunie termin, samochód zacznie wydawać dźwięk sugerujący rychłe spotkanie z mechanikiem, ktoś z rodziny będzie potrzebował pomocy albo po prostu obudzisz się w środę z energią na poziomie urządzenia elektronicznego pokazującego jeden procent baterii. Jeśli plan działa tylko wtedy, gdy wszystko przebiega idealnie, nie jest planem. Jest scenariuszem

reklamowym. Dlatego realistyczne planowanie wymaga miejsca na opóźnienia, zmiany i zwykłą ludzką wydolność. Nie oznacza to planowania byle jak. Przeciwnie - oznacza planowanie na tyle dobrze, żeby pierwsza niespodziewana rzecz nie przewracała całego tygodnia jak domino ustawione przez osobę z nadmiarem wolnego czasu.

Najważniejsza zmiana może jednak dotyczyć sposobu, w jaki będziesz patrzeć na własne ambicje. Nie musisz już mierzyć ich liczbą rzeczy rozpoczętych jednocześnie. Można być bardzo ambitnym i mieć na ten moment dwa ważne cele. Można też mieć dwanaście aktywnych projektów i od pół roku przesuwać je wszystkie o tydzień. Samo obciążenie nie jest dowodem postępu, podobnie jak posiadanie pełnego koszyka w markecie nie oznacza, że ugotowałeś kolację. Chodzi o stworzenie takiego sposobu wybierania i planowania, który pozwala powiedzieć niektórym rzeczom „nie teraz" bez dramatycznego poczucia, że właśnie zaprzepaściłeś swoją przyszłość. „Nie teraz" nie znaczy „nigdy". Czasami jest dokładnie tym, dzięki czemu cokolwiek dostaje szansę wydarzyć się naprawdę.

Jeżeli więc patrzysz na swój kalendarz i masz wrażenie, że problem polega na zbyt małej liczbie godzin, możliwe, że nie potrzebujesz kolejnej techniki wciskania piętnastu rzeczy w miejsce po dziesięciu. Potrzebujesz sposobu decydowania, które rzeczy w ogóle powinny się tam znaleźć. Ta książka pomoże ci przyjrzeć się swoim celom bez ceremonii otwarcia igrzysk produktywności, wybrać te, które faktycznie zasługują teraz na czas, oszacować ich koszt bardziej uczciwie i budować plany, które mają szansę przetrwać spotkanie z prawdziwym tygodniem. Nie będziemy robić z życia arkusza projektowego z czterdziestoma zielonymi statusami, bo człowiek nie jest

działem wdrożeń i nie wszystko musi mieć deadline, KPI oraz spotkanie statusowe w piątek o 8.30. Masz ograniczony czas. Masz ograniczoną energię. I wbrew temu, co sugeruje twoja lista „ważnych rzeczy", jest to całkiem normalne. Cała sztuka polega na tym, żeby przestać traktować ograniczenia jak wadę systemu i zacząć używać ich jako kryterium wyboru. Wtedy kalendarz wreszcie przestaje być miejscem, do którego upychasz wszystkie swoje aspiracje, a zaczyna pokazywać coś znacznie cenniejszego: co naprawdę zdecydowałeś się zrobić.