



# SIŁA

# KONCENTRACJI

---

JAK SIĘ SKUPIĆ NA ISTOTNYCH SPRAWACH  
i DOPROWADZIĆ JE DO KOŃCA

THIBAUT MEURISSE

sensus

Tytuł oryginału: Master Your Focus: A Practical Guide to Stop Chasing the Next Thing and Focus on What Matters Until It's Done (Mastery Series)

Tłumaczenie: Anna Zawiała, Tadeusz Zawiała

ISBN: 978-83-289-0552-8

© 2019 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.

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/silkon>

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](mailto: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

<i>Dla kogo jest ta książka?</i>	5
<i>Dlaczego napisałem tę książkę</i>	6
<i>Wstęp</i>	9

### CZĘŚĆ I

#### **CZYM JEST KONCENTRACJA I DLACZEGO JEST TAK WAŻNA**

1. Różne rodzaje skupienia	15
2. Skupienie i produktywność	17

### CZĘŚĆ II

#### **WIEDZ, CZEGO CHCESZ**

3. Potęga wizji	23
4. Piętnaście kluczowych pytań, które pomogą ci uzyskać jasność	25
5. Ustalenie własnych wartości	32
6. Tworzenie atrakcyjnej wizji	35
7. Wzmocnienie znaczenia swoich powodów	37
8. Cztery motywatory	40

### CZĘŚĆ III

#### **SKUTECZNE PLANOWANIE**

9. Dzielenie swoich celów na mniejsze elementy	47
10. Jak stworzyć system odpowiedzialności, który działa	55

## Spis treści

### CZĘŚĆ IV

#### **ROZWIJANIE NICZYM NIEZMAĆCONEGO SKUPIENIA**

11. Priorytetyzacja	61
12. Podejście do zadania we właściwy sposób	65
13. Spraw, by przewróciła się właściwa kostka domina	70
14. Mniej znaczy więcej	73
15. Planowanie wszystkiego	85
16. Skupienie się na jednym dużym projekcie naraz	88
17. Podnoszenie poziomu własnej energii	95

### CZĘŚĆ V

#### **POZBAŃ SIĘ SYNDROMU BŁYSZCZĄCEGO OBIEKTU**

18. Dlaczego wciąż gonisz za kolejną wielką sprawą	101
19. Pokonaj syndrom błyszczącego obiektu	111
20. Ocena wartości informacji	117
21. Jak wybrać odpowiedni produkt dla siebie	123
22. Jak ocenić wartość kursu	133
23. Zrozumienie znaczenia bycia mistrzem	139

### CZĘŚĆ VI

#### **PRZEZWYCIĘŻANIE PROKRASTYNACJI**

24. Dziesięć prostych kroków do pokonania prokrastynacji	161
25. Jak pokonać perfekcjonizm	168

### CZĘŚĆ VII

#### **SIEDEMNAŚCIE STRATEGII ZWIĘKSZAJĄCYCH KONCENTRACJĘ**

Strategie zwiększające koncentrację	175
<i>Podsumowanie</i>	178
<i>O autorze</i>	181
<i>Przewodnik po działaniach</i>	183

## RÓŻNE RODZAJE SKUPIENIA

Podzieliłem skupienie na trzy rodzaje:

- **skupienie krótkoterminowe** (koncentracja),
- **skupienie przejściowe** (planowanie/rutyna),
- **skupienie długoterminowe** (wizja).

Te trzy rodzaje skupienia są ze sobą powiązane.

**Skupienie krótkoterminowe** to zdolność do skupienia się na wykonywanym zadaniu bez rozpraszania się myślami, wewnętrzną paplaniną, nagłymi pomysłami lub otoczeniem, hałasami, osobami przerywającymi Ci itp. Jest to zdolność do koncentracji. Kiedy koncentrujesz się efektywnie, wchodzisz w stan *flow* i stajesz się znacznie bardziej produktywny. Skupienie krótkoterminowe można poprawić poprzez wdrożenie odpowiednich rutyn, właściwe planowanie i konsekwentną praktykę.

**Skupienie przejściowe** polega na planowaniu i codziennych rutynowych czynnościach, które wdrażasz, aby pozostać skupionym przez długi czas. Pozwala to na wydajną pracę w ciągu dnia poprzez płynne i efektywne przechodzenie od jednego zadania do drugiego. Na przykład może to zapobiec marnowaniu czasu na media społecznościowe lub pracę nad nieefektywnymi zadaniami.

**Skupienie długoterminowe** to szeroka perspektywa, która określa, na czym należy się skupiać każdego dnia. To Twoja wizja. Im jaśniejsza będzie Twoja wizja, tym łatwiej będzie Ci stworzyć skuteczny plan działania.

### Podsumowując:

Twoja szeroka wizja (skupienie długoterminowe) pozwala Ci skutecznie planować i wprowadzać odpowiednie procedury (skupienie przejściowe), co z kolei zwiększa Twoją koncentrację (skupienie krótkoterminowe). Połączenie tych trzech rodzajów skupienia pozwala uzyskać prawdziwą produktywność.

# 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 nie masz wrażenia, że nie osiągasz upragnionych wyników, bo wciąż przeskakujesz od jednego celu do drugiego? Każdy nowy pomysł wydaje się tym najlepszym: kolejna niesamowita dieta, kolejny ekscytujący pomysł na biznes, kolejny świetny kurs. Decydujesz się na nowy projekt, choć te rozpoczęte nawet nie zbliżają się do końca. Efekt? Frustracja i żal do siebie. Czy nie ma sposobu na uniknięcie tego scenariusza?

Owszem, jest — i znajdziesz go w tej książce. Dzięki niej nauczysz się wykorzystywać potęgę skupienia, aby osiągać każdy cel, jaki przed sobą postawisz. Czekają na Ciebie sprawdzone strategie zwiększania koncentracji i wskazówki dotyczące rozwijania trzech rodzajów skupienia. Dowiesz się, jak sprecyzować swoje długoterminowe cele, aby wzmacniały one codzienną koncentrację. Za sprawą praktycznych wskazówek nauczysz się rozwijać niczym niezmacone skupienie i zwiększać uwagę. Zapoznasz się też z technikami przezwyciężania skłonności do rozpraszania się na coraz to nowsze zadania, a także radzenia sobie z prokrastynacją i perfekcjonizmem. Szybko się przekonasz, że wystarczy opanować sztukę koncentracji, aby wkrótce cieszyć się pożądanymi rezultatami!



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

**sensus**

ebook dostępny na:  
**ebookpoint**

ISBN 978-83-289-0552-8



cenę: 49,90 zł

9 788328 905528