

PODKRĘĆ SWOJĄ PRODUKTYWNOŚĆ



SKONCENTROWANY
UMYSŁ

**SIEDMIODNIOWY PLAN PODNOSZENIA
SWOJEGO POZIOMU SKUPIENIA**

THIBAUT MEURISSE

sensus

Tytuł oryginału: Powerful Focus: A 7-Day Plan to Develop Mental Clarity
and Build Strong Focus (Productivity Series)

Tłumaczenie: Tadeusz Zawiła, Anna Zawiła

ISBN: 978-83-289-0508-5

© 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/skpsp3>

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
Darmowy podręcznik „krok po kroku”	6
Zwiększ swoją produktywność już teraz dzięki serii książek poświęconych tematyce produktywności	7
Wstęp	9

CZĘŚĆ I

UZYSKANIE JASNOŚCI

Dzień 1. 15 pytań służących określeniu, czego pragniesz	15
Dzień 2. Uzyskanie jasności co do swoich pragnień	29
Dzień 3. Uzyskanie jasności co do kroków, jakie należy wykonać ...	35
Dzień 4. Uzyskanie jasności co do sposobu postępowania	41

CZĘŚĆ II

ELIMINACJA CZYNNIKÓW ROZPRASZAJĄCYCH I PRZESZKÓD

Dzień 5. Uproszczenie	61
Dzień 6. Redukcja bezużytecznych danych wejściowych	77
Dzień 7. Eliminacja konfliktu i marnotrawstwa energii	87
Zakończenie	95
Przewodnik po działaniach	97

DZIEŃ 1
15 PYTAŃ SŁUŻĄCYCH
OKREŚLENIU,
CZEGO PRAGNIESZ

Wiedz, czego chcesz.
Jasność to potęga.
Zaś niejasne cele
dają niejasne efekty.

— Robin Sharma, pisarz

Dzisiaj chciałbym, abyś poświęcił czas na udzielenie odpowiedzi na 15 pytań zamieszczonych w tej części. Nie martw się, jeśli nie możesz znaleźć właściwych odpowiedzi. Nie ma czegoś takiego jak idealna odpowiedź. Po prostu postaraj się odpowiedzieć na każde pytanie szczerze.

Im więcej czasu spędzisz na odpowiadaniu na nie, tym większą jasność uzyskasz. I, podkreślam jeszcze raz, im więcej jasności zyskasz, tym łatwiej będzie Ci się skupić i osiągnąć swoje cele.

15 pytań podzieliłem na trzy kategorie:

- A. wywołanie pragnienia,
- B. znalezienie swoich mocnych stron i unikalnych umiejętności,
- C. odkrywanie pasji.

Zaczynamy.

A. WYWOŁANIE PRAGNIENIA

1. *Czego tak naprawdę chcesz?*

Z pozoru jest to dość proste pytanie. Jednak większość z nas nie poświęciła wystarczająco dużo czasu, aby się nad tym zastanowić. Korzystając z przewodnika po działaniach, zapisz wszystko, co przyjdzie Ci do głowy. Upewnij się, że uwzględniasz wszystkie swoje szalone cele i marzenia. Nie ograniczaj się. Potraktuj to jako fazę burzy mózgów.

Teraz spójrz na swoją listę. Określ swoje dwa lub trzy najważniejsze cele. Które z nich są naprawdę ważne i górują nad innymi?

2. *Gdybyś miał obudzić się jutro, zupełnie sam, nie mając wokół siebie żadnego członka rodziny, przyjaciela lub współpracownika, który mógłby wpłynąć na Twoje decyzje, co zrobiłbyś inaczej?*

Członkowie rodziny — zwłaszcza rodzice — lub znajomi mogli skłonić Cię do podjęcia niewłaściwych decyzji, takich jak wybór niewłaściwej ścieżki zawodowej lub spotkanie się z niewłaściwą osobą. Wyobraź sobie, że możesz robić wszystko, co chcesz, nie podlegając niczyjej ocenie. Co zrobiłbyś inaczej?

3. *Gdybyś miał być ze sobą całkowicie szczerzy, co zacząłbyś robić teraz, a co przestałbyś robić?*

Poświęć kilka minut na skupienie się na tym, czego w głębi duszy pragniesz. Czy to, co obecnie robisz, jest tym, co naprawdę chcesz

robić? Jeśli nadal będziesz robić to, co robisz dzisiaj, w tym tygodniu lub w tym miesiącu, czy dotrzesz do tego miejsca, w którym pragniesz być za pięć lub dziesięć lat? Krótko mówiąc, czy skupiasz się na właściwych rzeczach?

4. *Gdybyś miał gwarancję sukcesu we wszystkim, co robisz, gdzie chciałbyś być za trzy lata?*

Porzuć wszelkie mentalne ograniczenia. Jakie jest najlepsze możliwe miejsce, w którym mógłbyś być mentalnie, fizycznie, duchowo i finansowo po upływie trzech lat? Pragniesz więcej wolności? Chcesz znaleźć odpowiedniego partnera? Czy chcesz kontynuować ścieżkę kariery, którą kochasz? Zapisz wszystko, czego pragniesz.

5. *Gdybyś mógł spędzić swój dzień dokładnie tak, jak chcesz, co byś robił od rana do wieczora? Jak wyglądałby Twój idealny dzień?*

Zamknij oczy i wyobraź sobie siebie podczas swojego idealnego dnia. Jak przebiega taki dzień? O której godzinie się budzisz? Co jesz na śniadanie? W jakie działania się angażujesz? Z kim spędzasz czas? W jakim kraju lub mieście mieszkasz i w jakim domu?

Im bardziej konkretne są te obrazy, tym lepiej.

Pamiętaj, że ludzie, którzy określają swoje cele życiowe, mają większe szanse na ich osiągnięcie niż ci, którzy tego nie robią. Dzieje się tak, ponieważ wiedzą, na czym powinni się skupiać każdego dnia. Jaki jest Twój poziom skupienia?

Aby doprecyzować swoją wizję, nie wahaj się wykonywać tego ćwiczenia w kółko w nadchodzących tygodniach lub miesiącach.

6. *Gdybyś mógł skupić się tylko na robieniu jednej rzeczy przez resztę swojego życia, co by to było?*

Chociaż możesz mieć trudności z tym pytaniem, spróbuj odpowiedzieć na nie najlepiej, jak potrafisz. Do wykonywania jakiego działania mógłbyś się zobowiązać do końca życia? Wybierz tylko jedną aktywność i upewnij się, że jest ona dla Ciebie najważniejsza.

7. *Gdybyś zrozumiał i naprawdę uwierzył, że możesz osiągnąć absolutnie wszystko, co chcesz, trzymając się tego wystarczająco długo, do czego dążyłbyś przez następne trzy do pięciu lat?*

Jaki jest jeden cel, który chcesz teraz osiągnąć najbardziej? Co naprawdę Cię ekscytuje? Czy mógłbyś robić wszystko tak długo, jak to konieczne, by go osiągnąć?

Teraz powinieneś mieć lepsze wyobrażenie o tym, czego chcesz. Zachęcam Cię do sprawdzania tych pytań tak często, jak to konieczne. Jasność musi być weryfikowana wraz z upływem czasu. Nie oczekuj, że znajdziesz właściwą odpowiedź za pierwszym razem, i nie zapominaj, że możesz ją zmienić w razie potrzeby.

B. USTALENIE SWOICH MOCNYCH STRON I UNIKALNYCH UMIEJĘTNOŚCI

Zidentyfikowanie swoich mocnych stron i praca na ich podstawie jest jedną z najważniejszych rzeczy, które możesz zrobić, aby upewnić się, że skupiasz się na tym, na czym powinieneś. Jeśli spędzasz całe dnie na wykonywaniu zadań, w których jesteś kiepski lub przeciętny, nigdy nie osiągniesz nadzwyczajnych efektów, a w rezultacie prawdopodobnie będziesz czuć się nieszczęśliwy. Dlatego zidentyfikuj swoje mocne strony i wykorzystuj je tak często, jak to możliwe.

Należy również pamiętać, że długotrwałe skupienie doprowadzi do lepszych wyników w modelu wykładniczym. Osiągniesz znacznie lepsze rezultaty, inwestując swój czas i wysiłek w działania, w których jesteś najlepszy.

Pomyśl o tym w ten sposób:

Wolisz podkreślać swoje mocne czy słabe strony?

Jakie byłyby długofalowe konsekwencje jednej i drugiej opcji?

Poniższe pytania pomogą Ci odkryć Twoje najmocniejsze strony i unikalne umiejętności:

8. *Kiedy jesteś najszczęśliwszy w pracy, podczas jakich aktywności?*

Możesz kochać swoją pracę lub jej nienawidzić, ale prawdopodobnie będą chwile, kiedy będziesz czuł się szczęśliwy i zaangażowany w wykonywane zadania. W nadchodzącym tygodniu zacznij zauważać te momenty. Co konkretnie robisz? I co to mówi o Twoich mocnych stronach i pasjach?

9. *Co uważasz za tak łatwe, że naprawdę zastanawiasz się, dlaczego inni mają trudności z podejmowaniem tej aktywności?*

Być może masz doskonałe umiejętności komunikacyjne. Być może jesteś świetnym słuchaczem. Być może potrafisz wyjaśnić skomplikowane zagadnienia w prosty sposób. Z uwagi na to, że te umiejętności przychodzą Ci z taką łatwością, możesz nie postrzegać ich jako ważnych atrybutów.

Z doświadczenia mogę Ci powiedzieć, że jeśli każdy dzień wydaje Ci się walką, prawdopodobnie nie działasz, opierając się na swoich mocnych stronach. Jeśli tak jest w Twoim przypadku, poświęć więcej czasu na ich rozwijanie. Następnie działaj zgodnie z nimi, a wszystko stanie się łatwiejsze.

10. *W czym jesteś świetny zdaniem swojego otoczenia?*

Co komplementują w Tobie inni ludzie? W czym podobno jesteś dobry? Ludziom, którzy Cię znają, często łatwiej jest wskazać Twoje mocne strony. Dzieje się tak, ponieważ masz wiele „martwych punktów” i potrzebujesz informacji płynących ze świata zewnętrznego. Jedną z rzeczy, które możesz zrobić, jest wysłanie wiadomości do rodziny, przyjaciół i współpracowników i popro-

szenie ich o wskazanie Twoich najmocniejszych stron. W razie potrzeby możesz skorzystać z poniższego szablonu wiadomości:

Cześć,

co u Ciebie słychać?

Staram się zidentyfikować swoje mocne strony, aby móc je wykorzystać do zaprojektowania lepszej ścieżki zawodowej i osobistej. Potrzebuję Twojej opinii na temat tego, w czym według Ciebie jestem naprawdę dobry.

Byłbym naprawdę wdzięczny za szczerą opinię i listę mocnych stron, które Twoim zdaniem posiadam.

Czuj się swobodnie i podziel się ze mną wszystkim, co przychodzi Ci do głowy.

Bardzo dziękuję za Twoją pomoc.

Pozdrawiam

Twoje imię

Mnie na przykład kilka osób powiedziało, że mam dar do wyjaśniania trudnych pojęć. Mogłem nie podejmować dalszych wysiłków w celu udoskonalenia mojej zdolności. Poszedłem jednak inną drogą i postanowiłem skupić się na tym „darze” i ulepszać swoje umiejętności, aby osiągnąć najlepszy możliwy poziom.

Poniżej zamieszczam dwa komentarze, które otrzymałem od moich czytelników w tym zakresie:

„Masz wielki dar syntetyzowania informacji w niezwykle przejrzysty sposób”.

„Masz dar przedstawiania tego tematu w najprostszych słowach, które są zarazem wnikliwie”.

A Ty? Czym jesteś obdarzony?

C. ODKRYWANIE PASJI

Czy wiesz, co Cię pasjonuje? Jeśli nie, w tym podrozdziale pomogę Ci zidentyfikować Twoje pasje. Upewnij się, że poświęciłeś wystarczająco dużo czasu, aby wyczerpująco odpowiedzieć na poniższe pytania.

11. Co lubiłeś robić, gdy byłeś dzieckiem?

Często to, co robiliśmy w dzieciństwie, ujawnia pewne aspekty naszej osobowości. W miarę upływu czasu naszą uwagę zajmuje szeroko pojęte życie (szkoła, sport lub gry wideo). Jako dziecko dużo czytałem. Czasami czytałem całymi dniami. Kiedy miałem osiem lat, pisałem opowiadania. Jak na ironię, powrót do pisania zajął mi ponad dwadzieścia lat, czego nigdy się nie spodziewałem.

Teraz Twoja kolej. Co lubiłeś robić, gdy byłeś dzieckiem?

12. Komu zazdrościsz i dlaczego?

Bycie zazdrośnym zazwyczaj oznacza, że inni mają coś, czego sami pragniemy. Kiedyś byłem zazdrośny o odnoszących sukcesy blogerów zajmujących się rozwojem osobistym. Chciałem robić to samo, co oni. To doprowadziło mnie do założenia bloga poświęconego rozwojowi osobistemu, a później do pisania książek takich jak ta.

A komu Ty zazdrościsz i czym zajmują się obiekty Twojej zazdrości? Co takiego mają ci ludzie, czego Ty chcesz, i co to mówi o Twoich pasjach?

13. Gdybyś dysponował dowolną ilością czasu i pieniędzy, co byś zrobił?

To pytanie eliminuje problemy większości ludzi, takie jak brak czasu i pieniędzy. Daje również możliwość zastanowienia się nad tym, co chcesz robić bardziej kreatywnie i bez ograniczeń. Większość ludzi wierzy, że gdyby mieli mnóstwo pieniędzy, przeszliby na emeryturę oraz żyli długo i szczęśliwie. Jednak w rzeczywistości najprawdopodobniej znudziłiby się i musieli znaleźć zajęcie, które dałoby im spełnienie. W przeciwnym razie skończyliby jako ludzie niezadowoleni z tak zwanego idealnego życia.

A Ty? Co byś zrobił w takiej sytuacji?

14. Gdybyś miał całkowitą pewność siebie i był już absolutnie najlepszą wersją siebie, co zrobiłbyś ze swoim życiem?

To pytanie pomaga usunąć wszelkie poczucie ograniczającego lęku, a także może pomóc Ci uzyskać jasność co do tego, co naprawdę chcesz robić. Pamiętaj, że Twoje najlepsze „ja” jest już w Tobie. Gdy zaczniesz wierzyć w siebie i wyobrażać sobie, kim chcesz być, zaczniesz działać inaczej. Jak wygląda i co robi osoba, która uzyskała ten poziom pewności?

15. Jak chcesz wyrazić siebie wobec świata?

Chcesz bawić, edukować, inspirować, leczyć, uczyć lub tworzyć? Jakie emocje chcesz wywołać w ludziach za sprawą swojej pracy? To pytanie pomaga wyjaśnić środki wyrazu i sposób, w jaki chcesz służyć światu.

Koniec końców wierzę, że wszyscy istniejemy po to, aby w pełni wyrazić siebie. Odkrywanie naszej pasji oznacza wyrażanie siebie w autentyczny sposób i dzielenie się naszymi darami ze światem.

Jaki jest Twój dar i jak chcesz się nim dzielić?

///

KROK DO WYKONANIA

Korzystając z przewodnika po działaniach, odpowiedz na powyższe pytania. Jeśli nie możesz dziś odpowiedzieć na wszystkie z nich, nie ma problemu. Po prostu daj z siebie wszystko. Możesz wrócić do pytań później i w razie potrzeby poprawić swoje odpowiedzi.

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 

Umiejętność głębokiego skupienia się jest skarbem, dzięki któremu można osiągać najbardziej niesamowite cele. Najczęściej wielkie sukcesy wymagają maksymalnej koncentracji, ale całkowity jej brak utrudnia osiągnięcie nawet prostych rezultatów. Ludzie, którzy łatwo poddają się różnym rozpraszaczom, mogą spędzać nad swoją pracą długie godziny, jednak okazuje się ona nieefektywna, a wyniki – mizerne. Rozwiązaniem tego problemu jest nauka skupiania się.

Dzięki tej książce dowiesz się, w jaki sposób w ciągu zaledwie siedmiu dni przejść od stanu rozproszenia uwagi do intensywnej, głębokiej koncentracji. Stopniowo dojdiesz do tego, na czym polega istota skupienia, i zrozumiesz, jak działają rządzące nim mechanizmy. Otworzy Ci to drogę do opanowania tej cennej umiejętności. Każdego dnia będziesz wykonywać ćwiczenia wzmacniające koncentrację. Zdobędziesz jasność co do Twoich celów i pragnień, określisz też działania, jakie będą potrzebne do ich realizacji. Następnie nauczysz się eliminować czynniki rozpraszające, radzić sobie z nadmiarem informacji i paraliżem decyzyjnym, a w końcu uzyskasz lepszą kontrolę nad każdym swoim dniem. W rezultacie staniesz się najbardziej skupioną osobą, jaką znasz. Cennym uzupełnieniem książki jest zestaw ćwiczeń, dzięki którym nauczysz się osiągać stan niczym niezmaconej koncentracji!

