

AUBREY MARCUS

# TWÓJ DZIEŃ TWOJE ŻYCIE

—  
HOLISTYCZNA  
FILOZOFIA  
BYCIA



Tytuł oryginału: Own the Day, Own Your Life: Optimised Practices for Waking, Working, Learning, Eating, Training, Playing, Sleeping and Sex

Tłumaczenie: Wojciech Usarzewicz

ISBN: 978-83-283-5451-7

Copyright © 2018 by Warrior Poet LLC.

All rights reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews.

is a registered trademark of Onnit Labs, LLC.

Polish edition copyright © 2019 by Helion SA

All rights reserved.

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 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.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/twojdz>

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: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

# SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE .....	7
1. Woda. Światło. Ruch .....	13
2. Głęboki oddech, przesywający mróz .....	31
3. Więcej tłuszczu, mniej cukru albo nie jedz wcale .....	49
4. Najważniejsze suplementy .....	69
5. Czas w aucie, czas żywy .....	85
6. Rośliny mocy .....	97
7. Nie pracuj .....	117
8. Zjedz dziwny lunch .....	135
9. Binauralna drzemka mocy .....	161

<b>10. Trening</b> .....	<b>171</b>
<b>11. Reset i odzyskanie więzi</b> .....	<b>205</b>
<b>12. Jadaj jak pan</b> .....	<b>219</b>
<b>13. Seks – więcej i lepiej</b> .....	<b>245</b>
<b>14. Odłącz się</b> .....	<b>263</b>
<b>15. Sen</b> .....	<b>277</b>
<b>16. Zbierz wszystko razem</b> .....	<b>291</b>
<b>PODZIĘKOWANIA</b> .....	<b>305</b>
<b>PRZYPISY: CZAS NA NAUKĘ!</b> .....	<b>307</b>
<b>O AUTORZE</b> .....	<b>333</b>

# 7

## NIE PRACUJ

**Cokolwiek warte robienia, warto robić dobrze.**

— PHILIP STANHOPE, 4. HRABIA CHESTERFIELD

Jesteśmy stworzeni do pracy. Ta nigdy się nie skończy, a wielu z nas nawet by tego nie chciało. Praca to część zrównoważonego życia i bez względu na to, jak ją zdefiniujemy, zawsze znajdziemy więcej pracy do wykonania. Aby wynieść z niej znaczenie, przyjemność i wartość, tyle, ile się tylko da, musisz poznać swoją misję – czy jest ona związana z pracą, czy nie. Potem potrzebujesz własnej przestrzeni do pracy, aby pracować tak efektywnie, jak to tylko możliwe. Ponieważ to, co sprawia, że praca nie przypomina pracy, to świadomość, dlaczego coś robisz i jak robić to dobrze.

## Pod presją

Miałem kiedyś szefa, który stwierdził, że jego pracownicy go oszukiwali, jeśli chodzi o ilość czasu przepracowanego w biurze. Narzekał na każde parę minut w okolicach lunchu czy o poranku, na wypadki na kawę i wychodzenie do toalety. Ponieważ płacił za ten czas, dowolna jego ilość niepoświęcona pracy była dla niego kradzieżą. Każdego dnia więc go *okradaliśmy*.

Próbując wyeliminować ten proceder, nasz szef wprowadził politykę monitorowania czasu pracy, w ramach której wszyscy zatrudnieni pracownicy, także kadra zarządzająca, musieli rejestrować każde wyjście z biura i wejście do niego. W pewnym sensie zadziałało. Przestaliśmy już wychodzić, dokładnie tak, jak chciał tego szef. Zamiast tego zostawaliśmy przy biurkach i marnowaliśmy pięć razy więcej czasu, przeglądając internet. Ups. Chodząc po biurze i patrząc na ekrany komputerów, częściej widziałem otwartego Facebooka czy YouTube zamiast Photoshopa czy Excela. Taki spadek produktywności nie był czymś wyjątkowym w nieszczęśliwym miejscu pracy. Firmy tracą miliardy dolarów na rzecz godzin spędzonych na Facebooku od chwili, kiedy strona przebiła 100 milionów użytkowników w 2008 roku.<sup>1</sup>

Ale nawet to nie dociera do sedna sprawy. Czas to zła miara, jeśli chodzi o ocenianie pracy. Ponieważ nie chodzi tylko o to, *ile* pracujesz, ale o to, jak *efektywnie* wykorzystujesz ten czas. Przed pojawieniem się skanerów odcisków palców w biurach byliśmy dość wydajni, ponieważ byliśmy w miarę zadowoleni. Nasz szef nie rozumiał, że problemy z produktywnością nie były związane z czasem, ale z procesami i pasją. Więc kiedy wszystko sprowadził do kwestii czasu, nie tylko wydawało się to formą kary, ale też pogorszyło nasz nastrój, czego efektem był olbrzymi spadek skuteczności — w dużej mierze z samej zawiści!

O to właśnie chodzi w pracy: to jednocześnie nasza największa wewnętrzna cnota i nasze największe przekleństwo. Kiedy równowaga zostaje zaburzona, stajemy się nieszczęśliwi, jesteśmy pchani do negatywnej przestrzeni: z jednej strony jest pracoholizm, z drugiej facebookoholizm. Uważam, że żadna z tych rzeczy nie powinna mieć miejsca, ponieważ praca — przez którą rozumiem realizowanie zadań w innym celu niż osiągnięcie przyjemności — nie jest całym sensem naszego istnienia. Praca to tylko coś, co robimy. Po prostu się do niej nadajemy.

Popatrz choćby na ludzkie ciało: proporcje torsu; długość ramion; przeciwstawne kciuki; chwytne kończyny; cała ta muskulatura. A potem popatrz na

nasze mózgi, rozwiązujące zagadki przyszłości z wytrwałością nafaszerowanego kawą geniusza wywracającego w dłoniach kostkę Rubika. Wiesz, skąd wiem, że ludzie zbudowali Wielki Mur w Chinach? Ponieważ nasze ciała to tak w sumie chodzące dźwigi budowlane, a nasze umysły najchętniej cały dzień bawiłyby się klockami, tylko takimi większymi.

Niestety, na przestrzeni stuleci pozwoliliśmy, by nasza wyjątkowa predyspozycja do pracy zaczęła nas definiować. A gdzieś po drodze tak bardzo wyprowadziliśmy się z równowagi, że dziś 80 procent ludzi jest niezadowolonych ze swojej pracy.<sup>2</sup> Przeciętna osoba przepracowuje 90 tysięcy godzin w ciągu całego życia. To sporo czasu, by czuć się okropnie. Zwłaszcza dlatego, że jeśli nienawidzisz swojej pracy, to spędzisz nawet więcej godzin, czując się okropnie przez samo myślenie, jak bardzo tej pracy nienawidzisz. Dla 40 procent tych, którzy mówią, że ich praca jest „bardzo lub ekstremalnie stresująca”,<sup>3</sup> te 90 tysięcy godzin życia łatwo zamienia się w 150 tysięcy godzin. A nim się obejrzą, są już niewolnikami swojej pracy.

Jak się tu znaleźliśmy? Czy to dlatego, że ludzie stali się bardziej leniwi i bardziej uprzywilejowani? Nie wydaje mi się. Czy dlatego, że sami psują równowagę życia i pracy? Może trochę. W Stanach Zjednoczonych pracownicy wybierają średnio 57 procent swoich płatnych dni urlopowych.<sup>4</sup> To szaleństwo. Masz przecież 90 tysięcy godzin na odstresowanie się, więc wykorzystaj to, by wylegiwać się na plaży, jeśli ktoś Ci to oferuje. Albo chociaż zostań w domu i powiedz wszystkim, że poleciałeś na Bali. Wiesz, jak fajnie jest siedzieć tak beztrudnie w domu? Niebo! Ale przynajmniej mamy tu lepiej niż w Japonii, w której 10 tysięcy pracowników rocznie pada martwych przy biurkach w wyniku sześćdziesięciu albo siedemdziesięciu godzin pracy tygodniowo.<sup>5</sup> Zjawisko to jest tak powszechne, że zyskało nawet nazwę — *karōshi* — co tylko udowadnia, że jeśli chodzi o rytualne formy samobójstwa, to w Japonii nikt się nie pieprzy z drobnostkami.

Myślę, że największym problemem z całym tym niezadowolaniem jest to, że w większości przypadków ludzie wnoszą do pracy złe nastawienie i złe oczekiwania. Myślą, że jeśli będą pracować wystarczająco długo i zarabiać wystarczająco dużo pieniędzy, to w końcu dowolne szczęście, które odkładają, wkrótce do nich przyjdzie. Gdyby tak rzeczywiście było, to dlaczego badania wykazują, że moment przełomowy w zarobkach powiązany z poczuciem szczęścia to 83 tysiące dolarów?<sup>6</sup> Z pewnością w USA taka suma nie wystarcza, by rozwiązać większość naszych przeciętnych problemów, prawda? Nie ma takiej ilości pracy, której wykonanie sprawiłoby, że praca na dobre by zniknęła, i na pewno nie ma też takiej ilości pieniędzy, które mogłyby pomóc Ci rozwiązać wszystkie Twoje problemy. Im szybciej to sobie uświadomisz, tym szybciej zaczniesz szukać szczęścia w innych miejscach, gdzie można je rzeczywiście znaleźć.

Wielu z Was pewnie już przekroczyło tę magiczną granicę zarobków. Dla niektórych z Was więcej kasy to niekoniecznie więcej problemów, jak śpiewał Diddy (to wciąż Diddy, nie?), ale na pewno więcej kasy to tylko *inny rodzaj* problemów. Czytelnicy, którzy wciąż dążą do przekroczenia tego krytycznego pułapu zarobków, pewnie by chcieli trochę tych *problemów bogatego człowieka*, dobrze Was rozumiem. To dlatego na pewno sam nie zatrzymam się na 83 tysiącach rocznie i dlatego też tacy goście jak Gary Vaynerchuk przyznają, że byli gotowi ciężko harować przez 20 lat, żeby dotrzeć do miejsca, w którym są teraz.

Ale to, co odróżnia osoby takie jak Gary Vee od reszty z nas, to fakt, że on uwielbia swoją pracę. Nie tylko cieszy go ta harówka, ona go zachwyca. Gary dąży do czegoś i to coś ma dla niego znaczenie. To dlatego człowiek ten stanowi tak potężną siłę. Tak właśnie zdołałem rozwinąć Onnit w tempie 40 procent na rok, począwszy od 2012 roku. Kiedy ludzie odwiedzają moje biuro, czy wiesz, co mówią? Nie: „Koleś, twoi pracownicy tak ciężko pracują”. Nie, mówią: „Koleś, twoi pracownicy są tacy szczęśliwi”. A szczęście to magnes przyciągający sukces. Szczęśliwi ludzie wykonują lepszą pracę i przyciągają do siebie innych szczęśliwych ludzi. Nigdy nie muszę błagać ludzi, by zostali po godzinach, aby skończyć projekt, albo by pojechali na targi. Ponieważ ciągle wspieram ich osobistą podróż ku maksymalizacji potencjału finansowego, fizycznego i emocjonalnego. Nie tylko moja firma tak robi; zasady te przyjmowane są przez najlepsze i największe firmy w każdej branży.

Najgorszą rzeczą na świecie jest czuć, że tkwisz pod presją swojej pracy albo pracodawcy. Jak więc możesz przejąć kontrolę nad swoim życiem zawodowym i pocuć się z nim szczęśliwszy? Jasne, że praca w firmie, którą kochasz, pomaga. Ale nie jest niezbędna, ponieważ to Ty jesteś panem swojego wewnętrznego środowiska. Rozwiązanie ma trzy części: musisz znaleźć misję, w którą wierzysz, musisz kontrolować swoją przestrzeń i musisz pracować efektywnie.

## Przejmowanie kontroli

Najnieszczęśliwszym czasem mojego życia były chwile zaraz po studiach. Uruchomiłem firmę marketingową, a mój jedyny wtedy klient poprosił, bym pracował na etat w biurze. Desperacko próbując coś udowodnić, nie tylko jemu, ale też sobie, poświęciłem serce i duszę firmie klienta. I choć nie byłem wtedy jeszcze zbyt dobry w marketingu, zaczęliśmy dostrzegać konkretne postępy. Dzięki kilku dobrym pomysłom i wysiłkowi zysk on-line podskoczył o 800 procent w ciągu trzech lat. Jak wyglądała moja nagroda? Degradacja. Z powodów komplet-



nie niezwiązanych z moimi wynikami zostałem ukarany za mój sukces. Przygnębiony i zniechęcony, odszedłem.

Przez następny rok i trochę jakoś udało mi się nawiązać współpracę z innymi klientami, by wyjść z dołka. Taka była natura tej branży. W ciągu jednego dnia komfort potrafi zmienić się w desperację. Było niewiele łatwych dni. Ale w końcu komfort znów zaczął się pojawiać. Mój pierwszy klient chciał mnie z powrotem i zaoferował mi gigantyczny miesięczny czek w zamian za powrót do pracy biurowej. Ostrożnie przyjrzałem się moim opcjom. Mój ostatni rok u tego klienta był najbardziej wyczerpującym emocjonalnie okresem mojego życia. Wiedziałem, że jeśli tam wrócę, czeka mnie powtórka i próbę znalezienia szczęścia szlag trafi.

## Misja: Nieustępliwość

Potrzebowałem strategii. Potrzebowałem *misji*. Konkretnego „Dlaczego?“, które byłoby tylko moje, a które pełniłoby rolę Gwiazdy Polarnej, pomagającej mi nawigować po zdradzieckich i niebezpiecznych wodach tej konkretnej branży, kiedy próbowałem dotrzeć do celu mojego życia.

Wszyscy potrzebujemy misji. Wyobraź sobie całość swojej istoty, efektu swojej pracy, energii, woli, wyrażonych w postaci siły. Mógłbyś powiedzieć, że każda siła posiada swe podstawowe pragnienie, jakim jest bycie zastosowaną w celu osiągnięcia maksymalnego rezultatu. „Pragnieniem” kuli do kręgli jest zbić wszystkie kręgle. Słońce „pragnie” płonąć, jasne i gorące, promieniując na odległe planety, na których wydobywa nasiona z gleby i ogrzewa skórę. Jako ludzie pragniemy stosować naszą siłę — *naszą pracę* — w celu osiągnięcia maksymalnego efektu. Naszą misją jest to, co chcemy osiągnąć, stosując tę siłę. Choć znaczenie życia może być skomplikowane, to nasza misja w życiu skomplikowana być nie powinna. Co w tym życiu, na tej planecie, w tym ciele masz zrobić? Co ponad wszystko inne chciałbyś osiągnąć?

Moją misją było uruchomienie ruchu społecznego, by pomóc tyłu osobom, ilu się dało, osiągnąć pełni ich potencjału. Nie wiedziałem, jak miałyby wyglądać moja marka ani jak to wszystko zrobię, ale to nie miało znaczenia. Ważne było wyrażanie tej misji i wierzenie w nią; odnalezienie tej jasnej gwiazdy wśród nieskończonej nocy, a potem kierowanie się nią.

Kiedy masz już swoją misję, Twoim kolejnym krokiem jest określenie, w jaki sposób Twoja praca może służyć tej misji. Mocno wierzę, że na świecie są dwa rodzaje ludzi: ci, którzy muszą odnaleźć cel i znaczenie w tym, co robią dla pieniędzy, oraz Ci, którzy odnajdują cel i znaczenie gdzie indziej, a potem wykorzystują

swoją pracę, by do tego celu i znaczenia dążyć. Możesz przynależeć do dowolnej z tych grup, przypadkiem, w danym momencie swojego życia, dlatego tak ważne jest, by nie stracić z oczu tej misji. Jeśli potrzebujesz sensu w tym, co robisz, Twój zawód może bezpośrednio pomóc Twojej misji. Jeśli chcesz chronić oceany, zostań oceanografem albo biologiem morskim, albo chemikiem specjalizującym się w plastiku. Jeśli Twoja misja wykracza poza pracę, powinieneś patrzeć na swój zawód jako na skuteczny sposób pozyskiwania zasobów niezbędnych do realizowania tej misji. Żadna z tych ścieżek nie jest lepsza ani słuszniejsza niż druga. Znam wielu ludzi z obydwu grup, którzy są tak samo szczęśliwi lub tak samo nieszczęśliwi, w zależności od tego, czy znaleźli swoją misję, czy nie i czy wiedzą, do którego obozu należą.

Sam jestem szczęściarzem, bowiem stworzyłem sytuację, w której mam cel w tym, co robię dla pieniędzy — ale to tak nie wyglądało, kiedy mój dawny pracodawca do mnie zadzwonił po raz drugi. Z jedną różnicą, bowiem wtedy miałem plan. Potrzebowałem tylko trochę czasu, by zebrać odpowiednie zasoby, aby uruchomić Onnit. Nie interesowało mnie, czy doceniano mnie w nowej-starej pracy, nie potrzebowałem pochwał. Potrzebowałem tylko pracy i wypłaty. Służąc mojej misji, uśmiechałem się w trudnych chwilach i czerpałem lekcje od dysfunkcyjnej kadry zarządzającej, by nie popełnić podobnych błędów we własnej firmie. W skrócie, świadomie wszedłem w toksyczne środowisko pracy, aby potem z niego wyjść z zasobami niezbędnymi do zrealizowania mojego marzenia. Plan się powiódł.

### ■ TWOJA MISJA TO TWÓJ CEL

Ralph Waldo Emerson powiedział kiedyś: „Celem życia nie jest być szczęśliwym. Celem jest bycie przydatnym, uczciwym, współczującym i sprawienie, by Twoje życie, Twoje dobre życie, zmieniło świat na lepszy”. Emerson miał rację, choć uważam, że zapomniał o jeszcze jednej rzeczy, która jest rezultatem tego, o czym wspominał — być użytecznym, uczciwym, współczującym — rzeczy te skutkują szczęściem. W swojej książce *Tribe* korespondent wojenny Sebastian Junger pisze o tym, jak czuli się londyńczycy, kiedy spadały bomby. Mieli cel, mieli misję: przetrwać i zwyciężyć. To właśnie Twoje zadanie. Odnaleźć swoją misję, byś mógł kontrolować nie tylko ten jeden dzień, ale i każdy dzień po nim.

Ludzie są najszczęśliwsi, kiedy pracują i dążą do czegoś. Kiedy mają to poczucie celu. Świadomość Twojej misji pomoże Ci zamienić pracę z męki w zwycięstwo. Bez misji samo odnalezienie inspiracji i motywacji będzie wymagało nadludzkiego wysiłku w dokonywaniu wyborów niezbędnych do kontrolowania swojego dnia.

Co więc chcesz robić? Czego Twoje najlepsze ja pragnie ponad wszystko inne, tak bardzo, że Twoja niemożność zaprzestania myślenia o tym czymś sprawi, że nikomu nie uda się Cię powstrzymać przed osiągnięciem tego celu? Pomyśl o tym, ponieważ już wkrótce poproszę Cię, byś to zapisał.

## Kontroluj swoją przestrzeń

Moje biuro to moje sanktuarium. Jest tam fontanna zen. Płoną tam moje ulubione świece. Jest też minitrampolina, sprzęt do masażu stóp, lodówka pełna kombuczy i kilka różnych miejsc, w których można stać lub siedzieć. Szczęściarz ze mnie, że mam własne biuro, w którym mogę dbać o przestrzeń tak, jak zechcę. Jest idealne. Nie wszyscy mają tyle szczęścia. Ale kontrolowanie przestrzeni to nie tylko kwestia przedmiotów w biurze, ale również to, jak odnosisz się do tej przestrzeni i jak ludzie odnoszą się do Ciebie, kiedy w tej przestrzeni się znajdują. Każda z tych trzech rzeczy może stanowić istotną różnicę, pozytywną lub negatywną, nie tylko dla Twojej misji, ale też dla Twojej produktywności i ogólnego szczęścia. Dlatego powinieneś im poświęcić trochę czasu, kiedy kontemplujesz to, jak pracujesz.

### ■ CZUJESZ, CO SIĘ PICHCI

Wszystko, co znajduje się w budynku, może należeć do firmy, która przelewa Twoje wynagrodzenie, ale ostatecznie to Ty kontrolujesz swoją przestrzeń. No tak, może nie pozwolą Ci wstawić do biura fontanny albo trampoliny, ale jest jedna rzecz, którą każdy może zrobić ze swoją przestrzenią, małą czy dużą, a tą rzeczą jest zapach. Och, ten zapach. Niech no się zaciągnę!

To, jak pachnie Twoje miejsce pracy, czyni wielką różnicę. Zapytaj pracowników w siedzibie Onnit o zapachy, a powiedzą Ci, że największym przekleństwem biura jest odgrzewana w mikrofalach tilapia. Włożenie dwudniowej ryby do mikrofalówki to obraza dla każdego człowieka posiadającego choćby mikroskopijny zmysł kulinarny, a efektem jest śmierdząca bomba, której efekty potrafią unosić się w powietrzu godzinami i przywierać do każdej możliwej powierzchni niczym napalm. Nie da się od tego praktycznie uciec, więc kiedy sytuacja już się przytrafia, nasi zazwyczaj spokojni i w ogóle tacy zen pracownicy wybuchają i zaczynają narzekać, a zdarza się, że sam im przewodzę. Efektem jest spadek wydajności i zadowolenia. Badania wykazały, że nieprzyjemne zapachy nie tylko rozpraszają uwagę,<sup>7</sup> ale w niektórych wypadkach wyzwalają również takie emocje jak złość i zniesmaczenie.<sup>8</sup>

Co ciekawe, jeśli zapach ryby jest największym czynnikiem obniżającym produktywność w miejscu pracy, to badania sugerują, że cytryna (ta sama rzecz, której używasz, by ukryć smak ryby) może tę produktywność podnosić. W Japonii,<sup>9</sup> jak twierdzi autor książki *The Healthy Workplace* (zdrowe miejsce pracy), firma trudniąca się zapachami i smakami zainteresowała się tym, jak zapachy wpływają na dokładność stukających w literki maszynistów przepisujących dokumenty. Badania wykazały, że „54% pracowników popełniało mniej błędów, kiedy czuli zapach cytryny, 33% popełniało mniej błędów przy zapachu jaśminu, a 20% pracowało lepiej przy zapachu lawendy”. Czas uzupełnić zapasy herbaty cytrynowo-jaśminowo-lawendowej!

To żadna nowość dla kogoś, kto ma trochę doświadczenia w wączaniu róż — albo tych wszystkich innych ekstraktów różnych korzeni, liści, nasion, łodyg i kwiatów, które znamy pod postacią *olejków eterycznych*. Olejki eteryczne były stosowane terapeutycznie od ponad sześciu tysięcy lat. To, co dziś nazywamy aromaterapią, oficjalnie towarzyszy naszej cywilizacji od stulecia. Dokładny mechanizm działania olejków eterycznych wciąż stanowi zagadkę dla naukowców, ale wiedzą oni na pewno, że pewne olejki, wdychane lub wcierane w skórę, wykazują zdolność do redukcji napięć i stresów, ciśnienia krwi, mdłości, a nawet depresji.<sup>10</sup> Wszyscy znamy pracę, która wywołuje takie symptomy — czasami wszystkie naraz — i dobrze wiedzieć, że istnieje naturalny środek, który może nam pomóc zwalczać te problemy.

Nie *musisz* stosować tylko olejków eterycznych, by osiągnąć pożądany efekt. W zależności od sytuacji, możesz też użyć świec o zapachu cytryny lub dyfuzora olejków eterycznych. Możesz wetrzeć trawę cytrynową w ręce, a zapach będzie Ci towarzyszył, albo możesz po prostu położyć na biurku przeciętą cytrynę (którą możesz też wycisnąć do swojej wody!). Jeśli chcesz zaszaleć z olejkami eterycznymi, spróbuj mieszać trawę cytrynową z olejkiem bazyliowym lub cytrynę i miętę. Nie ograniczaj się, ponieważ prawdziwa moc zapachu i olejków eterycznych tkwi nie w ich zdolności do redukcji negatywnych odczuć, ale w ich zdolności do tworzenia pozytywnych uczuć. Nazywam takie zapachy „wyzwalaczami”. Działają one na zasadzie odwrócenia procesu, z pomocą którego, według naukowców z University of Maryland Medical Center, „receptory »zapachu« w naszych nosach komunikują się z częścią mózgu pełniącą funkcję magazynu emocji i wspomnień”.<sup>11</sup> Czy miałeś okazję poczuć kiedyś zapach, który wyzwolił w Tobie wspomnienia? Może zapach perfum przypominających Ci o byłym partnerze. Albo zapach jedzenia inicjujący wspomnienia szczęśliwego dzieciństwa. Dla wielu z nas „dom babci” miał pewien konkretny zapach, który potrafi wywołać u nas nostalgię. To jedna z potężnych cech zapachów, którą możesz wykorzystać, przywołując pozytywne wspomnienia, które już posiadasz, albo tworząc zupełnie nowe i celowo kojarząc je z konkretnymi zapachami.

Całymi latami w trakcie medytacji wypalałem białą szalwią albo palo santo. Po dziesięciu latach stałej praktyki medytacyjnej poczucie dowolnego z tych dwóch zapachów, choćby przez sekundę, pomaga mi wejść w stan medytacyjny. Kiedy wiem, że czeka mnie w biurze szalony tydzień przepełniony tysiącami małych decyzji i dziesiątkami problemów do rozwiązania, zapalam odpowiednie kadzidło, wiedząc, że wyzwoli ono stan umysłu, którego potrzebuję dla równowagi, kontemplacji i zadowolenia.

Możesz zrobić to samo z różnego rodzaju stanami. Załóżmy, że za każdym razem, gdy wiesz, że zamierzasz (spróbować) wejść w stan przepływu, masz pod ręką konkretny olejek eteryczny do wachania. Po jakimś czasie Twój mózg powiąże stan przepływu z tym zapachem. W końcu będziesz mógł zapach ten wykorzystać w drugą stronę, by on sam pomógł Ci wywołać oczekiwany stan przepływu, tak jak ja używam szalwii i palo santo do wywołania stanów medytacyjnych.

Jak chcesz się czuć w swoim miejscu pracy? Czy chcesz być przepełniony energią? Czy chcesz, by miejsce to było ciepłe, przytulne i bezpieczne? Poeksperymentuj z olejkami eterycznymi, które wydają Ci się najlepsze do osiągnięcia Twoich celów, a potem stwórz zapach będący wyzwalczem. Przy okazji dobrze się baw. Uczyni dany zapach Twoim. A jeśli należysz do grona osób, których zwierzę mocy to leniwy kocur, który nie chce, by ktokolwiek mu przeszkadzał, to pamiętaj: trzymaj na biurku kuchenkę mikrofalową i raz na godzinę podgrzej w niej tilapię. Sprawnie uwolnisz się od ludzi!

## ■ ZAOPAJ O POSTAWĘ

Jednym z moich najgorszych nawyków jest postawa. Garbię się. W ogóle o to nie dbam. A potem cierpię. Głowę wypinam do przodu, obciążając kark i okoliczne mięśnie. A te czworoboczne są zbyt ściśnięte, ponieważ za wysoko podnoszę ręce. Im więcej pracuję, tym stawy stają się coraz mniej sprawne. Jeśli piszę, potrafię siedzieć przez dwanaście godzin dziennie. Mój kręgosłup wygląda jak znak zapytania (?), a powinienem siedzieć, wyglądając jak wykrzyknik (!).

Niedobrze. Siedzenie przez ponad trzy godziny dziennie może zmniejszyć oczekiwaną długość życia o dwa lata, nawet jeśli regularnie ćwiczysz.<sup>12</sup> Ja już dawno temu przekroczyłem trzy godziny. Więc pracuję nad tym. Więcej stoję. Poprawiam postawę. Wiem, jakie to ważne, więc w firmie każdy pracownik może poprosić o darmowe biurko stojące i fotel ergonomiczny, a także piłki do siedzenia. Codziennie widzę, jak popularność tych rozwiązań rośnie, co jest korzystne dla moich pracowników jako istot ludzkich i dobre dla mnie jako ich szefa.

Departament pracy stanu Waszyngton przyjrzał się 250 przypadkom ergonomicznego miejsca pracy i nie tylko wykazał regularny wzrost produktywności w miejscach, w których dokonano istotnych ergonomicznych zmian, ale też

znaczłą redukcję kontuzji i nieobecności wynikających z przeciężenia ciała.<sup>13</sup> Ma to sens. Dla wielu osób praca już i tak jest wystarczająco stresująca — kto by chciał spędzić osiem godzin w jeszcze bardziej stresującej pozycji? Jeśli pracujesz w biurze, wyślij szefom to badanie i zobacz, czy uzyskasz to, czego szukasz. Jeśli jesteś właścicielem firmy, to pamiętaj, że inwestowanie w pracowników zawsze Ci się zwróci, więc przyjrzyj się różnym rozwiązaniom ergonomicznym. A tymczasem weź sprawy w swoje ręce już teraz i zacznij dbać o postawę, żeby siedzieć zdrowo i dumnie.

## Siedzenie, stanie i ruch

Kluczowe jest zmienianie swojej pozycji z siedzącej na stojącą i na odwrót oraz poruszanie swoim ciałem, dbając o to, by mięśnie się nie spinały.

Kiedy siedzisz, nawet jeśli lubisz się garbić, spędź trochę czasu w klasycznej, podręcznikowej pozycji. Zaangażuj do pracy mięśnie grzbietu, przesun miednicę do przodu (jakbyś próbował przesunąć region krocza na przód krzesła) i wciągnij brodę, by wyprostować kark. Na początku może się to wydawać nieprzyjemne, więc po prostu trenuj i przyzwyczajaj się powoli. I tak każdego dnia, dopóki ćwiczenie to nie stanie się łatwiejsze. Jeśli jesteś odpowiednio giętki, podciągnij nogi w górę, jak do przysiadu na krześle, albo skrzyżuj nogi. Na początek po prostu siedź ze skrzyżowanymi nogami, ale próbuj potem dążyć do siadu „pełnego lotosu”, w którym zewnętrzne części kostek kładziesz na przeciwstawnym udzie.

Piłka Bosu, jeśli taką posiadasz, wymusza dobrą postawę samym swoim kształtem i elastycznością. Musisz na niej siedzieć prosto, angażując małe mięśnie pilnujące równowagi, inaczej piłka spod Ciebie ucieknie. Spróbuj na niej się garbić, a w ciągu kilku sekund wylądujesz na plecach. To taka zaawansowana ergonomika, więc trzeba się do tego wyćwiczyć.

Stojąc, ponownie przesun miednicę do przodu, wciągnij brodę, a najlepiej jeszcze zdejmij buty i rozłóż palce u nóg tak, by wszystkie miały dobry kontakt z podłogą. Sporo problemów ze stopami jest rezultatem butów, które wbrew biologii i anatomii ściskają nasze stopy. A kiedy problemy już się pojawią na samym dole, to mają tendencję do wędrowania w górę, gdy ciało stara się kompensować dyskomfort w stopach.

Ruch, zazwyczaj w postaci delikatnego przeciągania się, to coś, co powinieneś robić zarówno siedząc, jak i stojąc. Kiedy wstajesz od biurka, wykonaj kilka przysiadów, kilka lekkich skrętów tułowia albo stań kilka razy na palcach. Rozszerz klatkę piersiową porządnym ziewnięciem „dzień dobry, świecie!” z przeciągnięciem. W jodze przypomina to pierwszą pozycję powitania słońca.

## Porada zawodowców: Lepsze buty i separatory palców

Nie ma nic bardziej dziwnego niż założenie pięciopalcowych vibramów do biura albo na kolację. Uwielbiam moje buty. Każdy palec może poruszać się niezależnie, stopa ma wystarczająco dużo miejsca, a sam mogę rozwijać siłę od samej podstawy. 90 procent ćwiczeń wykonuję w tych butach i czuję się jak Arnold trenujący boso na Muscle Beach. Ale wciąż nie mogę się przekonać do noszenia pięciopalcowych butów poza siłownią, a przecież spędzam poza nią kolejne piętnaście godzin mojego dnia. Sugeruję więc zakup butów, w których rejon palców jest odpowiednio rozszerzony. Firmy takie jak Altra czy Kuru produkują dobre buty do treningu, biegania i na co dzień, posiadające rozszerzenie na palce, byś mógł poruszać stopą w bardziej naturalny sposób.

Aby wesprzeć się w naprawianiu wyrobionego przez lata problemu ze stopami, możesz też sprawdzić separatory palców, jak te oferowane przez Yoga Toes czy Correct Toes. Przypominają one w odczuciach aparat ortodontyczny na zęby, ale po jakimś czasie zaczniesz czerpać korzyści z ich noszenia.

Jest też kilka rodzajów ruchu, które możesz wykonywać, siedząc:

**Wciągnie brody.** Celem tego ćwiczenia jest poruszanie brodą do tyłu i do przodu, co pozwala rozciągać kark i układać głowę na ramionach. Wykonaj trzy serie po dziesięć powtórzeń, wytrzymując przy każdym powtórzeniu dwie sekundy.

**Ściąganie barków w dół.** Wciągnij brodę i przytrzymaj ją w tej pozycji, sięgając rękoma do podłogi. Ściągnij barki w dół, wzdłuż boków ciała, rozciągając i wydłużając mięśnie czworoboczne, które często napinają się w wyniku stresu, zwłaszcza jeśli trzymamy ręce za wysoko, pisząc na klawiaturze. Barki się napinają, a potem zwężają, co prowadzi do napięć w regionie karku i mięśni czworobocznych (a w końcu do bólu głowy). Delikatnie zegnij głowę tak, by uszy, raz jedno, raz drugie, zbliżyły się do barków, co dodatkowo rozciągnie przeciwny mięsień czworoboczny. Przy każdym powtórzeniu wytrzymaj dziesięć sekund. Wykonaj dziesięć powtórzeń na każdą stronę przez 100 sekund.

### ■ LUDZIE SĄ DZIWNY, JEŚLI SAM SIĘ ODSUWASZ

Wszyscy jesteśmy częścią dynamicznego bioorganizmu, zarówno w domu, jak i w pracy. Może i mamy swoje biuro i swoją sypialnię, ale nie żyjemy w odosobnieniu. Jesteśmy istotami społecznymi i emocjonalnymi, które są niezwykle sprawne w odczytywaniu emocji innych osób. Jeśli masz zły dzień albo jesteś zestresowany, albo *podekscytowany*, ludzie to wszystko wyłapią. Niedawne odkrycie neuronów lustrzanych w mózgu,<sup>14</sup> odzwierciedlających stan emocjonalny osoby, z którą w danym momencie nawiązujemy kontakt, pozwoliło nam stwierdzić, jak procesy te działają z perspektywy neurochemicznej. Ogólnie mówiąc, to taka namacalna forma empatii.

Każdy, kto przebywał kiedyś w pobliżu wściekłej osoby, dobrze zna to zjawisko w praktyce; jeśli nie jesteś ostrożny, złość przeleje się też na Ciebie. To samo dotyczy sytuacji na drodze, gdy ktoś potraktuje nas w złości klaksonem, co sprawia, że my też się złościmy. Pamiętam, jak kiedyś współdzieliłem biuro z inną osobą. Mój współpracownik często się stresował i denerwował, a ja słyszałem jego głębokie westchnięcia. Jemu to pomagało, ale mnie wręcz przeciwnie. Zawsze, kiedy współpracownik wyrzucał z siebie stres, ja stawałem się świadomym jego stanu emocjonalnego i nim się obejrzałem, odzwierciedlałem jego energię emocjonalną we własnym zachowaniu. Na początku naprawdę mnie to frustrowało, ponieważ przypominało to taką emocjonalną wersję pracownika z grypą przychodzącego do biura, kaszlącego na wszystko. Mój współpracownik dyszał negatywną energią na całe moje biurko.

W końcu porozmawialiśmy o tym, co nazywam „higieną energetyczną”, i stwierdziliśmy, że najlepszym rozwiązaniem będzie, by wychodził poza biuro, aby tam się wyładować, kiedy musiał, a potem wracał do biura. W praktyce zdążyłem już wtedy określić najlepsze rozwiązanie dla mnie — było nim pójście współpracownika w cholerę i oddanie mi mojego biura! Ale tego tak od razu nie zaproponowałem, ponieważ równie ważne, jak dbanie o energetyczną higienę, jest też bycie dobrym kolegą w pracy.

## ■ TY I ZESPÓŁ

Dużo dziś mówi się o pracy zespołowej. *Praca zespołowa to podstawa sukcesu!* Ale nie mówimy już za wiele o tym, jak być dobrym graczem zespołowym albo jak oceniać, czy współpraca z zespołem wychodzi Ci dobrze, czy jak w ogóle określić, kto jest z Tobą w tym zespole. Nawet jeśli pracujesz sam, to w którymś momencie będziesz musiał komunikować się z kimś, kto wspiera to, co robisz. Jeśli to nie współpracownik, to może partner, albo nawet Twój pies. Jeśli nie wyprowadzisz psa, to narobi Ci na dywan i w ten sposób zamienisz miły spacer wspierający współpracownika na wnerwione sprzątanie kupy... no, kupy, którą sam sobie zafundowałeś. Tak samo wygląda sytuacja, kiedy nie komunikujesz się z ludźmi w pracy i nie wspierasz ich w sposób korzystny dla nich zamiast wygodny dla Ciebie.

Lekcję tę zaliczyłem za pierwszy raz, kiedy zostałem zaproszony do szatni UFC przed walką, by posiedzieć z zawodnikiem, z którym wtedy współpracowaliśmy. Myślałem, że powinienem podkreślić atmosferę. Wydawało mi się to logiczne. Nie wiedziałem jednak, że nadchodząca walka była już wystarczająco nakręcająca i dalsze nakręcanie się było dla sportowca łatwizną. Wyzwaniem *jest* natomiast wyluzowanie i przypilnowanie, by adrenalina nie podskoczyła za szybko. Dlatego najlepsze, co może zrobić zawodnik przed walką, to rzucić kilkoma żartami.



Śmiech rozładowuje napięcie. Jednym z najwspanialszych nauczycieli buddyjskich współcześnie jest urodzony na Jamajce Mooji, „śmiejący się budda”. Zyskał swoje imię, ponieważ ludzie przyjeżdżają do niego ze swoimi problemami z całego świata, a nim zbiorą się na odwagę, by powiedzieć, z czym przyjechali, już się śmieją. Mooji ma niesamowity dar wskazywania nam palcem zabawności i bezsensowności wielu z naszych emocjonalnych wyzwań, co natychmiast je rozładowuje. Tak naprawdę to biolodzy ewolucyjni uznają, że to właśnie jest celem śmiechu: rozładowanie tego, co normalnie byłoby bardzo napiętą sytuacją. Kiedy potrafisz się z czegoś śmiać, oznacza to, że zagrożenie minęło. Gdy ktoś znajduje się w trudnej emocjonalnie sytuacji, to zamiast osobę tę w niej utwierdzać albo mówić jej, by problem rozwiązała, dobry współpracownik rzuci żartem. Pierdzenie też się liczy, ale tylko głośne. Dobry współpracownik pierdzi z dumą.

## Pracuj wydajnie

Wiem, że jestem prężnym pracownikiem. Potrafię zrealizować tydzień pracy w jeden dzień. Ale mogę tak zrobić tylko raz w tygodniu. Moim celem jest nauczyć się funkcjonować z taką wydajnością bez ryzyka wypalenia, które zmusza mnie do odzyskiwania sił przez wiele dni. Chcę móc wyzwolić w sobie tę wydajność zawsze, kiedy zechcę, zamiast czekać pasywnie na inspirację, jakbym grał w scrabble, mając nadzieję, że za chwilę ułożę słówko PRZEPIŁYW. Najłatwiej jest mi to zrobić poprzez wejście w rytm dzięki zajmowaniu się jakimiś pracami domowymi, a potem ruszyć ku bardziej istotnym rzeczom na mojej liście „to do”, ignorując rzeczy o niższym priorytecie i eliminując czynniki rozpraszające, które mogłyby mi wejść w paradę.

### ■ JEŚLI CHODZI O E-MAILE...

Pierwszą rzeczą, którą robię, rozpoczynając pracę, jest sprawdzenie e-maili i wiadomości tekstowych. To prawda, że e-mail przyczynia się do spadku produktywności w miejscu pracy — 70 procent ludzi reaguje na nowy e-mail w ciągu sześciu sekund od powiadomienia, a powrót do przerwane go zadania wymaga około sześćdziesięciu czterech sekund po każdym e-mailu.<sup>15</sup> Mimo to każda książka, która powie Ci, byś po przyjsciu do pracy zrobił coś innego, niż sprawdził maile, to stek bzdur. Bo i tak nie będziesz się kierował tą sugestią. W skrzynce możesz znaleźć coś, czemu musisz poświęcić cały swój czas danego dnia. Wiele razy miałem taką sytuację. Strona internetowa padła. Problem z dostawcą. Sytuacja

w dziale zasobów ludzkich. Coś, co wywoła poważne szkody, jeśli natychmiast się tym nie zajmiesz. Muszę sprawdzać skrzynkę pocztową, bo inaczej będzie mnie to stresować. Najczęściej przeglądanie skrzynki to właśnie tylko przeglądanie, ale czasami trafia się szansa na zrobienie czegoś produktywnego, co pomaga zredukować ten wewnętrzny hałas w głowie, który potrafi przyćmić co ważniejsze sprawy.

Nie znaczy to, że *odpowiadam* na każdy nowy e-mail. To jedna z tych sytuacji, w których technologia okazuje się bardzo przydatna. Gmail, branżowy standard, jeśli chcesz, żeby ktokolwiek traktował Cię serio, oferuje system oznaczania gwiazdkami. Są gwiazdki żółte, niebieskie i cały zestaw prostych, klikalnych ikon, dzięki którym możesz porządkować swoje wiadomości. Sam używam trzech: niebieskich i żółtych gwiazdek oraz zielonych znaczków odhaczenia. Jeśli e-mail wymaga odpisania, otrzymuje żółtą gwiazdkę. Jeśli jest naglący, osobisty albo po prostu ważniejszy, dostaje gwiazdkę niebieską. E-maile z niebieską gwiazdką mają większy priorytet niż żółte. A jeśli jest coś, co chcę zachować pod ręką, ponieważ zawiera użyteczną informację, ale nie wymaga odpisania, otrzymuje zielony znaczek. Proces ten zajmuje około pięciu minut. Jeśli wiadomość nie otrzyma gwiazdki, to nic na nią nie odpowiem. Potem, zakładając, że nie ma nic naglącego, a zazwyczaj nie ma, zabieram się do ważniejszej pracy.

## ■ BIERZ SIĘ DO PRACY

Pisarz Nicolas Chamfort nieco żartobliwie zasugerował kiedyś, że gdybyś połknął żywą żabę z samego rana, żadna inna rzecz w ciągu dnia nie wydawałaby się wyzwaniem. Nie jestem pewien, czy to prawda, ale w jednym na pewno ma rację: jeśli zaczniesz dzień od najtrudniejszej rzeczy, którą musisz zrobić, to reszta dnia będzie Cię znacznie bardziej cieszyć. Jak miałbyś się bowiem relaksować, wiedząc, że to, czego się najbardziej lękasz, jest wciąż przed Tobą? Jak często w ogóle nie udaje Ci się do tej rzeczy zabrać, jeśli ją odkładasz? I jak spiasz po nocach przez to wszystko? Oto odpowiedzi na te pytania: *nie uda Ci się; za często; okropnie.*

A mimo to mamy tendencję do odkładania najtrudniejszej rzeczy na ostatnią chwilę. Prokrastynacja może prowadzić do ponaglania, ale czy jest ona warta ceny, którą przyjdzie Ci zapłacić? Stres wynikający z dużego zadania dominiuje w Twoich myślach, nasilając się aż do chwili, kiedy nie możesz już go znieść. Zmusza Cię do ignorowania, pomijania i tracenia tych drobnych rzeczy, które mogły być przecież małymi sukcesami. Takie podejście zamienia sztukę na chłodną kalkulację, kiedy liczysz pozostałe do końca minuty i dzielisz je przez ilość pracy, którą jeszcze musisz wykonać. Dlaczego więc zawsze skłaniamy się ku prokrastynacji? Pomijamy tu umiejętność, której nauczyliśmy się pod prysznicem

dzięki Bode Millerowi: mowa o mentalnym nadpisaniu. To zdolność do skłonienia samego siebie do zrobienia tego, co wiesz, że powinienes, nawet jeśli nie chcesz tego robić.

O tym właśnie mówi Steven Pressfield, kiedy wspomina, że nie czeka na pojawienie się muzy, tylko siada na tyłku każdego ranka o dziewiątej rano i zaczyna pisać, dzięki czemu muza, gdy już postanowi się pojawić, wie, gdzie go szukać. Generał George Patton powiedział: „Zaakceptuj wyzwanie, byś mógł poczuć ekscytację, zwyciężając”.

### ■ NAUCZ SIĘ MÓWIĆ „NIE”

Psycholog sportowy dr Jonathan Fader, doradzający drużynie New York Mets oraz innym sportowcom, znany jest z wysyłania oprawionego zdjęcia dr. Olive-ra Sacksa rozmawiającego przez telefon. Za Sacksem wisi duży kawałek żółtego papieru ze słowem „NIE!”, zapisanym dużymi drukowanymi literami. Dr Fader chce, by jego klienci powiesili sobie to zdjęcie w widocznym miejscu przy komputerze, aby przypominało im o tym, że musimy dużo razy mówić „NIE!”.

Chcę, byś coś podobnego zrobił w swoim biurze. Umieść to zdjęcie obok kartki papieru, na której wypisałeś swoją misję, abyś z rana i po lunchu, kiedy przeglądasz e-maile, poczuł się zainspirowany do zignorowania większości z nich, odpowiedzi na te, które są dla Ciebie najważniejsze, i zareagowania (uprzejmym) „nie” na te, które żądają od Ciebie Twojego czasu i energii na rzecz czegoś, co nie służy Twojej misji. Nie, nie jestem zainteresowany. Nie, nie mogę przyjechać. Nie, nie jestem dostępny. Nie, nie zrobię tego. Im częściej będziesz mówić „nie”, tym wydajniejszy będziesz w pracy. Chcę, abyś umieścił to zdjęcie przy biurku, byś mógł też mówić „nie” w innych sytuacjach: „nie” wobec zwątpienia, „nie” wobec strachu, „nie” wobec prokrastynacji... ale przede wszystkim „nie” wobec wszystkiego, co mogłoby Cię rozpraszyć.

### ■ WYELIMINUJ TO, CO CIĘ ROZPRASZA

Sekretem pozbycia się czynników rozprasających jest... *O, cześć, co tam u Ciebie?* Jeśli jesteś zawodowcem, to nie możesz sobie na coś takiego pozwolić. To dlatego, kiedy LeBron James czy Kevin Durant wychodzą z autokaru przed grą, mają w uszach słuchawki, a wzrok wbijają prosto przed siebie, udając się wprost do szatni. Robią tak nie tylko dlatego, że jest to część ich codziennej rutyny, ale też dlatego, że nie mogą sobie pozwolić, by coś ich rozproszyło — ludzie, których rozpoznają, albo fani chcący zrobić zdjęcie. Takie rzeczy zostawiają na czas po meczu. Teraz? Teraz mają *pracę* do wykonania.

Skupiając się na rutynie i eliminując czynniki rozprasające, sportowcy tacy jak LeBron czy KD zwalczają to, co potrafi zabić ich nastawienie, dzięki czemu

mogą skupić się na tym, co w danym momencie najważniejsze: zabrać się do pracy i dobrze ją wykonać. *Być wydajnym.*

Kiedy więc chodzi o produktywność w pracy, zacznij od najważniejszego: zainwestuj w dobre słuchawki wyciszające albo generator szumów. Chcesz odciąć się od tego, co toczy się wokół Ciebie, byś mógł się skupić na tym, co jest przed Tobą.

Wyłącz też wszelkie powiadomienia. Powiadomienia to kamienie uciskające w bucie produktywności. Choć może i nawet są gorsze, bo towarzyszą im interesujące dźwięki i bzyczenie, i podskakujące ikony, wszystkie te wyzwalacze dopaminy zaprojektowane tak, by przykuć Twoją uwagę... na dobre. Ale Twoja uwaga jest cenna, ponieważ to Twój czas, a to jedyny z zasobów, którego nie odnowisz. Więc chroń go dobrze.

Jest wiele fajnych aplikacji, które blokują rzeczy na komputerze, ale ja preferuję starą szkołę.<sup>16</sup> Stwierdziłem, że jeśli nie mam siły, by zablokować wszystkie czynniki rozpraszające, to nie mam też siły, by pisać. Tak samo próbuję trenować mój umysł, by był silniejszy od tego, co go rozprasza. Minimalizuję też liczbę zakładek w przeglądarce do tych, z którymi rzeczywiście pracuję, i upewniam się, że nie wyskoczą mi żadne powiadomienia. W telefonie włączam tryb samolotowy, zapuszczam dobry kawałek w słuchawkach i ruszam do to szczęśliwej, produktywnej krainy wydajności.

## Zalecenia

Są trzy rzeczy, na których trzeba się skupić, by kontrolować swój dzień pracy:

1. **Znaj swoją misję.** Kiedy przychodzę do pracy, znam swoją misję, ponieważ mam ją zapisaną w dzienniku, który wszędzie ze sobą noszę w mojej męskiej torebce (o prowadzeniu dziennika porozmawiamy w rozdziale 14.). Kiedyś nazywałem ją porządnie, torbą, ale pewnego razu stewardesa nazwała ją torebką i stwierdziłem, że zamiast bronić swojej męskości, po prostu zostanę już przy torebce. Męskiej torebce. W każdym razie moja misja i moje cele na dany dzień są zawsze przy mnie. Kiedy już określisz swoją misję, zapisz ją i umieść tę notkę gdzieś, gdzie będziesz ją widział.
2. **Kontroluj swoją przestrzeń.** Pierwszą rzeczą, którą robię w biurze, jest włączenie fontanny zen i dyfuzora olejków. Tworzę różnego rodzaju zapachy, używając siedmiu czy ośmiu różnych olejków eterycznych. Czasami mieszam olejek cedrowy z kroplą róży, dla tej odrobiny mę-

skości. Czasami mieszkam miętę z bergamotą. Jestem szefem kuchni przygotowującym specjał dnia. Zrób to samo dla siebie. Możesz stworzyć swój zapach-wyzwalacz, z którym masz już pozytywne skojarzenia, lub eksperymentować z nowymi zapachami, które w przyszłości staną się takimi wyzwalaczami.

W miarę upływu dnia regularnie wstaję, by się przejść albo trochę poskakać. Zadbaj o odpowiednią postawę przy biurku, wstawaj od czasu do czasu i ruszaj się, a także wspieraj swój zespół, jakikolwiek by on nie był. Nie pozwól, by fatalna postawa negatywnie wpłynęła na Twoją produktywność czy wydajność, a także uczciwość zawodową.

3. **Pracuj wydajnie.** Kiedy nadchodzi czas pracy... przeglądam skrzynkę e-mail, potem mówię wszystkim, że jestem niedostępny, wyłączam jeden telefon, chwytam za drugi, ten bardziej priorytetowy, a potem wychodzę z biura. Jest w nim zbyt duży ruch i zbyt wiele czynników rozpraszających, bym mógł się zająć ważnymi zadaniami. Idę więc do kawiarni albo gdzieś, gdzie mogę się skupić. Najlepiej, kiedy jest to miejsce, w którym kelnerzy nie należą do tych nękających klienta co parę minut. Na miejscu robię to, co mogę, by ograniczyć czynniki rozpraszające, i zabieram się do najważniejszych zadań danego dnia.

## Działaj

Słyszałeś kiedyś to stwierdzenie: „Jeśli robisz to, co kochasz, to nie przepracujesz w życiu ani jednego dnia”? Kupa bzdur. Kocham to, co robię. I ogólnie czuję się dobrze po całym dniu pracy. Ale to jednak pieprzona *praca*. Czasami jest brutalna. Jest wymagająca, wyczerpująca, a presja potrafi przytłoczyć. I to wszystko normalne. Zawsze, kiedy przesuwasz granice tego, do czego jesteś zdolny, będzie to pracą — *ciężką pracą* — ponieważ mierzysz się wtedy z wewnętrznymi punktami oporu w Twoim umyśle i Twojej duszy. Gdyby nie była to praca, to byłby to problem i zacząłbym się martwić.

Daniel Cormier, mistrz UFC wagi półciężkiej, ma takie powiedzenie: „Doceniaj harowę”. Trenowanie do walk UFC ssie. Znacznie bardziej niż Twoja praca. Każdego dnia cała masa ludzi próbuje Cię zabić, trenerzy wyciskają z Ciebie ostatnią kroplę potu, media dobierają Ci się do tyłka; często przebywasz z dala od swojej rodziny, a do tego dochodzi jeszcze głódówka, bez jedzenia i bez picia przed wyjściem na ring w samej bieliźnie przed dziesiątkami kamer i tysiącami

ludzi, jak na pokazie kucyków. A potem, po tym wszystkim, i tak możesz skończyć w szpitalu. Jeśli takie życie sobie wybrałeś, jeśli to część Twojej misji, to lepiej zacznij to doceniać.

Kiedy tak się stanie, odkryjesz, że cokolwiek jest Twoją harówką, nagle przestaje być takie straszne. To nie ból jest problemem; to cierpienie wynikające z Twojego oporu przed bólem. Eckhart Tolle opisuje to w swojej rewolucyjnej książce *Nowa Ziemia* (Medium), kiedy mówi, że powinniśmy tolerować tylko trzy stany umysłu: akceptację, radość i entuzjazm. Akceptować znaczy przyjmować coś bez oporu, osądu czy preferencji. Radować się to wyjść poza samą akceptację i rzeczywiście cieszyć się tym, co się robi. Entuzjazm zaś znajduje się jeszcze wyżej, nad radością, gdzie wnosisz intencję i pasję w to, co robisz.

Kiedy więc zabierasz się do swojego dnia pracy, możesz go przetrwać tak jak dotychczas — garbiąc się, rozpraszać, prokrastynując, a ostatecznie też panikując — albo możesz zrobić inaczej, lepiej. Masz wybór. Masz pytania, które możesz sobie zadać, na które tylko Ty możesz odpowiedzieć. Czy możesz wspierać własne ciało, gdy trzeba pracować? Czy możesz zoptymalizować swój styl pracy, by osiągnąć jeszcze więcej? To właśnie kontrola. Nie chodzi o to, ile godzin przepracujesz czy ile słów wstukasz. Pytanie brzmi, czy możesz te rzeczy zrobić dobrze. Jeśli wykorzystasz porady z tego rozdziału, to tak, możesz, i tak właśnie zrobisz. Nie chodzisz do pracy, by się objąć. Jesteś w pracy, żeby pracować. Więc bierz się do dzieła.

## TRZY WSKAZÓWKI

---

- ▲ Ważniejsze od cieszenia się każdą minutą w pracy jest to, by wiedzieć, dlaczego pracujesz. To Twoja misja i jej świadomość pozwolą Ci rozkwitać nawet w najtrudniejszych sytuacjach.
- ▲ Aby kontrolować swoją pracę, musisz kontrolować swoją przestrzeń. Oznacza to kultywowanie optymalnych warunków dla Ciebie w Twoim otoczeniu, ze zwracaniem uwagi na swoją postawę i ruch, a także na energetyzujące zapachowe warunki w otoczeniu.
- ▲ Pracować wydajnie znaczy wykonywać najlepszą pracę przy minimalnym oporze. Aby to zrobić, musisz ograniczyć liczbę czynników rozprasających, nauczyć się mówić „nie” i rozwinąć proces określania priorytetów wobec tego, co trzeba zrobić w pierwszej kolejności.

# 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**

Aby żyć pełnią radosnego, szczęśliwego życia, trzeba pamiętać o wielu ważnych sprawach: zdrowym odżywianiu, pozytywnym myśleniu, przyjaznych i rozwijających relacjach z innymi ludźmi, dobrej formie, produktywnej i zarazem satysfakcjonującej pracy — oraz o bezliku innych. Ten natłok może sprawić, że gdy skoncentrujemy się na jednej kwestii, stracimy z oczu inne. Uniemożliwia to dokonanie prawdziwej zmiany w życiu: nawet jeśli uda się osiągnąć wymarzoną sylwetkę czy sukces w pracy, może się okazać, że równocześnie ucierpiał na tym relacje z ukochaną osobą albo pojawiły się kłopoty ze zdrowiem. Konieczne jest więc przyjęcie innego, holistycznego podejścia do siebie.

Ta książka przekona Cię, że możesz zaprogramować i przeprowadzić wyjątkowo skuteczną transformację swojego życia właśnie dzięki holistycznemu podejściu do... pojedynczego dnia. Dowiesz się, w jaki sposób osiągnąć doskonałą kontrolę nad wszystkimi ważnymi aspektami życia, począwszy od przejęcia pełnej kontroli nad jednym dniem swojego życia. Jeśli tylko masz dość odwagi, aby po raz pierwszy przeżyć jeden dzień świadomie i krok po kroku dokonywać optymalnych wyborów, już wkrótce znajdziesz się na drodze do życia pełnego koloru, witalności, zadowolenia i przyjemności. W tej metodzie bowiem nie chodzi o ograniczanie się i odmawianie sobie miłych rzeczy: dzięki holistycznej filozofii optymalizacji w pełni wykorzystasz każdą chwilę!

Dowiedz się, jak w dniu pod kontrolą:

- obudzić się i przygotować do działania
- zaplanować zdrowe posiłki i uzupełnić je o ważne składniki
- wykorzystać czas, który spędzasz w samochodzie
- efektywnie pracować
- zadbać o formę, zabawić się i zatroszczyć się o najbliższych,
- zasypiać, aby zapewnić sobie pełną regenerację i odpoczynek

---

**AUBREY MARCUS** jest założycielem i dyrektorem generalnym Onnit, szybko rozwijającej się spółki promującej styl życia oparty na holistycznej filozofii zdrowia zwanej *Total Human Optimization*. Marcus jest obecnie gospodarzem podcastu motywacyjnego Aubrey Marcus Podcast, w ramach którego przeprowadza inspirujące rozmowy o sporcie, biznesie, nauce, związkach i duchowości. Obecnie mieszka z ukochaną towarzyszką życia w Austin w Teksasie.

**NIE MA RZECZY WAŻNIEJSZYCH PONAD TEN JEDEN DZIEŃ!**

ebook dostępny wyłącznie na:  
**ebookpoint<sup>PL</sup>**



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

**septem**  
septem.pl

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)  
<http://septem.pl>

ISBN 978-83-283-5451-7



cena 39,90 zł