

Laura Vanderkam

WIECEJ



CZASU

Jak **ZYSKAĆ SPOKÓJ** nawet
przy pełnym kalendarzu

Tytuł oryginału: Big Time: A Simple Path to Time Abundance

Tłumaczenie: Izabella Kaczyńska

ISBN: 978-83-289-3928-8

Copyright © 2026 by Laura Vanderkam

All rights reserved.

Originally published by W. W. Norton & Company, Inc.

Polish edition copyright © 2026 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 jakiejkolwiek 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.

Projekt okładki: Maciej Grzegorek

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

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

onepress.pl/user/opinie/wiecha

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: onepress@onepress.pl

WWW: onepress.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Rozdział 1.	Przepisz swoją historię	7
Rozdział 2.	Zostań mistrzem swojego czasu	27
Rozdział 3.	Myśl odważnie, planuj w małej skali	49
Rozdział 4.	Przestań życzyć sobie, żeby czas szybciej mijał	69
Rozdział 5.	Wykorzystaj swoje „złote godziny”	93
Rozdział 6.	Bądź otwarty na nieprzewidziane	113
Rozdział 7.	Myśl w perspektywie 8760 godzin, a nie 24	133
Rozdział 8.	Bądź cierpliwy	151
	Taktyki	163
	Studium przypadku: prosta droga do poczucia większej obfitości czasu	183
	Podziękowania	195
	Przypisy	197

ROZDZIAŁ 1.

Przepisz swoją historię

Joel Thomas jest już przyzwyczajony do takich komentarzy. „Macie tyle na głowie!” albo to pełne zdumienia: „Nie wiem, jak to robicie”. Joel jest pedagogiem szkolnym, a jego żona Brittany nauczycielką wychowania fizycznego. Wychowują w południowo-zachodniej części stanu Waszyngton czwórkę dzieci w wieku szkoły podstawowej i średniej (plus okazjonalnego ucznia z wymiany: „I tak jesteśmy zajęci sprawami wszystkich innych – więc jaka to różnica – jeszcze jedno dziecko?”). Dzieci trenują sztuki walki, grają w piłkę nożną i baseball oraz uczęszczają na zajęcia taneczne. Rodzina angażuje się w życie swojego kościoła. Spędzają czas z dalszą rodziną.

To typowa mieszanka różnych czynników – w połączeniu z niezbyt elastycznymi pracami – która może prowadzić ludzi do poczucia, że nie mają czasu. Codzienne życie z pewnością utrzymuje Joela w ciągłym ruchu. Niedawno przesłał mi zestawienie czasu z jednego tygodnia, pokazujące jedenaście godzin i pięćdziesiąt pięć minut spędzonych na pracach domowych, pięć godzin i piętnaście minut poświęconych przygotowywaniu posiłków oraz trzy godziny przeznaczone na załatwianie spraw, a także kolejne ponad pięć godzin spędzonych na wożeniu siebie i dzieci. Jeśli doda się do tego pięć godzin na jedzenie z rodziną oraz cztery godziny przeznaczone na bezpośrednią opiekę nad dziećmi (na przykład pomoc przy kąpieli i ubieraniu), a także pracę na pełen etat, okazuje się, że znaczna część czasu Joela jest już zajęta. To, co nieoczekiwane, staje się częścią codzienności. Przeprosił mnie za to, że przesłał swój harmonogram później, niż planował, ale szkoły dzieci były przez kilka dni zamknięte z powodu śniegu.

Można by mu wybaczyć, że ma poczucie, iż czas jest rozciągnięty do granic możliwości.

I zdarzały się momenty, w których Joel właśnie tak się czuł. Jednak w ciągu ostatnich kilku lat uznał, że to myślenie w kategoriach niedostatku nie jest szczególnie użyteczne. Siostra Brittany zmarła w 2018 roku w wieku trzydziestu pięciu lat. Joel stracił swoją matkę wiele lat wcześniej, ale kiedy jego ojciec zmarł wkrótce po śmierci jego szwagierki, uświadomił sobie jedno: „Nie mamy zagwarantowanego nawet następnego dnia”.

Czas jest cenny, ale paradoksalnie świadomość tego faktu pozwala dostrzec, że można w nim pomieścić całkiem duże przedsięwzięcia, jeśli świadomie z niego korzystamy. Jak mówi Joel: „Kiedy zaczynamy odczuwać, że czas jest ograniczony, zaczyna to kierować naszą uwagę na to, co jest ważne”. Co by się stało, gdyby uznał, że czas jest wystarczająco rozległy, by mógł robić w życiu to, czego chce, obok swoich obowiązków? Jakie wspomnienia chciał stworzyć? Miał wiele pomysłów i zaczął rozważać różne możliwości.

Dla Joela, oprócz ważnych rodzinnych podróży (pewnego razu cała rodzina ruszyła śladami dziadka Brittany, weterana II wojny światowej, na Guam), oznaczało to także realizację swoich celów sportowych bez uszczerbku dla życia rodzinnego. Od dawna fascynowały go dłuższe biegi. Chciał nie tylko regularnie trenować do półmaratonów i maratonów, lecz także znaleźć czas na okazjonalne ultramaratony (biegi na dystansie dłuższym niż maraton, czyli ponad 42 kilometry).

Przyjrzał się więc swojemu czasowi – wszystkim 168 godzinom w tygodniu. Na przestrzeni lat przez kilka tygodni z rzędu śledził, jak wykorzystuje czas. Przyjrzał się temu, kiedy musi pracować, kiedy zwykle może być z dziećmi i ile snu potrzebuje. Zobaczył, jakie godziny ma do dyspozycji między przygotowywaniem posiłków a pracami domowymi oraz czasem, który Brittany chciała przeznaczyć na swoje cele sportowe.

Odpowiedź? Ma znacznie więcej czasu, niż mogłoby się wydawać – jeśli był gotów dokonać pewnych przesunięć. Czas jest zasobem ograniczonym, więc – jak zauważył – „ten czas musi skądś pochodzić”. Ale nawet w intensywnym życiu okazuje się, że takich „skądś” jest całkiem sporo. Joel i Brittany ustalili, że jeśli zrezygnują z wieczornego oglądania

telewizji i będą chodzić spać o 21:00 lub 21:30, jedno z nich może przez większość poranków wstawać około 5:00 i ćwiczyć. Na zmianę przejmowali poranki, gdy mieli małe dzieci, a z czasem zaczęli korzystać z „dywidendy czasowej”, gdy starsze dzieci mogły zostawać z młodszym rodzeństwem, które jeszcze spało. Dziewięćdziesiąt minut wystarczy, by w przeciętny poranek przebiec około 15 kilometrów. Jeśli robi się to kilka razy w tygodniu, kilometry szybko się sumują. Joel przeanalizował swój czas i zauważył, że wcześniej spędzał sporo poranków na śledzeniu wiadomości. Z tego również mógł zrezygnować, zyskując czas na ćwiczenia oraz kontakt z rodziną przy śniadaniu. W weekendy po prostu odliczali wstecz od sobotnich meczów piłkarskich lub niedzielnego nabożeństwa, a osoba wybierająca się na długi bieg mogła tak zaplanować czas, by wrócić przed nimi. Przedział od 5:30 do 8:30 rano pozwala przebiec przed śniadaniem ponad 30 kilometrów. A jeśli ma się trochę więcej czasu – można przebiec jeszcze więcej.

Rezultat: Joel przebiegł w 2021 roku bieg na 50 mil (około 80 kilometrów). Trzykrotnie wziął udział w sztafecie Hood to Coast (na dystansie 200 mil – około 320 kilometrów, wspólnie z przyjaciółmi). W listopadzie 2023 roku ukończył trzeci bieg na 50 km, a następnie w grudniu razem z Brittany przebiegli maraton w San Antonio. Kiedy rozmawialiśmy ponownie na początku 2025 roku, para miała właśnie za sobą półmaraton w Las Vegas, w którym pobiegli razem ze starszymi dziećmi. Joel poza tym zdobył miejsce w losowaniu na kolejny bieg na 50 mil, do którego zaczął się przygotowywać, starannie planując w swoim grafiku czterogodzinne treningi biegowe. Zrobił to wszystko, podczas gdy zarówno on, jak i Brittany pracowali pięć dni w tygodniu, radzili sobie z dniami wolnymi od szkoły z powodu śniegu, a on poświęcał co tydzień jedenaście godzin i pięćdziesiąt pięć minut na prace domowe niezbędne do funkcjonowania gospodarstwa domowego rodziny Thomasów.

Kiedy Joel opowiada współpracownikom i sąsiadom o tym wszystkim, co robi, niekiedy są pod wrażeniem. „Jak znajdujesz na to czas?” Ale – jak mówi Joel – „tak naprawdę niewiele mnie ominęło”. Czasami ludzie rozmawiają o różnych programach, których nie widział, albo o drużynach sportowych, które śledzi tylko pobieżnie. Być może jest trochę

w tyle z wiadomościami. Ale – jak stwierdza – „zmiana sposobu myślenia z »nie mam czasu« na »to nie jest priorytet« była przełomowa. Czasu jest naprawdę dużo”. Świadomość tego, gdzie ten czas się podziewa, pozwoliła mu zmienić swoją opowieść – z historii o braku czasu w historię możliwości.



Możliwe, że nie masz żadnej ochoty biegać 50 mil. Ja nie mam. Ale być może jest w Twoim życiu coś dużego, co chciałbyś zrobić. Być może mówisz sobie, że zajmiesz się tym później, kiedy wszystko się uspokoi, albo że ludzie tacy jak Ty po prostu nie mają na to miejsca w swoim życiu. Jak miałoby to być możliwe przy tym wszystkim, co masz na głowie? Ludzie snują najróżniejsze opowieści o czasie – o tym, co jest możliwe, co robią zwykli ludzie i na co wciąż pozwalają nasze zobowiązania wobec innych.

Słyszę te historie cały czas, gdy rozmawiam z innymi o tym, jak wygląda ich codzienność. Spotkałam ludzi zonglujących tyłoma sprawami, że mogliby zawstydić cyrkowego klauna. W tym rozdziale będę jednak przekonywać, że choć czujemy się zajęci, większość z nas jest bardzo daleko od granic tego, co może się wydarzyć w naszym życiu. Kiedy uważnie przyglądamy się temu, jak wykorzystujemy kolejne godziny – dzień po dniu, tydzień po tygodniu – okazuje się, że wiele historii o braku czasu, które sobie opowiadamy, nie oddaje pełnego obrazu. Gdy przyjrzymy się danym, wyłania się inny obraz.

Życie prawdopodobnie nie jest poza naszą kontrolą. Wolne chwile nie muszą być jedynie ulotnymi momentami, które trzeba po prostu łapać. Jest miejsce na pracę, innych ludzi, zabawę i wiele więcej – jeśli tego chcemy.

Być może wydaje się to mało prawdopodobne, ale na kilka tysięcy kolejnych słów możesz zawiesić niewiarę. Świadomość tego, gdzie trafia czas, może pomóc zmienić tę opowieść z braku czasu w obfitość – a to z kolei może sprawić, że kolejne 8760 godzin będzie najlepszymi w Twoim życiu.

Sklonność do opowiadania historii

Gdzie właściwie podziwiał się czas?

Mimo że wszyscy bez przerwy doświadczamy czasu, a być może jesteśmy nim wręcz obsesyjnie zajęci (to najczęściej używany rzeczownik w języku angielskim)¹, dla większości ludzi jest to trudne pytanie, na które niełatwo odpowiedzieć precyzyjnie. Ludzie mają ogólne wyobrażenie o ostatnich kilku godzinach. Dzięki różnym noszonym urządzeniom coraz więcej osób ma też pewne pojęcie o tym, ile czasu spędza w łóżku. Istnieje też pewien rytm dni roboczych – zwłaszcza tam, gdzie czas pracy jest rozliczany lub rejestrowany przy wejściu i wyjściu z pracy – oraz pewien rytm wieczorów w dni powszednie.

Choć mamy tendencję do postrzegania naszych tygodniowych rozkładów dnia jako podstawowych elementów naszego życia, wiele osób nie wie, że tydzień ma 168 godzin ani – co za tym idzie – że rok liczy 8760 godzin. Gdy nie znamy tych podstawowych punktów odniesienia czasu, jedynie zgadujemy proporcje, w jakich poświęcamy go na różne rzeczy. Można odnieść wrażenie, że praca na pełen etat zajmuje cały dostępny czas. Tymczasem 40 godzin to mniej niż 25 procent ze 168 godzin, a dla osoby śpiącej 8 godzin na dobę to około 36 procent czasu czuwania. Co więcej, wiele osób – nawet tych formalnie pracujących na pełen etat – nie pracuje pełnych 40 godzin w każdym tygodniu. Średnia liczba godzin pracy rocznie w Stanach Zjednoczonych spadła z około 2300 w latach 20. XX wieku do mniej więcej 1750 obecnie². Oczywiście niektórzy pracują więcej niż inni, ale trudno utrzymywać, że ten trend wskazuje, że społeczeństwo jest coraz bardziej przepracowane – nawet jeśli ludzie tak twierdzą. Jeśli chodzi o inne aktywności, według American Time Use Survey w 2024 roku przeciętny Amerykanin spędzał 2,01 godziny dziennie na „czynnościach domowych”, w tym gotowaniu i sprzątaniu, oraz 1,24 godziny dziennie na jedzeniu i piciu – ale mogą się założyć, że niewiele osób potrafiłoby oszacować te wartości z jakąkolwiek dokładnością³. Kto tak naprawdę wie, jaki odsetek czasu poświęcamy na prysznic, prowadzenie samochodu, czytanie czy cokolwiek innego?

Nie tylko proporcje są mętne. Gdy czas minie, pozostaje po nim jedynie ślad wrażeń. Gdzie podział się czas 19 października 2022 roku albo

26 stycznia 2018 roku czy 6 maja 2015 roku – albo dowolnego innego dnia, który mógłby wskazać losowy generator dat? Te dni się wydarzyły. Jeśli żyłeś, by ich doświadczyć, czas gdzieś został wykorzystany. Czas zawsze zostaje na coś przeznaczony. Ale kiedy znika w biegu historii, staje się jeszcze bardziej podatny na zapomnienie oraz na skłonność pamięci do tworzenia opowieści.

Jestem tak samo podatna na te nieprzewidywalności jak wszyscy inni, ale akurat wiem, jak spędziłam 19 października 2022 roku, 26 stycznia 2018 roku, 6 maja 2015 roku oraz wszystkie pozostałe dni z ostatnich dziesięciu lat. Zaczęłam śledzić swój czas przez jeden tydzień w kwietniu 2015 roku, uznając, że dane mogą się przydać. A potem po prostu kontynuowałam. Korzystam z tygodniowych arkuszy kalkulacyjnych, które zaczynają się w poniedziałek o 5:00 rano i – z dniami tygodnia u góry oraz półgodzinnymi przedziałami po lewej stronie – kończą się w następny poniedziałek o 4:30 rano. Te 336 pól odpowiadają 168 godzinom tygodnia. Trzy razy dziennie sprawdzam i zapisuję w przybliżeniu („praca”, „bieganie na bieżni”, „zawieszenie H do szkoły”), co robiłam od poprzedniego sprawdzenia.

Na przykład w piątek 26 stycznia 2018 roku miałam problemy ze snem w pokoju hotelowym niedaleko Montrealu w Kanadzie, który dzieliłam z rodziną. W rubryce 5:00 zapisałam więc: „5:15 wstaję, idę do łazienki”, gdzie – jak przypuszczam – nie słyszałam niczyjego chrapania. Dzień jednak okazał się udany: dzieci i mój mąż poszli na narty, a ja (ponieważ bardzo boję się jeździć na nartach) zaszyłam się w hotelu, żeby trochę popracować (9:45–10:15), pójść na hotelową siłownię, skorzystać z masażu (12:00–13:00), a później zabrać dzieci do jacuzzi na zewnątrz hotelu (16:15–16:45), gdzie doświadczyliśmy surrealistycznego uczucia bardzo rozgrzanych ciał, na które padał śnieg, podczas gdy nasze nosy pozostawały lodowato zimne. Wszystkie te wpisy są w dzienniku czasu, więc kiedy otwieram dowolny tydzień i na niego spoglądam, wspomnienia wracają dość szybko.

Ponieważ mój tydzień liczy się od poniedziałku do poniedziałku, w każdy poniedziałek rano uzupełniam ostatnie pola z minionego tygodnia, archiwizując zapis i otwieram nowy.

Znaczna część tego, co wypełnia te zapisy – ponad 500 tygodni i wciąż więcej w mojej „księdze godzin” w Excelu – ma zwyczajny charakter. Ale ponieważ zapisywałam, kiedy pracuję, śpię, gotuję obiad czy zajmuję się dziećmi, wiem, ile czasu na to poświęciłam i ile zwykle zajmuje mi to czasu. Wiem, gdzie podziały się moje godziny. Ponieważ nasze życie mierzymy godzinami, mam jasne wyobrażenie o tym, jak ono naprawdę wygląda.

Ma to znaczenie z prostego powodu. Większość z nas chciałaby dobrze gospodarować swoim czasem. Ponieważ doskonałość jest nieosiągalna, zwykle oznacza to: „lepiej niż teraz wykorzystywać swój czas”. Jeśli jednak chcesz lepiej wykorzystywać swój czas, musisz wiedzieć, gdzie trafia on teraz – bo w przeciwnym razie skąd będziesz wiedzieć, czy wprowadzasz właściwe zmiany. Być może coś, co uważałeś za problem, wcale nim nie jest. Być może coś, o czym nie pomyślałeś, zabiera więcej czasu, niż przypuszczałeś. Jak w przypadku każdej decyzji biznesowej warto opierać się na dobrych danych.

Gdy brakuje danych, tworzymy opowieści na podstawie momentów, które szczególnie się wyróżniają. A ponieważ ludzka natura jest taka, jaka jest, momenty negatywne wyróżniają się bardziej niż te pozytywne. Po tym pełnym dezaprobaty spojrzeniu partnerki, gdy któregoś wieczoru znów wyknąłeś się do domowego gabinetu na konferencję o 19:00, masz niejasne poczucie, że pracujesz za dużo – choć dokładna skala pozostaje nieuchwytna. Jerzy, który pracował z Tobą przy ostatnim projekcie, narzeka na swoje sześćdziesięciogodzinne tygodnie pracy, a przecież wiesz, że pracujesz więcej niż on. Gdy skończyłeś zmywać naczynia zeszłego wieczoru – a przecież masz wrażenie, że całe życie spędzasz na zmywaniu! – nie było już czasu, żeby przeczytać ten magazyn, bo zmęczenie sprawiło, że zamknęły Ci się oczy. Czas zaczyna wydawać się ograniczony. Jesteś zbyt zajęty. To nie do utrzymania. Wiesz, że to prawda.

Ale czy na pewno? Dlaczego nie spróbować śledzić swojego czasu przez tydzień i zobaczyć, jak to wygląda?

Niektórzy myślą, że to ćwiczenie polega na przyłapywaniu ludzi na czymś i że moim celem, gdy sugeruję śledzenie czasu przez tydzień, jest wskazanie tych, powiedzmy, dwóch godzin spędzonych na oglądaniu

Netflixa, podczas gdy ktoś ma poczucie, że tonie. Ale szczerze mówiąc, nie interesuje mnie ani oglądanie, ani scrollowanie – bo to robią wszyscy. Nawet po dekadzie śledzenia wiem, że wciąż marnuję czas.

Zamiast tego chcę obiecać coś innego – coś, co może pomóc Ci się uporać z poczuciem, że toniesz. Wiem już, że poziom satysfakcji ze swojego czasu u osób śledzących go przez tydzień według moich pomiarów znacząco się poprawiał w tym okresie. Na podstawie ich odpowiedzi oraz wszystkich dzienników czasu, które przez lata do mnie trafiały, jestem przekonana, że śledzenie czasu sprawia, iż stajemy się bardziej zadowoleni z tego, jak go wykorzystujemy. Prawda nas wyzwala, a wiedza o tym, gdzie trafia nasz czas, pozwala nam opowiadać sobie inną historię o naszym życiu – taką, w której często poświęcamy czas na to, co naprawdę ważne, a problemy nie mają charakteru egzystencjalnego. Można je rozwiązać dzięki prostym, praktycznym zmianom w sposobie gospodarowania czasem. Czas jest zasobem, z którego można korzystać, niczym srebro w kopalni – i jest go więcej, niż prawdopodobnie przypuszczasz.

Wyzwanie śledzenia czasu

Zwykle w styczniu prowadzę tygodniowe *Wyzwanie śledzenia czasu*, w którym tysiące osób sporządza zapiski, by wspólnie monitorować swój czas. Uczestnikom wysyłam dziennik czasu oraz instrukcje. Bardziej szczegółowe wskazówki dotyczące śledzenia czasu znajdziesz w części „Taktyki” na końcu książki, ale sam proces jest dość prosty:

- **Wybierz tydzień, który będziesz śledzić.** Warto też wybrać metodę. Ja preferuję arkusze kalkulacyjne, ale możesz również skorzystać z aplikacji albo robić notatki w dzienniku.
- **Sprawdź 3–4 razy dziennie.** Zanotuj, co robiłeś od poprzedniego sprawdzenia. Niektórzy wolą używać ogólnych kategorii, takich jak praca, sen, obowiązki domowe, czas z rodziną czy czas wolny; inni preferują bardziej szczegółowe, opisowe ujęcie. Pierwsze podejście ułatwia stworzenie przejrzystego wykresu kołowego – jeśli jest to

dla Ciebie istotne – drugie natomiast może dostarczyć więcej użytecznych informacji. To kwestia indywidualnych preferencji.

- **Staraj się prowadzić zapiski przez cały tydzień.** Jeśli zapomnisz, po prostu zacznij ponownie. Nic się nie stanie, jeśli kilka wpisów pozostanie pustych.
- **Przeanalizuj wyniki.** Po tygodniu możesz zsumować główne kategorie, jeśli chcesz, albo po prostu zastanowić się, co Ci się podobało, a co nie.

Przez lata wiele osób przesyłało mi swoje zapisy czasu oraz spostrzeżenia. Gromadzę interesujące świadectwa – często od zapracowanych ludzi, którzy potrafią wygospodarować jeszcze więcej czasu. Pewna lekarka powiedziała mi kiedyś, że życie wydawało się jej wymykać spod kontroli. Potem jednak przez tydzień śledziła swój czas i zobaczyła w arkuszu, że jej godziny pracy i inne zobowiązania wyglądają całkiem rozsądnie na tle całości. Co więcej, miała nawet czas, by dodatkowo zaangażować się jako wolontariuszka w organizacji, która ją inspirowała i dodawała jej energii do wszystkiego innego w życiu. „Ślepotą na czas naprawdę istnieje” – powiedziała mi. Z kolei księgowa, która przez lata rozliczała swój czas pracy w krótkich przedziałach, również nauczyła się czegoś, śledząc resztę swojego czasu – mianowicie tego, że ma nad nim całkiem sporą kontrolę. „Im większą mam kontrolę nad swoim czasem i im bardziej świadomie go wybieram, tym mniej jestem zestresowana” – powiedziała.

Same ciekawostki niewiele znaczą. Dlatego w styczniu 2023 roku postanowiłam zbadać skutki śledzenia czasu w sposób bardziej systematyczny i tak narodziło się coś, co zaczęłam nazywać *Wyzwaniem śledzenia czasu* (ang. *Time Tracking Challenge*). Wykorzystałam skalę satysfakcji z czasu, którą stosowałam w różnych projektach na przestrzeni lat, by mierzyć, jak ludzie postrzegają swój czas⁴. W skali od 1 do 7, gdzie 1 oznacza „zdecydowanie się nie zgadzam”, a 7 – „zdecydowanie się zgadzam”, uczestnicy określali, na ile zgadzają się z następującymi stwierdzeniami:

- „Wczoraj miałem(-am) wystarczająco dużo czasu na rzeczy, które chciałem(-am) zrobić”.

- „Wczoraj spałem(-am) wystarczająco długo, żeby czuć się wypoczęty(-ta)”.
- „Wczoraj zrobiłem(-am) postępy w realizacji swoich celów zawodowych”.
- „Wczoraj zrobiłem(-am) postępy w realizacji swoich celów osobistych”.
- „Wczoraj miałem(-am) wystarczająco dużo energii, żeby sprostać swoim obowiązkom”.
- „Wczoraj byłem(-am) zadowolony(-na) z tego, jak spędziłam swój czas wolny”.
- „Wczoraj nie traciłem(-am) czasu na rzeczy, które nie były dla mnie ważne”.
- „Ogólnie mam wystarczająco dużo czasu na rzeczy, które chcę zrobić”.
- „Ogólnie mam energię na to, co chcę robić”.
- „Ogólnie jestem zadowolony(-na) ze swoich relacji i postępów w realizacji własnych priorytetów”.
- „Ogólnie robię postępy w realizacji swoich celów zawodowych”.
- „Zazwyczaj sposób, w jaki spędzam swój czas, jest zgodny z moimi priorytetami i wartościami”.
- „Regularnie mam czas tylko dla siebie”.

Pierwsze siedem stwierdzeń służy do mierzenia satysfakcji z danego dnia (czyli wczoraj), natomiast ostatnie sześć dotyczy tego, jak ludzie ogólnie się czują.

Poprosiłam osoby, które zapisały się do mojego styczniowego *Wyzwania śledzenia czasu* w 2023 roku, o to, aby przed rozpoczęciem realizacji zadania wypełniły ankietę, aby ustalić punkt odniesienia dla poziomu satysfakcji z czasu. Zadałam również kilka pytań otwartych, aby lepiej zrozumieć ich podejście do czasu. Następnie, po tygodniu śledzenia swojego czasu przez te osoby, poprosiłam je o wypełnienie drugiej ankiety.

Jak to zwykle bywa w takich projektach, nie wszyscy wypełnili ankiety. Nie dziwi więc, że osoby, które wypełniły ankietę po zakończeniu ćwiczenia, miały wyższy początkowy poziom satysfakcji z czasu niż te, które nie wypełniły ankiety końcowej. Być może osoby, którym udało się wytrwać w śledzeniu czasu przez tydzień – lub przynajmniej wypełnić obie ankiety – były bardziej zadowolone ze swojego czasu i mniej przytłoczone niż te, które nie ukończyły drugiej ankiety. Dlatego, aby uzyskać użyteczne wyniki, uwzględniłam jedynie 279 osób, które wypełniły obie ankiety w ciągu jednego, dwóch dni od ich otrzymania.

Jednak nawet w tej mniejszej grupie zaangażowanych uczestników zaobserwowałam statystycznie istotny wzrost satysfakcji z czasu – zarówno w podskali „wczoraj”, jak i w podskali „ogólnie”. Biorąc pod uwagę wszystkie informacje zwrotne, jakie przez lata otrzymywałam na temat śledzenia czasu, nie byłam zaskoczona, że wyniki wzrosły. Najbardziej intrygujące było jednak to, że wyniki w podskali „ogólnie” wzrosły bardziej niż w podskali „wczoraj”.

Wzrost wyniku w podskali „wczoraj” wydaje się dość oczywisty. Śledzenie czasu sprawia, że jesteśmy bardziej odpowiedzialni wobec samych siebie. Większość ludzi nie chce zapisywać w swoim dzienniku czasu trzech godzin oglądania YouTube’a, więc wybiera bardziej satysfakcjonujące zajęcia. W efekcie czuje się lepiej z tym, jak minął dzień.

Zmiana nastawienia do czasu „ogólnie” sugeruje jednak, że zachodzi coś innego.

Możliwe, że po tygodniu dokonywania lepszych wyborów „wczoraj” ludzie zaczynają postrzegać siebie jako osoby, które zasadniczo dokonują lepszych wyborów.

Możliwe też jednak, że osoby śledzące swój czas uświadamiają sobie, iż życie nie jest tak gorączkowe ani tak napięte, jak wcześniej mogły to sobie wyobrażać. Życie z pewnością nie jest idealne, ale czasu jest wystarczająco dużo, by robić to, co ma znaczenie. Analizując odpowiedzi otwarte, skłaniam się ku temu, że to drugie wyjaśnienie jest bardziej przekonujące.

Co pokazują dane

Moich 279 uczestników śledzących czas rozpoczęło ten styczniowy tydzień z dość dobrym podejściem do czasu (średnia wynosiła 4,55 w skali od 1 do 7 dla trzynastu stwierdzeń). Mimo to w wielu początkowych opisach pojawiał się charakterystyczny wydzwitek niedoboru czasu:

- „Nigdy do końca nie znajduję czasu na rzeczy, które naprawdę chcę robić”.
- „Od jakiegoś czasu zmagam się z czasem i jego zarządzaniem”.
- „Moja praca potrafi całkowicie mnie pochłonać. Potrzebuję wyraźniejszych granic”.
- „Nie czuję, że mam kontrolę nad swoim czasem – raczej reaguję na każdy termin, spotkanie i wydarzenie prywatne, co kończy się nerwowymi przygotowaniami w ostatniej chwili”.
- „Wiem, że nie wykorzystuję swojego czasu najlepiej, i zawsze mam poczucie, że doba jest za krótka”.
- „Moje poczucie niedoboru czasu ogranicza moje możliwości budowania sensu oraz relacji z innymi”.
- „Chcę przestać postrzegać czas i swoją listę zadań jako obciążenie”.

Wiem, że te odczucia są powszechne, szczególnie wśród osób produktywnych. Mamy wiele na głowie. Zajmujemy się wieloma sprawami. Ciężko pracujemy, by sprostać oczekiwaniom. To wszystko może wywoływać taki poziom stresu, który sprawia, że nawet pojedyncza sytuacja – jak spóźnienie się o trzy minuty na ważne spotkanie – wydaje się dowodem na to, że życie wymyka nam się spod kontroli.

Moi uczestnicy śledzący czas zapisywali swój czas przez tydzień – od poniedziałku 9 stycznia, od godziny 5:00, do poniedziałku 16 stycznia, do godziny 4:30. W międzyczasie sugerowałam, by analizowali swoje zapisy, podsumowywali interesujące ich kategorie, notowali, co najbardziej podobało im się w sposobie spędzania czasu, a także zastanawiali się, na co chcieliby poświęcać więcej czasu, a na co mniej.

Analizując swój czas, ludzie dostrzegali też momenty, z których nie byli w pełni zadowoleni.

Jedna z uczestniczek napisała, że „dość irytujące było zapisywanie co wieczór: »oglądanie YouTube’a z mężem« po tym, jak dzieci szły spać”. Ktoś inny zauważył, że spędza zbyt dużo czasu na graniu w gry wideo. Ktoś uświadomił sobie, że poświęca zdecydowanie za dużo czasu na przygotowywanie się do różnych czynności oraz traci czas między kolejnymi zajęciami. Inna osoba zwróciła uwagę na zaskakująco dużą ilość czasu spędzaną na wciskaniu przycisku drzemki. Ktoś inny zauważył: „wchodzę w weekend bez planu i marnuję czas”. Jeszcze ktoś inny ubolewał nad harmonogramem pracy wypełnionym spotkaniami, które służą realizacji celów wszystkich poza nim.

Na szczęście dostrzeżenie konkretnych problemów skłoniło ludzi do myślenia o rozwiązaniach. Osoba, która przyznała, że spędza „irytująco dużo czasu w pracy na sprawach administracyjnych”, postanowiła rezerwować w kalendarzu czas na takie zadania, aby pozostawić inne godziny na większe projekty. Ktoś, kto zauważył, że wraz ze zmęczeniem łatwiej się rozprasza w pracy, zdecydował się z wyprzedzeniem planować przerwy. Wiele osób zauważyło, że śledzenie czasu sprawia, iż podejmują bardziej świadome decyzje na bieżąco – co prowadzi do wyższych wyników w podskali „wczoraj”.

„Zauważyłam pewne nawyki, nad którymi wiedziałam, że powinnam popracować – ale dzięki temu zobaczyłam je znacznie wyraźniej” – napisała jedna z osób. „To pozwoliło mi zacząć się zastanawiać, jak zmienić to zachowanie”.

W miarę jak ludzie dokonywali tych wyborów, zgoda z siedmioma stwierdzeniami dotyczącymi „wczoraj” wzrosła w ciągu tygodnia o 12 procent. Zgoda ze stwierdzeniem „Wczoraj nie traciłem(-am) czasu na rzeczy, które nie były dla mnie ważne” wzrosła o 19 procent. „Teraz częściej, w trakcie różnych zajęć, zadaję sobie pytanie: czy warto poświęcać na to czas?” – zauważyła inna z osób.

Wyniki w podskali „wczoraj” znacząco wzrosły, jednak w podskali „ogólnie” wzrost był jeszcze większy – o 18 procent. Zgoda z tym budzącym nadzieję stwierdzeniem: „Ogólnie mam wystarczająco dużo czasu na rzeczy, które chcę zrobić” wzrosła o 25 procent.

To duża zmiana w ciągu zaledwie siedmiu dni. Dla części z 279 uczestników śledzenie czasu okazało się wręcz przełomowym momentem. W odpowiedziach otwartych widziałam, że zmienia się ich sposób myślenia o czasie. Ich poczucie czasu przesunęło się od przekonania o jego niedoborze ku świadomości, że mają go więcej, niż wcześniej sądzili.

Często wynikało to z tego, że dane pokazywały, iż ich wyobrażenia o własnym życiu były niepełne. Praca przez długie godziny – albo dłużej, niż planowałaś danego dnia – nie oznacza, że pracujesz bez przerwy. Jedna zła noc spędzona na czuwaniu przy małym dziecku, a potem wczesny lot, nie oznaczają, że nigdy nie śpisz. Konieczność opróżnienia zmywarki i pomocy dziecku przy pracy domowej nie oznacza, że nigdy nie masz czasu dla siebie. Śledzenie czasu pokazało, że praca, rodzina, obowiązki domowe i sen nie wypełniają wszystkich godzin w tygodniowym zestawieniu. Czas zawsze jest czymś wypełniony. Czasem te pozostałe godziny były wykorzystywane dobrze, a czasem nie – ale najważniejsze jest to, że po prostu są. 168 godzin to naprawdę ogromna ilość czasu.

Analizując swoje godziny, ludzie uświadamiali sobie różne rzeczy. Na przykład czas poświęcany na pracę i obowiązki domowe często wydaje się zajmować więcej miejsca w opowieści o naszym życiu, niż to jest w rzeczywistości:

- „Szacowałam, że przepracuję 60–70 godzin, a wyszło 53,5”.
- „Powinnam pracować 40 godzin tygodniowo (etat), ale odnotowałam tylko 31,75... to nie był do końca typowy tydzień pod względem zadań, ale spędzam na pracy mniej czasu, niż mi się wydaje”.
- „Odkryłem, że czynności, które wydają się czasochłonne (jak opróżnianie zmywarki), w rzeczywistości zajmują bardzo mało czasu – łącznie może około 15 minut w całym tygodniu, nawet jeśli robię to codziennie”.

Ludzie byli też zaskoczeni, jak dużo mieli czasu do własnej dyspozycji:

- „Mam dużo więcej czasu dla siebie, niż mi się wydawało”.

- „Było kilka rzeczy, które robiłem trzy razy w tygodniu (głównie rzeczy twórczych), a mimo to miałem poczucie, że w ogóle ich nie robię – bo nie robiłem ich codziennie”.
- „Jestem samotną mamą dwójki dzieci i pracuję na pełen etat poza domem. Uwielbiam czytać i mam poczucie, że brakuje mi na to czasu. Ale dzięki śledzeniu czasu widzę, że mam krótkie momenty, w których mogę robić to, co chcę”.

Wielu pracujących rodziców było zaskoczonych, jak dużo czasu nadal spędza ze swoimi dziećmi:

- „Czas spędzany z rodziną jest dla mnie ważny, ale nie byłam pewna, czy rzeczywiście znajduje to odzwierciedlenie w tym, jak spędzam swój czas. Ucieszyło mnie, jak dużą część mojego czasu to stanowi”.

Rzeczywiście, niektórzy zaczęli dostrzegać, że kompromisy, które – jak sądzili – narzuca życie, nie są konieczne, bo miejsca jest znacznie więcej, niż im się wydawało.

Jedna z osób, która miała zwyczaj wykonywać wieczorami trochę pracy – co z czasem przeradzało się w częściową pracę i częściowe oglądanie serwisu Netflix, gdy zaczynała się męczyć – postanowiła świadomie przestać spędzać czas w ten mało produktywny sposób. Zaczęła wykorzystywać wieczory na siłownię albo spędzanie czasu z rodziną i zauważyła, że jest bardziej produktywna w pracy, ponieważ konsekwentnie kończy ją o wyznaczonej porze. „Choć wydaje się to niemożliwe, [śledzenie czasu] już poprawiło moją zdolność do realizacji celów osobistych i zawodowych oraz wpłynęło na poprawę relacji” – napisała. „Nie zdawałem sobie sprawy, jak bardzo te »pracujące« godziny wieczorem odbierały mi energię, a jednocześnie niewiele wносиły do realizacji moich celów – dopóki nie zacząłem zapisywać ich w dzienniku czasu i się z nimi konfrontować”. Inna osoba uświadomiła sobie, że mimo powszechnego przekonania, iż dni pracy są poszatutowane i pełne rozproszeń, w rzeczywistości istnieją długie, nieprzerwane bloki czasu na pracę nad kluczowym projektem. „Ten dziennik pozwolił mi to dostrzec i docenić”.

Jest więcej czasu, niż myślisz

Wraz z tymi wszystkimi olśnieniami wzrosła satysfakcja ze sposobu wykorzystywania czasu. Zgoda ze stwierdzeniem „Zazwyczaj, sposób, w jaki spędzam swój czas, jest zgodny z moimi priorytetami i wartościami” wzrosła o 13 procent. Zgoda ze stwierdzeniem „Regularnie mam czas tylko dla siebie” wzrosła o 15 procent.

Wierzę, że śledzenie czasu również doprowadzi u Ciebie do większej satysfakcji z wykorzystywania czasu. Jak ujął to jeden z badanych: „Śledzenie czasu eliminuje poczucie nieustannego pędu i daje możliwość spojrzenia na cały tydzień z lotu ptaka”.

Inna osoba zauważyła: „Niesamowicie pomocne jest zobaczyć, na co naprawdę przeznaczasz swój czas. Jediną osobą, która na to patrzy i to ocenia, jesteś Ty – więc jak CHCESZ spędzać swój czas? Tego czasu jest znacznie więcej, niż myślisz”.

To ostatnie stwierdzenie jest moją filozofią życiową. Nawet zapracowani ludzie mają trochę przestrzeni. Niektórzy po prostu potrafią to dostrzec. Jest czas na odpoczynek, na smakowanie życia i na oddech. Ludzie często pragną większego marginesu w swoim życiu. W przypadku zdecydowanej większości osób przyjrzenie się temu, na co naprawdę przeznaczany jest czas, ujawnia, że pewien margines już istnieje – jeśli tylko zdecydujesz się go dostrzec. Te 45 minut spędzone wieczorem na bezmyślnym przewijaniu treści mogłoby zostać przeznaczone na odpoczynek. Ta godzina spędzona w sobotę na krzątaniu się po domu niewiele dała, więc równie dobrze mogła zostać wykorzystana na leżenie na trawie i patrzenie w chmury – jeśli masz na to ochotę. Kiedy dostrzegasz tę przestrzeń, widzisz, że istnieje prosta droga do poczucia obfitości czasu. Życie jest dobre.

Ale – i to prowadzi nas z powrotem do Joela Thomasa i jego ultramaratonów – czasami ludzie decydują, że w życiu jest miejsce na coś więcej. Dostrzegają to nawet pomimo obowiązków rodzinnych oraz długich lub sztywnych godzin pracy.

Mike Ely, który przez dziesięć lat śledził swój czas, działając jako misjonarz w Rumunii, powiedział: „Ludzie zakładają, że mają jakiś sufit, coś w rodzaju »całe moje życie to praca«”. Śledzenie czasu pokazało Mike’owi,

że nawet przy nieprzewidywalnym charakterze tej działalności miał od 50 do 60 procent swoich godzin czuwania do dyspozycji na inne cele. Nowa narracja brzmiała: „Jasne, mam tę pracę i wydaje się, że pochłania moje życie, ale w rzeczywistości zajmuje mniej niż 50 procent mojego czasu na jawie. Mam tę przestrzeń, którą mogę wykorzystać”.

Kiedy zmieniasz swoją narrację – z opowieści o niedostatku na opowieść o obfitości – zaczynasz dostrzegać, że to, co uważałeś za granice możliwości, może wcale nimi nie być. Być może inni wolą przyjmować więcej ograniczeń i malować na mniejszym fragmencie płótna swojego życia. Być może chcą głośno podkreślać, jak małe jest to płótno, albo że nikt nie może „mieć wszystkiego”. Ale dopóki nie mają rzetelnego, liczbowego obrazu tego, na co rzeczywiście przeznaczają swój czas, tak naprawdę tego nie wiedzą – być może nawet w odniesieniu do samych siebie, a już na pewno nie w odniesieniu do Ciebie. Kiedy przyjmujemy szerszą perspektywę, możemy zaskoczyć samych siebie – i wszystkich wokół nas – tym, jak wiele może się bez trudu zmieścić w kolejnych 8760 godzinach.

Tak było w przypadku Viktoriji Grant. Nasze drogi skrzyżowały się w grudniu 2017 roku, kiedy pojechałam do Chicago, by wystąpić w firmie, w której niedawno zaczęła pracę.

Viktorija powiedziała mi później, że moje wystąpienie pojawiło się we właściwym momencie. Chciała zdobyć tytuł MBA (Master of Business Administration), który – jak sądziła – otworzy przed nią nowe możliwości przywódcze. Jednocześnie ona i jej mąż czuli, że to dobry czas, by założyć rodzinę, i nie chcieli odkładać tego o kilka lat, aż skończy studia. Pojawiło się więc kluczowe pytanie: czy da się zrobić jedno i drugie jednocześnie? Dużo o tym myślała, ponieważ gdy rozglądała się na uczelni, na której jej mąż robił MBA, zauważyła: „w programie mojego męża nie było matek” – a przynajmniej żadnych z małymi dziećmi. Sprawdziała też wśród dalszych znajomych, czy ktoś miał dzieci w trakcie studiów MBA, ale bez rezultatu. „Nie mogłam znaleźć nikogo, kto mógłby przeprowadzić mnie przez ten proces” – powiedziała.

Jak wyznała mi później: „Te dwa marzenia wydawały się nie do pogodzenia... dopóki przestały takie być”.

Nie mam pewności, co dokładnie powiedziałam, by wzniecić tę iskrę możliwości, ale rośła ona w niej, gdy czytała historie z moich książek i innych miejsc o ludziach, którzy uznali, że czasu jest na tyle dużo, by budować znaczące kariery, a jednocześnie zakładać rodziny. Uznała, że jeśli dokładnie przyjrzy się swoim godzinom, może odkryć, że ma wystarczająco dużo czasu, by zrealizować swoje marzenia. „Mogę spojrzeć na swój czas jak na zasób, którym warto gospodarować w sposób przemyślany i świadomy” – powiedziała później.

Zainspirowana tą możliwością, postanowiła przyjrzeć się temu bliżej. Pierwszym krokiem było dokładne określenie, ile czasu tygodniowo zajmuje studiowanie MBA. Śledziła czas swojego męża, a także przyglądała się innym osobom w różnych programach, zwłaszcza tym skierowanym do osób pracujących. Mogła monitorować, ile czasu poświęca pracy – co i tak zamierzała kontynuować – oraz ile czasu pozostaje jej poza nią. Oszacowanie, ile czasu będzie wymagało dziecko, to oczywiście zupełnie inna kwestia. „Bycie mamą to praca 24/7” – jak zauważyła – ale mogła też określić, kiedy opiekę będzie dzielić z mężem (w ramach ich „wspólnej puli godzin”) oraz jak będzie wyglądała organizacja opieki nad dzieckiem.

Z wyliczeń wynikało, że to się uda – pod warunkiem że zrezygnuje z kilku zbędnych rzeczy. „Zrezygnowałam z subskrypcji Netflix’a” – powiedziała. Jedno prowadziło do drugiego. Pod koniec września 2018 roku, będąc w szóstym miesiącu ciąży, przystąpiła do egzaminu GMAT. Rozpoczęła studia MBA w Kellogg School of Management przy Northwestern University – z małą córeczką u boku.

Proces ten nie był w żadnym razie łatwy, ale – jak powiedziała – „w praktyce okazał się całkiem do udźwignięcia”. Większość zajęć miała w soboty, kiedy jej mąż zajmował się córką. Choć zadania trzeba było oddać dopiero w kolejną sobotę, starała się zrobić jak najwięcej już w niedzielę – często w czasie drzemek córki albo po jej zaśnięciu (rodzina bardzo pilnowała godzin snu). To podejście „przesuwania wszystkiego w lewo” – czyli wykonywania zadań z dużym wyprzedzeniem – bardzo się opłacało. Jeśli coś szło nie tak, co przy małym dziecku zdarza się często, nadal miała sześć dni na dokończenie pracy związanej z MBA. Jednocześnie jej uważne określanie priorytetów i realizowanie ich możliwie jak naj-

wcześniej przełożyło się także na rozwój zawodowy. Wkrótce zaczęła zarządzać zespołem.

Po dwóch i pół roku ukończyła studia MBA z wyróżnieniem, będąc w ciąży z drugą córką. Jak sama zauważyła: „Życie mierzy się w godzinach” – a kiedy zaczęła zwracać na nie uwagę, odkryła, że mieści się w nich znacznie więcej, niż początkowo uważała za możliwe. Podczas spotkań absolwenckich znajomi Viktoriji z programu wciąż mówią o niej jako o „tej, która miała dziecko” – jakby dokonała czegoś niemal mistycznego. A jednak tak nie było. „Nie miałam wrażenia, że wszystko się pali” – stwierdziła. Po prostu zmieniła swoją narrację i zaczęła poświęcać czas rzeczom najważniejszym. Dzięki temu nadal rozwija swoją karierę, obejmując coraz wyższe stanowiska menedżerskie, powiększa rodzinę (w 2024 roku urodziła trzecie dziecko – syna), a nawet znajduje czas na naukę gry na pianinie razem ze swoim najstarszym dzieckiem.

Bardzo podoba mi się podejście Viktoriji. Jeśli jest coś, co chciałbyś zrobić w życiu, być może możesz przyjąć podobny sposób myślenia. Zobacz, na co teraz przeznaczasz swój czas. Zastanów się, ile czasu zajmie realizacja Twojego celu. Sprawdź, jak możesz wpasować te godziny w swój obecny plan, zostawiając margines na to, co może pójść nie tak. Być może będziesz musiał wykazać się kreatywnością – korzystać z poranków jak Joel Thomas, dzielić się opieką z innymi jak Viktorija, patrzeć na swój czas całościowo, a nie przez pryzmat pojedynczego dnia, oraz stosować inne strategie zarządzania czasem, o których jeszcze będzie mowa w tej książce. Podejrzewam jednak, że już wkrótce będziesz w stanie zmienić swoją narrację o tym, co jest możliwe – zarówno w dowolnym tygodniu, jak i w kolejnych 8760 godzinach.

„Ludzie myślą, że czasu jest mało, więc nie mogą nic zrobić i dlatego nic nie robią” – mówi Mike Ely. Odwróć ten sposób myślenia, a czas po prostu się otworzy.

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 

CZAS TO DAR

NAUCZ SIĘ GO PRZYJMOWAĆ

Zarządzanie czasem to jeden z najgorętszych tematów współczesnej literatury biznesowej i poradnikowej. W dobie kultu produktywności, aplikacji służących do śledzenia nawyków i epidemii wypalenia zawodowego czytelnicy szukają nie kolejnej listy trików, lecz prawdziwej zmiany perspektywy. Książki takie jak *Atomowe nawyki* Jamesa Cleara czy *Cztery tysiące tygodni* Olivera Burkemana pokazały, że rynek łaknie głębszego spojrzenia na czas – nie jako zasób do zoptymalizowania, lecz jako przestrzeń do życia. *Więcej czasu* Laury Vanderkam wpisuje się w ten nurt, a przy tym oferuje coś rzadkiego: połączenie rzetelnych badań z praktycznym, ciepłym podejściem, które nie przytłacza, lecz wyzwala.

Vanderkam przekonuje, że nasz chroniczny pośpiech i poczucie braku czasu wynikają nie z rzeczywistego niedoboru godzin, lecz z błędnej narracji, którą sami sobie opowiadamy. Opierając się na własnych badaniach, w tym na wynikach trzech oryginalnych wyzwań: Śledzenia Czasu, Lepszego Dnia Pracy i Wieczornych Godzin, pokazuje, że nawet bardzo zajęci ludzie dysponują znacznie większą swobodą, niż im się wydaje. Autorka proponuje konkretne strategie: od cotygodniowego planowania i rozpisywania wielkich celów na małe kroki, przez świadome wykorzystanie wieczorów w dni robocze, aż po otwartość na szczęśliwe zbiegi okoliczności. Całość spina filozofia obfitości czasu – przekonanie, że 8760 godzin w roku to wystarczająco dużo, by żyć pełnią życia.

onepress



Księgarnia internetowa:
onepress.pl



HELION S.A.
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
onepress@onepress.pl

książkiklasybusiness

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-3928-8



Cena: 49,90 zł