

Klub dyskusyjny

# Nierozpraszalni

**Jak panować nad uwagą  
i decydować o swoim życiu**

Nir Eyal

Autor książki *Skuszeni* — bestsellera z listy „Wall Street Journal”

z Julie Li

## Pierwsze opinie o *Nierozpraszalnych*

„Jeśli cenisz sobie swój czas, skupienie i relacje międzyludzkie, ta książka jest lekturą obowiązkową. Praktykuję przedstawione w niej koncepcje”.

— **prof. Jonathan Haidt**, autor książki *Prawy umysł*



„Bycie nierozpraszalnym jest w dzisiejszych czasach nieodzowną umiejętnością. Tę książkę możesz przegapić tylko na własne ryzyko! Przeczytać, przeżyć, czynność powtórzyć — dobrze ci radzę”.

— **Greg McKeown**, autor książki *Esencjalista*



„Ta książka miała większy wpływ na moje postrzeganie świata niż cokolwiek, co przeczytałem w ciągu kilku minionych lat. Wnikliwe spostrzeżenia z *Nierozpraszalnych* pomogły mi ograniczyć o 90% czas spędzany codziennie na e-mailach”.

— **Shane Snow**, autor książki *Smartcuts*



„Bardzo ważna książka. *Nierozpraszalni* są najlepszym, jaki czytałem, poradnikiem ułatwiającym odzyskanie panowania nad uwagą, skupieniem i życiem”.

— **Arianna Huffington**, założycielka i dyrektor generalna firmy Thrive Global, założycielka serwisu The Huffington Post



„Jako człowiek, który zawsze odkłada ważne sprawy na później, doskonale zdaję sobie sprawę z ogromu porad dotyczących produktywności oraz z tego, jak niewiele z nich rzeczywiście działa. *Nierozpraszalni* stanowią wyjątek”.

— **Tim Urban**, twórca serwisu *WaitButWhy.com*

Zapanuj nad  
**BODŹCAMI WEWNĘTRZNYMI**



Unikaj  
**ATRAKCJI**  
dzięki paktom



Znajdź czas na  
**TRAKCJĘ**



Nie daj się  
**BODŹCOM ZEWNĘTRZNYM**



# Klub dyskusyjny *Nierozpraszałnych*

Pora nawiązać kontakt z przyjaciółmi i przedyskutować tematy, z którymi zapoznałeś się w *Nierozpraszałnych*. Poniższe pytania mają na celu zachęcenie Was do głębokiej i wciągającej dyskusji poświęconej przedstawionym w tej książce zagadnieniom.

Zaproś kilku przyjaciół do swobodnej rozmowy na temat produktywności, nawyków, wartości, technologii i bodźców, a potem... puść rozmowę na żywioł.

1) W całej książce Nir pisze o ważnej roli trzech życiowych dziedzin; chodzi o siebie, relacje międzyludzkie i pracę. Często nieumyślnie przeznaczamy na jedną z tych dziedzin więcej czasu, dzieje się to jednak kosztem innych. Którą z tych dziedzin najbardziej chciałbyś zreformować i dlaczego?

2) *Nierozpraszałni* zawierają wiele nieszampowych porad. Czy było wśród nich coś, co pozwoliło Ci spojrzeć na pewne sprawy z innej perspektywy? Co Cię najbardziej zaskoczyło?

3) Zastanów się, jakie szkodliwe „atrakcje” najczęściej uniemożliwiają Ci osiągnięcie traktacji? Wymień trzy najczęstsze niepożądane bodźce wewnętrzne, a potem zastanów się nad trzema najczęstszymi bodźcami zewnętrznymi. Pamiętaj, że te pierwsze płyną z nas samych, te drugie zaś są sygnałami płynącymi z otoczenia.

4) Gry i zabawy mogą złagodzić dyskomfort, pozwalają bowiem zmienić podejście do nudnych albo powtarzalnych zajęć. Pomyśl o czymś niezbyt zajmującym, co robisz na co dzień w domu albo w pracy. Jak mógłbyś zmienić podejście do tego zadania (albo wprowadzić w nim pewne ograniczenia), aby uczynić je bardziej interesującym?

5) Nir skrytykował typowe listy zadań do wykonania i stwierdził, że mają one poważne wady. Zgadzasz się z tym stwierdzeniem czy nie? Dlaczego?

6) Słój z pomysłami na wspólne zabawy z córką posłużył Nirowi do zrealizowania obranego celu: bycia bardziej zaangażowanym ojcem. Pomyśl o kilku (od pięciu do dziesięciu) aktywnościach, które z pewnością trafiłyby do Twojego słoja.

7) Dostosowanie harmonogramu do wyznawanych wartości jest niezbędne do osiągnięcia traktacji. Wymyśl idealnie zaplanowany dzień. Jak chciałbyś spędzić czas? Jak wygospodarowałbyś go na życie zgodne ze swoimi wartościami dotyczącymi Ciebie, relacji i pracy?

8) Wartości nie są celami samymi w sobie; to drogowskazy, które podpowiadają kierunek działań. Podaj od trzech do pięciu najistotniejszych dla Ciebie wartości.

9) Badania pokazały, że nowoczesne biura — a zwłaszcza otwarte przestrzenie biurowe — są nieustannymi źródłami dekoncentrujących bodźców. Zgadzasz się z tym czy nie?

10) Przed dekoncentracją w pracy nie sposób uciec, nawet jeśli pracuje się w domu. Właściwie wszystko może nas rozproszyć, począwszy od czatów grupowych, przez e-maile, a na telefonach skończywszy. Jak uczynić ze skupienia w pracy priorytet w trakcie codziennej harówki?

11) Z tej książki dowiedzieliśmy się, że tożsamość nie jest dana raz na zawsze. Tożsamość możemy kształtować podobnie jak nawyki i zobowiązać się do postępowania zgodnie z lepszym wizerunkiem siebie. Jakich kilka nawyków chciałbyś zmienić i jak mógłbyś stworzyć nową tożsamość, która zwiększy Twoje szanse na sukces?

12) Nir uważa, że ograniczenia dają nam pewne ramy, a ich brak sprawia, że musimy zmagać się z „tyranią wyboru”. Opisz przykładową sytuację, w której narzucone ramy postępowania mogą być sprzyjające.

13) Zmiana zachowań jest trudna, porażki w tej kwestii są więc nieuniknione. Dlatego tak ważna jest umiejętność podnoszenia się po potknięciach. Powiedz, jak udało Ci się podźwignąć po jakimś dawnym fiasku?

14) Treści publikowane w internecie — w tym w mediach społecznościowych — mogą wciągać z siłą czarnej dziury. Jakie nawyki chciałbyś pielęgnować, aby usprawnić dotychczasowe metody korzystania z materiałów dostępnych w sieci?



15) Nir przedstawił obszerną listę ulubionych trików ułatwiających zmagania z dekoncentrującą potęgą internetu (takich jak usuwanie tablicy z Facebooka czy stosowanie aplikacji typu Forest, umożliwiających zwiększenie produktywności). Podziel się trikiem, który pomógł Ci być bardziej efektywnym i skupionym.

16) Zdaniem naukowców do prawidłowego rozwoju człowiekowi niezbędne są trzy psychologiczne składniki odżywcze: autonomia, kompetencje i istotność. Który z tych składników jest dla Ciebie najważniejszy i dlaczego? W odniesieniu do których masz poczucie niedosytu?

17) Technologiczne innowacje zwykle wzbudzają początkowo lęk i panikę (pomyśl o autonomicznych autach, sztucznej inteligencji, wirtualnej rzeczywistości czy nawet mediach społecznościowych). Jak sądzisz, dlaczego tak się dzieje?

18) Opowiedz grupie o czymś, co przysparza Ci problemów (na przykład regularne chodzenie na siłownię albo realizacja innych planów). Co możesz zrobić inaczej, zgodnie z czterema częściami *modelu nierozpraszalności*, aby spełniać dane sobie obietnice?

19) Według jednej z ankiet jedna trzecia Amerykanów wolałaby przez rok nie uprawiać seksu niż nie mieć dostępu do smartfona. A Ty z czego wolałbyś zrezygnować na rok i dlaczego?

20) Jaka jest Twoja definicja życia w sposób nierozpraszalny?

# Masz wrażenie, że świat jest pełen dekoncentrujących pokus?

Więcej narzędzi i materiałów dotyczących książki *Nierozprasalni* znajdziesz na stronie

*[indistractable.com](http://indistractable.com)*

