

Brian Solis



Uruchom pokłady
nowych możliwości

Nie daj się
rozkojarzyć



Sita koncentracji

Jak w analogowo-cyfrowym świecie
wieść bardziej satysfakcjonujące
i produktywne życie

Skup się



Obudź w sobie
kreatywność

Metoda
lifescale



Sita
koncentraciji

Brian Solis

Sita koncentracji

Jak w analogowo-cyfrowym świecie
wieść bardziej satysfakcjonujące
i produktywne życie

Przekład:
Aleksandra
Samson-Banasik

Metoda
lifescale

„[Sztuka] to ludzki sposób
na uczynienie życia nieco
bardziej znośnym. Na miły Bóg,
praktykując sztukę, nieważne jak
dobrą czy złą, wzbogacasz swoją
duszę. Śpiewaj pod prysznicem.

Tańcz do muzyki z radia.
Opowiadaj historie. Napisz
wiersz do przyjaciela, choćby
i marny. Rób to najlepiej jak
potrafisz, a otrzymasz niezwykłą
nagrodę. Stworzysz coś”.

— Kurt Vonnegut

WIZUALIZACJA

TABLICA WIZJI

WIZUALIZACJA to zdrowy, świadomy nawyk, który pomaga nam sprecyzować nasze życiowe cele i zaplanować każdy etap naszego samorozwoju.



Droga do **MARZENI!**

CZY JESTEŚ GOTOWY?

USTALAJ CELE, ZAPISUJ SWOJE WYNIKI NA KAŻDYM ETAPIE, ZNAJDŹ MOTYWACJĘ, ROZLICZAJ SIĘ Z WŁASNYCH ZOBOWIĄZAŃ.

UWAGA na „płytkie” obowiązki!

Nie zatrzymuj się!

LIFESCALING to sztuka ciągłego **BALANSOWANIA** między **POWIERZCHOWNYM** i **GŁĘBOKIM** myśleniem.

WYCISZENIE



Przejmij kontrolę nad swoim umysłem i **UTRZYMAJ KURS** →

47%

tyłe czasu w ciągu dnia spędzamy, myśląc o innych rzeczach niż te, które akurat robimy.

UMYSŁOWA PĄPLANINA: niecichnący głos w Twojej głowie

UKIERUNKOWANIE



Tak!

POZIOM WYŻEJ!

DASZ RADE!

EGOSYSTEM:

„ja-centryczny” wszechświat, w którym żyjemy



„Co jest w tej chwili moim życiowym celem i co muszę zrobić, aby ten cel zrealizować?”

„Co jest dla mnie **WAŻNE?**”

„Co sprawia, że czuję się okropnie, i co te rzeczy mają ze sobą wspólnego?”

UŚWIADOMIENIE

LIFESCALING: proces mający na celu osiągnięcie w pełni intencjonalnego stanu szczęścia, kreatywności i kontroli w obliczu lawiny rozpraszających bodźców.



DROGA DO SZCZĘŚCIA WIEDZIE PRZEZ KREATYWNOSC.



ZANURZENIE

PRZEŁOMOWY MOMENT W PROCESIE LIFESCALINGU:

zdecyduj... Co zoberiesz ze sobą? Czego potrzebujesz, żeby ruszyć do przodu? Co powinieneś zostawić?

WYZWOLENIE

5 KROKÓW DO POZBYCIA SIĘ EMOCJONALNYCH RUPCIEI:

Zastanów się, dokąd chcesz dotrzeć w swojej podróży. Otwórz swój bagaż emocjonalny i zobacz, co jest w środku. Oceń, co jest ci niezbędne, a czego nie potrzebujesz. Pogrupuj rzeczy, które dają ci siłę, i te, które ci blokują. Daj sobie prawo do pozbycia się tego, co ci nie służy.

Bagaż emocjonalny



To Ty jesteś autorem książki swojego życia.

ZDECYDUJ, CO JEST DOBRE NA DOBRE, NIE TYLKO DOBRE NA TERAZ.

WARTOŚCI

1. Przypomnij sobie najszcześniejsze momenty swojego życia.
2. Przypomnij sobie chwile, w których odczuwałeś największy smutek, rozgoryczenie i złość.
3. Sprzedaj listę wartości, które wiążą się z powyższymi sytuacjami.
4. Dodaj swoje osobiste wartości.
5. Pogrupuj wypisane wartości tematycznie.
6. Z każdej kategorii wybierz jedną reprezentatywną wartość.
7. Uszereguj wybrane wartości pod względem ważności.
8. Opisz krótko, jak zamierzasz rozwijać każdą z tych wartości.
9. **MIEJ SWOJĄ LISTĘ ZAWSZE PRZY SOBIE.**

NIE ZATRZYMUJ SIĘ!

PRZEBUDZENIE

TĘDŹ! MOŻEMY ODZYSKAĆ KONCENTRACJĘ!



BEZMYŚLNE PRZEJWIANIE EKRAŃU!

DOBRA OCENA

LAJKI, KOMENTARZE, PROŚBY o DOŁĄCZENIE DO KONTAKTÓW: Badania wykazują, że takie bodźce stymulują wydzielanie oksytocyny, serotoniny, dopaminy i endorfin.

OŚIĄGNIĘCIE STANU PRZEPEŁYWU WYMAGA:
 Celów. Informacji zwrotnej. Równowagi. Wyników.
 Koncentracji. Czasu. Zanurzenia. Uważności.

SŁA KONCENTRACJI ODBLOKOWANA!



ZATRZYMAJ SIĘ, WEŹ GŁĘBOKI ODDECH
 I DOCEŃ BIEŻĄCĄ CHWILĘ.



To nie linia mety.
 To **POCZĄTEK**
NIEKONCZĄCEJ SIĘ PODROŻY.

Odważ się na kreatywność!

ENTROPIA PSYCHICZNA...

...nasz wewnętrzny punkt odniesienia wymaga pilnej interwencji.



Od tej chwili twój rozwój zależy wyłącznie od **CIEBIE**.



CEL



Określ **SWOJE** filary celu.

CEL LIFESCALINGU:

ENERGIA

Milion gwiazd na niebie lśni, każda gwiazdka mówi ci, że się spełnić może dziś, co tylko chcesz...

TWÓJ RUCH!

SNUCIE MARZEŃ to jedynie iskra spełnienia. Aby **URZECZYWIŚNIC** swoją wizję, trzeba **DZIAŁAĆ**.

NIE PODDAWAJ SIĘ negatywnej energii!



Co **NAPRAWDĘ** cię uszczęśliwia?
 Za co **NAPRAWDĘ** jesteś wdzięczny?

WERYFIKACJA



wyberz Szczęście

SZCZĘŚCIE TO NIE DESTYNACJA!

ROZBUDZENIE

Koloruj, wyjeżdżając poza linię!



WZNIEĆ WEWNĘTRZNĄ KREATYWNĄ REWOLUCJĘ:

- Przypomnij sobie lata młodości. Zaczynaj zadawać pytania. Zmieniaj nastawienie i w niemożliwym zobacz przypuszczalnie możliwe. Zaplanuj czas na zabawę. Każdego dnia zapisuj 3 pomysły. Praktykuj kreatywność. Wyrażaj siebie. Odważ się! Pozwól sobie na wygłup. Poczuć się znów jak **DZIECKO**.



ROZBUDZONY DUCH TWORZY NASTĘPNĄ W LEWO

Kreatywność zatrzymuje czas. Rozpraszcza marnują czas.



WIARA



WYKORZYSTAJ szczytowy potencjał swojego **MÓZGU**.

TECHNIKI HAKOWANIA UWAGI:

DELEKTUJ SIĘ SWOJĄ PRODUKTYWNOŚCIĄ

Oprzyj się prokrastynacji. Na początku dnia ustalaj priorytety. Niech jednozadaniowość wejdzie ci w nawyk. Wyłącz powiadomienia! Pracuj w sprintach. Zrób sobie przerwę inną niż zwykle.



„KAŻDE DZIECKO JEST ARTYSTĄ. CAŁA SZUKA TO POZOSTAĆ ARTYSTĄ, KIEDY SIĘ DOROŚNIE”.

— Picasso



Nathan T. Wright

WIZUALIZACJA

strona 242

ZANURZENIE

strona 271

WYCISZENIE

strona 148



WYZWOLENIE

strona 172

UKIERUNKOWANIE

strona 137



WARTOŚCI

strona 119

UŚWIADOMIENIE

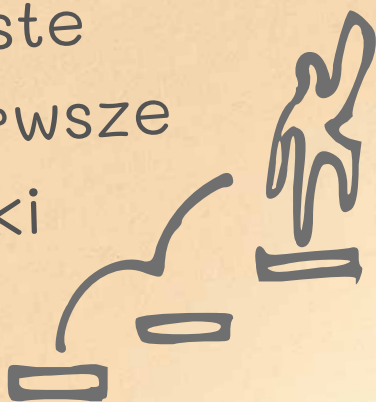
strona 10

PRZEBUDZENIE

strona 22

KONCENTRACJA

Jak odzyskać
skupienie:
Proste
pierwsze
kroki



„To, kim jesteś, co myślisz, czujesz i robisz, to, co kochasz
– jest sumą tego, na czym skupiasz uwagę”.

– Winifred Gallagher

Teraz, kiedy już zdaliśmy sobie sprawę, że mamy poważny problem, pora na kolejny krok – ponowne opanowanie sztuki koncentracji poprzez wprowadzenie pozytywnych, produktywnych rutyn do codziennego funkcjonowania.

Zdaniem profesora Cala Newporta „Wysoka jakość pracy jest wypadkową dwóch rzeczy – czasu, jaki przeznaczasz na tę pracę, oraz intensywności, z jaką się w tym czasie koncentrujesz”¹. Podniesienie poziomu koncentracji rozbudzi w tobie kreatywność i pomoże ci osiągać więcej w krótszym czasie, jednocześnie wpływając korzystnie na jakość twojej pracy.

Na pierwszy rzut oka może się wydawać, że mamy do dyspozycji niemal nieograniczoną liczbę narzędzi, które nam w tym pomogą. Wierz mi; szukałem wszędzie, rozmawiałem z każdym, kto miał na ten temat coś do powiedzenia, i przeczytałem wszystko, co tylko się dało.

Większość rzekomych źródeł cennych informacji roi się od frazesów, płytkich porad i chwytliwych artykułów-list, pełnych ogólnikowych rekomendacji, które mają odmienić nasze życie. Moje

„Wysoka jakość pracy jest wypadkową dwóch rzeczy – czasu, jaki przeznaczasz na tę pracę, oraz intensywności, z jaką się w tym czasie koncentrujesz”.

poszukiwania były wycieńczające, a konieczność przebrnięcia przez gąszcz dostępnych porad niezmiernie frustrująca. I oto jestem gotów podać ci kilka prostych rozwiązań, które uznałem za wyjątkowo pomocne w rozprawieniu się z rozkojarzeniem.

Jednak zanim to zrobię, pozwól, że odniosę się do powszechnie znanego i bardzo krzywdzącego mitu.

Czy wiedziałeś, że średni czas koncentracji uwagi u człowieka wynosi tyle samo co u złotej rybki? Badanie z 2013 roku wykazało nawet, że złota rybka ma nad nami jednosekundową przewagę. Podobno człowiek jest w stanie skupić się na nie więcej niż osiem sekund, podczas gdy złota rybka potrafi utrzymać koncentrację przez całych dziewięć sekund². Szczególnie przerażające jest to, jak szybko nasz czas koncentracji uwagi ulega skróceniu. Kiedy zmierzono go w 2008 roku, wynik wynosił dwanaście sekund. Straciliśmy cztery sekundy w ciągu pięciu lat! Co nam zostanie za kolejnych pięć?

Nie wierz w to.

Kiedy zacząłem zgłębiać, na jakiej podstawie wysnuto takie wnioski, odkryłem, że „badanie”, które zapoczątkowało ten mem, jest doskonałym przykładem zjawiska, które nazywam *teatrem dla niecierpliwych* (ang. *short attention span theater*)*.

Szczegóły dotyczące przebiegu procesu badawczego, do których udało mi się dotrzeć, były co najwyżej skąpe.

* Autor odnosi się do powszechnego w dzisiejszych czasach zapotrzebowania na cyfrowe treści, które nie wymagają od odbiorcy skupienia, dostarczają szybkiej rozrywki lub informacji w pigułce i mogą łatwo zostać przekazane dalej. W języku polskim w odniesieniu do tego zjawiska funkcjonuje termin *kultura mikrotreści* – *przyp. tłum.*



@ Kilyan Sockalingum

Oto, co wiemy. Raport był sponsorowany przez biuro reklamy kanadyjskiego oddziału Microsoftu. Nazwisk autorów nie podano do wiadomości, a źródłem informacji o rzekomych ośmiu sekundach jest strona Statistic Brain, która z kolei nie podaje absolutnie żadnej wzmianki o własnych źródłach. Jeśli przyrzeć się temu dokładniej, sprawa nie tylko wydaje się podejrzana; jest po prostu marną prowokacją. Nie byłem w stanie

Nie straciliśmy naszej zdolności koncentracji uwagi na dobre. Po prostu musimy ją odzyskać. Możemy oduczyć się szkodliwych zachowań, zdobyć nowe umiejętności i wykształcić nowe rutyny, które pomogą nam wyznaczyć nowy kurs.

dotrzeć do żadnych realnych badań, które określałyby długość koncentracji uwagi złotych rybek.

Zastanów się. Kiedy oglądasz kilka odcinków swojego ulubionego serialu naraz, robisz to jedynie

w ośmiosekundowych interwałach? Co za absurd! Mniemam, że złota rybka też potrafiłaby skupić się na jedzeniu dłużej niż przez dziewięć sekund, gdyby akurat musiała.

Pozwól, że zaproponuję alternatywne spojrzenie na tę sprawę. Nie straciliśmy naszej zdolności koncentracji uwagi na dobre. Po prostu musimy ją odzyskać. Możemy oduczyć się szkodliwych zachowań, zdobyć nowe umiejętności i wykształcić nowe rutyny, które pomogą nam wyznaczyć nowy kurs.

Opanowanie i regularne praktykowanie kilku prostych technik może uwolnić naszą energię i determinację do podejmowania kolejnych kroków w tej podróży. Nie staramy się za jednym zamachem osiągnąć stanu długotrwałej koncentracji, jakbyśmy z dnia na dzień próbowali zerwać z nałogiem. Głębokie skupienie przyjdzie z czasem. A na razie najlepiej jest stawiać małe, stosunkowo bezbolesne kroki, które prędzej czy później zaprowadzą nas do celu. Nazywam to *hakowaniem uwagi*³.



Pamiętasz historię z zepsutym samochodem? Techniki hakowania uwagi są jak doraźne naprawy, dzięki którym udaje ci się uruchomić silnik. To jak pomoc od życzliwego kierowcy, który widzi twoje zmagania i zatrzymuje się, żeby udzielić ci wsparcia. Otwierasz maskę, a ten miły człowiek majstruje coś przy silniku, by ten po chwili mógł skoczyć na wyższe obroty. Tak! Zdążysz na imprezę. Czy twój samochód jest naprawiony? Nie. Ale *zdążysz*, dokądkolwiek jechałeś,



a nazajutrz odstawisz samochód do mechanika, który zlikwiduje źródło problemu.

Techniki hakowania uwagi przynoszą natychmiastową ulgę, która uwalnia nasz umysł, by ten mógł zająć się nietrywim zadaniem leczenia przyczyn naszego rozkojarzenia. To szybkie, doraźne rozwiązania, które pozwalają nam ruszyć z miejsca.

Wszystkie techniki, o których mowa, wypróbowałem w trakcie zbierania materiałów do tej książki i jej pisania. Nie wymagają radykalnych zmian w zachowaniu, a mimo to mogą przynieść niewiarygodne rezultaty. Niestety, żadna z nich, sama w sobie, nie jest wystarczająco skuteczna, by pomóc ci odzyskać pełną koncentrację, ale stosowane wspólnie będą solidną podporą w twojej drodze do uzdrowienia. Ani się obejrzyysz, a będziesz gnać do celu, i założę się, że zaczniesz nawet wymyślać swoje własne techniki. Rozsmakujesz się w poczuciu ulgi, jakie przynosi ich stosowanie.

Techniki hakowania uwagi przynoszą natychmiastową ulgę, która uwalnia nasz umysł, by ten mógł zająć się nietatwym zadaniem leczenia przyczyn naszego rozkojarzenia.



Oprzyj się prokrastynacji

Przez cały rok, kiedy usiłowałem przygotować nową propozycję wydawniczą (książki, która na całe szczęście nie powstała i doprowadziła mnie do napisania tej, którą teraz czytasz), przed każdą zaplanowaną sesją narastał we mnie taki niepokój, że byłem gotów robić

Prokrastynacja to podświadoma próba uniknięcia nieprzyjemnych emocji związanych z zadaniem, które mamy do wykonania.

wszystko, byle tylko odwlec pisanie. Posprzątać dom. Uporządkować garaż. A co tam, mogłem nawet wynosić śmieci.

Prokrastynacja to podświadoma próba uniknięcia nieprzyjemnych

emocji związanych z zadaniem, które mamy do wykonania. To może być strach, obawa, niepokój, wstyd, złość, panika, a nawet FOMO – tak czy inaczej, zachowania unikowe przynoszą chwilowe odroczenie kary. Cała ironia polega na tym, że prokrastynacja ostatecznie nasila te negatywne emocje, ponieważ prowadzi do sytuacji, w której nie możemy już dłużej odwlekać wykonania zadania i czujemy przystawiony nóż na gardle.



@ Andrik Langfield

W wyniku głębokiej autorefleksji, która była następstwem zrodzenia się potrzeby napisania tej książki, dotarło do mnie, że emocje, których próbowałem uniknąć, to wstyd i zwątpienie w siebie. W którymś momencie całkowicie straciłem radość tworzenia. Do zadań, które wymagały kreatywności, podchodziłem powierzchownie i transakcyjnie,

odhaczając taśmowo projekt za projektem, aby czym prędzej mieć je z głowy. Nie tańczyłem już z wyobraźnią. Brakowało mi inspiracji. Tworzenie stało się przytłaczającym obowiązkiem, a po szczęściu nie pozostało nawet wyblakłe wspomnienie. Zapomniałem o związku, jaki istnieje między realizacją celów a ekstatyczną satysfakcją. Nie cieszyłem się chwilą, a to w końcu sprawiło, że praca stała się dla mnie udręką.

Pod koniec każdego dnia, zamiast cieszyć się tym, co udało mi się osiągnąć – tak jak miało to miejsce wcześniej – nie doświadczałem poczucia spełnienia ani dumy z tego, co robiłem. Brnąłem z wielkim trudem przez kolejne projekty i z czasem miałem coraz gorsze mniemanie o sobie, swoim potencjale twórczym i wynikach swojej pracy. Wpadłem w błędne koło mentalnej autodestrukcji. Zacząłem się nawet zastanawiać, czy zależy mi na podtrzymaniu sukcesu, jaki dotychczas osiągnąłem. Bezwiednie stosowałem autosabotaż i, co gorsza, nie zdawałem sobie sprawy z tego, jak bardzo spadła jakość mojej pracy.

Na szczęście moje badania dotyczące prokrastynacji pozwoliły mi znaleźć wyjście z tego impasu. Możemy albo świadomie poddać się falom trudnych emocji, które skłaniają nas do odkładania rzeczy na później, albo stanąć pewnie na nogach, wziąć się w garść i pozwolić każdej z tych fal rozmyć się wokół naszych stóp.



Rozwiązanie problemu nie polega na odpowiednim zarządzaniu czasem. Od tego są listy zadań i terminarze. Kluczem do sukcesu jest zmiana w sposobie postrzegania bólu związanego z odraczaniem zadaniem i wyobrażenie sobie przyjemności, jaką dałoby jego wykonanie.

$$1+2=?$$

Rozwiązanie problemu nie polega na odpowiednim zarządzaniu czasem. Od tego są listy zadań i kalendarze. Kluczem do sukcesu jest zmiana w sposobie postrzegania bólu związanego z odraczaniem zadaniem i wyobrażenie sobie przyjemności, jaką dałoby jego wykonanie. Jednym z doskonałych narzędzi, które temu służą, jest projekcja mentalna⁴.

Zamiast skupiać się na negatywnych stronach zbliżającego się projektu, wyobraź sobie konkretne korzyści i pozytywne uczucia, jakie przyniesie terminowa i pomyślna realizacja tego zadania. Zrób to teraz. Wyobraź sobie przez chwilę, jakie dowody uznania i wdzięczności możesz otrzymać, kiedy zrobisz coś, z czym obecnie zwlekasz. Jaką radość i satysfakcję poczujesz? Wyobraź sobie też rezultat, jakiego nie chcesz osiągnąć. To ćwiczenie zapewne wywoła w tobie trudne uczucia. Posiedź z nimi przez kilka minut, nawet jeśli musiałbyś się do tego zmusić, a potem wróć do wizualizacji sukcesu.



DOKONAJ CZEGOŚ WIELKIEGO

@ Clark Tibbs

Legendarny bokser i showman Muhammad Ali nie pałał miłością do sali treningowej. Słynne są jego słowa: „Nienawidziłem każdej minuty treningu, ale powtarzałem sobie: »Nie poddawaj się. Przecierp teraz i przeżyj resztę życia jako mistrz«”⁵.



Jeśli nie potrafisz sobie czegoś wyobrazić, nie zdołasz tego osiągnąć. Jeśli nie potrafisz niczego docenić, nie będziesz w stanie celebrować swoich osiągnięć, a co za tym idzie, nie zrobisz postępów. Jesteśmy złodziejami własnego szczęścia. Sami okradamy się z tych drobnych momentów, które są nośnikami satysfakcji, teraz i na dłuższą metę.

Czy doskwiera ci którakolwiek z tych rzeczy?

- Problemy z koncentracją
- Niepokój
- Zapominalstwo
- Prokrastynacja
- Niska samoocena
- Brak kreatywności

Jeśli z trudem powstrzymujesz się przed zerkaniem co kilka minut na swój telefon albo padasz ofiarą innych cyfrowych rozpraszaczy, nie jesteś sam. Choć opanowaliśmy umiejętność wykonywania wielu zadań jednocześnie, to jak udowadnia Brian Solis, permanentne rozkojarzenie i multitasking mogą mieć zgubne konsekwencje. Problemy z utrzymaniem koncentracji, zaburzenia zdolności krytycznego myślenia, niedobory snu, poczucie zwątpienia w siebie i obniżenie kreatywności to jedynie część ich efektów ubocznych. Dzięki tej książce nauczysz się, jak wykorzystać siłę skupienia i koncentracji, aby przejąć kontrolę nad własnym życiem.

Jak odnieść sukces w świecie,
w którym ciągle coś nas rozprasza?

Solis opracował szereg technik, ćwiczeń i eksperymentów myślowych, które pomagają ujarzmić chaos, sprawnie opanować sztukę odgradzania się od stale ewoluujących niepożądanych bodźców i pozbyć się złych nawyków. Dzięki jego prostym, lecz skutecznym wskazówkom nauczysz się, jak:

- identyfikować źródła rozkojarzenia oraz skupiać uwagę na kreatywnych i produktywnych działaniach
- opierać się manipulacjom, które prowadzą do uzależnienia od technologii cyfrowych
- wykorzystywać swój czas z poczuciem celu i głębokiego sensu
- uwolnić się od prokrastynacji i wprowadzać rutyny, które sprzyjają realizacji celów
- zwiększać swoją produktywność, stosując skuteczne, choć zaskakująco proste strategie
- wydłużać czas koncentracji uwagi i efektywnie ją regenerować

Patroni:



personel&zarządzanie

NOWA
SPRZEDAŻ



sprawny.marketing

MARKETER+

ISBN 978-83-8087-924-9



9 788380 879249

MT20031

Cena 49,90 zł