

Ali Abdaal

# PARADOKS PRODUKTYWNOŚCI

Jak czerpać przyjemność z pracy,  
aby się chciało chcieć



Ali Abdaal

# PARADOKS PRODUKTYWNOŚCI

Jak czerpać przyjemność z pracy,  
aby się chciało chcieć

przekład Joanna Tegnerowicz





Wstęp 8

część 1: Dodaj energii

Rozdział 1: Zabawa 24

Rozdział 2: Moc 52

Rozdział 3: Ludzie 82

część 2: Odblokuj

Rozdział 4: Dąż do jasności 106

Rozdział 5: Znajdź odwagę 136

Rozdział 6: Bierz się do dzieła 160

część 3: Podtrzymuj

Rozdział 7: Zachowuj 180

Rozdział 8: Naładuj akumulatory 206

Rozdział 9: Dostosuj 228

Zakończenie: Myśl jak badacz(-ka) produktywności 258

Podziękowania 264



„Wesołych świąt, Ali. Postaraj się nikogo nie zabić”.

Po tych słowach mój konsultant beztrzesko zakończył połączenie, zostawiając mnie samego z oddziałem pełnym pacjentów. Byłem świeżo upieczonym lekarzem stażystą, a trzy tygodnie wcześniej popełniłem błąd godny nowicjusza: zapomniałem wypełnić formularz z prośbą o urlop na czas świąt. I oto miałem zupełnie sam poradzić sobie na oddziale w Boże Narodzenie.

Zaczęło się więc źle, a potem szybko zrobiło się jeszcze gorzej. Kiedy pojawiłem się w szpitalu, spadła na mnie lawina wywiadów medycznych, wyników badań i zleceń na skany napisanych tak niejasno, że doświadczony archeolog zrozumiałby je prędzej niż nasz radiolog. Już po zaledwie paru minutach musiałem stawić czoła pierwszemu pilnemu przypadkowi: chodziło o mężczyznę po pięćdziesiątce, u którego doszło do zapaści w wyniku zatrzymania krążenia. A potem jedna z pielęgniarek powiadomiła mnie, że inny pacjent pilnie potrzebuje tak zwanego ręcznego usunięcia (wtajemniczeni wiedzą, o co chodzi).

O wpół do jedenastej przed południem rozejrzałem się po oddziale. Pielęgniarka imieniem Janice w panice biegła korytarzem. A tam i z powrotem z naręczem kroplówek i kart podawania leków. Na korytarzu B uparty starszy pacjent głośno domagał się zawieruszonej gdzieś sztucznej szczęki. Korytarz C okupował pijany przybysz

z oddziału ratunkowego, wędrując przed siebie i krzycząc „Olive! Olive!” (nigdy nie miałem okazji dowiedzieć się, kim była Olive). I co minutę ktoś zgłaszał nowe żądania: „Panie doktorze, czy może pan sprawdzić temperaturę pani Johnson?”, „Panie doktorze, co robić, bo pan Singh ma za wysoki potas?”.

Szybko zaczęła mnie ogarniać panika. Szkoła medyczna nie przygotowała mnie na taką sytuację. Dotychczas zawsze dobrze sobie radziłem. Kiedy było trudno, przyjmowałem prostą strategię: pracowałem ciężiej. Dzięki tej metodzie siedem lat temu dostałem się do szkoły medycznej. Opublikowałem kilka artykułów w czasopiśmie naukowych. Udało mi się nawet założyć własną firmę w czasie studiów. Dyscyplina była jedynym systemem produktywności, jaki znałem. I działała.

Teraz jednak przestała działać. Od czasu, gdy kilka miesięcy wcześniej zostałem lekarzem, czułem się, jakbym tonął. Nawet jeśli pracowałem do późna w nocy, nie byłem w stanie zbadać tyłu pacjentów, ilu powinienem, czy uporać się z dokumentacją. Źle było też z moim nastrojem: z radością przygotowywałem się do zawodu lekarza, ale sama praca głęboko mnie przygnębiała, ciągle martwiłem się, że popełnię błąd, który kogoś zabije. Nie mogłem spać, zacząłem zaniedbywać przyjaciół, przestałem kontaktować się z rodziną. I tylko coraz ciężiej pracowałem.

A teraz to. Boże Narodzenie, byłem sam na szpitalnym oddziale i nie radziłem sobie w czasie dyżuru. Sytuacja osiągnęła punkt krytyczny, gdy upuściłem tacę z materiałami medycznymi, rozrzucając strzykawki po całej podłodze. Patrząc bezradnie na mokry fartuch, uświadomiłem sobie, że muszę coś wymyślić – albo pożegnać się z marzeniem o pracy chirurga.

Tej nocy odwiesiłem stetoskop, sięgnąłem po świąteczną babeczkę i włączyłem laptop. Pomyślałem o tym, jak bardzo produktywny byłem dawniej. O czym zapomniałem? W ciągu pierwszego roku studiów medycznych pochłonęły mnie tajniki produktywności.

Po nocach robiłem notatki z setek artykułów, postów na blogach i filmów obiecujących klucz do optymalnej wydajności. Każdy guru wychwalał znaczenie pracy w pocie czoła. Często cytowano Muhammada Alego: „Nienawidziłem każdej minuty treningu, ale mówiłem sobie: »Nie poddawaj się. Cierp teraz, a resztę życia spędzisz jako mistrz«”.

Nadchodził drugi dzień świąt, a ja ślęczałem nad starymi notatkami i zastanawiałem się, czy to na tym polegał mój błąd. Czy wystarczyłoby, żebym odzyskał swój dawny etos pracy? Kiedy jednak następnego dnia wróciłem do pracy z postanowieniem, by po prostu *robić więcej*, nic to nie dało. Chociaż zostałem na oddziale do północy – i chociaż powtarzałem sobie słowa Muhammada Alego w czasie przerw na toaletę – tyle samo czasu zabrało mi uporanie się z dokumentacją. Pacjenci mieli wciąż do czynienia ze zmęczoną i nieudolną wersją Alego. A ja wciąż byłem bardzo daleki od świątecznej radości.

Pod koniec tego dnia, najcięższego w moim dotychczasowym życiu, czułem się beznadziejnie. I wtedy nagle przypomniałem sobie mądre słowa dawnego mentora, doktora Barclaya: „Jeśli leczenie nie działa, upewnij się co do diagnozy”.

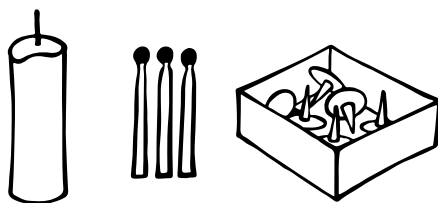
Zacząłem – najpierw ostrożnie, a potem zdecydowanie – powątpiewać we wszystkie rady co do produktywności, które sobie przyswoiłem. Czy sukces naprawdę wymaga cierpienia? Czym w ogóle jest sukces? Czy cierpienie da się znosić przez dłuższy czas? Czy poczucie przytłoczenia rzeczywiście może pomóc w skutecznym działaniu? Czy muszę poświęcać zdrowie i szczęście, żeby zdołać *cokolwiek* zrobić?

Potrzebowałem jeszcze kilku miesięcy. Po omacku zmierzałem już jednak do rewelacyjnego odkrycia: nic z tego, co mówiono mi o sukcesie, nie było prawdą. Harówka nie uczyni ze mnie dobrego lekarza. Cięższa praca nie da mi szczęścia. I jest inna droga do poczucia spełnienia, której nie towarzyszą ciągły niepokój, bezsenne noce i niepokojące uzależnienie od kofeiny.

Z pewnością nie miałem odpowiedzi na wszystkie pytania. Po raz pierwszy mogłem jednak dostrzec zarysy alternatywnego podejścia. Podejścia, które nie opierało się na wyczerpująco ciężkiej pracy, ale na zrozumieniu tego, co sprawia, że ciężka praca jest bardziej znośna. Podejścia skupiającego się w pierwszej kolejności na moim dobrostanie i czyniącego zeń siłę napędową mojej koncentracji i motywacji. Podejścia, jakie później zacząłem określać mianem produktywności, która cieszy.

### Zdumiewające tajniki produktywności, która cieszy

W szkole medycznej moja obsesja na punkcie produktywności sprawiła, że dodatkowy rok poświęciłem na zdobycie dyplomu z psychologii. Gdy zacząłem poszukiwać elementów produktywności, która cieszy, przypominałem sobie badania, w których uczestniczyłem i w których wykorzystano świecę, pudełko zapalek i pudełko pinezek.



Wyobraź sobie, że masz przed sobą te trzy przedmioty. Twoim zadaniem jest przymocowanie świecy do korkowej tablicy na ścianie w taki sposób, by po zapaleniu świecy wosk nie ściekał na znajdujący się poniżej stolik. Zaczynasz się głowić nad tymi przedmiotami, obracając je w rękach. Czy potrafisz znaleźć rozwiązanie?

Gdy ludzie muszą się zmierzyć z tym problemem, zwykle biorą pod uwagę tylko świeczkę, zapaliki i pinezki. Osoby myślące bardziej

innowacyjnie uwzględniają też potencjał pudełka na pinezki. Optymalne rozwiązanie łągiłówki wymaga, by dostrzec w tym pudełku nie tylko pojemnik, ale także podstawkę pod świecę.



Chodzi tu o „problem świecy”, klasyczny test twórczego myślenia. Został opracowany przez Karla Dunckera i opublikowany po jego śmierci, w 1945 roku. Odtąd wykorzystano go w niezliczonych badaniach o bardzo różnorodnej tematyce, sięgającej od elastyczności poznawczej po negatywne skutki psychologiczne stresu. Pod koniec lat siedemdziesiątych ubiegłego wieku psycholożka Alice Isen uczyniła z tego testu podstawę przełomowego eksperymentu<sup>[1]</sup>, by zbadać, jak nastrój wpływa na ludzką kreatywność.

Isen zaczęła od podzielenia ochotników na dwie grupy. Jedna przed przystąpieniem do rozwiązywania problemu świecy otrzymała małe upominki – torebki cukierków. Druga rozpoczęła pracę nad zadaniem bez takiej zachęty. Hipoteza zakładała, że osoby, które dostały cukierki, będą mieć lepszy nastrój podczas próby rozwiązania łągiłówki. Badaczka odkryła ciekawe zjawisko: osoby, którym upominek nieco poprawił nastrój, o wiele lepiej poradziły sobie z „problemem świecy”.

Gdy w czasie studiów psychologicznych po raz pierwszy przeczytałem o eksperymencie Isen, wydał mi się interesujący, ale nie wywarł na mnie wpływu. Osobiście nigdy nie czułem przemożnej

[1] A. M. Isen, K. A. Daubman, G. P. Nowicki, *Positive affect facilitates creative problem solving*, „Journal of Personality and Social Psychology” 1987, 52(6), s. 1122–1131.



potrzeby, by przymocować świecę do ściany. Kiedy jednak wróciłem do tego eksperymentu jako lekarz stażysta, uzmysłowiłem sobie głębię spostrzeżenia Isen. Sugerowało ono, że dobre samopoczucie nie kończy się na dobrym samopoczuciu – zmienia ono bowiem nasze wzory myślenia i zachowania.

Teraz dowiedziałem się, że ów eksperyment dał początek fali badań nad wpływem pozytywnych emocji na wiele z naszych procesów poznawczych. Badania te pokazały, że kiedy mamy dobry nastrój, szukamy większej liczby rozwiązań, jesteśmy bardziej otwarci na nowe doświadczenia i lepiej przyswajamy otrzymywane informacje. Innymi słowy, dobre samopoczucie podnosi naszą kreatywność – a zatem i naszą produktywność.

Jedną z pierwszych osób, które dokładnie zbadały to zjawisko, była Barbara Fredrickson – profesorka na Uniwersytecie Karoliny Północnej w Chapel Hill. Należy ona do czołowych przedstawicielek psychologii pozytywnej – stosunkowo nowej gałęzi psychologii skupiającej się na zrozumieniu i wspomaganiu szczęścia. Pod koniec lat dziewięćdziesiątych ubiegłego wieku Fredrickson sformułowała teorię emocji pozytywnych, którą określiła mianem teorii poszerzania i budowania<sup>[2]</sup>.

W świetle wspomnianej teorii emocje pozytywne *poszerzają* naszą świadomość i *budują* nasze zasoby poznawcze i społeczne. Poszerzanie odnosi się do bezpośredniego skutku takich emocji: kiedy czujemy się dobrze, nasze umysły otwierają się, przyswajamy więcej informacji i widzimy wokół nas więcej możliwości. Weźmy pod uwagę „problem świecy”: gdy uczestnicy eksperymentu byli w dobrym nastroju, dostrzegali więcej możliwych rozwiązań.

*Budowanie* odnosi się do długookresowych skutków pozytywnych emocji. Kiedy doświadczamy tych emocji, gromadzimy zapas zasobów

---

[2] Zob. np. B.L. Fredrickson, C. Branigan, *Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires*, „Cognition & Emotion” 2005, 19(3), s. 313–332.

umysłowych i emocjonalnych, które mogą pomóc nam w przyszłości, takich jak: odporność psychiczna, kreatywność, umiejętności rozwiązywania problemów, więzi społeczne i zdrowie fizyczne. Wraz z upływem czasu powyższe dwa procesy wzajemnie się wzmacniają, tworząc wznoszącą się spiralę pozytywności, wzrostu i sukcesów.



*Pozytywne emocje są siłą napędową ludzkiego rozkwitu.*

Powyższa teoria wskazuje zupełnie nowy sposób pojmowania roli pozytywnych emocji w naszym życiu. Nie są one tylko przelotnymi odczuciami, które przychodzą i odchodzą bez żadnych następstw. Są integralną częścią naszego funkcjonowania poznawczego, naszych więzi społecznych i naszego ogólnego dobrostanu. Pozytywne emocje są siłą napędową ludzkiego rozkwitu.

### **Dlaczego produktywność, która cieszy, działa**

Kiedy zacząłem poznawać teorię poszerzania i budowania, uświadomiłem sobie, że mogę w inny sposób myśleć o swoim życiu. Całymi latami sądziłem, że mogę osiągnąć to, czego chcę, jeśli będę po prostu ciężko harował. Jeśli chcę stać się dobrym lekarzem, moje życie będzie pasmem mozolnej, nieustannej pracy.

Teraz dostrzegłem, że jest inna droga. Teoria Fredrickson sugeruje, że pozytywne emocje zmieniają sposób działania naszych mózgów. Pierwszy krok to lepsze samopoczucie. Krok drugi to robienie więcej tego, co ma dla nas znaczenie.

Zastanawiałem się jednak, dlaczego tak jest. Im więcej czytałem, tym bardziej się przekonywałem, że badacze wyjaśniają to różnie, czasem dość niejasno. Niemniej zaczęło się klarować kilka odpowiedzi.

Po pierwsze, dobre samopoczucie zwiększa naszą energię. Większości z nas zdarza się odczuwać energię, która nie jest ściśle fizyczna czy biologiczna, nie pochodzi po prostu z cukru

czy węglowodanów, ale z połączenia motywacji, koncentracji i natchnienia. To energia, którą czujesz, kiedy pracujesz nad szczególnie pochłaniającym cię zadaniem albo gdy otaczają cię inspirujący ludzie. Ta energia ma wiele imion. Psychologowie nazywają ją emocjonalną, duchową, umysłową lub motywacyjną; neuronaukowcy zaś – zapalem, witalnością bądź pobudzeniem energetycznym. Mimo że badacze nie są zgodni co do jej miana, jednogłośnie uznają, że umożliwia nam ona koncentrację, inspiruje nas i motywuje do zmierzania ku naszym celom.

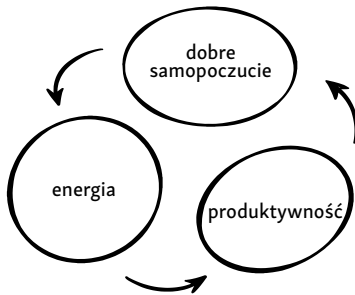
A zatem skąd się bierze ta tajemnicza energia? Krótka odpowiedź brzmi: z *dobrego samopoczucia*. Pozytywne emocje są ściśle związane z zespołem czterech hormonów<sup>[3]</sup> – endorfinami, serotoniną, dopaminą i oksytocyną – które często nazywa się hormonami szczęścia. Każdy z nich pomaga nam osiągnąć więcej. Endorfiny często uwalniają się podczas aktywności fizycznej, a także w chwilach, gdy jesteśmy zestresowani lub odczuwamy ból. Wywołują uczucie szczęścia i tym sposobem zmniejszają dyskomfort, a ich podwyższony poziom zwykle współwystępuje ze wzrostem energii i motywacji. Serotonina jest związana z regulacją nastroju, snu i apetytu oraz z ogólnym poczuciem dobrostanu; leży u podłoża naszego zadowolenia i dostarcza nam energii do sprawnego wykonywania zadań. Dopamina, czyli hormon nagrody, jest powiązana z motywacją i przyjemnością, a jej uwalnianie zapewnia satysfakcję, która pozwala nam dłużej się koncentrować. Natomiast oksytocyna, znana jako hormon miłości, towarzyszy tworzeniu powiązań społecznych, budowaniu zaufania i więzi, co wzmacnia naszą zdolność do wchodzenia w relacje z innymi, poprawia nasz nastrój i w konsekwencji wpływa na naszą produktywność.

---

[3] Podstawowe informacje na temat czterech hormonów odpowiedzialnych za dobre samopoczucie znajdziesz w tym blogowym wpisie: C. Sethi, S. Anchal, *Happy chemicals and how to hack them*, 31.05.2021, <https://classicfitnessgroup.com/blog/happy-chemicals-and-how-to-hack-them> [data dostępu wszystkich linków znajdujących się w przypisach: 3.03.2024 - przyp. red].

Wszystko to oznacza, że hormony szczęścia stanowią punkt wyjściowy samonapędzającego się koła korzyści. Kiedy czujemy się dobrze, wytwarzamy energię, która podnosi naszą produktywność. Z kolei produktywność wiedzie do poczucia spełnienia, co powoduje przyływ dobrego samopoczucia.

Po drugie, dobre samopoczucie obniża nasz poziom stresu. Poza teorią poszerzania i budowania Barbara Fredrickson wypracowała też hipotezę określaną przez psychologów mianem hipotezy niwelowania. Fredrickson i jej współpracownicy zajmowali się prowadzonymi od dziesięcioleci badaniami wykazującymi, że emocje negatywne powodują uwalnianie się hormonów stresu<sup>[4]</sup>, takich jak adrenalina i kortyzol. Na krótką metę nie stanowi to problemu – ten mechanizm motywuje nas do ucieczki przed niebezpieczeństwem. Jeśli jednak zbyt często doświadczamy negatywnych emocji, dręczy nas niepokój i cierpi na tym nasze zdrowie fizyczne. Ciągła aktywacja tych hormonów może nawet zwiększać ryzyko rozwoju chorób serca i wysokiego ciśnienia krwi. To nie najlepsza sytuacja.



[4] To badanie Shelley Taylor jako jedno z pierwszych wykazało, że negatywne emocje mają skutki biologiczne: S. E. Taylor, Asymmetrical effects of positive and negative events: the mobilization-minimization hypothesis, „Psychological Bulletin” 1991, 110(1), s. 67–85.

Fredrickson zastanawiała się nad odwrotnym mechanizmem: skoro negatywne emocje mają tak szkodliwe skutki fizjologiczne, to być może emocje pozytywne mogłyby je odwrócić. Czy dobre samopoczucie mogłoby „zresetować” układ nerwowy i sprzyjać odprężeniu?

Aby przetestować tę hipotezę, Fredrickson wymyśliła dość nieprzyjemny eksperyment. Powiedziano grupie osób, że mają minutę na przygotowanie publicznego przemówienia, które zostanie sfilmowane, a potem ocenione przez ich rówieśników. Uwzględniając niemal powszechny lęk przed wystąpieniami publicznymi, Fredrickson przyjęła hipotezę, że ta sytuacja podniesie poziom niepokoju i stresu u uczestników. I tak się stało; zgłosili, że czują większy niepokój, ich tętno przyspieszyło, a ciśnienie krwi wzrosło. Następnie badacze losowo przydzielili uczestników do czterech grup, które miały oglądać różne filmy: dwóm pierwszym pokazano nagrania, które wywoływały łagodne pozytywne emocje, trzeciej – film budzący emocje neutralne, a czwartej – nagranie wywołujące smutek. Potem badacze zmierzili, jak dużo czasu potrzebowali uczestnicy, by „dojść do siebie” po przebytych stresie.

Wnioski z eksperymentu były intrygujące. U uczestników, którzy obejrzeli filmy budzące pozytywne emocje, tętno i ciśnienie krwi wróciły do stanu wyjściowego najszybciej. Najdłużej trwało to u tych, którzy oglądali film wywołujący smutek.

Na tym właśnie polega hipoteza niwelowania: zakłada ona, że pozytywne emocje mogą zniwelować skutki stresu i innych negatywnych emocji. Jeśli problemem jest stres, przyjemne uczucia mogą pomóc go zmniejszyć.

Ostatni i zapewne najbardziej przełomowy aspekt satysfakcjonującej produktywności wykracza daleko poza jakiegokolwiek pojedyncze zadania czy projekty, bo – po trzecie – dobre samopoczucie wzbogaca twoje życie. W 2005 roku zespół psychologów zapoznał się z wszystkimi badaniami na temat złożonych powiązań między

szczęściem a sukcesem<sup>[5]</sup>, jakie udało im się znaleźć. Przystudiowali 225 artykułów opartych na danych dotyczących ponad 275 000 osób. Zadali sobie pytanie: czy – jak to często słyszymy – sukces czyni nas szczęśliwsiymi, czy też może być na odwrót?

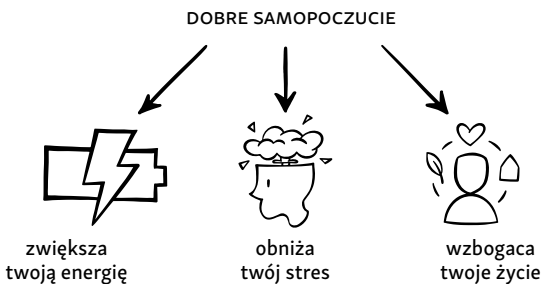
Analiza ta dostarczyła twardych dowodów na to, że zwykle mylnie pojmujemy szczęście. Ludzie, którzy często doświadczają pozytywnych emocji, są nie tylko bardziej towarzyscy, optymistyczni i twórczy. Udaje im się także więcej osiągnąć. Wnoszą w swoje otoczenie zaraźliwą energię, częściej mają satysfakcjonujące więzi z innymi, więcej zarabiają i świetnie sobie radzą w życiu zawodowym. Osoby, które pielęgnują w pracy pozytywne emocje, lepiej rozwiązują problemy, dobrze planują, twórczo myślą i działają z determinacją, a jednocześnie przejawiają większą odporność psychiczną. Są mniej zestresowane i bardziej lojalne wobec swojego środowiska pracy, przełożeni lepiej je oceniają.



*Sukces nie prowadzi do dobrego samopoczucia.*

*To dobre samopoczucie prowadzi do sukcesu.*

Ujmę to prościej: sukces nie prowadzi do dobrego samopoczucia. To dobre samopoczucie prowadzi do sukcesu.



[5] S. Lyubomirsky, L. King, E. Diener, *The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success?* „Psychological Bulletin” 2005, 131(6), s. 803–855.

## Jak korzystać z tej książki

W ciągu upiornego pierwszego roku mojej pracy w zawodzie lekarza od większości z powyższych odkryć dzieliły mnie lata. Pracowałem na niemiłosiernie długich dyżurach i usiłowałem prowadzić swoje badania nad produktywnością w krótkich przerwach, gdy nie musiałem zajmować się pacjentami.

Jednak nawet elementarne spostrzeżenia, które poczyniłem, wystarczyły, by diametralnie zmienić mój stosunek do pracy. Gdy zacząłem uwalniać się od obsesji na punkcie dyscypliny i w zamian skupiłem się na tym, by praca zapewniała mi dobre samopoczucie, moje koszmarne dyżury stały się znośniejsze. Wkrótce zaczął mi się też poprawiać nastrój. Pamiętam spotkanie ze starszą pacjentką kilka miesięcy po tym, jak odkryłem produktywność, która cieszy. „Wie pan, panie doktorze – powiedziała – pan jest tu pierwszą osobą od tygodnia, która się uśmiecha”.

Ów nowy punkt widzenia zmienił nie tylko moje podejście do zawodu lekarza, lecz także kierunek mojego życia. Po raz pierwszy od lat zacząłem dostrzegać możliwości istniejące poza życiem zawodowym: moje przyjaźnie, rodzinę i pasję, które wcześniej zepchnąłem na bok. I wkrótce poczułem, że chciałem się podzielić swoim odkryciem. Wcześniej przez kilka lat prowadziłem kanał na YouTubie, gdzie umieszczałem porady dotyczące nauki i recenzje technologiczne. Teraz zacząłem się dzielić praktycznymi spostrzeżeniami poczynionymi dzięki psychologii i neuronauce, traktując samego siebie jako królika doświadczalnego, eksperymentując ze wszystkim, czego się nauczyłem, i ze strategiami, które uznałem za warte wypróbowania.

Gdy mój radykalny pogląd, że sukces nie musi łączyć się z cierpieniem, zyskał uznanie, zaczęło do mnie napływać coraz więcej e-maili od widzów. Dzięki zastosowaniu strategii, którymi się dzieliłem, uczniowie szkół średnich śpiewająco zdawali egzaminy, właściciele firm podwajali dochody, rodzicom udawało się

lepiej pogodzić pracę z życiem rodzinnym. Nawet doświadczeni specjaliści, wyczerpani kieratem pracy w korporacji, czuli przyływ świeżej energii, mieli większą motywację i odkrywali w życiu nowy kierunek.

Tak samo było ze mną. Im więcej czytałem, tym bardziej rozwijała się moja filozofia. Wreszcie, stosując zasady i strategie, które poznawałem, uzmysłowiłem sobie, że chciałbym zrobić sobie przerwę od pracy lekarskiej, żeby zająć się czymś nowym.

Wtedy pomyślałem, że muszę napisać tę książkę. Nie znajdziesz na jej stronach kolejnego systemu produktywności, który miałby ci pomóc zrobić więcej za wszelką cenę. To książka o tym, jak robić więcej tego, co dla ciebie ważne. Pomoże ci dowiedzieć się więcej o sobie, o tym, co kochasz, i o tym, co naprawdę cię motywuje.

Moja metoda obejmuje trzy części dotyczące różnych aspektów produktywności, która cieszy. Część pierwsza wyjaśnia, jak wykorzystywać wiedzę o satysfakcjonującej produktywności do tego, by dodać sobie energii. Przedstawia trzy „czynniki energizujące”, które tworzą podłoże dla pozytywnych emocji: zabawę, moc i ludzi – i tłumaczy, jak włączyć je w życie codzienne.

Część druga poświęcona jest temu, jak satysfakcjonująca produktywność może nam pomóc przezwyciężyć prokrastynację. Dowiesz się o trzech „blokadach”, które sprawiają, że czujemy się gorzej – niepewności, lęku i inercji – i o tym, jak się z nimi uporać. Kiedy usuniesz te blokady, nie tylko pokonasz prokrastynację, lecz także lepiej się poczujesz.

Wreszcie w części trzeciej zajmiemy się tym, jak produktywność, która cieszy, może nas wspierać na dłuższą metę. Przyjrzymy się trzem różnym rodzajom wypalenia: spowodowanego nadmiernym wysiłkiem, zużyciem zasobów i niedopasowaniem. Wyjaśnię też, w jaki sposób można wykorzystać trzy proste „czynniki podtrzymujące” – zachowuj, naładuj akumulatory i dostosuj – by czuć się lepiej nie tylko przez dni czy tygodnie, lecz także przez miesiące i lata.



Każdy rozdział zawiera sporo porad praktycznych. Celem tej książki nie jest jednak przedstawienie ci tasiemcowej listy wskazówek. Proponuje pewną filozofię: nowy sposób myślenia o produktywności, który możesz stosować w swoim życiu na własną modłę. Liczę na to, że czytelnicy zakończą lekturę tej książki jako domorośli „badacze produktywności”, którzy znajdują skuteczne metody, odrzucają nieprzydatne, a także zwracają uwagę na to, co pomaga im poczuć się lepiej i więcej osiągnąć w pracy. To dlatego każdy rozdział zawiera trzy proste, oparte na podstawach naukowych pomysły, które możesz wykorzystać, aby na nowo przemyśleć produktywność, oraz sześć „eksperymentów”, które możesz przetestować we własnym życiu. Jeśli dany eksperyment działa w twoim przypadku, to świetnie – jeśli nie, to też przydatne spostrzeżenie. Pod koniec lektury będziesz mieć jednak zbiór narzędzi, który pozwoli ci zastosować satysfakcjonującą produktywność w pracy, w relacjach z innymi i w życiu.

Mogę mieć tylko nadzieję, że narzędzia te będą dla ciebie równie użyteczne jak dla mnie. Zgłębienie wiedzy o satysfakcjonującej produktywności nauczyło mnie przede wszystkim tego, że można ją stosować we wszystkich sferach życia. Zmienia ona zadania budzące lęk w pociągające wyzwania. Wiedzie do głębszych więzi z innymi. Każdego dnia sprzyja znaczącym interakcjom we wszystkim, co robisz.

Jeśli będziesz rozumieć i stosować to, co sprawia, że dobrze się czujesz, odmienisz nie tylko swoją pracę. Odmienisz swoje życie.

Produktywność, która cieszy, jest prostą metodą. Zmienia jednak wszystko. Pokazuje, że jeżeli kiedykolwiek zdarzyło ci się czuć, że toniesz, nie musisz poprzestawać na tym, że znajdziesz sposób, by utrzymać się na powierzchni. Możesz także nauczyć się pływać.

A więc zaczynajmy!

## Sekretem produktywności jest radość, a nie dyscyplina

Żyjemy w przekonaniu, że produktywność wynika z ciężkiej pracy, a sukces wiąże się z niekończącą się frustracją i trudem. Dr Ali Abdaal – najpopularniejszy na świecie ekspert w dziedzinie produktywności – odkrył jednak łatwiejszą i szczęśliwszą drogę. Twierdzi, że sekretem produktywności i sukcesu nie jest harówka, lecz dobre samopoczucie.

Spraw, aby twoja praca stała się przyjemna, a produktywność pojawi się sama. Odkryj trzy podstawy przyjemnej produktywności, trzy blokady, które trzeba pokonać, aby wygrać z prokrastynacją, oraz trzy czynniki, które zapobiegają wypaleniu i pomagają osiągnąć trwałe spełnienie. Poznaj inspirujące historie założycieli firm, olimpijczyków i naukowców, laureatów Nagrody Nobla.

**Wystarczą proste zmiany, by osiągnąć więcej  
i zacząć żyć lepiej już od dziś!**

Dzięki tej książce:

- zbudujesz własny system produktywności
- sprawisz, że każda praca będzie przyjemniejsza
- utrzymasz koncentrację
- raz na zawsze poradzisz sobie z prokrastynacją
- nauczysz się zmniejszać stres związany z pracą
- upewnisz się, czego naprawdę oczekujesz od pracy i życia
- zrozumiesz, co jest dla ciebie ważne w dłuższej perspektywie
- wyznaczysz sobie znaczące cele, które pomogą ci czuć się dobrze i osiągać więcej
- naładujesz swoje akumulatory
- odzyskasz równowagę, spełnienie i radość we wszystkim, co robisz

...oraz dużo, dużo więcej.

Książka dostępna także jako e-book.

Patroni:

**sprawny.marketing**

**PSYCHOLOGIA**  
którą WARTO ZNAĆ

ISBN 978-83-8231-456-4



9 788382 314564