

SZTUKA BŁYSKAWICZNEJ KONCENTRACJI



Mistrzostwo
w zarządzaniu uwagą

DAMON ZAHARIADES

Tytuł oryginału: Fast Focus: A Quick-Start Guide To Mastering Your Attention, Ignoring Distractions, And Getting More Done In Less Time!

Tłumaczenie: Arkadiusz Romanek (wstęp, części I – IV),
Joanna Sugiero („Podkręć swoją produktywność”)

ISBN: 978-83-283-6197-3

Translated and published by Helion SA with permission from the Art of Productivity and DZ Publications. This translated work is based on Fast Focus: A Quick-Start Guide To Mastering Your Attention, Ignoring Distractions, And Getting More Done In Less Time by Damon Zahariades.

© 2017 by Damon Zahariades. All Rights Reserved. The Art of Productivity and DZ Publications is not affiliated with Helion SA or responsible for the quality of this translated work.

Translation arrangement managed RussoRights, LLC on behalf of from Art of Productivity and DZ Publications.

Polish edition copyright © 2020 by Helion SA. All rights reserved.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Helion SA dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Helion SA nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://onepress.pl/user/opinie/sztbly>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzje.

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: onepress@onepress.pl

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

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

| | |
|--|-----------|
| Prezent dla Ciebie | 7 |
| Przesłanie | 8 |
| Przedmowa | 9 |
| Czego się tu nauczysz? | 15 |
| Jak najlepiej wykorzystać tę książkę? | 19 |
| Część I. Fundament | 23 |
| Definicja koncentracji! | 25 |
| Dlaczego tracimy koncentrację? | 31 |
| 10 największych przeszkód w utrzymaniu koncentracji | 36 |
| 7 sposobów, w jaki poprawa umiejętności koncentracji wpłynie na Twoje życie | 43 |
| Quiz: Czy naprawdę masz problem z koncentracją? | 49 |
| Część II. Jak stworzyć warunki, które ułatwią koncentrację? | 53 |
| Oświetlenie | 55 |
| Hałasy w tle | 57 |
| Warunki w miejscu pracy | 60 |
| Temperatura otoczenia | 63 |
| Jakość powietrza | 66 |
| Zapachy | 68 |
| Denerwująca obecność innych ludzi | 71 |
| Organizacja pracy | 74 |

| | |
|---|-----------|
| Bałagan | 77 |
| Rejestrowanie upływu czasu | 80 |
| Tablica suchościeralna | 83 |
| Część III. 23 strategie działań, które błyskawicznie poprawią Twoją koncentrację | |
| poprawią Twoją koncentrację | 87 |
| Strategia 1. Ustaw alarm | 89 |
| Strategia 2. Ogranicz liczbę codziennych zadań do pięciu | 92 |
| Strategia 3. Poznaj swój powód | 94 |
| Strategia 4. Rozpoczynaj każdą sesję nauki/pracy od ćwiczenia aerobowego | 97 |
| Strategia 5. Uwijaj się, łapiąc pomysły | 100 |
| Strategia 6. Identyfikacja wyzwalaczy, które uruchamiają rozkojarzenie | 103 |
| Strategia 7. Codzienna kontrola list zadań | 107 |
| Strategia 8. Pracuj przy muzyce, która pomoże Ci wejść na poziom przepływu | 110 |
| Strategia 9. Rób częste przerwy | 114 |
| Strategia 10. Idź na krótki spacer | 117 |
| Strategia 11. Skup się na pojedynczym zadaniu | 120 |
| Strategia 12. Przetwarzanie wsadowe — łącz podobne zadania w jeden blok | 124 |
| Strategia 13. Uporządkuj swój dzień, dzieląc go na bloki | 128 |
| Strategia 14. Odetnij się | 131 |
| Strategia 15. Ogranicz czas, który spędzasz na spotkaniach ... | 133 |
| Strategia 16. Zresetuj oczekiwania innych | 137 |
| Strategia 17. Wyłącz telefon | 140 |
| Strategia 18. Zarządzanie poziomami energii | 143 |
| Strategia 19. Medytacja | 147 |
| Strategia 20. Ogranicz dostęp do e-maili | 149 |

SPIS TREŚCI

| | |
|--|------------|
| Strategia 21. Nie broń się przed codzienną rutyną (ciesz się tymi automatyzmami!) | 153 |
| Strategia 22. Przyhamuj swojego wewnętrznego perfekcjonistę | 157 |
| Strategia 23. Zmniejsz poziom przyjmowanej kofeiny | 160 |
| Część IV. Bonus. Jak się koncentrować, gdy pracujesz w kawiarni | 163 |
| Zajmij miejsce naprzeciw ściany | 165 |
| Nie patrz na drzwi | 167 |
| Zakładaj słuchawki | 169 |
| Słuchaj muzyki instrumentalnej w pętli powtórzenia | 171 |
| Przyzwyczaj innych ludzi, żeby Ci nie przeszkadzali | 173 |
| Ostatnie uwagi na temat błyskawicznej koncentracji | 175 |
| Czy podobała Ci się moja książka? | 176 |
| O autorze | 179 |
| Inne książki Damona Zahariadesa | 181 |
| Podkręć swoją produktywność | 185 |

PRZEDMOWA

Połączenia przychodzące w smartfonie, który stał się centrum multimedialnym, SMS-y, e-maile, zdjęcia i aktualizacje na profilach znajomych z Facebooka, polubienia, tweety, piny w serwisie Pinterest, fotki z Instagrama, witryny informacyjne z wiadomościami oraz strony portali plotkarskich... Zagrożeń dla naszej koncentracji jest coraz więcej. I ciągle się mnożą! Nic dziwnego, że ludzie nie są już w stanie normalnie skupić się na pracy.

Zastanów się, jak wygląda *Twój* dzień. Czy zdarza się, że Twoje myśli rozbiegają się nagle w różnych kierunkach, fikają jak oszalałe i musisz je ścigać? Czy łatwo przychodzi Ci koncentrowanie się na zadaniu, które masz do wykonania? Czy może pierwsze lepsze zakłócenie sprawia, że stajesz się rozkojarzony? I nie jesteś w stanie nic na to poradzić! Jeśli tak, to znaczy, że zmagasz się z tym samym problemem co miliony ludzi na całym świecie: brakiem koncentracji i niedoborem skupienia.

Dobra wiadomość brzmi: istnieje panaceum na Twoją chorobę. Potrzebujesz tylko *systemu*, dzięki któremu rozwiniesz i poprawisz swoje umiejętności z zakresu zarządzania uwagą. *Sztuka błyskawicznej koncentracji* zawiera opis systemu ujęty w prostych i łatwych do wdrożenia podpowiedziach.

Ta książka przyda się każdemu, kto zauważył u siebie następujące problemy:

- Masz wrażenie, że ciągle się nie wyrabiasz z obowiązkami. Nie udaje Ci się dotrzymywać terminów, nie nadążasz, a Twoja produktywność pikuje na łeb na szyję...
- Masz tendencję do odkładania zadań „na potem”. Odsuwasz w czasie ważne obowiązki, byle dalej od siebie. Zamiast przysiąc fałdów i zrobić porządek z tym, co wymaga Twojego działania, podświadomie szukasz innego zajęcia: odpowiadasz na SMS-y, zaglądasz na Facebooka i wodzisz bezrefleksyjnie wzrokiem po nagłówkach portali informacyjnych.
- Łatwo Cię rozproszyć. Jedna wiadomość w telefonie albo jeden e-mail sprawia, że natychmiast tracisz zainteresowanie tym, nad czym właśnie pracujesz. A potem strasznie ciężko wrócić na właściwe tory i nabrać rozpędu w pracy.
- Często zdarza Ci się odpływać. Śniesz na jawie. Łapiesz się na tym, że wpatrujesz się tępo w przestrzeń, kierując myśli ku jakiejś fantazji, zamiast skupić się na zadaniu, które czeka na rozwiązanie.

Czy te symptomy brzmią znajomo? Jeśli tak, to wiedz, że znalazłeś się w zycznym towarzystwie. Do tego rodzaju słabości przyznają się miliony ludzi. Wśród nich są nawet piątkowi uczniowie, efektywni menedżerowie, a nawet znani i powszechnie szanowani prezosi prężnie rozwijających się firm.

Co odróżnia człowieka dysponującego talentem hiperkoncentracji od kogoś, kto nie potrafi skupić się na pracy dłużej niż przez kilka minut? Jak to się dzieje, że jeden człowiek osiąga mistrzostwo w sztuce skupienia, a inni cierpią katusze, gdy tylko pojawia się najbliższy bodziec powodujący rozproszenie uwagi?

Wszystko rozbija się o odpowiedni *trening*.

Wyobraź sobie, że niewielu ludzi rodzi się z wrodzoną umiejętnością koncentracji. Najczęściej jest ona efektem ciężkiej pracy. Nawykiem. W gruncie rzeczy to bardzo dobra wiadomość, bo oznacza, że każdy może wyćwiczyć mózg tak, aby zaczął „współpracować” — tj. pomagał w skupieniu wtedy, kiedy tego najbardziej potrzebujesz. Tak jak w przypadku budowania dobrych nawyków osiągnięcie pożądanych efektów jest wynikiem konsekwencji i powtarzalności. Regularne ćwiczenia sprawiają, że jakieś działanie staje się drugą naturą. Zostaje tak mocno osadzone w naszej podświadomości, że przemienia się w pozytywny, automatyczny nawyk.

Pomyśl, jak taka udoskonalona umiejętność koncentracji wpłynie na Twoje życie. Nie będziesz miał trudności z kończeniem projektów na czas. Wykonana przez Ciebie praca będzie miała wyższą jakość. Z większą pewnością siebie i jasną wizją będziesz szybciej podejmować decyzje. I ofiarujesz swoim krewnym i bliskim to, co najważniejsze: siebie i swoją uwagę *tu i teraz*, delektując się z radością poczuciem wspólnoty i bliskości.

A to tylko kilka z wielu wspaniałych, nowych możliwości!

Zakładam, że prawdopodobnie kiedyś próbowałeś już zrobić coś ze swoimi problemami. Może nawet podejmowałeś wiele prób, ale nic z tego nie wychodziło. Nie jesteś wyjątkiem.

Każdy z nas pragnie poprawić swoją produktywność i efektywność pracy. Doskonalenie metod zarządzania uwagą jest jedną z najpewniejszych dróg do osiągnięcia tego celu.

Problem polega na tym, że bez sprawdzonego systemu tego typu wysiłki najczęściej skazane są na porażkę i tylko powiększają frustrację. Muszę Ci się przyznać, że i ja popełniłem sporo błędów i posmakowałem tego poczucia rozczarowania. Mogę się założyć, że i Ty masz pewne doświadczenia w tej kwestii.

Musisz wierzyć, że porażka może nas wiele nauczyć. W gruncie rzeczy niepowodzenie to najlepszy nauczyciel na świecie! Więcej uczymy się na błędach niż z odnoszonych sukcesów. Nieudane eksperymenty pokazują nam, jak możemy się poprawić, i otwierają przed nami coraz to nowe drzwi i sekrety.

Nie lękaj się porażki. Powitaj ją z wdzięcznością! Jeśli próbowałeś już wcześniej poprawić umiejętność koncentracji i nie skończyło się to dobrze, zastanów się dlaczego. A potem wykorzystaj wnioski i wiedzę, żeby ruszyć przed siebie z poczuciem nowego celu. (Z tego aktywnego przewodnika dowiesz się, jak to uczynić!).

Pamiętaj jednak, że umiejętność koncentracji jest zasobem ograniczonym. Zużywamy go każdego dnia po trochu już od momentu, gdy wstajemy z łóżka, aż po te ostatnie chwile przed zaśnięciem, gdy do łóżka wracamy na nocny odpoczynek. W świetle tego stwierdzenia warto zwrócić uwagę na fakt, że odpowiednie *zarządzanie* uwagą jest równie ważne, jak umiejętność osiągnięcia stanu podwyższonej koncentracji. Do tego tematu wrócimy jeszcze nie raz.

Na razie powinieneś wiedzieć, że jest wiele sposobów poprawy koncentracji. Jak się pewnie domyślasz, jedne są lepsze, inne gorsze. W *Sztuce błyskawicznej koncentracji* znajdziesz najprostsze techniki i wskazówki, układające się razem w plan gwarantujący sukces, który sam sprawdziłem w praktyce. Przecież z tych samych narzędzi korzystam każdego dnia. Robię to, bo się sprawdzają. Jestem stuprocentowo pewien, że sprawdzą się również w Twojej sytuacji. Jeśli zastosujesz się do moich wskazówek, *osiągniesz* mistrzostwo w zarządzaniu uwagą. Gwarantuję!

Był taki czas, że osiągnięcie odpowiedniego skupienia było dla mnie prawdziwą mordęgą. Nie potrafiłem skoncentrować się na niczym dłużej niż przez kilka minut. Ciągłe dawałem się odciągać od pracy. Wystarczył najślabszy bodziec rozpraszający moją uwagę: e-mail, artykuł w serwisie z wiadomościami, powiadomienie z mediów społecznościowych. Nawet sygnał mojego telefonu sprawiał, że traciłem koncentrację. W efekcie radziłem sobie naprawdę kiepsko i z trudem walczyłem o zakończenie każdego, nawet najprostszego zadania.

Jednak gdy zacząłem stosować się do technik i strategii opisanych w tej książce, moje życie zmieniło się nie do poznania. Poznałem metody doskonalenia moich umiejętności koncentracji i skupienia, przy jednoczesnym neutralizowaniu rozpraszających uwagę bodźców zewnętrznych. Teraz potrafię koncentrować się w dowolnej chwili i w dowolnym miejscu.

Efekty przekroczyły moje najśmielsze wyobrażenia. Jestem płodnym autorem, prowadzę kilka serwisów internetowych, regularnie pisuję artykuły na blog i zarządzam firmą marketingową. A przy tym prowadzę bogate i szczęśliwe życie towarzyskie. Kiedy przebywam z przyjaciółmi i ludźmi najbliższymi

mojemu sercu, koncentruję się na jakości naszych interakcji, zupełnie nie kłopotząc się innymi sprawami.

Nic z tego nie byłoby możliwe, gdybym nie wdrożył w życie zasad opisanych w *Sztuce błyskawicznej koncentracji*. Metody składające się na system — niektóre proste, inne wręcz intuicyjne — miały ogromny wpływ na efekty ćwiczeń z koncentracją. Jestem przekonany, że i Ty uznasz je za niezwykle wartościowe i zaczniesz chętnie stosować: w pracy, w szkole i na innych polach codziennej aktywności z różnych sfer życia.

W kolejnej części tej książki skupimy się na pomysłach, sztuczkach i strategiach składających się na *Sztukę błyskawicznej koncentracji*.

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 

Jeśli tylko dobrze się skoncentrujesz, zwyciężysz!

Nie radzisz sobie z terminami, masz słabe wyniki, Twoja wydajność spada. Odkładasz zadania na potem, by zająć się smartfonem, Facebookiem, Instagramem lub śnieniem na jawie. Jeśli już uda Ci się skupić na pracy, wystarczy jeden SMS czy e-mail, aby natychmiast stracić zainteresowanie obowiązkami. A wrócić do nich jest... cóż, bardzo trudno. Niezależnie od tego, czy jesteś studentem, szanowanym prezesem, menedżerem, czy analitykiem w biznesie, problemy z koncentracją i niedobory skupienia sprawiają, że najbardziej blahy bodziec uniemożliwia dokończenie ważnych zadań. A to wróży poważne kłopoty!

Oto zwięzły i praktyczny poradnik, dzięki któremu nauczysz się trenować własną uwagę. Zdziwisz się, jak szybko doprowadzisz swoją koncentrację do perfekcji i jak imponująco zwiększysz własną produktywność! Dowiesz się, czym jest prawdziwe skupienie i w jaki sposób stworzyć sobie środowisko sprzyjające koncentracji. Poznasz kilka technik zarządzania własną uwagą, pozwalających utrzymać skupienie w każdych warunkach. Większość omówionych tu zagadnień ma charakter uniwersalny – sprawdzają się w każdej sytuacji, niezależnie od wykonywanej pracy. Dzięki temu poradnikowi szybko zbudujesz własną, dostosowaną do swoich potrzeb strategię zarządzania uwagą!

W tej książce znajdziesz:

- zestawienie największych zagrożeń utrudniających koncentrację
- sugestie ulepszeń przestrzeni roboczej
- wskazówki ułatwiające wchodzenie w stan przepływu
- techniki zarządzania czasem i relacjami z innymi
- porady, dzięki którym łatwiej uzyskasz hiperskupienie
- sztuczki ułatwiające koncentrację w przestrzeni publicznej

DAMON ZAHARIADES specjalizuje się w zagadnieniach produktywności i zarządzania czasem. Jest właścicielem witryny Art Of Productivity, której celem jest szerzenie wiedzy o możliwie najlepszym wykorzystaniu każdej godziny dnia. W przeszłości był gorliwym wyznawcą wiary w Amerykę Korporacyjną, angażował się w bezsensowne spotkania i absurdalne wizyty. Obecnie, bazując na własnych doświadczeniach, zajmuje się marketingiem treści i pisanie popularnych poradników pomocnych w zwiększaniu własnej produktywności.

onepress



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



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

książkiklasybusiness

Sprawdź nasze szkolenia!



AKADEMIA IT & BUSINESS

HELIONSZKOLENIA.PL

ebook dostępny na:

ebookpoint



ISBN 978-83-283-6197-3



9 788328 361973

Cena: 39,90 zł