

ZARZĄDZANIE

CODZIENNOŚCIĄ

ZAPLANUJ DZIEŃ,  
SKONCENTRUJ SIĘ  
I WYOSTRZ

SWÓJ  
TWÓRCZY  
UMYSŁ

—  
**Redakcja:**  
**JOCELYN K. GLEI**  
główny redaktor 99U

—  
**Przedmowa:**  
**SCOTT BELSKY**  
założyciel Behance

**one** POWER  
press

Tytuł oryginału: Manage Your Day-to-Day: Build Your Routine, Find Your Focus, and Sharpen Your Creative Mind

Tłumaczenie: Olga Kwiecień

ISBN: 978-83-283-0152-8

Text copyright © 2013 by Behance.

“Awakening to Conscious Computing” copyright © 2013 by Linda Stone.

“Scheduling in Time for Creative Thinking” copyright © 2013 by Cal Newport.

All rights reserved.

Published in the United States by Amazon Publishing, 2013. This edition made possible under a license arrangement originating with Amazon Publishing, [www.apub.com](http://www.apub.com).

Polish edition copyright © 2015 by Helion S.A.

All rights reserved.

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 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 Wydawnictwo HELION 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 Wydawnictwo HELION 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/zarzco>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzje.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto: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

---

- 13 **Wstęp. Nowe narzędzia dla nowej ery pracy**  
*Scott Belsky, założyciel Behance i autor książki Realizacja genialnych pomysłów*
- 

## OPRACOWANIE STAŁEGO PLANU DNIA

- 23 **Stworzenie podstaw dla wydajnego planu dnia**  
*Mark McGuinness*
- 31 **Wykorzystanie potęgi systematyczności**  
*Gretchen Rubin*
- 39 **Doskonalenie praktyk twórczych**  
*Rozmowa z Sethem Godinem*
- 47 **Wpisanie regeneracji w swój dzień pracy**  
*Tony Schwartz*
- 57 **Przestrzeń na samotność**  
*Leo Babauta*

## JAK SIĘ SKUPIĆ W ŚWIECIE PEŁNYM ROZPROSZEŃ

- 69 Znalezienie czasu na twórczą pracę  
*Cal Newport*
- 79 Wyeliminowanie wielozadaniowości z naszego repertuaru  
*Christian Jarrett*
- 89 Zrozumienie naszych kompulsji  
*Rozmowa z Danem Arielym*
- 99 Jak nauczyć się tworzyć pośród chaosu  
*Erin Rooney Doland*
- 109 Wysłuchanie się w siebie  
*Scott Belsky*

## OPANOWANIE NARZĘDZI

- 123 Jak sprawić, by e-maile miały znaczenie  
*Aaron Dignan*
- 133 Świadome wykorzystanie mediów społecznościowych  
*Lori Deschene*
- 143 Zastanów się nad ciągłą łącznością  
*Rozmowa z Tiffany Shlain*
- 151 Przebudzenie do świadomego korzystania z komputerów  
*Linda Stone*
- 161 Odzyskanie szacunku do siebie  
*James Victore*

## WYOSTRZENIE TWÓRCZEGO UMYŚLU

- 173 Tworzenie dla własnej przyjemności  
*Todd Henry*
- 183 Ćwiczenie umysłu, by stał się gotowy na odkrycia  
*Scott McDowell*
- 193 Jak nakłonić swój mózg do kreatywności  
*Rozmowa ze Stefanem Sagmeisterem*
- 201 Uwolnić się od perfekcjonizmu  
*Elizabeth Grace Saunders*
- 211 Jak pokonać niemoc twórczą  
*Mark McGuinness*

## KODA. WEZWANIE DO DZIAŁANIA

- 223 Jaki stopień profesjonalizmu możesz osiągnąć  
*Steven Pressfield*
- 
- 232 Podziękowania
- 234 O 99U
- 235 O redaktorce prowadzącej

# JAK SPRAWIĆ, BY E-MAILE MIAŁY ZNACZENIE

—  
*Aaron Dignan*

Pusta skrzynka odbiorcza. Brzmi nieźle, prawda? I dlaczego by nie — dzisiaj wysyłamy i otrzymujemy więcej e-maili niż kiedykolwiek wcześniej, a liczba ta rośnie z każdym mijającym rokiem. Badanie przeprowadzone niedawno przez McKinsey Global Institute wykazało, że przeciętny pracownik umysłowy spędza średnio 28% swojego tygodnia pracy na pisaniu, czytaniu lub odpowiadaniu na e-maile<sup>1</sup>. Niezależnie od tego, czym dokładnie się zajmujesz, prawdopodobnie przeglądanie skrzynki odbiorczej pochłania zbyt wiele Twojej energii.

Wielu z nas prowadzi nieustającą krucjatę, by zredukować przeciążenie swojej poczty elektronicznej, co przekłada się na obsesję wydajności e-mailowej. To pragnienie jest podsycane setkami narzędzi, technik, usług, wtyczek i rozszerzeń, które mają za zadanie

---

<sup>1</sup> Michael Chui et al., *The Social Economy: Unlocking Value And Productivity Through Social Technologies*, McKinsey Global Institute, 2012.

pomóc nam zapanować nad naszą skrzynką odbiorczą. W rezultacie coraz trudniej zastosować się do „dobrych rad”, jak korzystać z programów do obsługi poczty elektronicznej. Według znawców procesów produktywności, aby zapanować nad swoimi e-mailami, powinieneś zrobić większość (jeśli nie wszystkie) z poniższych rzeczy:

- Otagować e-maile, by przyspieszyć ich wyszukiwanie.
- Ustawić filtry, by wiadomości same się sortowały.
- Przenosić wszystkie e-maile do archiwum, by móc się skoncentrować.
- Wykorzystać kody kolorystyczne, by wiedzieć, które z wiadomości są najpilniejsze.
- Korzystać z narzędzi przypominających, by najważniejsze wątki co jakiś czas pojawiały się na nowo.
- Przekonwertować e-maile na listę zadań, tak by nic Ci nie umknęło.
- Śledzić wysłane wiadomości, by wiedzieć, kiedy zostały przeczytane.
- Stworzyć szablony, by móc szybko wysyłać standardowe odpowiedzi i wiadomości.
- Co jakiś czas przeglądać listę subskrypcji i usuwać niektóre z nich.
- Ograniczyć swoje e-maile do pięciu zdań lub mniej.
- Wykorzystać wtyczkę łączącą program pocztowy z portalami społecznościowymi, tak by widzieć twarze nadawców i mieć na ich temat dodatkowe informacje.



Jak do tego doszło? Dlaczego wiadomość elektroniczna stała się tak złożonym sposobem komunikacji? Przyczyna leży w tym, że e-mail jest obecnie naszym głównym mechanizmem komunikacji, za pośrednictwem którego dzielimy się informacjami, przypominamy sobie o czymś, przesyłamy filmy, zdjęcia i dokumenty. Podczas naszej fizycznej nieobecności adres mailowy jest naszą cyfrową reprezentacją, miejscem, gdzie jesteśmy zawsze obecni i gdzie reszta pracującego świata może nadsyłać swoje prośby i żądania.

W ten sposób nasze konto pocztowe stało się czymś w rodzaju cyfrowego rozszerzenia naszego umysłu. Oczywiście media społecznościowe i telefony komórkowe do pewnego stopnia pochłaniają naszą uwagę i część kontaktów odbywa się za ich pośrednictwem, jednak nie zmienia to faktu, że każdy z nas zawsze będzie miał jakieś cyfrowe konto pocztowe i tam właśnie będzie się odbywała większość istotnych wirtualnych kontaktów (choć w przypadku młodszych pokoleń być może to serwisy społecznościowe przejmą całkowicie rolę e-maila). Niestety, ze względu na to, że nasze cyfrowe ja — *ty@gmail.com* — jest w stanie przyjąć więcej danych niż Twoje fizyczne ja, mamy tu do czynienia z wąskim gardłem. O ile prace nad sztuczną inteligencją nie osiągną za chwilę jakiegoś przełomowego etapu, będziemy musieli poradzić sobie z tym problemem sami.

Gdy myślę o swojej skrzynce odbiorczej jako o przedłużeniu mojego mózgu, brak nowych wiadomości nabiera innego znaczenia i staje się trudniej uchwytne. Pęd do opróżnienia skrzynki pocztowej może sprawić, że poczuję się pusty, jeśli otrzymane elektroniczne listy nie podesuną mi nowych pomysłów i nie będą stymulować mojego rozwoju. Aby powiedzieć to prościej, nie chcę każdego dnia toczyć bezsensownej walki z e-mailami. Chcę być pewien, że czas, który poświęcam na obsługę programów pocztowych coś mi daje, pomaga mi osiągnąć więcej. W końcu po cóż innego czytam i piszę te wszystkie wiadomości?

W przypadku każdego otrzymanego e-maila musisz w pewnym momencie zastanowić się nad kontekstem danej wiadomości: czy to jest coś, co powinienem wiedzieć? Czy wymaga to pilnej odpowiedzi? Czy muszę wrócić do tego później? Czy mogłoby to się spodobać komuś z moich przyjaciół? Czy wymaga pilnego działania? Czy trzeba to przemyśleć? Jakie inne e-maile, zadania, pomysły czy projekty, które już są w toku, mogą się z tym wiązać? Aby jak najlepiej wykorzystać swoją skrzynkę pocztową, polecam skorzystanie z poniższych trzech prostych kroków.

## POZNAJ SWOJE ZŁOŻONE CELE

Wielu z nas ma listę rzeczy, które chcielibyśmy osiągnąć. Większość z nich to proste zadania: **posprzątać na biurku, wysłać e-mail do Krzyska z przypomnieniem terminu, wysłać faktury**. Poza tym mamy też nieustannie rozrastającą się listę celów, planów i aspiracji, do których trudniej nam się zabrać, ponieważ wymagają złożonych działań i realizacji wielu etapów pośrednich.

Te złożone cele łatwo nam się wymykają i są wysoce zależne od przyływów i odpływów naszej energii, wolnego czasu i możliwości. Niektórzy z nas chcieliby napisać książkę. Inni — odwiedzić Peru. Inni chcą spotkać się ze swoim idolem. Wielkie przedsięwzięcia, działania charytatywne, a nawet związki przepadają bez śladu, ponieważ trudno nam takie cele rozłożyć na niewielkie zadania, które moglibyśmy wykonywać każdego dnia. Aby móc wykorzystać swoją skrzynkę odbiorczą w sposób, który będzie wspierał realizację naszych długofalowych celów, musisz sprawić, by cele te były zawsze dla Ciebie widoczne. Mniej więcej co cztery miesiące analizuję swoje długofalowe, złożone cele i przypinam sobie listę zadań na biurku, by ciągle o nich pamiętać.

## POŁĄCZ KROPKI

Każdy e-mail, który dostajesz, może być krokiem do realizacji Twojego celu, w zależności od tematu i nadawcy. Stale pamiętając o swoich długofalowych złożonych celach, możesz zacząć dostrzegać związki i potencjał w treści przychodzących wiadomości, jak również w osobach nadawców oraz możliwościach, otwierających się dzięki Twojej skrzynki e-mailowej. Nie przeglądaj skrzynki odbiorczej bezmyślnie — poświęć każdej wiadomości chwilę świadomej uwagi i zastanów się, jak wpisuje się w Twoje długofalowe cele. Z kim mógłbyś się nią podzielić? Co mógłbyś napisać, co posunie sprawę naprzód? Czy jest to szansa, by poprosić o pomoc lub radę? Czy nadawca tego e-maila może Cię bronić i wspierać? Pamiętając o tym, możesz odpowiednio oznaczyć wiadomości, przydzielić je do folderów, przesłać do innych osób, odpowiedzieć na nie lub zarchiwizować je — cały czas mając na uwadze swoje długofalowe cele, a jednocześnie nie tonąc pod napływem bieżących spraw.

## ZREZYGNUJ Z NIEKTÓRYCH RZECZY

Jeśli przypominasz mnie, to masz zbyt wiele rzeczy do zrobienia, przeczytania, obejrzenia, sprawdzenia i doświadczenia. Twoja skrzynka odbiorcza to skarbiec pełen możliwości. Dla twórczego umysłu to bardzo kuszące. Optymiście łatwo wierzyć, że kiedyś znajdzie dość cennego czasu na te 50, 100 czy 1000 wiadomości zalegających w skrzynce. Ale wiesz co? To nigdy nie nastąpi.

Najważniejszą rzeczą, jeśli chodzi o wspieranie realizacji swoich dążeń za pomocą skrzynki mailowej, jest to, że rozproszenia muszą umrzeć, tak aby Twoje najważniejsze cele mogły żyć. Jeśli przeglądając swoją skrzynkę odbiorczą, zauważysz coś, co zwróci Twoją uwagę, zastanów się, czy pomoże Ci to w realizacji Twoich

złożonych, długoterminowych celów. Jeśli nie albo jeśli nie jesteś pewien, po prostu z wdziękiem odrzuć taką wiadomość i walcz dalej. Jeśli coś naprawdę stanowi dla Ciebie szansę, jak mówi Ci Twój wewnętrzny głos, to zapewne pewnego dnia do Ciebie powróci.

---

**AARON DIGNAN** jest prezesem firmy Undercurrent, zajmującej się strategią cyfrową. Doradza takim przedsiębiorstwom jak GE, American Express, Ford Motor Company czy Cooper-Hewitt w sprawach dotyczących ich przyszłości w świecie, który coraz bardziej kocha nowinki techniczne. Jest też autorem książki Game Frame: Using Games as a Strategy for Success.

→ [www.undercurrent.com](http://www.undercurrent.com)

---



**„Różnica pomiędzy ludźmi,  
którzy odnoszą sukcesy,  
a ludźmi, którzy odnoszą  
ogromny sukces,  
jest taka, że ci drudzy  
niemal zawsze  
odpowiadają »nie«”.**

— WARREN BUFFETT





# ŚWIADOME WYKORZYSTANIE MEDIÓW SPOŁECZNOŚCIOWYCH

---

*Lori Deschene*

Możesz je wykorzystać, by nawiązać nowe kontakty lub rozwinąć swoją firmę. Możesz użyć ich, by wykazać się swoim doświadczeniem, podzielić się tym, czego się nauczyłeś, lub uczyć się od ludzi, których podziwiasz i szanujesz. Możesz dzięki nim znajdować treści o charakterze informacyjnym, rozrywkowym oraz podtrzymywać kontakty ze znajomymi. Możesz nawet znaleźć inspirujące treści ujęte w mniej niż 140 znakach.

Psychologowie uważają, że media społecznościowe trafiają do tak szerokiej rzeszy ludzi, ponieważ zaspokajają nasze podstawowe potrzeby takie jak poczucie przynależności i podniesienie samooceny. Wszyscy chcemy czuć się częścią czegoś większego niż my sami i wszyscy chcemy wierzyć, że to, czym się zajmujemy, ma jakieś znaczenie. Jednak mimo że media społecznościowe pozwalają nam zaangażować się w większą społeczność i rozszerzają nam świat na niespotykaną wcześniej skalę, jednocześnie

przynoszą ze sobą nowe wyzwania. Podobnie jak w przypadku innych narzędzi, musimy uważać, by nam służyły, a nie działały na naszą szkodę.

## ŚWIADOME LOGOWANIE SIĘ

Celowe działanie wymaga jasnego sprecyzowania intencji. Jednak większość z nas loguje się do portali społecznościowych bez tego. Może po prostu nie chce nam się zabrać do pracy i szukamy rozrywki albo jest nam źle, czujemy się rozdrażnieni lub sfrustrowani i szukamy ucieczki od tych uczuć. Badania wskazują, że w naszym mózgu wydziela się niewielka ilość endorfin — tych samych substancji chemicznych, które poprawiają nam nastrój po intensywnych ćwiczeniach fizycznych — gdy otrzymujemy nową wiadomość. Mówienie o sobie również wzbudza ośrodek przyjemności w mózgu, co sprawia, że opowiadanie o naszych codziennych działaniach staje się jeszcze bardziej kuszące<sup>2</sup>.

Niezależnie od tego, jakie są powody, dla których korzystamy z mediów społecznościowych, możemy to zrobić niemal w każdej chwili, ponieważ większość z nas nosi w torebce lub kieszeni potężne minikomputery. Zawsze jesteśmy połączeni z internetem, zawsze gotowi odkrywać, konsumować i przekazywać dalej informacje. Jeśli coś się dzieje, to chcemy o tym wiedzieć. Jeśli ktoś coś udostępnia, chcemy to zobaczyć. Gdy na chwilę wyjdziemy z tego strumienia informacji, a potem do niego wrócimy, czujemy jeszcze większą presję, by nadgonić wszystko, co umknęło nam podczas naszej nieobecności.

---

<sup>2</sup> Diana I. Tamir i Jason P. Mitchell, *Disclosing Information About The Self Is Intrinsically Rewarding*, „PNAS”, 109, 21 (2012), s. 8038 – 8043.

Nieustannie spoglądając jednym okiem na nasze elektroniczne gadżety, nie jesteśmy w stanie poświęcić pełnej uwagi temu, co znajduje się przed nami — co oznacza, że przeoczamy szczegóły naszego życia, paradoksalnie przez to, że kierujemy się lękiem przed przeoczeniem czegoś. Większość z nas korzysta z portali społecznościowych całkowicie bezmyślnie, potrzebny jest pewien wysiłek, by robić to świadomie. Musimy wtedy podejmować z góry przemyślane decyzje, a nie jedynie reagować na zaistniałą sytuację. Gdy korzystamy z mediów społecznościowych świadomie, wiemy, dlaczego się logujemy, i jesteśmy w stanie się wylogować, gdy zrealizujemy to, co zamierzeliśmy. Potrafimy zaangażować się w pełni, jednak nie jesteśmy zależni od internetu w sposób, który ograniczałby naszą wydajność i poczucie obecności tu i teraz.

## JAK STAĆ SIĘ ŚWIADOMYM?

Aby zmienić nasz sposób korzystania z mediów społecznościowych, musimy zrozumieć, co nas motywuje do korzystania z nich i dlaczego. Bez tej świadomości jesteśmy zdani na łaskę naszych ekranów i powiadomień, przyciągani do nich przez natychmiastową gratyfikację, podczas gdy inne wybory mogłyby lepiej zaspokoić nasze rzeczywiste potrzeby.

Możemy zacząć rozwijać w sobie samoświadomość dzięki ustaleniu granic, jak i kiedy będziemy korzystać z technologii, a następnie przyglądając się swoim intencjom, gdy poczujemy przymus, by użyć tychże technicznych nowinek jakoś inaczej. Może to oznaczać logowanie się jedynie w określonych porach i zadawanie sobie kluczowych pytań, gdybyśmy odczuwali pokusę. Takie pytania mogą brzmieć następująco:

- Czy naprawdę dzielenie się tym jest konieczne?  
Czy doda to wartości do mojego życia lub życia innych ludzi?
- Czy mogę się podzielić tym doświadczeniem później,  
tak by teraz móc się skupić na przeżywaniu teraźniejszości?
- Czy szukam u innych potwierdzenia? Czy mógłbym coś zrobić,  
by samemu utwierdzić się w przekonaniu, że dobrze coś  
wykonuję?
- Czy unikam zrobienia czegoś, co powinienem zrobić,  
jak również przyjrzenia się przyczynom, dla których nie chcę  
tego robić?
- Czy czuję się znudzony? Czy mogę zrobić coś innego, co będzie  
istotne i sprawi, że poczuję się bardziej zaangażowany?
- Czy czuję się samotny? Czy w ciągu tego dnia stworzyłem  
sobie okazję do wartościowych interakcji z ludźmi?
- Czy obawiam się, że coś przeoczę? Czy nagroda związana  
z poddaniem się temu lękowi jest warta przeoczenia tego,  
co mam tuż przed nosem?
- Czy czuję się przeciążony i staram się nadgonić zaległości?  
Czy mogę odpuścić sobie wczorajsze wątki i zamiast tego  
skupić się na dzisiejszych?
- Czy mogę wykorzystać ten czas na to, żeby po prostu być,  
zamiast szukać sobie na siłę zajęcia?
- A może zwyczajnie pragnę chwili bezmyślnej rozrywki?

Ostatni powód jest jak najbardziej uzasadniony, o ile tylko zdajemy sobie sprawę z tego, co robimy, i świadomie się na to decydujemy.

## CEL, SZACUNEK I ZNACZĄCE RELACJE Z INNYMI

Pierwszą istotną częścią świadomego korzystania z mediów społecznościowych jest rozpoznanie, kiedy korzystamy z nich kompulsywnie, i poradzenie sobie z tym. Drugą jest wybór, by korzystać z nich świadomie — w celu zaspokojenia potrzeb, których zaspokojenia instynktownie poszukujemy zarówno dla dobra innych, jak i własnego.

Jeśli media społecznościowe odgrywają rolę w naszym przedsiębiorstwie, jak to często ma miejsce, korzystając z nich, możesz zaspokajać różne cele. Jeśli odczuwasz frustrację związaną z tym, że nie dość prędko zbliżasz się do realizacji swoich planów, to kuszące może być skoncentrowanie się na tym, czego Tobie brakuje, a mają inni, zamartwianie się tym, ile osób Cię obserwuje, jak wielki ruch panuje na Twojej stronie lub analizowanie innych wskaźników. Prawda jest taka, że liczby nie zawsze są prawdziwą miarą sukcesu, a już na pewno nie są potrzebne do uczucia spełnienia.

Niektóre z osób, które odnoszą największe sukcesy, powoli otaczały się niewielkim kręgiem bliskich ludzi, którzy wzajemnie są dla siebie źródłem ogromnego wsparcia i korzyści. Większość spełnionych ludzi skupia się raczej na **jakości** swoich kontaktów, a nie na ich **liczbie**. Priorytetem dla nich jest pokazywanie swojego autentycznego ja, zamiast walki o to, by stworzyć i utrzymać personę. Wszystkie ich kontakty są stale pogłębiane i zachodzą zarówno online, jak i podczas spotkań offline, a podczas wszystkich interakcji poświęcają drugiej stronie swoją pełną uwagę. Pamiętają też, że za celami zawodowymi zazwyczaj kryją się też cele osobiste.

Gdy koncentrujemy się na spełnianiu swoich kluczowych potrzeb i pomagamy innym w robieniu tego samego, odczuwamy większą satysfakcję i dzięki temu jesteśmy bardziej skuteczni. Każda znacząca, korzystna dla obu stron interakcja wzmacnia naszą samoocenę,

poczucie przynależności i celu, co umożliwia nam dalszy rozwój i nawiązywanie prawidłowych więzi. W ten sposób krąg korzyści się zamyka.

Aby móc to osiągnąć, musisz poddać w wątpliwość swoje zmartwienia, które sprawiają, że reagujesz kompulsywnie, zamiast angażować się świadomie: lęk, że stracisz okazję do rozmowy lub przeoczysz informacje gdzieś indziej; że nikt tak naprawdę Cię nie słucha; podejrzenie, że inni ludzie radzą sobie lepiej, a Ty zostajesz w tyle.

Prawda jest taka, że wszyscy jedziemy na tym samym wózku. Wszyscy musimy sobie poradzić z rosnącą liczbą narzędzi, które są dla nas dostępne. Od czasu do czasu wszyscy czujemy się przytłoczeni samą liczbą ludzi, którzy nas otaczają, i natłokiem informacji, z którymi musimy się uporać każdego dnia. Wszyscy musimy nauczyć się, jak i kiedy wyznaczać granice, lub powinniśmy w ogóle zrobić sobie przerwę, by odnowić się i naładować baterie. Wszyscy odkrywamy, że media społecznościowe zapewniają nam niezliczone okazje do osobistego i zawodowego rozwoju.

Media społecznościowe mogą mieć ogromny wpływ na nasze życie, jeśli na to pozwolimy — pamiętaj jednak, że siła każdego narzędzia zależy od intencji jego użytkownika.

---

**LORI DESCHENE** jest założycielką *tinybuddha.com*, prowadzonego przez wielu użytkowników bloga, na którym publikowane są historie i komentarze czytelników z całego świata. Zdecydowała się na taką formę prowadzenia bloga, ponieważ uważa, że każdy z nas może czegoś nauczyć innych i czegoś się od nich nauczyć w zamian. Jest też autorką książki *Tiny Buddha: Simple Wisdom for Life's Hard Questions*.

→ [www.tinybuddha.com](http://www.tinybuddha.com)

---



**Możesz zrobić cokolwiek,**



ale nie wszystko”.

— DAVID ALLEN

# PYTANIA I ODPOWIEDZI:

# ZASTANÓW SIĘ NAD CIĄGŁĄ ŁĄCZNOŚCIĄ

—  
*Rozmowa z Tiffany Shlain*

Jako filmowiec Tiffany Shlain poświęciła wiele czasu na rozmyślanie o wpływie technologii i łączności na naszą kulturę, związki z innymi i nasze mózgi w ciągu ostatnich dwóch dekad. Była pionierką technologii cyfrowej, ufundowała Webby Award i wprowadziła pojęcie „robienia filmów w chmurze” (ang. *cloud filmmaking*). Oczywiście docenia potęgę sieci, jednak zaleca również świadomą rezygnację z internetu od czasu do czasu. Rozmawiamy z nią o korzyściach płynących z „resetowania mózgu”.

***Powiedziałaś kiedyś „Stworzyliśmy środowisko pracy, które odzwierciedla strumień naszej świadomości”.***

***Czy możesz wyjaśnić, co miałaś na myśli?***

Wszystkie istniejące formy komunikacji są rozszerzeniem nas. Odwołując się do Marshalla McLuhana, wizjonera i filozofa teorii komunikacji, możemy powiedzieć, że wszystko to stanowi rozszerzenie naszego pragnienia więzi z innymi. Gdy nie mogliśmy sięgnąć wzrokiem dość daleko, wymyśliliśmy teleskop. Chcieliśmy rozmawiać na odległość, więc wymyśliliśmy telefon. Następnie chcieliśmy móc nawiązać łączność ze wszystkimi i dzielić się wszystkimi pomysłami, więc wymyśliliśmy internet. Stworzyliśmy globalny umysł, który jest rozszerzeniem naszego mózgu. A ponieważ stanowi rozszerzenie nas samych, jest zarazem dobry i zły, tak jak my jesteśmy zarazem dobrzy i źli. Potrafimy się skupić, ale też ulegamy rozproszeniom. Sądzę więc, że prawdziwy problem nie leży w technologii. Po prostu musimy ewoluować, by nauczyć się z niej rezygnować.

***Sama regularnie rezygnujesz z dostępu do sieci i nazywasz to „technologicznym szabatem”.***

***Czy możesz opisać, co wtedy robisz?***

W czasie trwania naszego związku mój mąż i ja wiele razy próbowaliśmy odłączyć się od sieci, jednak nigdy nam się to w pełni nie udawało. Potem, gdy mój ojciec umierał, zaczęłam poważnie rozmyślać o rodzinie i o czasie — o tym, jak być w pełni obecnym. To sprawiło, że naprawdę zapragnęłam potraktować odłączenie się od sieci poważnie. Podjęliśmy więc rodzinną decyzję, że będziemy to robić w każdym tygodniu. Nie jesteśmy bardzo religijni, jednak jesteśmy Żydami i obchodzimy szabat — siódmy dzień żydowskiego tygodnia, poświęcony na odpoczynek. Tak więc w piątek wieczorem wyłączamy w rytualny sposób wszystkie urządzenia elektroniczne.

Zapalamy świece, wyłączamy telefony komórkowe, telewizor i komputery. Nasz technologiczny szabat trwa aż do sobotniego zachodu słońca.

Szabat to bardzo stara idea. Jeśli przyjrzymy się temu, co pisali na jego temat dawni uczeni, dochodzimy do wniosku, że mogliby mówić o czasach obecnych. Chodzi o to, że na jeden dzień trzeba wprowadzić swój umysł w inny tryb, odpocząć od pracy. Co tydzień Twój umysł i Twoja dusza — potrzebują resetu.

### ***Dusza potrzebuje resetu. To wspaniała metafora.***

To niczym resetowanie poczucia równowagi. Zmieniło to moje życie i wszystkich, których znam, namawiam, by tego spróbowali. Czuję się bardziej obecna wśród ludzi, którzy mnie otaczają i są dla mnie ważni. Jestem też bardziej twórcza i bardziej twardo stąpom po ziemi. Niektórzy ludzie mówią: „Podczas urlopu nie będę korzystać z internetu”. Jednak jak często jeździsz na urlop? Raz lub dwa razy do roku. Tymczasem cotygodniowa praktyka pozwala nam wrócić do innego sposobu doświadczania świata i to jest naprawdę ważne.

### ***Czy masz jakieś inne zasady korzystania z technologii?***

Zanim zaczęłam przestrzegać technologicznych szabatów, czułam, że wieczorami mój mózg jest przeciążony. Przez jakiś czas używałam telefonu komórkowego w roli budzika, ale wtedy łatwo mi było zacząć na nim sprawdzać inne rzeczy. Teraz technologia nie ma wstępu do mojej sypialni. Nie powinno się sprawdzać skrzynki mailowej przed pójściem spać. Nasz mózg ma wtedy zbyt wiele stymulacji. Musisz odpocząć.

Jestem również zdania, że należy uważać na to, kogo śledzimy w mediach społecznościowych. Wpuszczasz tych ludzi do swojego umysłu i pozwalasz im wpływać na swoje myśli. Zdarzało mi się śnić o osobach, które obserwuję. Musimy być bardzo świadomi tego, komu dajemy wstęp do naszego strumienia świadomości.

***Mówiąc o internecie, przywołałaś kiedyś cytat z Sofoklesa — „Nic wielkiego nie wkracza do życia śmiertelników, nie wnosząc ze sobą przekleństwa”.***

Mój ojciec [Leonard Shlain] był pisarzem i przywoływał ten cytat, mówiąc o czytaniu. Jednak moim zdaniem pasuje też do internetu. To olbrzymie, zadziwiające zasoby, które umożliwiają połączenie wszystkich umysłów na tej planecie, więc siłą rzeczy przynosi to wiele dobrego, ale też wiele możemy stracić.

Dlatego wszystkie moje projekty w gruncie rzeczy dotyczą zachęcenia ludzi do zatrzymania się na chwilę i porozmawiania o tym przekleństwie i o tym, co w nim dobrego. Ta technologia jest zarazem dobra i zła. Wydaje się, że wielu ludzi sądzi, iż współczesna technika zniszczy naszą cywilizację, podczas gdy wielu innych uważa, że to najlepsza rzecz na świecie. Sama próbuję znaleźć złoty środek. Wiem, że w technologii jest wiele wspaniałych rzeczy, ale istnieją też sprawy, które mnie niepokoją. Tak więc porozmawiajmy o tym, co nas martwi. Sądzę, że gdy przeprowadzimy taką rozmowę, zmieni to nasz sposób robienia różnych rzeczy.

---

**TIFFANY SHLAIN** jest twórcą filmów, artystką i pomysłodawcą Webby Awards. „Newsweek” nazwał ją „jedną z kobiet, które kształtują XXI wiek”. Jej ostatnie cztery filmy miały swoją premierę w Sundance, w tym także film dokumentalny Connected: An Autobiography About Love, Death & Technology. Jej książka Brain Power: From Neurons to Networks została opublikowana przez TED Books.

→ [www.tiffanyshlain.com](http://www.tiffanyshlain.com)

---

**„Naszą intencją  
jest afirmacja życia,  
nie próba wprowadzenia  
porządku w chaosie,  
nie sugerowanie  
poprawek w dziele  
stworzenia . . .**

**lecz przebudzenie się na  
życie, które przeżywamy”.**



— JOHN CAGE



# PRZEBUDZENIE DO ŚWIADOMEGO KORZYSTANIA Z KOMPUTERÓW

—  
*Linda Stone*

Przeładowanie informacjami. Naprawdę? Obwinianie informacji w niczym nam nie pomaga. Tak naprawdę mamy tu do czynienia z nadmierną ich konsumpcją. W wielu innych obszarach naszego życia nauczyliśmy się filtrować świadomie to, co do nas dociera. W naszym cyfrowym życiu jednak ciągle jesteśmy młodzi i niedoświadczeni — szczególnie jeśli chodzi o nasze fizyczne związki z technologią.

Nasza obecna relacja z urządzeniami jest mroczna i pokręcona, pełna chronicznego stresu, co wpływa na wegetatywny układ nerwowy i zaburza nasze oddychanie. Jednak mogłoby być o wiele lepiej. Używamy naszych urządzeń jako protez dla naszych umysłów, podczas gdy prawdziwe możliwości kryją się w wykorzystaniu ich jako protez dla naszego istnienia.

Jedną z najważniejszych zmian w stylu życia, jakie nastąpiły w ciągu ostatnich dwudziestu lat, jest wydłużenie czasu, jaki spędzamy przez monitorami: telewizorem, gramy wideo, komputerami, urządzeniami mobilnymi. Według niektórych statystyk przeciętna osoba dorosła spędza ponad osiem godzin dziennie przed ekranem.

Badania przeprowadzone w 2008 roku sugerowały, że dorośli łącznie obejrżeli w ciągu roku 9,8 miliarda godzin telewizji. W kolejnych badaniach, w których użyto tabel ubezpieczeniowych, badacze ustalili, że każda godzina spędzona przed telewizorem w przypadku osób w wieku powyżej 25 roku życia skraca średni czas życia o 21,8 minut. Według artykułu opublikowanego w „New York Timesie”: „dorosły spędzający średnio sześć godzin dziennie przed telewizorem przez całe życie średnio żyje o 4,8 roku krócej niż osoba, która nie ogląda telewizji. Te wyniki utrzymują się nawet w przypadku osób, które regularnie ćwiczą”<sup>3</sup>.

Badania te mówią nam także, że jeśli prowadzimy siedzący tryb życia, nasze mięśnie szkieletowe, szczególnie mięśnie kończyn dolnych, nie pracują, przez co wymagają mniej substancji odżywczych. Wydaje mi się, że również krew i limfa krążą wolniej. Dlatego też korzystanie z biurek, przy których pracuje się w pozycji stojącej lub które są zintegrowane z bieżnią, jak również szukanie okazji do chodzenia i stania w ciągu dnia, może się przyczynić do zdrowszego cyfrowego trybu życia.

Jednak negatywny wpływ siedzenia to zaledwie czubek góry lodowej.

Czas spędzony przed ekranem przyczynia się również do chronicznego stresu w sposób, którego nawet sobie nie uświadamiamy.

---

<sup>3</sup> Gretchen Reynolds, *Get Up. Get Out. Don't Sit*, „New York Times”, 17 października 2012.

## ZADZIWIAJĄCE ZJAWISKO BEZDECHU EKRANOWEGO

W lutym 2008 po siedmiu miesiącach badań pisałam o zjawisku, które nazwałam bezdechem e-mailowym lub bezdechem ekranowym<sup>4</sup>. Chodzi o płytki oddech lub chwilowe zaprzestanie oddychania w czasie, gdy siedzimy przed ekranem, czy to komputera, czy telewizora, czy też urządzenia mobilnego.

Aby sprawdzić, jak bardzo zjawisko to jest rozpowszechnione, obserwowałam ponad 200 osób korzystających z komputerów lub smartfonów w biurach, domach i kawiarniach. Większość z nich wstrzymywała oddech lub też oddychała bardzo płytko, szczególnie w czasie, gdy odpowiadała na e-maile. Co więcej, często siedzieli w niewłaściwej pozycji, co przyczyniało się do płytkiego oddechu.

Aby dowiedzieć się, jaki wpływ może mieć to zachowanie, zadzwoniłam do dr Margaret Chesney i dr. Davida Andersona, którzy wtedy pracowali w Krajowym Instytucie Zdrowia. Badania przeprowadzone przez nich wykazały, że wstrzymywanie oddechu znacząco wpływało na choroby związane ze stresem. Wstrzymywanie oddechu może prowadzić do zakwaszenia organizmu oraz sprawia, że nerki zaczynają wchłaniać sód, a równowaga tlenu, dwutlenku węgla i tlenu azotu zostaje zaburzona, co negatywnie wpływa na biochemię naszego organizmu.

Okazuje się, że tlenek azotu, którego nie należy mylić z tlenkiem dwuazotu, stosowanym czasem w gabinetach dentystrycznych, odgrywa istotną rolę dla naszego zdrowia. W dokumencie przygotowanym dla Królewskiego Towarzystwa Brytyjskich Pisarzy Naukowych Pearce Wright napisała: „Układ odpornościowy wykorzystuje

---

<sup>4</sup> Linda Stone, *Just Breathe: Building the Case for E-mail Apnea*, „Huffington Post”, 8 lutego 2008.

tlenek azotu do walki w infekcjach wirusowych, bakteryjnych i pasożytniczych oraz przy zwalczaniu guzów. Tlenek azotu przenosi informacje pomiędzy komórkami nerwowymi i odgrywa rolę w procesach uczenia się i zapamiętywania, jak również związany jest z odczuwaniem bólu, snaniem i być może także z depresją<sup>5</sup>. Odgrywa również istotną rolę w stanach zapalnych, które przyczyniają się do otyłości.

Czytając literaturę naukową i rozmawiając z lekarzami i badaczami na temat wstrzymywania oddechu, dowiedziałam się również o wpływie tego zjawiska na nerw błędny. Nerw błędny jest jednym z głównych nerwów czaszkowych, którego podstawowym zadaniem jest pośredniczenie w reakcjach autonomicznego układu nerwowego, włączając w to współczulny (odpowiedzialny za reakcję walki lub ucieczki) oraz przywspółczulny układ nerwowy (odpowiedzialny za odpoczynek i trawienie).

Głębokie i regularne oddychanie, tak zwane oddychanie przeponą, pomaga uspokoić współczulny układ nerwowy i pozwala przywspółczulnemu układowi nerwowemu — który kieruje naszym uczuciem głodu i niepokoju, uczuciem odprężenia i wieloma aspektami właściwego funkcjonowania naszych organów wewnętrznych — na przejęcie większej kontroli.

I odwrotnie — płytki oddech, wstrzymywanie oddechu lub hiperwentylacja wprowadzają współczulny układ nerwowy w tryb walki lub ucieczki. Nasze serce zaczyna szybciej bić, odczuwanie sytości zostaje zaburzone, a nasze ciało szykuje się do fizycznej aktywności, która niegdyś związana była z walką lub ucieczką. Jeśli jednak jedyną aktywnością jest siedzenie na krześle i odpowiadanie na e-maile, to jest tak, jakbyśmy się wystroili, jednak nie mieli dokąd pójść.

---

<sup>5</sup> Pearce Wright, *Nitric Oxide: From Menace To Marvel Of The Decade*, streszczenie przygotowane dla Royal Society and Association of British Science Writers, 1997.

W trybie walki lub ucieczki nasze ciało zachowuje się w sposób impulsywny i kompulsywny. Zaczynamy też więcej jeść. W tym stanie nie jesteśmy świadomi tego, kiedy jesteśmy głodni, a kiedy syci. Sięgamy po wszystkie dostępne zasoby — poczynając od jedzenia, a na informacjach kończąc — jakby to była nasza ostatnia szansa w życiu, i nieustannie wyciągamy smartfony z kieszeni, by sprawdzić pocztę lub przeczytać nowe wiadomości na portalach informacyjnych.

Badania Instytutu Badania Życia i Zdrowia w Portugalii sugerują możliwe wyjaśnienie: długotrwały stres sprawia, że wracamy do zwyczajów, które są nam znane. Część naszego mózgu odpowiedzialna za podejmowanie decyzji i celowe zachowania kurczy się, a obszary mózgu odpowiadające za tworzenie nawyków rosną, gdy stale jesteśmy zestresowani<sup>6</sup>.

## CO DALEJ?

Pamiętaj: nie chodzi o technologię samą w sobie, lecz o to, jak z niej korzystamy.

Początkujący muzyk niezgrabnie dotyka instrumentu i nie wie, jak prawidłowo oddychać, siedzieć lub stać podczas gry. Doświadczony wykonawca nauczył się, jak korzystać z oddechu i postawy ciała, by kontrolować instrument. Podczas moich badań w 2008 roku zauważyłam, że muzycy, tancerze, sportowcy i piloci wojskowi — osoby znające techniki świadomego oddechu — nie cierpią na bezdech ekranowy.

---

<sup>6</sup> Natalie Angier, *Brain Is a Co-Conspirator in a Vicious Stress Loop*, „New York Times”, 17 sierpnia 2009.

Techniki oddychania takie jak oddychanie przeponowe, oddychanie metodą Butejki<sup>7</sup>, sztuki walki czy joga (*pranayama*) mogą mieć na nas kojący wpływ, pozwalają na wytworzenie dominacji przywspółczulnego układu nerwowego i pomagają naszemu ciału utrzymać zdrowe, regularne reakcje autonomiczne.

Nazwę cały zestaw umiejętności, które musimy sobie przyswoić podczas korzystania z nowych technologii, „świadomym komputerowaniem”. Musimy obudzić się na fizjologię technologii i kultywować nowe umiejętności związane z właściwą postawą ciała i oddychaniem. W takim stanie możemy odzyskać naszą umiejętność skupiania uwagi, jasnego i twórczego myślenia. Jesteśmy też pełni energii i potrafimy się całkowicie zaangażować.

---

**LINDA STONE** pracowała w przeszłości jako starszy kierownik ds. zaawansowanych technologii. Obecnie jest pisarką, mówcą, doradcą i konsultantką, która koncentruje się na najnowszych trendach i ich wpływie na strategię i na konsumenta. Opracowała terminy „ciągła częściowa uwaga”, „bezdech ekranowy”, „bezdech e-mailowy” i „świadome komputerowanie”. Jej monografie i artykuły dotyczące jej pracy były publikowane w „New York Timesie”, „Newsweeku”, „The Economist”, „The Boston Globe”, „Harvard Business Review” i na setkach blogów.

→ [www.lindastone.net](http://www.lindastone.net)

---

---

<sup>7</sup> Metoda Butejki pomaga ludziom z niewłaściwymi wzorcami oddechowymi, takimi jak paniczne oddychanie, oddychanie przez usta lub suchy kaszel, nauczyć się ich (*What Is Buteyko?*, Buteyko Breathing Association, <http://www.buteykobreathing.org/involve> [dostęp 17 grudnia 2012]).







**„Przyjrzyj się słowu  
»odpowiedzialność«  
— zawiera w sobie  
słowo »ODPOWIEDŹ«,  
co oznacza, że jesteś  
w stanie wybrać to,  
jak odpowiesz  
na daną sytuację”.**

— STEVEN COVEY



# ODZYSKANIE SZACUNKU DO SIEBIE

—  
*James Victore*

Lata temu popularna była książka pod tytułem *Real Men Don't Eat Quiche*. Miała podtytuł „Przewodnik po wszystkim, co prawdziwie męskie”. Jediną radą, jaką wciąż pamiętam z tej książki, jest ta: „Prawdziwi mężczyźni nie mają automatycznych sekretarek — jeśli to coś ważnego, ktoś zadzwoni ponownie”. Książka była z zamierzenia humorystyczna i wymierzona przeciwko idei machismo, jednak to zdanie wskazuje na poziom szacunku do siebie, którego dzisiaj nam brakuje w odniesieniu do technologii i jej narzędzi. Przyjęliśmy technologię z otwartymi ramionami do naszego życia, jednak zabrakło nam czasu, by naprawdę przyjrzeć się tej relacji.

Nasze zabawne i pożyteczne przenośne urządzenia wbiły w nas swoje pazurki tak głęboko, że wpływają na nasze dobre maniery i naszą kulturę. Przestaliśmy postrzegać dzwonek telefonu lub

sygnał nadchodzących wiadomości jako inwazję w naszą osobistą przestrzeń i zamach na nasz czas. Park i siłownia nie służą już pracy nad sobą lub odpoczynkowi, lecz umożliwiają nam pochwalenie się na portalach społecznościowych tym, że je odwiedziliśmy. Kiedyś odebranie telefonu przy obiedzie lub w toalecie byłoby uznane za objaw złego wychowania lub choroby umysłowej. Teraz jest to powszechne i akceptowalne. Szacunek do siebie i etykieta wypierane są z naszego życia na rzecz wygody stałej łączności. Nawet praca nie ma swojego wyodrębnionego miejsca ani czasu i rozlewa się na nasze życie osobiste. Wszyscy daliśmy się nabrać na fałszywą ideę, że wykonywanie jej w domu lub co gorsza na wakacjach, by pomóc udręczonemu klientowi, jest czymś dobrym. Oczekuje się od nas, że będziemy dostępni dla wszystkich przez cały czas. Złapano nas na wirtualną smycz, za którą pociąga zły szef, wymagający klient lub znudzeni przyjaciele.

Sedno problemu tkwi w tym, że przestaliśmy odróżniać sprawy pilne od ważnych — teraz wszystko wrzuca się do worka z napisem pilne. Prawdę powiedziawszy łatwiej jest robić rzeczy banalne, które są „pilne”, niż zajmować się ważnymi sprawami. Jednak gdy przedkładamy sprawy pilne nad ważne, to tak naprawdę wybieramy priorytety innych ludzi zamiast własnych. Każdy nowy e-mail miota nami niczym wiatr liśćmi i reagujemy na wszystko, co trafia do naszej skrzynki odbiorczej. Szybko odkładamy na bok własne sprawy, by zająć się problemami innych. To zabieganie odciąga nas od pracy, która naprawdę ma znaczenie, zabierając nam czas na myślenie, refleksję i korzystanie z wyobraźni, a właśnie te rzeczy sprawiają, że życie staje się lepsze, i pozwalają położyć fundamenty pod największe osiągnięcia.

Nie ma drogi na skróty. Wszystkie technologiczne skróty kradną Twoją pracę. Niedawno jeden z moich troskliwych przyjaciół zasugerował mi aplikację, która miałaby wspomóc moją praktykę medytacji. Staram się być otwarta na nowe pomysły, jednak jak dla mnie

był to wybór pomiędzy grą w *Guitar Hero* na konsoli a rzeczywistym uczeniem się gry na gitarze. Może praca włożona w opracowanie dobrej praktyki medytacyjnej jest tego warta, może właśnie o to chodzi, może umiejętności, jakie przy tym zdobędę, mogą uczynić mnie silniejszą. Po co brać kule tylko po to, by nasze mięśnie mogły ulec atrofii? Po co uciekać przed jakimkolwiek wysiłkiem? Praca, proces jest celem samym w sobie. Buduje nasz charakter, czyni nas lepszymi.

Wykorzystanie technologii na co dzień jest stosunkowo nową sprawą. Jest wszechobecna, niezawodna („A teraz mnie słyszysz?”) i polegamy na niej w coraz większym stopniu. Jednak wraz z nowymi technologiami przychodzą nowe nawyki, a w przypadku nowych nawyków — czy to dobrych, czy złych — musimy być uważni. Podobnie jak uważamy na to, ile pijemy kofeiny, jemy słodczy lub pijemy alkoholu, by uchronić się przed uzależnieniem, musimy też tak samo świadomie rozwinąć zdrową relację z naszymi narzędziami — w przeciwnym wypadku stracimy właściwy dystans i stanimy się ich niewolnikami. Jak napisał Marshall Mc Luhan: „Kształtujemy nasze narzędzia i przez to nasze narzędzia kształtują nas”. Pozwalamy naszym narzędziom, by nas prowadziły, ponieważ najłatwiej jest iść po linii najmniejszego oporu. Jednak najłatwiejsza droga niemal zawsze prowadzi w pułapkę.

Zaczęliśmy ufać technologii tak bardzo, że straciliśmy wiarę w siebie i nasze wrodzone instynkty. Wciąż są obszary życia, których nie musimy „polepszać” za pomocą technologii. Ważne, by zrozumieć, że jesteś bystrzejszy niż Twój smartfon. Parafrazując: „są rzeczy na niebie i ziemi, o których się nie śniło wyszukiwarce Google”. Błędy są częścią życia i często prowadzą do nowych odkryć — dlaczego mielibyśmy próbować je wyeliminować całkowicie? Kiedyś zgubienie się w podróży lub nowym mieście było przygodą i dobrym tematem na opowieść, teraz po prostu słuchamy naszych GPS-ów.

Poznanie siebie jest trudną sprawą. Jeszcze trudniej uwierzyć, że Ty, ze wszystkimi swoimi wadami, jesteś wystarczająco dobry sam w sobie — nawet jeśli nie logujesz się co chwilę na serwisy społecznościowe, by uaktualnić swój status lub wrzucić zdjęcie na dowód, że istniejesz, i aby Twoich 719 przyjaciół mogło je polubić. Zdrowa relacja z urządzeniami technologicznymi oznacza, że odpowiadasz za swój czas i sprawiasz, że jest on inwestycją w Twoje życie. Nie wzywam tu do radykalnych posunięć i rezygnacji z technologii. Znalezienie czasu dla siebie jest proste. Idź z psem na spacer lub z dzieckiem na plac zabaw. Idź na randkę — i nie trzymaj telefonu w dłoni. Szacunek do siebie, odpowiednie priorytety, dobre maniere i zdrowe nawyki nie są wcale przestarzałymi ideami, które należy porzucić w pogoni za nowymi trendami.

Nie każdy jest w stanie wziąć sobie na barki tę odpowiedzialność, by stać się dobrym wzorcem do naśladowania dla swoich dzieci. Jednak bohaterowie kolejnych pokoleń będą ludźmi, którzy są w stanie odciąć się od brzęczenia i budzenia zewnętrznych rozproszeń i wsłuchać się w głos własnych serc, tymi, którzy pójdą własną drogą, aż nauczą się nią kroczyć dumnie wyprostowani, a nie zgięci w pół niczym neandertalczyki, wpatrzeni w gadżet w swojej dłoni i idący wprost pod nadjeżdżający samochód.

Możesz wybrać, na co skierujesz swoją uwagę. Wybierz mądrze. Świat poczeka. I co ważne, oddzwonią do Ciebie.

---

**JAMES VICTORE** jest pisarzem, projektantem, filmowcem i nauczycielem. Jego prace były wystawiane w Muzeum Sztuki Nowoczesnej w Nowym Jorku i w muzeach na całym świecie. Wykłada w Szkole Sztuk Wizualnych w Nowym Jorku.

→ [www.jamesvictore.com](http://www.jamesvictore.com)

---





# KLUCZOWE INFORMACJE NA WYNOS

---

*Opanowanie narzędzi*

Więcej wskazówek i tapety na pulpit znajdziesz na:

→ [www.99u.com/tools](http://www.99u.com/tools)

## • PAMIĘTAJ O SWOICH CELACH DŁUGOFALOWYCH

Nie trać z oczu złożonych, długofalowych celów i spraw, by były one widoczne w Twoim miejscu pracy, tak by pamiętać o nich podczas ustalania kolejności wykonywania zadań.

## • BĄDŹ ŚWIADOMY TEGO, ILE JESTEŚ W STANIE ZROBIĆ

Ćwicz rezygnowanie z odpisywania na pewne e-maile i konwersacji za pośrednictwem portali społecznościowych. Zawsze będzie więcej okazji, niż jesteś w stanie wykorzystać.

## • UWAGA NA SIEBIE ALBO ZOSTANIESZ WRAKIEM

Musisz rozróżniać zachowania kompulsywne od świadomych — czy działasz z nudów lub nawyku w sytuacji, gdy powinieneś się zajmować wyższymi celami?

## • PAMIĘTAJ O RESETOWANIU

Pamiętaj, by regularnie odłączać się od internetu i technologii na jakiś czas — wyłącz wszystkie sprzęty elektroniczne, tak jakbyś przyciskał przycisk „reset” w swoim umyśle — dzięki temu możesz zacząć na nowo ze świeżą głową.

## • NIE WSTRZYMUJ ODDECHU

Bądź świadomy swojego ciała. Głęboki i regularny oddech może obniżyć Twój poziom stresu i pomóc Ci podejmować lepsze decyzje.

## • ZAUFAJ SWOJEJ WYOBRAŹNI

Nie przedkładaj technologii nad swoje instynkty i wyobraźnię. Bycie zajęтым jest łatwe, robienie tego, w czym jesteśmy najlepsi, już nie.



ROZDZIAŁ 4

---

# WYOSTRZENIE TWÓRCZEGO UMYSŁU

---

*Jak przełamać blokadę twórczą i zapewnić sobie  
stały dopływ niepowtarzalnych pomysłów*

Wcielenie niezwykłych, twórczych projektów w życie wymaga mnóstwa ciężkiej pracy każdego dnia. Geniusz to naprawdę „1% inspiracji i 99% ciężkiej pracy”.

Nie możemy jednak zapominać o drugiej stronie medalu — nie każdy problem da się rozwiązać siłą woli. Musimy zarezerwować sobie czas na zabawę, relaks i odkrycia — to kluczowe składniki przepisu na twórcze pomysły, dzięki którym jesteśmy w stanie rozwijać istniejące idee i zaczynać nowe przedsięwzięcia.

Często oznacza to stworzenie stałego planu dnia, w którym będzie przestrzeń na wolność od rutyny, pracę nad pobocznymi projektami dla własnej przyjemności lub szukanie nowego spojrzenia na problemy. Oznacza to też, że musimy ściszyć głos swojego wewnętrznego krytyka, stłumić skłonności do perfekcjonizmu i nauczyć się przewycięzać wywołującą niepokój niemoc twórczą.

Aby zachować swoją twórczą sprawność, musisz stale mieć aktywny umysł. Największym bowiem wrogiem kreatywności jest stagnacja.





# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ 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 WYDAWNICZA

 **Helion SA**

# ZAPOMNIANA SZTUKA EFEKTYWNOŚCI

Odczuwasz przemęczenie i brak Ci motywacji? Masz problemy z koncentracją? Przytłaczają Cię tysiące niezalatwionych spraw, a przypomnienia atakują z każdej strony? Mimo wyczerpanych wysiłków pod koniec dnia odkrywasz, że nie udało Ci się skończyć najważniejszych zadań, a większość Twoich planów kończy na papierze?...

Nie chwytaj się brzytwy — łap za tę książkę!

## ZARZĄDZANIE CODZIENNOŚCIĄ

to nieocenione wsparcie w trzech wymiarach.

**PO PIERWSZE** — daje Ci zestaw narzędzi pozwalających uporać się z codziennymi wyzwaniami w pracy i życiu.

**PO DRUGIE** — pomaga opracować optymalny plan dnia, dzięki któremu poradzisz sobie z nieustającym napływem wiadomości, skoncentrujesz się mimo chaosu i znajdziesz czas na wykonanie istotnej dla Ciebie pracy.

**PO TRZECIE** — pozwoli Ci uwolnić kreatywnego ducha uwięzionego w codziennych działaniach i zagłuszonego przez nieustający szum komunikacyjny.

**KSIĄŻKA,  
KTÓREJ NIGDY  
NIE PRZECYTASZ,  
NIE MOŻE CI POMÓC.**

Jim Rohn

## BEHANCE

to popularna platforma internetowa, powołana do odkrywania i prezentacji pracy twórczej oraz wspierania uzdolnionych ludzi. Dzięki niej mogą oni zaprezentować swoje prace, poszerzyć kompetencje i zyskać nowe możliwości. Firmy i osoby prywatne z całego świata wykorzystują Behance do odkrywania i zatrudniania talentów.

## 99U

stanowi rozszerzenie misji Behance i zajmuje się prowadzeniem badań oraz działalnością edukacyjną w zakresie praktyk umożliwiających realizację twórczych idei.

książkiklasybusiness

Nr katalogowy: 28690



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



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

**one**  
p r e s s

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://onepress.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://onepress.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://onepress.pl/nowosci>

Hellon SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [onepress@onepress.pl](mailto:onepress@onepress.pl)  
<http://onepress.pl>

cena 39,00 zł

ISBN 978-83-283-0152-8



9 788328 301528