

**Bartek Popiel**

# Jak Podwoić Swoją Produktywność?



Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!

## Witaj!

Bardzo się cieszę, że zdecydowałeś się na ściągnięcie tego ebooka. Zawiera szereg wartościowych wskazówek, których wdrożenie do życia sprawi, że Twoja produktywność będzie dwukrotnie większa niż do tej pory.

Jest jeden warunek: musisz zacząć działać. Przeczytanie tego ebooka i setki innych NIC nie zmieni w Twoim życiu jeżeli nie zaczniesz wdrażać tych wskazówek do życia. **Z własnego doświadczenia mogę powiedzieć, że naprawdę warto :)**

## Kim Ty w ogóle jesteś Bartek?

Możliwe, że zadałeś sobie tego typu pytanie. Jestem normalnym facetem, który postanowił wziąć życie w swoje ręce i wykorzystać je najlepiej jak tylko się da.

Obecnie prowadzę jednego z największych w Polsce bloga na temat rozwoju osobistego: <http://BartekPopiel.pl>, jestem LearnCoachem i uczę ludzi szybkiego czytania oraz tego, jak mogą się uczyć łatwiej, prościej, szybciej i zdecydowanie przyjemniej.

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Moimi klientami byli byli właściciele oraz managerowie takich firm jak: **Direction Sky, TransArtur, Segrity, Oriflame, BPH, Pramerica.**

Ponadto wstaję o 5:00, dużo czytam, biegam, trenuję Break Dance, piszę artykuły, ebooki, nagrywam produkty audio i video dotyczące rozwoju osobistego.

Jestem autorem ebooka: **„Zrobię To Dzisiaj!”**, który po trzech dniach od premiery wspiął się na pierwsze miejsce listy bestsellerów wydawnictwa i nie schodził z niej przez ponad trzy miesiące. To był absolutny rekord, który aż po dziś dzień nie został pobity.

To wszystko osiągnąłem stosując metody, o których **Ty za chwilę przeczytasz** w pozostałej części ebooka.

Ok, tyle o mnie. Teraz przekazuję w Twoje ręce ebooka, w którym zawarłem najważniejsze wskazówki dotyczące produktywności. Zmieniły moje życie, więc niech zmienią i Twoje.

**Życzę przyjemnej lektury!**

**Bartek Popiel**



**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

## 1. Zaczynij wcześniej wstawać



Czy zastanawiałeś się kiedyś jak wiele czasu możesz zaoszczędzić wstając dwie godziny wcześniej niż zwykle? Tylko pomyśl, przestawiając swoją pobudkę z godziny 8:00 na 6:00 oszczędzasz dwie godziny dziennie. W skali tygodnia roboczego (5 dni) to już 10 godzin!

Zdajesz sobie sprawę z tego, ile czasu możesz wygospodarować w ciągu miesiąca czy całego życia, które jeszcze jest przed Tobą? Jak wiele pożytecznych rzeczy możesz zrobić w tym czasie?

W tej części przedstawię Ci komplet porad, dzięki którym zaczniesz wstawać o wschodzie słońca. Będziesz miał więcej energii i zyskasz

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

przewagę nad swoją konkurencją. Czytaj dalej i zacznij fascynującą przygodę z porannym wstawaniem!

## **1. Znajdź powody**

Jeżeli chcesz zacząć rano wstawać, to musisz mieć konkretne powody DLACZEGO chcesz to robić. Być może jesteś freelancerem i chcesz w ciągu dnia zrobić więcej stron internetowych.

Może chcesz czytać książki i poradniki biznesowe, aby jeszcze skuteczniej umacniać swoją markę na rynku, rozwijać kompetencje i zdobywać więcej klientów.

Kolejnym powodem, dla którego wiele osób decyduje się na poranne wstawanie jest gimnastyka. Zapewne wiesz, że planowanie gimnastyki na koniec dnia może sprawić, że całkowicie wypadnie ona z planu dnia.

Jakie są Twoje powody? Weź kartkę papieru albo otwórz notatnik i wypisz WŁASNE motywy. Czytając je będziesz miał motywację do tego, aby rano wyrwać się spod ciepłej kołderki i zacząć dzień na 100% swoich możliwości.

## 2. Moje powody :)

**Przewaga.** Wstając o 5:30 jestem na nogach wcześniej niż 90% ludzi. Dzięki temu mogę zyskać przewagę w swoich niszach. Ten czas przeznaczam na rozwój bloga i uczenie się jak przyciągać na niego kolejnych czytelników.

Poza tym czytam książki i poradniki biznesowe, których lektura i implementacja do życia umocniły moją pozycję na rynku szkoleniowym.

**Lepsza wydajność.** Kiedy wstajesz rano panuje totalna cisza. Cały świat jeszcze śpi, więc nikt nie dzwoni, nikt nie pisze, nikt nie przychodzi. Poza tym rano nie wyczuwa się pewnego napięcia, które rośnie w ciągu dnia.

Kiedy zaczynam pracę wcześnie rano wykonuję zadania znacznie szybciej. Czasami zdarzało się tak, że do południa potrafiłem zrobić zdecydowanie więcej niż przez całą resztę dnia. Zresztą najlepiej będzie jak osobiście się o tym przekonasz :)

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

**Dyscyplina.** Kiedy zaczynałem swoją przygodę z wczesnym wstawaniem byłem niesamowicie zmotywowany. Jednak motywacja jest emocją, która prędzej czy później opada.

Dlatego gdy przyszły dni kryzysu musiałem zmuszać się do wstawania. To właśnie dyscyplina kształtuje charakter i osobowość. Jest jak mięśnie - im częściej poddawane są stymulacji, tym stają się mocniejsze.

Nauczyłem się dzięki temu pokonywać swoje słabości i robić pewne rzeczy nawet wtedy, kiedy czuję spadek energii.

**Ćwiczenia.** Zawsze lubiłem uprawiać jakiś sport. Uczęszczałem na różne treningi lub biegałem, ale kiedy nadszedł czas wzmożonej aktywności zawodowej gimnastyka często schodziła na dalszy plan. Postanowiłem treningi przesunąć na poranek.

Zaraz po wstaniu z łóżka wychodziłem biegać co przyniosło znacznie więcej pozytywnych konsekwencji. Nie tylko regularniej dbałem o zdrowie, ale także miałem zdecydowanie więcej energii podczas całego dnia.

**Budzący się świat.** To jest wspaniałe kiedy wiosną lub latem udajesz się do lasu i słyszysz tylko śpiew ptaków, widzisz słońce, które wynurza się by rozświetlić niebo, obserwujesz promienie słońca przebijające się przez gałęzie drzew.

Widok nieba, które zmienia kolory od ciemno-niebieskiego, przez czerwony i pomarańczowy, aż do pełnego blasku jest fantastyczny.

To właśnie powyższe punkty sprawiły, że wczesne wstawanie stało się częścią mojego życia.

**3. Zaczynj spokojnie.** Jestem zwolennikiem techniki małych kroczków, ale jeżeli wolisz rzucić się od razu na głęboką wodę to Twój biznes :D

Moim zdaniem skok z godziny 8:00 na 5:30 będzie zbyt dużym szokiem dla organizmu, ale jak już wspomniałem to moje zdanie.

Jak małe mają być kroki? Wydaje mi się, że 5-10 minutowe zejścia są ok. Jeżeli do tej pory wstawałeś o 8:00, to przestaw budzik na 7:50 i wstawaj tak przez cały tydzień.

Następnie przestaw budzik na 7:40. Kiedy zaczniesz się zbliżać do naprawdę wczesnej pory rób jeszcze mniejsze kroki.

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Osobiście od godziny 6:00 do 5:30 schodziłem co pięć minut na tydzień. Wszystko na spokojnie, bez morderczych pobudek, choć przyznaję, że było kilka kryzysów po drodze :)

**4. Wyznaczaj nagrody.** Człowiek jest istotą, która bardzo szybko warunkuje, więc dlaczego nie wykorzystać tego do wczesnego wstawania? KAŻDY lubi nagrody. Dlatego nagradzaj się stosownie do osiągniętego celu.

Każdego dnia, którego udało Ci się wstać o wschodzie słońca zaplanuj sobie oglądanie filmu lub czytanie arcyciekawej powieści.

Za każdy tydzień wytrwałości nagradzaj się jakimś małym gadżetem. Natomiast za udany miesiąc idź do kina, na kręgle lub zafunduj sobie masaż relaksacyjny.

**5. Hej ludziska! Chcę rano wstawać! Czyli o deklaracji publicznej :)**

To jeden z najpotężniejszych sposobów na zmotywowanie się nie tylko do wczesnego wstawania, ale także do ćwiczeń, dokończenia ważnej pracy, nauki języków i wszystkiego, co powinno być zrobione, a nie jest.

- Powiedz na spotkaniu ze znajomymi, że zamierzasz rano wstawać. Poproś ich aby co jakiś czas zapytali jak Ci idzie.
- Napisz o swoim celu na jakimś forum internetowym lub społeczności, której jesteś członkiem.
- Prowadzisz blog? Świetnie! Wykorzystaj to miejsce aby ogłosić swoje cele i podzielić się z czytelnikami swoimi celami.
- Jeżeli posiadasz listę mailingową, to również i tam możesz posłać informacje o tym, że chcesz rano wstawać.

Im więcej osób dowie się o Twoich planach, tym trudniej będzie Ci od nich odstąpić.

**6. Zaczynij dzień od ważnego spotkania.** Spotykasz się co jakiś czas z klientami lub współpracownikami? W takim razie umawiaj spotkania tak wcześnie, jak to tylko możliwe. Głupio by było nie pojawić się na spotkaniu tylko dlatego, że zaspiałeś.

Kiedy się z kimś umówisz będziesz miał naprawdę mocny powód do tego, aby wcześniej wstać. Wykorzystaj to!

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Możesz także umówić się z jakimś kolegą, że każdego dnia o 6:30 spotkacie się na Skypie i wymienicie wasze plany na cały dzień. Jak jeszcze możesz to wykorzystać?

**7. Znajdź rannego ptaszka.** Znasz kogoś, kto już wstaje bardzo wcześniej? Znakomicie! Poproś tę osobę aby dzwoniła do Ciebie każdego ranka.

Niech dzwoni tak długo, aż odbierzesz i powiesz: "Hej! Już wstałem!". Jak nie chcesz kolegi naciągać na koszty, to umówcie się, że odrzucisz połączenie.

Telefon umieść na tyle daleko, abyś musiał do niego wstać. Jak jesteś wybitnym śpiochem, to zanieś go do innego pomieszczenia.

Jak masz rodzinę lub mieszkasz z kimś jeszcze, to miej na uwadze to, że oni chcą może jeszcze pospać. Musisz naprawdę szybko odebrać ten telefon, bo jak żona się nie wyśpi, to zapomnij o obiedzie ;)

**8. Idź spać wcześniej.** Wiele osób uważa, że skoro cofasz o dwie godziny swoją pobudkę, to powinieneś iść spać również dwie godziny wcześniej. BZDURA!

Najlepiej będzie jak pójdziesz spać wtedy, gdy po prostu czujesz zmęczenie. Co z tego, że położysz się o 22:00 jak przez godzinę będziesz wiercił się na łóżku próbując zasnąć?

Ilość snu jaka jest potrzebna zmienia się każdego dnia. Jeżeli pracowałeś fizycznie lub spędziłeś dużo czasu za kierownicą, to organizm będzie potrzebował więcej odpoczynku.

Natomiast jeśli Twój dzień był naprawdę lekki, to prawdopodobnie potrzebujesz mniej snu aby zregenerować siły.

Mnie wielokrotnie zdarzało się spać po pięć godzin po lekkim dniu i wstawałem wypoczęty. Twoje ciało wie lepiej ile potrzebuje snu. Narzucanie ośmiu godzin jest sztucznie wykreowane.

Wyrób sobie nawyk aby każdego dnia wstawać np. o 5:30, natomiast pora spania będzie zmienna w zależności od Twojego zmęczenia i może się wahać między 22:00 i 24:00.

Niech Twoim wieczornym rytuałem będzie czytanie książek. Doskonale uspokajają, a Ty będziesz bardziej wczulony na sygnały jakie daje Ci organizm. Kiedy zaczną Ci się kleić oczy, to prawdopodobnie zbliża się pora spania.

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

**9. Ustaw 2-3 budziki.** To jest rada dla ekstremalnych śpiochów. Ustaw trzy budziki w różnicy co pięć minut. Każdy budzik ustaw w innym pomieszczeniu. Kiedy obudzi Cię pierwszy z nich, to nie wracaj do łóżka, tylko idź wyłączyć pozostałe dwa budziki.

Jak już to zrobisz, to nie ma sensu abyś wracał do łóżka.

Prawdopodobnie będziesz już na tyle rozbudzony, że śmiało możesz przystąpić do działania.

**10. Ustaw budzik daleko.** Budzik powinien być poza zasięgiem Twojej ręki. W przeciwnym razie szybko go wyłączysz (albo włączysz drzemkę) i wrócisz tulić swoją ciepłą poduszkę.

Budzik połóż na jakimś stoliku lub krześle na tyle daleko, abyś musiał wstać z łóżka. Połóż go w takim miejscu, aby znalazł się na drodze między Twoim łóżkiem a łazienką.

Kiedy wstaniesz go wyłączyć wystarczy tylko kilka kroków, aby znaleźć się w łazience i obmyć twarz zimną wodą.

**11. Ulubiona piosenka.** Większość telefonów komórkowych posiada możliwość wgrywania zdjęć i plików mp3. Zatem niech obudzi Cię

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

melodia, która od razu porywa Cię na nogi lub budzi bardzo pozytywne skojarzenia.

**12. Zmieniaj budzik.** Ludzki organizm przyzwyczaja się do różnych dźwięków i z czasem budzik może nie być tak skuteczny jak na początku.

Znasz kogoś kto mieszka przy torach kolejowych? Takie osoby w ogóle nie słyszą w nocy przejeżdżającego pociągu. Dopasowały się do takich warunków i potrafią spać jak susły.

Jeżeli Ty nie jesteś obyty z takimi dźwiękami, to niestety noc spędzona przy torach kolejowych nie będzie dla Ciebie przyjemnym doświadczeniem.

Raz na jakiś czas zmieniaj budzik. Wgraj nowe melodie lub piosenki, ustaw inną tonację. Dzięki temu pobudka będzie skuteczniejsza.

**13. Wyjdź z łóżka.** Skuteczne wczesne wstawanie jest wtedy, kiedy nie przeciągasz czasu spędzonego w łóżku, tylko natychmiast się podnosisz. Moim zdaniem pierwszą rzeczą jaką powinienes zrobić po przebudzeniu jest obmycie twarzy zimną wodą.

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Następnie wróć do pokoju aby się ubrać. Pamiętaj o tym, by ubranie naszykować sobie już wieczorem. Szkoda czasu i nerwów na to, by rano przeszukiwać szafki. Myśl dwa kroki do przodu i zastanów się, co rano będzie Ci potrzebne.

**14. Wizualizacja pobudki.** Gdy położysz się spać, to wyobraź sobie, że jest już godzina 5:30. Zobacz jak wstajesz z uśmiechem na twarzy, idziesz umyć twarz, ubierasz się i zaczynasz działać z dużą determinacją. Powtórz taką wizualizację kilka razy, a rano po prostu zrealizuj ten plan!

Ciekawe jest to, że gdy zacząłem wykonywać to ćwiczenie, budziłem się na minutę lub dwie przed budzikiem.

**15. Powtarzaj codziennie.** Aby zbudować nawyk potrzebujesz ok. trzydziestu dni powtarzania tej samej czynności. W mózgu w tym czasie wzmacniają się połączenia neuronalne i zaczynasz działać automatycznie.

Naprawdę zależy Ci na wczesnym wstawaniu? Więc rób to **CODZIENNIE** przez miesiąc. Nawet w weekendy.

Być może myślisz sobie: "Jak to weekendy? A to w weekend nie powinienem odpocząć?". Otóż sprawa ma się nieco inaczej.

Twoje ciało lubi stabilność. Kiedy przyzwyczaisz się do porannego wstawania będziesz wysypiał się lepiej, będziesz miał więcej energii i pracował efektywniej. **Nic nie trzeba odsypiać.**

Oczywiście jak wrócisz z imprezy o 3:00 nad ranem, to wiadomo, że nie wstaniesz o 5:00. W takich sytuacjach rób wyjątek i śpij tyle, ile to konieczne.

**16. Rytuały.** Stwórz listę czynności, które zamierzasz wykonywać rano i wieczorem. Takie rytuały sprawiają, że pomiędzy poszczególnymi ogniwami w łańcuchu zadań będziesz przechodził zupełnie automatycznie.

Wieczorne rytuały mogą wyglądać tak:

- planowanie kolejnego dnia
- szykowanie ubrań
- sprząatanie
- kąpiel
- czytanie książek

Z kolei poranne rytuały mogą mieć taką kolejność:

- pobudka
- poranna toaleta
- ubranie
- gimnastyka
- czytanie książek
- nauka języka obcego
- praca

Na początku takie rytuały możesz spisać na kartce, ale po jakimś czasie zaczniesz automatycznie przechodzić od zadania do zadania.

Przeczytałeś ten rozdział, ale nabierze on prawdziwej mocy tylko wtedy, gdy zaczniesz wdrażać zamieszczone tu wskazówki do własnego życia.

Z własnego doświadczenia wiem, że naprawdę warto :)

## 2. Zaczynij ćwiczyć



Sport to zdrowie - każdy to wie, ale nie każdy praktykuje.

Prawdopodobnie do dentysty częściej chodzisz gdy ząb zaczyna boleć, a dobrze wiesz, że profilaktyczne przeglądy byłyby dużo lepsze.

Jeśli zadasz komuś pytanie: „dlaczego nie ćwiczysz regularnie?” istnieje duże prawdopodobieństwo, że usłyszysz jedną z tych wymówek:

- nie mam czasu
- siłownia i kluby fitness są drogie
- nie chce mi się bo ciężko pracuje
- mam zbyt napięty harmonogram

**Wejdz na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Sam miałem wiele przerw w ćwiczeniach i sam sobie tłumaczyłem, że teraz jestem zbyt zajęty aby się tym zająć.

Jednak pomyśl: nie ćwiczysz ponieważ masz dużo pracy. Jednak jeżeli nie zadbasz o zdrowie być może w ogóle nie będziesz mógł za jakiś czas pracować. Mało tego-mnóstwo pieniędzy wydasz na lekarzy i lekarstwa!

Jak zatem zaszczepić sobie nawyk codziennych ćwiczeń? Okazuje się, że gdy zrobisz to właściwie, będzie to niezwykle proste i efektywne.

**1. Wprowadź nawyk** – przez pierwszy etap wprowadzania ćwiczeń do porządku dnia pracuj tylko nad zaszczepieniem nawyku. Nic więcej! Żadnych diet, żadnego planu, żadnych wyrzeczeń i męczarni.

Proponuję abyś przez pierwszy miesiąc ćwiczył **tylko 10-20 minut dziennie**. Zrób krążenia ramion, tułowia, bioder, kilka skłonów, kilka przysiadów lub pompek. I tylko tyle.

Jeżeli chcesz to zrobić z większą zabawą proponuję Ci włączyć energiczną piosenkę i potańczyć. Niech muzyka będzie żywa, rytmiczna i porywająca!

Zaczynasz od 10 minut i dokładasz po 5 minut z kolejnymi tygodniami.

W ten sposób po miesiącu spokojnie i z uśmiechem na twarzy dojdiesz do 20 minut ćwiczeń. Tego czasu trzymasz się przez kolejny miesiąc. Po dwóch miesiącach znów powoli zwiększaj czas ćwiczeń.

**2. Wybierz najlepszą dla siebie porę na ćwiczenia** -proponuję Ci aby ćwiczyć rano, kilka minut po przebudzeniu. To działa lepiej niż kawa-zaufaj mi.

Poświęć te 20 minut i spokojnie możesz przejść do innych czynności. Kiedy odłożysz ćwiczenia na później nie wiadomo czy coś niespodziewanego nie zakłóci Twojego planu dnia. Wtedy będziesz musiał przełożyć ćwiczenia.

Chodzi o wyrobienie zdrowego nawyku, więc jak zaczniesz swój dzień od ćwiczeń to później żadne niespodzianki nie przeszkodzą w zadbaniu o zdrowie.

**3. Bądź pilny i zdyscyplinowany** - ćwiczenia w tym okresie są lekkie, więc żadna wymówka nie przejdzie. Może się zdarzyć, że gdzieś wyjedziesz lub pójdziesz na imprezę i rano będziesz zmęczony. **W takie dni możesz poćwiczyć mniej, ale zrób to!**

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Takie decyzje kształtują nie tylko Twoją sylwetkę, ale także charakter.

**4. Wytyczaj realne cele** - gdy po miesiącu zauważyłeś, że waga spadła o 2 kilogramy trzymaj się tego. Jeżeli wyznaczysz sobie spadek wagi o 10kg w ciągu miesiąca to będziesz musiał przyłączyć to rygorystycznym treningiem i dietą.

To spowoduje, że zniechęcisz się do ćwiczeń. Chodzi o to, aby ćwiczenia były stałym elementem Twojego życia niezależnie od wagi czy kondycji.

Jeżeli jesteś szczupły, ale chcesz poprawić kondycje możesz zwiększać z czasem intensywność ćwiczeń. Pamiętaj-rób to powoli.

Jeżeli poczujesz silne zmęczenie zmniejsz intensywność treningu.

**To ma Ci sprawiać przyjemność.**

**5. W kupie różniej** – gdy będziesz chciał zacząć biegać poszukaj osoby, która również chce zmienić swoje życie.

Jeżeli nie ma kogoś takiego w Twoim otoczeniu poszukaj przez internet.

Bieganie powinno być na tyle wolne, aby pozwalało spokojnie rozmawiać.

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Co to daje? Przede wszystkim wzajemnie się motywujecie. Poza tym podczas rozmów czas szybciej mija. 30-40 minut truchtu minie nim się obejrzyście.

**6. Jak się motywować** – podziel kartkę A4 na pół i po jednej stronie wypisz wszystkie korzyści wynikające z dbania o zdrowie a po drugiej stronie napisz, jakie mogą być konsekwencje gdy zaczniesz odkładać to na później.

Podziel się z przyjaciółmi i rodziną wiadomością o tym, że zmieniasz tryb życia. Będą Cię zapewne pytać o postępy, więc nie zawieź ich.

Psychologia społeczna mówi, że kiedy człowiek publicznie się do czegoś zobowiąże to ciężiej się z tego wycofać. To będzie dla Ciebie dodatkowa mobilizacja.

Robisz to dla siebie jednak Twoja zmiana pociąga za sobą wiele konsekwencji: stajesz się wzorem dla znajomych, jesteś bardziej aktywny, zdrowszy, uśmiechnięty.

To wpływa na Twoje relacje z rodziną, współpracownikami itd. Zmieniając siebie zmieniasz cały swój świat mój drogi przyjacielu!

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

**7. Sport ma cieszyć** – pamiętaj o tym. Kiedy treningi będą zbyt ciężkie przestaniesz to robić z pasją.

Kiedy wprowadzisz nawyk porannych ćwiczeń przekonasz się jak wiele energii i radości dają ćwiczenia. Zadbaj o to, aby sport kojarzył Ci się szalenie pozytywnie.

**Mam nadzieję, że te wskazówki pomogą Ci w dodaniu ćwiczeń do codziennego planu dnia. Jutro nastaw budzik na 20min wcześniej niż zwykle.**

**Zrób to teraz ponieważ jeżeli to odłożysz, prawdopodobieństwo, że wykonasz tę prostą czynność później spada do zera:)**

### 3. Jak wrócić do regularnych ćwiczeń?



Wielokrotnie na tym polu odnosiłem zarówno sukcesy jak i porażki. Jednak pewnego dnia usiadłem z kartką papieru i zacząłem analizować dlaczego przestałem regularnie ćwiczyć (konkretnie biegać)

Co powodowało, że ten okres rozciągnął się w czasie, i jak mogę sobie z tym poradzić? Jak to mówią: „kto szuka ten znajdzie”, więc i ja znalazłem : )

**Świadomość błędu.** Największym wrogiem osoby, która zabiera się za trening jest odpuszczanie. Wystarczy, że dwa-trzy razy z rzędu powiesz sobie: „Eeee dzisiaj nie idę biegać bo....” i dodasz jakiegokolwiek

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

uzasadnienie, to jesteś coraz bliżej położenia na łopatkę wszystkiego, co udało Ci się stworzyć.

Powodów, dla których przerwiesz regularne treningi może być wiele: zmiana godzin pracy, pogoda, błędy popełnione w innym obszarze życia, kłopoty w związku, problemy finansowa i mnóstwo innych.

Racjonalnie rzecz biorąc, to że pogoda się zmienia ni jak się ma do zaniechania treningów – wystarczy je zmodyfikować lub zamienić na inne.

**5 sprawdzonych trików.** Poniżej lista strategii, która doskonale zadziałała w moim przypadku. Wyciągnij to, co najbardziej Ci się podoba i korzystaj.

**Przestać się kopać.** Przerwałeś treningi? Trudno – stało się. Nie ma co nad tym płakać, tylko trzeba się zabrać do roboty.

Mówienie do siebie ”Przestałem trenować – ale słabo” ,”Nie mam silnej woli”, „Nic nie potrafię zrobić dobrze” NIC Ci nie da, a wręcz przeciwnie – pogłębiasz taką gadką problem i dokładasz kolejne.

**Wróć do początku.** Jeżeli regularnie biegałeś lub ćwiczyłeś na siłowni i miałeś dłuższą przerwę, to pamiętaj o zmianie punktu wyjścia.

Zaczynanie w tym miejscu, w którym zakończyłeś treningi po dłuższej przerwie może być zbyt dużym wysiłkiem dla organizmu.

To przekłada się na ból, co z kolei może powodować zniechęcenie do kolejnych treningów. Człowiek to sprytna bestia i jak coś go uwiera, to będzie tego unikał.

Wyluzuj, i zacznij z mniejszego pułapu bo zbyt duży wysiłek na starcie zwiększa ryzyko kontuzji. Pomyśl o tym.

Jak biegałeś przez godzinę dziennie – zacznij od trzydziestu minut. Jak na siłowni podnosiłeś 100kg na ławeczce – to po przerwie zacznij od 70kg.

Wymagając od siebie trochę mniej szybciej wrócisz do dawnej formy bez bólu i niepotrzebnych rozterek.

**Koncentracja na celu.** Ok, zrobiłeś postanowienie, że chcesz wrócić do treningów i wiesz ile czasu, i z jaką intensywnością będziesz ćwiczyć.

To za mało. Celem jest zmiana stylu życia i uprawianie sportu niezależnie od pogody i innych czynników.

Teraz podejmij decyzję o tym, **kiedy** będziesz ćwiczył. Rano? Po pracy lub szkole? Wieczorem? Wybierz odpowiednią dla siebie porę i konsekwentnie się tego trzymaj.

Osobiście preferuję poranne ćwiczenia bo rozbudzają lepiej niż filiżanka małej czarnej. Są jeszcze dwa ważne powody, dla których warto ćwiczyć rano:

**1. Większa produktywność pracy** – poranne ćwiczenia powodują, że mam więcej energii do pracy. Poza tym skracają czas na wykonanie innych czynności, co powoduje, że praca jest efektywniejsza.

Trzymaj się dokładnie tej samej pory przez miesiąc, a zobaczysz, że poranna rozgrzewka stanie się nieodłącznym elementem Twojego dnia.

**2. Wykonanie zadania** – jak zaplanujesz ćwiczenia rano, to jest ogromne prawdopodobieństwo, że zrealizujesz swoje cele.

Wieczorne ćwiczenia są zagrożone ich zaniedbaniem. Po całym dniu możesz czuć zmęczenie, ktoś może Cię odwiedzić, możesz zostać o coś poproszony itp.

Nigdy nie jesteś w stanie przewidzieć co przyniesie dany dzień.

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

**Wyciągnij wnioski.** Dlaczego przestałeś ćwiczyć? Jakie dokładnie zdarzenia miały miejsce w Twoim życiu? Co zrobisz gdy podobna sytuacja pojawi się w przyszłości?

Jak na nią zareagujesz by nie przerywać treningów? To ważne pytania i popracuj nad nimi z kartką i długopisem.

W 2010 roku przerwałem bieganie podczas kwietniowego załamania pogody. To była moja wymówka.

Później pogoda się poprawiła, ale wznowienie treningów nie było takie proste. Wyciągnąłem wnioski i gdyby taka sytuacja pojawiła się dzisiaj mogę: więcej ćwiczyć w domu, iść na siłownię, chodzić na treningi do jakiegoś klubu.

**Próbuj wielu rzeczy.** Bieganie jest świetne, ale nie wszyscy muszą się tym pasjonować. Przetestuj wiele różnych sportów i znajdź coś, co Cię niesamowicie wciąga. Kilka pomysłów:

rolki

gry zespołowe

siłownia

szkoła tańca

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

sztuki walki

rower

basen

długie spacery

nordic walking

Możliwości jest od groma!!! Zaczynij od sprawdzenia co znajdziesz w swojej okolicy. Może miejscowy MOSiR lub dom kultury organizuje jakieś zajęcia? Może na lokalnym forum umawiają się pasjonaci jakiegoś sportu?

Napisz do nich, zadzwoń albo wyślij gołębia – nie ważne co zrobisz, ale **po prostu zacznij!**

### 3. Jedz zdrowo



Przez ostatnie dwa lata straciłem na wadze 14kg bez specjalnego wysiłku.

Wiem, że można to zrobić szybciej, ale nie miałem specjalnego ciśnienia na utratę wagi. Ważne, że zmiana jest skuteczna i trwała.

Kto ma rodzinę na wsi ten wie, że warzywa i owoce z bazarku też są ostro nawożone i kolorowane. Rolnik ma kilkanaście krzaczków czy drzewek na własny użytek, a reszta uprawy idzie na handel i oni tego nie jedzą .

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Banany z Panamy zrywane są jeszcze zielone i do Polski trafiają w prezerwatywach, żeby dojrzały po drodze. Nie wiem czy jest różnica między burgerem, a jabłkami z sadów grójeckich, między którymi leci trasa na Warszawę.

W każdym razie coś jeść trzeba, a nie potrafię funkcjonować czerpiąc energię ze słońca ;)

Jeśli chcesz wiedzieć jak straciłem na wadze bez żadnych drastycznych diet to przeczytaj poniższe wskazówki. Jedne z nich wprowadziłem od razu inne nieco później.

W każdym razie te małe zmiany plus zwiększona ilość aktywności fizycznej doprowadziły do zadowalających rezultatów. Z 87 kg zszedłem na 73 i jest ok.

**1. Pożegnaj diety raz na zawsze.** Być może mówisz: ”Jak to? Przecież jest ich tak wiele, któraś musi być skuteczna”. Być może. Ja schudłem bez żadnych diet.

Po prostu zmieniłem swoje nawyki żywieniowe i zamiast katować się przez miesiąc czy dwa wprowadziłem stałe zmiany. Jem częściej

i mniej, jem większe śniadanie a małą kolację, zamiast słodczy sięgam po słodkie owoce (brzoskwinie, banany, mandarynki).

**2. Zapomnij o drastycznym przechodzeniu na dietę.** Zaczynij od drobnych zmian np. dodaj więcej owoców lub warzyw.

Po jakimś czasie nakładaj sobie na obiad mniej ziemniaków, a więcej surówki. Jeśli chcesz wyeliminować z jadłospisu fast-foody możesz zamiast zestawu brać jedną kanapkę, a później prosić o mniej sosu a więcej sałaty.

**3. Zamiast soków owocowych sięgaj po wodę.** Dobry sok owocowy zrobisz sobie sam albo kupisz w miejscu gdzie widzisz jak jest wyciskany ze świeżych owoców.

Przyjrzyj się przy najbliższej okazji składowi soku owocowego. Wszystko oparte na zagęszczaczach, sztucznych barwnikach i aspartamie. Owoce znajdziesz jedynie na kartonie.

Moim zdaniem jest to takie samo zaśmiecanie organizmu jak przy zjedzeniu kebaba.

**4. Wyeliminuj cukier.** W chwili obecnej nie słodzę ani kawy ani herbaty (tę uwielbiam z cytryną). Myślę, że wyeliminowanie cukrów było dobrym krokiem.

Podobnie ze słodyczami-zastępuje je słodkimi owocami.

Nie sprawdzałem tego, ale wydaje mi się, że substytuty cukru, czyli wszelkie słodziki są równie szkodliwe jak on sam. Są to syntetyki chemiczne, a takich lepiej unikać.

**4. Jedz mniejsze porcje.** Częstym problemem jest to, że ludzie kończą jedzenie w momencie gdy mają pusty talerz.

Bądź świadomy kiedy jesz i zadaj sobie w połowie porcji pytanie czy jesteś już najedzony, czy konsumujesz dalej bo jedzonko dobre.

Możesz zmniejszyć talerz, na którym podawane jest jedzenie. Dzięki temu talerz nadal będzie pełny chociaż porcja mniejsza.

Jesz po to by żyć, a nie żyjesz po to by jeść.

**5. Unikaj jedzenia wieczorem.** Ostatni posiłek staram się jeść przed 19:00. Później kiedy odczuwam głód sięgam ewentualnie po jogurt lub jabłko.

Idę spać, więc mój organizm nie potrzebuje tyle energii ile za dnia. Poza tym wieczorne jedzenie obciąża organy odpowiedzialne za trawienie, a im również należy się odpoczynek. Zauważyłem, że wcześniejsza kolacja dobrze wpływa na jakość mojego snu.

**6. Jedz śniadanie.** Śniadanie dodaje energii na cały dzień. Osoby regularnie jedzące śniadanie są zdrowsze niż te, które go nie jedzą.

Osoby otyłe raczej powinny zrezygnować z obfitych kolacji, ale śniadanie powinno być zjedzone. Pomijając śniadanie zwiększa się ryzyko otyłości.

Dobrze, żeby w skład śniadania wchodził jakieś owoce, płatki lub jogurt. Dla wielu osób to może być jedyny, zdrowy posiłek w ciągu dnia.

**7. Jedz regularnie.** To bardzo mi pomogło. Staram się jeść codziennie mniej więcej o tych samych godzinach. Wiadomo, że czasami posiłki się przesuną pół godziny w jedną albo w drugą stronę, ale dzisiaj już nawet tego nie pilnuję.

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Organizm o pewnych porach daje mi znaki, że przydałoby się coś przekąsić. Jem mniej więcej co 3 godziny. Trzy główne posiłki: śniadanie, obiad i kolacja. Ponadto jeszcze dwa mniejsze między śniadaniem a obiadem, oraz między obiadem a kolacją.

Regularne jedzenie może być przepustką do utraty wagi. Należy mieć na uwadze, że regularne dostarczanie paliwa powoduje, że organizm najpierw czerpie energię z pożywienia.

Tłuszcz brany jest pod uwagę w drugiej kolejności. Dlatego całodzienny bilans spalonych kalorii musi być większy od tego, co zostało dostarczone wraz z jedzeniem.

**8. Jedz wolniej.** Trawienie zaczyna się już w jamie ustnej. Czym lepiej pogryziesz pokarm i czym bardziej go rozdrobnisz tym mniej obciążony będzie układ trawienny.

Często zgaga i ból brzucha spowodowane są właśnie szybkim jedzeniem. Wolniejsze jedzenie sprawi, że będziesz jadł mniej.

Potrzebne jest 20 minut aby do mózgu doszedł sygnał o sytości. Dlatego czasami kiedy jesz dużo, czujesz nagłe uczucie pełnego brzucha chociaż jeszcze przed kilkoma minutami było ok.

Wolne jedzenie pozwoli Ci posmakować w pełni potraw. Doświadczysz w pełni smaku-delektuj się tym.

### **Jak zacząć wolniej jeść?**

Przede wszystkim **nie doprowadzaj się do głodu**. Kiedy będziesz bardzo głodny możesz mieć problem z tym, aby jeść wolniej.

Dlatego regularne posiłki, o których pisałem wcześniej dobrze się sprawdzają.

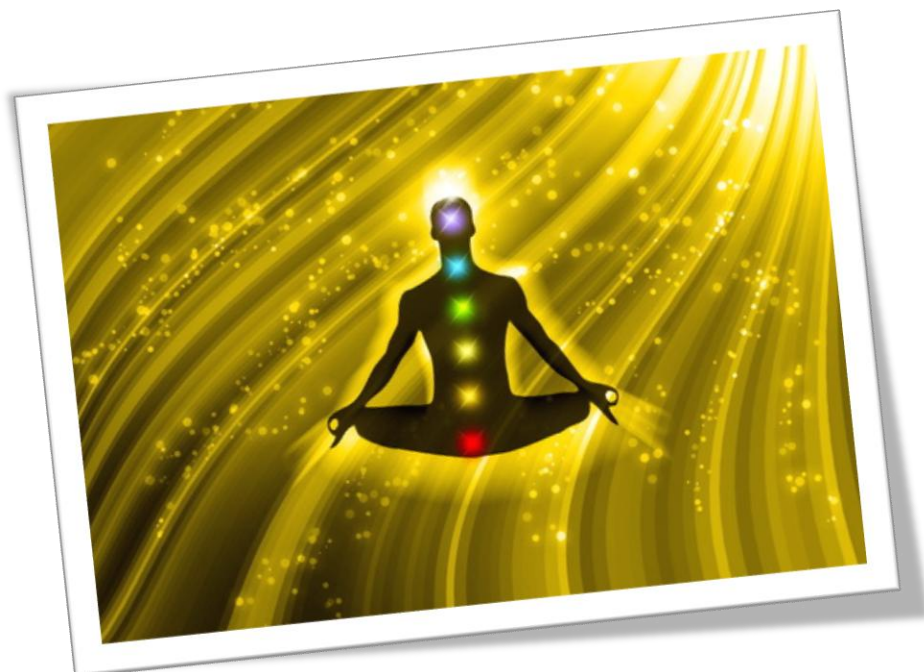
**Jedz w swoim tempie.** Kiedy jemy w towarzystwie jest tendencja do dotrzymywania tempa innym biesiadnikom. Jedz po swojemu-nawet jeśli skończysz kilkanaście minut za innymi.

**9. Jak jesz to jedz.** Bądź świadomy jedzenia. Możesz zrobić eksperyment i zjedz z zamkniętymi oczami. Skoncentruj się wyłącznie na zapachu i smaku.

Odchodź od zwyczaju jedzenia przed telewizorem lub przy komputerze. Zauważ, że kiedy ogląda się film to można sobie chrupać chipsy lub paluszki w nieskończoność. Zjedz w ciszy i spokoju, zamknij oczy i jedz wolniej.

Te wskazówki pomogą Ci zrzucić kilka kilogramów. Jak napisałem na początku nie wprowadzaj chwilowej diety, ale zmieniaj styl życia. Zobaczysz, że można tracić na wadze bez diet, morderczych treningów i suplementów.

## 4. Zaczynj medytować



### Gdzie medytować?

Do medytacji nie potrzebne są maty, siedzenie w pozycji lotosu, śpiewanie mantr czy wpatrywanie się w świeczkę. Owszem te elementy mogą być pomocne, ale nie są niezbędne. **Możesz medytować wszędzie.**

### Dlaczego warto medytować?

**Poprawa koncentracji** - medytacja pomaga się wyciszyć i być bardziej świadomym swojego zachowania. To pozwala zwalczać kompulsywne zachowania np. otwieranie maila.

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

**Mniej nerwów na błahe rzeczy** - czy zdarza Ci się zdenerwować gdy autobus ucieknie Ci z przed nosa? Czy takie zachowanie coś zmieni?

Jak się zdenerwujesz, to kierowca po Ciebie wróci? Raczej nie : )

Zaakceptuj to.

**Mniej stresu = więcej zdrowia** - istnieje mnóstwo badań potwierdzających, że stres wywołuje liczne choroby od nadciśnienia po raka.

**Świadomość** – medytując możesz uzyskać odpowiedzi na wiele pytań, które sam sobie postawisz. Medytacja pomaga lepiej zrozumieć siebie.

Powodów, dla których warto medytować jest wiele więcej.

### **Jak znaleźć czas na medytację?**

Mam nadzieję, że powody wypisane wyżej są wystarczające by w ciągu dnia znaleźć choćby pięć minut na medytację. Jeżeli nadal mówisz: „nie mam na to czasu” pozwól, że dam Ci kilka wskazówek:

- wstań 10 minut wcześniej – tyle na początek powinno w zupełności wystarczyć
- przestań oglądać telewizję – ona naprawdę nie podnosi jakości Twojego życia
- zacznij dzień od medytacji – zrób to zanim włączysz komputer

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

## **Jak zacząć medytować?**

W tym artykule zebrałem szereg wskazówek, które mogą być użyteczne jeżeli chcesz wiedzieć jak zacząć medytować.

Mam nadzieję, że będzie to dobry przewodnik dla początkujących.

**Postawa ciała.** Usiądź prosto na krześle lub na podłodze. Jak już wspomniałem pozycja lotosu nie jest konieczna, ale zadbaj o to by plecy były wyprostowane.

Wzrok skieruj prosto przed siebie i staraj się utrzymać głowę prosto. Ciało i umysł są spójną całością – jeśli ciało będzie w równowadze, umysł również.

**Medytuj w ciszy.** W internecie można znaleźć wiele nagrań instrumentalnych, które wykorzystuje się przy medytacji (wpisz w youtube „Meditation music”).

Mam takie nagrania, ale według mnie muzyka i koncentracja na niej sprawi, że będą zagłuszone głosy w mojej głowie. Nie chcę ich zagłuszać – chcę mieć do nich dostęp.

To moje przemyślenia i jak zwykle namawiam do samodzielnego testowania.

**Nie medytuj w pozycji leżącej.** Dlaczego? powód jest prosty: możesz zasnąć! Medytacja jest stanem czujności i podwyższonej świadomości.

Po kilku sesjach zauważysz wyostwienie zmysłów (np. ja większą uwagę zwracam teraz na dźwięk wciskanych klawiszy lub załączającą się lodówkę. Wcześniej w ogóle nie przywiązywałem do tego uwagi).

**Posiłki.** Jedzenie przed medytacją nie jest wskazane ponieważ zaczynają się wydzielać enzymy trawienne, krew spływa do żołądka i ogarnia nas senność.

Prawdopodobnie najlepszą porą na medytacyjny seans będzie poranek.

**Koncentracja.** Znajdź jakiś mały przedmiot, na którym skupisz całą swoją uwagę. Możesz zapalić świeczkę i obserwować płomień, ale nie jest to konieczne.

Możesz skoncentrować się na kwiatku, gwoździu wbitym w ścianę lub czymś jeszcze innym.

To trudne ćwiczenie i jednocześnie uświadamia jak wielki chaos panuje w głowie. Osobiście ciężko mi utrzymać totalną ciszę w głowie przez dłużej niż dwie minuty.

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Zaraz pojawiają się różne przemyślenia. To zjawisko opisywane jest jako „szalona mała”, ale z czasem podobno jest coraz ciszej i spokojniej.

Jak siądziesz i spróbujesz, to sam się przekonasz :)

**Liczenie podczas oddychania.** W źródłach, które przeczytałem podaje się różne opcje. Robisz wdech i liczysz od 1 do 6.

Następnie przytrzymujesz powietrze w płucach i liczysz od 1 do 4. Potem wypuszczasz powietrze powoli licząc od 1 do 8.

Ten system może i działa, ale na bardziej zaawansowane osoby. U mnie pojawiało się pewnego rodzaju napięcie gdy już wypuściłem całe powietrze, a byłem dopiero na 6.

To ma mi pomagać, więc postanowiłem liczyć od 1 do 6 robiąc wdech i to samo przy wydechu. Jest naturalniej.

Liczenie pomaga opanować „autopilota”. Może się okazać, że liczysz, ale nie wiesz kiedy znalazłeś się przy 1. Tzn, że gdzieś na chwilę odpłynąłeś, a Twoim umysłem na chwilę zawładnęły jakieś...

**Myśli.** Będą się początkowo pojawiały w dużych ilościach, więc wyluzuj. Nie ma sensu ich odcinać. Pozwól im przepłynąć i odejść. Z czasem na pewno będzie ich znacznie mniej.

**Wejź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Osoby, które długo praktykują medytację potrafią osiągnąć i utrzymać stan całkowicie czystego umysłu. Czy warto postawić sobie za cel osiągnięcie tego? Nie. Ponieważ dążąc do tego będziesz się zastanawiał: „mam już czysty umysł, czy nie?” i jak pojawia się taka myśl, to odpowiedź jest jednoznaczna.

**Oczy.** Jedne źródła podają, aby oczy zamknąć, inne że mogą być otwarte. Sprawdziłem obie wersje i dla mnie lepiej działa opcja z otwartymi oczami. Kiedy je zamykam, to zaczynam wizualizować.

Wolę mieć otwarte oczy i punkt, na który kieruję swoją uwagę. Jednak to, co działa dobrze dla mnie niekoniecznie musi działać także dla Ciebie. Najlepiej sprawdź sam co lepiej Tobie służy.

**Czas.** Na początek pięć minut wystarczy. Z czasem można wydłużać sesje do dziesięciu lub piętnastu minut.

Testuj, sprawdzaj, oddychaj i czerp z tego radość!

## 5. Zrób porządki



Jeżeli w miejscu Twoim środowisku panuje chaos, to wydajność zdecydowanie spada. Może należysz do tej grupy, która trzyma zeszyty i książki z podstawówki przez kilkanaście następnych lat bo “to się może jeszcze przyda”.

Sam długo trzymałem różnego rodzaju zeszyty, książki, czasopisma, ubrania itp. aż w końcu zrozumiałem, że jeżeli nie skorzystałem z czegoś przez ostatnie dwa lata, to prawdopodobnie już nigdy z tego nie skorzystam.

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Wiem, że może Ci być przykro pozbywać się niektórych rzeczy bo są jeszcze dobre. Jednak nikt nie każe Ci tego niszczyć :) Wręcz przeciwnie - znajdź instytucje, do której możesz oddać swoje rzeczy bo zapewne jest mnóstwo ludzi, którzy nie mogą sobie pozwolić na ich zakup.

Zajmiemy się w tym rozdziale obszarami, w których najczęściej gromadzimy zbyt wiele rzeczy. Te obszary to: szafy, biurko, komputer, skrzynka pocztowa.

## **Szafa**

Jeżeli w Twojej szafie znajdują się ubrania, których już nie używasz po prostu się ich pozbydź. Czyszczenia szafy przeprowadź według trzech następujących kroków:

1. Wywal całą zawartość szafy na jedną stertę. Szafa ma zostać całkowicie pusta. Umyj ją i wytrzyj suchą szmatką.
2. Stertę ciuchów rozdzielaj na trzy mniejsze kupki. Ważne abyś zabierał się za kupę od góry. Nie wybieraj ubrań, nie mieszaj. Po prostu bierzesz jak leci i decydujesz gdzie odłożyć daną rzecz.

Trzy tajemnicze kupki, o których wspominam to:

**a) Chodzę i używam** - tu odkładasz rzeczy, które naprawdę nosisz.

**b) Nie założyłem przez cały sezon** - tutaj odkładasz rzeczy, których już nie nosisz.

Uwierz mi, jeżeli przez całe lato nie założyłeś koszulki, którą trzymałeś w szafie, to prawdopodobieństwo, że założysz ją w następnym sezonie jest jeszcze mniejsze.

**c) Zakładam bardzo rzadko** - na tę kupkę odkładasz rzeczy, w których nie chodzisz często, ale zdarza Ci się je założyć.

To jest kategoria, którą szczególnie musisz obserwować i jak zauważysz, że przestałeś z czegoś korzystać nawet okazyjnie, to bez skrupułów pozbądź się tego.

**d) Schowaj rzeczy sezonowe** - nie ma potrzeby abyś w lato trzymał w swojej szafie swetry, golfy, czapki, rękawiczki, kalesony, ciepłe skarpety itd.

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Schowaj tego typu odzież do pudła i wrzuć to na szafę, wynieś do garażu, piwnicy lub na strych :)

Rzeczy, których masz zamiar się pozbyć włóż do jednego worka i postaw przy okolicznych śmietnikach. Nie wrzucaj do kontenerów bo szkoda, żeby się zabrudziły.

Na świecie jest ogromnie dużo potrzebujących ludzi, i to, co dla Ciebie już jest bezużyteczne dla nich będzie wspaniałym prezentem. Miej tego świadomość.

### **Biurko**

Na biurku zostaw tylko te przedmioty, których używasz. W chwili gdy piszę ten artykuł na moim stole jest tylko laptop, kartka, długopis i butelka wody mineralnej.

Porządek na biurku, to także porządek w umyśle. Im mniej możliwości rozproszenia, tym większa efektywność.

Przy czyszczeniu biurka zastosuj metodę podobną do tej, którą poznałeś przy czyszczeniu szafy.

Sprzątnij z biurka totalnie wszystko. Następnie na biurko wracają tylko te rzeczy, których używasz CODZIENNIE. Przedmioty, których używasz sporadycznie spakuj do jednego pudełka, a całą resztę wyrzuć.

## **Komputer**

Co jakiś czas dostaję pod drzwi gazetki ze sklepów elektronicznych i co ciekawe, za każdym razem dyski twarde komputerów mają coraz większą pojemność.

Skąd to się bierze? Gromadzimy co się da. Kolekcjonujemy filmy, muzykę, pdfy i inne gadżety.

Nie ważne, że większości nigdy nie załączymy po raz drugi. Obecnie ze swojego komputera usunąłem blisko 90GB różnych danych i kompletnie nic się nie zmieniło.

Miałem zainstalowane programy, których dawno przestałem używać, mp3, filmy, ebooki, dokumenty itd.

Być może zadajesz sobie pytanie; ok, ale właściwie po co mam coś usuwać z mojego komputera skoro mam wystarczającą ilość miejsca?

Powód jest banalnie prosty-**po to, żeby łatwiej i szybciej można było znaleźć rzeczy naprawdę ważne.**

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Oto kilka prostych porad, dzięki którym i Ty możesz zrobić porządek na komputerze. Możesz skorzystać z wszystkich lub wybrać tylko te, które najbardziej Ci odpowiadają.

## **Pulpit**

Swego czasu na moim pulpicie było zbyt wiele różnych dokumentów, pdf'ów a nawet pojedyncze zdjęcia.

Zalecam stworzenie folderów, których nazwy najlepiej będą oddawały charakter tego, co w nich zawarte. Np: *“dokumenty do wysłania”*, *“Projekty ukończone”*, *“Projekty w trakcie”*.

Same dokumenty podpisuj tak, jak nazywa się folder np. *“ukończone-projekt1.doc”*. Nazwę możesz zmienić zanim wyślesz dokument mailem.

Instalując programy zwracaj uwagę na uruchamianie przy starcie. Obecnie odznaczam to wszędzie, gdzie to możliwe.

Dzięki temu komputer staruje szybciej a i na pulpicie panuje większy porządek. Być może co jakiś czas Twój komputer sygnalizuje, że “na pulpicie są nieużywane ikony”. Zamiast zamknąć komunikat zastanów się czy nie lepiej będzie zrobić porządek.

Zostawiłem na pulpicie zaledwie kilka ikon i folderów. Ten minimalizm jest piękny!

**Pasek zadań** - pasek zadań zazwyczaj poza otwartymi oknami zawiera ikony szybkiego uruchamiania. Kolorowe ikony mogą trochę rozpraszać dlatego zalecam włączyć autoukrywanie paska zadań.

Wystarczy zjechać kursorem na dół ekranu aby pasek znów się pojawił.

**Full screen** – jest to banalnie prosta metoda pozwalająca skoncentrować się tylko i wyłącznie na tym, co w danej chwili robię.

Kiedy piszę ten tekst na moim pulpicie nie ma nic poza edytorem tekstu. Jeżeli używasz przeglądarki Firefox lub Google Chrome możesz to zrobić klikając F11. Przetestuj natychmiast :)

W ten sposób czytam blogi, ebooki i piszę artykuły.

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

**Usuń powiadamiacze** – przez długi czas korzystałem z dodatku do Gmaila, który instalował się w pasku systemowym.

Za każdym razem gdy dostawałem maila mała koperta robiła się ciemniejsza. To powodowało, że sprawdzałem szybko co to za mail.

Przerywałem pracę i traciłem koncentrację. Później musiałem na nowo się rozkręcić. Po odinstalowaniu sprawdzam pocztę dwa razy dziennie i szybko robię z nią porządek: archiwizuje, odpisuje albo usuwam.

Sprawa ma się podobnie z innymi kanałami komunikacji. Jeżeli pracujesz to pracuj: wyłącz gg, blipa i odinstaluj powiadamiacze mailowe.

### **Zakładki/Ulubione**

Zamiast dodawać ciekawe strony jak leci za pomocą guzika “dodaj” zrób konkretne tematyczne foldery. Na moim komputerze w zakładkach mam następujące foldery: “Fora”, “Rozkład jazdy”, ”motoryzacja”, ”artykuły”, ”social media”.

Jeżeli korzystasz z Firefoxa wejdź w “Zakładki/Zarządzaj zakładkami” i zrób tam porządek. Jeżeli czegoś nie odwiedzałeś dłużej niż 6 miesięcy-**usuń to**.

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

W momencie gdy do zakładek chcesz dodać coś nowego zastanów się czy rzeczywiście będziesz częstym gościem na tym konkretnym portalu, czy to tylko impulsywna reakcja. Pomyśl i podejmij słuszną decyzję.

## **RSS**

Jeżeli śledzisz blogi lub serwisy informacyjne przez rss zwróć uwagę, których masz najwięcej nieprzeczytanych artykułów. To jest sygnał, że treść, którą dostarcza ten konkretny serwis nie jest dla Ciebie aż tak ważna, skoro pomijasz ją przez kilka dni czy tygodni.

Policz ile serwisów subskrybujesz i usuń 1/3. Zadaj sobie pytanie: gdybym musiał koniecznie wywalić 30 z 90 subskrybowanych kanałów, to które bym skasował? Potem zwyczajnie to zrób.

## **Twardy dysk**

Jak wspomniałem na początku artykułu dyski dzisiaj są ogromne.

Wiadomo, producenci komputerów prześcigają się na GB podobnie jak producenci aparatów na ilość pikseli.

W większości na dyskach znajdują się rzeczy, które gdzieś kiedyś zostały stworzone lub wgrane i są już dawno zapomniane. Zrób zatem mały przegląd i usuń pliki:

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

- które są starymi projektami, planami, cv czy pracami zaliczeniowymi. Wszelkie dokumenty, które już nie są Ci potrzebne idą do skasowania
- które kiedyś planowałeś zrealizować, ale życie zmieniło swoje tory i już z pewnością za ich dokończenie się nie weźmiesz. To mogą być projekty z byłej pracy, schematy, ebooki z tematyki, która absolutnie Cię nie pasjonuje
- usuń pliki, które zawierają tę samą treść: te same pliki mp3 skopiowane na wszystkich dyskach, referaty, książki, wzory cv, zdjęcia itd. Nawet nie przepuszczałem, że przez kilka lat uzbierała się u mnie aż taka ilość zdublowanych plików
- usuń wszystko co po prostu zachomikowałeś: albumy, których nie słuchasz, filmy, których nie oglądasz, materiały, których nawet nie zamierzasz przeczytać. Zostaw tylko to, czego nie można znaleźć za pomocą kilku kliknięć i posegreguj na konkretne foldery np. Książki, Muzyka, Filmy, Dokumenty, Fotografie.
- zrób kopie ważnych dokumentów. To niezwykle tania sprawa ponieważ płyty DVD kosztują dzisiaj grosze.

Obecnie większość moich dokumentów piszę i archiwizuję w Google Docs. Mam możliwość pracowania nad jednym dokumentem z innymi ludźmi oraz mogę korzystać z zapisków z dowolnego miejsca na świecie.

Ktoś może powiedzieć: a jak coś się w Google stanie i stracisz swoje dane? Przypuszczam, że te same dane trzymane na twardym dysku są znacznie mniej bezpieczne.

### **Zrób z tego nawyk**

Sprzątaj swój komputer regularnie. Najpierw przez 15min dziennie przez dwa tygodnie (najlepiej zaraz po włączeniu komputera) a później raz w tygodniu.

Dąż do całkowitej minimalizacji. Kiedy będzie to Twoim nawykiem będziesz pracował wydajniej i szybciej dotrzesz do tego, co jest Ci potrzebne.

### **Mail:**

Sprawdzanie skrzynki mailowej jest pierwszą czynnością jaką robisz po włączeniu komputera? Wchodzisz na pocztę za każdym razem gdy na Twoim monitorze pojawi się napis: „Masz nową wiadomość”?

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Czy zastanawiałeś się kiedyś ile czasu tracisz na sprawdzanie swojego maila i jak to wpływa na Twoją produktywność?

Mail to bez wątpienia jeden z najpopularniejszych narzędzi do komunikacji i pokuszę się o stwierdzenie, że pewne środowiska kontaktują się za pomocą maila znacznie częściej, niż za pomocą telefonu komórkowego.

Jak sprawić by skrzynka odbiorcza zawsze była czysta? Z jakich narzędzi korzystać i w jaki sposób traktować nowe wiadomości? Czytaj dalej, a wszystkiego się dowiesz!

**1. Korzystaj z Gmaila.** To naprawdę bardzo dobra skrzynka. Posiada świetne filtry antyspamowe i niezawodną wyszukiwarkę. Nie musisz rezygnować z dotychczasowego adresu aby korzystać z Gmaila.

W bardzo łatwy sposób możesz przekierować swoją pocztę na googlowską skrzynkę.

Zakładasz konto → Wejdź w “Ustawienia” → “Konta i importowanie”  
Możesz zaimportować kilka adresów i obsługiwać je wszystkie z jednego miejsca.

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

**2. Odbieranie poczty.** Warto nauczyć się odpowiednio traktować napływające wiadomości.

**Sprawdzaj maila raz dziennie.** Jeżeli to konieczne to sprawdzaj częściej, ale generalnie jestem zdania, że sprawdzanie poczty trzy razy na dzień w zupełności wystarczy.

**Nie sprawdzaj maila na początku dnia.** Na blogu [antyweb.pl](http://antyweb.pl) przeprowadzono ankietę, która jednoznacznie wykazała, że większość ludzi zaczyna dzień od sprawdzania poczty.

Zamiast reagować na nowe wiadomości zacznij dzień od pracy nad ważnymi dla Ciebie projektami: tworzenie strony, programowanie, nauka, pisanie artykułów na blog. Pierwszy raz zajrzyj do skrzynki koło południa.

**Działaj szybko.** Kiedy w Twojej poczcie nagromadziły się nowe maile zajmij się nimi po kolei. Masz cztery opcje: usuwasz, krótko odpowiadasz, przenosisz do archiwum, przenosisz do archiwum jednocześnie wpisując na listę To Do, że mail wymaga działania i dłuższej odpowiedzi.

Osobiście robię tak, że przenoszę mail do archiwum i przechodzę do kalendarza Google. Tam na listę zadań wpisuję co jest do zrobienia.

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

**3. Pisanie.** Pisz krótko i zwięźle. Szanuj czas swój i osób, do których piszesz. Odpowiadając na maila korzystaj z wiadomości nadawcy. Dzieli ją na części i odnoś się do każdego punktu.

Przykład:

*“Cześć!*

*Czy planujesz zrobić kolejną edycję kursu Turbostrategie Nauki? Jeśli tak, to kiedy można się spodziewać kolejnej odsłony? “*

Odpowiedź:

Cześć 😊

*Czy planujesz zrobić kolejną edycję kursu Turbostrategie Nauki?*

***Tak***

*Jeśli tak, to kiedy można się spodziewać kolejnej odsłony?*

***Kolejna edycja ruszy z początkiem sierpnia. Śledź bloga aby być na bieżąco.***

***Serdecznie pozdrawiam,***

***Bartek Popiel***

**4. Zaległe wiadomości.** Już wiesz co zrobić z nowymi mailami, ale w Twojej skrzynce zapewne “trochę” ich zalega.

Z tej sytuacji są dwa wyjścia:

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

**Pierwsze:** każdego dnia poświęcasz piętnaście minut na to, aby maile ze skrzynki odbiorczej usunąć lub przenieść do archiwum.

**Drugie:** wszystko co zalega w skrzynce odbiorczej zaznaczasz i przenosisz do archiwum.

Martwisz się, że będzie ciężko później cokolwiek znaleźć? Nic takiego się nie stanie! Wyszukiwarka zamieszczona w Gmailu jeszcze nigdy mnie nie zawiodła.

**Przyjemnego sprzątnia!**

## 6. Planuj



Na temat planowania czasu napisano opasłe tomy książek, więc tutaj przekażę tylko te wskazówki, które szybko możesz zaaplikować do własnego życia.

Dlaczego warto planować? Powód jest prosty: każdy kto odniósł sukces w biznesie planował swój czas. Przeczytałem mnóstwo biografii ludzi sukcesu i każdy z nich pisał, że planowanie było nieodłączną częścią ich życia.

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Planowanie pozwala skoncentrować się na celach i odsiać wszystko to, co zaśmieca nasze życie wnosząc niewiele wartości.

### **Planowanie tygodnia**

W niedzielę wieczorem rozpisuję sobie spotkania i szkolenia na najbliższy tydzień. Następnie wpisuję jakie dodatkowe zadania chcę wykonać np. napisanie artykułów na blog, nagranie podcastu do newslettera, praca nad produktem informacyjnym itp.

Im dłużej planujesz tym lepsze staje się Twoje wycucie czasu. Trafniej oceniasz ile konkretne zadanie może zajmować miejsca w Twoim harmonogramie.

Dlatego nie zniechęcaj się gdy po pierwszym tygodniu zrobiłeś tylko trzy z dziesięciu zaplanowanych zadań. Lepiej zrobić trzy a dobrze, niż rozgrzebać dziesięć zadań i nie skończyć żadnego.

Na ten tydzień poza szkoleniami grupowymi i indywidualnymi wpisałem do planu tygodniowego opublikowanie jednego artykułu na blogu i pracę nad tym ebookiem. Kolejne projekty muszą poczekać na swoją kolej :)

**Wejdz na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

## **Planowanie dnia**

Planuj wieczorem następny dzień. Wypisz wszystko co chciałbyś zrobić, a następnie zaznacz trzy najważniejsze zadania. Te trzy zadania są priorytetowe i zacznij nad nimi pracować jak najwcześniej.

Zapewne wiesz z doświadczenia, że im później zabierasz się za wykonanie zadania, tym prawdopodobieństwo jego ukończenia maleje z każdą minutą.

Często tak bywa z nauką: zamierzasz się do książek, ale przecież dopiero wróciłeś z uczelni, więc należy się odpocząć. Siadasz przed komputerem i zaczynasz sprawdzać pocztę, profile na portalach społecznościowych i inne ciekawostki.

Już miałeś się zabrać za naukę, ale widzisz, że na biurku znajduje się sporo niepotrzebnych rzeczy. Zatem zabierasz się za sprzątnięcie i mijają kolejne cenne minuty. Kiedy biurko już jest posprzątnięte zbliża się emisja Twojego ulubionego serialu.

Siadasz przed telewizorem bo przecież pół godziny nie zrobi wielkiej różnicy. Po serialu kolacja, kąpiel i nastał wieczór. Stwierdzasz, że już nie ma sensu się uczyć o tak późnej porze i przekładasz to na kolejny dzień.

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Niestety kolejnego dnia scenariusz się powtarza .

Dlatego planowanie jest tak ważne. Wypisz trzy najważniejsze zadania np.

- uczelnia
- napisanie trzech stron pracy zaliczeniowej
- nauka angielskiego

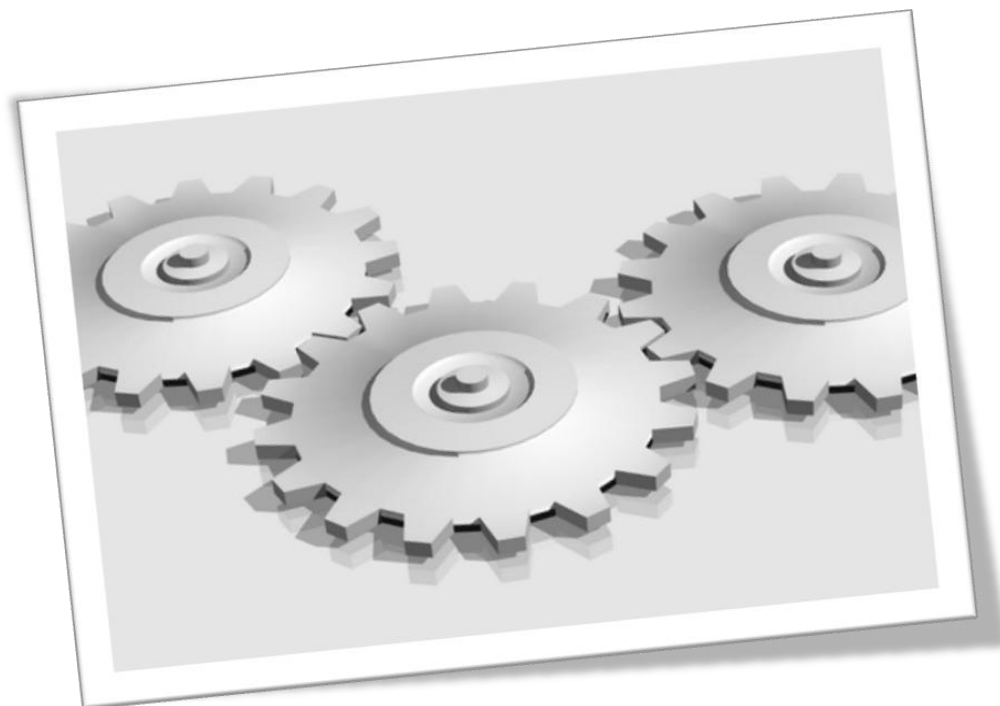
Jak zrobisz te trzy zadania możesz resztę czasu przeznaczyć na co tylko chcesz :)

Czy może być więcej zadań na liście?

Jak najbardziej! Sam zwykle mam 5-6 zadań, ale wyróżniam wśród nich te, które są najważniejsze. Pozostałych jak nie wykonam, to nic wielkiego się nie stanie.

Sprawy priorytetowe wpływają na jakość mojego życia dlatego poświęcam im czas w pierwszej kolejności.

## 7. Stwórz rytuały



Poranne i wieczorne rytuały to jeden z najważniejszych elementów efektywności. Wierz mi lub nie, ale to jaki będzie Twój poranek znacząco wpływa na cały dzień.

Jak zaraz po wstaniu weźmiesz się za ćwiczenia, medytację, zdrowy posiłek i pracę, to wkręcisz się tak, że do południa zrobisz wszystkie najważniejsze rzeczy.

Natomiast jeżeli zaczniesz dzień od sprawdzania maila, później poczytasz trochę blogów, następnie sprawdzisz wiadomości

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

na największych portalach, to reszta dnia już nie będzie tak produktywna.

Nawet jak później postanowisz poćwiczyć, to gimnastyka będzie krótsza i mniej intensywna. Nawet jak postanowisz zabrać się za pracę nad najważniejszymi projektami, to będziesz częściej robił przerwy na kawę, maila czy Facebooka.

Tak samo z jedzeniem. Jak rano zamiast pożywnego śniadania zjesz kawałek pizzy, to jest większe prawdopodobieństwo, że sięgniesz po niezdrowe jedzenie również na obiad albo kolację.

Dlatego zadbaj o swój poranek i stwórz rytuały.

Czym są rytuały? Najprościej rzecz ujmując rytuały to szereg czynności jakie wykonujesz zaraz po przebudzeniu. Początkowo listę pożądanых rytuałów możesz zapisać na kartce.

Kiedy będziesz wykonywał spisane czynności zupełnie automatycznie lista jest zbędna. To oznacza, że wyrobiłeś w sobie konkretny nawyk, który diametralnie podniesie Twoją produktywność.

Lista moich rytuałów po przebudzeniu wygląda obecnie tak:

- poranna toaleta
- dwie szklanki wody
- 30 minut gimnastyki
- 15 minut medytacji
- 30 minut szlifowania angielskiego
- lektura dwóch artykułów po angielsku
- śniadanie

Następnie zabieram się za pracę. Piszę artykuły, nagrywam podcasty, tworzę produkty informacyjne. Po skończeniu pierwszego ważnego zadania sprawdzam maila i odpisuję na najważniejsze wiadomości. Zwykle jest to między 9:00 a 11:00.

Przygotowanie: zanim przystąpisz do spisywania porannych rytuałów dobrze się zastanów jakie zadania chcesz umieścić na liście.

Osobiście sugeruję, aby większość z tych zadań koncentrowała się wokół budowy życiowej harmonii. Dlatego sugeruję by ćwiczenia, medytacja i zdrowe śniadanie znalazły się w Twoim spisie.

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

## Wieczne rytuały

Wieczorem działaj analogicznie. Jeżeli chcesz dobrze się wysypiać zadbaj o wyciszenie w godzinach wieczornych.

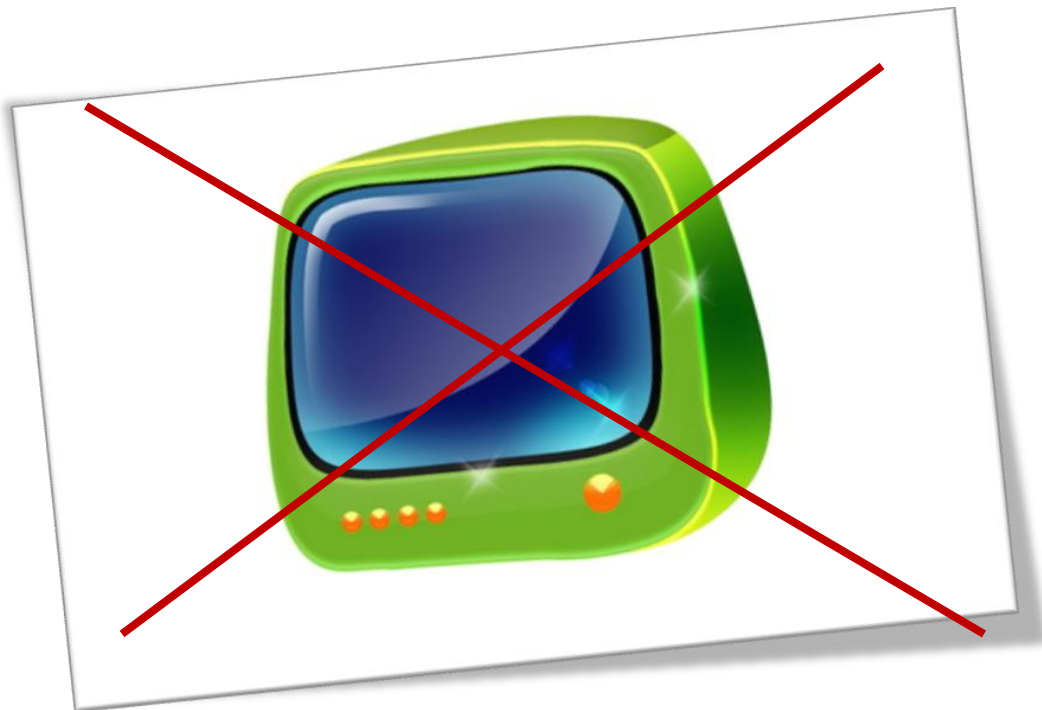
Postanów, że o 21:00 gasisz komputer, następnie bierzesz kąpiel i czytasz książkę aż do momentu znużenia.

Po wprowadzeniu wieczornego rytuały organizm zacznie się przyzwyczajać do zmian i będziesz zasypiał po pięciu minutach od zgaszenia światła.

Sam długo walczyłem z tym, żeby gasić komputer o 21:00 i czasami zdarza mi się złamać tę regułę, ale trening czyni mistrza.

Wprowadzenie wieczornych rytuałów znacznie ułatwiło wstawanie o 5:00 rano i produktywne działanie od samego rana :)

## 8. Ogranicz spożywanie informacji



Telewizji nie oglądam już od blisko 4 lat. Przede wszystkim dlatego, że w tym samym czasie zawsze mam coś ważniejszego do zrobienia. Telewizor służy mi jedynie do oglądania filmów na DVD.

Nie znoszę kiedy przerywa mi się filmy reklamami. Jak potrzebuję to sam sobie zrobię pauzę.

Jednak nigdy, absolutnie nigdy nie oglądam tv z powodu nudy. Pewnie dlatego, że słowo „nuda” nie istnieje w moim słowniku.

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Od rana do wieczora wiem co mam robić i nie rezerwuję tam czasu na telewizję.

Najważniejsze powody, dla których przestałem oglądać tv to:

- Nie robiłem żadnych badań, ale wydaje mi się, że 90% informacji, które przekazuje telewizja są informacjami negatywnymi.

Wojna, terror, wypadki, zabójstwa, korupcja w szpitalach, polityce i gdzie tylko się da itd. Wiadomo, to przyciąga widza.

Jednak serwując sobie dłuższe maratony takich informacji człowiek nabiera przekonania, że świat jest zły i okropny – czy na pewno? **Mój świat jest taki, jaki ja chcę, żeby był.**

- **Telewizja ekscytuje się głupotami.** Wszystkie te śpiewająco-tańczące gwiazdy na lodzie są dla mnie widowiskiem żenującym.

W ogóle czy osoby, które grają w serialu drugoplanową rolę czy kobietę zapowiadającą pogodę można nazwać gwiazdami?

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

- **Telewizja osłabia kreatywne myślenie a może myślenie w ogóle.** Mając setki kanałów do wyboru człowiek dostaje wszystko podane na tacy i popada w pewnego rodzaju trans.

Nad niczym nie trzeba się zastanawiać i konfrontować.

Wszystko ładnie pięknie opakowane i praktycznie przez całą dobę można sobie ładować do głowy różne obrazki.

Dla każdego coś miłego bez żadnego wysiłku.

- **Telewizja manipuluje faktami i przedstawia je tak jak chce a nie tak, jakie one faktycznie są.** Podkładane oklaski, zmontowane wywiady, urwane wpół słowa zdania, którym nadaje się zupełnie inne znaczenie niż miały one miejsce w całym kontekście.

Ludzie słuchają w pogodzie, że jutro będzie niskie ciśnienie po czym wstają rano i już się źle czują. Oczywiście zaraz po pogodzie była reklama leku homeopatycznego, który pomoże im wprowadzić się w lepszy nastrój.

Ciekawe czy jakby taki jesienny depresant wygrał w totka

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

to potrafiłby się cieszyć czy poczekałby z euforią na cieplejsze dni? ;)

- **Telewizja przyciąga ponieważ pokazuje przejawskrawioną rzeczywistość.** Ilość zrad, rozwodów, romansów i wszelkiego rodzaju niepowodzeń pokazywana w polskich serialach jest przerażająca.

Nie ma się co dziwić, że skoro ogląda to kilka milionów ludzi wskaźniki rozwodów z roku na rok są coraz większe.

- Pozostają jeszcze kwestie zdrowotne takie jak otyłość, popsuty wzrok i mniej czasu na powietrzu, ale sam spędzam sporo czasu przed ekranem monitora i zdaję sobie sprawę, że nie jest to tak, jak być powinno.

Czy telewizja to samo zło? Oczywiście, że nie. Można się nauczyć języków obcych, poznać inne kultury, zobaczyć zwierzęta, których nigdy nie zobaczymy na żywe oczy i poznać odległe krainy.

Jeżeli ktoś potrafi odpowiednio selekcjonować to co ogląda, to w porządku. Każdy przy narodzinach dostał wolną wolę. Ja uważam, że mój czas jest zbyt cenny na to, żeby tracić go na telewizję.

**Wejdz na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

## 10. Wyeliminuj social media



Obecność w social media, to dzisiaj podobno konieczność.

Jak prowadzisz biznes, to powinieneś być na Blipie, Twiterze, Flakerze, Naszej-Klasie, Goldenline, Profeo i rzecz jasna na Facebooku.

Powinieneś bo wszyscy tam są. Tylko czy Ty chcesz być taki jak wszyscy? Czy podążanie za tłumem, to konieczność?

Ludzie lubią social media bo dają natychmiastową nagrodę. Wchodzisz, widzisz nowe zdjęcia znajomych, nowe komentarze i już jest emocjonalne uniesienie.

Jak to jest u Ciebie? Czy obecność i aktywność w social media przyczyniają się do poprawy jakości Twojego życia, czy raczej

**Wejź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

są pozeraczem czasu? Czy kolejna godzina spędzona na Wykopie, Demotyworach czy Blipie czyni Twoje życie wyjątkowym i niepowtarzalnym wydarzeniem?

Może warto sięgnąć zamiast tego po dobrą lekturę, spędzić czas z ukochaną osobą, iść na spacer lub spotkać się z przyjaciółmi?

Osobiście mam konta na kilku portalach, ale od dłuższego czasu rzadko je odwiedzam. Zazwyczaj zaglądam jak dostanę powiadomienie o prywatnej wiadomości.

Przez jakiś czas pisałem na Blipie, głównie dodawałem tam informacje o nowych wpisach na blogu.

Przeglądałem niedawno stream Blipa i kilka innych portali społecznościowych. Doszedłem do wniosku, że informacji ciekawych i przydatnych jest jak na lekarstwo.

Wchodzisz rano i widzisz teksty w stylu: „Jem śniadanie”, „Kurwa, ale pada”, „Nie wyspałem się”, „Dzień dobry-idę na kawę” itp. Biję się w pierś bo przez krótki czas sam nieudolnie próbowałem informować o tym co robię. Zawsze jednak towarzyszyło mi pytanie: „Ale kogo to obchodzi, że ja teraz piję kawę?”.

**Wejdz na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Tak samo jest w drugą stronę. Naprawdę nie interesuje mnie to, że się nie wyspałeś, nie interesuje mnie to, że o 11:37 robisz przerwę, nie interesuje mnie to, że masz spotkać się z klientem, że zerwała z Tobą dziewczyna, że stałeś w długiej kolejce itp.

Na Facebooku to samo. Na 30 informacji może jedna coś pozytywnego wniesie do mojego życia. Może...

O Twitterze już nie wspomnę bo tam ludzie piszą o każdym swoim wyjściu, rozmowie i pierdnięciu.

Mimo, że moja aktywność w social media i tak była niewielka, to postanowiłem zrezygnować ze sporej ich części (jak widać ramka z Blipa już zniknęła z bloga).

Skąd ta decyzja skoro wszyscy tam są? Bo zamiast myśleć, co mogę wklepać na Facebooka czy Blipa, wolę popracować nad kolejnym artykułem, który coś zmieni w Twoim życiu, doda otuchy lub inspiracji do działania.

**Social media są czasochłonne.** Przepuścmy, że poświęcę na surfowanie po social media tylko 1h dziennie. To 7h tygodniowo, 31 miesięcznie i 365 rocznie. To ponad 15 CAŁYCH dni.

**Wejdz na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Naprawdę wolę ten czas spędzić robiąc inne rzeczy. Jest tyle cudownych miejsc do zobaczenia, tyle pięknych i wartościowych książek do przeczytania, tylu wspaniałych ludzi, których warto poznać osobiście, że po prostu szkoda mojego cennego czasu.

To wyliczenia tylko dla 1h dziennie, a zapewne są specjaliści, którzy hodują wirtualne marchewki i kozy na swojej farmie po kilka godzin dziennie.

### **Jak ograniczyć przebywanie w portalach społecznościowych?**

**Limit.** Spójrz na zegarek i daj sobie tylko 30 minut na przejrzenie wszystkich portali na których jesteś. Koncentruj się na rzeczach ważnych.

Pomijaj pyskówki bo czytanie tego nic Ci nie da. Przez te 30 minut skup się na informacjach ważnych – szukaj konkretów.

**Usuń z ulubionych.** Jeżeli jesteś fanem jakiegoś portalu, to z pewnością zrobiłeś jakiś skrót, który umożliwia szybkie wejście na swoje konto.

**Wejź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

To może być skrót na pasku przeglądarki, link w ulubionych, miniatura w przeglądarce. Pozbądź się tego. Jak będziesz musiał za każdym razem wklepać adres do przeglądarki prawdopodobnie będziesz robił to rzadziej.

Kiedy masz widoczny skrót on krzyczy do Ciebie: ”Hej! Tutaj jestem! Wystarczy, że klikniesz i już będziesz mógł zapomnieć o wszystkich ważnych sprawach. No chodź – tylko na 5 minut! ”

**Wyloguj się.** Jak jesteś stałym bywalcem któregoś z portali być może masz włączone auto-logowanie. Utrudnij sobie dostęp. Wyloguj się, wyczyść pliki cookie w przeglądarce i zaznacz, że nie chcesz zapamiętywać hasła.

**Wypisz się z powiadomień.** Każdy portal powiadamia o konkursach, nowych wiadomościach i różnych innych wydarzeniach.

Zostaw powiadomienia tylko z 3 najważniejszych portali – resztę usuń.

**Rób więcej rzeczy, które Cię pasjonują.** Być może tworzysz strony internetowe, robisz grafikę, piszesz programy, prowadzisz blog, trenujesz boks, rysujesz lub śpiewasz – poświęć temu więcej czasu, rozwijaj się, nabywaj nowe umiejętności.

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Zamiast przesiadywać w portalach rób rzeczy, które naprawdę czynią  
Twoje życie jeszcze lepszym.

Na chwilę obecną czuję, że portalowa absencja bardzo mi służy. Jestem  
bardziej produktywny i krótszym czasie realizuję wyznaczone zadania.

Zyskałem sporo czasu, który wykorzystuję pożytecznie. Teraz czas na  
Ciebie przyjacielu!

## 9. Bądź tu i teraz



Świadomość chwili obecnej jest niezwykle cennym doświadczeniem. Siedzisz teraz przed komputerem, a Twój wzrok podąża za kolejnymi wyrazami.

Już jesteś dalej.

Teraz zwróć uwagę na swoje stopy. Jak są położone? Leżą płasko na podłodze czy są skrzyżowane?

Teraz zwróć uwagę na oddech. Widzisz przed chwilą zupełnie nie zwracałeś na to uwagi :)

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Nieświadome procesy regulują bicie serca, oddech, ciśnienie krwi, mruganie i tysiące innych czynności, na których w ogóle się nie koncentrujesz.

Usiądź teraz wygodnie i czytaj dalej.

Pewnego ranka wyszedłem wynieść śmieci. Następnie poszedłem do piekarni kupić chleb i jeszcze po drodze zahaczyłem o samochód bo chciałem przynieść z niego parasol.

I wszystko byłoby ok. gdyby nie jedna rzecz: działałem na całkowitym autopilocie. Wchodzę do mieszkania, a narzeczona pyta się mnie: „Zimno jest na dworze?”. Odpowiedziałem:” Tak sobie, średnio.... nie wiem.”

I naprawdę nie wiedziałem!

Nie zauważyłem czy było mokro czy nie, czy świeciło słońce czy nie. W czasie tej przechadzki planowałem co będę robił w ciągu dnia. Tak byłem tym zajęty, że nie zauważałem co się dzieje wokół mnie.

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Jadłeś kiedyś przy włączonym telewizorze? To jest dokładnie to samo. Zjesz całą porcję, a nawet nie zwrócisz uwagi na smak, gęstość, konsystencję i temperaturę.

Przez resztę dnia starałem się funkcjonować maksymalnie świadomy każdego gestu i było to wspaniałe doświadczenie.

Wskazówka jest jedna:  **bądź tylko tu i teraz**. Zwróć 100% swojej uwagi na to, co robisz w chwili obecnej i  **ciesz się tą chwilą!**

Kilka chwil, w których warto się celebrować świadomość:

**Ćwiczenia.** Kiedy będziesz biegał zwróć uwagę na to, jak porusza się Twoje ciało. Jak napinają i rozluźniają się poszczególne mięśnie.

Co odczuwasz gdy stopa dotyka podłoża? Ćwiczenie choćby kilka minut w takim stanie uświadamia jak genialnie złożoną maszyną jest człowiek.

**Jedzenie.** Zjedz posiłek w całkowitej ciszy. Żadnej telewizji i radia. myśłami bądź przy jedzeniu. Nie planuj, nie rozważaj – tylko jedz. Zauważ dokładnie smak, zapach, temperaturę, konsystencję, teksturę i co tylko się da. Dodatkowo proponuję zamknąć oczy. Zjedz w ten sposób coś, co naprawdę uwielbiasz.

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

**Rozmowy.** Przy najbliższej okazji gdy będziesz z kimś rozmawiał rób to szczerze.

Nie rób nic innego tylko słuchaj, otocz drugą osobę zrozumieniem i w pełni bądź z tą osobą.

Dzisiaj zadzwoniła do mnie dziewczyna i rozmawialiśmy na zupełnie innym poziomie. Tzn. ja jej słuchałem inaczej niż zwykle. Czasami gdy telefonowała, ja ze słuchawką w ręce wykonywałem inne czynności.

Sprawdzałem coś na sieci itp. Przytakiwałem, zadawałem pytania, odpowiadałem, ale to działało się bez udziału mojej świadomości. Tym razem wszystko odłożyłem na bok i rozmowa była całkowicie inna. Szczerze polecam.

**Wyjście na zewnątrz.** Kiedy wyjdiesz na zewnątrz zacznij zwracać uwagę na szczegóły. Obserwuj lecące ptaki, przyjrzyj się krzewom i kwiatom, obserwuj słońce i chmury, uśmiechaj się do ludzi :)

Spójrz na swoją okolicę tak, jakbyś był zagranicznym turystą. Wtedy zauważysz rzeczy, które do tej pory Ci umykały.

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

**Woda.** Kiedy pijesz wodę i podnosisz kubek lub butelkę zauważ jak napinają się mięśnie w Twoich palcach i ramieniu. Następnie odczuj kontakt z krawędzią kubka.

Jest twardy i zimny czy plastyczny i ciepły? Następnie uważnie napij się wody. Obserwuj jak płynie przez Twoje ciało.

Nigdy do tej pory nie przepuszczałem, że będę zachwycał się zwykłym pićm wody!

Testuj także na innych czynnościach. To było tylko kilka moich sugestii. Doświadczaj każdej chwili (nawet pisanie na klawiaturze jest inne!), a może się ona okazać czymś niewiarygodnym.

**Życzę przyjemnych wrażeń!**

## 10. Wejdź w stan flow



Czy zaangażowałeś się kiedyś w robienie jakiejś czynności tak bardzo, że straciłeś poczucie czasu? Nie miałeś ochoty na jedzenie, nie wspominając o wizycie w toalecie.

Stan całkowitego zaangażowania to flow.

Możesz go odczuć czytając wciągającą powieść, grając na komputerze, pisząc artykuł i wykonując miliony innych czynności.

Takie maksymalne pochłonięcie łatwo można zauważyć u małych dzieci, które potrafią ogromnie zaangażować się w zabawę. Jak jesteś rodzicem, to obserwuj i ucz się.

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Wcześniej napisałem o byciu tu i teraz i cieszeniu się każdą chwilą. Stan flow działa nieco inaczej: zajmujesz się jedną czynnością tak bardzo, że znika cały świat.

### **Badania nad stanem przepływu**

Najsłynniejszym badaczem stanu flow jest Mihaly Csikszentmihalyi (fajne nazwisko), autor książek:

***“Przepływ. Psychologia optymalnego doświadczenia”***

oraz

***“Urok codzienności. Psychologia emocjonalnego przepływu”***

W swoich książkach stara się odpowiedzieć na pytanie: co sprawia, że ludzie są bardziej szczęśliwi? Dlaczego stan “uskrzydlenia” jest tak ważny i jak należy go pielęgnować?

Zauważyłem, że praca w stanie flow niebywale podnosi produktywność. Mimo tego, że mam wyznaczone przerwy w pracy przed komputerem, czasami je pomijam bo czuję, że jestem “na fali”.

Po przerwie (zwłaszcza obiadowej) raczej niemożliwe jest uzyskanie natychmiast takiego stanu umysłu, jaki panował wcześniej.

## **Zabawa a flow**

Kiedy tańczyłem break dance wiele razy byłem w tym stanie, ale jeszcze nie wiedziałem ,że ma to fachową nazwę. Break dance, hip hop, c-walk to tańce, które w dużej mierze oparte są o improwizację.

Zwłaszcza gdy tańczy się dla zabawy lub podczas tzw. “bitwy”. Wtedy wychodzisz na środek i po prostu tańczysz – nie zastanawiasz się jaki krok czy figura mają być następne.

Wiele razy podczas zawodów można zobaczyć takie ewolucje, których zawodnicy nie są w stanie więcej powtórzyć świadomie.

## **Wejście we flow przy pisaniu**

Jeżeli chcesz wejść w stan flow przy pisaniu musisz pozwolić, aby ta czynność przejęła nad Tobą kontrolę. Otwierasz edytor i tylko piszesz.

Nie zastanawiasz się nad składnią, interpunkcją czy literówkami – czas na edycję będzie później. Koncentruj się tylko na uwalnianiu swoich myśli. W taki sposób powstają wszystkie moje artykuły :)

## **Jak osiągnąć stan flow?**

Musisz wyjechać do lasu i wieść pustelnicze życie przez dwa lata żywiąc się tylko tym, co sam znajdziesz lub upolujesz. Inaczej, za cholere się nie uda ;)

Tak poważnie, to można wejść w stan przepływu dość szybko.

Oto 7 kroków, dzięki którym łatwiej osiągniesz flow:

**1. Rób to, co naprawdę kochasz.** Zajmując się rzeczami, które niezwykle Cię fascynują szybciej osiągniesz stan flow.

Wątpliwe jest osiągnięcie „uskrzydlenia” wykonując czynności, których się nienawidzi.

Oczywiście są odpowiednie narzędzia i techniki za pomocą których można wzbudzić w sobie ciekawość i nieco zneutralizować stan zniechęcenia.

Nie sądzę jednak, żeby punkt widzenia można było całkowicie zmienić. Osobiście nigdy nie osiągnąłem takiego poziomu zainteresowania jak robiąc rzeczy, które uwielbiam.

**2. Zadanie jest wyzwaniem.** Jeżeli zadanie będzie zbyt proste, to nie potrzebujesz wysokiego stanu koncentracji. Gdy zaś wybierzesz zadanie zbyt trudne, będziesz zdenerwowany tym, że nie potrafisz mu sprostać.

Pisanie artykułów nie jest zestawem stale powtarzanych sekwencji na klawiaturze, ale nie jest też tak wielkim zadaniem jak napisanie dwustu stronicowej książki.

Dlatego gdy piszesz na temat swoich zainteresowań osiągnięcie flow jest całkiem proste.

**3. Przygotuj się.** Masz zamiar się uczyć? Naszykuj niezbędne materiały: książki, kserówki, czyste kartki, mazaki, zakreślacze i co tylko będzie Ci potrzebne.

Szukanie notatek w momencie gdy jesteś skoncentrowany na nauce może przyprawić o ból głowy. Musisz przerwać naukę, przeszukać szafki i jak na złość nie ma tego, czego akurat potrzebujesz.

Jeszcze wczoraj to widziałeś, a teraz zniknęło!

Przypomnij sobie jak zareagowała Twoja mama, narzeczona albo żona gdy była w trakcie pieczenia ciasta lub gotowania wykwintnej potrawy i nagle okazało się, że brakuje jakiegoś składnika.

Zwykle są nerwy, następnie zostaje dopuszczony głos logiki (nerwy i tak nic nie zmieniają), aż w końcu dochodzi do rozwiązania: albo sama idzie do sklepu albo kogoś o to prosi.

**Dlatego przygotowanie jest bardzo istotne!**

**4. Eliminowanie zakłóceń.** Rozproszenie nie sprzyja wejściu w stan flow. Pozbądź się wszystkiego co może Ci przeszkadzać: wyłącz TV, radio, pozamykaj zbędne programy, wyłącz komunikatory i koniecznie zamknij przeglądarkę (surfowanie kusi najbardziej!).

Mieszkasz w bloku, a sąsiad mieszkający nad Tobą postanowił szlifować grę na klarnecie?

Masz dwa wyjścia:

**Pierwsze:** wychodzisz z domu i szukasz cichego miejsca do pracy lub nauki: park, kawiarnia, biblioteka miejska.

**Drugie:** odwiedzasz aptekę i kupujesz stopery do uszu, albo udajesz się do sklepu budowlanego po słuchawki ochronne i zapominasz o jakimkolwiek hałasie.

Mam takie słuchawki i były bardzo przydatne gdy uczyłem się do sesji, a za oknem kosili trawę lub któryś z sąsiadów robił remont.

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

## **Tylko dla dorosłych!**

Możesz jeszcze “uciszyć” sąsiada, ale licz się z konsekwencjami. Nie sądzę by oglądanie świata zza metalowych krat i ciągła obawa o własny odbyt były ciekawymi doświadczeniami. Osobiście wybieram szczyptę rozważli i życie na wolności :D

**5. Uwolnij kreatywność.** Kiedy piszesz artykuł lub masz wymyślić projekt po prostu spisuj wszystko co przychodzi Ci do głowy. Nie oceniaj, nie edytuj – tylko DZIAŁAJ!

Zatrzymując się przerywasz kreatywne myślenie, więc pozwól umysłowi płynąć.

**6. Ustal limit czasu.** Zgodne z zasadą Parkinsona (więcej o tym będzie w następnym rozdziale) człowiek na wykonanie zadania ma tyle czasu ile sobie wyznaczy.

Dlatego daj sobie godzinę lub dwie na zadanie. Ustaw budzik, a następnie usuń z pola widzenia wszelkie zegarki. Masz stracić poczucie czasu, a sprawdzanie ile już minęło, albo ile jeszcze przed Tobą nie pomaga. Daj się pochłonać.

**7. Praktykuj.** Wejście w stan flow może się nie udać za pierwszym razem bo będziesz się zastanawiał: “jestem już w stanie flow, czy

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

jeszcze nie?”. Kiedy pojawia się taka myśl, to na pewno nie jesteś.  
Pozwól rzeczom po prostu się dziać!

Przygotuj miejsce pracy, uwolnij kreatywność, zajmij się tym  
co kochasz i raduj się doświadczaniem stanu flow.

Gdybyś nawet po miesiącach treningów nie osiągnął przepływu,  
to rozważ ten wyjazd do lasu ;)

## 11. Stosuj Prawo Parkinsona



Pierwszy raz z prawem Parkinsona zetknąłem się w książce Tima Ferrissa „4-godzinny tydzień pracy”. Idea od razu mnie zachwyciła, więc zacząłem wdrażać ją w celu podniesienia swojej produktywności. Czy to działa? Oj, jeszcze jak!

Prawo Parkinsona po raz pierwszy opisał Cyril Northcote Parkinson. Jego teoria dotyczyła głównie urzędników oraz pracy przez nich wykonywanej, ale okazało się, że można to prawo przenieść także na inne obszary życia.

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Prawo Parkinsona brzmi tak:

*„Czas marnowany jest w ilościach proporcjonalnych do całego czasu, jakim w ogóle dysponujemy.”*

### **O co chodzi?**

Chodzi o to, mój drogi przyjacielu, że powszechnie utarło się aby pracować osiem godzin dziennie. Dlaczego akurat osiem, a nie np. sześć? Tego nie wiadomo.

Wiadomo natomiast to, że ludzie często rozlekają swoje zadania na całe osiem godzin, chociaż gdyby się trochę zmobilizowali, to te same zadania mogliby wykonać w dwie lub trzy godziny.

Jak masz do zagospodarowania osiem godzin, to wypełnisz osiem. Jak będziesz miał dwanaście, to wypełnisz dwanaście.

Oczywiście w międzyczasie będziesz surfował po sieci, pił kawę, rozmawiał ze współpracownikami i spędzisz siedemdziesiąt pięć minut na godzinnej przerwie.

Przy okazji wyjdiesz zapalić ze dwa, trzy razy i osiem godzin jakoś zleci.

Odkąd wprowadzono system płacenia za godzinę ludzie rozwlekają swoje zadania jak tylko się da, żeby wyglądało, że są zajęci.

Jednak wiele badań potwierdza, że aż **POŁOWA czasu pracy nie jest przeznaczona na pracę**. Aby więc wykonać pracę w 100% potrzeba dwukrotnie więcej pracowników.

Nie jestem zwolennikiem płacenia wszystkim ludziom pracującym na etacie za godzinę – część powinna pracować na efekt. Jak są sprytniejsi, lepiej zorganizowani i pracują produktywniej, to niech idą do domu nawet i po dwóch godzinach.

Z punktu widzenia pracodawcy interesowałoby mnie jedynie to, czy wykonali swoją robotę i czy wykonali ją solidnie. Ile czasu im to zajęło, to nie mój interes.

Obecne podejście do pracy jest jak gaz – wypełnia całą dostępną przestrzeń. Powinno być jak cało stałe i zajmować tyle miejsca ile rzeczywiście potrzeba.

Prawo Parkinsona możesz znać z doświadczenia jeżeli jeszcze studiujesz. Kiedy profesor każe napisać pracę zaliczeniową i daje na to miesiąc, to robi duży błąd. Dlaczego? Bo 90% grupy i tak weźmie się za zadanie w ostatnie trzy dni. Znasz to?

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Zatem mógłby wyznaczyć tydzień i prace oddane przez studentów byłyby tej samej jakości, albo nawet lepsze.

### **Moja przygoda z Prawem Parkinsona**

Kiedy zakładałem firmę Pani w Urzędzie Miasta powiadomiła mnie, żebym zjawił się za tydzień odebrać wpis do ewidencji gospodarczej.

Trochę mnie to zaskoczyło bo wiem, że są miasta i urzędy, w których wydaje się ten dokument po piętnastu minutach.

Po sześciu dniach dostaję telefon z urzędu: „Dzień dobry, ja dzwonię z Urzędu Miasta ...” Już się ucieszyłem, że dokument będzie do odebrania. Pytam: „Czy dzisiaj mogę przyjść odebrać wpis do ewidencji bo akurat będę w okolicy?”

I oto co usłyszałem: „Niestety nie. Dzwonie ponieważ nie mogę rozczytać Pana emaila. Na końcu jest gmail.com czy con ?” (**autentyk!**)

Po czym Pani oświadczyła mi, że mojateczka dopiero na dzień przed ustaloną datą wędruje do pani naczelnik, która musi postawić podpis i pieczętę.

Zatem na załatwienie tematu urzędnicy dają sobie tydzień, przy czym i tak załatwiają temat w ostatnim dniu.

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

### **Jak to wykorzystać w działaniu?**

Sprawa nie jest zbyt skomplikowana. Z wszystkich zadań jakie masz wykonać wybierz te, które przynoszą Ci największe zyski. Następnie na ich zrealizowanie wyznacz sobie krótkie terminy, aby zmusić się do działania.

**Wiesz, że działasz najlepiej jak masz nóż na gardle** – pewnie nie raz to testowałeś. Wolne tempo jest nużące i powoduje wyrabianie złych nawyków.

Uwierz mi, że to co dzisiaj robisz w tydzień jesteś w stanie wykonać w cztery dni. Ludzie się umówili, że będą pracować czterdzieści godzin tygodniowo, ale jak nie chcesz, to nie musisz wpisywać się w te ramy.

Jeżeli masz własną firmę, to sprawa wygląda nieco inaczej zwłaszcza jak jesteś początkujący. Kiedy zaczynałem działalność pracowałem nie osiem, ale dwanaście, a czasami nawet szesnaście godzin na dobę.

Jednak jak dzisiaj na to spojrzę, to nie wiem czy rzeczywiście cały ten czas przeznaczałem na właściwą pracę.

Obecnie moja firma jest na etapie rozwoju i dopiero nabiera to wszystko kształtów takich, jakich bym sobie życzył.

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Dlatego zamierzam Prawo Parkinsona zaaplikować do takich zadań jak: pisanie artykułów, nagrywanie podcastów i produktów informacyjnych, sprawdzanie poczty, wykonywanie telefonów, gimnastyka, nauka.

Jeżeli i Ty chcesz popracować nad swoją produktywnością, to może któraś z poniższych wskazówek będzie dobrze Ci służyła.

**1. Kończ pracę o ustalonej godzinie** – wiem, to cholernie trudne. Nie raz obiecywałem sobie, że zgaszę komputer o 21:00, a przesiadywałem np. do 23:00. Dzisiaj jest z tym znacznie lepiej, ale co jakiś czas zdarza mi się nagiąć tę zasadę.

**2. Dodaj dzień wolnego** – zamiast pracować czterdzieści godzin tygodniowo pracuj trzydzieści dwie. Zrób sobie piątek albo poniedziałek dniem wolnym od pracy.

Tylko biorąc dodatkowy dzień wolnego nie spędzaj go na Facebooku! Idź na spacer, zrób sobie wycieczkę rowerową, jedź na basen, poczytaj książkę, zobacz fajny film, spotkaj się ze znajomymi.

Zostanie Ci tylko cztery dni na pracę i jak naprawdę skupisz się na konkretnych to czeka Cię miła niespodzianka. Wiesz co się okaże? Że w cztery dni jesteś w stanie zrobić to, co do tej pory zajmowało Ci pięć lub sześć dni.

**3. Narzucaj krótkie terminy** – ustal jasne granice co i do kiedy ma być zrobione. Polecam większe zadania siekać na plasterki i wyznaczać ramy czasowe do małych zadań. Przykładowo na napisanie tego rozdziału dałem sobie 90 minut.

**4. Zmniejsz wyznaczony czas** – początkowo na napisanie tego artykułu dałem sobie 120 minut, ale żeby bardziej się spiąć obciąłem jeszcze o pół godziny.

Bez względu na to czy się wyrobię czy nie, zadanie będzie wykonane szybciej niż gdybym nie określił żadnych ram.

**5. Zachęć się do wcześniejszego zakończenia** – nagradzanie za rezultaty jest rzadkim zjawiskiem. Częściej w firmach nagradza się ludzi, po których widać, że dużo pracują. Ok, są zajęci, ale czy efektywni? Czy za ich pracą idą rezultaty?

Za napisanie tego artykułu w 120 minut obiecałem sobie filiżankę pysznej kawy i kawałek ciasta, które upiekła moja mama.

Sam najlepiej wiesz co lubisz, więc wymyśl dla siebie zachętę, która naprawdę zmobilizuje Cię do produktywnej pracy.

**6. Kara** – każdy kij ma dwa końce. Dzisiaj wiele się mówi o tym, że karanie jest złe, nie działa, żeby zachęcać marchewką a nie kijem. Co za bzdury!

Jak nie uzyskasz nagrody, to świat się nie zawali, ale jak nie będzie kary, to w życiu się nie nauczysz by dawać z siebie jeszcze więcej.

Stać Cię na to, więc przestań szlochać, marudzić, weź się garść i nie chrzań, że „nie wyrobiłeś się z robotą bo masz zapierdol na Facebooku.”

Jak nie napiszę tego artykułu w 120 minut, to po pierwsze nie będzie kawy i ciastka, a po drugie pozmywam podłogi. Nie lubię i NIE CHCĘ tego robić, więc wolę się sprężyć.

Możesz także dogadać się z rodzeństwem, przyjacielem albo z wybranką swojego serca, że jak się nie wyrobisz z zadaniem, to zapłacisz im 20zł.

Nikt nie lubi się rozstawać ze swoimi pieniędzmi, zwłaszcza gdy nic w zamian za nie dostajemy. Może jak stracisz kilka stów, to zaczniesz do swojej pracy podchodzić z większą powagą.

**7. Wyznacz kolejne zadania** – jeżeli nic Cię nie nagli i masz na głowie jedno zadanie, to będzie je wykonywał niemiłosiernie długo.

Mało tego – będziesz je przerywał sprawdzaniem poczty, czytnika RSS, przeglądaniem Facebooka, pić kawy i chodzeniem do toalety częściej niż to konieczne.

Dlatego na Twojej liście rzeczy, które muszą być wykonane powinny wisieć kolejne projekty. Jak jesteś osobą, która mówi :”Ale po co ten pośpiech, weź wyluzuj”, to zobaczysz po co, jak za rok porównamy efekty naszych działań.

Na mojej liście spraw, które muszą być ukończone są: kolejne ebooki, produkty do nagrania, podcasty, pomysły na artykuły i telefony do wykonania.

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Wiesz czemu chcę to zrobić? **Bo te wszystkie działania przynoszą mi dochód, a ja lubię zarabiać.** Choćby po to, żebym nie musiał się zastanawiać czy mi starczy na chleb jak wydam 120zł, żeby sobie skoczyć na bungy.

Tracisz masę czasu na zastanawianiu się jakie zadanie ma być następne. Osobiście zawsze mam coś w kolejce. To wytwarza pewnego rodzaju ciśnienie, które – nie ma co ukrywać, działa na mnie mobilizująco.

**8. Tylko 10 minut** – zacznij trenowanie Prawa Parkinsona od wyznaczania limitu na sprawdzanie poczty albo portali społecznościowych.

Kiedy otwieram maila daję sobie tylko 10 minut na to, żeby skasować reklamy i odpisać na ważne wiadomości.

Jak się nie wyrobię za jednym posiedzeniem to dostaję sygnał, że muszę pisać bardziej zwięzłe odpowiedzi. Przy następnym sprawdzaniu muszę działać sprawniej.

## **Nie przeginaj!**

W momencie gdy udało Ci się zaplanowane zadania wykonać w czasie o połowę krótszym niż zwykle, to NIE znaczy, że masz pracować dwa razy więcej.

Jak przytłoczysz się pracą, to prędzej czy później takie działanie się na Tobie zemści.

Wiem, bo kilka lat temu sam spędzałem długie godziny przed komputerem i odbiło się to na moim zdrowiu.

Zarywałem noce i w końcu moje ciało dało mi wyraźny sygnał, że przeciągam strunę. Doprowadziłem do takiego osłabienia organizmu, że przy byle kichnięciu lub dotknięciu nosa leciała mi krew.

To było głupie i bardzo niebezpieczne. Nie powtarzaj moich błędów. Naucz się odpoczywać. Uczestnicz w dodatkowych zajęciach: sztuki walki, garncarstwo, taniec.

Bądź wśród ludzi, poprawiaj życie towarzyskie i wróć do pracy z naładowanymi akumulatorami.

**Do dzieła!!!**

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

## 12. Najpierw najważniejsze sprawy



Zawsze namawiam ludzi do tego, aby najpierw robili najważniejsze rzeczy. One po prostu muszą zajmować priorytetowe miejsce na liście Twoich zadań. Może i jesteś bardzo zajęty, ale zajętość ma się nijak do osiągniętych rezultatów.

Zawsze dbaj o to, aby zadania, które przybliżają Cię do realizacji marzeń wykonywać na początku dnia. Dlaczego? Ponieważ im później wyznaczysz porę wykonania konkretnego zadania, tym większe prawdopodobieństwo, że nie zrobisz go wcale.

Ktoś do Ciebie zadzwoni, odwiedzi Cię przyjaciel lub pojawi się inna sprawa, która zakłóci Twoje plany.

Jak zaczniesz dzień od najważniejszych rzeczy masz je z głowy. Nawet jeśli w ciągu dnia pojawią się niespodzianki, to Ty i tak będziesz o krok do przodu.

Gra naprawdę jest warta świeczki. Wszystkie moje artykuły, podcasty i produkty przygotowuję z samego rana.

Jak realizować te naprawdę ważne zadania? Poniżej przedstawiam trzy proste wskazówki:

**1. Zaplanuj tydzień** - zastanów się jakie zadania chcesz wykonać w ciągu tygodnia. Skończyć rozdział ebooka? Założyć blog? Regularne ćwiczenia?

Nie wiem jakie są Twoje priorytety, ale ważne jest to, żeby te zadania były częścią Twoich marzeń i życiowych celów.

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Swój tydzień planuj w niedzielę wieczorem. To naprawdę pomaga.

**2. Redukcja zadań** - startując z planowaniem tygodnia nie przytłaczaj się dużą ilością zadań. Na początek wyznacz tylko cztery zadania.

Z czasem będziesz lepiej oceniać ile konkretne zadanie zabiera Ci czasu. Jak zapiszesz dziesięć zadań i nie uda Ci się zrealizować planu będziesz zniesmaczony brakiem sukcesu.

Dlatego zacznij z małego poziomu i pamiętaj, że wszystko wymaga czasu.

**3. Zacznij ze świadomością niespodzianek** - zawsze pojawi się coś, czego nie planowałeś. Tak po prostu się dzieje.

Jak będziesz tego świadomy, to takie niespodzianki nie będą aż tak bardzo irytujące. Życia nie można zaplanować co do minuty, więc rób swoje i bądź gotowy na pojawiające się sprawy.

Kiedy pod koniec tygodnia spojrzysz na listę rzeczy, które wykonałeś bądź dumny ze swoich osiągnięć.

Jak zrealizowałeś wszystkie priorytety, to oznacza, że pracowałeś naprawdę produktywnie. W weekend odpocznij, aby wrócić do pracy z nową energią!

## 13. Pracuj offline



Prawdopodobnie właśnie teraz korzystasz z największego dystraktora jaki kiedykolwiek wynaleziono – chodzi o internet.

Daje ogromne możliwości, ale jednocześnie niesie sporo zagrożeń, zwłaszcza jeżeli rozmawiamy o efektywnej pracy.

Będąc w miejscu pracy zapewne zdarza Ci się: sprawdzać co chwilę maila, oglądać hity dnia na Youtube, przeglądać Facebooka, rozmawiać przez komunikatory internetowe lub czytać blogi (przy okazji: czy nie powinieś właśnie w tej chwili pracować? :D )

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Internet zmienił świat i jest przydatnym narzędziem, ale pamiętaj, że to nadal jest narzędzie. To Ty masz mieć nad nim kontrolę, a nie ono nad Tobą.

Pomyśl co by się działo gdybyś chciał wbić gwóźdź do ściany i młotek przejąłby nad Tobą kontrolę. Waliłbyś nim na oślep robiąc dużo szkód. Poza tym, mogłoby się to zakończyć licznymi siniakami, stłuczeniami i guzami.

Jednak internet jest bardziej sprytny. Działa niczym agent specjalny, który uwodzi, jest przyjacielski, dostarcza pozytywnych emocji. Nim się obejrzysz będzie miał nad Tobą kontrolę.

Czyż nie tak zaczęła się Twoja przygoda z internetem? Najpierw odwiedzanie portali i czytanie artykułów (wiedza), następnie gry, plotki, filmiki (rozrywka), a później fora i liczne portale społecznościowe (przynależność do grupy).

Dzisiaj nie potrafisz spędzić kilku dni bez zajrzenia do sieci w celu sprawdzenia co w tym informacyjnym kociołku bulgota :)

Nie próbuj mi wmówić, że jest inaczej :)

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

## **Jak sobie z tym poradzić?**

**Przejmij kontrolę** - internet to narzędzie i tak go traktuj. Ty masz nad nim panować, a nie odwrotnie. Zaczynij ignorować wiadomości i różne powiadomienia.

Nie reaguj natychmiast. Najpierw skończ pracować. Wiadomości, nowe wpisy na blogach i maile poczekają. Pokaż kto tu rządzi.

**Dzień bez internetu** - zrób dzień wolny od internetu przynajmniej raz w miesiącu.

Żadnego maila, Facebooka, czytania ebooków i blogów. Zaplanuj dzień poza domem: idź na długi spacer, wybierz się z najbliższymi na piknik, poczytaj w parku książkę, zorganizuj spotkanie ze znajomymi w kawiarni.

Niech ten dzień od rana do wieczora będzie wypełniony zajęciami, które nie mają nic wspólnego z komputerem.

**Pracuj offline** - kiedy pracujesz odłącz się od sieci. Rób to, co naprawdę masz robić. Wejdź w panel sterowania swojego systemu i rozłącz sieć.

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Na początku będzie to trochę dziwne kiedy kompulsywnie włączysz przeglądarkę, wpiszesz adres strony, a Twoim oczom ukaże się napis: "Strona nie może być wyświetlona".

Im częściej będziesz ten napis oglądał, tym większą będziesz miał świadomość jak często zaglądasz do sieci.

Jeżeli pracujesz nad zadaniami i do ich zakończenia potrzebujesz kontaktu z internetem, to zapisz co masz zrobić na kartce i przejdź do kolejnego zadania.

Kiedy zrobisz już wszystko co możliwe w trybie offline włącz sieć i zacznij od uzupełnienia swoich zadań.

Kiedy wszystko skończysz w nagrodę możesz pobuszować trochę po sieci. Jednak pamiętaj o prawie Parkinsona i wyznacz sobie np. 30 minut na sprawdzenie poczty i portali społecznościowych.

Pracując w trybie offline Twoja efektywność diametralnie wzrośnie. Będziesz zdumiony tym, jak wiele można zrealizować bez dostępu do internetu.

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Zatem już teraz wejdź w Panel Sterowania -> Otoczenie sieciowe -> kliknij w "Rozłącz" i pracuj! :)

## 14. Odpoczywaj



Żyjąc w erze pośpiechu ludzie oduczyli się prawidłowo reagować na sygnały wysyłane przez ciało. W kulturze nastawionej na wyniki mówimy, że nie mamy czasu na odpoczynek.

Jest za dużo spraw do załatwienia, rachunki do zapłacenia, obowiązki do zrealizowania.

Musisz wiedzieć, że jeżeli nie słuchasz tego, co Twoje ciało ma Ci do przekazania to prędzej czy później ta ignorancja się zemści.

Do tego aby zwiększyć swoją produktywność i efektywność potrzebujesz poza wszystkimi technikami czegoś tak prostego, jak odpoczynek.

**Wejść na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Potrzebujesz odpowiedniej ilości snu, czasu spędzonego na świeżym powietrzu, ruchu i innych form relaksu, które odrywają Cię od codziennych spraw.

Każdy lekarz zgodzi się z tym, że dzisiaj ludzie śpią za krótko. Nie robisz drzemek kiedy Twoje ciało wyraźnie się tego domaga. Zamiast tego sięgasz po kolejną kawę lub napój energetyzujący.

Jednak na dłuższą metę taki styl życia jest bardzo szkodliwy dla zdrowia zarówno fizycznego jak i psychicznego.

Jeżeli ćwiczyłeś kiedyś na siłowni lub uprawiałeś inny sport, to wiesz, że odpoczynek jest tak samo ważny jak trening.

To właśnie podczas odpoczynku mięśnie się regenerują, odbudowują i wzmacniają. Trening bez żadnych przerw prowadzi do kontuzji, osłabienia stawów, ospałości i utraty siły.

Odpoczynek jest niezbędnym elementem siły, efektywności i zrównoważonego trybu życia.

## **Jakie korzyści będziesz miał z odpoczynku?**

**Mniej stresu** - kiedy ciągle za czymś gonisz i nie relaksujesz swojego umysłu, to napięcie spowoduje różnego rodzaju dolegliwości.

Im mniej odpoczynku tym więcej stresu, który niszczy Twoje ciało i wpływa na efektywność pracy.

**Lepsze relacje** - odpoczynek wcale nie musi oznaczać snu. Możesz oderwać się od codziennych zadań i spotkać się z przyjaciółmi. Możesz spędzić aktywny weekend ze swoją rodziną. Długie spacery, piknik i rozmowy na pewno dobrze wszystkim zrobią.

Zaangażuj w odpoczynek rodzinę i przyjaciół.

**Wzrost energii** - po kilku dniach odpoczynku poczujesz wzrost energii do działania. Będziesz pracował szybciej i efektywniej. Co ciekawe, to właśnie podczas wypoczynku najczęściej wpadamy na nowe pomysły, które mogą usprawnić pracę.

## **Zaplanuj odpoczynek**

Zaznacz w kalendarzu weekend lub jakikolwiek inny dzień i obiecaj sobie, że w tym dniu odpoczniesz.

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Kiedy wyznaczysz taki dzień pilnuj aby nikt nie zlecił Ci zadania do wykonania, delegacji, szkolenia lub sporządzenia raportu. Odmawiaj wszystkie propozycje proponując inny termin.

Takie działanie sprawi, że ludzie zaczną szanować Twój czas. Jednak, żeby inni zaczęli to robić, najpierw Ty sam musisz go szanować.

Weź już teraz długopis lub coś innego do pisania, co akurat masz pod ręką i zaplanuj sobie mini-urlop :)

## Podsumowanie

W tym ebooku zawarłem najlepsze strategie, które podniosą Twoją produktywność. Jednak od samego czytania o produktywności nic się nie stanie. **Musisz działać. Możesz osiągać wspaniałe rezultaty, ale to wymaga chęci, pracy i dyscypliny.**

*Z życzeniami radości i sukcesów,*

*Bartek Popiel*



Jeżeli chcesz poznać jeszcze więcej wskazówek dotyczących takich tematów jak: produktywność, komunikacja, efektywna nauka i rozwój osobisty, to zapraszam Cię do regularnego zaglądania na blog:

**[BartekPopiel.pl](http://BartekPopiel.pl)**

**Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!**

Gdybyś był zainteresowany dodatkowymi materiałami w postaci podcastów lub nagrań video, to zapisz się na mój newsletter.

Możesz tego dokonać w panelu po prawej stronie bloga. Zaraz po zapisie dostaniesz dostęp do ebooka: **“Jak wzbudzić i utrzymać motywację do działania”** w formie pdf i audio.



Ponadto jeżeli chcesz poznać nieco bardziej zaawansowane techniki pomagające zwalczyć odwlekanie zapraszam Cię do zakupu mojego ebooka: **“Zrobię To Dzisiaj!”**.

[KLIKNIJ TUTAJ](#), żeby zobaczyć spis treści, ściągnąć darmowy fragment oraz przeczytać opinie klientów.



Wejdź na blog: <http://BartekPopiel.pl> – Stale coś nowego!