


SKUTECZNIEEFEKTYWNY.PL

5 NIEZBĘDNYCH
TAKTYK,
DZIĘKI KTÓRYM
PRACUJĄC KRÓCEJ,
OSIĄGNIESZ WIĘCEJ!



E-book o tym, jak zwiększyć swoją
efektywność

PRZYGOTOWAŁ: ROBERT SZEWCZYK

Wstęp

Na początku mojej kariery zawodowej utknąłem w ślepych punkcie. Wszystko mogłoby wydawać się w porządku.

Miałem przecież stabilną pracę, miałem gdzie mieszkać i co jeść. Po pracy spędzałem czas oglądając do późna seriale na Netflixie. Moim najbardziej wymagającym działaniem było zamówienie jedzenia w aplikacji.

Wydawałoby się, że wszystko jest w porządku. Moje życie wyglądało przecież jak każdego „normalnego” człowieka.

Doprowadziło mnie to do momentu, w którym zatraciłem się w tych wszystkich korzyściach. Nie zdawałem sobie wtedy sprawy, że wygoda często jest przeciwnikiem, a nawet wrogiem sukcesu.

Wszystko zmieniło się jakiś rok później, kiedy poznałem mojego sąsiada. Jakby to nie brzmiało, to faktycznie był czas, w którym całkowicie zmieniło się moje życie...

Okazało się, że mamy bardzo dużo wspólnych zainteresowań i myślimy podobnie.

Bardzo szybko nasza relacja ze znajomości, przerodziła się w przyjaźń. W tamtym czasie sąsiad pracował w całkiem innej branży, ale miał swój cel - chciał zostać programistą. Pamiętam jak każdego dnia po pracy, przeznaczal sporo swojego wolnego czasu na pisanie aplikacji i rozwój. Imponował mi swoją całkowitą pewnością tego, że poświęcając teraz swój czas i działając, osiągnie sukces.

W życiu potrzebujesz albo inspiracji, albo
desperacji

Tony Robbins

W tamtym momencie moje życie obróciło się o 180 stopni. Pomyślałem "Hej! Skoro on tak może, to czemu ja nie mogę?". Od tamtej chwili zacząłem przeznaczać mnóstwo czasu na rozwój. Przeczytałem wiele książek i artykułów. Przesłuchałem tysiące godzin podcastów. Zacząłem w końcu działać.

Na początku popełniłem wiele błędów, na podstawie których wyciągnąłem dużo pozytywnych lekcji i wniosków. **Dzięki temu nauczyłem się jednak, co działa, a co nie działa i chciałbym się teraz z Tobą tym podzielić.**

**5 TAKTYK, DZIĘKI
KTÓRYM
POŚWIĘCAJĄC ZNACZNIE
MNIJEJ CZASU
NA PRACĘ,
UZYSKASZ ZNACZNIE
WIĘCEJ
EFEKTÓW!**

1. OKREŚL KIERUNEK SWOJEJ PODRÓŻY

Jeśli człowiek sam nie wie do jakiego portu
zmierza, żaden wiatr nie jest pomyślny

Seneka

Wyobraź sobie, że właśnie kierujesz statkiem, którym ktoś kazał dopłynąć Ci do celu. Problem polega jednak na tym, że nie masz żadnej mapy i pojęcia, dokąd, a nawet, którędy płynąć. Zakładając, że by Ci się poszczęściło i jakimś cudem trafiłbyś do celu, to i tak nie miałbyś szans, aby to powtórzyć, bo byłaby to tylko i wyłącznie zasługą szczęścia, a nie przemyślanej strategii.

Czy uczyniłoby Cię to szczęśliwym? Najprawdopodobniej tylko na chwilę, ponieważ zwycięstwo nie cieszy, kiedy jest tylko i wyłącznie dziełem przypadku.

Jednym z głównych wrogów działania i przyczyną odkładania spraw na później jest bezcelowość. To bardzo często ona pozbawia nas radości z osiągniętego sukcesu i zabiera całą satysfakcję z wykonanej pracy.

Zastanawiałeś się, dlaczego niektórzy potrafią wykonywać znacznie większą ilość pracy, w dużo krótszym czasie? Wynika to przede wszystkim ze świadomości i jasności celów, które sobie wyznaczyli.

Jeżeli chcesz zmusić się do działania i coś osiągnąć, to w pierwszej kolejności powinieneś odnaleźć sens i odpowiedzieć sobie na pytanie „Dlaczego chcę to zrobić?”. Przecież nikt na początku nie wie, jak ma coś zrobić, ale gdy widzi sens w tym co robi, zawsze znajdzie sposób.

Niech cel posłuży Ci za mapę, która wyznaczy Ci drogę prosto do sukcesu. Pamiętaj jednak, że **to Twoja podróż i nie możesz poruszać się według cudzej mapy! Zawsze musisz mieć własną, dostosowaną indywidualnie do Ciebie.**

2. MĄDRZE PLANUJ SWOJE STARCIA

Doskonale pamiętam czasy, kiedy chodziłem do liceum – miałem sporą niedowagę i kompletnie brakowało mi pewności siebie. Byłem bardzo zagubionym i zakompleksionym chłopakiem.

W drugiej klasie po rozstaniu z moją pierwszą dziewczyną coś we mnie pękło... Czuję się bardzo załamany, kompletnie nie wiedziałem co mam ze sobą zrobić i czym mam się zająć. Jak się później okazało, była to jedna z najlepszych „rzeczy”, która spotkała mnie w życiu.

Pewnego dnia stanąłem przed lustrem, popatrzyłem na siebie i stwierdziłem, że trzeba w końcu zacząć żyć. Wewnętrzne obrzydzenie do samego siebie spowodowało, że postanowiłem coś ze sobą zrobić. Nie chciałem być tą wersją siebie, której sam się wstydzę. Kilka dni później kupiłem pierwszy w życiu karnet na siłownię i zacząłem działać. Tak jak w przypadku wielu innych ludzi, moje początki były beznadziejne.

Kompletnie nie wiedziałem, jak mam ćwiczyć i jeść. Nie raz, nie dwa odstawiłem niezłe przedstawienie z hantlami. Na siłowni ćwiczyło parę osób z mojej klasy i szkoły, przez co często bywałem obiektem głupich żartów i docinek. Nawet w szkole, gdy przynosiłem pojemniki z ryżem i kurczakiem, nauczyciele potrafili zażartować w moją stronę.

Każdego dnia uczyłem się czegoś nowego o diecie, zacząłem liczyć kalorie, a moja technika z treningu na trening stawała się lepsza. Konsekwentnie i bez wymówek trzymałem dietę, jedynie czasami pozwalając sobie na cheatmeal. Podobnie było z treningiem, nieważne jak się czułem, nie szukałem wymówek, a trening musiał być zrobiony.

Mądrze planowałem swoje starcia, bitwy i stworzyłem proces, który miał doprowadzić mnie do celu.

Z czasem udało mi się osiągnąć swój cel – przytyłem, a wraz ze wzrostem mojej masy mięśniowej, wzrosła pewność siebie.

W końcu czułem, że żyje. Te same osoby, które na początku śmiały się ze mnie, później pytały: „Jak to zrobiłeś?” lub „Czy pomożesz mi ułożyć dietę?”. Było to cudowne uczucie i bardzo wartościowa lekcja, której nigdy nie zapomnę.

Pomyśl o tym, co naprawdę jest dla Ciebie ważne. Jakie starcia jesteś gotowy stoczyć i co mobilizuje cię natychmiastowo do działania. Znajdź coś, co możesz podarować światu od siebie. Nie czekaj i już teraz określ swoje bitwy, stwórz proces, który doprowadzi Cię do Twojego upragnionego celu.

Idealnym podsumowaniem będą słowa **Todda Henry'ego** - cenionego autora, prowadzącego pobranego miliony razy podcastu *The Accidental Creative*, w którym dzieli się swoimi radami i pomysłami na zwiększenie kreatywności i utrzymanie wydajności:

Wybitna praca wymaga poświęcenia dla
większego celu.

Powstaje, kiedy opleciemy swoje życie wokół
misji i robienia tego, co naszym
zdaniem jest warte największego wysiłku. Jaki
cel jest dla ciebie tyle wart?

Todd Henry

3. OSIĄGAJ WIĘCEJ REZULTATÓW ROBIĄC MNIJ

Na początku mojej drogi miałem jeden zasadniczy problem – **zacząłem poświęcać coraz więcej czasu na pracę, a mimo to nie widziałem większych efektów.**

Tak jak większość ludzi błędnie myślałem, że im więcej czasu będę poświęcać na pracę, tym szybciej osiągnę sukces. Myliłem się... Aby Ci to lepiej zobrazować, cofniemy się trochę w czasie.

Kiedy studiowałem ekonomię, poznałem postać cenionego włoskiego ekonomisty i socjologa **Vilfredo Pareto**, który jako pierwszy zauważył pewną zależność. Pareto dostrzegł, że znaczna część dochodów i bogactwa, w naturalny sposób przypada na *niezbędną mniejszość*, stanowiącą około 20 procent ogółu, a pozostałe 80 procent przypada na *nieistotną większość*.

W późniejszym czasie odkrył, że w zasadzie każda działalność gospodarcza podlega tej samej zasadzie np. 20 procent klientów, odpowiada za 80 procent zysków, 20 procent produktów lub usług daje 80 procent dochodów itd. Jak to się ma do osiągnięcia znacznie większych efektów, przy mniejszym nakładzie pracy i czasu?

To właśnie jego nazwiskiem zostało nazwane jedno z **najbardziej przydatnych i skutecznych narzędzi w zarządzaniu czasem oraz życiem - zasada Pareto, która nazywana jest również zasadą 80/20.**

Zasada Pareto mówi o tym, że **za 80 procentami uzyskiwanych rezultatów, stoi 20 procent wykonywanych zadań.**

Ja, Ty, czy każdy inny człowiek mamy określoną pulę zadań, które musimy wykonać w ciągu dnia. Wykonanie każdego z nich, w większości przypadków może zabierać bardzo zbliżoną lub taką samą ilość czasu. **Natomiast jedno lub dwa zadania przekraczają kilkunastokrotnie wartość każdego z pozostałych!**

My jako ludzie mamy tendencje do spychania na drugi plan wykonywania tych kluczowych 20 procent najważniejszych i przynoszących największą korzyść zadań – niezbędną mniejszość.

Często tracimy czas na robienie 80 procent rzeczy, które w znikomym stopniu przełożą się na wyniki – nieistotną większość. Wszystko wynika z tego, że jesteśmy wygodni.

Poświęć chwile swojego czasu i wypisz wszystkie zadania, które wykonujesz w ciągu całego dnia. Zastanów się i zadaj samemu sobie pytanie: „Które z wykonywanych przeze mnie zadań należy do priorytetowych 20 procent, a które do pobocznych 80 procent?”. Skup się na robieniu w pierwszej kolejności rzeczy, które faktycznie przyniosą Ci pożądany rezultat, a odłóż na później pozostałe 80 procent błahych i mało istotnych zadań.

Powtarzaj ten proces każdego dnia i stwórz pozytywny nawyk, który pomoże Ci osiągnąć sukces.

4. Każdego dnia rób kroki, które przybliżą Cię do celu

Pewnie wiesz jakie to uczucie, kiedy znajdziesz jakieś nowe zajęcie, czy hobby. Na początku jesteś podekscytowany, poświęcasz znacznie więcej czasu i energii, aby się czegoś nauczyć i szybciej osiągnąć wymarzony rezultat. Ciągłe podnosisz poprzeczkę i czujesz, że dajesz z siebie 110%. W końcu dochodzisz do momentu, w którym dostrzegasz, że narzucone tempo i ilość pracy, jaką wykonujesz, stają się przytłaczające.

Wykonywane zajęcie, zamiast sprawiać przyjemność, zaczyna Cię męczyć. Nie widzisz żadnych, większych efektów. W wyniku czego powstaje opór, zniechęcasz się, odkładasz dane zadanie na później i nigdy już do niego nie wracasz.

Często sam próbowałem wielu różnych hobby i zajęć, które kończyły się w ten sam sposób. Wpadłem w pułapkę, której nie byłem do końca świadomy. Na szczęście po kilku latach wyciągnąłem wnioski, które mi pomogły i którymi chciałbym się z Tobą podzielić.

Jeżeli wyznaczyłeś sobie cel, który jest ambitny, musisz być świadomy tego, że zapewne będzie wymagać dużego nakładu czasu, pracy i poświęcenia. **Wiele osób źle interpretuje ten „wyścig do celu” i definiuje go jako sprint. Poświęcają dużo wysiłku i czasu na początku, zapominając o tym, że jest to maraton.** Nie są w stanie zobaczyć linii mety, przez co rezygnują chwilę po starcie.

Jeśli masz wyznaczony cel, do którego zmierzasz, to podziel go na mniejsze etapy. Pozwoli Ci to na robienie małych, ale konkretnych kroków każdego dnia. Wiedząc to, że stale idziesz do przodu, nie zniechęcisz się, nawet gdy cel będzie daleko. Mimo tego, że nie będziesz widział linii mety, będziesz stale szedł tak daleko, jak sięga Twój wzrok.

Nie przejmuj się tym, że nie wiesz co robić i jaki będzie Twój kolejny krok. Jeżeli chcesz osiągnąć zamierzony cel, przesuвай się do przodu z wiarą, że następny krok wyjaśni się w trakcie Twojej wędrówki.

Kluczem do wspaniałego życia i sukcesu, jest wykonywanie konsekwentnie i precyzyjnie jednego zadania, przechodząc do następnego. **Nie zwlekaj, rusz się i zrób pierwszy krok w kierunku wyznaczonego celu i kontynuuj wędrówkę krok po kroku, do momentu, kiedy nie dojdiesz do mety.**

Działaj tu i teraz, z czym co masz

Marcin Osman

5. Wyjdź ze swojej własnej mentalnej poczekalni

Znasz to uczucie, kiedy Twoja głowa zaśmiecona jest przez fragmenty niezrealizowanych pomysłów i niedokończonych projektów? Nie starczyłoby nam życia, a dokładniej czasu na to, żeby zrobić wszystko to, czego chcemy.

Jest jednak jeszcze jeden czynnik, który sprawia, że duża część osób traci pracę, albo po prostu się poddaje. Stan ten nazwijmy umownie „mentalną poczekalnią”.

Czym jest mentalna poczekalnia? To luka umiejscowiona pomiędzy przyczyną i skutkiem - prościej mówiąc, jest to pewien okres czasu pomiędzy przebłyskiem pomysłu w Twojej głowie a nagrodą, która się za nim kryje. To czas, kiedy wszystko to, co robisz, wydaje się nie przynosić żadnych efektów czy korzyści.

Jeżeli trafiłeś i utknąłeś w swojej mentalnej poczekalni, to mam dla Ciebie kilka rad, które pomogą Ci się z niej wydostać:

- Zawsze bądź w gotowości do powiedzenia „nie” w momencie, gdy coś lub ktoś kusi Cię do zmiany kursu z obranej przez Ciebie drogi;
- Określ punkty kontrolne, dzięki którym będziesz wiedział, że stale przemieszczasz się w przód;
- Codziennie, konsekwentnie wykonuj starannie swoją pracę;
- Bądź pewny siebie oraz swoich umiejętności realizowania własnej wizji.

Powyższe rady to elementy składające się na podstawowy składnik napędowy każdej osoby (w tym również i Ciebie) - zapał. To on pcha Cię do przodu i nie pozwala Ci się zastanawiać i zadawać zbędnych pytań w stylu „a co, jeśli...”.

Jednak ciężko o zapał i chęci do działania, kiedy utknąłeś w mentalnej poczekalni.

Podsumowanie

Wyznacz sobie cel, który posłuży za mapę, która doprowadzi Cię prosto do sukcesu. Pamiętaj, że do Twojego celu doprowadzi Cię wyłącznie Twoja mapa.

Pomyśl o tym, co jest dla Ciebie naprawdę ważne i o tym, ile jesteś w stanie dla tego poświęcić. Zawsze mądrze planuj swoje starcia, stwórz proces, który doprowadzi Cię do celu.

Wypisz wszystkie zadania, które wykonujesz w ciągu całego dnia. Zastanów się, które z wykonywanych przez Ciebie zadań należy do priorytetowych 20 procent, a które do pobocznych 80 procent. W pierwszej kolejności rób te rzeczy, które faktycznie przyniosą Ci pożądaný rezultat. Zastosuj powyższą zasadę natychmiast i ciesz się efektami.

Pamiętaj, że duże osiągnięcia często wymagają sporego nakładu czasu. Nie traktuj tego jako sprint, a maraton. Każdego dnia konsekwentnie rób małe kroki, które doprowadzą Cię do celu.

Nie przejmuj się, jeśli nie wiesz co robić i jaki będzie Twój kolejny krok. Uwierz w to, że następny krok wyjaśni się w trakcie Twojej wędrówki.

Wyjdź ze swojej mentalnej poczekalni. Nic w życiu nie przychodzi samo, więc nie czekaj na sygnał, tylko od razu przejdź do działania. Myślenie często prowadzi do oporu, a ten jest śmiertelnym wrogiem działania. Nie zrozum mnie źle, nie sugeruję, żebyś przestał myśleć. W pierwszej kolejności skup się na działaniu, następnie pomyśl, co możesz zrobić, aby usprawnić ten proces. W ten sposób wytworzysz zapał, który nieustannie będzie pchać Cię do przodu, przez co nie będziesz miał czasu, na zadawanie sobie zbędnych pytań.

Powyższe metody pomogły mi znacząco zwiększyć efektywność w pracy, jestem pewny, że pomogą również Tobie. Niezależnie od dziedziny życia, w której będziesz chciał je wykorzystać.

Musisz pamiętać, że samo czytanie książek, artykułów, czy słuchanie podcastów nic Ci nie da! Liczy się działanie, a więc nie czekaj i wprowadź je od razu w życie.

Każdego dnia konsekwentnie rób małe kroki i wykorzystuj niniejsze taktyki. Dzięki temu wyrobisz nowe pozytywne nawyki. Pamiętaj, że nie chodzi o to, żeby pracować długo i ciężko, a liczy się to, żeby pracować mądrze!
