

NAPISAŁA:  
KATARZYNA ANTOSIEWICZ



mini **ZENBOOK**

W DRODZE DO EFEKTYWNOŚCI

16 WSKAZÓWEK,  
JAK POLEPSZYĆ JAKOŚĆ SWOJEGO ŻYCIA

## KILKA SŁÓW O FILOZOFII ZEN

ZEN TO "SPOKOJNY, PRZEJRZYSTY, ŚWIEŻY UMYŚL", KTÓRY MOŻNA OSIĄGNAĆ POPRZEZ PRZYSWOJENIE KONCEPCJI KONCENTRACJI MYŚLI NA JEDNYM PUNKCIE ZA POMOCĄ KONTEMPLOWANIA PRAWDY ŻYCIA POPRZEZ PRAKTYKĘ SIEDZĄCEJ MEDYTACJI.

PRAKTYKUJĄC ZEN UMYŚL STAJE SIĘ BARDZIEJ OTWARTY, ODZYSKUJE ŚWIEŻOŚĆ, PRZEJRZYSTOŚĆ MYŚLI. PROCES MYŚLENIA STAJE SIĘ BARDZIEJ UPORZĄDKOWANY, OTWARTY. FILOZOFIA ZEN TO ŚWIADOMOŚĆ CZYSTOŚCI MYŚLI I UMIEJĘTNOŚĆ BEZWARUNKOWEJ KONCENTRACJI ŚWIADOMOŚCI NA WYKONANIU KONKRETNEJ RZECZY. ZEN JEST WIĘC NARZĘDZIEM SŁUŻĄCYM LUDZIOM DO ZWIĘKSZANIA EFEKTYWNOŚCI I PRODUKTYWNOŚCI W ASPEKcie WYKONYWANIA ZADAŃ A JEDNOCZEŚNIE ŚWIADOME PRAKTYKOWANIE TEJ FILOZOFII POZWAŁA NA LEPSZE ODPRĘŻENIE I TYM SAMYM EFEKTYWNIJSZY ODPOCZYNEK, DZIĘKI KTÓREMU JESTEŚMY BARDZIEJ CHĘTNI I ZMOTYWOWANI DO PRACY. ZEN POPRZEZ MEDYTACJĘ I OCZYSZCZENIE UMYŚLU PROWADZI DO OŚWIECENIA. W PRAKTYCE NIE MA NIC WSPÓLNEGO Z KLASYCZNYMI DOKTRYNAMI FILOZOFICZNYMI, OPIERAJĄCYMI SIĘ O LOGIKĘ I LOGICZNE TWIERDZENIA. MOŻNA POWIEDZIEĆ, ŻE SENS TEJ FILOZOFII TKWI W MEDYTACJI, KTÓRA MA PRZYKOTOWAĆ UMYŚL DO "SPONTANICZNEGO OŚWIECENIA". ZEN CZĘSTO BYWA RÓWNIEŻ OKREŚLANA JAKO FILOZOFIA PUSTKI, GDYŻ NAJWAŻNIEJSZE JEST NIEPRZETRZYMYWANIE MYŚLI — JEŚLI KONCENTRUJESZ SIĘ NA JEDNYM PUNKCIE CZY KONKRETNYM ZADANIU, WSZYSTKO INNE CO NAGLE WPADA DO GŁOWY NALEŻY WYPUŚCIĆ I NIE PRZETRZYMYWAĆ, NIE ZAPRZĄTAĆ MYŚLI SKUPIONEJ NA DANEJ SPRAWIE. TEORIA MINDFULNESS W TAKIM MOMENCIE ZALECA TECHNIKĘ POSTITÓW — ZAPISZ TĘ MYŚL NA KARTCE, NAKLEJ NA UBOCZU I WRÓĆ DO NIEJ, GDY BĘDZIE CZAS.

POCZĄTKI ZEN SIĘGAJĄ I W. N.E.

ZEN TO OCZYWIŚCIE RÓWNIEŻ ODŁAM BUDDYZMU, RELIGII RÓŻNORODNIE POJMOWANEJ I POSTRZEGANEJ W RÓŻNYCH KULTURACH.

## JAK TO SIĘ STAŁO?

OD PEWNEGO CZASU ZNACZNIE ZWOLNIŁAM, PRZEŁĄCZYŁAM SIĘ NA FILOZOFIĘ SŁÓW (DOTYCZĄCĄ ŻYCIA, CZYLI WSZYSTKICH JEGO ASPEKTÓW: JEDZENIA, PRACY, WYCHOWANIA DZIECKA, RELACJI I SEKSU, RELAKSU, ZDROWIA, HOBBY) I JESTEM TERAZ SPOKOJNIEJSZA I BARDZIEJ EFEKTYWNA. ZROZUMIAŁAM, NA CO WARTO ZWRÓCIĆ UWAGĘ, A CO ODPUSZCZIĆ, W CO SIĘ ANGAŻOWAĆ, A CO POMIJAĆ. ODKRYŁAM TEŻ, ŻE LEPSZA PRODUKTYWNOŚĆ I EFEKTYWNOŚĆ ZACZĘŁA SIĘ, GDY NAUCZYŁAM SIĘ ODPUSZCZAĆ I SKUPIŁAM SIĘ NA KONKRETNICH ZADANIACH, ELIMINUJĄC ZAKŁÓCENIA, DEKONCENTRUJĄCE PRACĘ NAD POJEDYNCZYM ZADANIEM. POMAGA MI W TYM TEŻ DBAŁOŚĆ O SWOJE CIAŁO I UMYŚŁ POPRZECZ ODPOCZYNEK, ZDROWE ODŻYWIENIE, CZAS NA HOBBY. WYBIERAM TO, CO JEST DLA MNIE DOBRE I PRZYBLIŻA MNIE DO REALIZACJI CELÓW OSOBISTYCH I ZAWODOWYCH A JEDNOCZEŚNIE POTRAFIĘ ODPOCZYWAĆ I ODPUSZCZAĆ. MOJE LEPSZE ŻYCIE NIE ELIMINUJE REALIZACJI WIELU PROJEKTÓW — WRĘCZ PRZECIWNIE, CZYSTY UMYŚŁ, WYPOCZĘTE CIAŁO, ODPOWIEDNIA DIETA SPRAWIAJĄ, ŻE JESTEM W STANIE REALIZOWAĆ JESZCZE WIĘCEJ, A "POWÓDZ POMYSŁÓW" SPOWODOWANYCH MOJĄ "NADKREATYWNOŚCIĄ" JEST CZASAMI NIE DO OKIEŁZNANIA. PAMIĘTAM JEDNAK, BY NAJPIERW SKOŃCZYĆ JEDNO, ZANIM ZACZYNAM KOLEJNE ZADANIE. NIEZALEŻNIE CO ROBIĘ, ROBIĘ TO W TRYBIE JEDNOZADANIOWYM. POPRZECZ FILOZOFIĘ SŁÓW TRAFIŁAM NA MINIMALIZM, A OD NIEGO DO FILOZOFII ZEN.

TA MINI KSIĄŻECZKA POWSTAŁA DLATEGO, ŻE CHCĘ CIĘ ZACHĘCIĆ DO ZMIANY NAWYKÓW — ALE TYLKO NIEKTÓRYCH, TYCH KTÓRE SPRAWIAJĄ, ŻE BĘDZIESZ BARDZIEJ EFEKTYWNA.

ABY ZAOSZCZĘDZIĆ CI POSZUKIWAŃ, UJĘŁAM TUTAJ 16 WSKAZÓWEK, KTÓRE W MNIEJSZYM LUB WIĘKSZYM STOPNIU POMOGĄ CI PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO NOWEGO ŻYCIA.

JAKIE KORZYŚCI ODNIESIESZ DZIĘKI POSTAWIE ZEN?

ZAPRASZAM CIĘ DO LEKTURY

Kaśka

PRZYJMUJĄC POSTAWĘ ZEN MOŻESZ ZWIĘKSZYĆ SWOJĄ EFEKTYWNOŚĆ POPRZEZ:

1. PRZEŁĄCZENIE SIĘ NA TRYB SLOW — CZYLI ZWOLNIENIE W RÓŻNYCH ASPEKTACH ŻYCIA
2. OTWARCIE UMYŚLU
3. ZMIANĘ NAWYKÓW ZWIĘKSZAJĄCYCH PRODUKTYWNOŚĆ
4. UPORZĄDKOWANIE SWOICH MYŚLI I PRZESTRZENI TWÓRCZEJ
5. PRZYJĘCIE POSTAWY UCZNIA
6. ZWIĘKSZENIE SKUPIENIA
7. POPRAWĘ KONCENTRACJI
8. ZWIĘKSZENIE DECYZYJNOŚCI
9. ODPUSZCZANIE ZADAŃ
10. NAUKĘ ODPOCZYWANIA
11. ODNALEZIENIE WEWNĘTRZNEGO SPOKOJU I HARMONII
12. ZMNIEJSZENIE STRESU

## WSKAZÓWKA 1

### ZWOLNIJ

PRZEŁĄCZ SIĘ NA TRYB SLOW, ZARÓWNO JEŚLI CHODZI O PRACĘ, ODPOCZYNEK, JEDZENIE, MODĘ, SEX CZY WYCHOWANIE DZIECI. PRZEŁĄCZENIE SIĘ NA WOLNIEJSZY TRYB DAJE WOLNOŚĆ. POZWALA LEPIEJ ŻYĆ, GDYŻ ZWIĘKSZA KONCENTRACJĘ NA KAŻDEJ WYKONYWANEJ CZYNNOŚCI. NIE GONIĄC "OD - DO" MASZ WIĘKSZE POCZUCIE KONTROLI NAD SWOIM CZASEM. NIE "ZALICZASZ" KOLEJNYCH SPRAW, A RZECZYWIŚCIE JE PRZEŻYWASZ, KONCENTRUJĄC SIĘ NA NICH, BĘDĄC W DANYM MIEJSCU O DANEJ PORZE. TU I TERAZ, ZGODNIE Z ZASADĄ *MINDFULNESS*.

WSKAZÓWKA 2

BĄDŹ UWAŻNA

UWAŻNOŚĆ TO UMIEJĘTNOŚĆ KONTEMPLOWANIA DANEJ CHWILI, KTÓRA NIE JEST JUŻ PRZYSZŁOŚCIĄ, ALE ZANIM STANIE SIĘ WSPOMNIENIEM. TO UMIEJĘTNOŚĆ KONCENTRACJI NA TYM CO TERAZ I TUTAJ. ODPOWIEDŹ NA PYTANIE: CO CZUJĘ W TEJ WŁAŚNIE CHWILI? TO SKUPIENIE NA WYKONYWANYM ZADANIU I ANGAŻOWANIE SIĘ W NIE CAŁYM SERCEM, UMYŚŁEM, CIAŁEM. TUTAJ. TERAZ.

NAUCZ SIĘ KONCENTROWAĆ. MOŻESZ SPRÓBOWAĆ MEDITACJI.

MOŻESZ WYZNACZAĆ SOBIE NAGRODY.

NAUCZ SIĘ SKUPIAĆ.

RÓB JEDNĄ RZECZ JEDNOCZEŚNIE, KONCENTRUJ SWOJE SIŁY NA WYKONANIU JEJ BEZBŁĘDNIIE I EFEKTYWNIIE, ABY NIE TRACIĆ CZASU NA JEJ POPRAWIANIE.

### WSKAZÓWKA 3

#### ODNAJDŹ SIEBIE

ŻYJ SWOIM ŻYCIEM, REALIZUJ SWOJE CELE, NIE INNYCH. BĄDŹ TAKĄ, JAKĄ SOBIE SIEBIE WYOBRAŻASZ, A NIE TĄ OSOBĄ, KTÓRA SPEŁNIA OCZEKIWANIA INNYCH. A JEŚLI NIE WIESZ KIM JESTEŚ, JAKA JESTEŚ, CO LUBISZ, CZEGO PRAGNIESZ — TO EWIDENTNY ZNAK, ŻE CZAS NAJWYŻSZY ZIDENTYFIKOWAĆ SIEBIE, BO TERAZ JESTEŚ ZLEPKIEM OCZEKIWAŃ LUDZI Z TWOJEGO OTOCZENIA.

POSZUKAJ WŁASNEJ TOŻSAMOŚCI, WŁASNYCH MARZEŃ. OKREŚL SWOJE ROLE ŻYCIOWE, PRZYPI SZ IM MARZENIA, ZAMIEŃ TE MARZENIA NA PLANY I NA CELE. ZAPYTAJ SIEBIE, CO LUBISZ ROBIĆ? CO CHCESZ ROBIĆ? ZAPLANUJ TE ZADANIA W KALENDARZU.



## WSKAZÓWKA 4

### CEŃ JAKOŚĆ, NIE ILOŚĆ

NIE GROMADŹ RZECZY. SPRÓBUJ MINIMALIZMU. UPORZĄDKUJ SWOJĄ PRZESTRZEŃ ŻYCIOWĄ, PRZESTRZEŃ TWÓRCZĄ. NAWET, JEŚLI POTRAFISZ PRACOWAĆ W CHAOSIE, ALBO NAWET GDY CHAOS JEST PODSTAWĄ TWOJEJ EFEKTYWNOŚCI POSTARAJ SIĘ, ABY NIE GROMADZIĆ RZECZY NIEPOTRZEBNYCH. MOŻESZ USTRUKTURALIZOWAĆ SWÓJ BAŁAGAN TAK, BY NIE TRACIĆ CZASU NA SZUKANIE NIEZBĘDNYCH ELEMENTÓW CZY NARZĘDZI PRACY. NIECH KAŻDA RZECZ W TWOIM CHAOSIE MA (MNIJ WIĘCEJ) SWOJE MIEJSCE. JEŚLI TAK NIE JEST, PRAWDOPODOBNIJE CZĘSTO ZDERZASZ SIĘ Z RZECZYWISTOŚCIĄ, W KTÓREJ ZANIM ZNAJDZIESZ NOŻYCZKI ZAPOMINASZ, CO CHCIAŁAŚ WYCIĄĆ.

PRZEMYŚL, KTÓRE RZECZY SĄ CI NIEZBĘDNE DO ŻYCIA, FUNKCJONOWANIA (ZARÓWNO W KWESTII NARZĘDZI PRACY JAK I UBRAŃ, GADŻETÓW, KOSMETYKÓW, PRZYBORÓW DO GOTOWANIA, A TAKŻE BIŻUTERII, KSIĄŻEK, ZAPOMNIANYCH HOBBY, PŁYT). OCZYŚĆ SWOJE ŻYCIE Z "PRZYDASIÓW" ZAPOMNIANYCH W SZAFACH I SZAFKACH, Z RÓŻNEGO RODZAJU NIEUŻYWANYCH GADŻETÓW DOMOWYCH, CIUCHÓW CZY KOSMETYKÓW. BEZ OSZUKIWANIA SAMEJ SIEBIE. ZRÓB SOBIE WŁASNY, DOPASOWANY SYSTEM ORGANIZACJI SPRAW I RZECZY, KTÓRYCH POTRZEBUJESZ, ZLIKWIDUJ BAŁAGAN (IM MNIEJ MASZ RZECZY TYM ŁATWIEJ UTRZYMAĆ PORZĄDEK).

## WSKAZÓWKA 5

### NIE STAWIAJ ZBYT WYSOKO POPRZECZKI

PRZEROST AMBICJI JEST ZABÓJCA EFEKTYWNOŚCI, PODOBNIIE JAK PERFEKCJONIZM I PRACOHOLIZM — NIE BIERZ NA SIEBIE ZA DUŻO, WSZYSCY WIEDZĄ, ŻE DASZ RADĘ, TYLKO CZY NA PEWNO TY MUSISZ TO ZROBIĆ? NAUCZ SIĘ DZIELIĆ PRACĄ, ALBO DELEGOWAĆ ZADANIA. PORZUĆ MYŚL, ŻE TYLKO SAMODZIELNIE ZROBISZ WSZYSTKO NAJLEPIEJ. POZWÓL INNYM SIĘ WYKAZAĆ, ROZWIJAĆ, DOCEŃ ICH, ZMOTYWUJ. CZĘSTO WYSTARCZY, ABY COŚ BYŁO ZROBIONE, NIE ZAWSZE NAJWAŻNIEJSZE JEST, ABY BYŁO SUPER PERFEKCYJNIE.

## WSKAZÓWKA 6

### KOCHAJ SIEBIE

DBAJ O SIEBIE I BĄDŹ DLA SIEBIE DOBRA. SPRAWIAJ SOBIE DROBNE I WIĘKSZE PRZYJEMNOŚCI. OTACZAJ SIĘ PIĘKNEM, SŁUCHAJ MUZYKI, RELAKSUJ SIĘ, ZAAKCEPTUJ CO MOŻESZ I PRACUJ NAD MOCNYMI STRONAMI. RÓB TO, CO LUBISZ, A NIE TO, CO JEST MODNE. PAMIĘTAJ, ABY MIEĆ PRAWDZIWA FRAJDĘ I PRZYJEMNOŚĆ Z TEGO, CZYM SIĘ ZAJMUJESZ.

ZNAJDŹ SWÓJ RYTM. RUTYNA NADAJE STRUKTURĘ. ZNAJDŹ TAKIE RYTUAŁY, KTÓRE POZWOLĄ CI NA WEWNĘTRZNY SPOKÓJ I LEPSZĄ ORGANIZACJĘ ŻYCIA. ZNAJDŹ CODZIENNIE CZAS, ABY POBYĆ TYLKO ZE SOBĄ, WŁOŻYĆ I ZAPLANOWAĆ ZADANIA, OCZYŚCIĆ UMYŚL. POMYŚLEĆ.

BĄDŹ POZYTYWNA — MYŚL I MÓW UNIKAJĄC PRZECZEŃ — OD RAZU POCZUJESZ SIĘ BARDZIEJ POZYTYWNE NASTAWIONA DO ŻYCIA I ŚWIATA.

ŻYJ ZDROWO. ZMIENŃ NAWYKI ŻYWIENIOWE, SZANUJ SWOJE CIAŁO, DBAJ O ROZWÓJ INTELEKTUALNY. DLACZEGO SIĘ ZATRUWASZ? ZDROWE ODŻYWIENIE WSPOMAGA ROZWÓJ I AKTYWNOŚĆ MÓZGU, POPRAWIA WYDOLNOŚĆ ORGANIZMU, ZMNIĘDZA RYZYKO CHORÓB. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA DOSTOSOWANA DO TWOICH POTRZEB I MOŻLIWOŚCI ZWIĘKSZY JE JESZCZE BARDZIEJ, DOSTARCZY CI ENERGII I ENDORFIN, A CO ZA TYM IDZIE, BĘDZIESZ SZCZĘŚLIWSZA, ŻYWSZA.

A Z TAKIEGO STANU TYLKO PÓŁ KROKU DO SUPERMOTYWACJI DO PRACY!

## WSKAZÓWKA 7

### PRZYJMIJ POSTAWĘ UCZNIĄ

NIE MOŻEMY SIĘ ROZWIJAĆ BEZ UMIEJĘTNOŚCI UCZENIA SIĘ NOWYCH RZECZY. PRZYJMUJĄC POSTAWĘ UCZNIĄ, UZBRAJAJĄC SIĘ W CIERPLIWOŚĆ, OKAZUJESZ GOTOWOŚĆ DO ROZWOJU. WYZNACZ SOBIE CEL: ZDOBYCIE UMIEJĘTNOŚCI LUB WIEDZY. PRZYGOTUJ PLAN NAUKI I NOTES, W KTÓRYM ZANOTUJESZ POSTĘPY. WYZNACZ SOBIE CZAS — NAWYK TWORZY SIĘ PRZEZ 21 DNI (ŚREDNIO). NOWEJ UMIEJĘTNOŚCI MOŻNA SIĘ NAUCZYĆ W 7. WIEDZA JEST NIEZGŁĘBIONA. ZGROMADŹ NIEZBĘDNE MATERIAŁY. PRZYJMUJ CODZIENNIE Z POKORĄ POSTAWĘ UCZNIĄ — NIE WAŻNE, CZY O TEJ SAMEJ PORZE, CZY W WOLNEJ CHWILI — CODZIENNIE UCZ SIĘ I NOTUJ POSTĘPY. KONTYNUUJ NAWET, GDY POJAWIAJĄ SIĘ PRZESZKODY. PRÓBUJ KOLEJNY RAZ — TYLKO PRAKTYKA UCZYNI CIĘ MISTRZEM.

## WSKAZÓWKA 8

### DOKOŃCZ, CO ZACZĘŁAŚ

WIELE TWOJEGO STRESU BIERZE SIĘ Z TEGO, ŻE NIE KOŃCZYSZ TEGO, CO ZACZYNASZ. DOKAŃCZANIE SPRAW, ZADAŃ, CZYNNOŚCI TO ISTOTNY ELEMENT REALIZOWANIA POSTULATU EFEKTYWNOŚCI I MIARA PRODUKTYWNOŚCI. NIESKOŃCZONE ZADANIA TKWIĄ W TWOJEJ GŁOWIE I NICZYM ZŁE GREMLINY STRASZĄ CIEBIE I SZEPCZĄ, POWODUJĄC DEKONCENTRACJĘ, UTRATĘ MOTYWACJI, OPÓŹNIENIA. ZANIM ZACZNIESZ NOWY PROJEKT — SKOŃCZ TEN, KTÓRY REALIZUJESZ. ZANIM ZACZNIESZ Z NOWYM ZADANIEM, UKOŃCZ POPRZEDNIE. OSIĄGNIJ COŚ, ZANIM ROZPOCZNIESZ COŚ NOWEGO.

## WSKAZÓWKA 9

### POSTAW NA JEDNOZADANIOWOŚĆ

RÓB ZAWSZE TYLKO JEDNĄ RZECZ JEDNOCZEŚNIE. JAK BIEGNIESZ - BIEGNIJ, JAK CZYTASZ — CZYTAJ, JEŚLI ROZMAWIASZ PRZEZ TELEFON, NIE KARTKUJ W TYM CZASIE NOTESU CZY NIE KLIKAJ W PRZEGLĄDARCE (CHYBA, ŻE COŚ SPRAWDZASZ). SKUPIAJ SIĘ TYLKO NA TYM ZADANIU, KTÓRE REALIZUJESZ. NIE DZIEL UWAGI POMIĘDZY TELEWIZOR A DRUTY, POMIĘDZY GITARĘ A PERKUSJĘ, POMIĘDZY PRACĘ NAD JEDNYM ZADANIEM A REALIZACJĄ INNEGO. OPLANUJ ROZPRASZACZE, OGRANICZ MOŻLIWE ZAKŁÓCENIA (POWIADOMIENIA, TELEFONY, HAŁAS, BAŁAGAN). POSTARAJ SIĘ PRACOWAĆ W RYTMIE: 3/4 CZASU SKUPIENIA NA ZADANIU I 1/4 CZASU NA PRZERWĘ.

JEŚLI PRACUJESZ UMYSŁOWO — PODCZAS PRZERWY ODEJDŹ OD WARSZTATU PRACY, JEŚLI PRACUJESZ FIZYCZNIE — USIĄDŹ, ZREGENERUJ MIĘŚNIE.

PRZERWA NIE JEST STRATĄ CZASU — TO CZAS NA NAŁADOWANIE AKUMULATORA.

## WSKAZÓWKA 10

### OPRÓŻNIAJ REGULARNIE SKRZYNKĘ PRZYJĘĆ CZYLI PORZĄDKUJ SPRAWY PRZYCHODZĄCE

CODZIENNIE DOSTAJESZ WIELE BODŹCÓW, KTÓRE WYMAGAJĄ TWOJEJ REAKCJI. SĄ TO ZARÓWNO SPRAWY, KTÓRE PRZYCHODZĄ Z ZEWNĄTRZ, JAK I TWOJE WŁASNE WEWNĘTRZNE MYŚLI, POMYSŁY, OLSNIENIA. ZAJMOWANIE SIĘ NIMI W MOMENCIE ICH POJAWIENIA SIĘ ODCIĄGA CIĘ OD BIEŻĄCEGO ZADANIA. DLATEGO W KAŻDEJ CHWILI, GDY TAKA SPRAWA POJAWIA SIĘ, A TY AKURAT PRACUJESZ NAD CZYMŚ INNYM — ZAPISZ JĄ SOBIE W NOTESIE I ZAJMIJ SIĘ NIĄ W ODPOWIEDNIM CZASIE. TAK NAPRAWDĘ SPRAWY KTÓRE DO NAS TRAFIAJĄ MOŻNA SKATEGORYZOWAĆ ZGODNIE Z ZASADĄ EISENHOWERA — CZYLI ZAJĄĆ SIĘ NIMI OD RAZU, ZAPLANOWAĆ ICH WYKONANIE, DELEGOWAĆ NA KOGOŚ LUB PO PROSTU ODPUSZCIEĆ (WYRZUCIĆ DO KOSZA).

NAUCZ SIĘ PRZETWARZAĆ INFORMACJE I SZYBKO (TO WYJĄTEK) PODEJMOWAĆ DECYZJE. SPRAWY, KTÓRE ZAJMUJĄ NIE WIĘCEJ NIŻ 2-4 MINUT WYKONUJ OD RĘKI, POZOSTAŁE PLANUJ STRATEGICZNIE — WYKONAJ OSOBIŚCIE, PRZEKAZUJ, DELEGUJ, NIE POZWÓL, ABY NA LIŚCIE SPRAW PRZYCHODZĄCYCH LEŻAKOWAŁY NIEZAGOSPODAROWANE JAKIEKOLWIEK SPRAWY CZY ZADANIA "NA PÓŹNIEJ".

## WSKAZÓWKA 11

### ODPUSZCZAJ

EFEKTYWNOŚĆ ZACZYNA SIĘ TAM, GDZIE ZACZYNASZ ODPUSZCZAĆ. KONSUMPCYJNY TRYB I STYL ŻYCIA W DUŻEJ MIERZE SPRAWIA, ŻE ŚLIZGASZ SIĘ PO POWIERZCHNI RÓŻNYCH ZDARZEŃ. NIGDZIE NIE JESTEŚ W PEŁNI. ALE ZAWSZE MOŻESZ POWIEDZIEĆ, ŻE BYŁAŚ, WIDZIAŁAŚ, POZNAŁAŚ. ALE CZY NA PEWNO? NAUCZ SIĘ WYBIERAĆ TO, CO DLA CIEBIE CENNE, WARTOŚCIOWE, PRZYBLIŻAJĄCE CIĘ DO SWOICH CELÓW. WYBIERAĆ TO, CO SŁUŻY TOBIE I CZEGO TY PRAGNIESZ.

WYZNACZAJ SOBIE RACJONALNE CELE. OKREŚL NAJWAŻNIEJSZĄ SPRAWĘ DO ZAŁATWIENIA NA DZIŚ I KILKA SPRAW NA CAŁY TYDZIEŃ. NIE PLANUJ ZA DALEKO. NAUCZ SIĘ TEŻ EFEKTYWNIIE KONTROLOWAĆ SWOJE POSTĘPY — CO TYDZIEŃ PRZEGLĄDAJ SWOJE PLANY I OCENIAJ SUKCESY.



## WSKAZÓWKA 12

NIE REZYGNUJ Z REALIZOWANIA KILKU CELÓW, JEŚLI POTRAFISZ  
JEŚLI POTRAFISZ MOŻESZ ZAJMOWAĆ SIĘ RÓŻNYMI PROJEKTAMI W TYM SAMYM  
CZASIE, ALE NIE JEDNOCZEŚNIE. MOŻESZ MIEĆ RÓŻNE CELE, ZBIEŻNE LUB  
ZUPEŁNIE ROZBIEŻNE I PRZYJĄĆ SOBIE TEN SAM CZAS (TERMIN) ICH  
ZREALIZOWANIA. ALE GDY PRACUJESZ NAD POSZCZEGÓLNYMI ZADANIAMI —  
BĄDŹ JEDNOZADANIOWA. PRZEŁĄCZANIE SIĘ POMIĘDZY ZADANIAMI DLA  
EFEKTYWNOŚCI JEST DESTRUKCYJNE. TWÓJ MÓZG NIE JEST KOMPUTEREM, DLA  
NIEGO TO NIE PRZEKLIKNIĘCIE POMIĘDZY JEDNYM OKNEM A DRUGIM. TO CAŁY  
PROCES PRZESTAWIENIA MYŚLENIA Z JEDNEGO ZADANIA NA INNE. CIĘŻKO JEST  
PŁYNAĆ, WYCHODZĄC CO 5 METRÓW, PRZEBIERAĆ SIĘ I IŚĆ 2 METRY ABY PO TYM  
DYSTANSIE ZNÓW WBIJAĆ SIĘ W MOKRY STRÓJ, ABY PRZEPEŁYNAĆ KOLEJNE 5  
METRÓW, PRAWDA? TAK SAMO JEST Z WIELOZADANIOWOŚCIĄ. W DUŻEJ SKALI,  
STRATEGICZNEJ, NA POZIOMIE CELÓW CZY MARZEŃ — JEST OK, ALE NA  
POZIOMIE OPERACYJNYM TO BEZNADZIEJNE I OSŁABIAJĄCE EFEKTYWNOŚĆ  
DZIAŁANIE.

## WSKAZÓWKA 13

### DOCENIAJ PROSTOTĘ

UPRASZCZAJ NIE TYLKO ŻYCIE, ALE TEŻ PROCESY I PROCEDURY, UPRASZCZAJ REALIZOWANIE ZADAŃ. OGRANICZ SWOJE CELE, ZADANIA, RZECZY DO TEGO, CO NIEZBĘDNE. KONTROLUJ STOPIEŃ REALIZACJI ZAPLANOWANYCH CELÓW. NIE STARAJ SIĘ OSIĄGNAĆ WSZYSTKIEGO ZA WSZELKĄ CENĘ W MAKSYMALNIE KRÓTKIM CZASIE.

NAUCZ SIĘ PROWADZIĆ PROSTE, ZWIĘZŁE LISTY ZADAŃ, KTÓRE SĄ ŁATWE DO WERYFIKACJI NA KONIEC DNIA.

## WSKAZÓWKA 14

### INSPIRUJ SIĘ

KOLEKCJONUJ DOBRE POMYSŁY, KORZYSTAJ Z NOTESU, APLIKACJI NOTUJĄCEJ LUB INNEJ DOWOLNEJ FORMY, DZIĘKI KTÓREJ BĘDZIESZ MOGŁA W KAŻDEJ CHWILI ZAPISAĆ POMYSŁ, MYŚL, INSPIRACJĘ. ZAŁÓŻ DOWOLNĄ (KOSZYK, PUDEŁKO, FOLDER) "TECZKĘ NA ŁUPY" W KTÓREJ W DOWOLNEJ FORMIE BĘDZIESZ MOGŁA KOLEKCJONOWAĆ POMYSŁY I INSPIRACJE. PRZEGLĄDAJ CO JAKIŚ CZAS ZARÓWNO NOTATNIK JAK I PUDŁO Z INSPIRACJAMI — OGLĄDAJ, OCENIAJ, SMAKUJ, PRZETWARZAJ, TWÓRZ.

## WSKAZÓWKA 15

### ROZWIJAJ PASJĘ

JEŚLI NIE MASZ JESZCZE PASJI, ANI HOBBY — TO CUDOWNIE — MASZ WIELE MOŻLIWOŚCI. PRÓBUJ DOTĄD AŻ ZNAJDZIESZ TO COŚ, O CZYM BĘDZIESZ MYŚLAŁA PRZED SNEM I Z NIECIERPLIWOŚCIĄ BĘDZIESZ SIĘ BUDZIŁA. ZAKOCHAJ SIĘ W TYM. MOŻE SPRÓBUJESZ TYLKO JEDNEJ RZECZY I TRAFISZ W SAMO SEDNO. A MOŻE BĘDZIESZ MUSIAŁA TRZYDZIEŚCI SZEŚĆ RAZY — KTO TO WIE? NIE REZYGNUJ, DOPÓKI NIE POCZUJESZ TEJ PASJI W KAŻDEJ JEDNEJ KOMÓRCIE. NIE BIERZ CZEGOKOLWIEK, BO TAK NAPISAŁAM. ZNAJDŹ W SOBIE PASJĘ. ODNAJDŹ W SOBIE TWÓRCZE DZIECKO. ZAJRZYJ W GŁĄB SIEBIE. ZAUF AJ INTUICJI. BYĆ MOŻE W TEN SPOSÓB ZNAJDZIESZ PRACĘ, NA KTÓREJ CI BĘDZIE ZALEŻAŁO I KTÓRA STANIE SIĘ TWOJA PASJĄ.

## WSKAZÓWKA 16

### ODPOCZNIJ

CIAŁGLE PĘDZISZ I REALIZUJESZ ZADANIE ZA ZADANIEM? CO JEST PIERWSZĄ CZYNNOSCIĄ W TWÓJ WOLNY DZIEŃ? DUŻO PRACUJESZ? ZAJMUJESZ SIĘ DOMEM? JESTEŚ PERFEKJONISTKĄ? PRACOHOLICZKĄ? CO ROBISZ W CZASIE WOLNYM? CZY ODPOWIEDZI NA TE PYTANIA CIĘ PRZERAŻAJĄ? A MOŻE ZASKAKUJĄ? MOŻE JESTEŚ PRACOHOLICZKĄ, WYDAJE CI SIĘ, ŻE PUNKTUJESZ SIEDZĄC DŁUGO W PRACY, ŻE WIĘCEJ ROBISZ, JEŚLI DŁUŻEJ TAM PRZEBYWASZ?

JEŚLI NIE NAUCZYSZ SIĘ ODPOCZYWAĆ NIE MASZ SZANS NA TO, ABY BYĆ EFEKTYWNA I OTWORZYĆ UMYŚŁ ZGODNIE Z FILOZOFIĄ ZEN. TWOJE CIAŁO I TWÓJ UMYŚŁ POTRZEBUJĄ REGENERACJI. TYLKO WYPOCZĘTY UMYŚŁ JEST W STANIE SIĘ OTWORZYĆ NA NOWE WYZWANIA, PRZYJĄĆ NOWĄ WIEDZĘ, UCZYĆ SIĘ NOWYCH CZYNNOSCI. TWOJE CIAŁO, JAKO NARZĘDZIE PRACY, RÓWNIEŻ MUSI BYĆ WYPOCZĘTE I ODPOWIEDNIO ZREGENEROWANE. JEŚLI LUBISZ SIEDZIEĆ I GAPIĆ SIĘ W ŚCIANĘ — OK. JEŚLI WOLISZ SPORT — TEŻ OK. FORMA REGENERACJI POWINNA BYĆ DLA CIEBIE PRZYJEMNA. JEŚLI MASZ DUŻO ZAJĘĆ I ZADAŃ — PLANUJ CZAS NA ODPOCZYNEK, OCZYSZCZAJ UMYŚŁ PRZED SNEM — ODŁĄCZ SIĘ OD ELEKTRONIKI, DYSKUSJI. ZNAJDŹ UKOJENIE.

## KILKA SŁÓW O ZENBOOK

ZENBOOK TO MÓJ OSOBISTY PROJEKT NAUKI KOŃCZENIA ZADAŃ I ODPOWIEDNIE WARTOŚCIOWANIE ICH ELEMENTÓW, A KONTEKSTOWE, KRÓTKIE LISTY ZADAŃ (TO-DO LIST) OBEJMUJĄ MAKSYMALNIE 1-3 ZADANIA NA DZIEŃ I MAKSYMALNIE 10-12 W TYGODNIU, DZIĘKI CZEMU MOŻLIWE JEST ZWIĘKSZENIE EFEKTYWNOŚCI I PRODUKTYWNOŚCI. LISTY TE TWORZONE SĄ W OPARCIU O UMIEJĘTNOŚĆ WYBIERANIA I OCENY POSZCZEGÓLNYCH SPRAW, KTÓRE WPADAJĄ NA CO DZIEŃ DO SKRZYŃKI PRZYJĘĆ SPRAW PRZYCHODZĄCYCH.

DZIĘKI UWAŻNOŚCI I ZWIĘKSZONEJ KONCENTRACJI NA ZADANIACH, CZAS ICH WYKONANIA JEST KRÓTSZY A PRZEZ TO, MASZ WIĘCEJ CZASU NA REGENERACJĘ SIŁ, RELAKS, HOBBY I ODPOCZYNEK.

SKĄD NAZWA ZENBOOK? OTÓŻ JEST TO PROJEKT ZAWIERAJĄCY MOTYWATORY, WSKAZÓWKI I ZALECENIA, W JAKI SPOSÓB NAUCZYĆ SIĘ KONCENTROWAĆ NA ZADANIACH TAK, ABY JE KOŃCZYĆ.

## LOGO ZENBOOK

LOGO ZENBOOK TO JAPOŃSKI SYMBOL BUDDYZMU ZEN (MALOWANY JEDNYM POCIĄGNIĘCIEM PĘDZLA I STANOWIĄCY NIEDOMKNIĘTY OKRĄG). PODOBNO MISTRZOSTWO ZEN MOŻNA OCENIĆ PO JAKOŚCI ENSO NAMALOWANEGO PRZEZ MISTRZA ZEN.

## NA ZAKOŃCZENIE

KONSEKWENCJĄ PROJEKTU ZENBOOK JEST TAKŻE E-KURS, KTÓRY DZIĘKI REGULARNEJ PRACY NAD KILKOMA KLUCZOWYMI NAWYKAMI I ZMIANIE PODEJŚCIA DO SWOICH RÓL ŻYCIOWYCH I OBOWIĄZKÓW Z NICH WYNIKAJĄCYCH, PO OKOŁO 3-4 MIESIĄCACH PRZYNIESIE CI WYMIERNE, WIDOCZNE EFEKTY.

ZNAJDZIESZ CZAS NA ODPOCZYNEK, ZWIĘKSZYSZ KONCENTRACJĘ NA ZADANIACH, POPRAWISZ EFEKTYWNOŚĆ. ZOSTANIESZ SWOIM OSOBISTYM TRENEREM OGARNIĘTOŚCI I OSIĄGNIESZ SPOKÓJ ORAZ WEWNĘTRZNA HARMONIĘ.

WSZYSTKIE LEKCJE SĄ PRZYGOTOWANE W FORMIE NAGRAŃ VIDEO, PODCASTÓW, ĆWICZEŃ I LIST SPRAWDZAJĄCYCH POSTĘPY PRACY. WSZYSCY UCZESTNICY MAJĄ DOSTĘP DO ZAMKNIĘTEJ GRUPY NA FACEBOOK'U, W KTÓREJ PUBLIKUJĘ DODATKOWE MATERIAŁY I MOTYWATORY. GRUPA TA JEST TAKŻE PLATFORMĄ WYMIANY DOŚWIADCZEŃ, INSPIRACJI, MYŚLI I UWAG.

WSZYSTKIE MATERIAŁY SZKOLENIOWE MOŻNA FINALNIE ZŁOŻYĆ W KSIĄŻECZKĘ.

POPRAZ ZENOWANIE CZYLI OCZYSZCZANIE UMYŚLU I KONCENTROWANIE SIĘ NA ISTOTNYCH KWESTIACH, SKUPIENIE NA WYKONANIU POSZCZEGÓLNYCH ZADAŃ, STAJESZ SIĘ BARDZIEJ DOKŁADNA, BARDZIEJ WYPOCZĘTA, ZRELAKSOWANA I SPOKOJNA. MASZ WIĘCEJ CZASU, WIĘC DZIAŁASZ WOLNIEJ, BARDZIEJ ŚWIADOMIE, BĘDĄC TU I TERAZ. DZIĘKI TEMU Z KOLEI JESTEŚ BARDZIEJ EFEKTYWNA — KRĄG SIĘ ZAMYKA.









WWW.ANTOSIEWICZ.EDU.PL

KATARZYNA ANTOSIEWICZ – CÓRKA, ŻONA, MATKA,  
TRENERKA BIZNESU, EKSPERT UE.

OPRACOWANIE WŁASNE. WSZELKIE PRAWA ZASTRZEŻONE

LISTOPAD 2015

  
ANTOSIEWICZ.EDU  
WIEDZA, EDUKACJA, ROZWÓJ