PAULINA MACIBOCH

Jak się skupić

W ŚWIECIE MILIONA POWIADOMIEŃ



SPIS TREŚCI

04 DLACZEGO NIE UMIEMY SIĘ SKUPIĆ?

06 JAK SIĘ SKUPIĆ - SPOSOBY I TECHNIKI

10 PRZYDATNE NARZĘDZIA

11 DODATKOWE MATERIAŁY



JESTEŚMY

MNIEJ SKUPIENI

NIŻ ZŁOTA RYBKA-

UTRZYMUJEMY

SKUPIENIE PRZEZ

8 SEKUND!



DLACZEGO NIE UMIEMY SIĘ SKUPIĆ?

Umiejętność koncentracji i skupienia to nie jest coś danego nam na zawsze. Badania firmy Microsoft z 2013 roku mówią, że w 2000 roku byliśmy w stanie utrzymać skupienie nieprzerwanie przez 12 sekund, za to w 2013 już przez 8 sekund. Złota rybka za to potrafi skupić się przez 9 sekund. Jak to się stało? Jak sobie z tym radzić?

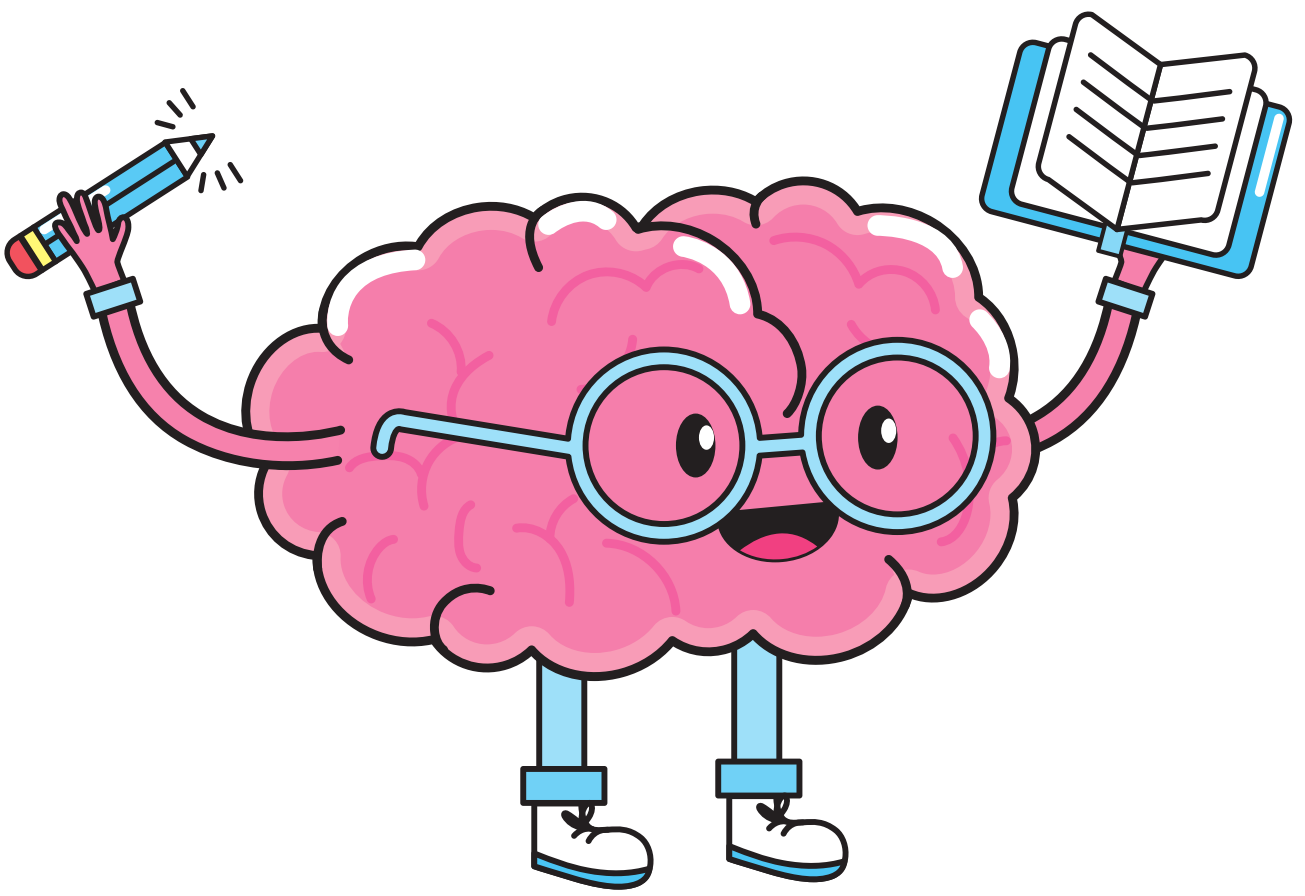
Żyjemy w czasach, kiedy dociera do nas masa bodźców. Mówi się, że dziennie czy tygodniowo odbieramy ich więcej niż nasi pradziadkowie przez całe życie. Powiadomienie, nowa wiadomość na Messengerze, SMS, kolejny news – ciągle jesteśmy rozpraszani przez kolejne dawki informacji. Jeśli nie odetniemy się od bodźców, to co sekundę nasze skupienie jest przerywane. Wokół nas jest tak dużo rozpraszaczy, które walczą o naszą uwagę, że naprawdę ciężko jest im tej uwagi nie poświęcić. Nasza uwaga za to jest bezcenna dla reklamodawców. Oni żyją z tego, żebyśmy ciągle przeskakiwali między różnymi reklamami, filmami, stronami, kontekstami.
Nic dziwnego, że gdy potem przychodzi czas na pracę w skupieniu, potrafimy je utrzymać o wiele krócej niż dziesiątki lat temu. Ekonomista Herbert Simon w 1971 sformułował termin gospodarka uwagi. To nowa gałąź w ekonomii oraz zarządzaniu informacją, która kładzie nacisk na fakt, że to nasza uwaga i ruch

Będę żyła w skupieniu, bo to jest najlepsze życie.

WINIFRED GALLAGHER

gałek ocznych są walutą, do pozyskania której dążą reklamodawcy. Dlatego technologiczni giganci wymyślają coraz nowsze sposoby na to, żeby zatrzymać Twoją uwagę w swoich kanałach jak najdłużej. To zwykły fakt i trend, z którym nie ma sensu walczyć. Możemy jednak wciąż nasze skupienie odzyskać. Pierwszym krokiem jest świadomość. Tę świadomość właśnie zyskałe/aś 😀 Drugim krokiem jest zmiana podejścia i wdrażanie sposobów, które pozwolą Ci skupić się wtedy, kiedy tego potrzebujesz.

Może złota rybka utrzymuje skupienie dłużej niż statystyczny człowiek z badań Microsoftu, jednak nie musi tak być w Twoim przypadku. Pamiętaj, że w naszym mózgu nic nie jest na wieczność. Naukowcy zgadzają się, że mózg jest neuroplastyczny. To znaczy, że możemy zmieniać i budować nowe połączenia neuronowe. A mówiąc po ludzku: możemy kształtować nasz mózg poprzez naukę, wyciąganie lekcji z popełnionych błędów i zdobywanie doświadczenia. Nieważne, czy masz 19 lat, czy 52 lata. Wciąż możesz swój mózg kształtować. Możesz pracować nad umiejętnością utrzymywania uwagi i dzięki temu nie dać się odwlekaniu działania z tego powodu. W rozdziale dotyczącym sposobów powiem Ci, jak możesz się lepiej skupiać. Ważne rzecz - po przeczytaniu rozdziału o sposobach spróbuj wdrożyć CHOCIAŻ jeden sposób. Bez Twojej pracy własnej nic się nie zmieni. Pamiętaj o tym.





JAK SIĘ SKUPIĆ - SPOSOBY I TECHNIKI

1 USUŃ PRZESZKADZACZE

Zidentyfikuj, co Cię najczęściej rozprasza. Może to smartfon leżący zawsze w zasięgu wzroku. Może to gazeta, która leży na Twoim biurku i automatycznie zaczynasz ją przeglądać. Z otoczenia, w którym chcesz się skupić, usuń rozpraszacze Twojej uwagi. Schowaj telefon poza zasięg wzroku i ręki. Zostaw na biurku tylko przedmioty kluczowe do skupionej pracy lub nauki. Pamiętaj - co z oczu, to z serca.

2 MIEJ KONTROLĘ NAD TECHNOLOGIĄ

Bardzo często technologia odpowiada za naszą nieumiejętność skupienia się. Dlatego od dzisiaj to TY bądź panem lub panią technologii, z której korzystasz. Wycisz niepotrzebne powiadomienia w Twoim smartfonie. Ustaw limit czasu korzystania z aplikacji, które zżerają Twoją uwagę. Korzystaj z wtyczek blokujących konkretne strony internetowe (listę znajdziesz w kolejnym rozdziale). Wybieraj, kiedy korzystasz z urządzeń. Nie pozwól, żeby one rządziły Twoim życiem,

3 ŻADNEGO MULTITASKINGU

Wiesz, że Twój mózg potrzebuje 20 minut, żeby przełączyć się między zadaniami? Kiedy więc multitaskingujesz (robisz kilka zadań na raz), Twój mózg ciągle próbuje się przełączyć, więc na NICZYM nie jest w pełni skupiony. Pracuj nad jedną rzeczą, jednym zadaniem na raz. Pozamykaj resztę zakładek w przeglądarce, odłóż telefon. Skup się na 1 zadaniu, a ukończysz je szybciej, z lepszym wynikiem i zachowasz dużo energii.



JAK SIĘ SKUPIĆ - SPOSOBY I TECHNIKI

4 PRACUJ W BLOKACH CZASOWYCH

Wyznacz sobie bloki czasowe na pracę lub naukę i się ich trzymaj. Możesz podążać za metodą Pomodoro i pracować 25 minut, po czym robić 5 min przerwy. Potem powtarzasz to 4 razy, a po 4 razach robisz dłuższą przerwę. Kiedy potrzebujesz pracować dłużej, możesz pracować 60-90 minut, a potem zrobić 15-30 minut przerwy. Dopasuj blok czasowy do typu pracy, jaką wykonujesz. Praca kreatywna lub koncepcyjna zazwyczaj wymaga dłuższych bloków czasowych.

5 PRZYGOTUJ SWOJE ŚRODOWISKO

Ekspert od nawyków James Clear powiedział: "Im bardziej masz zdyscyplinowane środowisko, tym mniej zdyscyplinowany Ty musisz być". Niech Twoje otoczenie Cię wspiera. W miejscu gdzie musisz się skupić, zostaw tylko niezbędne przedmioty. Przygotuj napoje i przekąski. Nie nastawiaj pralki ani zmywarki, które będą Cię od pracy odrywać. Znajdź ciche miejsce albo skorzystaj z wyciszających słuchawek. Przygotuj swoje środowisko, żeby nie kusiło Cię przerwanie pracy.

6 USTAL ZASADY

Jeśli czynnikiem rozpraszającym Cię w czasie pracy są inni ludzie (domownicy, współpracownicy, podwładni) - ustal zasady. Zaplanuj "ciche" godziny pracy, w których nie można się z Tobą skomunikować. Dopasuj ten czas do swojej sytuacji (np. jeśli masz małe dzieci, a pracujesz z domu, to zarezerwuj sobie chociaż 30 minut). Ustal zasady, kiedy sprawdzasz jakie komunikatory i gdzie można Cię w danych godzinach złapać. Ustalenie zasad na samym początku pozwoli Ci uniknąć nieporozumień w związku z oczekiwaniami innych osób co do Twojej dostępności. Postaraj się mieć chociaż 1 blok czasowy lub 1 dzień w tygodniu na pracę w skupieniu.



JAK SIĘ SKUPIĆ - SPOSOBY I TECHNIKI

7 PODZIEL SŁONIA NA KAWAŁKI

Często nie potrafimy się skupić na olbrzymich projektach, które wymagają dużo naszego czasu i uwagi. Rozpraw się z tym problemem i podziel słonia na kawałki. Podziel duży projekt lub pracochłonne zadanie na małe kawałki, na małe elementy. Takie, których wykonania zajmie Ci od 15 minut do godziny. Łatwiej skupić się, kiedy widzimy linię mety. Pamiętaj, że KAŻDY projekt można podzielić na kawałki, na konkretne kroki lub na składowe. Jeśli nie wiesz jak, sprawdź tutaj.

8 RÓB PRZERWY

Nie ma nic gorszego dla Twojej koncentracji niż nieprzerwana praca przez kilka godzin kosztem odpoczynku i snu. Żeby się lepiej skupiać, musisz zadbać o swój poziom energii. TO KLUCZOWE. Zadbaj o przerwy między blokami czasowymi, zadbaj o porządną dawkę snu, zadbaj o regularne przerwy w cyklu tygodniowym czy miesięcznym. Działaj tak jak kierowcy Formuły 1 - MUSZĄ zjechać do pit stopu, żeby móc efektywnie jechać dalej. Do robienia przerw podejdź tak samo.

9 ĆWICZ UWAŻNOŚĆ

W dzisiejszych czasach dociera do nas masa bodźców, dlatego coraz trudniej być uważnym na to, co tu i teraz. Umiejętność koncetracji łączy się z uważnością - bo skupiasz swoją uwagę na tym, co obecnie robisz. Dlatego ćwiczenie uważności może nie tylko poprawić jakość Twojego życia, ale też będzie dla Ciebie treningiem lepszego, głębszego skupiania się. Jeśli nie wiesz jak ćwiczyć uważność, posłuchaj odcinka mojego podcastu o uważności.



JAK SIĘ SKUPIĆ - SPOSOBY I TECHNIKI

10

ZRÓB DOBRĄ LISTĘ ZADAŃ

Badania neurobiologów dowodzą, że to, co widzimy, na czym skupiamy naszą uwagę wzrokową, wpływa na to, co uznajemy za ważne. Dlatego pamiętaj o tym, żeby mieć przed oczami i regularnie patrzeć na swoją listę zadań. Skup się na kilku najważniejszych na dany dzień (np. skorzystaj z metody MIT), poukładanych priorytetami: od najważniejszych do najmniej ważnych. Odhaczaj wykonane zadania, żeby mieć poczucie sprawczości i osiągania zwycięstw.

11

KORZYSTAJ Z MYŚLODSIEWNI

Bywa, że nasz umysł błądzi po zadaniach, które mamy zrobić. Myślimy, co zjemy na obiad, a chwilę potem przypominamy sobie, że musimy kupić filtry do odkurzacza. To normalne, ale mam na to rozwiązanie. Kiedy chcesz pracować w skupieniu, przygotuj kartkę lub otwórz dokument tekstowy. Nazwij go MYŚLODSIEWNIA i zapisuj tam wszystkie myśli, które wpadają Ci do głowy. Zajmiesz się nimi później. Wyrzuć je z głowy, żeby nie zabierały Twojego skupienia tu i teraz.

12

SPRAWDŹ, CZY ROBISZ TO, CO WAŻNE

Niech wisienką na torcie będzie kwestia priorytetów. Może nie jesteś w stanie się skupić, bo robisz to, co jest dla Ciebie nieistotne? Odpowiedz sobie na pytanie "Czy muszę to robić?", "Czy mogę to zautomatyzować?", "Czy to jest ważne, a jeśli tak, to dlaczego?". Dbaj o swoje zasoby: czas i uwagę. Są nieodnawialne. Świadomie wybieraj, na czym będziesz się skupiać. W tym przypadku mniej znaczy więcej.

PRZYDATNE NARZĘDZIA



Znasz już zasady wytężonej pracy w skupieniu. Czas na wybór narzędzi, które będą Cię wspierać. Nie będę kłamać, narzędzia nie zrobią za Ciebie roboty. Są jedynie wsparcie w bardziej skupionym działaniu.

Przetestuj wymienione przeze mnie i stwórz swoją własną skrzynkę z narzędziami.

APLIKACJE I WTYCZKI BLOKUJĄCE STRONY

Wtyczki, które w określonych dniach i określonych godzinach mogą zablokować strony, które Cię rozpraszają

Przykłady:

GoFuckingWork, Forest, StayFocused, SelfControl, Cold Turkey, KeepMeOut, KillNewsFeed, NewsFeedEradicator,BlockSite)

APLIKACJE MIERZĄCE CZAS / WSPIERAJĄCE PRACĘ W BLOKACH

Aplikacje, które pomagają Ci mierzyć czas pracy oraz czas odpoczynku.

Przykłady:

Pomofocus, Pomodoro Tracker, Tomato Timer, PomoDone, FocusBooster, Mechaniczny Pomidor, FocusKeeper, specjalna playlista na YouTube z Harry Potter, specjalna playlista na YouTube z Wiedźmina

APLIKACJE DO ROBIENIA LISTY ZADAŃ

Aplikacje, w których stworzysz listy zadań.

Przykłady:

Todoist, Trello, Asana, Google Keep, Notion, Nozbe, Google Docs, Microsoft To Do, Any.do + zwykła wydrukowana lista zadań lub spisana na zwykłej kartce :)

FAJNE PLAYLISTY DO PRACY W SKUPIENIU

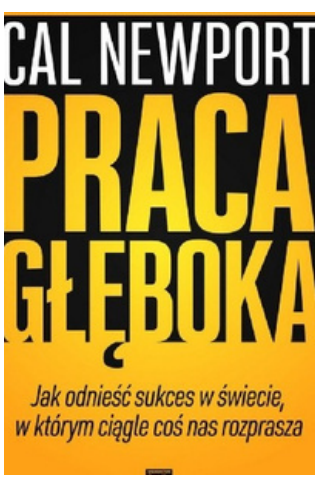
Playlisty, które pomogą Ci wejść w tryb skupienia lub pracy głębokiej.

Przykłady:

Deep Focus (moja ulubiona), Calming Instrumental Covers, Relaxing Instrumental Covers, Peaceful Piano, Deep Focus - Music For Studying, Concentration and Work, Spokojna muzyka dla skupienia i kreatywności

DODATKOWE MATERIAŁY

Znasz już zasady, masz już narzędzia, więc pozostało... DZIAŁANIE! Bez tego nic się nie zmieni, serio. Jeśli chcesz pogłębić tematy, o których napisałam, sprawdź dodatkowe rekomendowane materiały (niektóre z linków zawartych w tej sekcji mogą być linkami afiliacyjnymi).



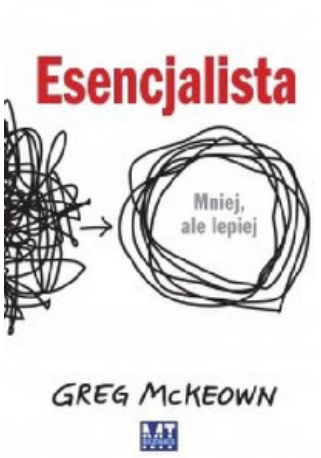
PRACA GŁĘBOKA - CAL NEWPORT

SPRAWDŹ KSIĄŻKĘ



DARMOWY E-BOOK "UWOLNIJ SIĘ OD SWOJEGO TELEFONU"

POBIERZ E=BOOKA



ESENCJALISTA - GREG MCKEOWN

SPRAWDŹ KSIĄŻKĘ



CYFROWY MINIMALIZM - CAL NEWPORT

SPRAWDŹ KSIĄŻKĘ



E-BOOK "PRZEWODNIK PO PROKRASTYNACJI. JAK ZROBIĆ DZISIAJ, A NIE JUTRO I WCIĄŻ MIEĆ DUŻO WOLNEGO"

SPRAWDŹ E-BOOKA