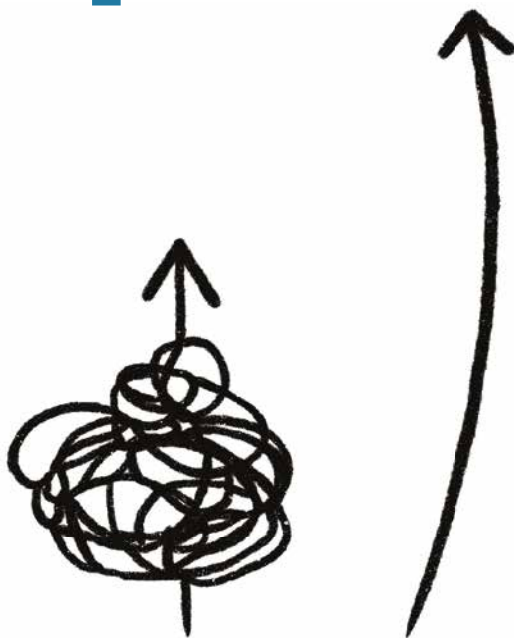


Nowa książka autora bestsellera *Esencjalista. Mniej, ale lepiej*,
który sprzedał się w ponad milionie egzemplarzy

GREG MCKEOWN

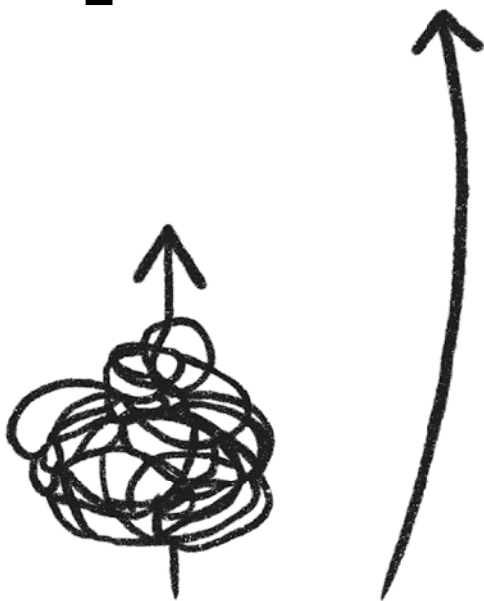
to proste



Bez wysiłku rób to, co ważne

GREG MCKEOWN

to proste

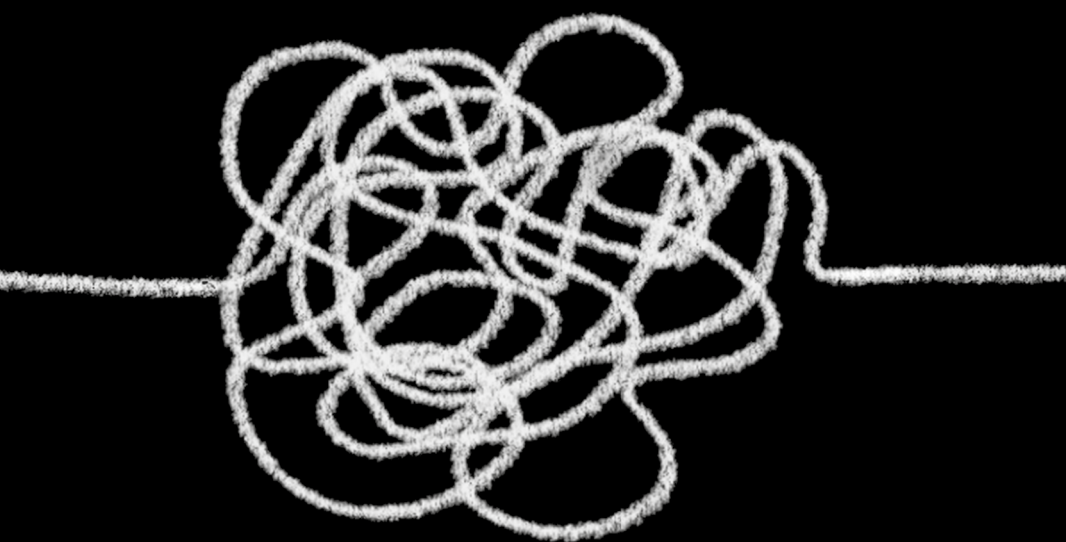


Bez wysiłku rób to, co ważne

Przekład: Michał Lipa

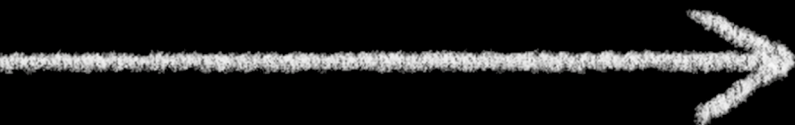
SPIIS TREŚCI

Nie wszystko musi być takie trudne	9
CZĘŚĆ I. Stan bez wysiłku	27
1. ODWRÓĆ: A gdyby to było łatwe?	33
2. CIESZ SIĘ: A gdyby to było zabawą?	47
3. ZREZYGNUJ: Siła odpuszczania	61
4. ODPOCZNIJ: Sztuka nicnierobienia	77
5. ZOBACZ: Jak patrzeć uważnie?	91
CZĘŚĆ II. Działanie bez wysiłku	105
6. ZDEFINIUJ: Jak wygląda „zrobione”?	111
7. ZACZNIJ: Pierwsze oczywiste działanie	119
8. UPROŚĆ: Zaczynaj od zera	127
9. OSIĄGNIJ POSTĘP: Odwaga, by zrobić coś niedoskonałego	139
10. UTRZYMAJ TEMPO: Powoli znaczy płynnie, płynnie znaczy szybko	149
CZĘŚĆ III. Wyniki bez wysiłku	161
11. UCZ SIĘ: Wykorzystaj najlepszą wiedzę innych ludzi	171
12. PODNIEŚ: Skorzystaj z siły dziesięciu	185
13. ZAUTOMATYZUJ: Zrób to raz i nigdy więcej	191
14. ZAUFAJ: Siła napędowa najskuteczniejszych zespołów	201
15. ZAPOBIEGAJ: Rozwiąż problem, zanim się pojawi	211
TERAZ: Najważniejsze jest to, co wydarzy się za chwilę	223
Podziękowania	231



stan bez wysiłku

CZĘŚĆ I



Pierwszego miejsca na liście koszykarzy najlepiej wykonujących rzuty wolne nie zajmuje Michael Jordan ani Steph Curry. Tą osobą jest Elena Delle Donne⁶. Jej skuteczność na linii rzutów wolnych sięga 93,4 procent. To najlepszy wynik w historii koszykówki, nie tylko kobiecej. Jeśli weźmie się pod uwagę także osiągnięcia Donne poza sezonem rozgrywek, wynik staje się jeszcze bardziej imponujący i sięga 96,4 procent. Mówiąc krótko, to najlepsza wykonawczyni rzutów wolnych w dziejach tej dyscypliny sportu.

Jej sekret polega na zaufaniu do prostego procesu, który ćwiczyła od ósmej klasy. Podchodzi do linii, stawia prawą nogę w zaznaczonym punkcie, ustawia stopy w linii, koźluje trzy razy, zgina rękę pod kątem prostym, po czym unosi ramię i wypuszcza piłkę. „Dopóki dbasz o prostotę, mniej rzeczy może się nie udać” – mówi.

Co jest najistotniejsze w tym procesie? „Nie myśleć za dużo. Na linii rzutów osobistych najważniejsze jest, żeby nie wpuszczać do głowy zbyt wielu rzeczy”.

Inaczej mówiąc, sekretem sukcesu Donne jest jej umiejętność wprowadzania się w stan, który nazywam stanem bez wysiłku.

Jesteś jak superkomputer obdarzony niesamowitymi możliwościami. Zostałeś tak zbudowany, by uczyć się szybko, intuicyjnie rozwiązywać problemy i bez wysiłku dochodzić do tego, jakie następne działanie należy podjąć.

⁶ Donne opisuje swój sekret w artykule Briana Martina *Elena Delle Donne Is the Greatest Free Throw Shooter Ever*, WNBA, 7 września 2018, <https://www.wnba.com/news/elena-delle-donne-is-the-greatest-free-throw-shooter-ever/>. W 2019 roku Donne dołączyła do grona zaledwie ośmiu mężczyzn w prestiżowym klubie 50–40–90 (50 procent punktów z pola, 40 procent rzutów za trzy punkty i 90 procent rzutów wolnych w sezonie). Scott Allen, *'Insane Numbers': NBA Stars Welcome Elena Delle Donne to 50–40–90 Club*, „Washington Post”, 9 września 2019.

W optymalnych warunkach ludzki mózg pracuje z niewiarygodną szybkością⁷. Podobnie jednak jak superkomputer, nie zawsze działa optymalnie. Pomyśl o tym, jak bardzo zwalnia komputer, kiedy jego dysk jest zapchany plikami i danymi pochodzącymi z wyszukiwania. Maszyna nadal dysponuje niesamowitą mocą obliczeniową, ale nie jest ona w pełni dostępna do wykorzystania przy wykonywaniu najważniejszych funkcji. Podobnie kiedy twój mózg jest zaśmiecony – pełen nieaktualnych założeń, negatywnych emocji i toksycznych schematów myślowych – masz mniej energii mentalnej, żeby robić to, co najważniejsze.

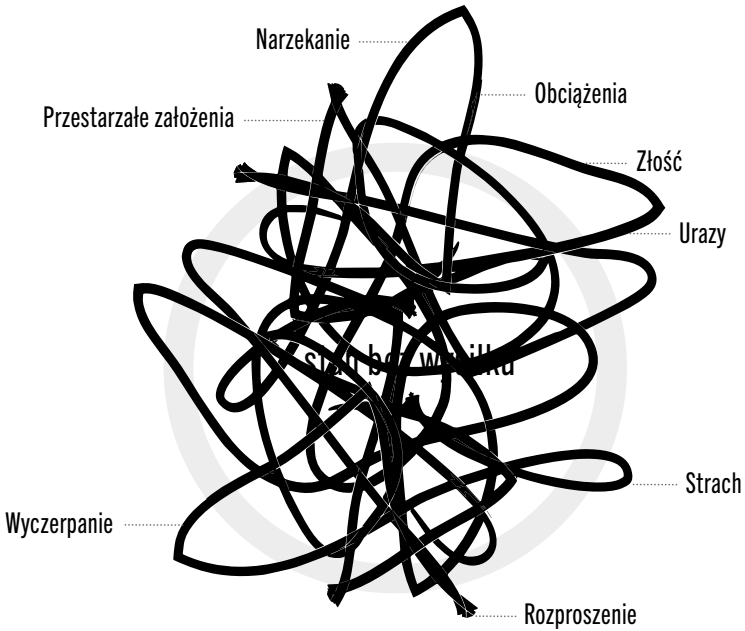
Znana z psychologii kognitywnej teoria obciążenia poznawczego wyjaśnia, dlaczego tak się dzieje⁸. Moc obliczeniowa ludzkiego mózgu jest ogromna, ale ograniczona. Przetwarza on ponad sześć tysięcy myśli dziennie⁹. Kiedy napotykamy nową informację, mózg musi podjąć decyzję dotyczącą sposobu alokacji zasobów kognitywnych, które zostały mu do dyspozycji. A ponieważ jest zaprogramowany na przyznawanie priorytetu emocjom o dużej „wartości afektywnej”¹⁰ – takim jak strach, uraza czy złość – to właśnie one zwykle wygrywają, a my zostajemy z mniejszą ilością zasobów mentalnych, które możemy przeznaczyć na dokonywanie postępów w sprawach dla nas ważnych.

⁷ Carl Zimmer, *The Brain: What Is the Speed of Thought?*, Discover, 16 grudnia 2009, <https://www.discovermagazine.com/mind/the-brain-what-is-the-speed-of-thought>. Zimmer konkluduje: „Szybszy niż ptak i wolniejszy niż dźwięk. Ale to może być nieistotne – wydaje się, że tak czy inaczej ważniejsze są efektywność i wycucie chwili”.

⁸ Nilli Lavie, Yehoshua Tsal, *Perceptual Load as a Major Determinant of the Locus of Selection in Visual Attention*, „Perception and Psychophysics” vol. 56, no. 2, 1994, s. 183–97.

⁹ Anne Craig, *Discovery of ‘Thought Worms’ Opens Window to the Mind*, „Queen’s Gazette”, 13 lipca 2020, <https://www.queensu.ca/gazette/stories/discovery-thought-worms-opens-window-mind>.

¹⁰ A. Tsouli, L. Pateraki, I. Spentza, C. Nega, *The Effect of Presentation Time and Working Memory Load on Emotion Recognition*, „Journal of Psychology and Cognition” vol. 2, no. 1, 2017, s. 61–66. Uczestnikom badania wykonującym zadanie obciążające pamięć roboczą pokazywano fotografie ludzkich twarzy wyrażających strach, złość, szczęście i uczucia neutralne. Odkryto, że choć badani potrafili sprawnie rozpoznawać twarze szczęśliwe i neutralne bez korzystania z pamięci roboczej, grymasy wyrażające negatywne emocje wymagały dłuższego czasu reakcji. Wyniki sugerują, że konstrukcja ludzkiego umysłu sprzyja bardziej automatycznemu rozpoznawaniu w otoczeniu osób przyjaźnie nastawionych, ale kiedy spotykamy kogoś, kto nam zagraża, musimy posłużyć się pamięcią roboczą, żeby prawidłowo ocenić niebezpieczeństwo.



stan bez wysiłku

Kiedy komputer działa powoli, wystarczy nacisnąć kilka klawiszy, żeby wyczyścić dane wyszukiwania, a maszyna natychmiast zaczyna pracować płynniej i szybciej. Na podobnej zasadzie można nauczyć się prostych sposobów pozbywania się bałaganu spowal-

niającego twardego dysku umysłu. Naciskając kilka klawiszy, możesz przywrócić się do swojego pierwotnego stanu bez wysiłku.

Być może znasz już uczucie powrotu do stanu bez wysiłku. Wyobraź sobie, że dobiega końca długi dzień. Boli cię głowa i nie potrafisz się z tego otrząsnąć. Nie możesz sobie przypomnieć, gdzie odłożyłeś telefon. Albo klucze. Nawet najdrobniejsze i całkiem rozsądne prośby – klient domaga się jakiejś informacji w zagnatanej wiadomości głosowej albo twoje dziecko chce, byś odebrał je z lekcji gry na pianinie – napawają cię niechęcią. Konstruktywna informacja zwrotna od szefa wyprowadza cię z równowagi – jesteś przekonany, że poniosłeś porażkę. Irytuje cię żona, a ty nie potrafisz znaleźć odpowiednich słów, by wyrazić, jak bardzo czujesz się przytłoczony. Zastanawiasz się, dlaczego wszystko jest takie trudne.

Po ciepłym posiłku, gorącym prysznicu i dobrze przespanej nocy wszystko wygląda zupełnie inaczej. Budzisz się z czystym umysłem, wdzięczny za kolejny dzień. Odnajdujesz telefon i klucze (dokładnie tam, gdzie je zostawiłeś!). Od razu wiesz, jak odpowiedzieć na wiadomość głosową (wcale nie tak zagnatwaną), i robisz to z wdziękiem. Niczego bardziej nie pragniesz niż spędzić z dzieckiem kilka spokojnych chwil w samochodzie w drodze powrotnej z lekcji gry na pianinie. Znajdujesz właściwe słowa, aby powiedzieć żonie: „Przepraszam za to! Proszę, wybacz mi”. Szczerze dziękujesz swojemu szefowi za informację zwrotną. Twoje wrodzone zdolności zostały przywrócone.

Kiedy wracasz do stanu bez wysiłku, przede wszystkim czujesz się lżejszy. Lżejszy, czyli mniej ciężki – odciążony. Nic nie przyniata cię do ziemi. Nagle masz więcej energii.

Masz też wrażenie, jakbyś był pełen światła. Kiedy usuwasz ciężar z serca i czynniki rozprasające z umysłu, zyskujesz zdolność wyraźniejszego widzenia. Potrafisz właściwie rozpoznać działanie i oświetlić odpowiednią ścieżkę.

Stan bez wysiłku pojawia się wtedy, gdy jesteśmy fizycznie wypoczęci, emocjonalnie odciążeni i pełni energii umysłowej. Jesteśmy wtedy całkowicie obecni, uważni i skupieni na tym, co ważne w danej chwili. Jesteśmy zdolni robić z łatwością to, co najważniejsze.

rozdział 1

ODWRÓĆ

A gdyby to było łatwe?

„Jest czwarta nad ranem, a ja fotoszopuję zdjęcia? Serio?”¹¹

Kim Jenkins chciała robić to, co naprawdę ważne. Ale trudno jej było nie czuć się przytłoczoną. Po pierwsze, uniwersytet, na którym pracowała, przechodził właśnie ogromną ekspansję. Baza klientów podwoiła się w ciągu ostatnich kilku lat, ale uczelnia działała praktycznie z tym samym personelem i zasobami, co wcześniej.

Rozrostowi organizacji towarzyszył wzrost złożoności we wszystkich obszarach. Pojawiły się nowe, trudne do rozszyfrowania zasady wewnętrzne. Pojawił się nowy, uciążliwy system zapewniania zgodności z przepisami. Procedury stały się kłopotliwe, a realizacja wszystkich projektów i programów wymagała więcej wysiłku i czasu. Ludzie o dobrych intencjach dodawali, ale nie odejmowali. Wzięli pracę, która kiedyś była prosta, i niepotrzebnie uczynili ją szalenie skomplikowaną.

W rezultacie wysiłek, jaki musiała włożyć w wykonanie swojej pracy, stał się herkulesowy. A Kim miała skłonność do bycia dla siebie naprawdę surową. Dziś mówi: „Myślałam, że jeśli nie wkła-

¹¹ Korespondencja z Kimberly Jenkins z okresu od września 2019 do czerwca 2020 roku.

dam w pracę ogromnego wysiłku i poświęcam choćby chwilę tylko dla siebie, to jestem niewiarygodną egoistką”.

W końcu któregoś dnia dotarło do niej, że to, co robi, jest znacznie trudniejsze, niż powinno. Jak mówi, kiedy zdała sobie z tego sprawę, zorientowała się, że miała do czynienia z kolejnymi warstwami niepotrzebnej złożoności. „Zrozumiałam, że ona przez cały czas narastała, a ja się pod nią dusiłam”.

Postanowiła wprowadzić zmiany. Mając do czynienia z zadaniem, które wydawało jej się niemożliwie trudne, zadawała sobie pytanie: „Czy nie ma łatwiejszego sposobu?”

Wkrótce zyskała możliwość przetestowania tej metody w praktyce. Jeden z wykładowców zadzwonił do niej z pytaniem, czy nie mogłaby razem ze swoim zespołem zarejestrować na wideo całego semestru wykładów. W przeszłości uczepliaby się kurczowo tej szansy, zmuszając zespół do wyczerpanej pracy przez cztery miesiące i szukając możliwości wzbogacenia materiałów o muzykę, informacje wprowadzające i podsumowujące oraz grafiki. Tym razem jednak zaczęła się zastanawiać, czy nie dałoby się uzyskać pożądaných wyników przy mniejszym wysiłku. Krótka rozmowa z wykładowcą ujawniła, że materiały wideo były przeznaczone dla jednego studenta, który nie mógł uczęszczać na wykłady z powodu treningów sportowych. Nie potrzebował profesjonalnych nagrań z „wodotryskami”, tylko pomocy w uniknięciu zaległości w nauce. Kim pomyślała więc, że może wystarczy poprosić któregoś z jego kolegów, aby po prostu nagrywał wykłady smartfonem. Profesor był zachwycony tym rozwiązaniem, a jej wkład ograniczył się do kilku minut planowania, zamiast paru miesięcy pracy całego zespołu.

Ciężka praca źle nazwana

Zdecydowanie zbyt często poświęcamy czas, energię, a nawet zdrowie psychiczne w głębokim przekonaniu, że poświęcenie samo w sobie jest ważne i pożądane. Problem polega na tym, że złożoność współczesnego życia wytworzyła w naszych umysłach fałszywy podział na rzeczy „ważne i trudne” oraz „łatwe

i trywialne”. Niektórzy spośród nas traktują tę dychotomię niemal jak prawo przyrody: trywialne rzeczy są łatwe, ważne rzeczy są trudne.

Język, jakim się posługujemy, ujawnia kryjące się głębiej założenia. Wystarczy pomyśleć o kilku frazach. Kiedy osiągamy coś ważnego, mówimy, że kosztowało nas to „krew, pot i łzy”¹². Mówimy, że istotne osiągnięcia są „ciężko zasłużone”, choć wystarczyłoby powiedzieć, że są „zasłużone”. Wieczorem podkreślamy swoje zmęczenie po „dniu ciężkiej pracy”, choć wystarczyłoby wspomnieć o „dniu pracy”.

Język zdradza też naszą podejrzliwość wobec tego, co łatwe. Kiedy mówimy o „łatwo zdobytych pieniądzach”, sugerujemy, że ktoś zarobił je podejrzanymi albo nawet nielegalnymi metodami. Kiedy posługujemy się frazą „łatwo się mówi”, zwykle mamy na celu zdyskredytowanie czyjejś krytycznej opinii.

Zastanawiające jest również to, jak chętnie posługujemy się zwrotami typu: „to nie będzie łatwe, ale warto się postarać” albo „trudno będzie to zrobić, ale powinniśmy spróbować” – tak jakbyśmy z góry zakładali, że „właściwą” drogą z całą pewnością jest ta trudniejsza.

Z doświadczenia wiem, że rzadko ktoś kwestionuje to przekonanie. Tak jakby naruszenie nietykalności tej świętej krowy było bardzo niekomfortowe. Nie jesteśmy gotowi zatrzymać się nawet na chwilę, żeby sprawdzić, czy czegoś ważnego i wartościowego nie dałoby się osiągnąć w łatwy sposób.

A gdyby przed robieniem tego, co ważne, powstrzymało nas tylko fałszywe założenie, że trzeba w to włożyć mnóstwo wysiłku? A gdybyśmy zamiast tego wzięli pod uwagę możliwość, że coś wydaje nam się trudne tylko dlatego, że jeszcze nikt nie znalazł sposobu, by zrobić to łatwiej?

¹² *The Long History of the Phrase 'Blood, Sweat, and Tears'*, Word Histories, dostęp 15 października 2020, <https://wordhistories.net/2019/03/28/blood-sweat-tears/>. Skrócona wersja tej frazy zyskała popularność po wygłoszeniu przez Winstona Churchilla przemówienia w Izbie Gmin 13 maja 1940 roku, tuż po zastąpieniu Neville'a Chamberlaine'a na stanowisku premiera. Ostrzegł w nim, że nie ma „nic do zaferowania oprócz krwi, znoju, łez i potu”. Oryginalna metafora pochodzi z początku XVII wieku, kiedy to angielski poeta John Donne napisał w utworze *An Anatomy of the World: Wherein, by Occasion of the Untimely Death of Mistris Elizabeth Drury, the Frailty and the Decay of this Whole World Is Represented* (London, 1611): „To twoje łzy i pot i krew, nic nadto”.

Po linii najmniejszego... wysiłku

Nasz mózg jest zbudowany tak, żeby sprzeciwiać się temu, co postrzega jako trudne, i przyjmować to, co wydaje mu się łatwe.

Ta skłonność jest czasem określana mianem *zasady łatwości poznawczej*¹³ albo *zasady najmniejszego wysiłku*. Opisuje naszą tendencję do wybierania linii najmniejszego oporu w dążeniu do osiągnięcia tego, czego pragniemy.

Nie musimy patrzeć za daleko, żeby zobaczyć tę zasadę w działaniu. Kupujemy coś po zawyżonej cenie w sklepiku na rogu, ponieważ łatwiej to zrobić niż wsiąść do samochodu i pojechać do tańszego sklepu. Wkładamy brudne naczynia do zlewu zamiast od razu do zmywarki, ponieważ w ten sposób możemy wykonać o jeden krok mniej. Pozwalamy nastoletniemu dziecku esemesować podczas obiadu, ponieważ to łatwiejsze niż próba wyegzekwowania zasady nieużywania telefonów przy stole. Przyjmujemy za dobrą monetę pierwszą informację wyszukaną w internecie, choćby wyglądała zupełnie niewiarygodnie, ponieważ to najłatwiejszy sposób uzyskania odpowiedzi na nasze pytanie. I tak dalej...

Z ewolucyjnego punktu widzenia skłonność do chodzenia na łatwiznę jest przydatna. Przez większą część historii ludzkości miała ona istotne znaczenie dla naszego przetrwania i postępu. Wyobraźmy sobie, co by było, gdyby człowiek miał tendencję do wybierania zawsze linii największego oporu – gdyby nasi przodkowie za każdym razem zastanawiali się, jaki jest najtrudniejszy sposób zdobycia pożywienia, zapewnienia schronienia bliskim i utrzymania dobrych relacji z pozostałymi członkami plemienia. Nie przeżyliby! Przetrwalibyśmy jako gatunek właśnie dzięki wrodzonej skłonności do wybierania najłatwiejszej drogi.

Co by się zatem stało, gdybyśmy zamiast zwalczać wrodzony instynkt poszukiwania najłatwiejszych sposobów działania posłuchali go i użyli do własnych celów? Co by się stało, gdybyśmy zamiast głowić się nad tym, jak się zabrać za bardzo trudny, ale

¹³ Daniel Kahneman, *Pułapki myślenia. O myśleniu szybkim i wolnym*, przeł. Piotr Szymczak, Media Rodzina, Poznań 2012.

niezwykle ważny projekt odwrócili sytuację i zapytali: „Jak sprawić, żeby ten ważny projekt okazał się łatwy?”

Niektóre osoby odczuwają dyskomfort na samą myśl o lżejszej pracy. Kiedy pracujemy lekko, czujemy się leniwi. Obawiamy się, że zostaniemy w tyle. Czujemy się winni, że nie dajemy z siebie więcej za każdym razem. Ten sposób myślenia, świadomy bądź nie, ma korzenie w purytańskim przekonaniu o wewnętrznej wartości samego aktu ciężkiej pracy. Purytanizm zresztą nie tylko cenił znoj, ale też podchodził nieufnie do wszystkiego, co łatwe.

Jak starać się za bardzo

W najważniejszym momencie mojej kariery ważny zleceniodawca z prestiżowej firmy z sektora nowoczesnych technologii poprosił mnie o przygotowanie trzech prezentacji o przywództwie. Powiedziano mi, że jeśli wszystko pójdzie dobrze, firma zaproponuje mi stałą współpracę na co najmniej rok. Była to szansa na wycieknięty przełom w życiu zawodowym. Doskonale rozumiałem potrzeby tego klienta i miałem gotowe do użycia materiały, które wstępnie zaaprobowałem.

W przeddzień pierwszego wystąpienia, w godzinach popołudniowych, postanowiłem trochę doszlifować moją prezentację. Już wyglądała niezłe, ale obawiałem się, że nie jest wystarczająco dobra. Zacząłem ją poprawiać, ale w końcu uznałem, że lepiej wyrzucić ją do kosza i zrobić nową.

Pochłonęła mnie nowa koncepcja, która w moim przekonaniu mogła zachwycić klienta. Przez całą noc pracowałem nad nowymi slajdami i nowymi materiałami do rozdania uczestnikom. Oczywiście nie miałem okazji przetestować tego wszystkiego w działaniu.

Jadąc do siedziby klienta następnego ranka, byłem wykończony. Miałem zupełnie zamglony umysł. Kiedy znalazłem się na miejscu, moja energia psychiczna była na wyczerpaniu.

Po rozpoczęciu prezentacji poczułem, jak mój żołądek zapada się w otchłań. Moje przemówienie na początek spotkania było niezgrabne i chropowate. Nie pamiętałem, co jest na slajdach, więc

musiałem ciągle się odwracać, żeby spojrzeć na ekran. Jeden z pierwszych slajdów w ogóle nie oddawał tego, co chciałem powiedzieć.

Krótko mówiąc, nawaliłem. Opuszczałem spotkanie w stanie hiperwentylacji. Trafiła mi się niesamowita okazja, a ja ją zmarnowałem.

Klient odwołał pozostałe dwie prezentacje. Nie zaproponowano mi długofalowej współpracy. Była to największa porażka zawodowa w całym moim życiu.

Skończyłem wyczerpany i nie udało mi się osiągnąć wyników, na których mi zależało.

Kiedy zacząłem się zastanawiać nad tym, jak wszystko mogło pójść tak źle, nasunęła mi się oczywista odpowiedź. Tak bardzo zależało mi, żeby prezentacja była doskonała, że przekombinowałem. Za bardzo wszystko skomplikowałem. Starałem się za bardzo. W rezultacie wyrwałem porażkę z paszczy pewnego zwycięstwa.

Nauczyłem się wtedy, że kiedy staramy się za bardzo, utrudniamy sobie osiągnięcie wyników, na których nam zależy.

Zrozumiałem, że za niemal każdą porażką w moim życiu kryje się ten sam błąd. Kiedy coś mi się nie udawało, rzadko działałem tak dlatego, że za słabo się starałem. Zwykle właśnie starałem się za bardzo.

Przez całe życie słyszymy, że jeśli chcemy osiągnąć ponadprzeciętne wyniki, musimy zmusić się do ponadprzeciętnego wysiłku. W rezultacie utrudniamy sobie wszystko bardziej, niż trzeba.

Odwracanie bez wysiłku

Carl Jacobi, dziewiętnastowieczny matematyk niemiecki, zyskał reputację człowieka, który potrafił rozwiązywać szczególnie trudne i skomplikowane zagadnienia. Nauczył się, że aby zrobić to najłatwiej, *Man muss immer umkehren*, co można przetłumaczyć jako „Trzeba odwracać, zawsze odwracać”¹⁴.

¹⁴ Edward B. Van Vleck, *Current Tendencies of Mathematical Research*, „Bulletin of the American Mathematical Society” vol. 23, no. 1, 1916, s. 1–14. Amerykański matematyk Edward Burr Van Vleck tak opisał w 1916 roku podejście Jacobiego: „To poprzez odwrócenie całki eliptycznej Jacobi doszedł do swojej spektakularnej teorii funkcji eliptycznych i funkcji theta”.

Odwracanie oznacza tu wywrócenie założenia lub metody do góry nogami, pracę wstecz, pytanie: „Co by było, gdyby prawdziwa była sytuacja odwrotna?”. Odwracanie może pomóc w odkryciu oczywistych spostrzeżeń, które przeoczyliśmy, ponieważ patrzyliśmy na problem tylko z jednego punktu widzenia. Może uwypuklić błędy w naszym myśleniu. Może otworzyć nasze umysły na nowe sposoby robienia różnych rzeczy.

Zakładanie, że wszystko, co wartościowe, wymaga ogromnego wysiłku, to tylko jeden ze sposobów postrzegania problemu. Dla wielu ambitnych ludzi jest to jedyne podejście. Nauczyci się oni rozwiązywać problemy nawet wtedy, gdy są wyczerpani lub przytłoczeni. Są dobrzy w doprowadzaniu spraw do końca na siłę.

Odwracanie bez wysiłku oznacza patrzeć na problemy z odwrotnej perspektywy. Sprowadza się do pytania: „A gdyby to mogło być proste?”. Oznacza uczenie się rozwiązywania problemów w poczuciu skupienia, klarowności myśli i spokoju. Oznacza być ciekawym w robieniu różnych rzeczy przy mniejszym wysiłku.

Istnieją dwa sposoby na osiągnięcie wszystkiego, co naprawdę ważne. Możemy (a) zyskać nadludzkie moce, dzięki którym będziemy mogli wykonać całą niemożliwie trudną, ale wartościową pracę lub (b) wyćwiczyć się w ułatwianiu sobie tej niemożliwie trudnej, ale wartościowej pracy.

Kiedy odwrócimy pytanie, nawet codzienne zadania, które wydają się zbyt przytłaczające, stają się łatwiejsze do wykonania.

Przykładowo, pewnego dnia porządkowałem swoje biuro. Kiedy rozglądałem się po pokoju, zauważyłem starą drukarkę, którą niedawno zastąpiliśmy nową. Stała na podłodze od kilku tygodni, zajmując miejsce. Denerwowało mnie to, ale za każdym razem, gdy na nią patrzyłem, myślałem o wszystkich krokach, jakie musiałbym wykonać, aby się jej pozbyć: zdecydować, czy ją zatrzymać, czy wyrzucić, sprawdzić koszty wymiany kolorowego tuszu, ewentualnie znaleźć miejsce, gdzie można by ją oddać. Za każdym razem nakład pracy wydawał mi się na tyle duży, że jakiś głos w mojej głowie szeptał: „Za dużo zachodu!” i szybko godziłem się z tym, że będzie dalej stała na podłodze.

Autor światowego bestsellera *Esencjalista* przedstawia inspirujący poradnik osiągania celów i pokazuje, jak możemy ułatwić sobie wykonywanie właściwych zadań. Wszystko zaczyna się od prostej zasady:
TO, CO NAJWAŻNIEJSZE, NIE MUSI BYĆ TRUDNE.

Czy zdarza ci się mieć poczucie, że:

- biegiesz coraz szybciej, ale nie zbliżasz się do swoich celów?
- chcesz dać z siebie więcej, ale brakuje ci energii?
- stoisz na krawędzi wypalenia?
- wszystko jest o wiele trudniejsze, niż powinno być?

Ludzie, którym nieobce są takie odczucia, zwykle są zdyscyplinowani i skoncentrowani. Zaangażowani i zmotywowani. Mimo to są też skrajnie wyczerpani. W rezultacie często pracują dwa razy ciężiej niż kiedyś, osiągając zaledwie połowę niegdysiejszych rezultatów.

Jest jednak inny sposób. Zamiast wkładać we wszystko coraz więcej wysiłku, można pójść drogą sprytu i szukać rozwiązań, które są bardzo wartościowe, skuteczne i jednocześnie proste. By nam to ułatwić, Greg McKeown napisał niniejszą książkę, pokazującą, że życie nie musi być takie trudne i skomplikowane, jakim próbujemy je uczynić. Zawarł w niej gotowe do wykorzystania rady pozwalające osiągnąć pożądane wyniki bez narażania się na wypalenie.

Czytając *To proste*, dowiesz się m.in., jak:

- przekształcić żmudne zadania w przyjemne rytuały,
- wyznaczyć sobie tempo możliwe do utrzymania na dłuższą metę, zamiast robić wszystko w pędzie,
- upraszczać procesy poprzez usuwanie niepotrzebnych kroków,
- dokonywać jednorazowych wyborów eliminujących konieczność podejmowania wielu decyzji w przyszłości,
- zapobiegać frustracji poprzez rozwiązywanie problemów, zanim się pojawią,
- ułatwić sobie utrzymywanie relacji i zarządzanie nimi
- i znacznie więcej.

Patronat:



hrpolska. PROFES⁷

MARKETER+

SZEF
SPRZEDAŻY

FOCUS
coaching

BRIEF

HR personel
& zarządzanie

Książka dostępna także jako e-book

www.mtbiznes.pl

ISBN: 978-83-8231-064-1



9 788382 310641

MT21016

Cena 44,90 zł