

OBUDŹ SWOJĄ PRODUKTYWNOŚĆ



**JAKUB
GROMEK**

SPIS TREŚCI

Przedmowa	5
Jak świadomie zarządzać sobą w czasie	6
Wstęp	9
● Wprowadzenie: 7 kroków, dzięki którym przeczytasz tę książkę i zwiększysz swoją produktywność	17
● Czas ucieka	29
● Energia – jak ładować baterie?	33
Energia fizyczna	35
Energia emocjonalna	37
Energia umysłowa	38
Energia duchowa	39
● Dyscyplina i konsekwencja	45
Nawyki a rytuały	50
„Ja nie dam rady...?!”, czyli podjęcie wyzwania	64
● Planowanie	69
Metoda SMART	73
<i>Rapid Planning Method</i> (RPM)	73
<i>Getting Things Done</i> (GTD)	74
Planowanie po mojemu – SMARTER do kwadratu	75
Planowanie a działanie	86
● Motywatory	93
21 sposobów na zwiększenie motywacji do działania	95
Wyszukane teorie wewnętrznego „ja”, inaczej wymówki	104

● Zarządzanie sobą w czasie	109
Uporządkuj swoje otoczenie	112
● Delegowanie	131
Pułapki	140
Wielozadaniowość	146
● Produktywność totalna	151
● Tata w pracy i po pracy	157
● Wielcy tego świata	165
Warren Buffet	166
Steve Jobs	168
Bill Gates	169
Elon Musk	170
Jeff Bezos	172
● Narzędzia	177
Papier	178
Evernote	179
Kalendarz Google/Apple	183
Todoist	186
Calendly	189
Nozbe	191
Narzędzia dla zaawansowanych	192
● Zakończenie	201
Podziękowania	205



Przedmowa

Jak świadomie zarządzać sobą w czasie

Jeśli miałbym podsumować tę książkę jednym zdaniem, napisałbym, że Jakub w bardzo przystępny sposób nie tylko opisuje metody zwiększania produktywności osobistej, lecz przede wszystkim potrafi obudzić w człowieku bardziej świadome podejście do życia.

Są na świecie osoby lepiej lub gorzej zorganizowane. Ja, podobnie jak Jakub, zacząłem studiować temat produktywności osobistej, bo nie radziłem sobie z natłokiem obowiązków. Jeden z moich guru w tym temacie, David Allen, autor książki „Getting Things Done”, też uważa się za leniucha. Stworzył system do zarządzania sobą w czasie, aby działać maksymalnie efektywnie, a potem robić, co tylko zechce.

Wiele osób pokrętnie myśli, że uczenie się takich metod i narzędzi oznacza robienie z siebie robotów, które tylko pracują i wyciskają wszystko z każdej dostępnej minuty, a planowanie to brak spontaniczności. Boją się, że życie stanie się nudne, przewidywalne i monotonne.

Nic bardziej mylnego. Właśnie dzięki dobremu planowaniu, sprawnemu wykorzystywaniu dostępnych narzędzi oraz opanowaniu technik prowadzenia kalendarza czy skrzynki mailowej zyskujemy więcej czasu na to, co dla nas najważniejsze. Gdy nauczymy się w skupieniu pracować w długich blokach czasu, nasza kariera nabierze tempa, a to, nad czym pracujemy, przyniesie niezwykłą wartość zarówno nam, jak i osobom wokół nas.

Mówi się, że człowiek przecenia to, co może zrobić w rok, ale nie docenia tego, co jest w stanie dokonać w dekadę. Wiem coś o tym, bo od prawie 13 lat prowadzę aplikację Nozbe, którą początkowo

napisałem dla siebie, aby zapanować nad chaosem w moim życiu, a z której teraz korzysta ponad pół miliona osób i zespołów z całego świata.

Brak organizacji, który stanowił dla mnie problem, stał się pasją, dzięki której wraz z takimi osobami jak Jakub mogę ciągle się rozwijać, a przy okazji pomagać innym.

Gdy czytałem tę książkę, co chwila kiwałem głową. Jakub porusza tematy, które są mi bardzo bliskie. Do wielu opisanych kwestii dochodziłem latami, dlatego zazdroszczę Ci, Czytelniku, że dostajesz kompendium wiedzy i praktycznych wskazówek, które wdrożone już dzisiaj, bardzo szybko podniesie jakość Twojego życia i wydajność Twojej pracy.

Oprócz tego, że prowadzę biznes odnoszący sukcesy, jestem mężem, ojcem trójki dzieci oraz regularnie startuję w zawodach triathlonowych. To właśnie dzięki ciągłemu doskonaleniu technik produktywności jestem w stanie skutecznie pracować, trenować oraz mieć czas dla swoich bliskich.

Michał Śliwiński

”

W ŻYCIU NIE ZAWSZE
WYGRYWAJĄ NAJMĄDRZEJSI,
NAJPIĘKNIEJSI I NAJBARDZIEJ
PRZEBOJOWI. WYGRYWAJĄ CI,
KTÓRZY POSTANAWIAJĄ WYGRAĆ.

KAMILA ROWIŃSKA



Wstęp



Gratuluję Ci zakupu tej książki. Jestem pewien, że wiedza oraz ćwiczenia, które w niej zebrałem, zwiększą Twoją efektywność i skuteczność w wielu obszarach i sprawią, że Twoje życie zmieni się na lepsze.

Nikt nie urodził się mistrzem w kwestii zarządzania sobą w czasie. Ja na pewno nie dostałem tego w genach. Z moją chęcią do działania też bywało różnie. Nie planowałem, żyłem tu i teraz, chwytalem chwilę.

Gdy chodziłem do szkoły, przebieg dnia był prosty i codziennie taki sam: pograć, kiedy wrócę do domu. Dopiero w liceum pojawił się w mojej głowie pomysł, który dziś nazwałbym długoterminowym. Nie, nie były to studia; zdecydowałem, że po maturze wyjadę za granicę. I chociaż postanowienie zrealizowałem, dziś podszedłbym do tego zupełnie inaczej.

Życie za granicą przede wszystkim nauczyło mnie pokory i sprawiło, że moje kolejne plany stały się bardziej przyziemne: znaleźć pracę i nie umrzeć z głodu. W tym obszarze wykonałem trzysta procent normy! Moim wskaźnikiem była waga – w pięć miesięcy przytyłem około dwudziestu kilogramów. Finansowo też wychodziłem całkiem dobrze.

Kolejnymi etami były próby tworzenia list zadań oraz czytanie w sieci książek i artykułów związanych z rozwojem osobistym. Dopiero w 2014 roku moje życie bardzo mocno się zmieniło.

Do tej pory byłem przekonany, że trzeba mieć „to coś”, żeby pisać książki, występować na scenie czy dobrze wykorzystywać każdą chwilę. Podziwiałem ludzi, którzy to umieli, i patrzyłem na nich, jakby żyli za szybko, w innym świecie; niczym odłączeni od matrixa walczyli z systemem, a jednocześnie decydowali o tym, co i jak chcą robić. Nawet nie sądziłem, że kiedyś do nich dołączę. Dziś już wiem, że nie jest to kwestia magicznego czegoś – a dowo-

dem jest książka, którą trzymasz.

Tematyką produktywności interesuję się od lat. Przełom nastąpił w 2014 roku, kiedy wziąłem udział w prezentacji zamykającej dwudniową konferencję prowadzoną przez Eduarda Brauna z Argentyny. Ten niesamowity człowiek opowiadał o przywództwie i kulturze organizacyjnej. W tym, co mówił, z jednej strony nie było nic odkrywczego, z drugiej – wszystko było dla mnie nowe. Zrozumiałem, że muszę przyspieszyć i zacząć podejmować odważne decyzje. Po prostu zacząłem działać.

Chęć rozwoju kierowała mnie na kolejne szkolenia, kursy i podsuwała kolejne książki. Szukałem nowych technik, optymalizowałem procesy zawodowe i działania w przestrzeniach osobistej i rodzinnej. Dziś z dumą mogę powiedzieć, że wiem dużo, ale dalej z pokorą patrzę w przyszłość i zdaję sobie sprawę z tego, że to nie koniec podróży.

Od wielu lat chciałem napisać książkę, która zawierałaby narzędzia wspierające efektywność. Projekt przerodził się w coś więcej, a wszystko dzięki drodze, którą przeszedłem, oraz ludziom, z którymi pracowałem. Wiem, że moja książka pomoże każdemu, kto właśnie zaczyna swoją podróż ku produktywności lub stoi na rozdrożu, nie wiedząc, co – albo jak – robić, żeby osiągnąć wszystko, o czym marzy.

Poznasz siedem technik i trików, które będziesz mógł wdrożyć w życie. Po co? Żeby więcej czasu spędzać z bliskimi i robić to, co naprawdę lubisz robić, mieć wolność wyboru, osiągnąć niezależność finansową, a nawet zarobić pierwszy milion. Bo wszystko jest możliwe. Od Ciebie zależy, po co zdecydujesz się sięgnąć. Techniki, które poznasz, pozwolą Ci wreszcie znaleźć czas, aby o to zawalczyć.

Możesz zapytać, czy produktywność jest Ci potrzebna, sko-

ro wykonujesz powtarzalną pracę, skoro nikt nie wymaga od Ciebie inicjatywy, skoro nie planujesz zmieniać miejsca pracy, skoro dobrze Ci tu, gdzie jesteś. Odpowiem pytaniem: „A myślisz o przyszłości?” – i nie chodzi mi o perspektywę dwudziestu lat, bo przy dzisiejszym rozwoju technologii nie wiemy nawet, co się wydarzy za pięć lat.

Niezależnie od tego, jaką pracę wykonujesz, być może w przyszłości zostanie ona zautomatyzowana. Jeżeli nie przejawiasz żadnej inicjatywy, być może nie jesteś konkurencyjny na rynku pracy lub nie jesteś wartościowym pracownikiem. Dziś efektywność to wręcz wymagana umiejętność na każdym stanowisku i w każdej dziedzinie życia. Wszystko pędzi, wszystko próbujemy optymalizować. Świat idzie do przodu, czy tego chcesz czy nie. Nawet gdy nie idziesz do przodu, reszta wciąż się zmienia.

Chcę, żeby moja książka obudziła w Tobie siłę, dzięki której odniesiesz sukces. Sukces, który ma być Twój – i tylko Twój.

Od Ciebie zależy, jak go zdefiniujesz. Jesteśmy inni i mamy inne wartości. Dla jednego sukces to pozycja dyrektora i dużo pieniędzy, dla innego – możliwość spędzania z rodziną więcej czasu w ciągu dnia niż tylko godziny, dla jeszcze innego – robienie tego, co się kocha.



Zdefiniuj, czym dla Ciebie jest sukces, a łatwiej zbudujesz obraz tego, co chcesz osiągnąć, i określisz wizję i życiową misję.

Gdy piszę tę książkę, mam 32 lata, jestem partnerem Uli i ojcem dwóch wspianiałych córek – Judyty i Dagmary. Pracuję na etacie i jestem przedsiębiorcą – prowadzę działalność trenerską oraz buduję zespół sprzedażowy. Regularnie ćwiczę i jako wolontariusz pomagam organizacjom non profit (stowarzyszenia Project Management Institute Poland Chapter oraz Society of Motion Picture and Television Engineers) – dzięki temu realizuję wewnętrzną potrzebę niesienia pomocy. Chociaż w tym roku rozpoczynam kolejne studia, znajduję czas na spotkania ze znajomymi i z przyjaciółmi. Moja doba – tak jak Twoja – ma 24 godziny. Tak samo jak Ty muszę spać. Poznaj moje doświadczenia w zakresie podnoszenia efektywności oraz skuteczności osobistej i biznesowej.

Jak najlepiej czytać tę książkę?

Przeczytaj całość, a dostrzeżesz obszary, które można poprawić. Być może radzisz sobie z planowaniem, ale musisz popracować nad samodyscypliną. Być może brakuje Ci motywacji do działania. Po każdym rozdziale znajdziesz krótkie podsumowanie – najważniejsze punkty, do których możesz wracać. Zapisuj ważne dla Ciebie wnioski i pomysły na wykorzystywanie metod, które opisuję.

A potem najtrudniejszy element całego procesu: wdrażanie teorii w życie.

Nie próbuj wszystkiego od razu; wybierz najważniejsze obszary i krok po kroku włączaj je w swoją codzienność. Metoda małych kroków, o której szerzej opowiadałam w rozdziale o dyscyplinie, jest najbardziej skuteczna. Bądź cierpliwy i uwierz, że osiągniesz cel. Kieruj się zasadą Pareta, aby 20% Twoich nakładów i Twojego wysiłku odpowiadało za 80% efektów, które osiągasz.

Najpierw wybierz metody, które w największym zakresie poprawią Twoje życie, potem wdrażaj kolejne zmiany i stawiaj kolejne kroki.

Ile to potrwa? Kilka tygodni, kilka miesięcy, rok; od Ciebie zależy, jak szybko będziesz przechodził do kolejnych etapów. Wiem, że masz wielką moc, jesteś zdeterminowany i konsekwentny, nawet jeśli jeszcze tego nie czujesz.

Powodzenia na drodze ku lepszemu! Trzymam za Ciebie kciuki!

Jeśli zechcesz podzielić się ze mną swoją opinią, koniecznie do mnie napisz. Czekam też na historię Twoich sukcesów! Znajdziesz mnie na www.JakubGromek.pl oraz w mediach społecznościowych. Twoje zdanie jest dla mnie bardzo ważne.



Ćwiczenie

CZYM DLA CIEBIE JEST SUKCES?

KROK 7

MONITORUJ I POWTARZAJ

Ostatni krok to krótkie przypomnienie: jeśli zabraknie Ci planu, jeżeli coś zacznie Cię odciągać od pracy nad sobą, wracaj do tych 7 kroków i powtarzaj je. Planuj, rób notatki, wyciągaj wnioski, wdrażaj kolejne etapy, monitoruj swoje działania i sprawdzaj, gdzie jesteś i jak daleko zaszedłeś.

Dla kogoś, kto w ostatnich latach nie przeczytał ani jednej książki, przebrnięcie przez kilka stron okaże się wielkim sukcesem. Liczy się to, że w końcu zaczynasz działać. Że jesteś na dobrej drodze do osiągnięcia celu. Dlatego koniec wymówek, jedziesz dalej!

Często słyszymy, że ktoś osiągnął sukces, bo: „miał szczęście”, „miał znajomości”, „miał idealne warunki”, „miał odpowiednie zasoby”. I że „tobie to łatwo, bo...”.

Na sukces i osiągnięcia pracujesz sam. Ludzie sukcesu mają znajomości, ponieważ je zawierają – uczestniczą w konferencjach, szkoleniach, poznają innych i pielęgnują te relacje. Mają zasoby typu pieniądze – które zawsze są tematem tabu – bo albo zapracowali na nie, albo dostali je od rodziców (ale i tak musieli o nie poprosić lub wyjść z pomysłem na inwestycję), albo pożyczyci. Faktem jest, że aby je zdobyć, musieli coś zrobić. Idealne warunki nie istnieją, a mówienie o szczęściu jest po prostu nudne.

Możesz mieć szansę, ale z niej nie skorzystać. Nie wierzę w szczęście. Wierzę w ciężką, ale mądrą pracę. Każdy z nas miał szansę lub możliwości, z których postanowił nie skorzystać. Wszystko sprowadza się do wyboru.



Albo siedzisz i czekasz na gwiazdkę z nieba, albo działasz.

Pokażę Ci, jak działać, i przekonam Cię, że warto podejmować ryzyko, ale w sposób przemyślany. Pomogę Ci zaplanować Twoje działania i udostępnię narzędzia, dzięki którym osiągniesz swoje cele. Odzyskasz energię i chęci do pracy, które przełożą się na Twój sukces.

PODSUMOWANIE

- Planowanie – zaplanuj, gdzie i kiedy możesz czytać książkę, i miej ją przy sobie.
- Skupienie – bądź tu i teraz, skoncentruj się na tym, co czytasz.
- Utrzymanie skupienia – wyłącz powiadomienia, ogranicz hałas informacyjny.
- Notatki – rób notatki i zawsze miej przy sobie coś do pisania.
- Energia – zadbaj o nawyki żywieniowe i zacznij się ruszać.
- Nagroda – zaplanuj mikrocele i nagradzaj się za każdym razem, gdy je osiągniesz.
- Dyscyplina i konsekwencja – znajdź swoje „Dlaczego?” i trzymaj się tego.

AFIRMACJA DLA CIEBIE:

Nieustannie
przyciągam
kolejne pozytywne
doświadczenia.

© Copyright by Jakub Gromek
Autor: Jakub Gromek
Tytuł: Obudź swoją produktywność
Wydanie I
Warszawa 2020
ISBN 978-83-954616-4-4

Redaktor wydania: Anna Górka
Zdjęcia: shootit.pl
Fryzura: Adam Łukasiewicz
Redakcja i korekta: Elżbieta Sokołowska | korektelka.pl oraz Jolanta Oleszko-Przybylska
Projekt okładki: Katarzyna Buk
Łamanie i skład: Katarzyna Buk | 27pixeli.com

RBC International sp. z o.o. sp. k.
ul. Górnych Wałów 21 lok. 6, 44-100 Gliwice
tel. +48 577 982 482 (od 8:00 do 16:00)
e-mail: kontakt@rowinskabusinesscoaching.com
www.RowinskaBusinessCoaching.com

Autor oraz Wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Niniejsza publikacja ani żadna jej część nie mogą być kopiowane ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowane, powielane czy odczytywane w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośnikach filmowym, magnetycznym lub innym powodują naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. All rights reserved.