

Najboljša knjiga o **produktivnosti** in **upravljanju s časom** pri nas

organizacijah se
di, ki s strastjo opr
a nikoli ne ločijo. P
nost **FOKUS** občut
inom hormonom s
u, ki prinese nek k
isti enako občutje
m omogoča prežve

**Vzemi si čas zase
in za svoj uspeh!**

————— Meta Grošelj —————

Ta knjiga je namenjena vam!

Vam, ki veliko pričakujete od življenja in imate visoke osebne in poslovne cilje.

*Vam, ki živite od svoje ustvarjalnosti in podjetnosti ter ste lačni
prepoznavnosti in uspeha.*

*Vam, ki ste strokovnjak v svoji industriji – in želite, da vas tudi drugi
prepoznajo kot strokovnjaka.*

*Vam, ki želite strastno delati, ne da ob tem trpijo vaši odnosi, otroci ali vi
sami.*

Vam, ki potrebujete tudi nekaj časa samo zase.

FOKUS

Vzemi si čas zase in za svoj uspeh

Copyright © 2018 by Meta Grošelj. Vse pravice pridržane.

Izdala: Produktiva d.o.o., Vegova ulica 6, 1233 Dob, Slovenija

Avtorica: Meta Grošelj

Lektorica: Nives Mahne Čehovin

Oblikovanje: Eva Veber

Tisk: Grafika 3000

Naklada 1000 izvodov, Dob 2018

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.922(035)

GROŠELJ, Meta

Fokus : vzemi si čas zase in za svoj uspeh / Meta Grošelj.

- Dob : Produktiva, 2018

ISBN 978-961-288-453-6

294920192

Vsebina

Kdo vam danes »krade« največ časa?	9
DISTRAKCIJE	19
Živite »pametno«?	20
Dobrodošli v času ekonomije pozornosti!	23
Napetost pričakovanja ali zakaj se vam ob zvonjenju telefona začne izločati slina	28
Možgani kot dirkalna mašina s turbo pogonom	31
Fokus je dober biznis!	35
FOKUS	43
Zapeljani – ali dobrodošli v limbičnem sistemu	44
Močna volja ali kako predramiti frontalni korteks	47
Kako lahko po hitrem postopku prevzamete kontrolo	48
Narava osredotočenosti	51
5 dejstev, ki jih morda niste vedeli o koncentraciji	55
Naravni ritem koncentracije in kako ga lahko izkoristite	56
Jasne meje, varna kreativnost ali moja zgodba	61

1. Načelo JASNIH MEJA	73
Spoznajte svoje »uradne ure«	74
Sistemi odličnosti – triki in skrivnosti velikih mojstrov	76
Namesto da tečete maraton, šprintajte!	78
Vzemite si čas za odmor, brez krivde	79
Ključna pravila jasnih časovnih meja	82
2. Načelo ZAKLJUČEVANJA	87
Primešajte nekaj zdravega časovnega pritiska	88
Akcijski koraki učinkovitega zaključevanja	90
Učinek Zeigarnik ali kako se znebiti ubijajočega stresa	93
Strategija akcije ali kako zaključujemo počasi	94
Zaključevanje kot pot do kontinuiranih izboljšav	96
Niste sami za vse! Delegirajte!	98
3. Načelo POZICIONIRANJA	103
Splaha se reči NE	104
4 koraki do »pozitivnega NE«	106
Ne opravičujte se, dvignite svojo vrednost	109
4. Načelo DIAMANTNIH PRIORITET	115
Kdo je v vašem življenju »glavni«?	116
Pomembnega je malo, nepomembnega ogromno	120
Visoka merila pomembnega	121
Kako določite svoje VIP prioritete?	122
Od prioritete do mailov	123
Namesto da lopatate pesek, raje polirajte diamante	127

5. Načelo TOP KONDICIJE	131
Imate dovolj goriva, da lahko vozite hitro?	132
Ko odmori kreirajo energijo osredotočenja	135
Viri telesu lastne droge mišljenja	137
Pozitivni rituali življenja	139
6. Načelo SAMOZAUPANJA	143
Zaupate v svojo domišljijo?	144
Vstopite v zono popolnega samozaupanja	146
Kaj pomeni »flow« ali slovensko tok	148
Kje domuje dvom	150
Od inspiracije do implementacije	151
Zaključek	155
Zahvala	165
Viri in literatura	169

Kdo vam danes »krade« največ časa?

Ne verjamem v ločnico med življenjem in delom.

Tudi v osemurni delovnik verjamem ravno toliko, kot je močna moja vera v velikonočnega zajčka in zobno vilo.

Obstajata, a le če verjameš vanju.

Verjamem, da je delo esencialni del življenja. Če živite s strastjo in strastno opravljate svoj poklic, kar si že bodi to je, ste vanj pripravljeni investirati veliko življenja. Tudi kadar fizično ne sedite za mizo v svoji pisarni, tuhtate. Razmišljate o naslednjih velikih korakih. Iščete rešitev za tisto zagonetko, ki vam ne da miru. In tuhtate zato, da bi se izboljšali.

Če vam je delo vrednota, vam je vrednota tudi čas.

In morda se vam zdi, da ga je vse manj in manj.

Današnji delovnik je enostavno ena velika norišnica.

Tekma. Šprint na 200 metrov z ovirami, medtem ko z eno roko mečete bumerang, z drugo pa ga lovite!

Kdaj pa kdaj si morda tudi vi enostavno zaželite vsaj trohice miru in ščepca tišine, da bi se lahko osredotočili na bistvo, namesto da se ukvarjate z vsem drugim.

Več možnosti imate, da v vaši pisarni najdete rudnik diamantov kot pa čas za neokrnjeno pozornost na vaše prioritete.

Kar je res pomembno, se iz nekega nadnaravnega razloga ves čas seli na seznam »jutri«.

Več kot polovico delovnika je zasedenega z maili, telefoni, sestanki, potem pa so tu še nenapovedani sestanki in nenapovedani obiski, nenapovedani »požari«, ki od vas zahtevajo »horuk« akcije, ki jim ni in ni konca.

Morate biti v stiku s svojim področjem. Ni časa. Morate se učiti. Ni časa. Morate se organizirati tako, da od sebe dajete najboljše rezultate. To se vendar od vas pričakuje! A niiiiii časaaaaa!

Morate biti inovativni. Kreativni. Razmišljati izven okvirjev.

A kako le, ko pa ste z vseh strani uokvirjeni od pogojev, sprememb in zahtev, ki jim je skoraj nemogoče slediti. S pozicije moči se vam vsiljujejo nove in nove prioritete. Stalno prevzimate naloge, ki so odgovornost drugih. Motivirate. Vzpodbujate. Opozarjate. Včasih celo sami sebe!

Vsega vendar ne morete prevzeti nase!

Stalno lovite roke.

Stalno nosite delo domov.

Se sliši znano?

Morda veste, da tako ne bo šlo v nedogled.

A morda, samo morda se vam ne da več!

Lahko, da so občutki izčrpanosti pri vas že malce prepogosti.

Domov, k vašim dragim, k vaši družini, k vam samim se prevečkrat vračate ožeti kot mokra cunja.

In lahko, da vas je včasih že čisto malo strah.

Strah za zdravje. Strah za prihodnost.

Kajti ne vidite izhoda iz situacije, v katero ste ujeti. Jutri ne bo nič drugače. Veste, da bo povsod enako naporno. Morda ste prestari. Prepozni. Prezgodnji. Prekvalificirani. Preutrjeni. Pre...kurjeni?

Niste sami.

Statistike Eurostat¹ kažejo, da več kot polovica današnjega delovno aktivnega prebivalstva poroča o splošni utrujenosti, polovica tudi aktivno izgoreva, nekje desetina pa jih že kaže resne znake preobremenjenosti.

Dve tretjini ljudi pričakuje, da se bo z delom povezan stres v naslednjih letih še povečal. Polovica pričakuje, da se bo »močno povečal« – in to zna biti tista polovica, ki že danes izgoreva in je izgubila upanje, da se bo situacija izboljšala.

Ali smo izgubili zdravo vizijo uspeha? Je uspešen človek res ves čas zaposlen?

Stres, bolezen, izgorevanje, depresija in anksioznost ter nespečnost so samo nekateri od prežečih simptomov nezdravega ravnovesja med življenjem in delom. Vse bolj in bolj pa v ospredje prihaja specifična značilnost, ki jo zaznava klinična psihologija – še več, farmacevtska industrija že ponuja rešitev za ta problem v obliki tabletk. Govorim o nezmožnosti ohranjanja pozornosti.

A krivda ni povsem na naši strani.

Ogromno časa nam je znotraj delovnih ur prikrito »ukradenega« zaradi distrakcij ali motilcev, ki nam vsem sistematično jemljejo fokus, ki ga potrebujemo, da delo opravimo v doglednih rokih.

Loviti pozornost je danes težko.

Delovnik namreč prežemajo stalne prekinitve. A delo mora biti opravljeno, zato ga nosimo domov. V upanju, da v varnem zavetju našega zasebnega najdemo tisti mir in tisto tišino za fokus.

Tako izgublamo čas na obeh straneh enačbe. Izgublamo čas, ki je potreben za fokusirano delo. Izgublamo čas, ki je potreben za kvaliteten počitek in rejuvenacijo.

Kdo nam torej »krade« pozornost?

Zakaj jo izgublamo? Kje jo izgublamo?

In bistveno vprašanje: Ali jo lahko ukrademo nazaj?

Ta vprašanja so ključna vodila te knjige kot tudi moje pozornosti in dela zadnjih nekaj let. Na temo produktivnosti sem izvedla kar nekaj delavnic, treningov in coachingov ter preko teorije in tudi prakse prišla do zanimivih uvidov v to področje.

Če smo pred leti upravljali čas, danes upravljamo svojo pozornost. Mora biti zavestno pod našo kontrolo. Komu jo bomo namenili? Kdaj? In koliko? Vse to so danes ključna vprašanja učinkovitosti mentalnega dela.

To knjigo pišem tudi zato, ker sem tudi na svoji koži spoznala, kako zelo ubogo je lahko življenje, kadar delaš pod vplivom zasvajajočih distrakcij.

Delaš, delaš, delaš ... in nikamor ne prideš. Kot Sizif vališ ogromno skalo po hribu navzgor in vsakič, ko ti nekaj ukrade pozornost – ali pa jo daš prostovoljno –, se ti skala znova zvali tja nekam v dolino.

To knjigo pišem zato, ker vem, kako bogato je lahko življenje, ko spremeniš formulo in se začneš zavedati, kako dragocena je tvoja pozornost. Ko jo začneš sistematično braniti – pred samim sabo in pred vdori vsiljivcev.

Svoj čas lahko »ukrademo« nazaj. A prevzeti moramo aktivno vlogo nad selekcijo vsiljivcev, ki v obliki distrakcij dan za dnem dodajajo težo že tako zahtevnemu delovnemu procesu.

Zato v nadaljevanju predstavljam 6 ključnih načel upravljanja pozornosti.

1. Načelo JASNIH MEJA

Distrakcije bodo vdirale v vaš vsakdan, vse dokler jim ne boste jasno in glasno zaprli vrata. V tem poglavju boste spoznali, kako si smiselno organizirati svoj urnik, da ohranjate odzivnost, hkrati pa si omogočate čas za globok fokus.

2. Načelo ZAKLJUČEVANJA

V tem poglavju se boste odvajali odlašanja, zavlačevanja in nekoristnega perfekcionizma z namenom, da povišujete tempo zaključevanja in s tem hitreje dosegate svoje cilje. Prav zaključevanje je tista pozitivna razvada, ki vas najhitreje pripelje do uspeha.

3. Načelo POZICIONIRANJA

Če imate težavo z besedico NE, je to poglavje pisano za vas! Izvedeli boste, kako obrnete formulo zavračanja v svojo korist. Kako sogovorniku, kot tudi sebi, namenite spoštovanje brez udinjanja in brez prevzemanja nalog na svoja že tako preobremenjena ramena.

4. Načelo DIAMANTNIH PRIORITET

Bistveno je, da svojo pozornost namenjate pravim prioritetam. V tem poglavju se boste naučili ločevati bistvo od balasta in se osredotočati na diamantne prioritete visoke vrednosti, namesto da cel ljubi dan lopatate navaden, nevreden pesek.

5. Načelo TOP KONDICIJE

Če si želite »ukrasti« nekaj časa zase, ker zelo redko pridete na vrsto, preberite to poglavje dvakrat. Tu začnite. To poglavje vam bo namreč razkrilo, zakaj je čas za sprostitev, šport, druženje in zabavo dejansko izjemno koristna naložba, ki se odraža v hitrejšem doseganju ciljev na področju kariere!

6. Načelo SAMOZAUPANJA

Kaos okoli nas vselej uspe preglasiti tisti tih in nežen notranji glasek, ki je vir kreativnosti, inovativnosti in zanos. Zato v zadnjem poglavju obravnavam stanje duha, ki se mu angleško reče »flow«, slovensko pa zanos ali tok. Jaz mu rečem popolno samozaupanje. Gre za moč globokega fokusa, kjer najdete najboljše ideje, ki jih seveda s pomočjo načel 1, 2, 3, 4 in 5 potem izpeljete v praksi.

Pri vsakem poglavju pa najdete še kratke in koristne nasvete, ki jih lahko takoj preverite v praksi.

Vabim vas, da mi ne verjamete kar tako, na besedo!

Testirajte ta načela! Prenesite jih v svoj vsakdan, v svojo prakso – in jih testirajte.

Verjemite sebi. Preverite jih. Izboljšajte jih. Oblikujte jih po svoje.

Naj vam bodo v korist!

Vse, kar ni akcija, je DISTRakcija.

Distrakcije

Živite »pametno«?

Zanimiv belolasi, angleško govoreči gospod je s sklenjenimi rokami in nekoliko spuščnim pogledom mirno pretrpel tistih nekaj trenutkov, da se je čebljanje v predavalnici samo od sebe ustavilo.

Izza njegove obilne postave je skozi okno sijalo pomladno sonce. Lovila sem njegovo senco na svojem obrazu, kajti svetloba mi je svetila naravnost v oči in me slepila. Njegov obraz je bil zatemnjen od kontrasta.

»Mi lahko kdo pove, kakšna je razlika med branjem tiskane in spletne verzije časopisa?« vpraša. Večkrat. Resno.

Kontrast med mano in njim se lahko izmeri v desetletjih.

Kontrast med mano in njim se lahko izmeri tudi v številu vrst, ki so ločevali moj študentski stol in njegov kateder. Kot bi ločevali mojo nadobudnost in njegove izkušnje.

Priznam. Profesorju sem prisodila tisto dobro staro klasično generacijsko bolezen »starih dobrih časov«.

Stari je sentimentalno navezan na »cajtng«. Svoj čas je morda celo sam razvažal po soseskah, z enim tistih škripajočih koles z jeklenimi zavorami, celotno težko naklado kakšnega tiskanca, ki bi ga danes lahko mirno dodali na seznam ogroženih vrst. Tik pod kitajsko pando, par stopinj nad sibirskimi tigri. V digitalnih učbenikih prihodnosti bo pisalo, kako smo se ljudje zastrupljali s svinčeno barvo, ki je pronicala skozi naš prstni odtis. Saj se še

spomnite tistih rahlo počrnelih palcev? Ne? No, potem morda ne veste niti, kaj je to tiskani časopis!?!

Moram priznati, da danes morda razumem poanto, ki pa niti slučajno ni povezana z mediji, ki jih je on učil. Povezana je z uspehom, srečo, zadovoljstvom. Povezana je z dobro opravljenim delom in globoko zasluženim spancem vsako noč. Povezana je z navdušenjem in strastjo ter emocionalno kondicijo, s katero prihajamo na delo in odhajamo z njega, kljub temu da smo morda fizično in mentalno utrujeni.

Razlika med tiskanim in spletnim časopisom je namreč enaka razliki med produktivnim in neproduktivnim življenjem – in delom.

Razlika je v zmožnosti ohranjanja fokusa.

Za tiskano verzijo časopisa si vzameš čas. Izbereš si prostor. Umakneš se v svoj svet. Bereš. V miru. Pozorno. Listaš. Iščeš. Se ustaviš. Izbereš. Bereš. Voziš svoj ritual in ne dovoliš, da bi ti kdorkoli kakorkoli skalil tvojo disciplino opravila. Dovoliš se globoko osredotočiti na branje. Greš globoko vase. Živiš – delaš – bereš – osredotočeno.

Neproduktivna različica življenja pa je spletna oblika. Bereš, a sočasno te mamijo drugi naslovi, slike, informacije. Povezave naprej. Kliklaš. Sočasno si priklopljen na vse in skušaš biti odklopljen dovolj dolgo, da se osredotočiš na eno samo zadevo, eno samo bistvo.

Kljub temu da imamo v sodobnem svetu na razpolago toliko »pametne« tehnologije, živimo precej neumna življenja. Orodja, ustvarjena z namenom, da nam pomagajo ustvariti več, nas dejansko onemogočajo. Sistematično nam kradejo pozornost, ki jo potrebujemo, da se osredotočimo in delo zaključimo.

Nisem glasnik apokalipse. Ne kličem po tem, da se preselimo v zgodovino in živimo po načelih amišev. Če me vprašate, kaj bi bila tista ena stvar, ki bi jo vzela s seboj na samotni otok, je to zagotovo računalnik z najhitrejšim internetom.

Tehnologija sama nima predznaka. Ni dobra, ni slaba. Njena vrednost, korist, prednost se izkaže šele z njeno uporabo. Tako kot en navaden kuhinjski nož lahko uporabite za to, da svoji družini skuhate slastno kosilo ali pa brezvestno nekemu prerežete vrat. Tehnologija ne odstopa od te premise. Lahko je koristna. Lahko je hudo nevarna.

Metaforo o tiskani in spletni verziji časopisa sem si sposodila z namenom, da osvetlim vdor, ki se danes vsak čas dogaja vsem nam, ki delamo in tudi živimo 24 ur »priklopljeni« na mrežo. Govorim o vdoru v našo kognicijo, ki nam krade dragoceni čas in hkrati genialnosti onemogoča, da se izraža.

Za motilce so strokovnjaki upravljanja časa svojčas imeli krasen recept.

Popisujte jih.

Enostavno vzemite list papirja in popisujte, kdo vas je zmotil, ter ob tej osebi naredite črtico. Če vas bo ta oseba znova zmotila, »zacahnajte« drugo črtico. In tretjo. In tako naprej. Ugotovili boste, da vas sploh ne moti toliko različnih ljudi, ampak večinoma ene in iste osebe. Rešitev za ta problem je enostaven, dogovorite se s temi ljudmi za neko konkretno uro v dnevu, v kateri boste rešili večino odprtih vprašanj. Problem rešen, motenje reducirano, koncentracija povrnjena.

Danes, v dobi sistematične kraje pozornosti, pa je ta problem precej drugačen. Kompleksnejši.

Danes smo sami sebi največja distrakcija. Mnogo ljudi danes trpi za sindromom (ali vsaj simptomi) motnje pozornosti in mnogi ljudi se težko osredotoča na neko nalogo dovolj dolgo, da jo pripelje v doglednem času do zaključka.

Naj si bo naloga dolgočasna ali zanimiva – impulzov v okolju je preveč, in ti kradejo čas.

Raziskave (Mark)² na področju motilcev kažejo, da ljudje naloge sicer opravijo, a ker imajo na razpolago manj časa, dvakrat hitreje delajo, z dvakrat toliko pokurjenega stresa in dvakrat toliko porabljenih živcev.

Se sliši znano?

Tako smo danes dvakrat bolj utrujeni, imamo občutek, da se delavnik skoraj nikoli ne neha in da opravljamo delo dveh, treh ljudi.

Stavim, da opazite to na svoji lastni koži.

Greste na internet, da poiščete neko informacijo, in zgodi se, da se 45 minut kasneje sami sebe zalotite na sredini zelo zanimivega bloga, ki ni niti najmanj povezan s tistim, kar morate ta dan nujno opraviti.

To sistematično izgubljanje fokusa pa ni naključje – je dejansko »kraj«!

Na naših »pametnih« delovnih orodjih ves čas plešejo, skačejo, piskajo in pingajo vabljive vsebine, ki se jim začuda ne moremo upreti. Zdi se tako zelo pomembne, nujne in aktualne.

Impulzi, ki nas vlečejo k njim, so tako zelo močni, da se jim skoraj ni več mogoče upreti.

Dobrodošli v času ekonomije pozornosti!

Ste se kdaj vprašali, kako to, da se vam Google, Yahoo, YouTube, Facebook in podobne platforme sodobnega časa ponujajo v uporabo kar tako, zastonj?

Kako to, da oni medtem, ko vam nič ne računajo za uporabo, služijo milijardne dobičke?

Kupčija je enostavna: pridobijo vašo pozornost, nato pa to pozornost prodajo. Zamenjajo jo za oglaševalski denar.