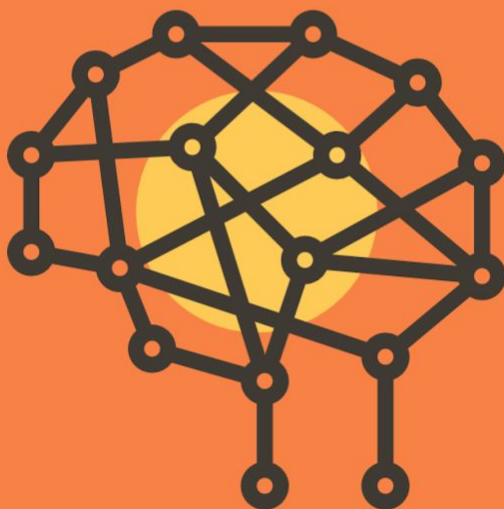


MASTERY MODEL

Ekstremalna ścieżka do mistrzostwa

Jak **efektywnie** zdobywać
wysokie kompetencje



MICHAŁ JANKOWSKI

FLOWDEV.IO

Copyright © 2020 JANKOWSKI MICHAŁ

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by copyright law.

This ebook can be purchased at <https://leanpub.com/masterymodel>.

ISBN 978-83-957753-0-7

flowdev.io

Spis Treści

Rozdział I Wstęp	5
Dla kogo jest Model Mastery?	6
Po co i jak zebrałem Model Mastery?	7
Czym jest Mastery Model?	10
Klasyczni specjaliści	11
Wizja SlowBiz	11
Jak stosować Mastery Model?	12
Nie wszystko na raz	13
Rozdział II Filary	14
Rozdział III Deep Work	18
Zarządzanie uwagą	20
Okres Uwagi	20
Pozostałości Uwagi	21
Deep Work praktycznie	22
Logistyka	23
Trening Mieliny	24
Myśli na koniec	25
Rozdział IV Flow	26

Czym jest Flow	27
Praktyczne podejście do Flow z perspektywy Mastery	29
Włączniki Flow	31
Włącznik - Wyzwanie kontra umiejętności	31
Włącznik - Wysokie konsekwencje	32
Włącznik - Ryzyko	32
Włącznik - Akceptacja	33
Włącznik - Szybka informacja zwrotna (Feedback)	34
Włącznik - Intensywna koncentracja	35
Włącznik - Jasne cele	35
Włącznik - Poczucie kontroli	36
Pozostałe włączniki	36
Cykl Flow	38
Im więcej masz Flow - Tym więcej masz Flow	41
Rozdział V Zmaganie Się	42
Poniżej kilka perspektyw na Zmaganie Się	45
Perspektywa crossfitowa	45
Perspektywa stoicka.	45
Perspektywa „Obstacle is the way”	46

Perspektywa Efektywnej nauki	47
Rozdział VI Filtrowanie przez Rozwój	48
Perspektywy na Filtrowanie Przez Mistrzostwo	52
W odniesieniu do biznesu i projektów	54
Pasja kontra Rzemieślnictwo	56
Rozdział VIII Regeneracja i Siła Woli	58
Znaczenie regeneracji	59
Siła woli i przerwy	60
Kluczowe elementy	62
Sen, sen i jeszcze raz sen.	63
Ekspozycja na słońce	64
Dieta	65
Retreaty	65
Inne - do zapoznania się	66
Rozdział IX Podsumowanie	68
Dodatkowe materiały	72

Rozdział I **Wstęp**

Dla kogo jest Model Mastery?

Jestem głęboko przekonany, że Mastery Model jest dla każdego. Uważam, że odwalanie pracy, zamiast podejmowania starań by dostarczyć jak największą wartość, jest największym błędem większości ludzi. Zmiana tego rozwiązałaby dosłownie większość problemów świata. Ale dosyć o utopii, podejźmy do sprawy bardziej praktycznie.

Mastery jest dla osób, które:

- Chcą wejść w nową branżę
- Chcą szybciej rozwinąć się w swojej branży
- Chcą mieć więcej równowagi w życiu
- Chcą mieć więcej satysfakcji z pracy
- A przede wszystkim - **chcą oszczędzić czas.**

Czemu **chęć oszczędzenia czasu** jest tak ważna? Bo możesz do tego samego dojść, czytając książki i przerabiając inne materiały. Ale mi czytanie, wprowadzanie, gromadzenie, przedstawianie ludziom na wykładach w firmie, znajomym, zakochiwanie i odkochiwanie się w pewnych technikach, dorastanie do powiedzenia, że coś jednak jest zbyt skomplikowane i filtrowanie, co w danych rzeczach działa praktycznie, zajęło lata.

Więc tutaj przedstawiam to, czego chciałbym być nauczony kilka lat temu. Mam nadzieję, że będzie Ci służyć.

Po co i jak zebrałem Model Mastery?

Model Mastery powstał w odpowiedzi na pytanie - czy istnieje taki zestaw zachowań, strategii i perspektyw, który:

- Pozwoli mi osiągnąć wysoki poziom kompetencji w branży wymagającej dużego wysiłku umysłowego?
- Czy ten model może pozwolić na to, aby rozwijać się w ciągu 8 godzin pracy, bez konieczności dodatkowej pracy po pracy?
- Czy taki model będzie powtarzalny - czyli będę mógł nauczyć go moją żonę, dzieci, znajomych?
- Czy taki model może być uniwersalny, niezależnie od branży?
- Czy jednocześnie praca, zamiast zabierać czas może dawać dodatkową wartość w naszym życiu?
- Czy praca w takim modelu może dawać głęboką satysfakcję?
- Czy da się tak pracować, utrzymując równowagę, bez zajeżdżania się?

Szukałem odpowiedzi na te pytania dla siebie, ponieważ nie wiedziałem, czy mi się uda. Byłem w miejscu, w którym efektywna praca po 8 godzinach mnie wypalała, a po pracy siłowałem się ze sobą, próbując uczyć się programowania. Takie działanie w połączeniu z pretensją do siebie, że powinienem robić więcej,

pomimo że nie dosypiam, spowodowało, że stawałem się coraz bardziej rozdrażniony.

Apogeum nastąpiło, kiedy wyjechałem z moją ówczesną dziewczyną, a aktualną żoną, nad morze. Przez weekend nie można się było do mnie odezwać, bo na wszystko reagowałem nerwowo.

To był moment, po którym zdecydowałem się zainwestować w konsultacje na temat poukładania mojej pracy, rozwoju i regeneracji. Wydałem pieniądze i zacząłem wprowadzać zmiany w życie.

Im głębiej w las, tym więcej drzew - więc czytałem coraz więcej i zgłębiałem temat, szukając właśnie takiego modelu stawania się specjalistą.

Kilka lat później mogę powiedzieć, że taki model istnieje. Mało tego, że istnieje - stawiane przeze mnie wymagania wzajemnie się wspierają i uzupełniają.

To znaczy, że wraz ze wzrostem kompetencji przychodzi wzrost satysfakcji z pracy.

Aby wydajnie pracować, potrzebujemy równowagi - bo równowaga zapewnia regenerację, odpowiednią neurochemię i pozwala nam operować na wysokich obrotach.

Zadbanie o etykę i ekologię pracy wpływa na to, jaką jesteśmy osobą i ma pozytywny wpływ na nasze życie.

Osiągnięcie wysokich kompetencji daje satysfakcję z pracy i dużo autonomii w tym jak i co się robi. Masa osób zaczyna się dziś na robieniu czegokolwiek byle jak i narzekaniu. Zapraszam do alternatywnej ścieżki. Rób ważne rzeczy jak najlepiej i zobacz, co się stanie.

Czym jest Mastery Model?

Model Mastery to rzeczy, które wyciągnąłem z różnych źródeł i od różnych ludzi. Testowałem i odsiałem to, co było skomplikowane we wprowadzaniu lub mało efektywne. Zasada „**Keep it simple**” jest kluczowa.

Zostały wzorce, które w mojej ocenie są największymi dźwigniami.

Są proste do wprowadzenia - nie wymagają wielkich, skomplikowanych planów.

Jednocześnie nie są łatwe, bo do ich realizacji potrzeba wysiłku i konsekwentnej pracy we wdrożeniu ich w życie.

Model Mastery to wybrane techniki, strategie oraz perspektywy - bo to, jak coś rozumiemy i jaki mamy kontekst, również ma znaczenie.

Należy po prostu to wziąć i zacząć wprowadzać w życie, i to będzie działać. Jest to model skuteczny, zamiast wdrażać 10 rzeczy i marnować energię na skomplikowane planowanie, zacznij od 3, ale gwarantujących działanie.

Jak zapewne zaraz sam się przekonasz - techniki te nie są żadną magią. Pewnie zauważysz, że osoby, które wpasowują się w rolę dobrego specjalisty, mniej lub bardziej stosują wypisane tu aspekty.

Klasyczni specjaliści

Wielu dobrych specjalistów stosuje elementy naturalnie zawarte w Modelu Mastery (co nie powinno dziwić, bo Mastery Model jest właśnie zbiorem takich strategii). Jednak często stosują je również nieświadomie, częściowo bez strategii na osiągnięcie konkretnego celu. Co więcej (w mojej ocenie) takie osoby po wprowadzeniu większej ilości tych elementów - mogłyby osiągać te same rezultaty, pracując mniej.

Dla przykładu - wielu bardzo dobrych specjalistów pracujących po 10 lat przez 10-12 godzin dziennie osiąga bardzo dobre rezultaty. Znam jedną osobę, która pracując 5 lat w tym samym wymiarze - ale maksymalnie stosując Model Mastery, czyli ze strategią i znajomością elementów - jest jednym z najlepszych ekspertów na świecie w swojej dziedzinie.

Dlatego uważam, że świadomość tego modelu jest kluczowa.

Wizja SlowBiz

Wszystko zależy od Twoich celów. Do mnie bardziej przemawia model Slow Biz Macieja Aniserowicza¹ - czyli praca dla życia, a nie życie dla pracy. Kluczem do tego jest dla mnie właśnie Mastery, dzięki któremu mogę ekstremalnie zmniejszać czas potrzebny na podniesienie kompetencji.

¹ <https://slowbiz.pl/>

Cały ebook jest dostępny do zakupu pod adresem

<https://leanpub.com/masterymodel>