

stop prokrastinaci!

Leo Babauta

Z originálu The Little Guide to Un-procrastination
vydaném v roce 2011

přeložil [Pavel Králíček](#)

Korekce, obálka, propagace: [Pavel Říha](#)

Verze ebooku: 1.0

Přeloženo pro zenhabits.cz

zenhabits

usměj se, nadechni & zpomal... Leo Babauta česky

O této knize

Toto je jen krátká příručka – ani nemá být dlouhá. Všechny kapitoly jsou velice stručné. Nejprve se dozvíte základní informace o prokrastinaci, oblíbeném problému každého z nás, a následně vám seznámím s mou časem prověřenou metodou, která vám pomůže se s prokrastinací vyrovnat.

Pár základních konceptů se opakuje tolikrát, že si hlavní myšlenku prostě zapamatujete.

Jakmile budete se čtením hotovi, budete moci dotáhnout do konce všechny ty úžasné věci, kterými se zabýváte.

Originál této knihy (The Little Guide to Un-Procrastination) je zbaven autorských práv (un-copyright) a napsal jej Leo Babauta ze [ZenHabits](https://zenhabits.com). Více o Leovi se dozvíte v kapitole *Můj prokrastinační příběh* a ještě více na leobabauta.com.

Pro [Zenhabits.cz](https://zenhabits.cz) přeložil [Pavel Králíček](#).

Ta ironie — přečtete si to později!

Abychom to měli za sebou, začněme s oblíbenými vtipy o knize zabývající se prokrastinací:

- Víím, že bych měl tuto knihu koupit, ale koupím ji až později!
- Přečtu si ji zítra! Ha ha ha!
- Pořád se snažím porazit prokrastinaci, ale...

Dobře, to by bylo.

A teď vážně. Pokud neustále odkládáte úkoly, je možné, že místo skutečné snahy prokrastinaci porazit, odkládáte boj s ní zrovna tak. Důvodem podobného chování je s největší pravděpodobností strach.

Jestliže tedy nic jiného, přeskočte alespoň na kapitolu *Strach*. Pokud budete prokrastinovat i potom, alespoň budete vědět proč.

Obsah

1. Můj prokrastinační příběh	6
2. Proč nám prokrastinace škodí	8
3. Kdy je prokrastinace dobrá	9
4. Proč prokrastinujeme	10
5. Jednoduchá metoda	12
6. Vylepšete svoji motivaci	13
7. Vybírání důležitých úkolů	15
8. Najděte svůj nejlepší čas	17
9. Vytvořte pracoviště bez vyrušování	18
10. Soustředění na jedinou věc	21
11. Umění malého	23
12. Strach & Prokrastinace	24
13. Odstraňte tření a mějte hotovo	27
14. Zabijte volbu	29
15. Víc léků na prokrastinaci	31
16. Změňte své návyky	33
17. Zodpovězené otázky o prokrastinaci	37
18. A hotovo	40
19. Čtěte také	41
20. Více od Lea Babauty?	41
21. Připravujeme	42

Můj prokrastinační příběh

Zdravím vás, přátelé. Mé jméno je Leo Babauta, jsem tvůrce blogů [Zen Habits](http://zenhabits.cz) (česky zenhabits.cz), mnmlist.com (česky mnm-list.cz) a autor knih [Soustředění](#) a [Síla jednoduchosti](#).

Prokrastinuji ze zvyku. Je to něco, s čím jsem, stejně jako kdokoliv jiný, bojoval celý život. Určitým způsobem se s prokrastinací musí vypořádat každý, nejsem žádná výjimka.

Ve škole jsem odkládal, co šlo, takže jsem nikdy nedělal domácí úkoly, a navzdory známám z testů (na které jsem se naučil den předem), jsem měl jen průměrné výsledky. Dařilo se mi jako novináři i v politice, ale vždycky jsem vše dělal na poslední chvíli a jen tak tak to stihl.

Chtěl jsem udělat milion věcí, ale nikdy jsem s tím ani nezačal.

Zní to povědomě? Pokud jste chroničtí odkladači, tato kniha je pro vás.

V roce 2006 jsem po opakovaných nezdarech našel určitá řešení v boji proti prokrastinaci. Následující rok jsem objevil svou vášeň a má produktivita rapidně stoupla. Konečně jsem prokrastinaci porazil!

Po pravdě, ještě dnes někdy prokrastinuji. Třeba se zaseknu na internetu. Nicméně zvládám i důležité věci a to je jediné, na čem záleží.

S použitím metod popsanych v této knize jsem dokázal mimo jiné toto:

- Vytvořil jsem a 4 roky úspěšně vedu [Zen Habits](http://zenhabits.cz) (česky zenhabits.cz), jeden z top 25 blogů podle časopisu TIME.
- V posledních 3 letech jsem napsal a publikoval několik knih: [Síla jednoduchosti](#), [Soustředění](#), [Zen a hotovo](#), [The Simple Guide to Minimalist Life](#) (v češtině dosud nevyšlo) a další.
- Napsal (ale vlastním rozhodnutím nepublikoval) dva romány během dvou různých [NaNoWriMo](#)¹ měsíců. Během jednoho z nich jsem napsal přes 110 000 slov.
- Vytvořil další dva úspěšné blogy: [Write to Done](#) a [mnmlist](http://mnmlist.com) (česky mnm-list.cz), z nichž každý má o hodně více než 10 000 odběratelů.
- Zaběhl několik maratonů a pár triatlonů.
- Spolu-vytvořil úspěšný byznys (se skvělou partnerkou, Mary Jaksch): [A-List Blogging Bootcamps](#).

¹ NaNoWriMo je hnutí známé zejména v USA, kdy se tisíce lidí během jednoho měsíce snaží napsat vlastní román. Spousta z nich jej skutečně dokončí. Pozn. překl.

- Napsal tuto knihu za tři dny.

To vše jsem zvládl s šesti dětmi a manželkou. Jestliže jsem to dokázal já, nemáte žádné výmluvy.

Způsob, kterým jsem toho dosáhl, není vůbec složitý. Jen jsem se držel jednoduchých principů, o které se s vámi v této knize podělím. Věřím, že s jejich pomocí také vy prokrastinaci konečně porazíte a pustíte se do věcí, o kterých jste doposud jen snili.

Proč nám prokrastinace škodí

Co je vlastně na prokrastinaci tak špatného? Upřímně, není zas tak špatná (o tom si přečtěte v další kapitole nazvané *Kdy je prokrastinace dobrá*). Mám ji rád stejně, jako kdokoliv jiný.

Ale dokáže nám také škodit. Ostatně proto jsem tuto knihu napsal.

Zde jsou způsoby, kterými nám ubližuje:

- Prokrastinace nám znemožňuje věnovat se naší práci a negativně ovlivňuje pracovní výkon.
- Pokud se do práce pustíme, často je to ve spěchu, nebo s polovičatým nasazením, v důsledku čehož dosáhneme jen podprůměrných výsledků.
- Práce nám trvá déle, než je zapotřebí, a nezbývá nám tak čas na další věci, kterým se chceme věnovat — např. na cvičení, koníčky a rodinu.
- Je to ztráta několika mála hodin, které na tomto světě máme.
- Zvyšuje úroveň stresu — přemýšlíme, co bychom měli dělat, když to zrovna neděláme.
- Brání nám v dosažení našich cílů.
- Může škodit naší sebedůvěře. Odkládáme-li úkoly hodně dlouho, začneme věřit, že jsme líní, nekompetentní, nedisciplinovaní, možná dokonce lůzři. Následně je velmi těžké s podobnými myšlenkami přestat.
- S plněním svých cílů nemusíme ani začít.

Poslední dva body jsou podle mě ty nejhorší. Kdyby pro nic jiného, přečtěte si tuto knihu alespoň proto, abyste přestali sedět na zadku a šli za svými sny.

Kdy je prokrastinace dobrá

To, že prokrastinace je považována za špatnou, je zakořeněno hluboko v naší společnosti (pokud jste z USA). Během puritánských časů bylo lelkování zapovězeno nejen Bohem, ale dokonce i zákonem.

Nejsem žádný puritán. Mám rád nicnedělání. Podle mého názoru je lenost dobrá vlastnost. Nejsem zastánce super-produktivity – být produktivní každou minutu není nic pro mě.

Zdaleka ne. Moje oblíbené aktivity jsou cíleně neproduktivní: vychutnávám si skvělé jídlo, dlouhé procházky, válím se v posteli se svou ženou, sleduji filmy, čtu dobré romány, mazlím se s dětmi, nebo si dopřávám odpolední šlofiky. Ach, jak já je miluji!

Právě proto není prokrastinace vždy a všude špatná.

Někdy může dokonce pomoci – když jste vyhořeli a potřebujete odpočinek, když se bavíte s milovaným protějškem, naleznete-li klid, který si vychutnáte, jdete-li na procházku, kde si urovnáte věci v hlavě, zavoláte-li příteli, s nímž si skvěle popovídáte, nebo dáte-li si šálek výtečného čaje...

Mohl bych pokračovat dál a dál.

Prokrastinace nám může pomoci pracovat volnějším tempem, zamyslet se a rozjímat, či rozvíjet mezilidské vztahy.

Ale jak jsem zdůraznil v minulé kapitole, také nám může různými způsoby škodit – zejména bránit nám v dosažení snů. Přestože bych se tedy nikdy nesnažil vymýtit prokrastinaci kompletně, neberte tuto kapitolu jako ospravedlnění pro dny a týdny nicnedělání.

Proč prokrastinujeme

Podívejme se v rychlosti na to, proč prokrastinujeme. Existuje několik obvyklých, vzájemně souvisejících důvodů:

- 1. Chceme okamžitou odměnu.** Odpočívání na gauči je v tuto chvíli lepší než jít běhat. Čtení blogů je právě teď jednodušší a nabízí rychlejší potěšení než čtení klasického románu. Kontrola emailu či Facebooku je snazší než pracovat na odkládaném projektu – obdržení nové zprávy od kamaráda je navíc rychlou odměnou. Čokoládový dort je momentálně chutnější než zelenina.
- 2. Něčeho se bojíme.** Zatím nenapíšeme další kapitolu knihy, jelikož jsme ještě zcela nevyřešili problémy s dějem (protože jsme o nich dostatečně nepřemýšleli). Případně se bojíme selhání nebo toho, že budeme vypadat hloupě. Nejčastěji se bojíme neznámého, což je nejsilnější, protože tento strach nezkoumáme – jen si tak hoví někde vzadu v naší hlavě. Strach nás často nutí věci odkládat (dokonce i přemýšlení o nich), a místo toho dělat něco jednoduchého a bezpečného. Více najdete v kapitole *Strach & Prokrastinace*.
- 3. Je to jednoduché – žádné okamžité negativní důsledky.** Když jsme byli ve škole a učitel nám koukal přes rameno a peskoval nás, nedělali-li jsme svoji práci, většinou jsme ji splnili (než jsme se naučili, že můžeme peskování ignorovat). Ale když jsme přišli domů, už nám nikdo přes rameno nekoukal... takže nám chyběl okamžitý negativní důsledek v případě, že jsme si místo domácích úkolů hráli nebo sledovali televizi. Jistěže jsme druhý den dostali špatnou známku z domácího úkolu, ale to bylo až za dlouho. To stejné platí pro surfování na internetu a další prokrastinační aktivity – právě teď se na nás nikdo nezlobí, zaplatíme za ně později.
- 4. Přeceňujeme své budoucí já.** Často máme dlouhý seznam úkolů, protože si myslíme, že v budoucnosti toho stihneme víc. Realita je obvykle o něco horší, což nám však nebrání si zas a znovu myslet, že zítra na tom budeme lépe. Tímto způsobem si odůvodňujeme, že prokrastinace je právě teď v pořádku – zvládneme to přeci později, no ne? Naše budoucí já bude neskutečně produktivní a soustředěné! Až na to, že budoucí já je líné jako veš (stejně jako současné) a příliš toho neudělá. Zatracené budoucí já...
- 5. Nejsme motivováni.** Prokrastinace může být jedním z příznaků, že něco dělat nechceme. Možná nás to neláká, nebo se toho bojíme, možná jsme si jen dobře nerozmysleli, proč to vlastně chceme dělat. Motivace a prokrastinace jsou inverzně spojené – pro porážku prokrastinace se často stačí jen pořádně motivovat. Čtete kapitolu *Vylepšete svoji motivaci*.
- 6. Netečnost.** S něčím začít může být velice obtížné v případě, kdy sice víte, že je to dobré, ale ke změně nemáte dostatečný důvod, nebo zkrátka

preferujete to, co děláte (např. práce vs. cvičení). Navrhuji od cíle buďto upustit (pokud jej nechcete až tak moc), nebo zvýšit svoji motivaci (čtěte kapitolu *Vylepšete svoji motivaci*).

Jednoduchá metoda

Tato metoda mi osobně funguje vždy. Upřímně, pokud jsem se ji rozhodl aplikovat, neselhal v jediném případě.

A to je klíč — rozhodnout se tuto metodu aplikovat. Pokud se jí vědomě věnujete, neselže. To jen, když necháme nevědomky prokrastinaci proniknout do našeho dne, býváme poraženi.

Většina následujících kroků je detailněji popsána v dalších kapitolách. Zde je krátká osnova:

- 1. Vyberte si důležitý úkol.** A ujistěte se, že ho opravdu, ale opravdu chcete splnit. Nalezněte něco, co vás na něm láká nebo baví. Tento krok vážně nepřeskakujte. Jak si vybrat důležitý úkol se dozvíte v následujících dvou kapitolách: *Vylepšete svoji motivaci* a *Vybírání důležitých úkolů*.
- 2. Věnujte se mu hned ráno,** dříve, než zkontrolujete email nebo cokoli jiného. Čtěte kapitolu *Najděte svůj nejlepší čas*.
- 3. Nedělejte věci složité** — neladte své nástroje, formátování, nic — prostě jen začněte. Odstraňte vše, co vám stojí v cestě. Ano, internet také. Čtěte kapitolu *Vytvořte pracoviště bez vyrušování*.
- 4. Prostě začněte.** Překonejte úvodní bariéru tím, že se zkrátka do úkolu pustíte. Řekněte si, že budete pracovat jen 10 minut. Zapomeňte na dokonalost. Prostě jen začněte a vylepšujte až později. Čtěte kapitoly *Soustředění na jedinou věc* a *Umění malého*.
- 5. Odměňte se za 10 minut práce** pár minutami něčeho zábavného — dejte si šálek čaje, protáhněte se, projděte se, zkontrolujte Facebook nebo zpravodajské servery, cokoli máte rádi. Nastavte si minutku na 3-5 minut, jinak se odměna může protáhnout na hodinu!
- 6. Pokud stále odkládáte úkoly, přehodnoťte, zda se jim chcete opravdu věnovat.** Zvažte jejich nesplnění, nebo odložení na neurčito.

V případě, že všechno ostatní selže, zdřímněte si, běžte ven, užívejte si světa nebo prostě nedělejte nic. Život není jen o produktivitě. Pracujte méně.

Vylepšete svoji motivaci

Motivace vs. prokrastinace. Velká bitva na pracovišti i v běžném životě. Pokud nejsme motivováni, prokrastinujeme. Pokud motivaci získáme, prokrastinace odchází poražena. Často je to takto jednoduché (výjimkou jsou případy strachu – čtěte kapitolu *Strach & Prokrastinace* pro více detailů).

Odkládáte-li úkol nebo projekt, často je to známka nedostatečné motivace. Může to znít naprosto jasně, překvapující však je, kolik lidí, ačkoliv si to uvědomují, nic se svou motivací neudělá.

První otázka, na kterou se musíte zeptat: Opravdu to chci udělat?

Někdy se možná sami překvapíte – uvědomíte si, že to ve skutečnosti udělat nechcete. Potom se ptejte: Projde mi, když to neudělám? Je to něco skutečně klíčového?

Dále: Chci místo toho dělat něco důležitého? Vzrušuje mě něco více? Možná by bylo lepší udělat právě to a na úkol, který dělat nechcete, se vykašlat.

Tak jako tak, najděte si takový úkol, který vás láká a je zároveň důležitý. K práci na takovém úkolu budete motivováni. Zeptejte se, proč vás láká – co si myslíte, že se stane? Je to kvůli úkolu samotnému (protože vás baví), nebo kvůli jeho důsledkům?

Je dobré se nad těmito otázkami zamyslet – pomohou vám objasnit vaši motivaci i to, proč úkoly odkládáte.

Udělejte se zodpovědným

Když už jste si vybrali zajímavý úkol, staňte se za jeho splnění zodpovědným.

Veřejná zodpovědnost může být skvělou motivací. Jestliže někomu řeknete, co se chystáte udělat, budete motivováni úkol skutečně dokončit. Pokud to řeknete skupině lidí, je to ještě lepší. Řeknete-li o tom světu skrze blog, email nebo Facebook, tím lépe pro vás. Je neskutečně motivující, když víte, že vás lidé sledují. Určitě jim také řekněte, kdy je hodláte informovat o svém pokroku.

Pro příklad: chystáte se napsat knihu. Pokud o tom nikomu neřeknete, můžete selhat a nikoho to nebude zajímat. Pokud to řeknete všem, nebudete chtít zklamat. Řekněte lidem, že je budete denně informovat, a budete motivováni napsat něco každý den, jen abyste měli co říct.

Dlouhodobé myšlení

Pokud něco povede k vašim dlouhodobým cílům, může pomoci mít cílovou výhru stále na očích.

Můj přítel [Tynan](#) řekl, že prokrastinaci konečně porazil, když si uvědomil, že dokud nepřestane sedět na zadku, svých cílů nikdy nedosáhne.

Opravdu jich chtěl dosáhnout, tak se začal hýbat. Nyní žádné problémy s prokrastinací nemá.

Jak moc toužíte po splnění cílů vy?

Užívání si v průběhu

Pro mě je největší motivací zábava a zápal pro věc. Namísto budoucnosti se soustředím na aktuální činnost a zábavu z ní plynoucí.

Je to skvělá metoda. Nikdy se nemusím motivovat, protože se neustále bavím. Miloval jsem tvorbu této knihy – nejen že mě těšilo, že pomůžu ostatním, ale zároveň to bylo skvělé kreativní vyžití. Zaměříte-li se na část, kterou milujete, skoro vždy existuje způsob, jak si věc užít.

Více o motivaci čtete v ebooku [20 tajemství motivace Lea Babauty](#).

Vybírání důležitých úkolů

Práci na velkých úkolech často odkládáme děláním maličkostí. Pomáhá nám to cítit se produktivně, přestože ve skutečnosti uděláme milion věcí a výsledky na konci dne nemáme žádné.

Na druhou stranu, dokončíte-li pár důležitých úkolů, můžete s prací skončit brzy a přesto cítit, že jste něco dokázali.

Jen díky důležitým úkolům jsem toho stihl tolik a nezbláznil se z toho. Soustředím se na velké úkoly, ty malé nechávám plavat.

Jak si vybrat

Dobře, jste přesvědčeni, že si potřebujete zvolit důležité úkoly. Ale jak na to? Máte dlouhý seznam povinností a nevíte, kde začít.

Není žádná správná odpověď. Obecně doporučuji dělat ten nejzajímavější úkol, nebo takový, který bude mít největší dopad na váš život a práci. Každý z těchto přístupů je skvělý – pokud najdete úkol vyhovující oběma kritériím, je to naprosto ideální.

Způsob, jakým činnost ovlivní váš život, je velice důležitý. Můžete pracovat na úkolu, který má jen malý efekt, nebo na něčem, co vám přinese uznání, nové zákazníky, obrovské zadostiučinění, žena vás bude více milovat a tak dále.

Zamyslete se nad svým seznamem a nad tím, které rutiny mají na váš život pouze drobný efekt oproti těm, jejichž důsledek je ohromný. Pro mě, jakožto blogera a spisovatele, má velký efekt např. napsat užitečný článek nebo kapitolu do mé další knihy.

Nakonec, neexistuje jediná správná odpověď. Nejlepší je prostě vybrat jednu z vašich nejlepších možností a na ní se zaměřit. Pokud jste svůj seznam dostatečně zúžili jen na důležité úkoly, nebude tolik záležet, jestli si vyberete tuhle, nebo tu druhou. Budete-li se řídit touto knihou, stejně nakonec stihnete všechny.

Příliš mnoho úkolů

Co když máte dlouhý seznam úkolů? Zkraťte jej. Vyberte jen tři úkoly ze seznamu a udělejte z nich svůj Krátký seznam. Zbytek bude na Dlouhém seznamu, ale o ten se teď nemusíte strachovat. Budete se soustředit pouze na Krátký seznam – jen na tři velice důležité úkoly.

Menší úkoly přijdou na řadu až po tom, co svůj Krátký seznam vyprázdníte. Tato metoda rozdělení si úkolů do dvou seznamů je skvělý způsob, jak se soustředit a nenechat se zahltit.

Doporučuji vyhradit si pro malé úkoly trochu času na konci dne. Každý máme rutinní úkoly, které musí být udělány, ale když s nimi začneme hned ráno, nezbude nám čas na náš Krátký seznam. Místo toho si na rutinní záležitosti stanovte hodinu (nebo kolik potřebujete) někdy v druhé části dne.

Najděte svůj nejlepší čas

Pro práci na důležitých úkolech jsou některé části dne vhodnější než jiné. Miluji pracovat ráno, zatímco Tim Ferriss ([Čtyřhodinový pracovní týden](#) a [Čtyřhodinové tělo](#)) je nejproduktivnější pozdě v noci.

Žádná část dne nefunguje pro každého. Vyzkoušel jsem pracovat v noci a nebylo to ono: nemohl jsem se soustředit a udělal jsem velmi málo. Rytmus mého těla a mysli určuje, že ráno a brzy odpoledne mám nejvíce energie.

Pokud neznáte čas, kdy se vám nejlépe pracuje, experimentujte. Zde je pár nápadů:

- Zkuste vstát o trochu dříve – o 10 minut denně, dokud nebudete vstávat o 40-60 minut dříve než normálně. Udělejte si šálek kávy nebo čaje a dřív, než se pustíte do čehokoliv jiného (zahrnující kontrolování emailu a sociálních sítí), začněte se svým nejdůležitějším úkolem. Své nejdůležitější úkoly si určete den předem.
- Zablokujte si časový úsek, jen co se dáte do práce. První hodinu práce odstraňte všechna vyrušování, nezapínejte emailový klient ani nic jiného a začněte pracovat na svém nejdůležitějším úkolu. Ten si stanovte den předem.
- Stanovte si čas před obědem, nebo hned po něm. Vyzkoušejte, co funguje lépe.
- Zkuste časový úsek pozdě odpoledne, nebo brzy večer.
- Zkuste časový úsek na konci svého dne, v noci, těsně před spaním.

Může vám to chvíli trvat, ale zkuste dát každému experimentu týden a opravdu se snažte. Namísto pochybování věřte, že daný čas může fungovat. I když fungovat nebude, alespoň jste to zkusili.

Zjistil jsem, že pro mě začátek dne funguje nejlépe, protože jak den pokračuje, objevují se naléhavé věci, které mohou narušit mé plány. Pak své důležité úkoly odkládám a odkládám, až je odložím na další den. Když uděláte svůj důležitý úkol hned ráno, můžete si ho odškrtnout, než se den plně rozběhne.

Jakmile najdete čas, který vám vyhovuje, využijte ho co nejlépe! Neplánujte si na něj nic jiného a nenarušitelně si ho zablokujte pro váš nejdůležitější úkol. Před pracovním úsekem se připravte: rozmyslete si, kterým úkolům se chcete věnovat, uklid'te si stůl a počítač, vypněte telefony a upozornění.

Nepromrhejte svůj nejlepší čas!

Vytvořte pracoviště bez vyrušování

Nejdřív slovo varování: chroničtí odkladači zneužijí rady obsažené v této kapitole jako výmluvu pro prokrastinaci neustálým laděním svého pracoviště.

„Dostanu se ke svým důležitým úkolům, jen co uklidím svůj stůl a stáhnu si ten nejnovější software podporující produktivitu!”

Ne. Nedovolte těmto radám, aby stály v cestě vašemu Konání. Nemusíte mít dokonalé pracovní prostředí, než skutečně začnete pracovat. Doporučuji následující:

1. **Začněte s odstraňováním všech možných zdrojů vyrušení** co nejrychleji. Udělejte to před tím, než vůbec začne čas vyhrazený pro práci na nejdůležitějších úkolech (chcete-li začít v 8 ráno, začněte s tímto v 7:45). Odstraňte všechno ze svého stolu a položte to na podlahu nebo do krabice. Můžete to roztrdit později. Přesuňte všechny ikony ze své plochy do nové složky v Dokumentech a roztrďte je až později. Vypněte upozornění a pokud pro svou práci nepotřebujete internet, zavřete svůj prohlížeč. Vypněte svůj mobilní telefon a jiná zařízení. To prozatím stačí.
2. **Potom, a jedině potom, co jste udělali kus důležité práce, se můžete začít vypořádávat s nepořádkem na pracovišti.** Jedno po druhém, po třicetiminutových blocích denně, dokud nebudete mít svůj pracovní prostor krásně čistý.
3. **Nedokážete-li dodržet tento plán, běžte pryč,** třeba do knihovny, kavárny či čajovny bez internetového připojení.

Uklid'te svůj stůl

Vytvořte nádherně čistý stůl:

- **Seberte všechny své papíry.** Válí se vám papíry po celém stole? I na hromádkách na zemi? Seberte je všechny na jednu hromadu a projděte je jeden po druhém. Může to chvíli trvat, máte-li jich hodně, ale věřte mi, bude to dobře investovaný čas. Většina takových papírů může být rovnou vyhozena, ale ty důležité musíte založit, důležitá data zanést do kalendáře a úkoly z nich vyplývající do vašeho To-Do seznamu. Zakládejte papíry rovnou. Nebojte se je také bez milosti vyhodit, nebo přeposlat příslušnému člověku. Propracujte se hromádkou odshora až dolů. Vždy vezměte jen jeden papír, rozhodněte, co s ním, a udělejte to rychle. Nevracejte ho zpátky, abyste o něm rozhodli později. Nedělejte několik kupiček. Berte jeden

po druhém. Nebojte se to ale dělat v 20-30 minut dlouhých úsecích po několik dní.

- **Upravte své zdi.** Podívejte se na všechny ty věci, co máte na zdech kolem sebe. Co zde opravdu musí být? Možná vůbec nic, protože na zdi dáváme věci, abychom si připomněli některé skutečnosti, inspirovali se, nebo se rozesmáli. Ale místo toho nás jen rozptylují. Sundejte vše kromě pěkného obrazu (umění je fajn, pokud nějaké vlastníte) a možná kalendáře. Pokud máte cedulku, která vám připomíná úkol nebo návyk, nechte ji viset. Jednou jsem si na svůj počítač přidělal ceduli „*UDĚLEJ TO HNED*“ vyvedenou velkým modrým písmem. Bylo to vyrušení, které mě vyrušovalo od mých ostatních vyrušení.
- **Přeberte drobnosti na stole.** Máte na stole hromadu všelijakých blbinek? Fotky, roztomilá malá zvířátka, pochutiny, propisky a připínáčky, malé vtípky. Až na pár fotek se všeho zbavte. Propisky a kancelářské potřeby můžou být uspořádány v šuplíku. Většinu ostatních věcí můžete vyhodit, nebo založit, kam je potřeba. Slouží čistě jen k rušení vaší pozornosti.
- **Najděte vhodná místa pro své věci.** Pokud máte v dohledu věci, které potřebujete, najděte pro ně místo, kde je neuvidíte. Na desce vašeho stolu nepotřebujete opravdu nic (kromě vstupní schránky a elektronického vybavení jako je telefon a monitor). Všechno ostatní může být v šuplíku. Klíčem je najít pro věci konkrétní místo a vždy je na něj ukládat. Tak je najdete pokaždé, když je budete potřebovat. Nejčastěji používané věci ukládejte nejbližší.
- **Uklid'te si šuplíky.** Udělejte to někdy později, až budete mít trochu času. Projděte šuplíky jeden po druhém, vyházejte nepořádek a nechte si jen to podstatné. Přerovnejte je a pro všechno určete místo, na které budete danou věc vždy dávat.
- **Upravte svůj archivační systém.** Zakládáte své dokumenty pravidelně? Dokážete je najít okamžitě a kdykoliv? Pokud ano, jste napřed. Pokud ne, naučte se to co nejdříve. Nemějte hromádku „*K založení*“ – zakládejte vše ihned. Vaše kartotéka by měla být po ruce, aby nebyl důvod cokoliv nezaložit ihned, nebo nevytáhnout potřebný dokument. Nebo to udělejte jako já a obejděte se bez papírů kompletně.

Uklid'te si v počítači

Pokud stejně jako já používáte počítač jako svůj hlavní pracovní nástroj, budete z něj asi chtít odstranit veškerá vyrušování:

- **Upravte svůj počítač.** Většina lidí má na ploše spoustu ikon. To je rozptyluje a mají pak problém najít, co hledají. Ve složce *Moje Dokumenty* jsem vytvořil čtyři složky: 1. Inbox 2. Rozpracované 3. K přečtení 4. Archiv. Vše stahuji do *Inboxu* a alespoň jednou denně se ho snažím vyčistit. Pracuji většinou ve složce *Rozpracované*. Ostatní dvě složky netřeba blíže popisovat. Vezměte tedy všechny soubory ze své plochy a roztríd'te je. Pokud se se souborem pojí nějaké úkoly, dejte ho do složky *Rozpracované*.

Pokud s některými programy či soubory pracujete často, přidejte je do svého menu Start nebo Docku (či odpovídající alternativy), nebo ještě lépe používejte [Launchbar](#) nebo si pro to vytvořte [Autozkratku](#). Poté si vypněte zobrazování ikon na ploše a umístěte na ni krásný uklidňující obrázek.

- **Žádný internet.** Pokud se obejdete při práci na svých důležitých úkolech bez internetu, určitě ho nechte vypnutý. Jestliže to jen trochu jde, zavřete svůj prohlížeč. Je-li to nutné, jděte na místo bez připojení k internetu. Pokud potřebujete z internetu nějaké informace, najděte si je předem a uložte je, abyste při práci již internet nepotřebovali. V krajní situaci můžete použít i blokátor internetu jako je např. [Freedom](#).
- **Žádné upozornění.** Vypněte veškerá upozornění, která mohou vyskočit, když se snažíte soustředit. Upozornění Facebooku, Twitteru, nových emailů, IM klientů, událostí v kalendáři, atd.
- **Jen jeden program.** Nemějte otevřenou hromadu programů naráz. Pracujte vždy jen na jednom úkolu a mějte otevřená jen okna programů, která pro tento úkol potřebujete.

Používejte jednoduché nástroje

Někteří lidé potřebují komplexní software, jako je např. InDesign, Photoshop nebo programy pro tvorbu hudby a videa. Často ale takové programy nejsou potřeba — pokud něco píšeme, můžeme použít jednoduchý textový editor ([Vim](#), [TextWrangler](#), TextEdit, NotePad) nebo editor pro lepší soustředění ([WriteRoom](#), [OmmWriter](#), [Q10](#)).

Případně, pokud můžete, používejte tužku a papír — s nimi vás nebude vyrušovat vůbec nic a fungují skvěle.

Nehrajte si neustále se svými nástroji. Nepotřebujete perfektní textový editor nebo perfektní zápisník a pero. Jsou to jen výmluvy k prokrastinaci. Používejte jednoduché nástroje, spokojte se s tím, co máte po ruce tady a teď, a nesnažte se o dokonalost.

Soustředění na jedinou věc

Nejlepší způsob, jak se prokousat důležitým úkolem je soustředit se pouze na něj. Byť jsme byli dlouho vychováváni k multi-taskingu, ve skutečnosti se náš mozek dokáže soustředit pouze na jednu věc a přepínání mezi nimi nás stojí zbytečné úsilí.

Opravdové soustředění na jeden úkol znamená, že mu dáváme všechno — naše produktivita se zvýší, kvalita práce stoupne a budeme při ní šťastnější.

Jestliže jsem před pár lety nemohl sednout k práci bez toho, aniž bych rychle nezkontroloval email nebo svoje oblíbené fórum, dnes si dokážu prostě sednout a psát. Dokážu odstranit vyrušení, když se pro to rozhodnu, a dělat jen jednu věc. A to vše mění: ponoříte se do úkolu, dáte mu vše a stane se z něj meditativní a transformativní zkušenost. Budete šťastnější, s menším množstvím stresu a lepšími pracovními výsledky.

Podíváme se, jak se správně soustředit pouze na jedinou věc, a jak se v tom zlepšit — pokud v tom již nejste dobří (a většina lidí není).

Jak se soustředit na jedinou věc

Většina těchto praktik je popsána jinde, ale ve stručnosti:

- Zavřete prohlížeč a emailový klient. Pokud musíte pracovat online, mějte otevřená jen ta okna a záložky, které skutečně potřebujete.
- Vypněte všechna upozornění.
- Vypněte internetové připojení, odpojte router, nebo nejlépe běžte někam, kde žádný internet není (ano, taková místa existují).
- Zavřete všechny programy a okna, která pro svůj úkol nepotřebujete.
- Pracujte na opravdu důležitém úkolu.
- Ukliděte si stůl.
- Nasaďte si sluchátka (pokud vám to vyhovuje).

Jakmile jste takto připraveni (a nemělo by vám to trvat víc než pár minut), začněte se svým úkolem. Nedělejte kromě něj nic jiného. Nepřeskakujte k jinému úkolu. Máte s tím problém? Čtěte dál.

Jak zlepšit své soustředění

Pokud se nedokážete soustředit na jeden úkol příliš dlouho, nic si z toho nedělejte. To je normální. Naše mozky si kvůli technologii a společnosti zvykly mezi úkoly často přepínat.

Je tomu tak proto, že kontrola emailu, blogů a Facebooku/Twitteru je odměňující — odměnou nám je malý kousek zadostiučinění, když nám někdo

pošle zprávu (společenská validace!), nebo máme něco nového a zajímavého ke čtení. Přepínání mezi úkoly se tak stane kruhem pozitivní zpětné vazby, který je těžké porazit soustředěním se na jediný úkol.

Cestou, jak to překonat, je vytvořit si kruh pozitivní zpětné vazby také při práci na jednom úkolu. Zhruba takto:

1. **Začněte pozvolna.** Nejprve se soustřeďte alespoň jednu minutu. Uklid'te vše okolo, vyberte důležitý úkol, a věnujte mu jednu minutu bez přerušování. I to je na začátku těžké, ale když se na to vědomě zaměříte, jde to. Je to jen minuta.
2. **Odměňte se.** Odměnou za minutové soustředění může být minuta (nebo 30 vteřin) prohlížení čehokoliv chcete. Email, Facebook, cokoliv. Nebo vstaňte a projděte se. Protáhněte se, napijte se vody, namasírujte si krk, vychutnejte si své malé vítězství. Velké říše byly vystavěny na malých vítězstvích.
3. **Opakujte to.** Pokračujte v jednominutových intervalech soustředění a odměn (nebo minutu práce a půl minuty odměn) po dobu zhruba půl hodiny (15 minut od každého). Máte hotovo. Opakujte to později tentýž den. Radujte se z toho, kolik práce jste dokončili! Právě jste vytvořili svůj kruh pozitivní zpětné vazby.
Poznámka: Pokud se během soustředění na jediný úkol cítíte ve stresu, což se může stát, protože jste mimo svoji komfortní zónu, je to v pořádku. Zvedněte se, zhluboka se nadechněte, protřepete si ruce a nohy, protáhněte se, možná se minutku projděte a pak se znovu soustřeďte. Stres je normální a pohyb vám může pomoci.
4. **Prodlužujte své krůčky.** Zítra se soustřeďte dvě minuty, minutu odpočívejte. Opakujte to 30 minut a později během dne znovu. Budete-li chtít, nebojte se svou půlhodinku soustředění zopakovat klidně třikrát za den. Ale nutné to není.
5. **Zůstaňte u dětských krůčků.** Myslím, že již vidíte, kam mířím. Třetí den vás čekají 3 minuty koncentrace, 1 volna, pak 4:1, 5:1. Až dosáhnete 10 minut, dejte si pauzu 2 minuty. Až dosáhnete 20 minut, dejte si 3 minuty. Jakmile udržíte koncentraci 30 minut, zasloužíte si 5 minut přestávky. U toho můžete zůstat. Nemusíte se hned stát mnichem.

Vytvořte si kruh pozitivní zpětné vazby, a ta vám pomůže překonat vaší mysl, dosud vedenou k přeskakování mezi úkoly. Splníte více důležitých věcí, a nebude to ani tak náročné. Zjistíte, že soustředění je určitou formou meditace. Je to úžasná věc.

Umění malého

Mluvíme-li o dokončování věcí, málo je zde někdy více. Je to jednodušší, což vytváří méně odporu, a také méně znepokojující.

Ale nejen to, malé úkoly a projekty jsou vítězstvími. Můžete mít rychle hotovo a díky tomu se cítit skvěle. A to vás motivuje pokračovat.

Pro příklad, když jsem založil svůj blog o minimalismu, [mnmlist](#) (česky [mnm-list.cz](#)), trvalo to tři dny. Jeden den pro nákup domény, nastavení Wordpressu a hledání správné šablony pro začátek. Další den pro úpravy šablony a napsání pár článků. Třetí den pro další články a oznámení na Twitteru a [Zen Habits](#) (česky [zenhabits.cz](#)).

Tři dny a měl jsem hotovo. A zveřejnění bylo velkou motivací pokračovat rychle v práci a dostat se dál.

S velkými projekty to takto nefunguje. Psaní knihy obvykle zabere minimálně šest měsíců nebo dokonce více než rok. Což je spousta práce, a proto mnoho autorů selže. Podobné je to u všech velkých projektů — je těžké je dokončit, těžké se pro ně nadchnout a těžké zůstat nadšený.

Několik dalších příkladů: svou poslední knihu nazvanou [Focus](#) (česky [Soustředění](#)) jsem napsal po malých částech (říkal jsem jim beta verze), které jsem zveřejňoval. Každá verze byla malý projekt, takže všechny mohly být rychle hotové. Rychle dokončit práci a zveřejnit ji. Poskytuje to velké zadostiučinění.

Tuto knihu o prokrastinaci jsem napsal za pár dní, díky rozdělení do malých kapitol, které jsem pak rychle sepsal v prostředí bez vyrušování.

Udržování malých úkolů a projektů znamená, že nevytvářejí tolik odporu a je lehčí zůstat motivován. Zjednodušujte. Zužte svůj záběr. Dělejte málo, mějte méně funkcí, nabízejte méně služeb. Méně je více, protože dokážete věci dokončit.

Strach & Prokrastinace

Největším důvodem prokrastinace je nevyjádřený strach. Pokud dokážeme sebrat odvalu se na některé z těchto strachů alespoň podívat, polovinu cesty k porážce prokrastinace budeme mít za sebou.

Strach je něco, co se schovává v temnotě, něco, o čem často ani nevíme, že existuje, ale velmi silně nás to ovlivňuje.

Musíte tomuto strachu čelit, přenést jej z nevyjádřené reality do vědomí. A nakonec na něj musíte posvítit a zbavit jej tak síly.

Pokud byste si měli přečíst jen jedinou kapitolu z této knihy, pak vás žádám, aby to byla tato. A čtěte ji pozorně. Je nejdůležitější ze všech a pokud ji přeskočíte, neudělali jste pro porážku prokrastinace vše. Snažte se přece! Opravdu se do boje položte! Proto musíte čelit strachu, pojmenovat jej a zbavit ho síly.

Abyste své peníze (a svůj život!) využili co nejlépe, dokončete všechny kroky v této kapitole.

Strach, který způsobuje prokrastinaci

Existují celé litanie strachů, které nás moří — proto nemůžu poskytnout jejich vyčerpávající seznam, ale nabídnu vám některé z těch nejčastějších:

- **Strach z neznámého.** Začínáme-li s projektem, ve kterém zatím nejsme dostatečně dobří, bojíme se — je toho tolik, co nevíme, a čelit neznámému vyžaduje kuráž.
- **Strach z přehlčení.** Máte toho na práci tolik, že nevíte, kde začít. A bojíte se, že si toho naložíte příliš.
- **Strach z příliš mnoho práce.** Víte-li, že úkol bude náročný, bojíte se a často jej odložíte.
- **Strach, že nebudete v obraze.** Možná se nebojíte konkrétního úkolu či projektu, ale neustále od nich odbíháte k jiným věcem (zprávy, sociální sítě, email,...), protože se bojíte, že zameškáte něco důležitého. Nechcete prošvihnout urgentní zprávu, nebo vypadat hloupě, když přehlédnete nějakou novinku. Tak raději rozptylujete sami sebe.
- **Strach ze selhání.** Jeden z velkých strachů, který zahrnuje spoustu dalších: strach z nepřípravenosti, strach ze špatného výkonu, strach z úspěchu (povedete si dobře, ale dostanete se do situace, kterou nedokážete zvládnout).
- **Strach ze zesměšnění.** Variace na strach ze selhání, kterou zná každý. Nechcete něco udělat (napsat knihu, pronést veřejnou řeč, předvést prezentaci, atd.), abyste nevypadali před ostatními hloupě, a tak se tomu

raději vyhýbáte. Někdy se bojíte požádat o pomoc, protože bude vypadat hloupě, že to nevíte.

- **Strach, že to bude trvat moc dlouho.** Předpokládáte, že budete na úkol potřebovat spoustu času — a bojíte se, že tolik času nazbyt nemáte.
- **Strach z volby.** Možnost volby vypadá jako dobrá věc, ale mít jich příliš je přehlucující... někdy vás strach ze špatné volby dočista ochromí. Pro více podrobností čtěte kapitolu *Zabijte volbu*.

Kroky k porážce strachu

Teď, když jste se seznámili s některými z nejznámějších strachů, zní vám nějaký povědomě? Možná máte strach z něčeho, co jsem nepokryl — nevadí, kroky k porážce veškerých strachů jsou víceméně stejné.

Naléhavě vás prosím, abyste tyto kroky alespoň vyzkoušeli a nepřeskočili je kvůli tomu, že znějí hloupě nebo příliš jednoduše:

1. **Prozkoumejte strach.** Strachy prosperují z života v temnotě — tak na ně posviťte. Podívejte se na ně. Uvědomte si je. Zkuste je pojmenovat — buďto jedním z uvedených jmen, nebo vlastním. Pojmenováním své strachy ozřejmíte a oslabíte.
2. **Odhodlejte se strach porazit.** Víte, že existuje, a nemáte rádi, jakou moc nad vaším životem má. Řekněte si, že jej dokážete porazit. Je to totiž pravda. Dokázal jsem to já a stejně tak spousta dalších lidí. Slibte si, že uděláte vše pro jeho porážku.
3. **Udělejte experiment.** Strach existuje jen díky naší nevědomosti. Protože nevíme, zda-li neselžeme, nepřijdeme o něco důležitého nebo nebudeme vypadat hloupě. Porazte tedy strach informacemi: jestliže něco nevíte, zjistěte to. Udělejte si krátký experiment (10 minut, hodinu, den) a uvidíte, co se stane. Bojíte-li se například, že zameškáte něco důležitého na Facebooku, v emailu nebo SMS zprávách, zkuste je nekontrolovat po 30 minut či hodinu a uvidíte, co se stane. Je to experiment, ne trvalá životní změna, takže se nemáte čeho bát. Děláte to ve jménu vědy!

Jaké jsou výsledky? Ukázal se váš strach jako opodstatněný?

Pro některé druhy strachu nebude 10, 30, ani 60 minut dostatečně dlouhá doba. Bojíte-li se selhání, nedozvíte se výsledek po třiceti minutách. Ale to je v pořádku. Pracujte na svém strachu 30 minut a zjistěte, zda jste *zatím* neselhali. Pokud ne, pokračujte. Uvidíte, že soustředěním se na kratší úkoly bude porážení strachu jednodušší — není těžké dělat menší úkoly, protože v těch neselžete.

Jednou za čas se strach ukáže jako opodstatněný i během vašich

experimentů. Třeba dostanete důležitý email, když zrovna na 60 minut vypnete internet. Pak se ale zeptejte na dvě věci: 1) Jaké jsou nejhorší důsledky toho, co se právě stalo? a 2) Není to jen náhoda? Pro zodpovězení druhé otázky vyzkoušejte experiment několikrát. Uvidíte, co se stane podruhé a potřetí. Pokud se strach ukáže jako opodstatněný znovu a znovu, budete asi muset znovu promyslet svůj přístup k problému. Pokud ne, vyzkoušejte další krok.

4. Prodlužte experiment. Mají-li kratší experimenty úspěch, dejte jim ještě pár šancí. Pak je prodlužte — z 10 minut udělejte 30, ze třiceti hodinu, z hodiny udělejte dvě. Z několika hodin celý den. Ze dne udělejte dva. A zkontrolujte výsledky.

Pokud byly vaše experimenty úspěšné, jste nyní vyzbrojeni mocnými informacemi. Nyní máte důkazy, že váš strach neodpovídá realitě. Pokud cítíte, že důkazů nemáte ještě dostatek, pokračujte v experimentech, dokud nebudete mít dostatek sebedůvěry. Jestliže tuto sebedůvěru máte, pak byla tato kapitola úspěšná.

Pokud se adekvátně neodhodláte čelit svému strachu a provádět experimenty, škodíte sami sobě. Doufám, že jste do toho dali všechno a jelikož jste porazili svůj strach a prokrastinaci, mohu si společně s vámi gratulovat.

Odstraňte tření a mějte hotovo

„Hotovo” je krásné slovo.

Znamená, že jste něčeho dosáhli. Jakkoliv malého, dosáhli jste vítězství na poli porážek. Je to malý skok radosti ve vašem srdci, nejen krok k něčemu úžasnému, ale úžasná věc sama o sobě.

Hotovo znamená, že jste vyhráli. V bitvě proti prokrastinaci, vyrušením, nekonečným dlouhým mítinkům a neustálým požadavkům druhých. V bitvě proti světu, který vás chce o „hotovo” připravit.

Což takhle si bitvu zjednodušit. Odstraňte tření, všechny síly protivníka a z „hotovo” udělejte něco jednoduchého.

Odstraňte tření. Pořádně promažte kolečka vlastního stroje, pak se jen trochu postrčíte a jedete!

Tření

Které věci vám brání mít hotovo, nebo alespoň začít? Vyjmenujeme si pár velkých viníků:

- Když si naberete příliš mnoho věcí.
- Příliš mnoho vyrušení — třeba surfování na webu.
- Prokrastinace — strach z úkolu.
- Když se nechcete do úkolu pustit, protože je nudný nebo těžký.
- Když se bojíte velkého projektu.
- Když vás vaše nástroje rozptylují, nebo se špatně používají.
- Když si s nástroji hrajete, místo abyste je používali.
- Další lidé, jejich požadavky, telefonáty, Instant Messengery, emaily.
- Mítinky.

Mít hotovo

Když se podíváte na seznam možných tření výše, otázkou je, jak je redukovat a mít hotovo. Neposkytnu vám řešení všech vašich problémů, jen obecný návod:

Soustřed'te se na zdroj každého tření a nalezněte způsob, jak jej redukovat, nebo kompletně eliminovat.

Čím více se tomu budete věnovat, o to méně tření budete mít, a tím snazší pro vás bude mít hotovo.

Jen pár příkladů (spousta z nich už byla zmíněna v jiných kapitolách, přesto jsou zde vyjmenovány pro ilustraci redukce tření):

- **Eliminujte mítinky.** Co to jde. Jsou jedovaté. Soustředte se na vlastní práci.
- **Odstraňte vyrušování.** Vypněte emailová upozornění, Twitter, internet obecně. Kromě určitých hodin vypněte telefony. Kontrolujte email jen v dohodnutých časech. Odstraňte nepořádek, ale nelpěte na jeho odstraňování.
- **Zvolte si jednoduché nástroje.** Ne složité, ne s rozptylováními. Nejlepší nástroj pro psaní? Textový editor jako je TextEdit či Poznámkový blok. Čtěte kapitolu *Vytvořte pracoviště bez vyrušování*.
- **Pracujte na malých úkolech.** Malých se nebudete bát, ani jimi nebudete zahlceni. Je to jednoduché — k hotovému se dostanete dříve. Čtěte kapitolu *Umění malého*.
- **Soustředte se na jedinou věc.** Mít moc věcí na práci je zahlcující. Co bude mít velký dopad a můžete to udělat právě teď?
- **Zmenšete projekt.** Zužte záběr tak, abyste jej mohli dokončit v horizontu pár dní či týdne. Pracujte na ostatních částech teprve, až dokončíte tu první.
- **Určete si úřední hodiny.** Požádejte lidi, aby vás během dne nerušili — na to jsou úřední hodiny.
- **Odstraňte z dohledu drobné úkoly.** Drobnosti, které potřebujete udělat a vyrušují vás. Vložte je do textového souboru a udělejte je hodinu před koncem pracovní doby, aby se vám nepletly do cesty.
- **Nedělejte nudné věci.** Najděte věci, které vás baví. Pokud to nejde, zvažte změnu zaměstnání. Čtěte kapitolu *Vylepšete svoji motivaci*.

Zabijte volbu

Možnost volby je fascinující věc. Vypadá vážně lákavě a přesto nás příliš mnoho možností dokáže paralyzovat. Strach ze špatné volby je devastující.

Dnes jsme volbami přesyceni — jako spotřebitelé si můžeme vybírat víc než dříve, můžeme si vybírat z nepřeberného množství informací a zábavy na internetu a když dojde na práci, máme tolik svobody a možných cest k následování, že vybrat si tu pravou se zdá téměř nemožné.

To často způsobuje prokrastinaci. Máme-li příliš věcí ke čtení, nečteme raději nic. Máme-li příliš mnoho úkolů a projektů, odkládáme všechny a prokrastinujeme.

Život je zaplněn směšně velkým množstvím voleb, výsledkem čehož ty důležité odkládáme. Necháváme se unášet mořem možných rozhodnutí, neschopni si vybrat cestu.

Řešení

Zabijte volbu. Když máme na výběr jen pár možností (nebo žádné), paradoxně jsme od břemena volby osvobozeni.

Chceme-li si přečíst důležitý článek v prohlížeči s dalšími 10 nebo 20 otevřenými záložkami, budeme čtení odkládat, protože máme v daném okamžiku strašně moc možností. Ale když všechno ostatní zavřeme a nebudeme mít možnost nic nového znovu otevřít, nezbude nám než si článek přečíst.

Vynikající francouzský romanopisec Victor Hugo vyřešil tento problém již před více než stoletím. Svlékl se donaha a dal všechno své oblečení komorníkovi. Pak psal nahý. Nemohl jít ven ani využít pohostinství skvělých pařížských kaváren či barů. Nemohl přijímat hosty, když měl holý zadek. Nemohl dělat nic jiného než psát.

Tomu říkám závazek.

Musíte zabít volbu, abyste zvítězili.

Jak zabít volbu

Nejprve vyberte něco důležitého. Je ztráta času zabíjet volbu, nemáte-li něco důležitého na práci. A jak vybrat to důležité, když máme tolik možností volby? Obvykle nám nedělá problém zvolit několik důležitých úkolů ze seznamu (3-5 věcí). Když si svůj seznam takto zkrátíte, prostě si náhodně jednu věc vyberte. Nezáleží na tom kterou.

Nyní se s předstihem na úkol připravte tak, že odstraníte veškeré ostatní možnosti. Vaše situace může být odlišná, stejně jako řešení, ale nabízím pár příkladů:

- Vypněte internet nebo jděte někam, kde k němu není přístup.
- Zavřete svůj prohlížeč, nebo všechny záložky kromě těch, které si potřebujete přechít, nebo mít pro splnění úkolu otevřené.
- Dejte někomu svůj router a mobilní zařízení a řekněte mu, ať vám je vydá teprve tehdy, budete-li mít hotovo.
- Schovejte televizi do skříně, pokud vás láká.
- Používejte program pro zablokování obvyklých lákadel.
- Jděte do parku nebo knihovny jen s věcmi potřebnými pro splnění úkolu.
- Odejděte od počítače a použijte tužku a papír.

Víc léků na prokrastinaci

Jednoduchá metoda, kterou jsem nastínil v této knize, mi osobně fungovala vždy, když jsem ji vědomě aplikoval. Ale někdy je nutné zkusit jiné triky a řešení. Tato kapitola nabízí mé oblíbené:

- 1. Dejte úkoly, kterých se obáváte nejvíc, navrch svého seznamu** — budete je odkládat tím, že uděláte ostatní věci na seznamu. A díky tomu se budete cítit dobře. Říká se tomu „*strukturovaná prokrastinace*“. Nakonec přidejte ještě něco horšího úplně nahoru a dokončíte tak i druhou nejhorší položku.
- 2. Můj oblíbený prokrastinační tip: 30-10.** Nastavte si časovač na 30 minut a půl hodiny bez přerušení pracujte. Nezastavujte se, dokud časovač nezazvoní! Když máte hotovo, můžete se věnovat svým oblíbeným prokrastinačním aktivitám — kontrolování emailu, čtení oblíbených blogů, kontrolování Facebooku a Twitteru. Je to vaše odměna. Ale odměňte se jen deseti minutami a pak se vraťte ke svému časovači. Klíčem je nepodlehnout nutkání kontrolovat email a blogy (nebo cokoliv jiného) dříve než za 30 minut. Bude to těžké, ale vydržte.
- 3. Zastavte a zamyslete se.** Když dovolíme strachu a podobným myšlenkám vzniknout bez našeho vědomí, odkládáme úkoly. Když se ale doopravdy zastavíme a věnujeme těmto myšlenkám pozornost, racionálně usoudíme, že jsou špatné. Okamžité uspokojení ve formě flákání se nebo jedení nezdravého jídla může vést k pozdějším problémům. Strach je přehnaný a neměl by nám stát v cestě. To, že se nic špatného nestane teď, neznamená, že se to nestane později. Naše budoucí já není zas tak bezchybné, jak si možná myslíme. Zamyslete se nad tím, co děláte, a začněte se chovat racionálněji.
- 4. Užívejte si proces.** Když se něčeho hrozíme, odkládáme to — kdybychom se ale naučili si to užít, nebylo by se čeho bát. Žijte v přítomnosti a užívejte si každý úkon. Když si chcete třeba zaběhat, nemyslete na námahu, která vás čeká, ale na nazouvání běžeckých bot — užijte si tu jednoduchost. Pak překročte práh — to není těžké. Pak se soustřeďte na rozehrání rychlou chůzí nebo lehkým poklusem, i to si člověk může užít. Vnímejte, jak se vám zahřívají nohy, když se rozběhnete trochu rychleji, a pozorujte okolí. Takto si můžete užít cokoliv, od mytí nádobí po čtení či psaní. Užijte si každý okamžik namísto přemýšlení o budoucnosti a věcech, kterých se bojíte. Daná činnost pak bude příjemná a dokonce i zábavná. A něco takového přece nebudete odkládat.
- 5. Určete si zodpovědnost.** Když se nám nikdo nekouká přes rameno, máme tendenci se flákat. Proto si musíme vytvořit anti-prokrastinační prostředí — najít lidi, kteří na nás budou dohlížet. Například já jsem se tento měsíc připojil k *online fitness výzvě*, abych oznamoval výsledky svého cvičení na fóru. To samé jsem udělal, když jsem běhal, odvykal

kouření, psal román. Vystačit si můžete dokonce jen s kamarády a rodinou na Facebooku či emailu.

- 6. Zablokujte své budoucí já.** Vaše budoucí já má naprosto stejné tendence odkládat věci. Tak toho zmetka zablokujte. Použijte program jako Freedom pro zablokování přístupu k internetu po daný časový úsek. Vaše budoucí já se tak bude muset soustředit namísto čtení blogů. Odpojte svou kabelovou televizi, zbavte se nezdravého jídla ve svém domě, odstříhněte své kreditní karty. Udělejte cokoli je potřeba, abyste svému budoucímu já ztížili prokrastinaci či touhu podlehnout pokušení. Nebo ho jen donuďte zastavit a zamyslet se.
- 7. Používejte svůj kalendář.** Pokud máte úkol, který již dlouho leží netknutý na dně vašeho seznamu, naplánujte si ho na konkrétní den a čas a vyhraďte si pro něj prostor v kalendáři. Slibte si, že budete pracovat pouze na tomto úkolu.
- 8. Začínajte tím těžším.** Nenechte úkol, aby vás otravoval celý den. Namísto toho si slibte, že začnete s tím nejtěžším. Zbytek dne bude jako procházka růžovým sadem!

Změňte své návyky

Poražení prokrastinace vyžaduje zformování několika nových návyků — např. výběr těch nejdůležitějších úkolů, uspořádání denního rozvrhu a pracovního stolu tak, abychom mohli na úkolech pracovat, a především umění začít.

Změna návyků, jak mnoho z vás jistě ví, není vždy jednoduchá. Rád bych se proto v této kapitole podělil o několik tipů, které vám s ní pomohou. Budování pevných návyků je tou nejlepší dlouhodobou strategií vedoucí k porážce prokrastinace — jediné tak totiž změny, které zavedete po přečtení této knihy, zůstanou zakořeněné.

Představme si nejdříve lidi procházející čerstvě napadaným sněhem. První osoba jdoucí sněhem musí prošlapat cestu a to je vyčerpávající ... ale ti ostatní jen následují prošlapanou cestičku a je to čím dál jednodušší.

Při budování návyku jde o to prošlapat prvotní cestičku tak, aby byla ze všech nejprůchodnější. Kdo by pak chtěl prošlapávat novou?

Ale pokračujme v myšlenkách dále: co kdybychom to nastavili tak, že ani první osoba prošlapávající cestu se nebude chtít vydat jinudy, protože by to bylo náročnější?

Formujte své návyky tak, aby bylo těžké se jim nevěnovat.

Proč změna návyků selhává

Myslím, že můžu bezpečně říci, že jsme se všichni někdy pokusili změnit své návyky a selhali jsme. Je složité vybočit ze zajetých kolejí.

Problém je, že tvorba nového návyku může být náročná. Důvodem je negativní zpětná vazba.

Negativní zpětná vazba se projeví, jestliže uděláme něco bolestivého, náročného, jsme kritizováni, nebo se z jiného důvodu cítíme špatně. Namáhavé cvičení, pro příklad, obsahuje nevyhnutelnou negativní zpětnou vazbu a je mnohem těžší než sedět na gauči. Přestat s kouřením zahrnuje negativní zpětnou vazbu, protože nám cigareta chybí.

Pozitivní zpětná vazba na druhou stranu přichází, pochválí-li nám kamarádi či rodina štíhlou vypracovanou postavu, nebo zažíváte-li pocit zadostiučinění z toho, že číslo na váze neustále klesá. Pozitivní zpětnou vazbou jsou pro mě také povzbuzující komentáře, které dostávám na svém blogu, nebo skvělý pocit při návratu z vydařeného běhu, či dokončení závodu na 5km.

Jestliže nám však negativní zpětná vazba ztěžuje změnu návyku, zvláště v několika prvních týdnech, většinou selžeme. To proto, že je jednodušší se na změnu vykašlat než v ní pokračovat. Je jednodušší si zapálit (a zažít pocit rozkoše) než trpět abstákem. Je jednodušší sedět na gauči a cpát se chipsy (potěšení) než si jít zaběhat.

Změny návyků selhávají, protože negativní důsledky převáží ty pozitivní.

Změňte své návyky

Takže jak překonat tento problém? Přemýšlejte o tom z pohledu inženýra:

Když negativní důsledky převáží pozitivní, snaha o změnu selže.

Aby neselhala, pozitiva musí převážit negativa.

Řešením je zvýšit pozitivní zpětnou vazbu a/nebo snížit negativní zpětnou vazbu tak, aby se poměr změnil ve prospěch nového návyku.

Přemýšlejte o tom takto: chcete-li jít určitou cestou ve sněhu, umístěte na ostatní překážky, které vás od jejich využití budou odrazovat. A ještě si tu vaši cestu nechte protáhnout pluhem.

Promyslete změnu návyku tak, že je těžší skončit než pokračovat.

Jak na to

Pro svoje inženýrské řešení máte čtyři možnosti. U každé vám poskytnu několik tipů, ale pro vaši konkrétní situaci budete muset přijít s vlastními nápady.

1. Zvyšte pozitivní zpětnou vazbu. Některé návyky mají pozitivní zpětnou vazbu okamžitou, ale většinou je spíše zpožděná. Trvá nějakou dobu, než zhubnete. Chvilí trvá, než začnete dostávat povzbuzující komentáře. Toto zpoždění způsobuje selhání mnoha lidí, protože v klíčových prvních týdnech dostávají zpětnou vazbu převážně negativní.

Namísto toho musíte přijít na způsob, jak získávat kladnou zpětnou vazbu hned. Čím více, tím lépe. Přidejte co nejvíce z mých tipů (a vlastních, které vymyslíte) a zvýšíte tak své šance na úspěch. Pár příkladů:

- Založte si deníček či zápisník, do kterého budete zapisovat svůj postup v budování návyku. Pomůže vám to cítit pocit zadostiučinění.
- Připojte se k online fóru, kde budete dostávat pozitivní zpětnou vazbu od ostatních členů. Fóra o kouření a běhání jsou příklady dvou, která jsem takto využil.

- Připojte se k opravdové skupině, jako jsou čtenářské kluby, kluby běžců, kde můžete dostat podobnou zpětnou vazbu.
- Odměňujte se brzy a často. Odpovídající jsou drobné odměny, přesto slavte každý malý úspěch.
- Pište lidem emaily, mluvte s nimi o své změně návyku, denně je informujte o pokrocích. Pokud lidé začnou vaše zprávy očekávat, budete motivováni vydržet, abyste jejich očekávání naplnili.
- Pište o tom blog. Máte-li jen pár čtenářů, většina vás bude povzbuzovat.

2. Snižte negativní zpětnou vazbu. Nejdříve si musíte sepsat, jaké negativní důsledky pro vás návyk má. Přestáváte-li s kouřením, budete mít nutkání a absták. Cvičíte-li, je to námaha, fyzické vypětí a výdej energie. Analyzujte všechny negativní důsledky a vymyslete, jak je snížit. Pár návrhů:

- Přestáváte-li s kouřením, eliminujte nutkání a abstinenční příznaky nikotinovou žvýkačkou nebo náplastmi.
- Cvičte zpočátku jen mírně, abyste redukovali vyčerpání.
- Chcete-li jíst zdravěji, omezte negativní chutě zdravými věcmi, jako jsou jahody, maliny, borůvky atd., nebo si do jídla přidejte trochu kvalitního oleje či soli, aby vám lépe chutnalo.
- Namísto sladkostí zažehňte své chutě kouskem tmavé čokolády nebo ovocem.
- Chcete-li si vypěstovat čtenářský návyk, místo nudných knížek čtěte nějaké vzrušující a zábavné. Moje oblíbené jsou thrillery.

3. Zvyšte negativní zpětnou vazbu pro případy, kdy se návyku nevěnujete. Je třeba, aby to bylo náročnější než dodržovat nový návyk. Upleťte na sebe co nejvíc bičů. Někaké nápady:

- Připojte-li se k online fóru či reálné skupině, abyste lidi informovali o svém postupu, nebo budete-li o něm psát na blog (více nápadů v prvním bodě výše), budete čelit ztrapnění, jestliže selžete.
- Sežeňte si partnera, nebo trenéra, který vás bude otravovat, když nebudete dělat, co máte.
- Chcete-li začít se čtením, odstraňte všechna ostatní lákadla.
- Zkoušíte-li cvičit, zbavte se televize a internetu, abyste se neměli čím zabavit, dokud tak neučiníte. Jakmile si zacvičíte, vezměte si svou televizi nebo internetový router zpátky od souseda, který vám jej zatím hlídal.
- Přestáváte-li s kouřením, přikažte dětem, ať vám nedovolí kouřit.

Určitě toho dokážete vymyslet mnohem více — buďte kreativní!

4. Snižte pozitivní zpětnou vazbu nevěnujete-li se osvojování návyku. Co vás odrazuje od nového návyku? Zapřemýšlejte o tom trochu, a pak se snažte tyto věci omezit. Několik myšlenek:

- Snažíte-li se cvičit (běžný příklad), může být příjemné necvičit, protože máte pohodlný domov. Jestli je to i váš případ, snižte pohodlí vlastního domu. Řekněte své drahé polovičce a dětem, ať vás neustále otravují. Ať vám volá matka. Sundejte z gauče polstrování. Buďte kreativní!
- Chcete-li přestat věci odkládat, pozitivní zpětná vazba, která vám v tom brání, je třeba zábava na internetu. Tak se od něj odpojte, nebo jej vhodným programem zablokujte.
- Chcete vstávat brzy, ale dlouhé polehávání v posteli má svoje kouzlo. Nastavte si proto několik budíků kolem dokola vaší ložnice. Řekněte lidem, ať vás budí telefonem, takže nebudete moci spát. Mějte lidi, kteří na vás budou čekat na vaší ranní běžecké trase nebo očekávají brzký telefonát kvůli obchodu.

Závěrečná slova: Ujistěte se, že se vám opravdu podařilo přesunout jazýček vah ve prospěch změny návyku. Pokud tomu tak není, přidejte jednu nebo všechny ze čtyř možností zmíněných výše. Hlavně se nevzdávejte!

Zodpovězené otázky o prokrastinaci

Většina otázek o prokrastinaci je zodpovězena v předchozích kapitolách, zde je několik dalších, které mi položili čtenáři:

Otázka: Jak mám bojovat s potřebou být neustále v obraze (Twitter, Facebook, email, novinky, blogy, atd.)? Když vidím, že je něco nového na Twitteru, velice mě to rozptyluje od práce.

Odpověď: Za prvé si uvědomte, že je to falešná potřeba. Bývaly časy, kdy jsme četli jen ranní noviny a sledovali večerní zprávy — a lidé to také přežili! Vyzkoušejte experiment — půl dne bez veškerých novinek — a uvidíte, jestli se vám zhroutí svět. Co špatného se může stát? Co dobrého se stalo?

Pokud je to potřeba, použijte program jako [LeechBlock](#) pro zablokování stránek, na kterých jste závislí, mimo určitou denní dobu. Určete si velice specifické časové intervaly pro kontrolu věcí, které vás odtahují od práce a tento čas dodržujte.

Otázka: Jakmile se prokrastinace usídlí ve vašem dni a stane se z ní návyk, jak tuto netečnost překonat?

Odpověď: Návyky je těžké změnit, ale není to nemožné. Vyžaduje to odhodlání (musíte o tom být naprosto přesvědčeni) a vědomé úsilí. Zasvěťte 30 dní tomu, abyste každý den v daný čas (třeba od osmi do devíti ráno) pracovali jen na svém nejdůležitějším úkolu, a každému o tom řekněte. Každý den lidi informujte, jak se vám daří, a po každém takovém soustředění se odměňte tím, že napíšete na Facebook či Twitter, jak vám to šlo.

Otázka: Jak zajistit, aby poslední termín nebyl moje jediná motivace?

Odpověď: Poslední termíny jsou ve skutečnosti skvělá motivace — někdo čeká, až skončíte, takže jste motivováni pohnout kostrou a práci dokončit. Vaše práce je alespoň trochu naléhavá. Jste-li motivováni termíny, ale neradi čekáte na poslední chvíli, zkuste modifikovanou verzi: nastavte si mini-termíny pro menší části projektu. Slibte kamarádovi či spolupracovníkovi, že jim pošlete tyto menší části projektu v dohodnutých mini-termínech. Tak budete pracovat na menších částech a zároveň postupně zdolávat celý projekt bez čekání na poslední minutu.

Otázka: Jak začít něco dělat?

Odpověď: První krok je vybrat si něco důležitého a odhodlat se soustředit se jen a pouze na to. Pak si řekněte: „*Budu se tomu věnovat jen 10 minut.*“ Učinite první krok a pokračujte v chůzi!

Otázka: Jak si udržím setrvačnost?

Odpověď: Jakmile začnete, berte to jako vítězství. Buďte na to hrdí! Malý krůček může být vítězství samo o sobě. Pokračujte dalším malým krůčkem a pak ještě jedním. Mějte ze sebe radost a řekněte o tom lidem. Pokračujte v pohybu a těšte se ze svého postupu. Rozlámejte projekt nebo úkol na menší díly, vypište je do seznamu a když jsou hotové, odškrtněte si je. Koho by nebavilo věci odškrtnávat?

Otázka: Mám toho moc na práci, ale nevím kde začít.

Odpověď: Můžete postupovat dvěma způsoby. Za prvé si můžete udělat seznam věcí k zhotovení (přebíráte kontrolu) a pak si vybrat ten nejdůležitější úkol. Dokonce můžete vytvořit i kratší seznam tří nejdůležitějších věcí a na dlouhý seznam prozatím zapomenout — soustředit se jen na ten kratší.

Druhý přístup spočívá ve výběru toho nejjednoduššího úkolu na seznamu, abyste ho měli z krku. Pak druhý nejlehčí. Takové úkoly jsou jako nízko visící ovoce — lehce se sbírají, tak jimi začněte. Mnoho lidí takto prokrastinuje, ale když jste zahlceni úkoly, pár malých hotových úkolů vás potěší. Jakmile jste v tempu, přejděte na první přístup, abyste dokončili i ty důležité věci.

Otázka: Kvůli své osobnosti jsem motivován jen pod tlakem blížícího se termínu. Je to pravda, nebo výmluva?

Odpověď: No, je pravda, že spousta z nás je motivována termíny. To je ale jen vlastnost, kterou jsme si vypěstovali v jednom ze zaměstnání nebo ve škole. Není na tom nic špatného — použijte ji pro stanovení vlastních termínů a zavažte se k jejich dodržení někomu, jehož názoru si ceníte, případně veřejnosti.

I když tak většinou pracujete, není to jediný způsob. Když si vyberete věci, které milujete a baví vás, může se vám líbit práce sama o sobě. Zaměříte-li se na to, budete motivovaní, aniž byste potřebovali termíny. Vyzkoušejte to!

Otázka: Můj problém je, že vždy, když začne být můj důležitý úkol obtížný, mám na práci něco zajímavého a ospravedlnitelného.

Odpověď: Ano, to je klasická uhýbací taktika. Na věci, kterých se bojíme, máme tendenci pokud možno ani nemyslet a věnovat se raději něčemu

jinému. Naneštěstí tím pouze posilujeme strach, před kterým pak neustále utíkáme, místo abychom vzali osud do svých rukou.

Přečtěte si kapitolu o strachu. Dá se lehce porazit, ale musíte chtít.

Otázka: Boj s prokrastinací jsem už vzdal. Můžu to nějak otočit ve svůj prospěch?

Odpověď: Jak jsem již řekl v předchozích kapitolách, prokrastinace není skrz naskrz špatná. Může to být dobrý způsob, jak si užívat život, relaxovat, odpočívat, přehodnotit naši práci, a zjistit, zda se náhodou nevěnujeme něčemu, co nemáme rádi. Bohužel nám však může také škodit. Nejdříve se tedy zamyslete, zda vám prokrastinace ubližuje nebo ne.

A ještě něco, prokrastinace se dá využít i ke zvýšení produktivity. Jednou z mých oblíbených metod je strukturovaná prokrastinace. Napište si seznam všech úkolů a seřadte je podle důležitosti. Rozhodněte se udělat hned první úkol, ale pokud byste jej raději odložili, udělejte ten druhý v pořadí. S klidem odkládejte první úkol, ale pracujte alespoň na těch ostatních. Uvidíte, že toho stihnete dost. A co s tím prvním úkolem? Jednou přijde ještě horší úkol, a pak se dostane i na něj.

A hotovo

Gratuluji k dočtení knihy! Je to skvělé, něco dokončit, no ne?

A děkuji za přízeň.

Leo Babauta
[Zen Habits](#)

Čtěte také



20 tajemství motivace

Připravili jsme pro vás krátkou, za to však skvělými radami nabitou příručku, jež vám pomůže objevit ztracenou motivaci a umožní konečně se pustit do všech těch úžasných věcí, které vám svět nabízí.

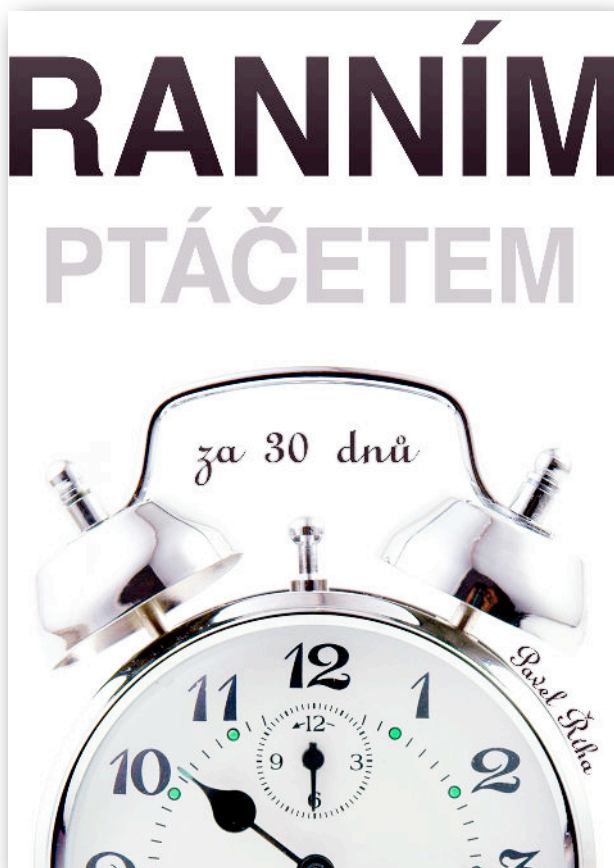
Stáhnout ji můžete ZDARMA ve formátu PDF nebo, chcete-li odměnit naše úsilí, využít jedné z placených verzí.

[STÁHNĚTE SI EBOOK ZDE](#)

Více od Lea Babauty?

Čtěte zenhabits.cz, sledujte nás na [Twitteru](#) či [Facebooku](#) a nic vám neunikne!

Připravujeme



Ranním ptáčetem za 30 dnů

Naučte se vstávat brzy ráno — svěží a s úsměvem na rtech!

Kniha *Ranním ptáčetem za 30 dnů* vás společně s online kurzem krok za krokem provedou 30 denním procesem, ve kterém byste si měli brzké vstávání nejen osvojit, ale dokonce zamilovat.

Po přečtení knihy již nebudete chtít spát do oběda.

Pavel Říha
[@badguycz](https://www.instagram.com/badguycz)