



POMELO HEALTH PODCAST

Podcast stworzony przez [catering dietetyczny Pomelo](#). Jeśli uważasz, że zdrowie to wypadkowa Twoich możliwości. Jesteś pod dobrym adresem. To podcast dla aktywnych oraz ambitnych osób, a poruszamy w nim tematy nie tylko związane z dietą, ale również sportem czy zdrowiem psychicznym. Zapraszamy jako firma, która od wielu lat wpływa na lepsze nawyki żywieniowe swoich klientów.

Catering dietetyczny Pomelo to 12 diet, dostarczanych do ponad 250 miejscowości w całej Polsce. Działamy na rynku od 2015 roku, cały czas zwiększając jakość naszych usług.

Strona podcastu: <https://pomelo.com.pl/podcast>

Prowadzący podcast: [Grzegorz Piekarczyk](#)

Blog: <https://zyjmocno.com>

Lista odcinków:

1. [Czy ketoza jest bezpieczna? Dawid Białowas](#)
2. [Czy detoks i diety oczyszczające są zdrowe? Bartosz Florczak](#)
3. [Trening i dieta w ciąży – Edyta Litwiniuk](#)
4. [Ból pleców – Michał Dachowski](#)
5. [Co daje bieganie? Marcin Sawuła](#)
6. [Dieta dla mózgu – Joanna Podgórska](#)
7. [Jak wrócić do formy po ciąży – Edyta Litwiniuk](#)
8. [Co robić przed, a co po treningu – Michał Dachowski](#)
9. [Schudł 30 kg na rowerze! Tobiasz Jankowski](#)
10. [Jak wybierać produkty – Martyna Żmuda-Trzebiatowska](#)
11. [Całe życie na diecie bez efektów – Gosia Pielichowska](#)
12. [Dieta IF , czyli post przerywany – Daria Łukowska](#)
13. [Jak zwiększyć swoją produktywność – Piotr Nabielec](#)

Odcinek: Jak zwiększyć swoją produktywność – Piotr Nabelec

Grzegorz Piekarczyk: Cześć! Dzisiaj z nami jest Piotr Nabelec, specjalista produktywności z ponad dziesięcioletnim doświadczeniem, prowadzący projekt produktywni.pl, współpracujący z dużymi korporacjami, markami oraz organizacjami, prowadzący szkolenia i warsztaty na temat produktywności, autor bardzo popularnych kursów produktywności online, dzięki którym dziesiątki tysięcy osób pracują mądrzej, a nie więcej. Cześć Piotr!

Piotr Nabelec: Cześć.



Grzegorz Piekarczyk: Zanim zaczniemy, chciałbym, abyś opowiedział naszym widzom, jak w ogóle się poznaliśmy. Nie będziemy ukrywać, że znamy się już od dawna.

Piotr Nabelec : Tak. Super historia. Uwielbiam ją. Takie zmiany życia w jakimś sensie. Pracowałem 10 lat w korpo w IT. Rzuciłem tę robotę i poszedłem w szkolenia, a temat zarządzania czasem to była moja wielka pasja już od lat. Zająłem się tym i już po roku czy dwóch szkoleń znajomy zaprosił mnie na konferencję dla trenerów, którą organizował. Pomyślałem, że mam już trochę doświadczenia i zgodziłem się. Jak zbliżała się konferencja i zostało 3-4 tygodnie, to pytam się go: „hej, powiedz mi coś więcej o tych ludziach, ilu ich będzie, z jakich są firm, na czym im zależy”. On mówi: „taka grupa, nie wiem 40 trenerów personalnych”.

Wtedy dopiero do mnie dotarło, że to trenerzy personalni i trochę panikowałem, ale zrobiłem prezentację. Ty tam też miałeś prezentację, więc fajnie było tego posłuchać. Złapałem klimat. Natomiast śmieszne to było, bo ja byłem takim chuderlakiem i Wy takie miśki wszyscy. Na tyle mnie to urzekło, poszedłem do Ciebie, do Was i pytałem, co takie chuchro może zrobić. Kilku sportów nie lubię, kilku uwielbiam, ale nie mogę robić przez kontuzje i wtedy mnie zaciągnęłeś trochę na crossfit, zresztą używając jednego z moich ulubionych argumentów, czyli eksperymentuj, czyli "Piotrek, dobra nie gadaj, że to jest dla koksów, a Ty jesteś chudy, tylko po prostu nie pieprz, przyjdź, zobaczysz". Przeszedłem na pierwsze zajęcia, jeszcze Ty byłeś

w boxie i zarazłem się. W sumie to mi zmieniło życie, bo zaczęły się różne fajne historie później. Sporty odpalały się jeden od drugiego. Także dzięki i fajna taka klamra, że dzisiaj się słyszymy i widzimy. Także dzięki za zaproszenie.

Grzegorz Piekarczyk: To ja dziękuję i super słyszeć takie historie. Sport rzeczywiście może zmieniać, naprowadzać w dobrym kierunku i dawać dużo dla życia. Natomiast crossfit, jeśli jest dobrze wykorzystany, to jak najbardziej jest dla wszystkich i nie ma się czego bać. To tak jakbyśmy chcieli każdy inny sport patrzeć, patrząc na olimpijczyków. Tak nie jest. Tak samo jest w crossficie. Ale tak jak mówiłeś, nasza znajomość zamyka się w klamrę i dzisiaj będziemy rozmawiać o produktywności, która również jest ważna dla mnie.

Mam nadzieję, że również dla widzów, dlatego że produktywność i praca, to jest coś, co wypełnia większość naszego życia, więc ciężko tego nie łączyć ze zdrowiem. Praca to jest zdrowie. Jeśli dobrze zadbamy o pracę i o to, w jaki sposób pracujemy, to jednocześnie dbamy o swoje zdrowie. Dlatego właśnie dzisiaj będziemy o tym rozmawiać. Na samym początku proszę Cię, żebyś wyjaśnił naszym słuchaczom, czym ta produktywność jest, dlatego że wcześniej gdzieś tam ona była postrzegana jako upchanie jak największej ilości zadań w jakim najmniejszym czasie. Natomiast myślę, że już jest troszkę lepiej niż kiedyś. Także proszę, wyjaśnij, czym ta produktywność jest.

Piotr Nabilec: Prosta definicja, czyli taka jak lubię. Produktywność równa się efekt, który osiągamy przez wysiłek, który w to włożyliśmy. Ten wysiłek to może być pieniądze, czas, nasza energia. Natomiast efekt to zależy, bo pewnie o tym będzie dużo dalej. Więc łączy się dwa pojęcia tutaj: efektywność i wydajność, są bardzo pokrewne. Gdyby licznik, czyli efekt zostawić stały, a zmniejszyć wysiłek, to można powiedzieć, że robisz coś efektywniej, czyli masz ten sam rezultat, tylko wysiłek się zmniejszył, więc jesteś efektywniejszy. Gdybyś robił ten sam wysiłek, wkładał, a dostał nagle więcej efektu, to można powiedzieć, że coś robisz wydajnie, że w tej samej jednostce czasu można powiedzieć, nawet w fabryce, wyprodukowało się więcej elementów w tym samym czasie.

Natomiast ta produktywność to jest skupienie na obu, jak podnieść efekt i zmniejszyć wysiłek. To jest chyba taka produktywność dzisiejsza, mądra, sensowna, która właśnie nie mówi o tym, jak upchać więcej czy jak więcej zrobić, tylko jest skupiona na tych dwóch wielkościach: na efekcie i na wysiłku. Przy czym ten wysiłek może być wielowymiarowy. Tu bym chyba zaczął, czyli nie chodzi teraz o to – bo takie są stereotypy – że po prostu upchnij więcej, wykorzystaj każde 3 minuty dnia, po prostu ciśnij, upychaj. Jestem wielkim fanem tej produktywności, którą nazywam w takim rytmie słów, czyli robimy rzeczy, które mamy do zrobienia, robimy je produktywnie, a potem jest czas na inne rzeczy, na kreatywność, na odpoczynek, na regenerację i na relacje. Także tak tytułem wstępu.

Grzegorz Piekarczyk: OK. Zanim przejdziemy do konkretów, podgrzejmy trochę atmosferę, patrząc z Twojego punktu widzenia i z Twojego doświadczenia tego, jak ludzie pracują, to jak myślisz, w ile godzin dziennie taka przeciętna osoba, która dzisiaj pracuje, a niestety większość z nas chyba pracuje przed komputerami, czy to w domu zdalnie, czy w biurach, to taka przeciętna osoba, jak myślisz, w jakim czasie mądrze byłaby w stanie upchać te wszystkie zadania? 4 godziny dziennie? 6 godzin dziennie? Czy jakby nie jesteśmy w stanie tak tego określić?

Piotr Nabilec: Użyłeś w ogóle słowa klucz, które już mi tutaj śmierdzi. Użyłeś słowa „upchać”. To słowo sugeruje jakieś napięcie. Dla mnie upychanie trochę nie ma sensu, bo to jest tak, że czas to jest jeden wymiar, ale drugi wymiar to jest satysfakcja, rozwój, twoje samopoczucie emocjonalne i tak dalej. Może się okazać, że jesteś w stanie upchnąć swój dzień w 4 godziny, ale jesteś zestresowany potem, wycieńczony, psychicznie rozpalany i potrzebujesz dwóch godzin, żeby wrócić do jakiegoś sensownego kontaktu ze sobą czy równowagi. To nie jest dla mnie cel, żeby upchać.

Celem byłoby się zastanowić, co ma największą wartość i faktycznie skupić się na tym i też zastanowić się nad tymi wszystkimi innymi wymiarami. Jak pracujesz przy komputerze i siedzisz przy tym 6 godzin, to możemy zrobić tak, żeby pewne rzeczy robić efektywniej, a sobie wbudować jakieś przerwy, takie sensowniejsze, żeby się rozciągnąć, żeby wziąć kilka głębszych oddechów i wrócić do siebie po tych zadaniach. Satysfakcja z pracy może być dużo większa. Może się okazać, że następny jakby blok pracy jest dużo bardzo skupiony, więc chyba tak bym do tego podszedł.

Właśnie ta produktywność bardzo często kojarzy się z upychaniem, dopychaniem, napięciem i potem mnóstwo ludzi ucieka od tego tematu, bo on się tak kojarzy, że po prostu jeszcze będziemy się mordować. Ty już masz dzień napięty. Ludzie mają mnóstwo zajęć, dzieci jeszcze na głowie siedzą w domu i tego wszystkiego jest strasznie dużo i ta świadomość, że Ty jeszcze masz coś optymalizować, dopychać, to jest za dużo dla wielu osób. Dlatego jest taki odrzut od tego tematu i też to mogę zrozumieć, bo większość ludzi, która się tym zajmuje, to używa tego słowa "upchnąć".

Grzegorz Piekarczyk: Czyli pracować mądrzej to według Ciebie znaczy wyjść poza te ramy postrzegania pracy jako praca od-do. Czyli skupiać się na rzeczach najważniejszych, a nie, że muszę przepracować 6 czy 8 godzin, tylko w ogóle nie zwracać na to uwagi.

Piotr Nabilec: To też jest pytanie, jakie mamy życiowe priorytety ogólnie. Dla mnie byłoby to totalnie niezgodne ze mną, żeby poświęcić 6 godzin na pracę, gdyby praca była tylko pracą. To jest jakby zmarnowane 6 godzin. Jest w tym na pewno jakiś element rozwoju, czegoś, co lubię. Oczywiście są i okropne rzeczy, tak ja mam podatki, że trzeba je zrobić i są takie zadania, ale to nie one zazwyczaj stanowią większość pracy. Sporo z niej lubisz, rozwijasz się, sprawia Ci to jakąś satysfakcję, frajdę.

Nawet jak jest trudne. Taki wymiar wziąłbym tutaj pod uwagę. Nie chodzi dla mnie o zminimalizowanie czasu pracy, bo umówmy się, większość z nas naprawdę lubi swoją pracę. Czasami ona jest upierdliwa, czasami zabiera za dużo czasu albo emocji, ale generalnie jesteśmy w czymś dobrzy, ludzie nas chwala, są jakieś efekty za to, dostajemy pieniądze za to ostatecznie. To jest bardziej kwestia balansu, że jeżeli ktoś mówi, że chciałby krócej pracować, to znaczy, że balans w jego życiu przychylił w tę stronę.

Czuję, że pracuje więcej, niż bym chciał, ale kosztem czego? Co cierpi, czegoś chciałbyś więcej? Czy chciałbyś więcej czasu na spotkanie, na relacje, na obijanko, czy właśnie na jakiś kreatywny czas, kiedy wymyślasz nowe rzeczy? Tu jakbym odwróciłbym ten problem. Załóżmy, że pracujesz mniej, to czego robisz więcej?

Grzegorz Piekarczyk: OK. To w takim razie, od czego powinienem zacząć, jeśli chcę pracować mądrzej? Trochę już odpowiedziałeś na to pytanie, jednak wróćmy do podstaw i zaczniemy od samego początku. Czyli chcę pracować mądrzej, od czego muszę zacząć?

Piotr Nabilec: Trzeba zacząć od kilku rzeczy. Pierwsze pytanie, które zazwyczaj już bardzo dużo porządkuje, to jest w ogóle pytanie o najważniejsze rzeczy. Zanim zaczniemy się rozpędzać, optymalizować i wchodzić w jakieś szczególiki, to mogę Ci zadać pytanie: Grzesiek, jakie masz dzisiaj trzy najważniejsze rzeczy do zrobienia lub jutro jak jest wieczór, OK. Trzy najważniejsze rzeczy na jutro, czyli kładziesz się wieczorem do łóżka, myślisz: to był dobry dzień, naprawdę był dobry dzień, bo: raz, dwa, trzy. Nie piętnaście.

Tylko takie kluczowe trzy rzeczy, które musiałby się wydarzyć dziś albo jutro, żebyś poczuł, że to było dobre. Na to pytanie rzadko kto potrafi odpowiedzieć bez większego zastanowienia. To zadaj pytań, teraz jest końcówka maja jak to nagrywamy, to mogę zadać pytanie: powiedz mi, jakie są trzy najważniejsze rzeczy do wakacji, jakie chciałbyś zrobić? Część ludzi nie wie. Albo

w tym roku, jest 2021, nie wiemy w ogóle co się wydarzy. Mnóstwo jeszcze może się zmienić, ale jakbyś miał powiedzieć, kończy się rok, jest podsumowanie i mówisz: to był super rok, bo raz, dwa, trzy. Co to są za trzy rzeczy. Naprawdę bardzo rzadko spotykam osoby, które mają to w jakiś sposób ułożone albo w ogóle przemyślane.

Po co dzisiaj biegać i jutro i ciągle napierać i podnosić tę produktywność, jak ostatecznie ja nawet nie wiem, co to znaczy dobrze spędzony czas. Nie wiem, co to są za najważniejsze rzeczy w tygodniu, w miesiącu, w kwartale czy w roku, albo jakie trzy rzeczy w ciągu chciałbyś, żeby się wydarzyły, żebyś wspomniał to lato za rok i stwierdził, że to było mega lato, bo co? Raz, dwa, trzy. To jest taki pierwszy nawyk, od którego zawsze zaczynam. Zajmiemy się zaraz tym całym śmietnikiem, który mamy do ogarnięcia, ale przede wszystkim włączmy to poczucie, że kładę się wieczorem i wyłączam to poczucie – nie zrobiłem wszystkiego, tylko zrobiłem najważniejsze. Ta zmiana perspektywy jest kluczowa. To jest coś, co daje ludziom bardzo dużą ulgę. OK, nie zrobiłem dzisiaj wszystkiego, zrobiłem 6 z 9 rzeczy, które zaplanowałem, ale 3 najważniejsze miałem ogarnięte o 14.00 i wczoraj i przedwczoraj.

Masz takie poczucie, że te najważniejsze rzeczy w Twoim życiu idą do przodu, a jednocześnie ciągle sobie zadajesz pytanie, czemu one są najważniejsze, czemu akurat to, a nie coś innego. Potem czytamy te artykuły smutne typu „5 rzeczy, których ludzie żałują przed śmiercią”, Tam są jakieś wyznania, że tego i tego i tak czytamy, faktycznie to jest ważne. I z powrotem do dziobanka. W ogóle to jest taka perspektywa, że lubimy być zajęci w jakimś sensie tym, co mamy przed nosem i to jest trudne na chwilę się wynurzyć i zadać sobie pytanie o najważniejsze rzeczy. Długo moglibyśmy rozmawiać, to jest pierwsza rzecz. Druga, nad którą trzeba by było popracować, to jest takie wyrzucenie z głowy wszystkich planów i po prostu ich uporządkowanie. Ja nie mówię jakieś pedantyczne rozpisanie nie wiadomo jak, tylko żeby to po prostu zobaczyć tak troszkę z lotu ptaka. Trzecia rzecz dzisiaj kluczowa to jest zapanowanie nad poziomem energii, nad skupieniem. To są chyba takie rzeczy, które dzisiaj idą nam fatalnie, szczególnie jak nas bombardują urządzenia i próbują uzależnić też od siebie. To byłyby moje TOP 3 rzeczy.

Grzegorz Piekarczyk: Będziemy do nich przechodzić. Myślisz, że każdą pracę można wykonywać mądrzej? Nie zawsze ta praca zależy od nas. Bardzo często jest ona nam narzucana, bardzo często w różnych korporacjach, ja zawsze się śmieję, że ja nie wiem, co Ci ludzie dokładnie robią w korporacjach, bo oni ogarniają tam jakichś rzeczy i nawet sami często nie są w stanie mi wytłumaczyć, co robią w tej korporacji: „robię takie tam, ogarniam”. Czy oni też są w stanie pracować mądrzej?

Piotr Nabielec: To takie przewrotne pytanie, takie filozoficzne. Nie wiem, jaka jest odpowiedź. Nie wiem, czy wszystko można robić mądrzej. Ja bym sobie zadał pytanie, czy warto w ogóle? Czy warto wszystko robić mądrzej. Wydajesz swoją uwagę i swoją energię na coś. Jeśli zasada pareto działa, to ona powiem, że 20% twoich wysiłków da 80% efektów. Nie ma sensu spędzać i optymalizować tych 80% czasu, które daje ci 20% efektów.

Trzeba byłoby się przyjrzeć. Z mocną wiązką światła oświetlić te 20%, które ci daje właściwie 80% rezultatów i tam coś usprawniać. Jeśli ja jestem w korpo, pracy, na którą nie mam wpływu, jest powtarzalna i trochę nie czuję nawet sensu, patrząc na satysfakcję z życia, to te 20% to byłoby nadać pracy sens, zrobić mniej powtarzaną. Jak nadać sens? Na przykład pójść do innego działu i zobaczyć, jak klient używa pewnych rzeczy. To jest w korporacjach straszne, że ja jestem w jakimś dziale w środku i nie widzę klienta, ani który to zamówił, ani mu tego nie dostarczam. Ja po prostu przesuwam pudełko z biurka A na B. Czuję, że coś tam to chyba pomaga, ale nigdy tego nie widzę, to się może przejdę do innego działu, przysiędę się na pół godziny i zobaczę, jak ktoś korzysta z tego, co ja zrobiłem. To już jest więcej sensu w tej pracy, bo zaczynasz ją czuć. Druga rzecz to są relacje z szefem.

Trzecia, jak mógłbym wpleść coś, co jest wyjątkowe dla mnie, talenty, pasje w taką robotę, która może jest mechaniczna. Ja bym się oczywiście nauczył jako były programista jakiegoś skryptu, języka. Ostatecznie mniej nudna jest taka praca, w której ja sobie czegoś kreatywnie wyszukuję. Szefostwo dużo bardziej docenia takie osoby, które kombinują, coś chcą usprawnić, a nie tylko przychodzą, odbębniają, wychodzą. Oczywiście można i tak, bo część ludzi przychodzi do pracy, bo ma rodzinę i chce ją utrzymać i po prostu idzie. Dla mnie szkoda życia, bo życie jest jedno. Przede wszystkim nie usprawniałbym wszystkiego, bo nie ma sensu. Ten strumień naszej uwagi jest bardzo ograniczony w ciągu dnia. Możemy ogarnąć ograniczoną liczbę wątków. Skupiłbym się na tym, co ma największe znaczenie, co może dać nam największy zysk i jakoś pozbył się tej reszty, bo to nam tylko zaśmieca.

Taki zdrowy minimalizm. Im więcej masz przedmiotów w domu, tym częściej musisz je wycierać z kurzy. To jest tak, że jak oddasz, powyrzucasz, sprzedasz przedmioty, to masz czystiej w domu, ale też mniej czasu poświęcasz na pielęgnowanie tego, co i tak w sumie troszkę ci tylko zaśmieca przestrzeń. To jest takie motto, z którym ludzie wychodzą po jednym z moich kursów. Po ankietach widzę, że to jest mocne. Zoptymalizujmy to kluczowe, co jest najważniejsze i po prostu pozbadźmy się reszty.

Usuwanie z czasu jest trudne dla ludzi. Porównam to do pieniędzy. Załóżmy, że miałeś pilny, nieprzewidziany wydatek w tym miesiącu na 2 tysiące złotych. Może sięgniesz po jakieś oszczędności, może nie, ale jeśli masz w miarę ustabilizowany budżet czy jakiś większy nieprzewidziany wydatek, to jak wydasz pieniądze, to rozumiesz, że tych pieniędzy nie ma i coś innego się opóźni, trzeba będzie to rozłożyć na raty. Coś wpadło, to z czegoś muszę zrezygnować. Z czasem ludzie tak nie robią. Czas jest jakiś magiczny. Pieniądze można dorobić, a czasu już nie rozciągniesz. Jak wpadnie nam coś nowego, to nie mamy takiego odruchu jak z kasą, że z czegoś zrezygnujemy, tylko zastanawiamy się jak to jeszcze upchnąć. Najczęściej ludzie biorą wtedy kredyt, a ten kredyt nazywa się ścinanie snu albo odpoczynku. Dla mnie ta analogia do pieniędzy jest fenomenalna, bo z pieniędzmi robimy fantastycznie. Rozumiemy bardzo dużo takich mechanizmów, że coś jest za coś, w coś inwestujesz po troszku, ale z czasem rośnie, a z czasem to jest jakoś tak, że się „upchnie”.

Grzegorz Piekarczyk: Idealnie odpowiedziałeś na pytanie. Wydaje mi się, że nie każdy ma ten komfort, że robi, to co naprawdę lubi, może wybierać to, co robi. Moim problemem nie jest to, że coś muszę zrobić, tylko problem jest, żeby zastanowić się, co ja chcę zrobić, wybieram to sobie i realizuję się jednocześnie przy tym. Niestety jest mnóstwo osób, które nie mają tego komfortu. Tym pytaniem idealnie tę potrzebę zaspokoileś.

Piotr Nabielec: Jakby ktoś czytał „Siedem nawyków skutecznego działania” Covey’ego, to tam pierwszym nawykiem jest proaktywność, czyli trochę mnie nie interesuje, czego nie mogę. Mógłbym teraz siedzieć i przez 2 godziny wymieniać w kółko rzeczy, których nie mogę i których się nie da, natomiast mam dość ograniczoną pulę rzeczy, na które mam wpływ i które mogę. To powinien być mój punkt skupienia. Co z tego, że usiądziemy i 2 godziny pogadamy o tym, co się nie da i czego nie możemy. Ja pracowałem w korporacjach, które były cudowne pod wieloma względami.

Oczywiście miały swoje wady, ale bardzo dużo się tam nauczyłem i pracowałem z fantastycznymi ludźmi. Mnóstwo się tam nauczyłem i bardzo rozwinąłem. Natomiast jeśli się skupię na tym, co da się zrobić i co jest w mojej strefie wpływu, to ona sobie też powolutku rośnie. 50-ciu innych po prostu się rozgląda i robi od A do B, a ten robi takie 2% ekstra. To widać. Potem przychodzi jakiś projekt z nienacka, który trzeba ogarnąć i wtedy widać ciebie, bo się czymś odróżniasz, chcesz odrobinę więcej, ale to też cię nie zabija, bo jest ciekawe. Robienie mechanicznej, powtarzalnej pracy ostatecznie zabija, chyba że możesz być w niej coraz lepszy. Takie manualne rzeczy – tak, ale jeśli one wymagają intelektu, a są powtarzalne, to po prostu umieramy powoli.

Grzegorz Piekarczyk: Ja osobiście żadnego styku z korporacją nie miałem, dlatego muszę zadawać takie pytania, bo mnie to też bardzo ciekawi, jak pomóc takim osobom. Mamy mnóstwo klientów czy słuchaczy, którzy właśnie pracują w taki sposób.

Piotr Nabelec: To jeszcze dwa słowa dla nich w takim razie: przeczytajcie „Drive” Daniel’a Pink’a o motywacji. On mówi o takich trzech rzeczach: mastery, autonomy, purpose, czyli mistrzostwo, autonomia i większy cel. Autonomia często jest w dużych firmach dość ograniczona. Jesteśmy w jakimś dziale, który jest dobrze zdefiniowany, mamy szefa i z autonomią bywa różnie. Mistrzostwo i cel to jest jak najbardziej coś, nad czym można pracować. Problemy dużych firm są takie, że jak one puchną, to działy się specjalizują coraz bardziej.

Ty jesteś coraz dalej od klienta i nie widzisz efektu. Nagle zrozumienie takiego procesu od początku do końca, że ja robię jeden klocek, a on jest mega ważny tutaj. Zaczynam widzieć od A do Z, co się tutaj dzieje i jaka jest moja rola w tym. Przez to, że ten proces jest wielki i skomplikowany, to jest mała, ale ją widzę. Tak samo to mistrzostwo. Jestem w tej pracy, to chociaż odrobinę będę się w niej poprawiał i już satysfakcja z życia i motywacja do tej pracy rośnie dużo bardziej i może z czasem autonomią przy okazji jakiegoś awansu.

Grzegorz Piekarczyk: Ostatni z raportów WHO mówi o tym, że zapracowujemy się na śmierć. Szczególnie ostatni rok, kiedy pandemia odłączyła nas od odpoczynku, od odskoczni od pracy. Przestaliśmy robić rzeczy, które robiliśmy wcześniej. Został tylko nasz dom, praca i tak naprawdę praca od samego rana do wieczora. Chciałem zapytać, skąd takie parcie na tą pracę? Czy to jest właśnie nasza ambicja, czy może umiejętności zarządzania przez naszych przełożonych? Dlaczego zapracowujemy na śmierć?

Piotr Nabelec: Pierwsza rzecz, z którą się nie zgodzę – jak to powiedziałaś, to aż mnie ukuło – że odcięło nas od odpoczynku. Nie. To nas odcięło od odpoczynku takiego, jaki mieliśmy wcześniej, co nie oznacza, że nie możemy uruchomić kreatywności i zastanowić się co mogę, skoro nie mogę tego. „Jak nie mogę tego, to już nic. Pa!” – i rezygnujemy całkiem. To, jak każdy kryzys, jest świetnym momentem do tego, żeby coś przedefiniować, zrobić inaczej. Myślę, że pandemia zawołała o to. Absurdem na chwilę było zamknięcie lasów. Korzystamy z tego, co jest i w jakimś sensie takie kryzysowe czasy potrafią też uruchomić dobre zmiany. Myślę, że nie zgodzą się ze mną rodzice dzieciaków.

Niektórzy mieli w domu sajgon straszny, ale to jest taki moment, że już idziemy na przetrwanie niż myślimy o produktywności, tylko po prostu jak przeżyć. Zapracowywanie się to złożony temat. Po pierwsze trzeba dopowiedzieć, że to jest w sumie dość atrakcyjne uzależnienie. Uzależnienia się biorą z tego, że walczymy z jakimś wstydem, poczuciem winy, dużym dyskomfortem związanym z jakimś odklejeniem od siebie. Pandemia była takim dużym dyskomfortem. Wrzuciła nas w rzeczywistość, która jest emocjonalnie trudna, jest inna. Dużo rzeczy było do ogarnięcia, dużo strachu i niepewności, co to będzie. Jak jesteśmy w takim emocjonalnym stanie zawirowania, a nie mamy jakichś sensownych systemów, to szukamy czegoś, co by nam pomogło. Oczywiście jesteśmy w Polsce – kolega z liceum miał koszulkę „Tu jest Polska i tu się piję” – to są smutne statystyki, jeśli chodzi nawet o dorosłe dzieci alkoholików, ale mamy jakieś metody do wyładowywania emocji. Kiedyś to było właśnie picie, narzekanie. Mamy takie kulturowo wbudowane bezpieczniki. Mam nadzieję, że z czasem będą coraz mądrzejsze. Natomiast jak uzależniasz się od różnych rzeczy, które dają ci chwilę nie czuć, bo już jest za dużo tych emocji, to większość z nich jest dość słaba i widzisz, że one się kiepsko kończą. Właściwie są trzy, które mają w sumie pozytywny wydźwięk, na przykład praca. Mogę uciekać od tego jak się mam emocjonalnie w pracę.

Kto mi powie coś złego? „Jeju, Grzesiek taki pracowity, patrz jak on siedzi, ile on pracuje, to na przyszłość, to dla rodziny”. Dostajesz takie społeczne głaski za coś, co właściwie jest uzależnieniem. To jest tak jakbyś chciał i ktoś by ci powiedział: „wow, ale super”. To jest

wzmacniany mechanizm, który może mieć, bo nie musi, patologiczne podłoże troszkę. Paradoks jest taki, że ta branża fit ma tak samo. Bycie fit też może być jakąś metodą odreagowywania już przesadną, a przecież nikt ci nie powie: „Ej, Grzesiek, za dużo ćwiczysz, za dobrze wyglądasz”. To też może być forma ucieczki od czegoś. To jest jedna z bardzo ważnych rzeczy w tym temacie. Praca nam coś daje. Dostajesz poczucie, że robisz coś ważnego. Jesteś akceptowany, jesteś widziany często. „Patrz, zrobiłeś podcast, dostaniesz jakieś lajki, będą komentarze”.

Masz poczucie, że robisz coś ważnego, więc to spełnia bardzo dużo takich fajnych potrzeb i ciężko jest powiedzieć temu stop w pewnym momencie, szczególnie kiedy możliwości są ograniczone. To jest taka jedna z głównych myśli. Łatwo w to uciec, ciężko temu zapobiegać, bo jakby ktoś potrafił zwrócić ci uwagę, że za dużo pijesz, albo że ostatnio przesadzasz z jedzeniem, to mało osób zwraca uwagę, że za dużo pracujesz. Wręcz cię poklepią po plecach i powiedzą, że super. Druga rzecz, to szukanie balansu.

Ile pracy to jest tyle, że już jesteś syty jej, a jednocześnie potrafisz powiedzieć stop i zająć się innymi rzeczami. Teraz ta kluczowa rzecz, to jest mieć bardzo precyzyjny obraz tego, czym jest ta reszta. Jak masz fajne życie poza pracą, to chcesz zrobić tę pracę efektywnie i iść gdzie indziej. Ja mam muzykę czy właśnie jakieś sportowe aktywności i jest tego na tyle dużo, że pracoholizm mi nie grozi. Nie wiem, czy to jest zbyt zuchwałe, ale za bardzo mnie jarają te inne rzeczy, żeby tak było. Dla wielu osób takim zabezpieczeniem jest rodzina, dzieci. Jak się wciągniesz w temat, to ciężko wstać, a ktoś mówi: „Odbieram dzieciaki i w ogóle czas z dziećmi, super!” Może to jest też kwestia tego, że pandemia nam zabrała troszkę takich rzeczy, które były w jakiś sposób oczywiste, złamała nasz rytm, zabrała pewne aktywności, nie można było iść do boksa poćwiczyć, ale to jest może też moment, żeby oplotać to, bo to jest jakaś żaloba. To jest dość trudne, a jednak potem zacisnąć pośladki i uruchomić kreatywność. Nie mogę tego, tego, co mogę? Coś tu spsocimy. Oczywiście jak ktoś ma energię do tego, bo jak ktoś nie ma energii, to to takie gadanie tylko.

Grzegorz Piekarczyk: To co mówisz, przypomniało mi film dokumentalny na temat jednego z najszcześliwszych narodów, czyli Duńczyków. To jest bardzo ciekawe. Oni dzielą swój czas na pracę, na odpoczynek i na rzeczy kreatywne. Natomiast w Danii doszło to do tego stopnia, że jeśli przyjeżdża tam ktoś z zagranicy, to zauważa, że presja społeczna jest na właśnie na to, żeby był odpoczynek i te rzeczy kreatywne, czyli jakaś pasja. Jeśli nie masz pasji, to jesteś gorszy.

To już poszło w drugą stronę. Musisz mało pracować, ale musisz odpoczywać i musisz mieć pasję. Jak nie masz pasji, nie odpoczywasz i długo siedzisz po godzinach w pracy, to ludzie do ciebie podchodzą i pytają się, czy wszystko u ciebie jest w porządku, że ty tyle pracujesz.

Piotr Nabielec: Dotykasz też fajnego punktu dla mnie, czyli tego, że oczywiście szukamy pewnych uniwersalnych zasad i w tym temacie zarządzania czasem, sobą, energią, jest takich zasad sporo, takich, które działają dla wszystkich, ale też ostatecznie mało jest takich, które naprawdę świetnie się sprawdzają przy bardzo różnych temperamentach. Na przykład ktoś jest mega spontaniczny i pracuje zrywami i lubi takie nieoczekiwane zwroty akcji. Wtedy idziesz albo do zawodów, oczywiście można zostać lekarzem czy na SOR-ze. Nigdy nie wiesz, co się wydarzy za godzinę, albo jesteś strażakiem, ale też nawet w dużych firmach czy też korporacjach są osoby, które są bardzo blisko klienta albo takich systemów, które mogą zawalić się w każdej chwili i oni to kochają, że nie wiesz co zaraz się wydarzy.

Może się zawali i trzeba będzie ratować świat. Są osoby, które potrzebują bardzo dużo struktury, ułożenia, przewidywalności, robią plany na 5 lat do przodu i tym się chwala, a Ty myślisz: o Boże, co to jest. Ważne jest dla mnie, żeby znaleźć takich zestaw narzędzi, który pasuje do konkretnego typu osoby, temperamentu czy też potrzeby porządku. Często na szkoleniach jak jeszcze były stacjonarne, to prosiłem, żeby ludzie podnosili rękę i fajnie było

się rozejrzeć po sali i zadaje pytanie: kto z was, żeby pracować i w pełni się skupić, musi mieć porządek na biurku, idealnie i żadnych zbędnych przedmiotów? Powiedzmy, że połowa, 2/3 podnosi ręce. Teraz odwrotne pytanie: kto z Was, żeby efektywnie pracować, musi mieć bałagan na biurku? Tam najpierw się osoby rozglądają jakoś nieśmiało po sali i tam w końcu podnoszą. Znowu jak ja mam porządek na biurku i mi się dobrze pracuje, to wdrożę taką politykę w całej firmie, że ma być czysto na biurkach i tak dalej.

Czystość jest fajna jak mam bardzo fokusowe zadania, natomiast do zadań kreatywnych paradoksalnie więcej przedmiotów, więcej bodźców nam pomaga. Dlatego niektórym osobą lepiej się pisze czy robi różne rzeczy w kawiarni, gdzie jest jakiś hałas, czy ktoś nawet puści sobie na słuchawkach Coffee TV czy inny serwis. Trochę bodźców sprawia, że my kreatywniej myślimy i może bardziej potrafimy się skupić. Także fajnie jest szukać takich zasad, ale też pytać, gdzie ja mam ten balans pracy, czasu kreatywnego, relacji i odpoczynku.

Grzegorz Piekarczyk: Myślę, że temat poznania siebie i dostosowania tego, co robimy do swojej osobowości to jest temat na całkowicie inny podcast. Moglibyśmy o tym nagrać cały odcinek. Dlatego wróćmy do samej produktywności. Wspomniałeś na początku, żebyśmy robili najważniejsze rzeczy, na przykład 3 najważniejsze rzeczy. W takim razie jak pomóc osobom, żeby zaczęły odrzucać zadania, które nie mają znaczenia.

Nie ukrywam, że ja przez ostatni rok nawet dwa lata czasu, uczyłem się esencjalizmu, czyli żeby skupiać się tylko na rzeczach ważnych i długo mi zajęło dojście do wniosku, że naprawdę jest mnóstwo jakichś mniejszych rzeczy, które po prostu muszą odrzucać i na których w ogóle nie muszą się nawet skupiać, bo one nic i tak nie przyniosą, a zostaną odfajczone. Jak pomóc takim osobom znaleźć te najważniejsze rzeczy, ale przede wszystkim te wszystkie nieistotne sprawy zrzucić na bok i w ogóle nimi się nie zajmować?

Piotr Nabielec: Bardzo pomaga zrobienie tego poza głową, dlatego polecałbym wszystkim wypisywać rzeczy. Mając rzeczy, które chcę zrobić nawet dzisiaj, poza głową, nawet na Post-It'cie, jednej kartce czy w aplikacji Tik Tik, Click Up czy coś, co zainstalujemy, i mamy to wprowadzone, to niezależnie od stanu mojego pobudzenia, pośpiechu czy czegoś, ja po prostu cały czas widzę, że dzisiaj mam 6 rzeczy i jak je zobaczę na zewnątrz głowy, to jestem w stanie dużo łatwiej je porównywać. Dla mnie to porównywanie to jest coś, co sprawia, że zyskujesz szerszą perspektywę.

Nagle widzisz, że masz do zrobienia dzisiaj 6 rzeczy, czy tak sobie zaplanowałeś i nagle mogę zadać Ci pytanie: w świetle produktywności w liczniku jest efekt, a w mianowniku jest wysiłek. Czy jakbyś miał takim t-shirtem ocenić wysiłek przy każdym zadaniu, weźmy L jako taką godzinę może dwie, a S to będzie 15 minut, to weź przyklej taką koszulkę do zadania. L, M i trzy S powiedzmy. Możesz tych zadań mieć też więcej. Teraz zadam pytanie: OK, które z nich ma największy efekt? To jest bardzo trudne pytanie, bo co to znaczy efekt. Jaki masz cel na najbliższy czas? Chciałbyś zyskać klientów, chciałbyś zadbać o swoje zdrowie. Mamy jakieś krótko, długofalowe cele i myślę sobie: to mnie najbardziej pcha w tę stronę, a to najmniej. Mamy właściwie wszystko, co nam potrzeba, żeby mądrze wybierać zadania. To, czego trzeba się nauczyć, to myślenia, że coś dzieje się kosztem czegoś. Jeśli zrobię tą rzecz, to nie zrobię wszystkich innych. Z tej listy i też z listy być moich marzeń, planów, odpoczynku i dalej. Zawsze jak się chcę zabrać za zadanie mało istotne, to właśnie zadaje sobie pytanie: czego inne nie zrobię. Jeśli przychodzi mi coś lepszego do głowy cały czas i widzę, że to zadanie jest przepychane z czasem, to może faktycznie jest tak, że ono ma mniejszą wartość albo ja go nie lubię, albo jest jakiś opór, to też jest oddzielny temat.

Dla mnie rezygnowanie to jest troszkę tak jak z pieniędzmi. Mógłbym Ci zadać pytanie: Grzesiek, jak zrezygnowałeś z tego, żeby nie kupić wszystkiego? Co to za pytanie jest? Co to znaczy nie kupić wszystkiego. Intuicyjnie czuję, że mam skończoną ilość kasy, mam rzeczy, które są dla mnie najważniejsze i rezygnacja z tego, co trochę kosztuje, a niewiele mi daje,

tylko mi zaśmieca przestrzeń, łatwe. W jakimś sensie poszedłbym do tego w ten sam sposób, że są rzeczy drogie, na które wydasz tysiąc złotych i nic z nich nie ma. To jest tak jakbym wydał kilka godzin, to już wolę się te kilka godzin poobijać, to sobie przynajmniej odpocznę. Jutro będę w fajniejszym nastroju i lepiej pracował. Natomiast są takie rzeczy, na które wydasz dwie dychy i zwrot inwestycji jest ogromny.

Dla mnie ta rezygnacja, o której mówisz, wiąże się z tym powrotem do tematu „coś za coś”. W czasie tak jest. Może nawet bardziej straszne niż w czasie, to w energii, bo dzisiaj już nie zarządzamy w jakimś sensie czasem, tylko energią, a jeszcze bardziej skupieniem. Co z tego, że masz 6 godzin jeszcze dzisiaj, jak tak docisnąłeś rzeczy, że ledwo widzisz na oczy, jest 18 i ty już nic nie zrobisz. Możesz Netflixa 4 godziny oglądać, bo to jest to, na co cię stać intelektualnie. Także to jest oddzielny temat, jak tą energią zarządzać w ciągu dnia, a nie tylko czasem. Dlatego też jak mówiłeś ścinanie 8 godzin do 6 czy 4, to już nie czas jest problemem, tylko energia dzisiaj, a nawet jeszcze bardziej skupienie. Co z tego, że mam energię, jak nie potrafię się skoncentrować na 10 minut.

Grzegorz Piekarczyk: Zmiana mindsetu w ogóle, postrzegania czasu. Najważniejsze, żeby traktować go troszkę inaczej, bo traktujemy go jako coś nieograniczonego, nie wiadomo dlaczego.

Piotr Nabielec: Taki domowy przykład, to się często wraca u mnie na szkolenia. Takie przyziemne rzeczy, o których ktoś mówi: „muszę umyć okna”. Pytanie czy mogę zapłacić komuś, żeby umył mi okna. Oczywiście trafiamy w mnóstwo jakichś wartości, przekonań społecznych czy coś się powinno, nie powinno i zaczynamy niby o tym debatować, ale jest pytanie wytrych: czego innego nie zrobisz, jak myjesz okna? Co można by zrobić fajnego w tym samym czasie? Wylatuje nagle 15 pomysłów. Nagle ludzie stwierdzają: kurde, po co to myć w ogóle. Przecież zapłacę komuś jakąś kasę i w tym czasie ogarnę sobie temat, który odkładam od dwóch miesięcy. Co innego w zamian za to. W tym pomagają jakieś klarowne listy, taki sensowny porządek, oczywiście nie przesadny, ale żebym ja widział ten wybór, żeby on był oczywisty, a nie, żebym siedział i pół dnia rozkminiął.

Grzegorz Piekarczyk: Uważasz, że każdy powinien zapisywać swoje zadania i mieć listy? Są ludzie, którzy nie lubią tego robić i nie do końca chcą zapisywać te zadania. Czy dla Ciebie to jest taki must have?

Piotr Nabielec: W świetle tego, co wiem o mózgu, tak. To jest must have. Teraz dlaczego i chwila dla tych, którzy właśnie się wzburzyli. Dlaczego ktoś mógłby się wzburzyć, bo myśli, że lista go usztywni. Jak jest lista, to tak już musi być. To przestała być pomoc, która pomaga mi ogarnąć temat, a zaczął być jakiś poganiacz niewolników. Z tym się to ludziom kojarzy, że jak zapisane, to święte. Nie. Wypisałem, żeby sobie móc ogarnąć temat poza głową. To pomaga na wiele rzeczy. Jak jest mętlik, to sobie wypisujemy rzeczy z głowy. Gdyby usunąć ciśnienie z tej listy, że to jest po prostu coś, co nam pomaga uporządkować rzeczy, porównać między sobą, zobaczyć, która jest mniejsza, większa, ważniejsza, to ta lista się staje pomocnikiem, a nie właśnie poganiaczem niewolników.

Dlatego większość osób nie lubi list. To jest trochę tak jak ktoś powie: „Ja nie lubię planować”, ale jak zapytam, co to jest to planowanie, to się nie dziwię, że oni go nie lubią, bo to jest zapisywanie tego, co będzie robił za 2 tygodnie o 13. To wyssa całe życie z Ciebie. Gdyby tą listę potraktować bez tego całego ciśnienia, tylko jako takie wyrzucenie z głowy tego, co się tam kołocze, to nagle ja odzyskuję zdolność racjonalnego porównywania rzeczy ze sobą, nawet pod wpływem emocji. Zepniesz się, bo nagle ASAP jakiś wpadł, tu jakaś wrzutka, tu trzeba coś zrobić i my za tym lecimy natychmiast, bo tak jest zrobiony nasz mózg. To jest bardzo emocjonalny strzał. Albo wychodzą za dwa dni nowe obostrzenia i od razu w mózgu: jakie, jakie, przerywam podcast, żeby sprawdzić.

My mamy takie zaczepy z czasów dwadzieścia tysięcy lat temu i potrzebujemy jakiegoś narzędzia, które wróci nam logikę i powie: czekaj, spokojnie, najważniejsze najpierw. Rzucę się na jakiś temat, a potem wylecę z drugiej strony i powiem: „Boże, po co ja to robiłem, przecież to było nieważne”. Dlatego tu uważam, listy praktycznie każdemu mogą pomóc i nawet jak się ich nie lubi robić, bo one rosną, są ogromne, są na to bardzo proste techniki, po prostu. Natomiast usunąłbym z nich ciśnienie i potraktował jako przydatne narzędzie, bo wypisane daje po prostu porządek.

Grzegorz Piekarczyk: Mamy swoje listy i mamy na nich zadania, których nie lubimy robić, albo za które nam się bardzo ciężko zabrać – czy musimy się do tego zmusić, czy masz na to jakiś inny sposób?

Piotr Nabilec: Zmuszanie działa tak długo jak masz energię, czyli jak masz energię, to jesteś w stanie tak się docisnąć, że się w końcu zmusisz. Więc to jest strategia taka atomowa, już na sam koniec. Jak już nic innego nie działa, to można się chwycić za szyję i po prostu: „chodź tu”, jakbyś psa ciągnął, który nie chce odejść od krzaka. Strategii jest kilka, czyli robię rzeczy, za które nie mogę się zabrać. Usuwam ciśnienie z tego zadania. Zazwyczaj jest tak, że już je odwlekłem 5 razy. Jest taka słynna zasada, że raz odłożona rzecz, dalej odkłada się sama, więc ona już patrzy nawet na ciebie: „jeszcze się za mnie zabrałeś, wiesz co”.

To od razu robi jakieś ciśnienie, wyrzut, mimo że to są tylko zapisane trzy wyrazy najczęściej. Po pierwsze usuwamy ciśnienie, a najprościej ciśnienie usunąć krojąc na mniejsze. Mamy jakąś rzecz, a nie mogę się za nią zabrać, to ją kroję tak długo na mniejsze, aż mi to zajmie godzinę. Jak za godzinę nie mogę się zabrać, to 10 minut. Coś takiego, żeby poczuł, że ruszyło. Jak poczujesz, że ruszyło, to całe ciśnienie spada i potem nagle mówisz: „wow, jak już zacząłem to już robię”. Z treningami jest podobnie. Pewnie u Ciebie nie, ale u wielu osób tak samo. Załóż buty, po prostu weź się ubierz, załóż buty i na razie tyle. Usuwam ciśnienie, ile tych rundek nie wyrobię, tylko po prostu najlepiej się ubierz, rozłóż maty, weź kettla i po prostu na razie tyle. Potem zobaczymy. Nagle się okazuje, że ruszyłem, a jak już ruszyłem, to jakoś leci. To byłaby pierwsza z rzeczy.

Dość uniwersalna, jest za duże, zbyt przytłaczające, kroję na mniejsze. Natomiast druga rzecz to jest trochę włączenie ciekawości. Dlaczego ja nie mogę się za to zabrać, to jest za duże, za nudne? Przypomina mi się mędrzący rodzic, który powie: „znowu odkładasz, co z Ciebie wyrośnie”, coś tam jest pod spodem, co woła o uwagę. Jeśli to woła o uwagę, to bym się temu przyjrzał. Siedzę sobie z tym zadaniem i mówię „OK, gadaj, co tam”. Wytrzymasz 5 sekund w ciszy i zadanie mówi do Ciebie „nuda na maksa, jeszcze raz to zrobię i po prostu zmywiotuję”. OK, to zadanie jest nudne, nic dziwnego, że mi się nie chce go robić. Skoro mi wszystko dzwoni dookoła czymś ciekawym, a to jest nudne, to mogę zadać pytanie: czy to musi być tak nudne, czy naprawdę nie da się nic z tym zrobić? Włącza się ciekawość i ona jest dla mnie nagrodą samą w sobie. Wystarczy na dzieciaki popatrzeć.

Gały im się święci, bo wszystko jest nowe i wszystko jest ciekawe, nawet jak boli. Dorośli już tracą tę ciekawość, bo już jest wiedza. To się robi tak i tak, tu masz procedury. Usuwamy tę ciekawość, a potem dziwimy się, że umieramy, a potem jeszcze pytanie, jak się docisnąć, jak jeszcze mocniej się zmusić. Także chyba te dwie rzeczy. Trzecia, jak już tamte nie działają, to jest po prostu nie dać sobie wyjścia. Jak ja robiłem kurs i miałem jakiś wewnętrzny opór, a nie mogłem dotrzeć jaki, to stwierdziłem: wiesz co, mam gdzieś to, po prostu ogłosiłem start tego kursu i zapisy. On miał konkretny deadline. Jak się zapisało pierwsze 50 osób w pierwszy dzień, to wiesz, jaki się ogień pojawił pod tyłkiem.

Tylko się kurzyło jak ja robiłem ten kurs. On powstał w niesamowitym tempie, dlatego że zabrałem sobie możliwość odwrotu. Czasami tak jest, że zrobię 10 treningów do wakacji, bo jak nie to będę musiał zapłacić tysiąc złotych na partię polityczną, której nie lubię i się zakładamy. To jest hardcore wersja, ale też zawiera element zabawy, czyli takie zabranie sobie

możliwości odwrotu. Na przykład umawiamy się razem na trening i co Ci powiem, że znowu mi się nie chce dzisiaj. Tutaj można kreatywnie podejść, także dużo technik.

Grzegorz Piekarczyk: Wezmę sobie do serca, bo mam projekty, które czekają i czekają, bo mogą.

Piotr Nabelec: Generalnie jest taka zasada. Dlaczego coś odwlekasz? Bo możesz.

Grzegorz Piekarczyk: Chciałem jeszcze wrócić do tych okien, natomiast nie o oknach, tylko o delegowaniu zadań. Jak się nauczyć delegować zadania? Myślę, że to też jest zmora, szczególnie na wyższych szczeblach managerskich czy właściciele firm, osoby, które mają pod sobą dużą odpowiedzialność, często wpadają w ten trybik, że ja zrobię sam najlepiej i nie są w stanie wziąć pod uwagę tego, że lepiej coś zostało wykonane trochę gorzej, ale wykonane i żeby on miał czas na ważniejsze rzeczy. Jak pomóc ludziom w delegowaniu zadań i zlikwidowaniu tego oporu przed delegowaniem zadań?

Piotr Nabelec: Gruby temat. Nie wiem, czy ja tu jestem jakąś najlepszą osobą do tego, bo myślę, że znam kilka takich większych nawet dla mnie autorytetów, które po prostu zarządzały dużymi organizacjami, a szli od samego dołu. Natomiast jest kilka takich kluczowych myśli w delegowaniu, które właściwie zasadzają się na tym, jakie my mamy przekonanie o sobie i o swojej pracy. Delegowanie często oznacza, że ktoś coś zrobi inaczej.

Tak jak powiedziałeś, że zrobi gorzej, a czasami gorzej znaczy inaczej. Ogromna jest umiejętność tutaj odklejenia rezultatów od sposobu dojścia do nich. Czasami jak ktoś coś tak naprawdę robi lepiej, tylko inaczej i to jest jedna z ogromnych umiejętności, czyli zdefiniowanie, po czym można by było poznać, że to jest dobrze zrobione. Jeśli ja chcę tobie zdelegować montowanie podcastu, to mogę Ci wyjaśnić: słuchaj, to musi być tak, cięcie ma być tu, to ma być zrobione tak, to tak, a jak chcesz zrobić pudełko cateringowe, to musi być tak, tak, tak, tak. Ktoś to robi odrobinę inaczej, bo ja się nie zasadziłem na tym, jaki jest spodziewany efekt, tylko podałem przepis jak ja bym to zrobił. To jest jeden z elementów.

Natomiast drugi jest też kwestią uczenia się, że ja to robiłem długo, teraz daję to komuś, kto być może zaczyna, dopiero się uczy i on na pewno będzie to robił gorzej. To jest takie pogodzenie się, a jednocześnie zapięcie tej pętli uczenia się, że jeśli ktoś zrobi jakiś fuck up małej lub troszkę większy, bo dużych nie chcemy w ogóle, to żeby on się uczył i żeby to uszczelniał. Jednocześnie żeby on mi szkolił kolejne osoby, które będą to robić. Także tam bardzo dużo elementów w delegowaniu gra.

Natomiast takie „ja bym to zrobił lepiej”, to jest znowu kwestia kosztu. Ja bym to zrobił lepiej, ale w te trzy godziny, kiedy zrobiłbym to lepiej, to ja zrobię rzeczy, które mają dziesięć razy większą wartość. Zaczynasz puszczać. To jest to, o czym ty mówiłeś, że się tego uczysz. Zrobiłbym to lepiej, w cudzysłowie bardziej po mojemu, albo byłby lepszy efekt, ale w tym czasie ja jestem w stanie zrobić niesamowite inne rzeczy. Po prostu rezygnuję, bo nie mogę zrobić wszystkiego. Nie o to w życiu też chodzi.

Grzegorz Piekarczyk: Kolejne pytanie mam, może nie do końca związane tylko z produktywnością, ale ogólnie z pracą. Myślę, że ten temat gdzieś się tam przewija, natomiast jest dużo różnych stanowisk na ten temat. Czy poradnia, w której pracujemy, ma znaczenie? Czy te chronotypy nasze biologiczne mają jakiegokolwiek znaczenie, że jedne osoby lubią pracować rano, inni wieczorem i tak dalej? Masz duże doświadczenie z ludźmi, duże doświadczenie z osobami, które pracują i chcą pracować mądrzej, więc jakie jest Twoje spostrzeżenie na ten temat?

Piotr Nabelec: Jeśli chodzi o takie niby naukowe rzeczy, to jest bardzo dużo sprzecznych materiałów i to sprawia, że ja im nie ufam i podchodzę z dużą dozą sceptycyzmu do kolejnej

osoby, która wpada i daje kolejne złote rozwiązanie. Jest faktycznie lekcja w jednym z kursów, która trochę niszczy ludziom głowę. Mamy cały dzień, żeby o niej podyskutować. Lekcja brzmi tak, że proszę ludzi, żeby narysowali taki swój subiektywny przebieg poziomu energii w ciągu dnia, żeby się poobserwowali, kiedy jest górką, kiedy dołek i ludzie to dość dobrze czują ogólnie, na przykład: ja mam szczyt rano, ale tak między 9.00 a 12.00, potem zjazd, potem mamy drugą górkę, kiedy ona jest? Ona jest od zaraz po dołku czy później, czy wieczorem, a może całkiem z nocy? A może są trzy takie górkę? Która jest najwyższa?

I jakby się przeglądać sobie, to ty wiesz dokładnie, gdzie to wszystko jest. I to jest potem dla mnie kwestia eksperymentów, że jest jasne, że jeśli ja mam paliwo rakietowe zatankowane – u mnie w tej chwili to jest prawdopodobnie tak 9.00, 12.00, 13.00. Może nawet 8.00 - 12.00. Ja wtedy nie siedzę i nie odpisuję na jakieś mało znaczące e-maile, nie robię administracyjnych rzeczy, nie rozliczam wtedy podatków, nie robię takich rzeczy, które w jakimś sensie trzeba zrobić. Mam najlepsze paliwo na dzisiaj, ono już nie wróci. Ograniczam troszkę jakieś ploteczki, 41 gol Lewandowskiego i takie rzeczy.

Ogarnę to, tylko później. Dla mnie dużo ważniejsze niż dyskusja o tym, jak tam tam jest, to jest takie troszkę eksperymentowanie ze sobą, bo na przykład co z tego, że normalnie mam górkę energii rano jak wstałem z bólem głowy, albo my na przykład we dwójkę nie przechodzimy okresu, a to potrafi niektóre jednostki wyciąć na cały dzień, albo i więcej. Masz tak, że masz jakiś psychiczny dołek, może jakaś kłótnia z wczoraj czy sprzeczka, czy coś Cię emocjonalnie potępiło i musisz się tym zająć. Dla mnie jest w ogóle taka ogromna umiejętność właśnie trochę nie pchania, tylko bycia uważnym na to, co się dzieje. Ja mam notorycznie tak i bardzo wiele osób też, że jesteśmy bardzo wrażliwi na pogodę, na ilość światła. W lecie masz górkę rano, a w zimie wieczorem. To może się w ogóle odwrócić tyłem do przodu. Jeśli jesteś na to uważny i masz taki wbudowany system, żeby w ogóle się temu przyjrzeć i żeby się do tego dostosować, to nawet choroba nie jest Ci straszna, bo nagle widzisz, że jesteś w chorobie, leżysz w łóżku i nagle czujesz: o kurczę, to są te dwie godziny, że może coś zrobię. Idziesz, przynajmniej ogarniesz mieszkanie, ugotujesz sobie coś, czyli zrobisz coś na takim chillu, bez tego pchania, bo masz wbudowany ten mechanizm, który cię chroni, który się przygląda i patrzy.

Natomiast pytanie, które często ludziom zadają: wyobraź sobie, że jesteś urządzeniem, jesteś takim telefonem i telefon, jakby teraz na niego spojrział, to mi pokaże 76%, a twoja bateria ile by dzisiaj pokazała? Albo taka długofalowa, życiowo. Jak pamiętasz, że kiedyś miałeś 100%, to ile masz dzisiaj? Może dzisiaj jest to 100%. Inaczej używam telefonu, który ma 30% baterii i wiem, że cały dzień go nie naładuje. Zupełnie inaczej używasz telefonu niż jak on ma 100% rano i wiesz, że masz ładowarkę pod ręką. Może do siebie powinni podejść tak samo. Ja mam około tysiąc ankiet z jednego kursu jak mamy lekcje właśnie o poziomie energii, to wiesz, jaka jest średnia, jak ludzie oceniają poziom energii od 0 do 100? Średnia mniej więcej z tysiąca osób, to jest 55.

Przeciętnie ludzie oceniają się na 55%. To jest też tak życiowo, ogólnie. Kiedy wliczysz tam relacje, długofalowe rzeczy, satysfakcję z pracy, zdrowie. Natomiast jest też taki akumulator dzienny. Codziennie musimy się naładować, trochę zużywamy energii i na co. To podejście jest dla mnie też od razu uwrażliwia cię na rzeczy, które wysysają bardzo dużo energii, mimo że są krótkie. Poświęcisz na coś 20 minut, a czujesz się po prostu jak telefon, który się czasem zagrzewa. Po prostu patrzysz jak bateria w oczach leci, a telefon się grzeje. Ze sobą też tak mamy. Także długi temat i myślę, że nie lubię do niego podchodzić tak A, B, robić, nie robić, tylko jeśli mam mechanizm monitorowania siebie, swojego stanu, poziomu energii, to też jestem odporny na zmianę pór roku, choroby czy też zmiany nastrojów, czy właśnie jakieś fizjologiczne rzeczy.

Grzegorz Piekarczyk: Czyli uważność i brak presji przede wszystkim?

Piotr Nabelec: Trochę presji nam pomogą, ale nie za dużo. Jest taki moment presji, że ty czujesz, jest ciśnienie, ogarniamy i to jest ta presja, której chcemy, a potem jest ten moment, że ta presja jest już tak duża, że ty się łamiesz pod nią. To już nam nie jest potrzebne, bo właściwie odpalają się wszystkie negatywne emocjonalne rzeczy, zaczynamy uciekać, jak tu się rozproszyć, tu telefon, a tu coś tam.

To jest w ogóle taki stan bez sensu, bo tracisz kontakt ze sobą, nic nie jesteś w stanie zrobić, jesteś często opryskliwy dla otoczenia i właściwie rozwala się wszystko, co dla ludzi ma znaczenie w życiu. W ogóle taka uważność, że też bierzesz sobie kawę na koniec i pijesz ją ze smakiem, a nie zapieprzasz przed kolejnym zadaniem, trzeba napić się kawy, żeby mieć siłę, tylko delektujesz się też tym.

Grzegorz Piekarczyk: Piotrek, jak pozbyć się rozpraszaczy w ciągu pracy? Dlatego, że jesteśmy bombardowani z każdej strony. Ja na przykład mam wyłączone wszystkie powiadomienia w telefonie, łącznie z messengerem. Wszystkie dosłownie. Można do mnie tylko zadzwonić i pisać sms-a. I to sobie cenię. Natomiast mam też taką pracę, że często pracuje w social mediach czy tam wrzucam posty, czy odpowiadam, czy moderuje coś i ciągle łapię się na tym, że scrolluje, scrolluje. Jak się tego pozbyć?

Piotr Nabelec: Wracamy trochę do tematu uzależnień, że najgorsze co można zrobić, co domyka pętlę uzależnienie, to jest poczucie winy, czyli jak coś zrobiłeś i na przykład wpadłeś w telefon i myślisz: jeju, czemu ja to scrolluje czy w jakies w sociale, to najgorsze co można zrobić, to jest poczuć: o Boże, znowu to zrobiłem, jestem beznadziejny. To zwiększa prawdopodobieństwo, że znowu to zrobisz na jakies milion procent. To musimy usunąć i zamienić w ciekawość. Kiedy to się stało, co było takim triggerem, że ja się omsknąłem. Pierwsza rzecz to jest tak: walczysz z ogromnymi, praktycznie nieskończonymi budżetami i najlepszymi specjalistami na świecie. Ich głównym zadaniem jest przykleić cię do ekranu i nie puścić. To nie jest zabawa. To jest tak jakbyś mieszkał drzwi w drzwi, miał dwóch sąsiadów dilerów heroiny, którzy codziennie przychodzą cię częstować.

Grzegorz Piekarczyk: Najśmieszniejsze w tym wszystkim jest to, że ja sam kreuje treści, które mają wciągać innych i sam jestem wciągany.

Piotr Nabelec: Tak, więc jak widać działa. Przede wszystkim jest takie uświadomienie, że jak wchodzisz na pole minowe, to idziesz ostrożniej. Więc generalnie wsiadanie w rzeczy, które są bardzo uzależniające, już rodzi pewną ostrożność. Ja zawsze zdaje sobie sprawę z tego, jak potężna to jest siła i na jak wiele naszych potrzeb w mózgu się zapina, a potem mamy po prostu narzędzia. Żadna samokontrola, pilnowanie się czy coś, po prostu pracujesz na Facebooku, na przykład na Chrome, instalujesz sobie Plug in, który się nazywa News Feed Eradicator i po temacie.

Możesz przeglądać eventy, chodzić po stronach i tak dalej, tylko nie masz wall'a. Taki drobny zonk, a zamiast walla masz cytaty codziennie inny, czy chyba co odświeżenie inny. To jest powszechny problem na świecie, więc powstało mnóstwo plug in'ów. Nie możesz po prostu czegoś widzieć, a jak nie widzisz, to mniej cię ciągnie. Wyobraź sobie, że przechodzisz i pachną świeżo upieczone pączki. Każdy, kto słuchał, ma przerąbane teraz, bo już w jego umyśle jest ogromne pragnienie, już przełyka ślinę. Więc grunt to jest nie widzieć i nie słyszeć rzeczy, które nas rozpraszają.

Pracujesz w social mediach to jak idziesz do dzielnicy, w której się diluje dragami, więc po prostu się zabezpieczasz. Zabezpieczam się na kilka sposobów. W każdym telefonie nowszym niż dwa lata mamy coś takiego, jak czas przed ekranem lub cyfrowy dobrostan, zależy czy iPhone, czy Android czy tam cyfrowa równowaga. Wchodzisz w to, dwa kliknięcia i po temacie. Po prostu. Zaczynasz scrollować za długo główną stronę Facebooka i po 15 minutach telefon Ci mówi: „dobra Grzesiek, zostało Ci 5 minut”. O kurczę, wciągnąłem się za bardzo.

To jest fajne, bo mnóstwo rzeczy wiesz z sociali, ale ryzyko, że się Ci się omsknie noga i już nie wyjdiesz, jest dość duże. Już nawet w każdy telefon jest wbudowany taki mechanizm, żeby nas chronić, a strony, na których pracujesz, na przykład fanpage Pomelo sobie dodajesz do whitelisty, na zasadzie „tu mogą być zawsze, tego nie mi nie wliczaj”. Najgorsze co można zrobić, co ludzie robią, to najpierw jest „będę się pilnował”. Oczywiście tak się upilnowałem, że prędzej czy później wsiąknę, bo to są dragi dość mocne.

A jak już wsiąknę, to zaczynam się biczować „znowu zmarnowałem pół godziny”. To jest dokładnie odwrotność tego, co powinniśmy zrobić, czyli „o ciekawe, kiedy to się stało, co mnie tak zaciekawiło, co to był za moment, albo czy robiłem coś nudnego, czy właśnie wyskoczyło coś ultra ciekawego, co to było?”. Konfigurujesz wszystkie plug in'y, anty przeszkadzajki i tyle. Maszyna cię chroni w jakimś sensie przed samym sobą.

Grzegorz Piekarczyk: Świetne rozwiązanie.

Piotr Nabelec: Generalnie im mniej widzimy, tym mniej się rozpraszamy. Jest taki paradoks, że jak chcę się skoncentrować bardzo na jednym zadaniu, to im mniej widzę, tym lepiej. Warto pozamykać zakładki w przeglądarce, zainstalować jakiś Pocket czy coś w tym stylu. Zakolejkować to sobie na później, czy nawet jakiś One Tab do przeglądarek, żeby nie widział tych nagłówczków. Jeszcze nie daj Boże tam się jedynka w nawiasie świeci i jest po Tobie. Także tego nie można widzieć i już jest lepiej. Druga rzecz to są właśnie takie monitoro-pilnowacze, które ci mówią: „właśnie schodzisz z ścieżki powolutku”.

Grzegorz Piekarczyk: OK. Muszę kilka takich jeszcze zainstalować. Proste rozwiązanie, a nie zawsze się o nim pomyśli.

Piotr: Może jeszcze jedna rzecz. Im bardziej mnie ciągnie do telefonu czy social mediów, to tym większą uwagę muszę mieć na to, co się we mnie dzieje, ja od czegoś uciekam. To jest trochę jak z tą pracą. Jest jakaś niewygodna rzecz, która się we mnie dzieje i ja nie chcę się z nią spotkać, bo może to jest jakieś echo czegoś niewygodnego, jakiegoś uczucia, że marnuję życie albo coś nie tak idzie, albo moja relacja się sypie. Sociale są świetną metodą odwrócenia uwagi czasami, praca zresztą też. Także to jest ten sam mechanizm. Ja mam tak, że jak się opieram o ograniczenia w telefonie, które mi mówią „Piotrek już dość na dzisiaj, na tym serwisie też”, to kieruję podwójną uwagę: o kurczę, dzieje się coś ważnego. Ja szukam jakiegoś rozpraszacza, bo nie chcę się czymś zająć, co to jest.

Grzegorz Piekarczyk: Czyli mamy tutaj jeszcze podwójne dno do tego wszystkiego.

Piotr Nabelec: Tak trochę.

Grzegorz Piekarczyk: W takim razie, jak mówimy o czasie, czy śledzenie czasu pracy jest dobrym pomysłem? Używam Clockify od dwóch lat. Na początku miał mi powiedzieć, na których rzeczach spędzam ile czasu i tak je rozdzielić, jeśli chodzi o jej priorytety, to tak na przykład teraz często łapię się na tym, że jeśli mam pełen produktywny dzień, to jestem mega z siebie zadowolony, a jak mam Clockify 4 godziny i dzień minął, to jestem na siebie bardzo zły i już czuję, że to na mnie jakoś źle wpływa. Czy śledzenie czasu pracy jest OK? Jak do tego podejść?

Piotr Nabelec: Śledzenie czasu pracy jest właściwie niezbędne w dwóch wypadkach. Pierwsze jest tak jak się rozliczasz za godzinę. Jesteś freelancerem i po prostu Twoja godzina kosztuje ileś, więc po prostu musisz śledzić czas, bo wtedy wystawiasz fakturę i mówisz 4, 8 godzin na to zużyłem i tu jest faktura. Możesz pokazać konkretnie, nad czym siedziałeś i kiedy. Wtedy na pewno jest potrzebne. Druga rzecz, kiedy śledzenie czasu jest bardzo przydatne, to jest moment, kiedy robisz coś nowego, a będziesz to robił ileś razy. Nagrywasz pierwszy

podcast i nie wiesz, ile ci zajmie przygotowanie, napisanie pytań, przeprowadzenie go, wysłanie ludziom do montażu, publikacja.

Tego nie wiesz, więc zaczynasz sobie to mierzyć i wychodzi ci, że sumarycznie to jest 7 godzin na odcinek. To jak robisz plan kolejnego tygodnia, miesiąca i chcesz, żeby odcinek ukazywał się co tyle, to przez ten pomiar już możesz bardzo łatwo ocenić, ile ci to zajmie, bo zazwyczaj w tej estymacji jesteśmy okropni. To jak ludzie budują domy czy coś, to estymata to będzie tyle, a potem wydają jeszcze połowę tego. Dlatego dobrą metodą jest porównanie do czegoś, co już było. Na przykład ile mój znajomy wydał na podobny dom w zeszłym roku, albo ile procent on przekraczał założony budżet, to ja prawdopodobnie założę tyle samo. I wtedy też mierzenie ma duży sens. Szukam takie baseline, jak to nazwać, takiego punktu odniesienia, bo jeszcze nie wiem, ile mi coś zajmuje.

To pierwsze kilka razy sobie mierzę, ile zajmuje mi napisanie sensownego artykułu na bloga albo zrobienie podcastu, albo napisanie posta na sociale. Ileś razy mierzysz, a później już czujesz. To jest taka godzinka bez oszukiwania się. Natomiast faktycznie, tak jak mówisz, to ma kilka den. Masz wewnętrznego poganiacza niewolników i on się aktywuje, ale on ma taką dobrą twarz. On chce, żeby Grzesiek miał dobre życie, żeby sensownie wykorzystał czas, żeby jak będziesz na emeryturze, to żebyś spojrzął wstecz i stwierdził „dobre było życie, fajne, wypełniłem je ważnymi rzeczami”. Teraz on jest trochę sfrustrowany, więc zamienia się w poganiacza niewolników 4 godziny, a gdzie reszta. Ale to jeden z naszej drużyny A, bo w drugi w drużynie A, to jest taki ktoś, kto lubi smakować życie i on też w tobie żyje i mówi: „ale w życiu nie chodzi o pracę, po prostu chcę sobie pobyc z psami, chcę sobie pochillować, chcę nie mieć ciągle presji, że coś muszę robić”. Teraz drużyna A kłóci się trochę w środku ciebie. Mają taki dialog, mimo że to Ty jesteś jeden, Grzesiek, to oni rozmawiają. Oczywiście mogą drzeć się na siebie, że miałeś odpoczywać, nie pracować. To często przypomina taką wewnętrzną kłótnią dwóch czy trzech części, a ostatecznie jest to kwestia tego, żeby usłyszeć wszystkich. Wtedy to wyłącza tę presję czasu. Ja na przykład lubię, ale nie śledzić czas zadań, tylko lubię tę metodę pracy w takim bloku właśnie bez rozproszeń, czyli nastawiam zegarek na godzinę albo na półtorej i cisnę tematy, a potem po godzinie, półtorej sprawdzam pocztę, komunikatory, odpisuję, odpowiadam, ale mam taki focus i po tej godzinie jest takie: „Zrobiłem, fajnie” i nie mam tego ciśnienia.

Ale znowu mogę mieć ciśnienie „Muszę jak najwięcej upchnąć w tą godzinę, o rety!” Ale jeśli to mi się włącza, to wiem, że ten mój w cudzysłowie poganiacz niewolników mówię: Okej, słyszę Cię. Ty chcesz, żeby było konkretnie, na temat, spoko, jak tam reszta? Jestem trochę przeciążony, potrzebuje odpoczynku To co drużyno, zrobimy tak, walnę się na 15 minut na mini drzemczkę, a potem ciśniemy godzinę to, to i to. Masz taką wewnętrzną zgodę ze sobą, a nie przepychasz się. Nie ciśniesz, że jeszcze trochę i potem. Myślę, że to jest ważne, że na koniec dnia cała drużyna A przybija sobie piątkę i mówi: „Pocisnęliśmy robótkę, fajnie, chill był, relacje były, jakaś chwila kreatywności, objanka, super”. Przybijasz piątkę, idziesz spać, a nie z poczuciem, że każdy śpi w oddzielnym rogu mieszkania wkurzony na resztę. To jest oddzielny skill, umiejętność.

Grzegorz Piekarczyk: Dobrze. Uwielbiam Twoje analogie. W takim razie jak wspomnieliśmy o Clockify, już tak troszkę się zbliżając do końca, jakie aplikacje zwiększające produktywność polecasz?

Piotr Nabielec: To zależy, z czym się kto zмага najbardziej. Ja dzielę tę produktywność na 4 poziomy. Pierwszy poziom to jest takie ogarnięcie dzień–tydzień. Takie bieżące zadania. Po prostu pcham życie do przodu. Drugi poziom to jest taki, że się przyglądam obszarom swojego życia. Dziobię zadanko: tu mam do zrobienia, tutaj podcast, tu coś tam, ale raz na tydzień, dwa, wynurzasz się i myślisz: Gdzie jest moje życie? Jak z poziomem energii? Jak z formą? Jak z odżywianiem? Jak tam domek, w którym żyję? Czy tu jest fajnie? Czy coś usprawnić? Przeglądasz kluczowe projekty i patrzysz bardziej z lotu ptaka. Dziobanie tych zadań już nie

jest tak fascynujące. Napisałeś posty, ogarnąłeś podcasty, zrobiłeś jakieś rzeczy, a teraz bardziej z lotu ptaka patrzysz, gdzie jesteś w życiu, jak tam moje najważniejsze relacje. Pół godziny z herbatką. To jest drugi poziom. Trzeci, to jest bardziej taka strategia. Co robić, a czego nie robić.

Czemu to, a czemu nie tamto. Może musisz się dzisiaj czegoś doszkolić, żeby za dwa lata być w jakimś tam innym miejscu. Albo chcesz się wyprowadzić za miasto, bo pandemia uświadomiła Ci, że trzeba mieć duży ogródek, bo inaczej nie da rady, albo że trzeba mieć w domu siłownię domową. To już jakaś strategia bardziej długofalowa i na koniec są takie życiowe wartości, obrazy emocjonalne, jak ja chciałbym żyć, a jak nie chciałbym żyć. Jak ludzie pytają o narzędzia, to pytają o ten najniższy poziom, bo reszta to jest właściwie niecała jedna strona tekstu najczęściej. Takie najbardziej przydatne app'ki na co dzień dla ludzi podzieliłbym na kilka kategorii. Po pierwsze do zarządzania zadaniami. Zarządzanie zadaniami, czyli takie właśnie wyrzucenie z głowy i potem możliwość, żeby telefon przypomni mi o tym, że za tydzień kończy mi się przegląd samochodu, albo żeby ogarnął zgłoszenie PIT, bo za tydzień jest termin. Tego typu rzeczy.

Do czego się zobowiązałeś i się dzieje. To w listach zadań mamy kilka aplikacji. Wśród moich czytelników prym wiodą w tej chwili 3: Tik Tik, Click Up i Todoist. To jest chyba taka trójka, która jest na czele pochodzących. One umożliwiają przenoszenie zadań między listami, dodawanie dead line'ów, notatek, przypomnień, priorytetów, linków i mnóstwa innych rzeczy. Są na telefon, są na komputer, także fajnie się też synchronizują. Można w tym od biedy trzymać nawet listę zakupów i się dzielić ze współmałżonkiem, partnerem, kimkolwiek w domu. To jest jedna grupa narzędzi. Tam oczywiście jest też nasz polski Nozbe czy jakieś inne aplikacje. To Do od Microsoftu. Jest tego cała masa. Druga kategoria to są kalendarze. Tutaj właściwie mamy rozwiązania albo papier – z moich statystyk wynika, że 30-40% osób ma papierowy kalendarz do prywatnego życia. Oprócz tego jest Google'owy, Apple'owy i Microsoft'owy w Outlooku. Właściwie trzy rozwiązania. Najprzydatniejszą rzeczą jest podzielić go sobie na takie warstwy. Tam można dać „dodaj nowy kalendarz” czy „podkalendarz” – to ma różne nazwy. Na przykład spotkania ze znajomymi, treningi trzymam sobie na jednej warstwie. Inne na drugiej, a wyjazdy na przykład na trzeciej. To już byłoby super, bo potem wyłączam wszystkie warstwy, daję „wyjazdy”, przełączam w widok roku i widzę od razu lotu ptaka, kiedy wyjechałem. Jak normalnie przełączysz w widok roku, to masz taki śmietnik. Tam jest wszystko wszędzie. Zrobienie tych warstw w kalendarzach czy nawet rozdzielenie na dosłownie trzy, już często robi robotę, bo po prostu odsiewasz ten śmietnik na części, którym chcesz się przyjrzeć. Ja mam na przykład do treningów i wszystkiego związanego z ruchem taki kalendarz. Po prostu wyłączam tę warstwę, wyłączam wszystko inne, daję widok miesiąca, kwartału czy roku i od razu widzę, jak tam było z treningami.

Oczywiście mogę też Garmin otworzyć i też mi powie, ale mniej więcej widzę, gdzie to jest wplanowane. Potem mamy app'ki do trzymania notatek. To też duży temat. Gdzie przechowywać ten nasz śmietnik, którego często ludzie wstydzą, bo kojarzy nam się to z segregatorami. Tymczasem notatki cyfrowe wyszukują się fantastycznie, więc nie trzeba ich wcale porządkować w folderach. Można mieć 500 notatek w jednym folderze. Wpisujesz dwa kluczowe słowa i się znajduje. Mamy Apple'owe notatnik, jest EverNote, jest Google Keep i jest Microsoft OneNote. Są też duże kombajny, jak Notion czy Obsidian. To już są takie duże systemy, jak ktoś naprawdę poważnie myśli. Czwarta kategoria narzędzi to są te wszystkie rzeczy, o których mówiłeś, czyli plug-in do chronienia skupienia, przyglądania się temu, ile czasu spędzasz na czym. Jest app'ka Cold Turkey, za którą ludzie płacą – to jest fenomen XXI wieku. Ludzie kupują tę app'kę, a jej zadaniem jest odcięcie cię od niektórych innych aplikacji. Na przykład ciupiesz w Wiedźmina, wyskakuje 23:00, wyskakuje Cold Turkey i mówi: „Masz 5 minut i zaraz się złoży twój Wiedźmin”.

Płacisz za app'kę, której głównym zadaniem jest nie dać ci robić pewnych rzeczy w określonych godzinach. Ona cię chroni. Jest cała masa takich narzędzi. Ten Cold Turkey jest

najśmieszniejszy. Jest RescueTime, który po prostu wysyła ci tygodniowy raport, ile czasu spędziłeś na określonych aplikacjach. Nie musisz sam tego śledzić, tylko on ci wyśle informację, że dzisiaj było na przykład 6 godzin na Facebooku, 3 godziny w Docs, 2 godziny na poczcie. On działa w tle i monitoruje, co robisz. Niektórzy tego nie lubią. Jest też Screen Time na iPhone'ach czy jakichś cyfrowy dobrostan. Chyba tyle z takich głównych. Jeśli mam w kalendarzu to, co jest przybite do czasu, takie jak ten podcast, który nagrywałem o określonej godzinie, to mam w kalendarzu. Mam rzeczy, które da się przesuwać, organizować. To są listy zadań – najlepiej krótkie. Wtedy jest jakaś app'ka drag and drop, 12 sekund, zaplanowany dzień jakoś sensownie. Notatki i ochronienie skupienia. To są takie główne narzędzia na tym najniższym poziomie.

Grzegorz Piekarczyk: Cold Turkey brzmi zabawnie. W takim razie ostatnie pytanie naszego podcastu. Jak rozpoznać czas, kiedy potrzebujemy urlopu i odpoczynku od pracy?

Piotr Nabelec: Nie wiem.

Grzegorz Piekarczyk: To dziękuję.

Piotr Nabelec: To teraz poważna odpowiedź. Myślę, że przede wszystkim spojrzalbym wstecz w czasie i zadał sobie pytanie, po czym w przeszłości już widziałem takie momenty. To teraz nie chodzi o abstrakcyjny – jak spojrzysz w samochodzie na ilość paliwa w baku. Bardzo ciężko jest zrobić taki precyzyjny test, który Ci powie, gdzie jesteś. Jak spojrzysz wstecz i zadam ci pytanie: „Pamiętasz taki czas, że się zajechałeś, robiłeś za dużo. Później bardzo długo się regenerowałeś. Co to był za czas? Opisz mi go”. Pewnie ze 3, 4, 5 takich okresów już miałeś w życiu i wypiszesz sobie, co się wtedy działo, kiedy byłeś, bo prawdopodobnie mało się zmieniłeś, jeśli chodzi o sposób działania. Przede wszystkim spojrzalbym wstecz i po tym zobaczyłbym, że się zbliżam do tej krawędzi. Pytanie nie brzmi, jak obiektywnie to sprawdzić, tylko jak blisko tej krawędzi jesteś. Na przykład zacząłem ścinać sen i odwoływać spotkania z ludźmi, bo chciałem docisnąć jakiś temat. Przez 2 miesiące sobie mówiłem: „Jeszcze tylko ten tydzień”.

Załóżmy, że po tym to poznałeś. Nagle patrzysz i mówisz: „Właśnie zacząłem ścinać sen, odwołałem spotkania ze znajomymi i trzeci tydzień z rzędu mówię, że to jest ostatni tydzień. Prawdopodobnie jestem bardzo blisko tej granicy”. Także pierwsza zasada to jest w ogóle spojrzeć wstecz i myślę, że każdy sobie przypomni taki okres, kiedy po prostu przeholował. To już nie jest zgadywanie, tylko odwołujesz się do swojego konkretnego doświadczenia. Natomiast chyba drugie pytanie, to byłoby właśnie o poziom akumulatora, jakbym Ci zadał. Taki długofalowy poziom akumulatora w procentach, to ile jest? Mam osoby, które mówią 20, a są takie, które mówią 100. To się po prostu czuje. Jeśli ty oceniasz akumulator na 30%, bo się zadumasz na chwilę, to jesteś blisko. Sam to czujesz, tylko trzeba dać temu wybrzmieć. Jakby ktoś czytał książkę „Flow” Mihály'ego o węgierskim nazwisku – nie będę go cytował, myślę, że każdy znajdzie. To jest fenomenalna książka o tym stanie, w który po prostu wpadasz i zapominasz, że żyjesz.

On ma taki fajny diagram, który pokazuje stany, w których możemy być, że pewne rzeczy są nudne, jest apatia wręcz albo jesteś zmobilizowany, jak ci pójdzie. Jest ten moment flow, czyli kiedy masz dość duży poziom umiejętności, ale wyzwanie też jest wysoko. Ty musisz naprawdę się sprężyć. Jest duża szansa, że jak rzecz jest pod twoją kontrolą i wiesz, że się zbliżasz do celu, to cię zassie, bo musisz dać z siebie wszystko. Jest tam 9 obszarów, w zależności od tego, jak wysoko jest wyzwanie i poziom umiejętności. Dwa są najbardziej śmiertelne. Nazywają się nuda i kontrola. Gdy proszę ludzi jak już zrobimy listę, żeby wpisali w te obszary, to już jakieś pobudzenie czy niepokój jest lepsze, bo czujesz taki energizer, żeby to jakoś ogarnąć. Natomiast jeśli większość rzeczy, które robisz, to jest nuda i kontrola, to definitywnie potrzebujesz jakiegoś resetu.

To jest krok przed wypaleniem. Tam nie ma żadnych emocji i załamka jest dość szybka i długa. Takich kilka myśli o tym. Każdy zna siebie i wie, kiedy przesadza, więc patrzyłbym w przeszłość. Myślę, że jakby wziąć głęboki oddech i zapytać „gdzie jesteś?”, to też sobie powiesz. Można też zapytać innych. Oni czasem widzą lepiej. Masz kogoś w domu, kto cię dobrze zna i pytasz: „Na ile procent baterii wyglądam ostatnimi czasy?” Ty myślisz 90, a ktoś mówi 30. „- Jak to? - Jesteś bardziej nerwowy, łatwiej się spiąć z tobą, pracujesz dużo, ciężko ci kompa zostawisz, siedzisz non stop w telefonie. – O kurde, faktycznie”. To też jest jedna z technik, zapytać ludzi, którzy ci powiedzą prawdę. Nie zawsze ci najbliżsi, ale jak umieją, to fajnie.

Grzegorz Piekarczyk: Dziękuję bardzo za cały podcast. Myślę, że jest to jeden z najdłuższych odcinków. Ja mogę długo rozmawiać o produktywności i o pracy.

Piotr Nabelec: Zapanuj nad gadułą.

Grzegorz Piekarczyk: Bardzo Ci dziękuję. Powiedz proszę, gdzie nasi słuchacze i widzowie mogą Cię znaleźć?

Piotr Nabelec: Głównym miejscem, który rozsyła do reszty, to jest produktywni.pl. Zapraszam szczególnie do newslettera, czyli lista produktywni.pl, albo na głównej stronie można się zapisać. Tam go przeorganizowuje, co 2 tygodnie typy, jedno usprawnienie. Jestem też w social mediach. Można mnie znaleźć albo na LinkedInie, albo strona produktywnych na Facebooku. Mam też dwa kursy, trzeci w produkcji. Jeden jest na Udemy, nazywa się „Practical Time Management”, drugi „Produktywność krok po kroku”. 30-dniowy kurs budowania nawyków po 10-15 minut dziennie. On jest dwa razy w roku – na wiosnę i na jesień, więc najbliższy jest we wrześniu 2021. Teraz mocno pracuję nad nowymi rzeczami, ale najbardziej zapraszam do newslettera na listę, bo tam daję znać.

Grzegorz Piekarczyk: Oczywiście wszystkie linki damy w opisie. Jeszcze raz dziękuję i do usłyszenia.

Piotr Nabelec: Dzięki. Trzymaj się.

Grzegorz Piekarczyk: Cześć.

Piotr Nabelec: Cześć!



pomeló

catering dietetyczny

Biuro Obsługi klienta:
biuro@pomelo.com.pl,
+48 516 084 123

Współprace i marketing:
marketing@pomelo.com.pl

Konsultacja dietetyczna:
dietetyk@pomelo.com.pl

Adres firmy:
ul. Klonowa 3c,
05-462 Warszawa,
tel. +48 516 084 123

Diety w Pomelo



REDUKCYJNA

Bogata w owoce, warzywa, chude mięso i błonnik - polecana osobom, które chcą "z głową" zrzucić zbędne kilogramy, bez uczucia głodu.

Cena za jeden dzień od **55** pln



ZBILANSOWANA

Zbilansowana pod kątem proporcji oraz wartości odżywczych - najlepsza dla osób, które chcą po prostu zdrowo się odżywiać.

Cena za jeden dzień od **63** pln



KETOGENICZNA

Dieta ketogeniczna jest przeznaczona dla osób które w dużym stopniu chcą ograniczyć spożywanie węglowodanów.

Cena za jeden dzień od **59** pln



WEGAŃSKA

Na bazie produktów roślinnych - dla osób, które wybrały wegański sposób odżywiania i chcących wzbogacić swoje menu o dużą dawkę warzyw.

Cena za jeden dzień od **61** pln



DIETA DLA KOBIEŃ W CIĄŻY

Różnorodna i zbilansowana dieta zapewniająca wszystkie niezbędne składniki odżywcze potrzebne w ciąży.

Cena za jeden dzień od **59** pln



SIRT

Dieta oparta na III fazach polegających na redukcji kalorycznej i zmianie posiłków stałych na posiłki płynne.

Cena za jeden dzień od **57** pln



SPORT CARBO

Zwiększona ilość węglowodanów i białka - dla entuzjastów sportów siłowo-wytrzymałościowych takich jak crossfit, fitness czy pływanie.

Cena za jeden dzień od **65** pln



SPORT PROTEIN

Zwiększona ilość pełnowartościowego białka - polecana dla sportowców i trenujących siłowo, ze zwiększonym zapotrzebowaniem na białko.

Cena za jeden dzień od **63** pln



LOW CARB

Zawartość węglowodanów na poziomie 20% - polecana sportowcom, osobom, które nie mogą schudnąć, lub chcącym odpuścić od cukru.

Cena za jeden dzień od **61** pln



WEGE + FISH

Bez mięsa, ale za to z rybami - polecana wegetarianom, ale też osobom, które chcą przez jakiś czas odpuścić od jedzenia mięsa, bez wykluczenia ryb oraz owoców morza.

Cena za jeden dzień od **57** pln



WEGETARIAŃSKA

Bez mięsa i ryb - polecana wegetarianom, ale też osobom, które chcą przez jakiś czas odpuścić od jedzenia mięsa.

Cena za jeden dzień od **57** pln



GLUTEN & LACTO FREE

Bezglutenowe i bezlaktozowe lub roślinne zamienniki zbóż, makaronów i nabiału - dla osób, które chcą wyeliminować gluten i laktozę.

Cena za jeden dzień od **61** pln