



Podcast „Z pasją o mocnych stronach”

Data publikacji: 09.02.2017

**Tytuł:** Podcast 014 - 16 pomysłów na to, co można usunąć, aby być bardziej produktywnym

To jest podcast „Z pasją o mocnych stronach”, odcinek 14 – o usuwaniu, aby być bardziej produktywnym.

Nazywam się Dominik Juszczak i w moim podcaście opowiadam o tym, jak odkrywać swoje talenty, budować mocne strony i jak z nich korzystać w codziennym życiu. Jeżeli chcesz działać skutecznie, wykorzystując swoje mocne strony, to ten podcast jest dla Ciebie.

Cześć, witajcie. Dzisiaj nieco inaczej nagrywam podcast. Ostatnio dużo jeżdżę i nie miałem czasu tego zrobić w domu. Więc za radą Marka Jankowskiego z Małej Wielkiej Firmy, który mówił, że nagrywa często w hotelu, ja też nagrywam z pokoju hotelowego. Zasunąłem zasłony, tak jak mówił, posłuchałem Marcina, który składa dla mnie podcast, i wyłączyłem wszelkie dmuchawy, wszelki nawiewy, klimatyzację itd., więc mam nadzieję, że będzie OK. Bardzo chcę utrzymać rytm wypuszczania odcinka co dwa tygodnie i żeby to zrobić, to po prostu chcę go nagrać dzisiaj.

Dzisiaj będę mówił o pomysłach, które mam i które stosuję częściej lub rzadziej. O niektórych na razie myślę, a niektóre już wprowadziłem w życie. To pomysły na to, co usuwać z naszego otoczenia, z naszego systemu produktywności, z rzeczy, które robimy, by być bardziej produktywnym. Zanim zacznę je wymieniać, a zebrało się ich 16, to powiem o tym, że eliminowanie rzeczy jest jednym z najbardziej efektywnych sposobów, aby być bardziej produktywnym. Nauczyłem się tego, gdy czytałem książkę *Getting Things Done* Davida Allena. On tam dużo mówi o usuwaniu rzeczy, którymi nie chcemy się zajmować, usuwaniu zbędnych spraw z listy zadań itd., ale tak naprawdę te analogie można pociągnąć dużo, dużo dalej. I to, co dzisiaj Wam opowiem, dotyczy rzeczy z bardzo różnych obszarów. Niektóre sam wymyśliłem, o innych przeczytałem bądź usłyszałem je od znajomych, więc będę starał się mówić o tym, kto jest autorem danego pomysłu. Zaczynamy!

Numer 1: usuwanie aplikacji z telefonu. Tego nauczyłem się od Krzyska, mojego accountability partnera, z którym przeprowadzałem wywiad w 10. odcinku. Spotkałem się z nim niedawno porozmawiać o naszych tygodniach – zrobić nasz przegląd tygodnia. Tym razem nam się udało spotkać fizycznie – akurat byłem w Warszawie. Krzysiek pokazał mi swój telefon – ma iPhone’a – i że wszystkie jego aplikacje mieszczą się na jednym ekranie. Ma tylko jeden folder, w którym mieszczą się trzy albo cztery aplikacje. Muszę przyznać, że niezwykle mi tym zaimponował, bo naprawdę sprawia to, że dużo szybciej można znaleźć daną aplikację i jest mniej bałaganu w telefonie.

Ja mam trzy albo cztery ekrany z aplikacjami, wiele folderów. Wygląda to w miarę uporządkowanie – mogę potem nawet wrzucić screenshotty z mojego telefonu do notatek z tego odcinka. Natomiast czasami mam problem, żeby coś znaleźć, i muszę używać wyszukiwania. Przypuszczam, że posiadanie jednej listy naprawdę sprawia, że używacie tylko tych aplikacji, których potrzebujecie. Dzięki temu nie używacie ich dlatego, że się nudzicie albo coś przeglądacie. Czyli numer 1 na liście: usuwanie aplikacji

z telefonu. Może zrobimy z tego nawet jakieś małe wyzwanie: kto zdoła usunąć tyle aplikacji, żeby zmieścić się na jednym ekranie. Ja się tego nie podejmuję. Jest trochę aplikacji, które testuję, oraz kilka dedykowanych do różnych rzeczy. Próbowałem, nie ma szans, żebym przeszedł do jednego ekranu. Ale po rozmowie z Krzyśkiem usunąłem ok. 15 aplikacji. Jest postęp.

Numer 2: nie wiem jak Wy, ale ja dosyć często zapisuję się na newslettery – albo przy okazji kupowania czegoś, albo coś mnie zainteresuje, albo chcę śledzić kogoś i to, co publikuje na stronie. Potem te maile przychodzą na skrzynkę pocztową. W zależności od tego, jakiego używacie serwisu – czy to jest Gmail, czy Outlook – niektóre z nich potrafią sortować i wrzucać maile do folderu z nieprzeczytanymi lub takiego na maile społecznościowe. Ale wciąż są tam, widnieją jako nieprzeczytane i w jakiś sposób zaprzętają głowę, tworzą open-loopy w naszej głowie, jak to nazywa David Allen, mówiąc: „Jest tam coś, czeka na ciebie coś nieprzeczytanego”.

Jak sobie z tym radzić? Najprostszą drogą jest usuwanie takich maili. Outlook ma na taką funkcję „usuń subskrypcję” albo „wypisz się z subskrypcji mailowej newslettera”. Ale w każdym mailu jest w stopce link do wypisania się z takiego maila – a przynajmniej zgodnie z prawem powinien być. Czasami wystarczy kliknąć w ten link i się wypisujecie, a czasami to jest kilkustopniowy proces, bo musicie potwierdzić, pytają się Was, dlaczego się wypisujecie itd. Ale warto przejść przez ten proces i zostawić tylko te maile, które są dla Was istotne.

Jeszcze trzecia droga: w sumie jest to jeden z najbardziej popularnych artykułów wyszukiwanych w Google, przez którego ludzie wchodzi na mojego bloga. Jest to wpis o aplikacji Unroll.Me. Niestety, żeby ona działała, musicie autoryzować Google, na pewno działa z Gmailem. Musicie autoryzować tę aplikację, by miała dostęp do Waszego Gmaila, czytania maili. Ta aplikacja grupuje maile, które są newsletterami, i wysyła Wam raz dziennie ich podsumowanie. Czyli nie dostajecie kilkudziesięciu maili z newsletterami, tylko jednego zbiorczego. A druga rzecz, którą ta aplikacja potrafi, to po wejściu na jej panel zarządzania macie listę wszystkich newsletterów, na które się zapisaliście. Z jednego miejsca możecie po prostu naciskać „usuń”, „wypisz”, „dodaj” do tego podsumowania lub „zostaw” w skrzynce maili przychodzących. Niezwykle dobrze ta aplikacja radzi sobie z porządkowaniem maili z newsletterów i powiadomień w Waszej skrzynce pocztowej. Bardzo, bardzo polecam. Ja rano dostaję jednego maila, przeglądam go szybko jednym okiem, jak coś mnie zainteresuje, klikam, a jak nie, to po prostu usuwam maila. Nie mam więcej maili w skrzynce.

Pomysł numer 3: usuwanie spotkań. Nie wiem jak Wy, ja pracuję w firmie na etacie od 9 do 17, a tak naprawdę od 7 do 15. Jak to w firmie często się zdarza, są spotkania, na które jestem zapraszany. Od dłuższego czasu mam takie sam z sobą od 7 do 11, więc w tym czasie nikt mnie nie zaprasza na żadne spotkanie, ale po południu jest ich naprawdę mnóstwo. Z doświadczenia wiem, że nie wszystkie są potrzebne. Więc zachęcam Was do tego, żebyście przed każdym spotkaniem spojrzeli na nie krytycznie i zastanowili się, czy naprawdę musicie na nim być. Jak to ocenić? Jest wiele sposobów. Najprostszy z nich to zapytać się: „Czy to spotkanie będzie informacyjne, czy na nim będzie podejmowana jakaś decyzja? Jeżeli jest czysto informacyjne, to czy mogę się o tym dowiedzieć po spotkaniu?”. Jest też cała lista spotkań, które się powtarzają, które ktoś kiedyś ustawił w kalendarzu. Często są niepotrzebne. Więc też zachęcam Was, żebyście te spotkania albo usunęli, albo nie poszli na jedno czy dwa. Zobaczycie, co się stanie, czy ktoś w ogóle zauważy, czy nie. Każde takie spotkanie to uratowane kilku-kilkunastu minut z Waszego kalendarza, a czasami więcej, bo w niektórych instalacjach Outlooka – większość korporacji go używa – domyślnym czasem trwania spotkania jest godzina. Więc ktoś domyślnie na godzinę rezerwuje czas na spotkanie i ono się odbywa.

Czwarty pomysł pochodzi z mojego doświadczenia. Ja jestem biegaczem. Biegam od 2010 r. mniej lub bardziej regularnie. Dzięki bieganiu zmieniłem swoje życie, stałem się bardziej produktywny, efektywny, zdrowszy, schudłem. Ale zauważyłem po kilku latach, że bieganie zgodnie z planem bardzo mnie męczyło. To było coś, co musiałem zrobić. „O, w tym tygodniu mam pięć biegów, jeden interwał, jeden wolny, jeden najdłuższy, wybieganie, kilka rytmów”. I już byłem psychicznie zmęczony tym, że mam do wykonania kolejną rzecz w planie, to wisiło w mojej liście rzeczy do zrobienia. W pewnym momencie zauważyłem, że jeśli na jakiś czas sobie odpuściłem plan biegowy i biegałem tylko na zasadzie, że trzy razy w tygodniu po pół godziny czy trzy razy w tygodniu po godzinie, to to sprawiło, że moja głowa zaczęła odpoczywać. I zamiast przykrego obowiązku – że mam coś zaplanowanego do wykonania, a jeśli się tego nie udawało zrobić, to było to męczące i powodowało wyrzuty sumienia – bieganie nagle stało się znowu biegowe. Więc może na jakiś czas warto usunąć plan biegowy i biegać przez chwilę tak, jak ciało odpowiada. Albo zamiast planu biegowego, który mówi, że mamy biegać pięć razy w tygodniu, i dokładnie rozpisanego, co macie biegać, zostawić tylko tę część, czyli biegać pięć razy w tygodniu bez dokładnej rozpiski, gdzie, kiedy, w jakiej minucie jakie przyspieszenie. Spróbujcie, może Wam to pomoże. Jeżeli uprawiacie inny sport, to zróbcie to samo – odpuśćcie na jakiś czas plan.

Numer 5 może być kontrowersyjny. Kilka lat temu usłyszałem o teorii wywodzącej się z ekonomii, która mówiła o tym, że jeżeli popatrzyście na Wasze zarobki jako osoby czy pary w związku i porównacie je z zarobkami Waszych pięciu najbliższych znajomych czy par, to może się okazać – i często się okazuje – że są one uśrednioną wartością z tych wszystkich znajomości. Potem przeczytałem, że ta teoria była pociągnięta dalej i mówiła o tym, że to, jak się czujecie, jakie macie poglądy polityczne, na świat, czym się przejmujecie, martwicie, cieszyacie, też jest czymś uśrednionym z pięciu Waszych najbliższych relacji. Z tego można wyciągnąć wniosek, że może niektóre relacje warto zmienić, rzadziej się spotykać albo wręcz zaprzestać. Nie mówię o takim cynicznym usuwaniu znajomości, bo ktoś za mało zarabia czy ma złe poglądy polityczne, ale o spojrzeniu krytycznym okiem, że np. z kimś mamy zwyczaj spotkać się raz w tygodniu, a tak naprawdę nie mamy o czym gadać, kończy się na tym, że wypijemy jedno, dwa, trzy piwa i wracamy. Mówię o takich znajomościach, które nie dają wiele ani jednej, ani drugiej stronie. Może warto bliżej przyjrzeć się innym i stwierdzić, że może na jakiś czas zawiesić spotkanie się. To może sprawić, że odzyskacie czas, który poświęcacie na tę znajomość. Możecie zainwestować go w miejscu, gdzie zwrot będzie większy, czy to w Waszym związku, czy ze znajomymi, z którymi się najlepiej czujecie.

Pomysł numer 6 wywodzi się z książek i podcastów minimalistów, o których czytałem i czytam od jakiegoś czasu. Tam był taki pomysł, że można zminimalizować Waszą garderobę, aby ograniczyć ilość kombinacji ubrań, po to żeby ten proces przyspieszyć. Na pewno znacie historię Steve’a Jobsa czy Marka Zuckerberga, którzy mieli jeden T-shirt, jedną bluzę, jedno spodnie i ileś sztuk tylko w tym jednym modelu kupionych. Steve Jobs pod koniec życia chodził w swetrze i tych samych jeansach, więc pomysł jest zainspirowany tymi osobami. Nie mówię, żeby tak ekstremalnie postępować, ale może warto zminimalizować garderobę. Ja ostatnio robię tak, że na Zalando znalazłem jeden lub dwa podkoszulki, T-shirty, kupiłem testowo, wybrałem modele, które najbardziej mi pasują. I potem zamówiłem 5–6 modeli tych samych T-shirtów. I teraz wyciągam jeden, ubieram. Mam jeden model spodni jeansów, który kupuję w 2–3 sztukach naraz. To samo ze swetrami i koszulami. Zauważyłem, że to bardzo przyspiesza ubieranie się rano. Zwykle polega to właśnie na ubraniu: spodnie, T-shirt, bluza albo: spodnie, T-shirt, sweter, albo: spodnie, koszula, sweter, w zależności od tego, czy mam spotkanie w ciągu dnia, czy nie. Więc to, o czym mówię, to ograniczenie wariantu Waszej garderoby, po to żeby było szybciej. Nie musi to być kosztem tego, że jesteście mniej eleganccy lub gorzej wyglądacie. Jest kilka stron, które mówią o tym, jak zestawić garderobę minimalną ilością sztuk ubrań, wariantów, żeby

np. wyglądać klasycznie i modnie. Też wrzucę przykład takiej strony do notatek do tego odcinka, które znajdziecie pod adresem [npp.run/014](http://npp.run/014).

Kolejnym pomysłem na to, co można zrobić, żeby odzyskać trochę czasu, żeby być bardziej produktywnym, to usuwanie podcastów, których nie słuchacie albo które najczęściej przesuwacie. Tu jestem trochę zainspirowany tym, co mi pokazał Krzysiek, mój partner produktywności. On – Krzysiek popraw mnie, jeśli się mylę – stwierdził, że może mieć trzy albo cztery podcasty naraz w aplikacji do ich słuchania. Więc jak znajduje jakiś nowy, to któryś z innych musi być usunięty, ponieważ ma tylko ileś tam czasu na ich słuchanie, przetwarzanie tych wszystkich pomysłów i idei. Ciekawy pomysł, na pewno wart przyjrzenia się. Ja po tym, jak usłyszałem to od Krzyśka, przejrzałem swoje podcasty, okazało się, że kilku słuchałem tylko raz, a większość przewijałem lub wręcz usuwałem. Stwierdziłem, że po co tracić czas na to, skoro większość mi się nie podoba? Usunąłem je. Mam trochę więcej niż cztery, z racji zainteresowania różnymi tematami, ale w sensie śledzenia trendów, które potem mogę Wam prezentować. Kilka usunąłem i rzeczywiście nie jestem zestresowany tym, że nie przesłuchałem ich. Jestem teraz w stanie na bieżąco słuchać wszystkich nowych odcinków.

Ósmy pomysł jest trochę połączony z tym o garderobie i też zainspirowany tym, co mówią minimaliści i blogerzy na ten temat. Chodzi o usuwanie z domu rzeczy, które są niepotrzebne i nieużywane. Jest kilka ciekawych pomysłów na to, jak to robić. To, co Wam opowiem, usłyszałem akurat od pary blogerów, którzy nazywają się The Minimalizm – w notatkach będzie do tego link. Oni proponują takie podejście, że jeżeli czegoś nie używałeś 3–4 miesiące, to prawdopodobnie nie będziesz używał w ogóle. Jeden z nich nawet miał taką grę, że w pewnym momencie stwierdził, że będzie udawał, że się wyprowadza. Spakował dokładnie wszystko, co miał w domu – ale nie wyprowadzał się naprawdę z mieszkania. Stwierdził, że przez trzy tygodnie będzie wyciągał tylko te rzeczy, których będzie potrzebował. Po trzech tygodniach wszystko, czego nie rozpakuje, usunie z domu. Okazało się, że po trzech tygodniach używał 15% czy 20% rzeczy. Mówię tu o wszystkim: rzeczy do gotowania, książki, filmy, ubrania, kosmetyki. Po tych trzech tygodniach prawie 80% rzeczy mógł oddać innym ludziom bądź wyrzucić.

Oni też proponują ciekawą grę, coś, co się nazywa *decluttering*, czyli usuwanie. Nazywa się to wyzwaniem 30-dniowym, podczas którego gracie w taką grę: pierwszego dnia pozbywacie się jednej rzeczy, drugiego – dwóch, trzeciego – trzech. Oni obliczyli, że tych rzeczy przez 30 dni jest 500, więc sporo. Dlaczego to robić? Im mniej rzeczy, tym mniej sprzątanía. Im mniej rzeczy wizualnie na wierzchu, tym mniej mózg musi przetwarzać, czy to jest potrzebne, czy nie. Więc na pewno im mniej bałaganu, zawładnięcia przestrzeni przez rzeczy, tym łatwiej się skupić. Do Waszej oceny pozostawiam, czy ten pomysł jest wart realizacji.

Pomysł numer 9: pozbycie się telewizji. Na początku napisałem „pozbycie się telewizora”, ale potem się zorientowałem, że mam do niego podpięte Apple TV i Netflixa. Jednak myślę, że pozbycie się telewizji jest ciekawym pomysłem. Odkąd jej nie mam – to już ze 3–4 lata – zauważyłem, że dużo mniej dziwnych rzeczy oglądam. Oglądam tylko to, co chcę i co mam dostępne pod kilkoma klikami, a nie te rzeczy, które akurat lecą w telewizji. Więc przed samym ekranem spędzam dużo mniej czasu, niż kiedy miałem dostęp do kanałów, które są przez telewizję transmitowane. Więc zachęcam do jej usunięcia. Jeżeli nie chcecie robić takich dramatycznych kroków, to przynajmniej na jakiś czas odłączcie kabel od telewizora. I zobaczcie, czy Wam tego brakuje, czy nie. Zapewniam Was, że jeżeli się na to zdecydujecie, odzyskacie mnóstwo czasu.

Kolejny, 10 krok, to jest usuwanie planów, które przekładacie już od iluś tam miesięcy, lat, może nawet więcej. Sam się kiedyś na tym złapałem, że mam pomysły na różne rzeczy, i zawsze sobie mówiłem:

„Nie teraz, jeszcze nie, to nie jest dobry czas”. I one co jakiś czas wyływały na wierzch w moim systemie. I tak naprawdę powodowały trochę stresu, różnego rodzaju wyrzutów sumienia: „Tyle masz tych planów, nie realizujesz ich” itd. Jak się zastanowiłem, co dzięki tym planom chciałbym osiągnąć, uzyskać, to okazało się, że wiele z nich nie jest już dla mnie kusząca. I usunąłem je. Dzięki temu mniej mi wyskakuje powiadomień, mniej jestem zestresowany, mam więcej przestrzeni na robienie właściwych rzeczy.

Kolejny pomysł – 11: usuwanie zwyczajów i które wprowadzacie naraz. Często jest tak, że zachłystniemy się jakimś pomysłem, widzimy, że ktoś ma jakiś fajny zwyczaj, pomysł na coś, co można robić, np. mówiłem kiedyś o cudownych porankach, więc można pomyśleć, żeby taki cudowny poranek wprowadzić. Potem ktoś ma zwyczaj czytania rano, robienia czegoś zawsze po kawie. Generalnie im więcej zwyczajów jednocześnie próbujecie wprowadzić, tym jest trudniej to zrobić. Jeżeli pamiętacie, że zwyczaj wprowadza się średnio ok. 66 dni – dla niektórych to jest kilkanaście dni, dla innych to kilkaset, na pewno nie 21, bo to jest bardzo szkodliwy mit, który jest powtarzany bardzo często – i jeśli kilka zwyczajów nagle wprowadzacie, to bardzo łatwo sprawić, że to będzie dla Was zbyt trudne. Zrezygnujecie więc tylko z jednego zwyczaju, nie ze wszystkich naraz, bo to byłoby zbyt wielkie obciążenie. Warto wybrać jeden, który jest najważniejszy w danym momencie, wprowadzać go, dopóki nie jest Waszym zwyczajem, i dopiero brać się za kolejne. Zdaję sobie sprawę, że to trudne, bo jeśli jeden zwyczaj wprowadza się 2–3 miesiące, to pojawia się zniecierpliwienie, że chciałoby się jeszcze kolejne wprowadzić, a tutaj trzeba czekać, aż ten się ugruntuje. Ale jeżeli te zwyczaje naprawdę chcecie wprowadzić, to jest to droga do robienia tego. Więc wybierzcie tylko ten jeden jedyny, który wprowadzacie w danym momencie, a wszystkie pozostałe odłóżcie na później.

Numer 12 jest trochę kontrowersyjnym pomysłem: usuwanie rzeczy, które robicie naraz. Tu konkretnie mam na myśli usuwanie słuchania podcastu czy muzyki, jak spacerujecie. Sam jestem ogromnym orędownikiem słuchania podcastów, książek w czasie biegania, w samochodzie podczas jazdy, ale teraz mówię: usuńcie podcasty i inne rzeczy, które robicie podczas spacerów. Zdałem sobie sprawę, że w pewnym momencie można się przestymulować, w sensie, że tyle się tych rzeczy słucha, tyle do nas dochodzi, że pojawia się zmęczenie psychiczne ilością pomysłów, materiałów, które słuchamy. I potem stwierdziłem: OK, to może przynajmniej 2–3 spacerów w ciągu tygodnia. Może to być spacer z psem, ja robię ich kilka w ciągu dnia. Stwierdziłem, że niektóre z tych spacerów zrobię bez słuchawek. I okazało się, że podczas spacerów, gdy nic w uszach nie brzęczało, okazało się, że moja głowa tak czy owak myślała, ale przemyśliwała te pomysły, które wcześniej już trafiły do mnie. Więc miałem kilka ciekawych, chyba nawet dobrych, które przyszły do mnie tylko dlatego, że niczego nie słuchałem. Pewnie w innym scenariuszu, gdybym w tym czasie słuchał podcastu, książki, muzyki, mógłbym nie mieć przestrzeni na wymyślenie tego czegoś. Więc może nie róbcie tego na stałe albo nie podczas wszystkich spacerów i okoliczności, ale spróbujcie sobie to zrobić w przypadku niektórych, wybranych elementów.

Numer 13 jest podobny do pomysłu ze zwyczajami: ograniczcie, usuńcie liczbę celów, które realizujecie naraz. To się uwidacznia, kiedy pokazuję ludziom, jak wprowadzać plan 12-tygodniowy. Im więcej w ramach tego planowania jest celów, tym większe niebezpieczeństwo, że to będzie zbyt trudne, żeby wprowadzić wszystko naraz. I naprawdę warto zastanowić się, które cele są najważniejsze, i wybrać tylko je, a odpuścić te mniej ważne, po to żeby zwiększyć prawdopodobieństwo tego, że zrealizujecie te najistotniejsze. Jasne, że fajnie byłoby być w stanie zrealizować kilkanaście celów naraz, ale to nie jest możliwe. Poza nimi mamy prace i inne zobowiązania, więc warto wybrać tylko te, które są najważniejsze, a wszystkie pozostałe odłożyć na później lub realizować dopiero wtedy, kiedy te najważniejsze będą ogarnięte. Jak ten pomysł zrealizujecie, zależy od Was. Wiem z doświadczenia, że

im mniej celów miałem w planowaniu 12-tygodniowym, tym lepiej zrealizowałem to, co do tego planu weszło.

Numer 14: będę o tym mówił niedługo w drugiej części podcastu o książce *Deep Work* – to pomysł na usuwanie social mediów, w które jesteście zaangażowani. Nie postuluję usuwania wszystkich social mediów, bo są pewnie takie, które przynoszą Wam wymierną wartość, są dla Was dobre i sprawiają, że czegoś się uczycie, nawiązujecie z kimś relacje. Ale czy na pewno potrzebujecie wszystkich social mediów, których używacie? Ja w tej chwili jestem obecny w trzech miejscach: Facebook, Twitter i Instagram. Dostyc mocno używałem kiedyś Pinteresta, próbowałem Snapchata i innych rzeczy, ale stwierdziłem, że te trzy są dla mnie najistotniejsze, przy czym Instagram jest taki bardziej dla zabawy fotografią. Najbardziej używam Twittera i Facebooka. I te dwa media społecznościowe i tak zajmują mi dużo czasu, ale w zupełności wystarczają do osiągania celów, których potrzebuję. Więc zachęcam do zastanowienia się, jakich social mediów używacie, i zostawienia tylko tych, które są dla Was najważniejsze, które przynoszą dla Was wymierną wartość.

Numer 15. to usuwanie niepotrzebnych rzeczy z biurka. Pierwszą rzecz, jaką robię po przyjściu do pracy, jest zaparzenie sobie kawy lub czegoś ciepłego. Druga to jest usunięcie rzeczy na biurku tak, żeby zostały tylko monitory, klawiatura, myszka i kubek z kawą. Nauczyłem się, że im czyściej mam na biurku, im mam mniej rzeczy, tym łatwiej mi się skupić, tym mniej rzeczy mnie rozprasza, tym mocniej potrafię wejść w dane zadanie. Ten pomysł na usuwanie rzeczy z biurka, czy to starych kubków, niepotrzebnych kartek, czy sticky notes, cokolwiek, co tam może leżeć, naprawdę bezpośrednio przekłada się na produktywność, sprawia, że jesteście spokojniejsi i możecie łatwiej realizować zadania.

I ostatnia rzecz jest klasyczna, wspominałem już o niej na początku: czyli usuwanie zadań i projektów w czasie przeglądów tygodnia. To jest to, co postuluje Davis Allen w czasie, kiedy mówi o przeglądzie tygodnia w ramach metody GTD. Jeżeli przeglądacie zadania, projekty, to Waszym pierwszym instynktem powinno być zadanie sobie pytania: „Czy mogę to zadanie usunąć? Czy ja je muszę wykonać w ciągu najbliższych 2–3 tygodni, czy ono musi być na mojej liście zadań i zajmować czas na zastanawianie się, jaka jest następna akcja i co z nią zrobić?”. Warto sobie te pytania zadawać regularnie w odniesieniu do każdego zadania. Przechodźcie po liście zadań: czy to zadanie musi tu być, czy ten projekt muszę wykonywać, czy muszę się tym zajmować, czy to musi być wykonane w ciągu 2–3 tygodni? Jeśli nie, to usuwamy i mamy o jeden projekt mniej do przejmowania się.

Opowiedziałem Wam o 16 rzeczach, które można usunąć, żeby być bardziej produktywnym. Tak jak wspominałem na początku, nie wszystkie z nich stosuję, niektóre są dopiero na liście rzeczy do spróbowania, niektóre próbowałem i przestałem ich używać, ale większość z nich w takiej, a nie innej formie stosuję. I każde z tych, które regularnie stosuję, sprawiło, że jestem bardziej produktywny.

Więc bardzo Was zachęcam do spróbowania, tylko proszę: nie próbujcie wszystkich naraz! Jak mówiłem o celach, zwyczajach, ciężko wszystko zmienić jednocześnie, więc wybierzcie sobie jeden, o którym myślicie, że ma największą szansę Wam pomóc, i spróbujcie go stosować. Jeżeli zdecydujecie, że chcecie go wprowadzić, to zróbcie, co w Waszej mocy, żeby to zrobić. Jeszcze raz: wybierzcie sobie jeden z pomysłów na usunięcie rzeczy, aby być bardziej produktywnym, zaplanujcie, jak go prowadzicie, i zróbcie, co w Waszej mocy, żeby go wprowadzić.

Będę Wam bardzo wdzięczny, jeżeli wpiszeć w komentarzu do podcastu, który znajdziecie pod adresem [npp.run/014](http://npp.run/014), czy któraś z rzeczy Wam się przydała, czy coś usunęliście z Waszego działania, z Waszego życia, ewentualnie jakie macie inne pomysły na usuwanie rzeczy. Może nagram kiedyś odcinek, który uzupełnię o Wasze pomysły, lub po prostu dodam do notatek.

## Odcinek 014: 16 pomysłów na to, co można usunąć, aby być bardziej produktywnym

To tyle na dzisiaj. Dziękuję, że jesteście, że słuchacie podcastu. Komentujecie, odzywacie, zapisujecie się na grupę facebookową, która coraz bardziej żyje, jest tam już prawie 200 osób. Serdecznie zapraszam i do usłyszenia w kolejnym odcinku, cześć!