



Podcast „Z pasją o mocnych stronach”

Data publikacji: 03.08.2017

Tytuł: Podcast 031 – Słownik talentów – Dyscyplina (Discipline)

To jest podcast „Z pasją o mocnych stronach”, odcinek 31, „Słownik talentów” – dyscyplina, czyli *discipline*.

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.

Ten odcinek jest częścią serii „Słownik talentów”. W każdym z nich możecie usłyszeć informację o jednym wybranym talencie oraz posłuchać mojej rozmowy z osobą, która ma go w swoim top 5. Listę odcinków już zrealizowanych w ramach tej serii znajdziecie na stronie npp.run/talenty. Zapraszam!

Witajcie w kolejnym odcinku mojego podcastu „Z pasją o mocnych stronach”. Dziś będzie o talencie dyscyplina, czyli po angielsku *discipline*. Najpierw krótko omówię dany talent, później zaproszę Was na rozmowę z moim gościem, którym jest Marcin Hinz, człowiek wielu talentów, wykonujący wiele rzeczy. Za chwilę usłyszycie, jak radzi sobie z poukładaniem tego wszystkiego razem. Wymaga to na pewno sporej dyscypliny. Marcin ze mną współpracuje, składając mi podcast, więc w tym miejscu chcę podziękować mu za to, że wykonuje naprawdę świetną robotę. Zawsze dopilnowuje szczegółów, jest na czas. W naszej rozmowie poruszymy to, jak dyscyplina pomaga mu właśnie tak świetnie wykonywać swoją pracę. Więc dzięki, Marcin, za wszystko, co robisz.

Chciałbym przypomnieć, że wszystkie odcinki są dostępne pod adresem npp.run/talenty – tam po kolei dodaję każdy opublikowany odcinek, więc w jednym miejscu znajdziecie linki do tych podcastów, które należą do serii „Słownik talentów”. Jeśli chodzi o gości do poszczególnych talentów, to mam zaplanowanych już kilka osób do przodu. Natomiast jeżeli macie jakieś sugestie, kto mógłby opowiedzieć o którymś z talentów, to dajcie znać, ja bardzo chętnie zweryfikuję, czy pasuje mi ta osoba do całości planu. Bo moim celem jest zapraszanie gości z różnych obszarów, zawodów, ról, po to, żeby pokazać Wam na ich przykładzie, że talenty można wykorzystywać w bardzo różnych okolicznościach. I to jest jedna z moich zasad przy tworzeniu tej serii. Jeżeli chcecie kogoś polecić, to bardzo proszę, dajcie mi znać.

Dyscyplina to talent z domeny działania pomagający wykonywać i dokańczać zadania. Pomaga sprawiać, że to, co sobie zaplanujecie, zostanie wykonane. Ludzie, których talentem jest dyscyplina, uwielbiają rutynę i strukturę. Ich świat najlepiej opisuje porządek, który tworzą. Mnie się dyscyplina kojarzy z czterema słowami: planowanie, proces, precyzja i terminowość. Takie osoby zwracają uwagę na te rzeczy w większości obszarów swojego życia. Ja mam dyscyplinę na 10. miejscu i uważam, że stanowi ona jeden z moich talentów dominujących. I rzeczywiście, układanie procesu, planu i trzymanie się go jest czymś, co jest dla mnie istotne. I jeśli ten plan jest burzony, to mam pewne z tym problemy, co może być postrzegane jako ta ciemna strona talentu. Bo z jednej strony jego jasną stroną jest produktywność, dokładność dzięki umiejętności ustrukturyzowania, podzielenia złożonego problemu na czynniki pierwsze – bo planujemy, jak do niego podejmiemy – wydajność i umiejętność dostrzegania struktur i procesów. Ta ciemna strona to czasami złe znoszenie zmian i nieelastyczność. Ja czasami

widzę to u siebie. Moja żona ma w dominujących talentach *adaptability*, czyli elastyczność, łatwość zmiany i przełączania się z zadania na zadanie. Czasami zaplanujemy sobie dzień, a tu się okazuje, że robimy coś innego. Ja się uczę, jak sobie z tym radzić, więc dzięki talentom zmieniam plany, ale pierwszy odruch jest trudny.

Dojrzałość omawianego talentu polega na tym, że jeśli coś wymyka się spod kontroli, to dzięki dyscyplinie potrafimy szybko przywrócić porządek, czy to w życiu prywatnym, projekcie czy w czasie jakiegoś eventu, wycieczki, biegu – o czym powie Marcin w naszej rozmowie. Niedojrzałość tego talentu może objawiać się tak, że jeżeli świat wymyka się spod kontroli, to dana osoba jest przygnębiona, ogarnia ją chaos, smutek, że coś się nie udało.

Osoby z dyscypliną można określić jako organizatorów, tych, którzy strukturalizują, planują, kontrolują siebie i trochę innych. Zwykle są one przewidywalne, zorientowane na szczegóły, zorganizowane, skrupulatne, punktualne i zwykle mają plan. Te wszystkie rzeczy są mocnymi wyznacznikami osób z tym atrybutem. Świetnie nadają się one do pomocy przy budowaniu jakichś systemów zarządzania, np. swoim prywatnym czasem w projekcie. Bardzo łatwo im przychodzi – być może łatwiej niż innym – planowanie i dostrzeganie, w jakiej kolejności rzeczy mogą się zadziać, powinny zostać wykonane. Wiąże się z tym też sugestia, że jeśli takie osoby chcą wykorzystywać swój talent, dobrze się z nim czuć, to mogłyby szukać ról, w których będą miały możliwość wzięcia na siebie odpowiedzialności za strukturyzowanie albo za przestrzeganie struktur już zastanych. One sprawdzą się dobrze, jeśli nauczą się zarządzać swoim czasem, więc warto rozwijać ten talent, zainteresować się tym, jak efektywnie zarządzać procesami planowania. Warto też pamiętać, że nie wszyscy lubią planować. Osoby z dyscypliną nie lubią, gdy ktoś burzy im plany, bo z tego powodu czują się niekomfortowo. Więc muszą zrozumieć, że inni mogą mieć większą dozę spontaniczności i nieprzewidywalności niż oni. Warto wiedzieć, że nie wszyscy lubią planować, ale także można nauczyć się tego, jak zachęcać innych do pracy przy budowaniu, planowaniu jakichś struktur.

Jeżeli te osoby chciałyby zrozumieć bardziej swój talent, zobaczyć, w jakim miejscu są, mogą zadać sobie takie pytania: Jak porządek i struktura pomagają Ci w tej chwili? Jakie masz teraz plany, struktury już wdrożone? Jak je wykorzystujesz? Czy komuś pomogłeś się zorganizować? Czy Ty sam, sama rozwijasz swoje plany, strukturę zarządzania swoim czasem, czy jakoś to usprawniasz, jeśli tak, to w jaki sposób, i co ostatnio dodałeś do tych struktur? Jak ustawiasz priorytety, kiedy plany się burzą i potrzebujesz je od razu zmienić? I jeszcze ogólne pytanie: jaki jest przykład dnia, który jest dla Ciebie idealny, czy to dzień, który miał strukturę, wiedziałeś, co kiedy się dzieje, kiedy się wydarzy, czy może to jest dzień, w którym jest mniej planów? Zakładam, że osoby z talentem *discipline* powiedzą, że wolą dni z przewidywalnością. Tu używałem też słowa „spontaniczność”, bo zauważyłem, że osoby z tym talentem często postrzegane są właśnie jako takie, którym jej brakuje, bo cały czas mają coś przewidziane, zaplanowane. I o tym rozmawiamy z Marcinem, więc nie będę tego powtarzał. Zapraszam Was do zapoznania się z tą częścią rozmowy, gdzie mówimy o spontaniczności, bo tam podajemy przykłady, jak my to rozumiemy.

Aby lepiej zrozumieć talent *discipline*, możemy porównać go do innych talentów. Jednym z nich jest ukierunkowanie – *focus*. Teoretycznie oba talenty są do siebie podobne, bo pochodzą z domeny *executing*, czyli wykonywania, są skupione na efektywności, przy czym dyscyplina na osobistej efektywności. Polega ona na stworzeniu najlepszego systemu do sprawiania, że rzeczy się dzieją. Natomiast *focus* jest bardziej nakierowany na efektywne osiągnięcie celu i usuwanie po drodze wszystkich „przeszkadzaczy” i rzeczy, które stoją na drodze do niego. Ukierunkowanie jest bardziej

nastawione na jasność celu, a dyscyplina na to, żeby wszystko było poukładane i gotowe do osiągnięcia pożądanego stanu.

Drugim talentem, który jest podobny do dyscypliny, a jednocześnie różny od niej, jest analityk, czyli *analytical*. Można powiedzieć, że analityk jest szczęśliwy, kiedy odnajduje wzorce działania danych, które są dla niego dostępne. Natomiast osoba z *discipline* czuje, że jest w dobrym miejscu, kiedy może tworzyć, implementować tę rutynę. Do jednego i drugiego są potrzebne analiza i dostrzeganie wzorców, ale cele są trochę inne. Jednym z nich jest to, żeby znaleźć wzorce w danych i je zrozumieć, a drugim to, żeby znaleźć wzorce działania, które pozwalają najlepiej osiągać efektywność osobistą.

I ostatnim talentem, który – wg mnie – można porównać z dyscypliną, jest organizator – *arranger*. Oba talenty są z domeny wykonywania. Organizator lubi znajdować takie konfiguracje ludzi i zespołów, które pozwalają osiągnąć maksymalną produktywność. A dyscyplina, mimo wszystko, jest trochę bardziej nakierowana na strukturę i osobistą produktywność. Więc mamy tu zespół *versus* osobista produktywność, osobisty system zarządzania zadaniami. Osoba z talentem dyscyplina lubi terminy, szczegóły, przewidywalność, a *arranger* systemy, procesy, osiąga więcej, jeśli robi coś z innymi.

Jeśli chodzi o częstotliwość występowania tego talentu wśród wszystkich osób, które zrobiły test Gallupa, to dyscyplina jest na 31. miejscu, czyli dość rzadkim, bo czwartym od dołu. A jeśli popatrzymy na statystykę i to, jakie talenty najczęściej lub najrzadziej występują z dyscypliną w top 5 – oczywiście pamiętając, że to jest próbka 250 tys. losowo wybranych osób, spośród tych, które zrobiły test StrengthsFinder – to z największym prawdopodobieństwem będzie to odpowiedzialność – *responsibility* – a z najmniejszym *ideation*, czyli odkrywcość.

Zapraszam teraz na rozmowę z Marcinem, mam nadzieję, że po jej wysłuchaniu jeszcze lepiej zrozumiecie ten talent i go docenicie. Rozmawialiśmy o wielu przejawach dyscypliny w jego życiu osobistym, sporcie, a także w pracy. Marcin przytaczał wiele historii, za co jestem mu bardzo wdzięczny, bo w nich właśnie widać, jak dyscyplina uwidacznia się w praktyce.

Cześć, Marcin!

Cześć, Dominik.

Miło mi, że możemy porozmawiać i opowiedzieć o jednym z Twoich talentów, o dyscyplinie. Wszystkim moim gościom mówię, że zostają twarzami i głosami swoich talentów, więc jesteś twarzą dyscypliny w Polsce, jak się z tym czujesz?

Bardzo poważnie to zabrzmiało na sam początek, szczególnie, że samo słowo „dyscyplina” świadczy o tym, że ktoś jest poukładany, zrównoważony i działający.

Marcin, proszę, przedstaw się, aby wszyscy wiedzieli, kogo słuchają.

Nazywam się Marcin Hinz. Jestem tatą, mężem, a także triathlonistą. Pracuję w Nozbe – znana aplikacja. Zajmuję się tam zarówno materiałami audio-wideo, jak i pomagam w przeróżnych projektach w marketingu, natomiast hobbystycznie trenuję triathlon, nawet dosyć ambitnie. Z tej pasji wyrosły blog oraz podcast, którego również jakiś czas temu byłeś gościem.

Jak słyszę „trenuję hobbystycznie”, a później widzę na Facebooku, jak wrzucasz podsumowanie tygodnia, ile godzin spędziliście na treningu razem z grupą znajomych, to zastanawia mnie, gdzie jest granica hobby. Przyznaj się, ile średnio tygodniowo trenujesz?

Między 10 a 15 godzin tygodniowo, maksymalnie 16.

Czyli dwa dni w tygodniu.

Śmieję się, że niedługo to będzie zahaczać o pół etatu, ale do 20 godzin raczej nie dobiję, bo wiem, z czym to się wiąże. Jest taka zasada, że jeśli przeznaczasz czas na jedną rzecz, to nie możesz przeznaczyć go na drugą.

Czy to zestawienie, które podsyłasz, to jest Endomondo?

Nie, Strava. W Stravie można stworzyć coś takiego jak klub, do którego zapisuje się osoby. Wtedy tworzy się taka tabelka. Można ją tworzyć na różne sposoby. Ja akurat mam tak, że czas sumaryczny jest liczony w każdej z różnych dyscyplin, natomiast jeśli np. tworzysz klub biegaczy, to możesz ustalić kilometrą lub czas biegu i tylko to jest liczone do tabelki. A Strava dlatego, że synchronizuje się z serwisami, takimi jak Garmin, Suunto czy Polar.

Fajne API. Wiem, że jak ktoś pisze coś swojego, to naprawdę łatwo wyciągnąć informacje. Jak wytłumaczyć nieprogramistom, czym jest API?

To taki język albo instrukcje, które pozwalają łączyć się i przysyłać informacje między różnymi programami.

Zanim zaczniemy mówić o Twoim talencie dyscyplina, to powiedz najpierw, jakie są pozostałe talenty w Twoim top 5?

Pierwszy to jest *restorative* – naprawianie, drugi harmonia, trzeci indywidualizacja, czwarty to dopiero dyscyplina i piąty *learner*.

Dyscyplina to talent z domeny działania, czyli pomaga wykonywać zadania. Nawet samo to słowo kojarzy się z działaniem i konsekwencją. Osoba, która ma dyscyplinę, to według opisu: „Ktoś, kto wybiera rzeczy zorganizowane i uporządkowane, dotrzymuje terminów i potrafi umiejętnie zarządzać ograniczonymi zasobami. Wprowadza wysoki poziom organizacji, porządku i stabilności do projektów i grup, w których pracuje”. Jak słyszę taki opis, to widzę, wypisz wymaluj, Ciebie, Marcinie. Bo my ze sobą współpracujemy i Ty jesteś osobą, która sprawia, że te podcasty brzmią lepiej niż wtedy, jak je nagrywam. Wycinasz moje pomyłki, składasz, dodajesz muzyczki itd.

Dzięki podcastowi Michała Szafrąńskiego Marcina poznali chyba wszyscy. W 50. odcinku opowiadaliście, jak robicie ten podcast. Mam więc do czynienia z osobą zorganizowaną, bo wiem, jak pracujemy razem. To Ty ułożyłeś naszą współpracę, podałeś mi szablon w Nozbe, pokazałeś, w jakich krokach będziemy pracować. Powiedziałeś, że mamy jasny sposób pracy. A potem zobaczyłem Twoje treningi triathlonowe, dwa dni w tygodniu, więc musisz być ułożony. Pracujesz dla Nozbe, więc wiem, co wypuszczasz. Widzę, co robisz na Instagram Stories, kiedy trenujesz, jak jedziesz gdzieś z dziećmi. Więc jest tu jakaś struktura, która jest bardzo widoczna dla postronnego obserwatora. Jestem ciekawy, jak Ty ją postrzegasz od wewnątrz? Czy to jest dla Ciebie naturalne?

Większość rzeczy odbywa się naturalnie, bo chcę wiedzieć, co mam danego dnia do zrobienia, by nie przejmować się resztą. To dotyczy większości rzeczy, natomiast Insta Stories to jest totalny spontan i czasami od niechcienia coś tam wrzucę, bo mi się akurat przypomni. I to jest przykład tego, że nie myślę wtedy o dyscyplinie. Jak gdzieś idę i o niczym nie myślę, to nagle przypomina mi się Insta Stories. Jak wpadnę na jakąś ciekawą myśl, czym chciałbym się podzielić, to to odpalam, aczkolwiek dziwię się, że ludzie chcą to oglądać. Z drugiej strony ja oglądam *stories* osób, które śledzę na Insta, bo jest to dla mnie ciekawe.

Jesteśmy trochę podglądaczami, to jest takie wpuszczenie kogoś w swoje życie, tym bardziej że to znika po 24 godzinach. Ale czym dla Ciebie jest dyscyplina?

Dyscyplina kojarzy mi się z tym, że jeżeli coś zaplanuję, to rozkładam to na czynniki pierwsze i realizuję według planu. To nie musi być powtarzalny schemat. Ale najbardziej dyscyplina kojarzy mi się z terminowością.

Bo gdy ja słyszę słowo „dyscyplina”, to moim pierwszym skojarzeniem jest zazdrość. Jak się czyta jakieś poradniki dotyczące osiągnięcia celów, budowania zwyczajów, to słowem kluczem, które tam się pojawia, jest budowanie dyscypliny. Więc gdy słyszę, że ktoś ma ją naturalnie wbudowaną, to bierze mnie zazdrość. A jak jest u Ciebie z osiągnięciem tego, co sobie założysz? Jak to na co dzień działa?

Jesteśmy ludźmi i nie da się tak do końca wszystkiego zaprogramować, co super widać u mnie w przypadku diety. Dostyc często wśród rozmów, które prowadzę, przytaczam ten przypadek, ponieważ mimo że zależy mi na wyniku sportowym, poświęcam tyle czasu temu sportowi, doskonale wiem, co powinienem jeść, kiedy i jakie to przyniesie efekty, to nie potrafię sobie z tym poradzić pod względem psychologicznym. Głowa chce jeść, ja nie potrafię sobie tego odmówić. Jest takie podejście, że albo uprawiasz sport, żeby jeść, albo jesz, żeby uprawiać sport. Więc u mnie to działa w ten sposób, że ja uprawiam sport, żeby móc jeść większe ilości jedzenia. Jest to widoczne w bardzo wielu aspektach, ale nie we wszystkich. Nie jest tak, że realizuję wszystko, co sobie zaplanuję. Stwierdziłem, że odpalę sobie kolejnego bloga. Ale przesuwam taski związane z początkiem, tj. z pierwszymi małymi rzeczami, które chciałbym w związku z tym zrobić, na kolejny tydzień i na kolejny itd. A trwa to od 31 grudnia 2016 r., kiedy to na podstawie kursu Michaela Hyatta „Best Year Ever” rozplanowałem sobie cały ostatni tydzień zeszłego roku na kartkach wraz z głównymi celami, które chcę zrealizować. Tam znalazł się również ten blog. Niestety poległem na tym, i to świadomie. I jak odsuwam te taski, to już nie na tydzień, ale na dwa tygodnie, a nawet na miesiąc wprzód, by za często nie zawracały mi one głowy. I myślę, aby wyłączyć w Nozbe czas realizacji tych deadline’ów, by skupić się na tym, co prowadzę do tej pory.

Czyli jest część rzeczy – tworzenie struktury, deadline’y – które są dla Ciebie ważne i dostarczasz je bez problemu, a są i takie poza tym schematem. Z czego ta różnica wynika, że jedne realizujesz, a inne odkładasz na przyszłość?

Z ilości dostępnego czasu. Moje planowanie nie jest chyba do końca tak dobre albo jest zbyt optymistyczne, ponieważ mam listę rzeczy, które chcę zrobić w danym tygodniu. Zwykle jest tak, że wrzucam taski w dwa miejsca w tygodniu: albo na poniedziałek, albo na piątek. I rzeczy z poniedziałku przerzucam albo na środę, albo po prostu „odgwiazdkowuję”, żeby pojawiły mi się we wtorek. Rzeczy, które wrzucam na piątek, są do zrobienia przez cały weekend. I w piątek dopiero planuję, co i kiedy zrobię podczas najbliższych 2–3 dni, żeby tej sztywnej struktury do końca nie trzymać. Ponieważ tego dnia mam większą wiedzę na temat tego, co wydarzy się w weekend, np. rodzina wpadnie na jakiś pomysł. Wtedy dostosowuję sprawy, które muszę zrobić, do życia prywatnego.

Jak mówisz o „gwiazdkowaniu”, to chodzi Ci o mechanizm w Nozbe, gdzie gwiazdką oznacza się najważniejsze zadanie na dany dzień. Czy Ty wiesz, co będziesz robił na tydzień do przodu, bo mówisz, że planujesz w piątek to, co zrobisz w poniedziałek, czy codziennie rano to przeplanowujesz?

Wiem, co będę robił przez cały tydzień. Mam zbiór rzeczy zaplanowanych na ten czas. Wiem, czym zajmę się w poniedziałek i wtorek. A w poniedziałek i wtorek decyduję o tym, czym zajmę się w środę,

czwartek i piątek. Podchodzę do tego w ten sposób, że wrzucam rzeczy na poniedziałek, a w poniedziałek dopiero myślę, co jest najpilniejsze. W piątek, robiąc przegląd tygodnia, dodaję kategorie do tych zadań, które są pilne i ważne, natomiast w poniedziałek jeszcze to sam ze sobą uzgadniam. Ale to trwa bardzo krótko, bo mam wszystko posegregowane i przygotowane. Jeśli chodzi o organizację tasków w Nozbe, to codziennie rano, układając je sobie, jako że ich jest za dużo w liście priorytetów, dodaję cztery dodatkowe z opisem: „rano”, „popołudnie”, „wieczór” i „finish line”. I to, co jest zawarte w tych taskach, staram się robić w określonych godzinach. A jak zostanie czas na coś, co jest pod *finish line*, to wtedy ewentualnie się za to biorę. Ale czasami gdy dojeżdżam do *finish line*, co też nie zdarza się codziennie, to raczej stwierdzam: „Eee, reszta poczeka”.

Słysząc, że masz to przemyślane i opisujesz prosto z głowy, jak to masz zorganizowane. Ja mam dyscyplinę na 10. miejscu i też jest widoczna w moim działaniu. Jak opisuję mój sposób działania, np. za pomocą Nozbe’ego, to ludzie się dziwią, że jestem w stanie ogarnąć tyle zadań, a ja z kolei dziwię się, jak oni mogą to ogarnąć bez planowania i struktury. Wczoraj prowadziłem webinar dla patronów, pokazywałem mojego Nozbe’ego od środka i ktoś zapytał mnie, czy nie jestem przerażony liczbą otwartych tasków. Ja odpowiedziałem, że jest właśnie odwrotnie. Gdybym miał tyle otwartych tasków, nie miał ich zapisanych i poukładanych w strukturze, to nie wiedziałbym dokładnie, jaki jest algorytm działania, kiedy co robię, i utonąłbym w tym.

Przy takim planowaniu, nagrywaniu kilku odcinków wprzód, to każdy z nich jest projektem. W każdym projekcie, jak spojrzysz, to wiesz, w którym miejscu znajduje się proces tworzenia od pomysłu na odcinek do momentu, gdy klikasz „publikuj”. Chodzi pewnie o to, że nie musisz tak do końca przeglądać tych projektów, bo rzeczy do zrobienia po prostu same ci wskakują tam, gdzie powinny, kiedy nadchodzi ich pora.

To też jest dobry przykład tego, jak strukturalnie Ty myślisz. Jak zaczęliśmy współpracować przy tworzeniu podcastu, to jedną z pierwszych rzeczy, którą zrobiłeś, było zaproponowanie pracy za pomocą Nozbe’ego. Swoją drogą, ja wtedy porzuciłem Todoista i przeszedłem na Nozbe’ego, za co jestem Ci bardzo wdzięczny. Okazało się, że kilka lat wcześniej, gdy sprawdzałem Nozbe’ego, nie było w nim rzeczy, które teraz są, a które tak bardzo mi się podobają. Ty zaproponowałaś korzystanie z Nozbe’ego i podesłałaś mi szablon projektu, którego będziemy używać do współpracy. Według tego szablonu do nagrania jednego odcinka jest ok. 30 kroków do wykonania. I po kolei to są kroki, takie jak: stworzyć nowy katalog, jeżeli podcast jest wywiadem – uzgodnić daty i warunki, przygotować dokładny scenariusz, przygotować i sprawdzić baterie, nagrać podcast, dograć intro, outro – cała struktura. I muszę przyznać, że na co dzień to się bardzo dobrze sprawdza. To tworzy taką checklistę, informuje mnie, na którym jestem etapie realizacji projektu. Tak naprawdę na dany dzień mam może 2 zadania, które muszę zrobić, a nie od razu cały projekt.

Checklisty to jest kapitalna sprawa, jeśli chodzi o takie powtarzalne rzeczy. Przykładowo: chłopaki z „The podcast”, Michał i Radziu, jak nagrywają, to mają checklistę przed samym nagraniem, czyli: pójść do toalety, sprawdzić „do not disturb” na telefonie czy na innych urządzeniach. Ja zawsze porównuję tego typu działania do pilotów samolotu, którzy latają 40 lat. Przed każdym startem mają checklistę, którą biorą do ręki, i odhaczają, co zostało zrobione.

Czy w większości przypadków używasz Nozbe’ego do robienia checklisty?

Pracuję w Nozbe, więc zawsze staram się odpowiedzieć inaczej, niż powinienem, ale tak, generalnie do działania w ten sposób nie widzę u siebie innych narzędzi niż Nozbe. Wiadomo, używam kalendarza, ale do współdzielenia się nim w rodzinie. Sam mało go używam.

Ostatnio gdy zaczynam jakieś większe projekty, to korzystam z mind mapy. Jest to bardziej projekt koncepcyjny. Mam w mind mapie kilka pytań o to, czym właściwie dany projekt jest, gdzie będzie realizowany, co chcę dzięki niemu osiągnąć. To mi pomaga być strategicznym bardziej, niż to wynika z moich talentów. Mój strateg jest na 34. miejscu, więc nie mam takiego myślenia, jakie są możliwości, a ta checklista w postaci mojej mapy pozwala mi myśleć szerzej, niż pomyślałbym naturalnie.

Wracając do talentu *discipline*, wynotowałem kilka stwierdzeń i jestem ciekawy, czy Ty się z nimi zgadzasz. Mam tu napisane, że ludzie z tym talentem skupiają się na deadline'ach, czyli na terminach wykonania, linii czasu, kiedy co ma być zrobione. Czy zgadzasz się z takim stwierdzeniem?

Ja nie rozumiem podejścia, że umawiasz się z kimś i nie dotrzymujesz tego terminu, więc jeśli chodzi o deadline'y, to jak najbardziej. Nawet jeśli ktoś nie wymaga ode mnie czasu, to ja robię to w danym dniu, bo na wtedy to sobie zaplanowałem. To jest trochę głupie, bo ktoś nie wymaga, że zrobię coś w środę, a ja mówię: „To wiesz co, to ja zrobię to w środę, a jak naprawdę coś mi wyskoczy i tego nie zrobię, to w czwartek”. Piszę, że „sorry, nie zrobiłem tego w środę, to zrobię to dzisiaj do którejś godziny”, a nie wiem, może ta osoba nie interesuje się teraz daną rzeczą. Ale praca na deadline'ach jak najbardziej. Jeśli chodzi o timeline, to owszem, realizuję procesy według jakiegoś schematu. Kolejne, konkretne rzeczy mają przypadać po sobie i fajnie jakby przypadały, jakby nikt nie zawałił, bo wtedy jeśli jedna osoba zawałi deadline, to coś się może sygnąć.

Natomiast próbowałem mind mapy oraz ułożenia projektów na wykresie Gantta, czyli poszczególne rzeczy do zrobienia są pozaznaczane na tej linii czasu – tzw. timeline – więc wiadomo, kiedy co graficznie powinno się wydarzyć. Ostatnio zauważyłem, że nie mogę się przekonać ani do tego widoku wykresu Gantta, ani do mind mapy, jeśli mam zrobić coś kreatywnego. Tylko wszystko robię za pomocą tekstu. Jest to trochę zaskakujące, ale struktura tekstu, związana z nagłówkami, bardziej do mnie przemawia, nawet jeśli są podane terminy i daty. A daty jednak lepiej się czyta z wykresu z linią czasu.

Wspomniałeś też o deadline'ach w kontekście zespołu. W moich materiałach jest takie zdanie, że osoby z dyscypliną wnoszą do zespołu precyzję oraz zorientowanie na detale i szczegóły. Czy Ty przywiązujesz wagę do szczegółów, czy postrzegasz bardziej ogólnie?

To zależy od projektu, ale tu myślę raczej ogólnie. Generalnie czasami zarzucam sobie, że myślę o czymś ogólnie i najchętniej w detale bym się nie wdawał. Natomiast jeśli coś mnie jara, to wtedy wiadomo, że każdą najmniejszą rzecz chciałbym zaplanować, zrobić research, dowiedzieć się o czymś więcej.

Dzięki Instagram Stories i współpracy z Tobą widzę dwa obszary, gdzie masz bardzo duże przywiązanie do detali. To dzięki Twojemu przywiązaniu do szczegółów ten podcast brzmi czysto. Ja często wydaję jakieś dźwięki, mówię „eee” itd., a to wszystko potem jest powycinane. To jest tak, że nagrywam pierwszą wersję, wysyłam Tobie, Ty to składasz, wysyłasz mi do odsłuchania. Ja mogę ewentualnie zasugerować, co chcę, żeby było wycięte lub dodane, mogę mieć jakieś wnioski. Bardzo, bardzo rzadko piszę Ci, że coś zostało jeszcze do zrobienia. W 99% przypadków wszystko jest tak, jak powinno być. Więc zawsze jestem pod wrażeniem szczegółowości Twojej pracy, tego, jak przywiązujesz wagę do detali.

A drugi obszar, gdzie widać Twoje ogromne przywiązanie do szczegółów, to jest wszystko związane ze sportem. Czyli widzę na Instagram Stories czy na Instagramie, jak przygotowujesz się do wyjazdów, jak opisujesz, jaki masz trening, ile godzin będziesz jechał, gdzie się będziesz przebiegał,

jak sprawdzasz, czy pianka jest dopasowana, czy nie, czy spodenki będą się tak, a nie inaczej zachowywać.

Tak, masz rację. Uważam się za człowieka świadomego tego, co robię, i tego, co inni robią i dlaczego tak robią. Natomiast to jest taka pułapka, którą mają np. osoby, które nie potrafią uczyć innych, że skoro ja coś wiem, to wszyscy to wiedzą. I coś, co jest dla Ciebie naturalne, niekoniecznie jest naturalne dla innych. Dlatego też lubię słuchać Twoich podcastów, gdy je składam, bo właśnie dowiaduję się tego, jak inni ludzie działają, jakie są ich schematy działania, jakie procesy w głowie zachodzą, bo to jest spojrzenie zawsze z boku na siebie i na innych. Jeśli chodzi o przywiązanie do szczegółów w pracy i w sporcie, to faktycznie objawia się dosyć często. I faktycznie może być to związane z dyscypliną. Nie chciałbym bowiem być zaskoczony na zawodach, że czegoś nie dopilnowałem. Na przykład wpadasz po pływaniu do strefy zmian, a tu nagle czegoś brakuje. Taka dygresja *à propos* triathlonu – czyli pływamy, jeździmy na rowerze i biegamy – po pływaniu wbiegamy w tzw. strefę zmian, gdzie dokonujemy szybkiego przebrania, bierzemy rower i jedziemy dalej. I do tej strefy prowadzi jakaś dróżka. I zawsze dzień przed zawodami normalnie nią biegam. Wbiegam do tej strefy zmian, aby dokładnie wiedzieć, którą ścieżką powinienem to zrobić. To może wydawać się dziwne, ale podczas zawodów można czasem zgłupieć i nie wiedzieć, gdzie jest wejście do tej strefy. Tam się mieści tysiąc, dwa tysiące rowerów, więc to jest całkiem duże poletko. Warto wiedzieć, w którą stronę powinniśmy biec, żeby wybiec z tym rowerem, i gdzie on w ogóle się znajduje. Wyobraźmy sobie, że wbiegamy z narożnika na boisko piłkarskie, na którym stoi dwa tysiące rowerów, a jeden z nich jest nasz. Musimy też wiedzieć, w którą stronę w ogóle mamy biec. Więc zawsze przebiegam sobie tę trasę i liczę, wbijam sobie do głowy, w którą alejkę z rowerami mam wbiec, żeby po prostu na zawodach nie tracić na to czasu. Więc takie przygotowanie przydaje się i w sporcie, i w pracy, i w innych rzeczach, nad którymi zaczynam pracę.

Na Instagram Stories zauważyłem, że po ostatnim triathlonie byłeś strasznie zły na siebie, że czegoś nie dopilnowałeś, nie przewidziałeś, że jak wsiadałeś na rower, włożyłeś nogę w szprychy, to coś się tam wygięło i było nie tak.

Generalnie jeśli wybiegam z rowerem ze strefy zmian, to powinienem w odpowiednim miejscu, w którym już można jechać na rowerze, ładnie na niego wejść i zacząć jechać. I coś mnie podkusiło, żeby w pół sekundy zmienić swoją decyzję i zamiast się zatrzymać z tym rowerem, z którym biegłem, i wejść na niego, to chciałem w biegu wyskoczyć z jednej nogi, rękoma opierając się o kierownicę, jadąc, wylądować na siodelku. Szybko wpiąć pedały i zacząć pedałować. No i tyłek wylądował prawidłowo na siodelku, niestety prawa noga nie miała podparcia, oparła się o powietrze, przez co lewą nogę mi machnęło i wsadziłem ją w tylne koło, przez co powyginało się parę szprych i 90 km jechałem z bardzo mocno bijącym kołem. To była spontaniczna i radosna decyzja, w danym momencie nie było to ani zaplanowane, ani przetrenowane wcześniej.

Muszę dokładniej przetłumaczyć, jak to wszystko się dzieje, aby zrozumiały to osoby niezwiązane ze sportem. Jeśli wychodzimy z pływania i idziemy się przebrać, to później z tym rowerem biegniemy do tzw. belki, czyli linii wymalowanej na asfalcie. Dopiero za nią możemy wsiąść na rower i zacząć pedałować. Tak samo jeśli kończymy odcinek kolarski, to też dojeżdżamy do belki, zsiadamy z roweru i biegniemy dalej już na nogach. I teraz, jeżdżę z pedałami wpinanymi, czyli wpinam buty do pedałów i w nich się bardzo niewygodnie biega. Dlatego triathloniści często biegają na bosaka lub w skarpetkach i dopiero gdy wskakują na rower, to je zapinają. Ja mam tego typu buty, że zabiłbym się, jeśli miałbym to zrobić, bo muszę zapiąć trzy rzepy. I jak schodzę z roweru, to już wcześniej rozpinam te rzepy, wyjmuję stopę z butów, opieram ją na bucie, żeby dopedałować do końca. Tuż przed belką przekładam

nogi, jedną nogę na drugą stronę, tak że po prostu tuż przed belką mogą zeskoczyć z roweru i od razu zacząć biec. Z tego fragmentu przygotowywałem się, bo na dwóch treningach po prostu wybrałem sobie jakąś asfaltową drogę, gdzie kilka razy zeskakiwałem w ten sposób z roweru. I to później na zawodach fajnie zagrało. Natomiast wskakiwania nie przetestowałem i mam nauczkę.

W obszarze przywiązania do szczegółów bardzo ciekawi mnie, jak to się sprawdza w pracy zespołowej. Jeśli chodzi o częstotliwość występowania dyscypliny wśród osób, które zrobiły ten test, czyli 15–16 milionów na całym świecie, jest na 31. miejscu (a talentów jest 34). Czyli jest dosyć rzadko występującym talentem. Więc siłą rzeczy niezbyt często spotykamy je wśród naszych współpracowników. Jak Ci się pracuje z osobami, które mają trochę mniejsze przywiązanie do struktury, detali? Jak reagujesz w takich sytuacjach, a chcesz z kimś współpracować?

W mojej pracy pracuje mi się dobrze, ponieważ nawet jeśli ktoś nie ma tej dyscypliny wysoko, to sama organizacja w firmie częściowo wymusza pracę w ten sposób. Natomiast bardzo się cieszę, że mam też wysoko indywidualizację w moim top 5, ponieważ często, gdy dopytuję się kogoś, czy zajął się daną rzeczą, to włącza mi się czerwona lampka, że może zaczynam marudzić, wkurzać tę osobę, więc czasami odpuszczam. Teraz wypuszczaliśmy książkę *Dziesięć kroków do maksymalnej produktywności*, mieliśmy opóźnienie w jej publikacji. Widziałem, jak dużo rzeczy jest jeszcze do zrobienia, że nie zdążymy ze wszystkim z takim zespołem, jaki mamy. Natomiast bolało mnie to. Jeśli chodzi o to, jak się układa współpraca, to wydaje mi się, że całkiem spoko, że nie ma jakichś miejsc zapalnych. Ale to wiąże się właśnie z tym, że wszyscy w Nozbe pracujemy na naszej aplikacji, która po części opiera się na deadline'ach. Aczkolwiek patrząc np. na nasze wspólne projekty w firmie, to widzę, że nie wszyscy mają tak, że każde lub prawie każde zadanie oznaczają deadline'em. Może to jest specyfika działu, ktoś może lepiej odbija piłeczkę i czeka później na taski, które będą delegowane do niego, i wtedy się o nich dowie. Nie wiem, skąd to wynika, ale jak mi te zadania wpadną do priorytetów, to wolę je przesunąć, zaplanować na później, niż żebym miał szukać gdzieś tasków, którymi się miałem zająć.

Nozbe też to wspiera, bo jeżeli dane zadanie jest na dany dzień, to automatycznie powstaje ten priorytet.

Stąd się później bierze to, że ta lista priorytetów rośnie i rośnie. To kwestia lepszego planowania i jakiegoś rozsądniejszego podejścia do tego wszystkiego. Więc to jest *work in progress*. To, o czym mówimy, trzeba brać przez filtr, ponieważ mam na pierwszym miejscu w top 5 *restorative*, który przejawia się w tym, że jak widzę, że robię coś źle, to wiem, że można to zrobić lepiej. Ostatnio interesuję się tym, jak to jest świętować sukcesy – omawiałeś to z Michałem Szafrąnskim.

I z Michałem Śliwińskim, i z Michałem Szafrąnskim.

Warto świętować coś, co zostało dobrze zrobione. I nawet umiałbym świętować, tylko wiem, że coś mogło być lepiej zrobione. Więc ten sam temat, ale podejście od innej strony.

Swoją drogą, jak mówisz o tej strukturze, o Nozbie, o tym, że tych priorytetów jest za dużo, to ja, jako osoba także z dyscypliną, radzę sobie z tym za pomocą struktury. Każdego dnia przygotowuję listę na następny dzień, a robię to tak, że od kilku tygodni robię to wieczorem, nie rano. Więc wieczorami w Nozbie włączam sobie widok kalendarza i widzę, jakie mam zajęcia na następny dzień. Przechodzę po tych zadaniach i robię trzy podstawowe rzeczy. Po pierwsze: przechodzę po wszystkich zadaniach i nadaję im jedną z czterech kategorii z macierzy Eisenhowera: ważne, nieważne, pilne i niepilne. Więc z tego nam wychodzą cztery tagi: ważne i pilne, ważne i niepilne, niepilne i nieważne, pilne i nieważne. Wiadomo, że jak coś jest rzeczą nieważną i niepilną, to w ogóle

nie powinniśmy nad tym pracować, bo dlaczego mamy stresować się czymś, co jest nieważne. Nieważne i niepilne może poczekać. Po tym pierwszym przejściu mam już listę rzeczy i wiem, nad czym powinienem się najbardziej skupić. Zaczynam rano od ważnych i pilnych, potem od ważnych i niepilnych. I tak naprawdę jak nie zrobię tych pozostałych kategorii (nieważnych i niepilnych, nieważnych i pilnych), to tak bardzo się tym nie stresuję. Druga rzecz to to, że zawsze wybieram co najmniej trzy zadania, czasami pięć, tzw. MIT-y, czyli *most important task* – to są te trzy zadania, od których zaczynam dzień. Jak rano otwieram listę, to widzę tam tylko te trzy zadania, nie widzę 30 czy 50 na cały dzień. Potem włączam sobie ważne i pilne, gdzie jest zwykle 2–3 zadania i znowu pracuję nad trzema zadaniami. Nie widzę całości listy, która może być przytłaczająca. Ostatnio uczę się stosować jeszcze jedną funkcjonalność Nozbe’ego, że mogę określić oczekiwany czas, w którym będę pracował. Więc jeżeli dla 50 zadań na jutro, pozaznaczam, że to 5 min, to 10 min, to 45 min, a to godzina, i patrzę, że mi wychodzi w sumie 10 godzin pracy w tych zadaniach, to od razu wiem, że to jest niemożliwe do zrobienia. Ale właśnie takie ustrukturyzowane podejście, polegające na tym, że mam pewien proces, pozwala mi planować dni w ten sposób, że w większości przypadków wykonuję najważniejsze dla mnie zadania. Ale to jest właśnie typowe tworzenie struktury i podążanie za nią.

Mówiliśmy o projektach, o pracy, a jak to się ma do domu? Zwykle jak ma się dzieciaki, rodzinę, to możemy sobie coś zaplanować, a potem wkracza życie.

U mnie dochodzi jeszcze ten sport, pod który dyktuję plan dnia. Często dopasowuję inne rzeczy pod to, a nie trening pod życie. Natomiast odkąd zacząłem się interesować talentami, czytać, o co z nimi chodzi, to zwracam większą uwagę na to, jak bardzo się frustruję, kiedy wpada tzw. życie w grafik dzienny. Jako że to był ten *basement*, czyli ciemna strona, ograniczenie lub niedojrzałość talentu, to zacząłem to poprawiać. I schemat działania jest taki sam, czyli planuję wszystko, tylko że później po prostu nie wkurzam się, jak coś nie wychodzi.

Jeśli chodzi o potrzebę struktury i planowania w zwykłym życiu, w zetknięciu z dziećmi, rodziną, to trochę się tego nauczyłem, zwracałem na to uwagę, ponieważ jako że pracuję w domu, to takie chwile bywają często. Starszy syn ma ok. 11 lat, sam chodzi do szkoły i z niej wraca, więc jak już jest w domu, a ja jeszcze pracuję, to przeszkadza. I próbowałem podchodzić do tego na różne sposoby. Stosowałem czasami takie sztywne podejście: „Ja pracuję od tej do tej godziny i proszę mi nie przeszkadzać”. I później pomyślałem, że właśnie chyba o to chodzi w pracy z domu – przynajmniej Michał Śliwiński takie wartości w Nozbe rozpisał – żeby jakoś lepiej funkcjonować w tym życiu rodzinnym. Więc mimo starań o jakąś taką pracę w skupieniu, to jednak pozwalałam sobie zdecydowanie na przerywanie, odejście od pracy. Nie zawsze, każda taka decyzja jest rozpatrywana indywidualnie. Jeśli pracuję nad czymś i wiem, że trudność sprawi mi ponowne wdrażanie w to, to wtedy mówię, że „nie, później”. Natomiast jeśli robię rzeczy, do których mogę łatwo wrócić, to odpinam się od pracy na chwilę i rozmawiam, ale to jest właśnie ta kwestia nastawienia, może takich życiowych priorytetów i umiejętności dopasowywania się, świadomości tego, że jeśli działamy według planu i nie lubimy działać poza nim, to żeby inni na tym nie cierpieli, aby umieć się od tego odłączyć, żeby bardziej się dostosowywać do innych. Niektórzy mówią, że najlepiej pracuje się przed 8 rano albo po 17 w pracy, bo wtedy nikt nie dzwoni, nikt nie przeszkadza. U nas wygląda to inaczej, bo w ciągu dnia też niekoniecznie dużo osób Ci przeszkadza, bo stawiamy na tę pracę asynchroniczną, czyli że nie oczekujemy natychmiastowego feedbacku od drugiej osoby. U mnie to też jest inaczej. Najlepiej pracuje mi się od 9 do 13 czy 14, bo wtedy jest spokój w domu. Kwestia przestawienia i nadania rytmu.

To, co jest przedstawione w definicji dojrzałości i niedojrzałości dyscypliny, bardzo odwzorowuje to, co właśnie powiedziałeś. Niedojrzały opis dyscypliny brzmi tak: „Jeśli mój świat wymyka się spod

kontroli, ogarnia mnie chaos”, natomiast dojrzały: „Jeśli świat wymyka mi się spod kontroli, to potrafię przywrócić porządek”. To jest to, co przed chwileczką powiedziałeś, że jeżeli ktoś zaburzy Ci ten rytm, to w miarę szybko potrafisz wrócić do swojego rytmu. I ten talent jest ogromną zaletą w pracy typu *no office*, zdalnej, bo nikt nie stoi nad Tobą, nie pilnuje Cię. Ten typ pracy nazywany jest po angielsku *results-only work environment*, czyli praca zorientowana na wyniki. Ty masz przed sobą coś do zrobienia, czy zrobisz to rano, w południe czy wieczorem, zależy tylko od Ciebie. I zdecydowanie w takiego typu pracy zorganizowanie jest bardzo potrzebne, bo wystarczy, że 1–2 dni „przebębnisz”, to wtedy okazuje się, że jesteś z pracą w lesie, więc trzeba się samemu zmobilizować. Podziwiam osoby, które w taki sposób pracują, wydaje mi się, że jest to przyszłość tego, co nas czeka. Mam jeszcze pytania *à propos* dyscypliny. Jak u Ciebie ze spontanicznością? Czy jest ona w sprzeczności z organizacją, porządkiem, z deadline’ami? Jesteś spontaniczny?

Tak, jak najbardziej. Michał Śliwiński podaje przykład wpisywania randki z żoną, dziewczyną w kalendarz, że jakby to jest takie sztywne, że wpisujesz coś, co powinno być spontaniczne. Ale właśnie chodzi o to, żeby mieć coś zaplanowane i nie myśleć o czymś innym, tylko myśleć o chwili obecnej. I podobnie jest, jeśli chodzi o schematyczność w pracy kreatywnej. Ty nagrywasz podcast i to jest praca kreatywna. To się samo z siebie nie dzieje, tylko musisz wymyślić, z kim chcesz nagrać podcast, o czym, jakie pytania zadać. Później to złożyć, wymyślić jakąś okładkę. Więc to jest jak najbardziej praca kreatywna, którą można w stu procentach opisać procesem. Tak jak mówiłeś o checkliście, że rozpisujesz wszystko bardzo nudnymi, powtarzającymi się taskami. Task „napisać scenariusz” nie jest nudny. Patrząc na linię tekstu, to może być nudne, ale tak naprawdę każda z tych rzeczy to jest wykreowanie czegoś nowego. Więc to jest nudna lista rzeczy do zrobienia, z czego każda rzecz może być superciekawa, pochłaniająca zwoje mózgowe. Więc chodzi o to, żeby w danym momencie, gdy zajmujemy się tą niby nudną rzeczą, móc się na niej skupić, a nie na stu innych rzeczach. Więc jeśli chodzi o spontaniczność, to jest podobne podejście jak w przypadku tego kalendarza, czyli masz coś do zrobienia, poza tym, że masz to zrobić w danym miejscu, danego dnia.

Ja Ci mogę powiedzieć o kalendarzu ze swojej perspektywy. Dyscyplina jest mocno widoczna w moim życiu, ja się na niej mocno skupiam, rozwijam ją. Uważam, że to jest jedna z lepszych rzeczy, którą mam. I często prowadzę warsztaty z produktywności, opowiadam o całym schemacie, który stosuję, czyli definiowanie wizji życia, planów, aspektów życia, aspiracji długoterminowych, planów rocznych, 12-tygodniowych, pracy w Nozbe, tego przeglądu tygodniowego, planowania dnia, wstawiania o 4 rano – *miracle morning* – ale ludzie dziwią się, jak można żyć w tak zorganizowany sposób, jak robot, oraz: „kiedy Ty masz czas na bycie spontanicznym?”. A ja im mówię, że właśnie to mi pozwala być spontanicznym. Bo dzięki temu, że mam wszystko zaplanowane i wiem, gdzie dążę, czego potrzebuję, aby tam dojść, to zwykle o godzinie 16, 17 mam wszystko zrobione i nic już nie muszę. Niczym się nie stresuję, bo wiem, że co danego dnia było do zrobienia, to zrobiłem, i zwykle po południu już mam czas na robienie tego, co mi się podoba – leżenie, czytanie książki, bieganie, wyjście gdzieś z żoną. To jest to, co mówi David Allen, że im więcej rzeczy masz wdrożone w system, zaplanowane i wiesz, jak z tym pracować, to tym mniej masz stresu w życiu. On mówi o tych *open looks*, czyli o rzeczach, które masz w głowie i o których musisz pamiętać, i im więcej ich jest, tym bardziej rośnie poziom kortyzolu, czyli hormonu stresu. Gdy jesteśmy bardziej zestresowani, to gorzej śpimy i jemy itd.

Tylko tutaj pojawia się takie magiczne stwierdzenie, że już dzisiaj nic nie muszę. Ja jestem na takim etapie, że zawsze coś muszę. To jest taka pułapka, a jednak chodzi o to, aby zrobić tyle, ile należy w mniejszym przedziale czasowym, a nie żeby zrobić więcej w czasie dostępnym, jaki w ogóle jest w ciągu doby. Więc w tym przypadku czeka mnie trochę pracy nad sobą – znowu odzywa się *restorative*. Jestem

tego świadomy, tylko muszę pewne rzeczy poukładać. Natomiast dlatego miałem problem z tą spontanicznością, bo niekoniecznie jest ten czas, kiedy już nic nie muszę. Ale można powiedzieć, że gdy coś robię, to znajduję też czas na jakieś spontaniczne decyzje, typu wskoczenie na rower. Jak coś robisz, możesz odpalić coś, co zupełnie było niespodziewane, aczkolwiek w ramach tego, co robisz.

I ostatnio spontanicznie o godzinie 3 nad ranem wstałeś i gdzieś pojechałeś.

No właśnie, to jest element tej detalizacji, przygotowywania, planowania. 1–2 lipca startuję w ultramaratonie kolarskim pod nazwą „Pierścien tysiąca jezior”. Jest to jazda non stop na rowerze na dystansie 610 km. Startujemy 1 lipca o 9 rano. I jako że jedziemy powyżej doby, to jedziemy również w nocy. Nie wiem, jak słuchacze, ale ja mam za sobą próby wbiegania do lasu nocą. Wieczorem w zimie wystarczy, że o 17 pójdzie się biegać, to jest już ciemno i przy okazji można zaznać trochę miękkiego podłoża. Miałem kilka takich prób, które kończyły się najdalej ok. 30 m za ścianą lasu. Żeby się nie przewrócić zakładałem lampkę na czoło – czołówkę. A ona ma to do siebie, że jeśli świecimy światłem w kierunku oczu, to one odbijają światło. Więc o ile w dzień biegnie się lasem i nawet nie słyszy się uciekających wiewiórek albo idących jeźów, o tyle w nocy te zmysły są tak wyczulone, że dzięki lampce widzimy milion oczu patrzących na nas. A po drugie, jeśli biegniemy i nawet stopą nadepnemy na jakąś gałązkę, która się złamie, to od razu myślimy, że złamaliśmy nogę jakiemuś wilkowi, a ten wilk jest zły. Więc tak kończyły się moje próby biegania nocą po lesie, w związku z tym jako że wiem, że będę miał jechać nocą na rowerze, to jednak zmobilizowałem się, żeby pójść o 3 nad ranem na rower. Cel nie został zrealizowany, bo o 3.30 okazało się, że już jest jasno, więc popodziwiałem sobie wschód słońca i ćwierkające ptaszki. Ale dzisiaj jest piątek – nagrywamy 9 czerwca – w Gdyni odbywa się tzw. coroczny Bieg Świętojański. Mamy też najkrótszą noc. I Bieg Świętojański startuje w Gdyni o godzinie 23.59, czyli dzisiaj minutę przed północą. I tak sobie zorganizowałem ten event, że jadę rowerem do Gdyni, kilkanaście kilometrów do koleżanki, u koleżanki w bagażniku samochodu zostawiam rower. Pobiegnę tę dychę, później idę po rower. Umówiłem się też z jednym znajomym, że o 1.20 ruszamy na objazd Pomorza. I mam nadzieję, że o 1 czy o 2 już będzie trochę ciemniej. Chodzi o zaznajomienie się ze środowiskiem. Mój poprzedni trener pokazał mi, że tak można robić, ponieważ przygotowywał się do maratonu na biegunie północnym i w ramach przygotowań szukał dużej chłodni, po której mógłby biegać. Strasznie mnie to wtedy śmieszyło, ale rok wcześniej robił jakiś ultramaraton na południu, żeby sprawdzić sprzęt. Stamtąd się nauczyłem, że do takich ważnych imprez warto jednak nie podchodzić z marszu, tylko tak, że ile rzeczy uda się przetestować, tyle warto przetestować. Czyli potrzeba na to bardzo dużo czasu, ale można sobie oszczędzić też bardzo dużo bólu, np. warto przed taką imprezą pojechać sobie na 8 godzin na rower, żeby sprawdzić, czy po 4 godzinach nie będziemy mieli w danym stroju kolarskim takich obtarć, że nie damy rady kontynuować jazdy. Ale trzeba kilka razy pójść na taką jazdę, żeby sprawdzić kilka strojów. Na to potrzeba dużo czasu. Nie wszyscy chcą to robić, a później mówią, że nie udało się skończyć, bo tu mnie bolało. Ale to jest jeden z elementów przygotowania. Jeśli Ty, Dominiku, biegniesz maraton, to Twoje przygotowanie nie trwa 15 min, tylko 9 miesięcy, czyli 20–30 godzin miesięcznie, łącznie ok. 200 godzin.

Dzięki temu, że opowiadasz te wszystkie historie, to uzmysłowiłem sobie, że ten talent *discipline* to nie tylko struktury, ale właśnie planowanie i przywiązanie do szczegółów. Mam kolegę Karola, który jeździ w Maratonie Podróżnika, czyli 500 km na rowerze. Ostatnio jechał ponad 20 godzin, więc musiał zahaczyć o noc. Szczerze powiedziawszy, postrzegamy go jako wariata.

To nie jest normalne, ale robimy wiele rzeczy. Maraton też nie jest normalny tak naprawdę.

Bo to jest tak, że jak ktoś już coś osiągnął, to to staje się dla niego normalne. To jest tak jak mówić o tej klątwie wiedzy: jak nauczyłeś się czegoś, to już to wiesz, więc zapominasz, jak to było, jeszcze zanim to osiągnąłeś.

Tak, moim zdaniem w rozwoju bardzo ważne jest spojrzenie w tył. Robienie notatek, pisanie dziennika. Chodzi o to, by mieć jakieś odniesienie. Akurat w sporcie jest o tyle łatwo, że patrzymy w dzienniczku 3 lata wstecz i przypominamy, co mówiliśmy, że: „o Jezu, bieganie 5 min/km to ja nigdy tyle nie pobiegnę”, ale nagle biegasz maraton po 4.30.

Od listopada praktycznie nie biegam przez kontuzję kolana. Za dwa miesiące do tego wrócę. Myślę, że bardzo pomogą mi moje zapiski z 2010 r., kiedy w ogóle zaczynałem biegać. Mam w Runkeeperze wszystkie dane, będę mógł sobie przypomnieć, kiedy zaczynałem, i odnosić się do tego, jak szybko wracam do formy.

Marcin, jest jeszcze jeden obszar, który mnie interesuje. Jak popatrzysz na siebie wstecz – szkoła, szkoła średnia, studia – czy to Twoje planowanie, budowanie struktur było wtedy widoczne?

Myślałem nad tym dość długo, bo trudno mi sobie przypominać sprawy z przeszłości, ale jak nad tym dłużej pomyślę, to zaczynam dostrzegać pewne rzeczy. Na przykład jak szedłem do kolegów, a oni mieli dyskietki porzucane po szufladzie i szukali tej gry, w którą chcieliśmy pograć, a u mnie w domu my z bratem mieliśmy to zawsze poukładane w pudełkach alfabetycznie. Przypominałem sobie, że książki, których nie używałem, miałem w kartonach, które były opisane cyframi, a w arkuszu kalkulacyjnym na komputerze, i to za czasów liceum, miałem opisane, w którym kartonie co się znajduje, aby móc to łatwo wyszukać. Myślę, że to były początki kształtowania się dyscypliny we mnie. Temat ten zmusił mnie do myślenia, ponieważ obecnie, mając dzieci, chciałbym się dowiedzieć, co mogło mieć wpływ na to, że taki byłem. Może jakiś psycholog by mi podpowiedział, bo chciałbym nauczyć tego swoje dzieci, a póki co jakoś nie widzę, żeby przykład własny przenosił się dalej. Może to jest też kwestia tego, że są jeszcze mali, mają 7 i 10 lat. Być może to nie czas, by uczyć tego dzieci. Być może ten przykład musi iść długodystansowo i kiedyś oni wreszcie przyjmą tę wiedzę, że można tak się organizować.

To jest też to, co ja czasami mówię, że talenty są wynikiem trochę genetyki, trochę środowiska, w którym się wyrastało. Więc jeśli Ty jesteś zorganizowany, to jest szansa, że dzieci też będą, ale nie jest to pewne. Dominika, która była bohaterką odcinka o aktywatorze, mówiła ostatnio w grupie facebookowej, że zrobiła ten test swoim rodzicom. Więc dzięki temu ma informacje, jakie talenty mają jej rodzice, a jakie ma ona. I planujemy nagrać jakiś odcinek o tym, jak to mogło mieć wpływ na jej talenty. *á propos* książek, moja żona ma zupełnie inne talenty niż ja i jest osobą kreatywną, pracuje jako programistka, ale też jest grafikiem i projektantem. Mamy sporo książek w domu, ja bym chciał, aby one były poukładane alfabetycznie, rozmiarami albo tematycznie. A zgadnij, jak są poukładane?

Luźno?

Kolorami okładek.

Jakiś czas temu apki na telefonie na wyświetlaczu miałem poukładane tematycznie do zadań, jakie one wykonują, kolega spojrzął i mówi, że co ja mam za syf na ekranie, że tapeta nie taka, że kolorystycznie właśnie jest wielki miszmasz. A ja mówię: „A co mnie kolory obchodzą”. Chodzi o robienie rzeczy, że media społecznościowe w jednym miejscu, pisanie w drugim.

Mam dokładnie tak samo. Mam w moim iPhone folder „fotografia” i „chmura”. Jest też „rozrywka”, gdzie mam Spotify i podcast. Następnie mam „komunikację”, gdzie mam Skype’a, Slacka, Messengera. Są też „finanse”, „travel”, „narzędzia”, „zdrowie”, „grafika”, „biznes”. Więc jest to pogrupowane tematycznie. Więc jak mam coś ze zdrowiem, np. do medytacji, to wiem, w jakim to jest folderze. Natomiast są ludzie, którzy korzystają z wyszukiwarki, robisz **śląpa w dół i wpisujesz nazwę. Z tego, co rozumiem to też masz takie foldery jak ja?**

Specyfika folderów wymusza to, że jeśli ma on nazwę, to są tam aplikacje. Nie nazwiesz folderu literką „a” i nie wrzucisz tam wszystkich aplikacji, zaczynających się na literę „a”. Folder wymusza jakąś strukturę. Natomiast ja w ogóle mam tak, że mam dwa ekrany na iPhone, tzw. screen boardy. Na drugim mam foldery, gdzie są pogrupowane apki, natomiast bardziej chodziło mi też o pierwszy ekran, gdzie każdy rząd 4 aplikacji do czegoś służy. Na przykład pierwszy rząd to są „media społecznościowe”, drugi – „komunikacja”, trzeci – „organizacja” i czwarty – „pisanie”, czyli dwie aplikacje do organizacji czasu i dwie do pisania. Więc czasami śmiałem się z siebie, bo np. miałem trzy aplikacje chmurowe. I na tym pierwszym ekranie mają być tylko apki, których codziennie używam. Jeśli mam trzy aplikacje do obsługi chmur, to panika, co zrobić, czy dorzucić czwartą, której nie używam? Jest też kilka takich luźnych typu „safari”, które mogę jako uzupełnienie wrzucić do rzędu. Więc to jest śmieszne, ale jakby świadomie się z siebie śmieję, jak na to patrzę.

Ostatnie pytanie w kontekście dyscypliny: jak pracujesz nad swoim *discipline*, że on jest bardziej dojrzały?

Zrobiłem test parę miesięcy temu, ale nie miałem czasu zająć się tak porządnie pracą nad tymi talentami. Z uwagi na to, że słucham Twojego podcastu, to w trakcie mam trochę czasu na własne przemyślenia. Generalnie jeśli chodzi o to, co zauważyłem i nad czym pracowałem, to nawiązałbym tu do tego „balkonu” i „piwnicy”, co jest u mnie dojrzałe, a co niedojrzałe. Nie czuję tego, ale podobno dużo robię. Nie że robię, żeby robić, tylko dużo rzeczy dopinam do końca. Nie chciałbym wyjść na perfekcjonistę, ale jeśli coś wyjdzie słabe, to albo nad tym pracuję, albo przymykam oko i uznaję to za wypadek przy pracy. Jeśli coś jest wystarczająco dobre, to idę dalej, publikuję, kończę projekt.

Kolejne przemyślenia, jakie miałem, gdy zaczynałem zastanawiać się nad tą dyscypliną, to nieelastyczność i sztywność, o której mówiłem w przypadku, gdy pytałeś o rodzinę i te najbliższe kontakty. Często jest tak, że krytycznie patrzę na to, co robię, jak się zachowuję. I tak sobie myślę, że mogę być ciężkim gościem do życia w jednym domu, mimo że mnie chwaliłeś. Że wszystko ma być pod moje dyktando, dlatego cieszę się z tej indywidualizacji. Nie znam wszystkich talentów, ale myślę, że jeśli ktoś ma niedojrzałą dyscyplinę, to dobrze żeby indywidualizacja była gdzieś wysoko, bo może być naprawdę trudno. A jeśli jest trudno, to warto sobie uświadomić to, w jaki sposób się działa. W karcie talentów, którą udostępniasz, gdy ktoś się zapisze na Twój newsletter, widziałem, że była rzecz o zmianach, że masz coś zaplanowane, a ktoś ci to burzy. I zgadzam się z tym, bo z drugiej strony, jako że mam *restorative* i *learner*, to te zmiany mi się podobają. Tylko muszą one prowadzić do ustalenia lepszego procesu, do tego, że coś będzie lepiej działało, i do tego, że czegoś się nauczę.

Wyrażenie „zaplanowane zmiany” brzmi trochę jak oksymoron, ale trochę o to chodzi, że to są zmiany, które Ty wybierasz, że chcesz wprowadzić w swoje życie, i planujesz, jak je wprowadzić.

Nie wiem, czy oksymoron, bo zmianą może być np. przejście z Todoist na Nozbe, z Outlooka czy z używania maili do komunikacji na aplikację do komunikowania się poprzez zadania. I znowu, to jest zmiana, która może prowadzić do lepszej komunikacji w firmie nad rzeczami, które robimy, a rzeczy, które robimy, to są procesy.

Jestem bardzo usatysfakcjonowany rozmową z Tobą i tym, czego dowiedziałem się od Ciebie na temat dyscypliny. Mam zamiar kilka Twoich sposobów przetestować na sobie. Jaką książkę, którą uważasz za wartościową, polecilibyś słuchaczom?

Przeglądałem sobie książki, których ostatnio słuchałem w Audible, i jeśli miałbym coś przykleić mocno do dyscypliny, to byłoby to *The 4 Disciplines of Execution* Seana Coveya, w polskim przekładzie również została wydana. Ona pomaga wprowadzać strukturę i systematyczność działania. Natomiast autor, który najbardziej zmienił mój sposób działania i najwięcej wprowadził przemyśleń w moje życie w ostatnim czasie, to Cal Newport, najpierw czytałem *Deep Work*, a później *So Good They Can't Ignore You* i myślę, że to jest dobra kolejność czytania. Temat jest jeszcze dalej kontynuowany w książce **Peak**, którą również polecam. Dla odmiany, polecam również autorkę Marie Kondo i jej magiczne sztuczki ze sprzątaniami.

Linki do wszystkich książek dodam w notatkach. Marcin, gdzie można znaleźć Cię w internecie, jeśli ktoś chciałby dowiedzieć się więcej na Twój temat?

Można mnie znaleźć na pewno na ironfactory.pl, marcinhinz.pl, aczkolwiek to jest taka strona wiecznie w budowie. To miał być videoblog, który chciałem odpalić. I zapraszam również na media społecznościowe, czy to moje prywatne, czy to stronę o triathlonie, którą prowadzę. I na koniec: nozbe.com, czyli firma, w której pracuję.

Marcin, uważam, że dałeś dużo wartości, ciekawych spostrzeżeń. Jeśli ktoś ma dyscyplinę, to na pewno usłyszał wiele rzeczy rozwijających ten talent. Jeśli jej nie ma, to poznał, że takie coś jest i może zainspiruje się i wymyśli, jak za pomocą innych talentów osiągnąć podobne efekty. Bo ja bardzo w sobie lubię dyscyplinę i warto, abym podciągnął ją wyżej. Bardzo podziwiam osoby, które mają ją w sobie, bo uważam, że to pożyteczna supermoc pozwalająca robić dużo, dużo innych rzeczy.

Wielkie dzięki Marcin za Twój czas, za to, że zostałeś twarzą dyscypliny w Polsce!

Bardzo Ci dziękuję. Mam nadzieję, że ta wiedza komuś się przyda.

Jestem wdzięczny Marcinowi za to, że dał tyle ciekawych spostrzeżeń o swoim talencie. Ja dyscyplinę dostrzegłem w takim praktycznym działaniu. Podczas rozmowy śmialiśmy się trochę z Marcinem, bo dostrzegaliśmy podobne zachowania, np. z tymi aplikacjami w telefonie, co było zabawne. Mam nadzieję, że Marcin pokazał Wam, jak ten talent uwidacznia się na co dzień. Jeśli znacie osoby z tym talentem, to zastanówcie się, w jaki sposób mogą one Wam pomóc w byciu Waszymi partnerami.

Tak jak mówiłem, dyscyplina jako umiejętność tworzenia własnych procesów, umiejętność konsekwentnego wykonywania zadań jest zawsze poszukiwaną i bardzo cenną umiejętnością. Warto doceniać to, jeśli ktoś ma ją naturalnie w sobie. Warto również rozwijać ją u siebie, aby była bardziej widoczna i produktywnie wykorzystywana.

Wszystkie linki, o których wspominaliśmy, znajdziecie w notatkach do tego odcinka podcastu pod adresem npp.run/031. Zapraszam również do komentowania na Facebooku, mailowo i pod wpisem podcastu w komentarzach. Czekać na wszystkie Wasze opinie. Chętnie je czytam, odpowiadam raz szybciej, raz wolniej, za co Was przepraszam, ale staram się odpowiedzieć na wszystkie komentarze i maile. I dajcie znać, co Wam się podobało, co było dla Was ciekawe, odkrywcze i interesujące.

Na sam koniec, jak zwykle, chciałem bardzo podziękować moim patronom, którzy pomagają za pomocą platformy Patronite. To, że są osoby, które zdecydowały się na taką pomoc, bardzo mnie motywuje. To sprawia, że mam jeszcze więcej energii do tworzenia tego, co robię. To jest bardzo dobre uczucie. Dla patronów jest osobna grupa na Facebooku, tam dodatkowo dzielimy się wiedzą, dyskutujemy o różnych aspektach talentów, o rozwoju w oparciu o mocne strony, ale także o produktywności, narzędziach i innych rzeczach. Raz w miesiącu jest tam webinar i co dwa tygodnie taki krótki filmik z *tips and tricks* nagrany przeze mnie, opowiadający o jednej technice dotyczącej produktywności lub talentów. Może kiedyś wyślę przykład takiego filmiku na fanpage, to wtedy zobaczycie, co tam opowiadam i pokazuję.

Na dzisiaj to tyle, bardzo dziękuję za to, że jesteście, czekam na Wasze komentarze. I do usłyszenia, cześć!