



Podcast „Z pasją o mocnych stronach”

Data publikacji: 12.03.2020

**Tytuł:** #133 Słownik talentów – Dyscyplina (Discipline) – SEZON 2

To jest podcast „Z pasją o mocnych stronach”, odcinek 133., „Słownik talentów, sezon drugi – dyscyplina”.

Nazywam się Dominik Juszczyk. Pomagam skutecznie osiągać cele z wykorzystaniem talentów.

Ten odcinek jest częścią drugiego sezonu „Słownika talentów”. W drugim sezonie, w każdym odcinku tej serii możecie posłuchać mojej rozmowy z trzema osobami, które mają ten sam talent w swoim top 5. Listę odcinków już zrealizowanych w ramach tej serii możecie znaleźć na stronie [npp.run/talenty](http://npp.run/talenty). Zapraszam!

Cześć! Witam w kolejnym odcinku. Kolejne trzy osoby opowiedzą o talencie, który mają w swoim top 5, a dziś jest to talent dyscyplina. Kiedy nagrywałem ten odcinek, bardzo się uśmiechałem, dlatego że często od moich gości słyszałem: „Ale to jest naturalne”, „Po prostu tak mam”, „Przecież to oczywiste” – tak bardzo moi goście mają widoczny ten talent. Ale jednocześnie bardzo też widać dynamikę ich talentów: połączenie dyscypliny z osiąganiem, ukierunkowaniem, rozważą i bezstronnością.

Ciekawe jest też u moich gości połączenie tego talentu z tym, o którym nagrywałem poprzedni odcinek „Słownika talentów”, czyli elastycznością – talentem, który jest po drugiej stronie, jeżeli chodzi o sposób działania, a jednocześnie może się z dyscypliną tak pięknie uzupełniać. Zresztą rozmawialiśmy też o tym w odcinku na temat tego, jak osoby z różnymi talentami mogą się uzupełniać i na swój własny sposób realizować swoje potrzeby, cele, wizje, działać z tą pewnością, że idą we właściwym kierunku.

Serdecznie zapraszam do przesłuchania tego odcinka.

**Cześć! Witajcie w odcinku o dyscyplinie. Zanim przejdziemy dalej, to warto, abyście się przedstawili. Ewo, powiedz coś o sobie.**

**Ewa:** Cześć, nazywam się Ewa Kłosowska. Dyscyplinę mam na pierwszym miejscu i jest to talent, który bardzo lubię i mocno go czuję. Przez wiele lat byłam farmaceutką. Teraz pracuję jako konsultant i tester oprogramowania.

**Przemku?**

**Przemek:** Ja bardzo nie lubię pytania o to, kim jestem. Myślę, że w dzisiejszym czasie w ogóle się ono troszkę zdezaktualizowało i tak jak kiedyś mogliśmy powiedzieć: jestem murarzem, stolarzem, piekarzem, tak dzisiaj, przez złożoność tego, co się wokół nas dzieje, nie zawsze wyższe wykształcenie czy w ogóle wykształcenie w jakiś sposób jest połączone z tym, czym się zawodowo zajmujemy. Odpowiem najprościej, jak to możliwe: jestem mężem, jestem też ojcem dwóch świetnych córek, trzypółletniej Oliwii oraz prawie dwuletniej Nikoli. Myślę też, że czasami, przedstawiając się, mówimy tylko o zawodowych obowiązkach, a nie o tym, co jest dla nas najważniejsze, czyli o rodzinie.

Zawodowo zajmuję się tyłoma rzeczami, że pewnie nie starczyłoby odcinka. Generalnie interesuje mnie piłka nożna, szkolenie i dziennikarstwo – taki miks, ale nie będę tym zanudzał słuchaczy, bo interesuje ich pewnie bardziej talent dyscyplina, a nie to, kim jesteśmy.

**Myślę, że w trakcie rozmowy wyjdzie to, w jakich obszarach swojego życia zawodowego i prywatnego korzystasz z talentów.**

**Kamilu?**

**Kamil:** Cześć. Nazywam się Kamil Lelonek i zajmuję się biohackingiem, czyli współpracuję z osobami w branży IT nad poprawą pracy ich mózgu za pomocą optymalizacji takich rzeczy jak odżywianie, sen, aktywność fizyczna i suplementacja. A wszystko to jest dobrane na podstawie wyników badań ich krwi.

**Powiedzcie, jakie jest top 5 Waszych talentów. Ewo?**

**Ewa:** Na pierwszym miejscu dyscyplina, na drugim uczenie się, na trzecim rywalizacja, na czwartym zbieranie. Całą piątkę zamyka bezstronność.

**Dwa dosyć rzadkie talenty w top 5, bo dyscyplina i bezstronność są dosyć nisko w statystykach, jeżeli chodzi o częstotliwość występowania.**

**Przemku?**

**Przemek:** Pierwszy talent to dyscyplina, drugi to osiągnięcie, trzeci to odpowiedzialność. Dalej poważanie i *WOO*, czyli bardzo mocny nacisk na wykonywanie.

**Kamilu?**

**Kamil:** U mnie na pierwszym jest *deliberative*. Potem mam *focus*, a następnie *discipline*, *analytical* i *learner*.

**Jak mówicie komuś, że macie talent dyscyplina, to jak tłumaczycie, czym ona jest?**

**Ewa:** Wszyscy myślą, że jest to twardy, mocny talent, natomiast ja go tłumaczę jako taki, który bardzo pomaga w porządkowaniu i układaniu rzeczy.

**Przemek:** Myślę, że nie trzeba nikomu mówić, czym jest dyscyplina. Jeżeli ktoś nas zna, to to widzi. Kiedyś zrobiłem sobie takie ćwiczenie – być może usłyszałem o nim w Twoim podcaście – poprosiłem kolegów, rodzinę, aby wymienili cztery przymiotniki na mój temat. Żona napisała: „Zdyscyplinowany, chociaż czasami też robot”. Jeden z kolegów napisał: „Dokładny, precyzyjny”. Drugi kolega: „Zorganizowany”. Moja mama napisała: „Zorganizowany do bólu”. Jeśli chodzi o organizację w Gallupie, to często mówimy o strukturze, a ja myślę, że dla mnie najodpowiedniejszym słowem do określenia talentu dyscyplina będzie „system”. Wszystko chciałbym ubrać właśnie w system i wierzę tylko w systemowe rozwiązania.

**Kamil:** U mnie dyscyplina bardzo wiąże się z planowaniem, dlatego że potrzebuję planu. Jest taki zestaw pytań, które bardzo często zadają, czy to w życiu codziennym, czy to w pracy zawodowej. Brzmią one tak: „Co musimy zrobić?”, „Kiedy to zrobimy?”, „Co zrobimy wcześniej?”, „Co zrobimy później?”, „Co planujesz?”, „Co możemy zrobić, żeby nasz plan udało się zrealizować?” albo nawet: „Czy możesz mi nie robić niespodzianek?”, „Czy możesz mi powiedzieć, czym się zajmiesz?”, „Czy możesz mnie uprzedzić o zmianie planów?”. Te wszystkie pytania są związane z planowaniem, z przyszłością, z ustaleniem tego, co robimy i jak robimy.

**Sam mam dyscyplinę na miejscu dziesiątym, więc nie tak mocno ją odczuwam, jak te talenty z pierwszych miejsc. Ale jeśli chodzi o planowanie, systematyzowanie, to bardzo mocno się z dyscypliną identyfikuję. Moje pierwsze pytanie brzmi: gdzie korzystacie z tego porządkowania? Czy to jest konkretny obszar, czy do wszystkiego da się tak podchodzić? Gdzie jest widoczny ten plan i dyscyplina?**

**Przemek:** Wszędzie.

**Kamil:** To ciekawe pytanie, ale myślę, że nikt z nas za bardzo nie zastanawia się, czy tutaj używamy dyscypliny, czy nie. To jest tak naturalne, że wierzę, że każdemu to przychodzi bardzo łatwo.

**Zaśmiałem się, bo jak planowałem ten odcinek, to pomyślałem, że zadam serię pytań, Wy na nie odpowiecie i się rozejdziemy. Zaczniemy w takim razie od czegoś, co jest dla mnie, z moją dyscypliną trudne. Rozumiem potrzebę planowania, że ona się sprawdza, bo uporządkowany świat, przewidywalność, skuteczność, ale nie żyjemy w izolacji, sami na tej planecie. Jak na te dyscypliny, systemy działania reagują osoby wokół Was, bliscy i współpracownicy?**

**Ewa:** Szefowie bardzo to lubią. Myślę, że każdy szef, którego pracownik ma dyscyplinę, jest zachwycony. Bo my nie zawalamy, tylko dowozimy wszystko na czas lub przed czasem. Natomiast jeśli chodzi o bliskich, to pewnie to zależy od tego, jakie cechy charakteru bądź jakie talenty mają nasi bliscy. Mój partner ma zupełnie inne obszary, jest totalnie inną osobą, więc dla niego moje uporządkowanie czasem bywa uciążliwe. Ale myślę, że przez tyle lat życia razem wypracowaliśmy pewne sposoby działania. Jest już przyzwyczajony do tego, że rzeczywiście musi wpisać kilka rzeczy w kalendarz, żebym ja była spokojna i nie suszyła mu głowy o to, że potrzebuję coś mieć. Więc pewnie to zależy od tego, z kim mam do czynienia.

**Przemek:** Ty, Dominiku, wymieniałeś takie słowa, które być może na słuchacza postronnego wpłynęłyby w taki sposób, że pomyślałby o nas jako o takich wielkich sztywniakach. A ja sobie myślę, że nie do końca to słowo „planowanie” jest takie sztywne. Ono ma jakiś cel. Z mojej perspektywy wygląda to tak, że ja lubię doświadczać życia i lubię wiele obszarów, w których chciałbym coś zobaczyć, spełniać się i czegoś doświadczyć, bo wiem, że na wiele rzeczy nie będzie czasu. To planowanie ma w jakiś sposób uprościć mi drogę, żebym realizował to, o czym marzę, i to, do czego dążę. Myślę, że bez tego, niestety, straty, czyli to wszystko, co będzie nam bokami uciekało i przeciekało, będzie na tyle duże, że nie starczy nam życia na zrealizowanie tego, czego się chce. Więc ta dyscyplina pomaga tylko z mojej perspektywy. Ja w ogóle nie widzę żadnych minusów dyscypliny. Myślę, że osoby takie jak my, czyli zdyscyplinowane, może bywają trochę wkurzające, ale z drugiej strony są na tyle solidne i na tyle dla wszystkich wokół przewidywalne, że można na nie liczyć. I sam się zastanawiam, dlaczego ten talent tak nisko plasuje się we wszystkich badaniach, bo on jest ostatnim czy przedostatnim talentem.

**Kamil, chcesz coś do tego dodać?**

**Kamil:** Tak. Zauważyłem, że dyscyplina buduje zaufanie wśród innych osób, bo jest takim pożądanym talentem. Wiele osób chciałoby ją mieć, a w rzeczywistości mało kto ją ma. Jeżeli ktoś ją ma, to budzi to zaufanie ludzi, że ta osoba jest solidna, rzetelna, uporządkowana i że będzie miała plan. Zwykle inne osoby czują się przy niej pewnie, pozwalając jej przejąć plan, bo ona dobrze zrealizuje to, co ma do zrobienia.

**Jak mówicie o przejawach dyscypliny, to opowiem Wam taką historyjkę. Jak mówiłem, dyscyplinę mam na dziesiątym miejscu i nie jestem aż tak uporządkowany, aczkolwiek jest mi łatwo ustawić**

sobie jakiś rytm pracy, uwielbiam nawyki, rutyny, powtarzalność, bo to daje bezpieczeństwo. Natomiast jak pokazuję ludziom całe to poukładanie, od wizji życia, przez konteksty, wartości, planowanie dwunastogodniowe, to, co mam do zrobienia rano, wieczorem, w południe, to pierwsze pytanie brzmi: „Czy w tym wszystkim jest miejsce na spontaniczność?”, „Czy ty masz wszystko zaplanowane?”. Spotykacie się czasem z takimi komentarzami, że wszystko jest zaplanowane, nie ma miejsca na spontaniczność?

**Przemek:** Dzisiaj jest 12 marca, a ja za dziesięć dni mam trzydzieste urodziny. One będą bardzo spontaniczne. Ja sobie żartuję oczywiście, bo moja żona ma duży problem z tym, jak one powinny wyglądać. Ale można nie lubić być zaskakiwanym w jakimś tam stopniu. Nie wiem, czy to pleonazm, ale taka zaplanowana spontaniczność to jest coś, co lubię. Nie wiem, jak Wy macie. Nie wiem, czy spontaniczność można zaplanować, ale bodajże Michał Śliwiński opowiadał o tej randce wpisywanej do kalendarza. I niech się na niej dzieje, co ma się dziać, i niech będzie spontanicznie. Ja jestem za tym, że jeżeli wszystko, co sobie wyznaczyłem na dany dzień, zostaje zrealizowane bądź zamknięte w głowie, to niech ten wieczór będzie spontaniczny, jak spotkanie ze znajomymi, niech wyjazd na miasto przebiega już w taki bardziej ludzki sposób. Ale wcześniej można się do tego przygotować.

Ty zawsze na początku zadajesz takie pytanie, w jaki sposób ten talent nam pomaga. Ja chyba nie wyobrażam sobie zaczynać dzień bez niego. Planuję pracę w Nozbe, mam tam swój system i swoją strukturę, to wszystko mam poukładane według swoich schematów, ale gdybym tego nie miał, to głowa by mi pękała. I nie tylko zapomniałbym o połowie obowiązków, nie mówiąc o tej całej drobnicy, która znajduje się na listach, jest odhaczana i dzięki temu realizuję wszystkie zadania w taki sposób, w jaki powinienem. Ale nie wiem, co ktoś, kto nie ma takiego systemu, robi rano, jak wstaje z łóżka, i nie wiem, co nim kieruje, w którą stronę ruszyć.

**Ewa:** Tak, to musi być bardzo męczące nie mieć list i planów.

**W odcinku 131. rozmawiałem z ludźmi z talentem elastyczność i oni mówili coś zupełnie odwrotnego, niż Wy mówicie.**

**Przemek:** Słuchałem tego odcinka. Zastanawiające przemyślenia. Aczkolwiek też chyba były takie naturalne. Nie jest tak, że te talenty definiują nas aż tak bardzo mocno.

**Tam było powiedziane, że gdybym miał wszystko zaplanowane, to byłoby męczące. Ja mam zaplanowany czas mniej więcej do czerwca. Zgadzam się ze stwierdzeniem, że planowanie daje poczucie bezpieczeństwa. Dzięki planowaniu mam zrobione wszystkie najważniejsze rzeczy, mam wtedy mnóstwo czasu, żeby robić rzeczy niezaplanowane.**

**Przemek:** Dokładnie. To jest ta przestrzeń, którą sam sobie tworzysz.

**Jak planujecie sobie tydzień, to jak to się u Was odbywa? Jak to jest robione, w jaki sposób, na jak wiele aspektów patrzycie, jak dużo aspektów dnia jest zaplanowane? Kamilu?**

**Kamil:** Ja zostawiam sobie taką przestrzeń na spontaniczność. Planuję tylko do jakiegoś stopnia, do jakiejś pewnej szczegółowości. Jeżeli mam się z kimś spotkać, to już nie planuję tego spotkania, tylko to, że mam się z tą osobą spotkać, a jak to spotkanie przebiegnie, to zdaję się już na tzw. spontaniczność. Podobnie jeśli chodzi o wyjazdy, wakacje – one też są zaplanowane, jakie miejsca chcę odwiedzić, co chcę zobaczyć, a gdzieś tam ta przestrzeń pomiędzy jest wolna na to, żeby ewentualnie coś modyfikować na bieżąco. Jeżeli chodzi o planowanie dnia czy tygodnia, to u mnie też nie jest to

takie bardzo szczegółowe i precyzyjne – te główne punkty, które muszę zrealizować, i rzeczy wokół nich. Natomiast to nie jest tak, że każde pół godziny mam dokładnie zagospodarowane, tak żeby wiedzieć, co będę robił. Dużo też planów teraz tworzę tylko w głowie. Do tworzenia planów długoterminowych używam oczywiście narzędzi. Natomiast jeśli chodzi o bieżące plany, to nawet nie zawsze zrzucam sobie to do jakiejś listy, żeby to zaznaczać, ale po prostu pamiętam o tym i dopracowałem to już do takiego stopnia, że mam to w głowie i to mi wystarcza. Więc nie wszystko zawsze jest spisane za pomocą listy i w jakimś narzędziu, tylko to zależy od planu.

**Ewa:** Nie rozpisuję wszystkiego w dokładnych planach, tylko mam swoje rutyny. Są rutyny poranne, kiedy wiem dokładnie, co po kolei zrobię, i robię to jak automat. To jest idealny początek dnia. Tak samo, kiedy przychodzę do pracy – też mam swoją rutynę. Wiem, co robić po kolei, zaczynając od kawy oczywiście. Zauważyłam, że bardzo sprawdza się stosowanie analogowych sposobów, czyli oprócz tego, że mam wszystko umieszczone w kalendarzu Google, to mam też swój notatnik, do którego na bieżąco wrzucam rzeczy do szybkiego zrobienia albo w najbliższym czasie. Ale to nie jest taki bardzo szczegółowy poziom planowania. Oczywiście te rzeczy, które mają swoje miejsce i godzinę, muszą być umieszczone w kalendarzu, natomiast reszta to już do odhaczenia w wolnym czasie.

### A Ty, Przemku?

**Przemek:** Przegląd tygodnia to narzędzie, które tak naprawdę pozbawiło moją dyscyplinę cieniów. Tak mi się przynajmniej wydaje, bo spadł mi z pleców ogromny ciężar, jak zacząłem robić przeglądy tygodnia. U mnie odbywa się to w sobotę o poranku i taki przegląd składa się z szesnastu punktów. Zrobiłem z tego taką checklistę. Te checklisty też pewnie wynikają z tego, że u mnie drugi jest *achiever* i tu podzieliłem sobie tego „słonia” na małe kawałki, jak to Pani Swojego Czasu mówi. Dlaczego? Można się śmiać, że doprowadzamy to do przesady, ale z drugiej strony ja o niczym nie zapominam i to wszystko przyspiesza bardzo mocno. Zaczynając od takich punktów jak spanie w innych miastach, rezerwacja hotelu, zabukowanie mieszkania redakcyjnego, po przegląd najważniejszych meczy w danym tygodniu, żeby czegoś nie przegapić. To wszystko narzucam na swój kalendarz, do swojego Nozbe.

Mam w Nozbe np. kategorie „Away”, związane z godziną bądź miejscem poza domem. To pomaga mi zidentyfikować obszary czy zadania, które muszę zrealizować o konkretnej godzinie, w konkretnym miejscu. Przeglądam też większe projekty. Mam ich kilkanaście. To tworzy mi pewną hierarchię w Nozbe, przez co codziennie rano pogram ten wypluwa je do priorytetów w takiej kolejności, w jakiej chciałbym je widzieć. Ten system ewoluuje. Myślę, że gdybyśmy spotkali się pół roku temu, rok temu czy dwa lata temu, to te systemy byłyby zupełnie inne.

Mówimy o dniu dzisiejszym, o tym, jak to u mnie wygląda, ale mam tam takie trywialne sprawy, jak np. to, który dzień wolny zaplanować – który dzień będzie tą moją przysłowiową niedzielą, bo z racji mojej pracy, z racji licznych konferencji, wyjazdów ja często nie mam niedzieli w niedzielę, ale chciałbym, aby raz w tygodniu rodzina była w stanie tę niedzielę dostrzec, np. w środę. Następnie rozplanowuję sobie te największe zadania. Dobijam później mikrocykl związany z treningiem, sportem, biegami, ćwiczeniami siłowymi. Rozpisuję sobie to i na końcu przeglądam każdy dzień w Nozbe, w kalendarzu Google. Czyszczę go, żeby zostawić sobie taki 30-procentowy bufor, żeby też nie przeładowywać grafiku, bo mam do tego skłonności przez talent osiągnięcia. Zdając sobie z tego sprawę i będąc bardziej świadomym, zacząłem sobie trochę dozować te obciążenia i świadomie wykreślać, przerzucać wiele zadań na kolejną sobotę, bo zrozumiałem, że ja i tak robię więcej niż inni. Kiedy to zrozumiałem,

pozwoiliło mi to na nieprzeładowywanie tego grafiku aż tak, chociaż myślę, że osoby z zewnątrz by tego tak nie określiły.

Kończąc wątek przeglądu tygodnia: co on spowodował? Spowodował to, że nie miałem kumulacji zadaniowych. Wcześniej miewałem taki problem, że goniłem, goniłem, goniłem i w momencie, kiedy pojawiały się jakieś nowe wyzwania, ja sobie jeszcze dokładałem zadań. Kiedyś musiałem ten swój grafik, tę swoją listę rozładować i przepracowywać się. Dzisiaj mam sobotę, do której rzucam sobie wszystko, i wtedy wiem, że przy kolejnym przeplanowaniu tego przeglądu tygodnia będę mógł zareagować. Przykładem tego jest nawet nasza rozmowa. Dominik Juszczyk dzwoni do mnie i pyta, czy wystąpię w podcaście na temat dyscypliny. Gdybym zaplanował to sobie wcześniej i byłbym na tyle skrupulatny, i poukładałbym to sobie szczegółowo, tak że nie miałbym miejsca na tę dyscyplinę, bo poza naszą rozmową było jakieś przygotowanie, odświeżenie sobie wcześniejszego podcastu z Marcinem Hinzem itd., to powiedziałbym „nie”. W tym momencie ten pociąg, który pojawił się na moim peronie, pewnie by odjechał i być może już by nie wrócił. A z drugiej strony, sam jestem fanem Twojego podcastu, słucham wszystkich odcinków i bardzo mocno interesuję się talentami, to dzięki temu, że mam ten przegląd tygodnia, mogłem coś sobie przesunąć kosztem naszej rozmowy. Mówiąc kolokwialnie, dostaję zaproszenie, jaram się tym, że mogę wystąpić i być jedną z osób, które będą tym polskim przedstawicielem talentu dyscyplina.

**Bardzo fajnie widać dynamikę talentów między Waszą trójką. Przemek ma takie talenty jak czar i komunikatywność, co bardzo widać też w sposobie komunikacji – jest więcej słów i większa liczba wątków. Kamil ma *focus* i ukierunkowanie, co widać w precyzji jego wypowiedzi: jest pytanie, jest odpowiedź. U Ewy jest to bezstronność: mówię, odpowiadam i idę dalej. Natomiast to, co było dość mocno widać u Przemka, to to, że niektóre talenty nawzajem się jeszcze bardziej wzmacniały, a niektóre łagodziły. Bardzo było widać wyostrenie talentów *achiever* i dyscyplina, które nawzajem się mocno napędzają. Jeżeli ktoś ma te talenty u siebie w top 5, to warto je obserwować, bo one mogą mocno się wzmacniać. Nawet to dyscyplina bardziej wspiera *achievera*, czyli osiągnięcie, bo jeżeli chcemy być bardzo zajęci i mamy dyscyplinę, to możemy zorganizować sobie ten system tak, żeby móc działać długo i efektywnie.**

Jest to bardzo fajna ilustracja dynamiki talentów. Jak Przemek mówił o swoim przeglądzie tygodnia, to policzyłem, że ja na swoim mam dwadzieścia jeden punktów. Są tam też dodawane różne rzeczy, właśnie po to, aby lepiej zadbać o cały tydzień.

Mówimy o planowaniu i będę do tego dążył, bo w wielu przypadkach talent, który jest rozwinięty, jest obudowany jakąś wiedzą, umiejętnościami w kontekście planowania, narzędzi, tworzenia struktury, ale w bardzo wielu przypadkach taki duży rozwój talentów to jest umiejętność komunikowania wartości i potrzeb wynikających z tych talentów na zewnątrz. Z własnych doświadczeń wiem, że jak układam plan dla siebie, to jest to wszystko w miarę łatwe, bo ja jestem za to odpowiedzialny, mogę to przewidywalnie wypełniać. Natomiast kiedy układam te plany z kimś innym, to to już nie jest takie łatwe. Moja była partnerka miała talent elastyczność i gdy rano z nią coś uzgadniałem, a ona się na to godziła, to kiedy zaczynaliśmy pracować i jej się nagle odechciewało, to ja się frustrowałem, że nie zrobię swojego planu. Przecież zaplanowane, wpisane, uzgodnione, potwierdzone. Oczywiście to pokazuje trochę moją niedojrzałość. Pytanie do Was: jak Wy obsługujecie takie przypadki, że coś planujecie, uzgadniacie, a ktoś potem to zmienia, bo dla niego to jest naturalne, a dla Was to jest zburzenie planów.



**Ewa:** Z tym się trzeba trochę pogodzić. Ja mogę powiedzieć bardziej w drugą stronę, że próbuję wychować swoich przyjaciół, znajomych. Podejrzewam, że jedna z moich przyjaciółek ma bardzo wysoko elastyczność, ponieważ ona zawsze spontanicznie do mnie pisze: „Chodźmy gdzieś na kolację, wyjdźmy na miasto”, a ja za każdym razem jej tłumaczę, że potrzebuję to wiedzieć kilka dni wcześniej. Tak więc po kilku takich przepychankach, kiedy ona próbowała, ja za każdym razem mówiłam, że nie mogę, to już się nauczyła, żeby rzeczywiście wcześniej do mnie napisać i to ustalić. Nie zawsze nam to wychodzi, ale czasami takie drażnienie kropłą skały jednak powoduje, że my tego potrzebujemy i nawet nie ma możliwości, że gdzieś wyjdziemy, bo mamy zupełnie co innego zaplanowane w naszym kalendarzu.

#### **Mam na to pewien sposób, za chwilę o nim opowiem. Kamilu?**

**Kamil:** Ja mam podobnie jak Ewa, że ludzie w moim otoczeniu nauczyli się albo rozumieją ten talent i nigdy nie spotkałem się z jakąś trudnością, że ktoś mówi: „Ale po co planujesz?”. Tylko mówię, że potrzebuję zaplanować, muszę mieć plan, i każdy zwykle odpowiada: „OK”. Nawet ludzie z dużą elastycznością mówią: „Dobra, ja nie potrzebuję planu, ja chcę zrobić to i to. Ułóż wokół tego jakiś plan, jeżeli tego potrzebujesz”. Widzę, że ludzie akceptują ten talent. Nigdy w swoim otoczeniu nie spotkałem się z jakimiś większymi trudnościami związanymi z planowaniem. Co więcej, dla mnie istotne jest to, aby mieć plan, nieważne jaki, czy to plan A, czy to plan B. Więc jeśli coś się zmienia, wychodzi spontanicznie, to automatycznie wokół tego ustawiam nowy plan. Jeżeli jest jakiś chaos, to też wokół tego coś buduję, żeby ten plan mieć.

#### **Jak jest u Ciebie, Przemku?**

**Przemek:** Ja mam trochę odwrotnie niż Kamil. Myślę, że ludzie nas nie rozumieją, jeżeli chodzi o potrzebę planowania. Sam staram się ją komunikować bardzo czytelnie, natomiast bywa z tym bardzo różnie. Moim najbliższym współpracownikiem jest Paweł Szymański, z którym tworzymy podcast „Jak uczyć futbolu” i cały serwis „Ekstratrener”. On ma zupełnie inne talenty niż ja, zupełnie inne podejście do życia niż ja, a dogadujemy się świetnie. Myślę, że realizujemy naprawdę fajne projekty. Ale często bywa tak, że on ma bardzo dużo luzu. U mnie ten *deadline* jest określony i nawet jeżeli jest on określony tylko przez nas w naszych głowach, to dla mnie jest w jakiś sposób sztywny. Myślę, że tu odpowiedzialność, która wzmacnia terminowość wykonania zadań, na mnie działa. Czasami wolę jednak posiedzieć do wieczora i zrobić dane zadanie, niż napisać maila, że się z tym nie wyrobiłem. A u niego jest tak, że jeżeli coś się pali i musi być zrobione, bo jutro mam jakieś wydarzenie i przyjeżdżają ludzie z całej Polski, to on to robi. Natomiast bywa tak, że wiele zadań tkwi gdzieś w martwym punkcie. Ale ja cały czas komunikuję, że jest to dla mnie po prostu irytujące i czy możemy to zmienić. W przypadku Pawła działa to tak, że on to bierze do siebie i w jakiś sposób zwraca na to większą bądź mniejszą uwagę.

Moja żona to jest moje przeciwieństwo. Próbowaliśmy na różne sposoby ją przekabacić, żeby weszła w ten mój system albo w jakiś sposób zagrała według tych zasad, które stworzyłem, ale bywa z tym różnie. Najśmieszniejsze jest to, że ona tak racjonalnie o tym mówi: „Ja wiem, że tak musi być”, ale później uruchamia to Nozbe, uzupełnia zadania, bo jest zmotywowana, widząc, że to jednak u mnie działa, po czym trzy dni go nie włącza. Ja pytam: „Zrobiłaś to?”, ona na to: „Aha, no tak”, i świeci jej się wszystko na czerwono. Nie ma tu złej woli, ona jest inna, ja nauczyłem się nie brać tego do siebie.

Mam kilka takich patentów i takich drobnych rzeczy, które rozładowały troszkę u mnie emocjonowanie się tym brakiem wykonywania zadań przez współpracowników, rodzinę czy osoby, od których jesteśmy

w jakiś sposób zależni. Mnie osobiście kłuje w oczy coś, co znajduje się na liście i zależy od kogoś innego, dlatego zacząłem się tego pozbywać. Tak jak w Nozbe deleguję zadania na Pawła, wiedząc, że teraz jest jego ruch, i znika mi to z mojej listy, tak stworzyłem projekt o nazwie „Zależne od...”. Jeżeli jest zadanie, które wędruje sobie między projektami, np. MIT, czyli najważniejszy *task* danego dnia, to może zostać przeobrażone w inne zadanie, czyli coś, czego nie muszę zrobić dzisiaj, ale warto byłoby się tym zająć, jeżeli zostanie mi czas, ale może też trafić właśnie do tego projektu „Zależne od...”, jeżeli czekam np. na odpowiedź od kogoś. Wtedy, przestawiając to sobie na za trzy dni, mam dużo czasu na to, żeby nie zastanawiać się nawet nad tym, bo tego nie widzę.

W *Getting things done* przeczytałem o liście „Kiedyś może”. Uznałem, że to też jest bardzo dobre. Tworzymy sobie projekt, który przeglądamy raz w miesiącu, i tam znajduje się sto pomysłów, które będziemy chcieli kiedyś wykonać, ale one nas nie kłują w oczy. Wcześniej te projekty były u mnie rozłożone w czasie i co chwilę je przekładałem – był to jakiś większy *deal*, który będę chciał wykonać za jakiś czas. A nagle znalazłem taki „śmietnik”, do którego zaglądam raz w miesiącu i z tego śmietnika wyciągam jeden „papierek”, rozkładam go przed sobą i planuję np. na najbliższy tydzień.

**U Ciebie, Przemku, widać połączenie dyscypliny z achieverem. Te dwa talenty mocno ze sobą działają. Zresztą w tej serii wpisów na blogu Gallupa, które nazywają się „Master Monday”, dotyczącej tego, które talenty wyostrzają dany talent, a które zmiękczają, to talenty osiągnięcie, bezstronność, odpowiedzialność, naprawianie wyostrzają dyscyplinę, sprawiają, że jest ona jeszcze bardziej widoczna. Z kolei talenty, które łagodzą dyscyplinę, czyli sprawiają, że jest ona bardziej miękka, to strateg, elastyczność, organizator, bliskość, integrator, zgodność, indywidualizacja. To też można sobie obserwować. Jeżeli mamy te talenty wyostrzające w kombo, to one sprawiają, że nasze działanie w danym obszarze będzie jeszcze bardziej widoczne.**

Odnosnie do tych wszystkich sposobów, ja nauczyłem się mówić, że nie musimy planować całego dnia, ale to jest jedna najważniejsza rzecz, którą chcę, by się dziś wydarzyła, nieważne kiedy. Uzgodniłiśmy trochę taki kontrakt dnia z osobami, które nie mają takiej potrzeby planowania jak ja, co jest naturalne, bo nie wszyscy muszą planować. Natomiast co do tego wspólnego czasu i wychodzenia, o którym Ewa wspominała, ja mam w kalendarzu, w każdym tygodniu trzy takie sloty – wyjścia dla dziesięciu moich najbliższych znajomych. Jeżeli ktoś do mnie dzwoni w tym czasie, to wtedy wychodzę. Jeżeli nikt do mnie nie zadzwoni, to ja mam listę rzeczy do zrobienia i nie mam problemu, by znaleźć sobie coś, co mam robić. Ale jest wtedy przestrzeń na te spotkania. Nie ukrywam, że jest więcej takich osób jak ja. Ja sobie mierzę sto procent swojego czasu. Mam teraz włączony zegarek, jest teraz tryb „praca” i mierzę czas pracy. Potem przełączę na tryb „spacer”, potem „domowe” itd. Macie takie coś, że mierzycie czas i sprawdzacie, ile na czymś czasu spędzacie, potem to optymalizujecie?

**Kamil:** Ja akurat tak nie mam i to się może wydawać dziwne. Mój *focus* działa trochę inaczej niż *focus* innych osób. Bo jeżeli ja robię jakieś działanie, to łatwo jest mi przełączać kontekst na inne zadanie i często w ciągu godziny robię kilka różnych zadań – trochę tego, trochę tego itd. Nie mierzę czasu, bo zauważyłem, że przy takim szybkim przełączaniu się pomiędzy zadaniami byłoby to dla mnie uciążliwe, żeby jeszcze gdzieś tak klikać, mierzyć, zmieniać ten stoper.

**Czyli ukierunkowanie działa na takiej zasadzie, że masz szybką zdolność do skupiania się na jednej rzeczy. Nie masz potrzeby, żeby robić jedną rzecz naraz.**

**Kamil:** Tak.



**Ewa:** Zazdroszczę.

### **Dlaczego?**

**Ewa:** Myślę, że mało osób ma tę zdolność do przełączania się między kontekstami. Badania wskazują, że jest to niewykonalne dla większości osób i zjada więcej czasu, niż nam się wydaje. Dyscyplina bardzo pomaga w koordynowaniu wielu rzeczy. Ja oprócz normalnej pracy działałam też np. w Geek Girls Carrots i tym podobnych meet-upach wrocławskich. I tu rzeczywiście dyscyplina pomaga przełączyć się między kontekstami, ale nie zmienia to faktu, że sfokusowanie się na jednym temacie jest bardziej wydajne niż skakanie z jednego na drugi.

### **Przemku?**

**Przemek:** Ja próbowałem. Zainspirowany Twoim newsletterem zainstalowałem Togglą, nawet już któryś raz z rzędu, ale nie wychodzi mi to. Nie wiem dlaczego. Może przez złożoność, o której powiedziała Ewa. Bo ja mam tyle obszarów, że zacząłem je sobie wypisywać. Przełączanie się między nimi nie jest dla mnie problemem, ale do tego przełączania związanego z moją koncentracją i w moim systemie Nozbe musiałbym dorzucić jeszcze trzeci, w którym zatrzymuję czas, dopisuję pod określonym tagiem. Może za jakiś czas byłoby to bardziej zautomatyzowane, ale trudno jest mi to obecnie zrobić. Jeśli miałbym w to wejść, to chciałbym, żeby było to na tyle podzielone, żeby obsługa Instagrama zajęła mi tyle czasu, a Facebooka i Twittera tyle, żebym wiedział, ile mojego zaangażowania czysto zawodowo poszczególne kanały zawierają. Ja uważam, że mam na tyle szczęście, że moja praca to jest *fun* i niejednokrotnie trudno mi odróżnić pracę od zainteresowań, bo nie wiem, czy jak ja jestem na kursie trenerskim, to jestem jeszcze w pracy, czy nie. Dzisiaj nie jestem czynnym trenerem, ale realizuję ten kurs, bo piszę o szkoleniu, interesuję się tym bardzo mocno, rozmawiam z trenerami z najwyższej półki. Gdy wróciliśmy z Tajlandii, to moja żona wszystkim opowiadała: „Przemek codziennie pracował pięć godzin”, ja w końcu mówię: „Paulina, jak ja pracowałem pięć godzin? Ty zaliczasz mi bieganie, czytanie książki do pracy”. Rano poszedłem sobie na plażę pobiegać przez godzinę, zakończyłem to kąpielą w morzu, a ona mówi, że ja pracowałem. W jakiś sposób jest to trudne do zdefiniowania.

**Pytam o to nie bez kozery, bo mierzenie czasu z użyciem telefonu było dla mnie trudne. Odkąd robię to w zegarku, gdzie jest to bardzo niedostępne i szybkie, to staje się bardzo proste i ma tylko trzynaście kategorii. Pytam o to dlatego, że dla mnie to jest obszar, który pozwala mi optymalizować moje działanie, czyli np. przełączam się na *low leisure* (odpoczynek niskiej jakości) i potem widzę, że w miesiącu spędziłem na tym dziewiętnaście godzin, więc co mogę zrobić, żeby w następnym miesiącu spędzić go trochę mniej. To nie znaczy, że z tego rezygnuję, bo jest to dla mnie nadal istotne, tylko po to, żeby sobie móc czasami trochę odpocząć od wszystkiego. Ale dzięki temu mogę optymalizować swoje działanie. Talent dyscyplina najbardziej kojarzy mi się z tym, że mamy jakieś działanie, możemy zobaczyć, jak je uprościć, opisać, zautomatyzować i dzięki temu działać dużo efektywniej. Jak taki przejaw dyscypliny jest widoczny u Was?**

**Ewa:** Myślę, że to są głównie rutyny, o których wcześniej wspominałam. Gdy wchodzę w jakikolwiek nowy proces, bardzo szybko ustalam sobie checklistę, co powinno być kolejno wykonywane, i przez to samoistnie ten proces się optymalizuje.

**Przez to, że zapisujesz te rutyny, te kroki?**

**Ewa:** Tak, jak najbardziej, bo w tym momencie przestajesz już zastanawiać się, co masz kolejnego zrobić, i na tym też zyskujesz czas. Zresztą dyscyplina to dla nas naprawdę naturalne znajdowanie tych najbardziej optymalnych sposobów działania i najbardziej wydajne.

**Kamil:** Zgadzam się z tym, że to jest tak naturalne, że na siłę niczego nie optymalizujemy, tylko obserwujemy procesy, które spisujemy, tworzymy jakieś procedury i w miarę ich wykonywania, z czasem naturalnie zauważamy jakieś możliwości do optymalizacji. Nie siadam specjalnie i nie patrzę, co tu jest zrobione źle albo co mogę poprawić, tylko jak działam, to czuję to w pewnym sensie intuicyjnie, bo mam zaufanie do tej swojej dyscypliny, że ja będę mimo wszystko podświadomie dążyć do tego, aby dany proces był jak najbardziej wydajny, optymalny, i po prostu modyfikuję w miarę pracy z tym procesem, z tą procedurą, żeby była jeszcze lepsza.

**Nie wiem, czy wiecie, że w grupie „Z pasją o mocnych stronach” talent dyscyplina jest często pożądanym przez ludzi, którzy nie mają go w swoim top 5. Dyscyplina kojarzy im się z taką magiczną siłą sprawiającą, że sobie coś postanowią i będą to robić automatycznie. Czy to tak działa, że macie jakąś supermoc, nie musicie używać siły woli, że to nie jest związane z ilością glikogenu we krwi, że nie ma tam jakiegoś zmęczenia?**

**Kamil:** U mnie to tak działa. Ja mam zbudowany nawyk od pierwszego razu wykonania danej czynności. Zdarza się, że jak coś raz zrobię, ja już mam nawyk, i dlatego nie rozumiem tej całej motywacji, tego, żeby się motywować, żeby robić, działać, trzymać dyscyplinę i mimo że się nie chce, to masz robić. Ja wstaję i robię. Nie rozkminiam, czy muszę o tym pamiętać. Coś sobie postanawiam i od pierwszej wykonanej czynności już zawsze to będę robił.

**Ewa:** Mnie się wydaje, że to jest też trochę tak, że ludzie, o których powiedziałaś, Dominiku, myślą trochę pojęcia dyscypliny, bo dyscyplina bardziej oznacza porządkowanie i tworzenie procesów, struktur niż silną wolę.

**Przemek:** Myślę, że to, że tworzymy sobie jakieś nawyki, to jedno, ale nie zawsze też to funkcjonuje perfekcyjnie, przynajmniej u mnie, bo wiem, że powinienem zaczynać dzień od tych największych zadań, a zdarza mi się, że tego nie robię. Czasem czuję, że mam jeszcze na tyle dużo czasu, że jednak troszkę odwrócę tę kolejność i gdzieś tam sobie od dołu listy zacznę coś przyjemniejszego robić, bo mózg nas trochę lubi oszukiwać i mniejsze zadania się jakoś przyjemniej wykonuje, bo szybciej się je odznacza, bo może zabranie się za coś wielkiego jest bardziej skomplikowane. Tu być może należałoby porozmawiać z jakimś psychologiem. Ty, Dominiku, pewnie znasz jakieś badania na ten temat i zaraz o tym opowiesz, natomiast ja przynajmniej idealnie realizuję ten plan, który jest przeze mnie nakreślony, oczywiście w dużej mierze tak, bo uważam, że dosyć dobrze mam przepracowaną dyscyplinę i w jakiś tam sposób jestem skuteczny w tym, co robię, ale są też takie miejsca, w których mogłoby się to dziać lepiej.

Lubię wieczorem, przed kolejnym dniem przepisać sobie do zeszytu listę najważniejszych zadań, od których zacznę dzień, tak żeby móc rozpocząć dzień bez włączenia nawet jakiejś aplikacji. Tak jak Covey pisze o ostrzeniu piły, to ja lubię ją tak podostrzyć, żeby rano buty do biegania były już uszykowane i żeby przed siódmą to, co bym pewnie zrobił dużo później, gdybym nie zajrzał dzień wcześniej do kalendarza i do listy zadań na dzień następny. To jest jakiś sposób na te nawyki. A później to się dzieje samo. Inaczej: mamy swój system, swoją listę, ale kto ją stworzył? To my ją stworzyliśmy.

Oprócz przeglądu tygodnia robię sobie planowanie dwumiesięczne; nie wiem, dlaczego dwumiesięczne, ale akurat to jest dla mnie najbardziej wygodne. Tam też mam swoją listę zadań, które ujmuję. To często są zadania, które nie są tak bardzo zawodowo-warsztatowe i związane z realizacją tego, co zazwyczaj znajduje się na naszych listach. Na przykład co dwa miesiące pojawiają się tam dwa nowe wydarzenia z dziećmi albo przynajmniej dwie randki z żoną. To już jest zbudowane przez pryzmat wartości. Jeżeli buduję listy w sposób świadomy, w oparciu o swoje wartości, to dlaczego potem mam mieć problem z ich realizowaniem?

**Mówiłeś o zaczynaniu od małych rzeczy. Osoby, które mają talent *achiever*, czyli osiągnięcie, jak kilka rzeczy odhaczają, to się rozpędzają, bo jest już coś z listy zrobione. Kiedyś mówiłem, że są do tego dwa podejścia – jedni lubią skreślać, żeby było bliżej zera, inni dopełniać – więc motywacje bywają różne. Powiedziałeś też o wartościach – Ty masz na miejscu szóstym pryncypialność, więc to też napędza te rzeczy.**

**Co do dyscypliny, siły woli, to zgadzam się z tym, co powiedziała Ewa, że to nie jest coś magicznego, tylko jest to sposób działania i warto, abyśmy w którymś momencie pomyśleli, co chcemy robić i dlaczego. Ja uważam, że dyscyplina czasami nakłada na to jeszcze większą odpowiedzialność. Bo osobom z dyscypliną jest łatwiej ustawić ten system. Czasami tę rzecz jest łatwiej osiągnąć, więc jest jeszcze większa presja, aby dobrze wybrać, bo jak wybierzemy źle, to osiągniemy złe rzeczy.**

**W moim drugim podcaście „Męskie rozmowy” rozmawiałem z kilkoma panami o zmianie. Wszyscy stwierdziliśmy, że jedyną stałą jest zmiana i tak naprawdę w naszym świecie ze zmianą się spotkamy. Są takie dwa aspekty zmiany. Jeden wynika z mojego doświadczenia. Wiem, że jak sobie coś ładnie ustawię i to działa dobrze, to nie mogę tak łatwo tego zmienić, pomimo że zauważę, że to się już wypaliło, że to nie jest już wartościowe, że to już jest inny kontekst, że coś warto w tym zmienić. Jak do tego podchodzicie, jak to analizujecie? Czy to jest jeszcze ten sposób działania, czy już go warto zmodyfikować? Czy ta procedura, ten system jeszcze działa, czy może czas wprowadzić jakieś zmiany?**

**Kamil:** Ja zwykle obserwuję sygnały dochodzące z tego, jak coś robię. Jeżeli widzę, że np. coś już tak nie działa, nie ma takich samych efektów lub wydajność tego spada, to wiem, że to jest moment do zmiany. Czyli nie tylko robię rzeczy, które mam zaplanowane, ale też obserwuję sposób, w jaki to robię, obserwuję tę procedurę, czyli staram się stanąć jakby obok i zobaczyć, czy rzeczywiście idzie to dobrze. Jeżeli idzie dobrze, to OK. Jeśli czuję, że coś idzie nie tak albo jest coś do optymalizacji, to to optymalizuję. Staram się po prostu obserwować rzeczy, które robię, a nie tylko robić bezmyślnie, bo taki jest plan i procedura.

**A jak je obserwujesz?**

**Kamil:** Bardzo naturalnie. Po prostu robię coś i patrzę: jest taki rezultat, takie było oczekiwanie, to jest OK. Jeżeli oczekiwanie było inne, włożyłem tyle samo pracy, ale rezultat nie był tak dobry, to znaczy, że jest coś do zmiany. Czyli mój plan ma też w pewnym sensie takie założenia co do rezultatów, że jeżeli one nie spełnią oczekiwań, to znaczy, że plan, proces wymaga zmiany.

**A jak Ci w tym pomaga rozważa i analityk?**

**Kamil:** Rozważa pozwala mi zminimalizować ryzyko, czyli dostrzegać rzeczy, które mogą pójść nie tak, unikać błędów i starać się ułożyć taki plan, który jest pozbawiony możliwości porażki. Czyli kiedy układam plan, to zawsze zastanawiam się, co może pójść nie tak, który z kroków tego planu może nie

wyjść, co może się nie udać. Za pomocą rozwagi minimalizuję te wszystkie ryzyka, a analityk pomaga mi głębiej wejść i rozłożyć duży problem na małe elementy, podzadania, podzielić większy cel na mikrokroki i dzięki temu zoptymalizować każdą z tych małych części.

**Czyli tak naprawdę te talenty poprzedzają dyscyplinę, ale potem pomagają jej lepiej działać w trakcie.**

**Kamil:** Tak.

**A u Ciebie, Ewo?**

**Ewa:** Wydaje mi się, że o tym, że dyscyplina jest dojrzałym talentem, świadczy to, że potrafimy zareagować i zmienić pewne nasze rutyny bądź plany. W moim przypadku taką największą zmianą, jakiej dokonałam, była zmiana branży. O tym, żeby zostać farmaceutką, marzyłam od ósmego roku życia, już wtedy miałam ułożony plan, więc zmiana tego planu po dziesięciu latach pracy wymagała wielu poświęceń z mojej strony. Jednak to też wyglądało tak, że ja obserwowałam siebie i wiedziałam, że ta zmiana jest potrzebna, i przestawiłam się na inny plan. Stworzyłam plan zmiany, jak tego dokonać.

**Co Ci w tym pomagało, a co przeszkadzało?**

**Ewa:** Pomagało mi to, że uspokoiłam sama siebie, że decyzja zapadła i zmieniam niemalże całe swoje życie zawodowe. Ludzie z dyscypliną w takiej sytuacji siadają i rozpisują plan. Wtedy jest spokój i wiemy, co po kolei możemy robić i co może pójść nie tak. A co przeszkadzało? Jeżeli marzyłeś o czymś od dzieciństwa, to jesteś do tego przywiązany. Ja bardzo lubiłam swoją pracę jako farmaceutka i nadal bardzo często zdarza mi się pójść pomóc koleżankom. Więc takie pogodzenie się, że ta zmiana jest nieunikniona, było najtrudniejsze.

**Bardzo mi się podoba to, że powiedzieliście, że dyscyplina może wносить spokój i przewidywalność. To jest świetny wynik działania tego talentu, nie tylko dla nas, ale może być takim zasobem dla osób z zewnątrz.**

**Przemku, a jak u Ciebie jest ze zmianą działania, jeżeli widzisz, że trzeba coś zmienić?**

**Przemek:** Ja mam takie trzy przemyślenia w tym kontekście. Po pierwsze – przegląd tygodnia. U mnie najlepiej na zmianę wpłynął przegląd tygodnia, bo on jest na tyle częsty, że nie zdąży mi się nic skumulować. My jako osoby z talentem dyscyplina mamy taką przypadłość, że denerwujemy się, jeżeli ten talent jest niedojrzały, więc denerwujemy się, gdy wysypuje się nam plan. Ale jeżeli przeorganizujemy go co tydzień, to on nie będzie miał miejsca, w którym mógłby się wysypać. To mi bardzo mocno pomogło i każdemu, kto tego nie robił, a ma podobne odczucia, polecam to bardzo, bardzo mocno. To dało mi wiele luzu. Pozbyłem się takiego stresu związanego z tym, że te zmiany następowały.

Druga kwestia to ta rozwaga, o której powiedział Kamil. Myślę, że ona by mi się przydała, bo ja często zapisuję sobie w zeszycie godziny wykonywania tych największych zadań i zaczynam dzień, teoretycznie wiedząc, między którą a którą godziną dane zadanie będę realizował. Ale bardzo często przekraczam ten czas, który sobie założyłem, okazuje się, że na dane zadanie potrzebowałem jednak więcej czasu. Brakuje mi rozwagi – u mnie jest ona na dwudziestym ósmym miejscu. Wiem, że osoby z tym talentem radzą sobie lepiej, bo przewidują, co jeszcze się po drodze wysypie, a ja jakoś nad wyraz optymistycznie na to wszystko patrzę i wydaje mi się, że zrobię to jednak w trzydzieści minut, a nie w czterdzieści pięć. Ale z drugiej strony, o ile jest to dawkiowane, to czuję się w jakiś sposób napędzony.

Czyli jeśli pomiędzy jednym a drugim zadaniem mam siedem minut opóźnienia, to muszę cisnąć dalej i nie ma momentu na przestój, tylko lecę z tym tematem, bo trzeba nadgonić te siedem minut.

A trzecia kwestia związana jest z tym, co opowiedział Kamil. Ja tylko chciałbym dodać to, że czasami mam wrażenie, że brakuje takiego momentu, żeby się zatrzymać i pomyśleć. My nie zdajemy sobie sprawy z tego, ile w naszych głowach jest potencjału, mądrych i trafnych przemyśleń. Dzisiejszy świat jest tak przebudźcowany, że nie mamy czasu się zatrzymać, do nich zajrzeć, a jak pójdziemy do coacha porozmawiać sobie na ten temat, to okazuje się, że on z nas wyciąga najpiękniejsze przemyślenia naszego życia. Ja lubię zatrzymać się z czystą kartką papieru i przeanalizować jakiś temat. Tak jak w tym kawale: Pracownik biega z pustą taczka. Z boku obserwuje go kierownik, zadaje pytanie: „Dlaczego biegasz z pustą taczka w tę i z powrotem?”. A pracownik mówi: „Jest taki zapierdziel, że nie ma kiedy załadować”. Mam wrażenie, że to jest duża analogia do naszego życia, że my często biegniemy, a potem, jak się zatrzymamy, to mówimy: „Kurczę, po co ja to robię?”. Warto to naprawdę zrobić.

Jeżeli zapytamy kogokolwiek: „Po co pracujesz?”, to usłyszymy, że po to, żeby zapewnić rodzinie określony poziom życia. A jak się zapytamy: „Co robisz z tą rodziną?”, to okazuje się, że nic, bo siedzi w pracy, czasami nawet do godziny dwudziestej drugiej. To samo ze zdrowiem, z zadaniami drugiej ćwiartki: zapominamy o tym, aby należycie dbać o to, co najważniejsze, czyli o sen, o dietę, o sport, a gonimy nie wiadomo za czym. Nie mamy czasu na podróże, a jest to nasze marzenie. Potem nagle okazuje się, że przez półtora roku mamy w pracy projekt, którego nie możemy zostawić i nie możemy na tydzień wyjechać. Wielokrotnie tak się w życiu zatrzymałem i tutaj mam dużo przemyśleń. Dlatego dużo podróżuję i mam dużo czasu, żeby kolejne przemyślenia sobie przyswoić i przetrawić. Polecam to każdemu.

**Podsumuję to, co powiedzieliście przed chwileczką. Każdy z Was przedstawił moment zastanowienia, przemyślenia i podjęcia decyzji. Wydaje mi się, że talent dyscyplina jest świetny, bo można sobie zaplanować taki czas w przewidywalny sposób. Przemek mówił o przeglądzie tygodnia, ale ja np. mam raz na miesiąc trzy, cztery dni, w których mam wyczyszczony harmonogram, nic nie robię, by złapać kontekst. Z tego, co powiedzieliście, wynika, że każdy z Was ma sposób na to, by zobaczyć, czy jego sposób działania jest adekwatny, czy nie, i go modyfikować, gdy jest potrzeba. Wydaje mi się, że to jest jednak wskazówka na dojrzałą dyscyplinę, czyli świadomość tego, że ta zmiana nie jest zła, ale jak zmieniamy, to znowu mamy ten sposób, żeby robić to regularnie.**

**Kiedy po raz pierwszy zauważyliście, że macie taki sposób działania – regularnego, konsekwentnego planowania?**

**Kamil:** U mnie było to na pewno w szkole, kiedy uczyłem się jakichś rzeczy. Czy to była podstawówka, gimnazjum, czy liceum, nie miałem nigdy problemu z tym, żeby przysiąść do nauki i regularnie przygotowywać się do czegoś. Kiedy miałem jakiś zapowiedziany sprawdzian, to opracowywałem sobie plan: jakie są zagadnienia, których muszę się nauczyć, kiedy jest sprawdzian, w jakich dniach będę się czego uczył. Siadałem i robiłem. To właśnie wtedy najbardziej zauważałem u siebie dyscyplinę. Niczego wtedy nie planowałem, tylko naukę, bo to był obszar, na który miałem wpływ. Wtedy to zauważyłem i pamiętam to już z tamtych czasów. To już było od podstawówki i potem ujawniało się w klasach wyższych, kiedy mieliśmy zaplanowane sprawdziany na lekcjach.

**Ewa:** Mam identycznie jak Kamil. Ja byłem tym uczniem, który w piątek po południu miał skończone odrabianie lekcji na przyszły tydzień, tak żeby mieć potem wolne w weekend. Tak więc dyscyplina się u mnie odzywała od samego początku.

**Przemek:** I u mnie było podobnie, ale ja bym jeszcze zaznaczył jedną rzecz. Zobacz, Dominiku, to, co powiedziałaś, na jaką fantastyczną rzecz osoby z dyscypliną mogą sobie pozwolić, planując trzy, cztery dni nicnierobienia. Powiedźcie mi, kto tak może zrobić. Bo jeżeli my to sobie wrzucimy w nasz system, to będzie to po prostu zadanie do wykonania pt. „Nic nie robić”. Myślę, że to jest naprawdę wartościowe, ale ja bym powiedział, że to jest umiejętność, a nie potrzeba. Myślę, że z taką potrzebą spotkałem się już w najmłodszych latach w szkole, bo pamiętam, że robiłem sobie listę zadań, tylko kiedyś to nie było sześćdziesiąt zadań dziennie, ale sześć powtarzanych codziennie, trzy razy w tygodniu i jedno, które było dopisywane. Nad biurkiem miałem taką karteczkę, w której było napisane, żeby poodkurzać mieszkanie – to było w tych powtarzalnych co tydzień. Poniżej zapisywałem poranne rutyny, w tym sprawdzenie telegazety, żebym nie zapomniał sprawdzić wyników piłkarskich, żeby w szkole móc o czymś rozmawiać. Dlatego pojawiła się taka karteczka, nie wiem skąd, nikt mi jej nie podrzucił. Stwierdziłem, że po co mam codziennie rano myśleć, co mam zrobić, jeżeli mogę to spisać w punktach. To potem ewoluowało. Ale dzięki temu nie zapomniałem nigdy śniadania do szkoły, bo na tej liście ono było. Wychodziłem do szkoły, wiedząc, że te siedem punktów jest – telegazeta sprawdzona, zęby umyte, śniadanie w tornistrze.

**Zastanawiam się, ilu naszych słuchaczy pamięta jeszcze telegazetę.**

**Ewa:** Ja pamiętam, przyznam się.

**Moje dzieci tego nie wiedzą. Telegazety chyba nigdy nie włączałem w telewizji.**

**Przemek:** Ostatnio widziałem, że jeszcze istnieje telegazeta.

**Ewa:** Chcę Wam powiedzieć jeszcze jedną rzecz odnośnie do tego, jak się objawia dyscyplina. Bo my bardzo często działamy automatycznie. To odbywa się jakby poza naszą świadomością. Kilka miesięcy temu miałam taką sytuację. Poszliśmy na planszówki do znajomych. Wszyscy wiemy, jak one wyglądają, mamy pakiet pionków. W którymś momencie mój partner zaczął się śmiać. Pytam się go, o co chodzi. A on mówi: „Zobacz, jak masz ułożone swoje pionki”. Wszyscy mieli te pionki na kupkach, a u mnie wszystkie były ułożone w rzędzie wielkością, rodzajem. My naprawdę robimy to nieświadomie.

**Moim pierwszym nawykiem rano jest położyć kubek na biurku, drugim – uporządkować biurko, żeby został tylko notatnik, klawiatura i trackpad.**

**Kamil:** A co masz na tym biurku, jak wstajesz? Bo mówisz, że rano zajmujesz się porządkowaniem biurka. Ja nie zasnę, jeżeli biurko mam nieuporządkowane.

**Ty masz na trzecim dyscyplinę, ja na dziesiątym. Ja zasnę, jak nie mam biurka uporządkowanego. Po tym nagraniu zostanie mi rejestrator, bo będę szybko szedł z psem na spacer i potem mam jeszcze coś do zrobienia. Ale ciekawe pytanie. Poobserwuję, Kamilu.**

**Czy umiecie zidentyfikować, co robiliście, aby Wasza dyscyplina była dojrzała? Czego się uczyliście, z jakich narzędzi korzystaliście? Przemek wspominał o przeglądzie tygodnia. Może macie coś innego, co sprawiło, że świadomie ten talent rozwinęliście?**

**Ewa:** Obserwacja, że zmiana nie jest czymś złym. Myślę, że to bardzo pomaga w dyscyplinie, w takiej dojrzałości, żeby zauważać, że zmiany bywają dobre i że rzeczywiście ta odrobina elastyczności jest potrzebna.

**Czyli praca ze zmianą i na podstawie obserwacji, ale też pewnie emocjonalnego obsługiwania.**



**Kamil:** U mnie było tak, że gdy ten talent był niedojrzały, to w momencie, gdy coś wymykało się spod kontroli, frustrowałem się, że coś nie idzie według planu. Denerwowałem się, że mam coś zaplanowane, a to nie wychodzi. Natomiast teraz, jeżeli coś wymyka się spod kontroli, to ja szybko przywracam porządek, szybko ustaląm nowy porządek, szybko modyfikuję plan, żeby mieć nowy inny plan i dopasować się do tej zmieniającej się rzeczywistości, na którą nie mam wpływu. Więc staram się okiełznać ten chaos dookoła poprzez nałożenie na niego pewnego planu, pewnej struktury. Nie frustrować się, że są zmiany, które ode mnie nie zależą.

**Brzmi to dosyć prosto, ale sam przechodziłem przez ten proces i wiem, że to nie jest taki prosty sposób uczenia się i niefrustrowania. Czy robisz coś konkretnego w tym kontekście? Jakież praktyki?**

**Kamil:** Dwa słowa: medytacja i *mindfulness*. Naprawdę pomaga robienie tego regularnie. Najlepiej zacząć już od samych technik oddechowych i wchodzić potem w bardziej zaawansowane rzeczy, ale to daje niesamowity efekt już po nie tak długim czasie stosowania. Więc nie trzeba mieć wysoko dyscypliny, wystarczy to zrobić kilka razy i ten efekt będzie zauważalny.

**Podbijam to, co powiedziałaś. Dzięki medytacji łatwiej jest zauważyć moment, w którym się frustrujemy, i stwierdzić, czy warto się tak frustrować, czy warto nad tym pracować?**

**Przemku, czy możesz coś do tego dodać?**

**Przemek:** Być może medytacja, bo też ją praktykuję, wpłynęła w jakiś sposób na to postrzeganie, ale myślę, że bardziej taka ogólna świadomość właśnie tego, że ta zmiana jest nieuchronna i jest częścią naszego życia. Ja czasami lubię się zatrzymać, przejrzeć ten swój system i przemyśleć, że skoro wyspało się to, co planowałem na początku, to co teraz musimy zrobić, żeby to zafunkcjonowało, chociaż w takim stopniu, żeby było optymalne. Czyli skoro wiem, że jestem spóźniony, to pewne rzeczy wyrzucam, zostawiam te, które zdecydowanie zrealizować trzeba. Cała ewolucja tego talentu składa się z drobnych poprawek systemu. Bo jak wspominałem, projekty „Zależne od...” czy „Kiedyś może” to są dodatkowe projekty, które gdzieś tam usprawniły moje funkcjonowanie. Po lekturze Coveya dodałem sobie zadania drugiej ćwiartki, które są zawsze zhierarchizowane u mnie na samej górze, i zaczynam od nich dzień. Okazuje się, że tych książek czytam tyle, ile chcę, że medytuję codziennie, uprawiam sport w takim zakresie, w jakim bym chciał, i funkcjonuje to dzięki tym zmianom.

Ja nie wiem, co działa na mnie, ale działa coś, bo dzisiaj medytowałem 157. dzień z rzędu, minimum dziesięć minut. Skąd wiem, że to jest ten dzień? Bo codziennie w nazwie zadania zmieniam ten dzień na kolejny. Co prawda przez te 157 dni nie było takiego momentu, że miałem z tym problem, ale jeden raz zdarzyła mi się kuriozalna wręcz sytuacja, bo na spontanie poszedłem do kina. Byłem wtedy w Warszawie, miałem tam nockę. Tak się złożyło, że akurat dwa filmy, które chciałem zobaczyć, były jeden po drugim, więc idealnie trafiłem. Wychodząc z kina o 23.15, zerknąłem w telefon, włączyłem Nozbe, a tam medytacja. Niestety nie wyrobiłbym się już, żeby w tym dniu ją jeszcze zmieścić, więc medytowałem dziesięć minut na przystanku. To był jedyny mój epizod, powiedziałbym, że dziwny. Natomiast może Ty mi podpowiesz, co we mnie działa. Czy może jest to rywalizacja ze sobą samym?

**U Ciebie, Przemku, przy tych odpowiedziach widać achievera, bo zostało Ci jeszcze jedno zadanie do odhaczenia, plus *significance*, czyli poważanie, że dzięki temu, że to robisz, wiesz, że to coś ważnego.**

**Dla mnie talentem, który zasila dyscyplinę, jest indywidualizacja. Codziennie zapisuję sobie w dzienniku rzeczy, obserwuję talenty, zapisuję ocenę dnia – od minus dwóch do dwóch, w zależności od tego, jaki był dzień. Potem odfiltrowuję wszystkie dni, które były na najwyższą**

ocenę, i sprawdzam, co sprawiło, że ten dzień był najlepszy. Na tej podstawie wyciągam wnioski, co mogę zoptymalizować do działania dalej. Czyli u mnie indywidualizacja pomaga dyscyplinie być jeszcze bardziej optymalizującą.

**Gdybyście spojrzeli na Wasze top 5, to które talenty najbardziej pomagają Wam w dyscyplinie?**

**Kamil:** Myślę, że wszystkie. Bo *deliberative* pomaga mi rozważyć te rzeczy, które mogą pójść nie tak, żeby stworzyć jak najlepszy plan. *Analytical* pomaga mi analizować te plany, rozkładać zadania na czynniki pierwsze. *Focus* powoduje, że skupiam się na realizacji i kontynuowaniu procesu, a *learner* zachęca mnie dodatkowo do nauki. Więc wszystkie te talenty napędzają mi dyscyplinę.

**Ewa:** U mnie to pewnie zależy, bo w różnych obszarach różnie się talenty układają, różnie ze sobą współpracują. Ja dosyć często odczuwam to połączenie dyscypliny z bezstronnością – to jest coś, co często widzę u siebie w pracy, w pracy z zespołem, w różnych projektach. Oba talenty ładnie się ze sobą łączą.

**Przemek:** U mnie osiąganie bardzo wzmacnia dyscyplinę, aczkolwiek aż wręcz śmieszne może być, że ten stan uważności, którym jest medytacja, jest realizowany aż tak na siłę, ale to osiąganie było w tym momencie istotniejsze, żeby zrealizować sobie to, co sobie założyłem, a nie było dla mnie aż takim problemem, żeby wejść w ten stan uważności na ulicy. Ale poza osiąganiem i tymi checklistami, które stworzy dyscyplina, a *achiever* może je później odhaczać, to myślę, że odpowiedzialność też pomaga, w tym kontekście, że jestem terminowy, bo gdy sobie samemu narzucę *deadline*, to realizuję go praktycznie zawsze, bo jest dla mnie ważne, żeby to zostało dopięte w tym terminie, który został wyznaczony.

**U mnie te rzeczy mocno zasila intelekt. Jak wiem, że coś jest ważniejsze, osadzone w wartościach, to wszystko inne jest trochę mniej istotne.**

**Przemek:** Mówiliśmy o wzmacnianiu talentu dyscyplina, a jeszcze nie powiedzieliśmy o tym, który talent go osłabia. Ja myślę, że moje *WOO* trochę osłabia dyscyplinę. Dla przykładu: co czwartek wracam BlaBlaCarem do Wrocławia z Warszawy, by być w domu jak najszybciej. Najczęściej zaprzysiężam się po drodze, zamiast realizować sobie to, co sobie wcześniej wyznaczyłem. Mój *WOO* odciąga mnie od tego mojego systemu na tyle skutecznie, że czasami przeważa i w trakcie niestety przekładam sobie zadania, bo widzę, że są bardzo interesujący rozmówcy i to, co się dzieje wokół mnie, jest ciekawsze niż to, co dzieje się na ekranie telefonu.

**Pokazaliście dyscyplinę z bardzo dojrzałej strony. Ja się bardzo cieszę, bo często jest takie przekłamanie na temat tego talentu. Zaczęliśmy od tego, że jesteśmy postrzegani jak roboty, osoby nieelastyczne, a z tego, co mówiliście, to jest również miejsce na elastyczność, o ile jest to świadomie obserwowane.**

**Na koniec proszę, abyście podzielili się tym, jaką książkę polecilibyście do przesłuchania i gdzie można Was znaleźć, gdyby ktoś chciał się z Wami skontaktować albo poczytać o Was więcej.**

**Ewa:** Mnie najłatwiej znaleźć na LinkedInie. We Wrocławiu można mnie znaleźć na różnych meet-upach, np. Geek Girls Carrots, natomiast jeżeli chodzi o książkę, to nie będę polecała tu książek rozwojowych, bo większość z nich Twoi słuchacze znają z Twojego bloga, Dominiku. Natomiast bardzo polecam wszystkim dojrzałym, dorosłym osobom przeczytanie raz jeszcze *Muminków*. Nie jest to książka typowo dla dzieci, tylko jest to książka filozoficzna i naprawdę daje dużo do przemyślenia.

**Kamil:** Ja polecam książkę *Zostań drapieżnikiem*. Nowa książka, z wydawnictwa OSM Power, napisana wspólnie przez Rafała Mazura i Marcina Osmana, który zresztą występował u Ciebie w podcaście. Książka opowiada o tym, jak wydostać się z pułapki błędnych przekonań o naszych możliwościach, zrozumieć błędy, które popełniamy w ocenie tego, co potrafimy, i też wyrwać się z takiego ograniczającego nas środowiska. Zawiera bardzo praktyczne wskazówki, poparte realnymi przykładami na podstawie doświadczeń autorów. Zarówno osoby, które mają dyscyplinę, jak i te, które jej nie mają, wyciągną z niej jakąś wartość.

Co do tego, gdzie mnie można znaleźć, zapraszam na [akademiaketo.pl](http://akademiaketo.pl). Jest to mój najnowszy projekt, platforma edukacyjna z wideo szkoleniami online, głównie z zakresu diety ketogenicznej i ketozy. A jeżeli ktoś chce prywatnie, to zapraszam na [biohacking.lelonek.me](http://biohacking.lelonek.me) – to jest oferta skierowana głównie do przedsiębiorców.

**Przemek:** Dla osób zainteresowanych talentem dyscyplina dwie pozycje: Brian Tracy *Zjedz tę żabę* i David Allen *Getting Things Done, czyli sztuka bezstresowej efektywności*. To jest podstawa i nawet jeżeli macie już swój system, to warto go usprawnić. Ostatnio przeczytałem sobie też *10 kroków do maksymalnej produktywności* Michała Śliwińskiego. Ta książka wydaje się z jednej strony bardzo prosta, ale z drugiej na tyle przystępnie napisana przez Michała, że bardzo ją polecam. Można ją otrzymać przy zamówieniu jakiegoś tam pakietu Nozbe, bo ja tak zrobiłem. Szybko się ją czyta, jest krótka. Zostawiłem ją żonie, żeby przeczytała. Zobaczmy, czy to zrobi, bo jeżeli będzie czerpać z tego jakąś inspirację, to tylko z korzyścią dla mnie. Jestem też fanem Tima Ferrissa, *4-godzinny tydzień pracy* i *Narzędzia tytanów* – ta ostatnia to moja ulubiona książka.

Można mnie znaleźć na Facebooku jako Przemysław Mamczak. Jestem aktywny też na Twitterze. A [ekstratrener.pl](http://ekstratrener.pl) to strona już bardziej skierowana do trenerów piłki nożnej.

**Ogromnie Wam dziękuję za Wasz czas i za tak fajne pokazanie dyscypliny. Do usłyszenia! Cześć!**

**Kamil:** Dzięki również, do usłyszenia.

**Ewa:** Cześć.

**Przemek:** Cześć, do usłyszenia.

Ogromnie dziękuję Przemkowi, Ewie i Kamilowi za piękne podzielenie się dyscypliną. Jeżeli macie jakieś pytania do bohaterów tego odcinka, to zapraszam na stronę podcastu: [npp.run/133](http://npp.run/133) albo na Facebooka lub Instagram. Warto zadawać pytania, podyskutować, porozmawiać o tym lub innych talentach. Dziękuję, że jesteście. To tyle na dzisiaj. Zapraszam do dyskusji. I dobrego produktywnego czasu. Cześć!