


KONEC PRO KRAS TINACE

PROKRASŤINACE =
CHOROBNÉ ODKLÁDÁNÍ
ÚKOLŮ A POVINNOSTÍ



JAK PŘESTAT ODKLÁDAT A ZAČÍT ŽÍT NAPLNO

„Naděje není to přesvědčení, že něco dobře dopadne, ale jistota,
že má něco smysl – bez ohledu na to, jak to dopadne.“

– Václav Havel

ÚVOD

**CO JE TO PROKRASTINACE
A PROČ S NÍ BOJOVAT?**

PRO-CRÁSTINUS

= (LAT.) PATŘÍCÍ ZÍTĚKU

PROKRÁSTINACE

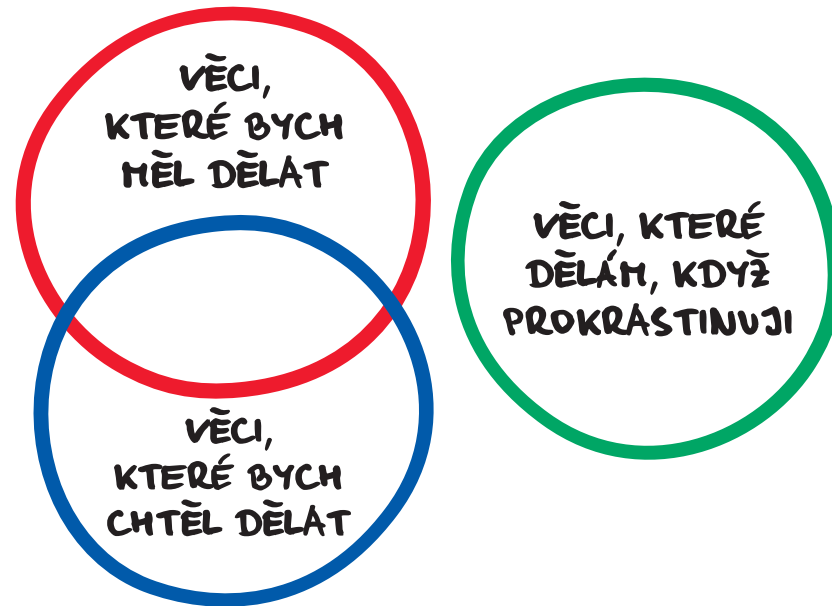
= CHOROBNÉ ODKLÁDÁNÍ ÚKOLŮ A POVINNOSTÍ

Když prokrastinujeme, nedokážeme se přemluvit k plnění úkolů, které bychom měli nebo chtěli dělat. Místo důležitých věcí, ve kterých vidíme smysl, často děláme něco nepodstatného.

Sledujeme seriály, zaléváme květiny v kanceláři, hrajeme počítačové hry, trávíme hodiny na sociálních sítích, jíme (i když nemáme hlad), opakovaně uklízíme, chodíme bezcílně po pracovišti nebo jen tak zíráme do zdi. Později kvůli výčtkám a frustraci přichází pocit bezmoci vedoucí k tomu, že opět nic neděláme.

Ale pozor. Prokrastinace není čistá **lenost**. Líný člověk nic dělat nechce a je s tímto stavem spokojen. Prokrastinující člověk by naopak rád něco dělal, ale nedokáže se k tomu přemluvit. Rád by něco dokázal, ale nejde mu to.

Prokrastinaci nelze zaměňovat ani za **odpočinek**. Při odpočívání získáváme novou energii. Při prokrastinaci ji naopak ztrácíme. Čím méně energie máme, tím větší je šance, že naše úkoly opět odložíme a znovu nic neuděláme.



Lidé si také rádi nechávají vše na poslední chvíli. Ospravedlňují to tím, že pod tlakem se jim pracuje lépe. Opak je pravdou.^[1] Odkládání úkolů na nejzazší možný termín je živnou půdou stresu, výčitek a neefektivity. České přísloví „co můžeš udělat dnes, neodkládej na zítra“ tedy není vůbec od věci.

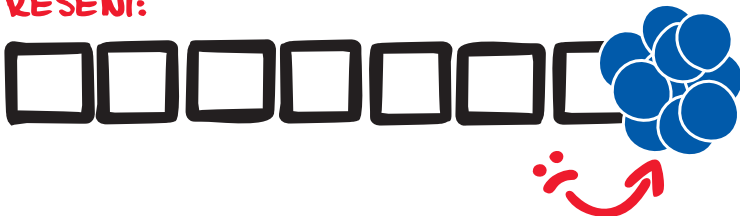
ÚKOLY:



ČAS:



ŘEŠENÍ:



Historie lidského odkládání

Prokrastinací trpěli lidé od nepaměti. Již antický básník Hésiodos na tuto problematiku upozorňoval ve své básni Práce a dni:^[2]

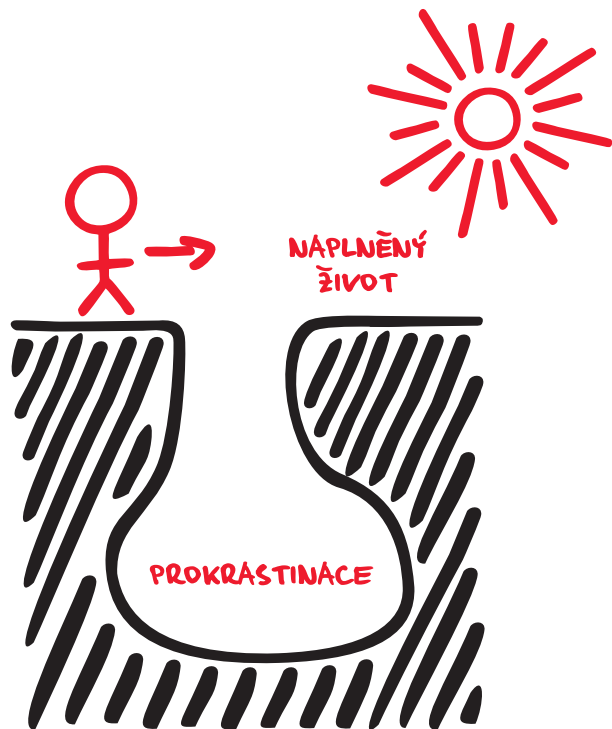
*„Na zítřek se nespolehej,
na pozítří neodkládej;
Neboť člověk zameškalý
stodoly nenaplní,
Ani člověk odkládavec;
Zato píle množí dílo;
Ale člověk nedodělka
Bude třítí bídu s nouzí.“*

Člověk zameškalý, člověk odkládavec, člověk nedodělka – tak by se dal popsat i dnešní *prokrastinátor*.

Také římský filosof Seneca varoval: „*Zatímco ztrácíme svůj čas váháním a odkládáním, život utíká.*“ Tento citát vyjadřuje hlavní důvod, proč je dobré se naučit s prokrastinací bojovat.

Prokrastinace je jednou z hlavních překážek, která nám brání prožít náš život naplno. Nedávný výzkum ukázal, že lidé více litují toho, co ve svém životě neudělali, než toho, co udělali.^[3] Lítost a s ní spojené výčitky kvůli promarněným příležitostem vydrží výrazně déle.

Kvůli prokrastinaci ztrácíme čas, který bychom mohli investovat do něčeho smysluplného. Pokud se nám ji podaří porazit, dokážeme udělat více věcí a lépe tak využijeme potenciál našeho života.



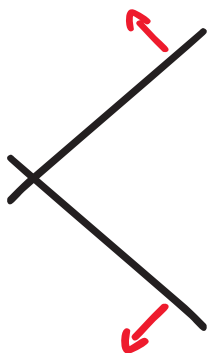
Dnešní doba: Doba rozhodovací paralýzy

Jak jsme na tom s odkládáním povinností v současnosti? Naše doba prokrastinaci čím dál tím více nahrává. Naučit se s ní bojovat je proto jednou z nejdůležitějších dovedností dnešního člověka.

Za posledních sto let se průměrná délka lidského života více než zdvojnásobila.^[4] Dětská úmrtnost za tuto dobu klesla desetinásobně.^[5] Každé ráno se probouzíme do světa, ve kterém je nejméně násilí a válečných konfliktů v historii.^[6] Díky internetu máme snadno dostupné téměř veškeré znalosti lidstva. Můžeme skoro neomezeně cestovat po celé planetě. Znalost cizích jazyků nám umožňuje i v jiných zemích nalézt porozumění. V kapse máme mobilní telefony, které jsou výkonnější než superpočítače před dvaceti lety.^[7]

Možnosti a potenciál, které nám dnešní svět nabízí, jsou ohromující. Jejich šíři si můžeme představit jako rozevřené nůžky. Čím více možností doba přináší, tím více se pomyslné *nůžky potenciálu* rozevírají. Dnes jsou rozevřené jako zatím nikdy v lidské historii.

Ideál moderní společnosti je postavený na myšlence zvyšování individuální svobody. Na přesvědčení, že čím více svobody budou lidé mít, tím budou spokojenější. Podle této teorie bychom měli být s každým rozevřením nůžek potenciálu šťastnější a šťastnější. Tak proč dnes lidé nejsou ve srovnání se svými předky výrazně spokojenější?^[8] Jaké problémy s sebou rozevírající se nůžky nesou?



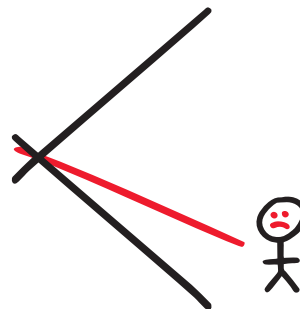
**1. DNEŠNÍ DOBA NABÍZÍ
NEPŘEBERNÉ MOŽNOSTI.
NŮŽKY POTENCIÁLU SE
STÁLE VÍCE ROZEVÍRAJÍ.**

Širší potenciál přináší více možností volby a s nimi nečekaný problém – čím více možností máme, tím je obtížnější se pro nějakou rozhodnout.^[9] Nastává takzvaná *rozhodovací paralýza*. Zvažování všech možností nám spotřebuje tolik energie, že často nakonec nevybereme žádnou.^[10] Odkládáme rozhodnutí, a tím pádem i navazující činnosti. Prokrastinujeme.

Čím je porovnávání variant složitější, tím větší máme tendenci rozhodnutí odkládat.^[11] Vybíráme-li z více možností, je dokonce pravděpodobné, že i když si nějakou variantu vybereme, budeme nakonec našeho výběru litovat.^[12] Například si budeme představovat, jaké by to bylo, kdybychom si zvolili jinak. Budeme snáze vidět nedostatky na tom, pro co jsme se rozhodli.

Znáte ten pocit, kdy víte, že máte něco dělat, ale přesto to neděláte? Vzpomínáte si, kdy naposledy jste odkládali nějakou činnost či rozhodnutí? Stalo se vám, že jste si neuměli vybrat z možností, které se před vámi nacházely? Jaké pocity jste v těchto situacích zažívali?

Zvyšující se míra rozhodovací paralýzy napomáhá růstu prokrastinace.^[13] Odkládání pak dovede snížit naši produktivitu až na zlomek reálných možností. Vědomí toho, že náš potenciál nenaplňujeme, později vede k výčítkám a frustraci.

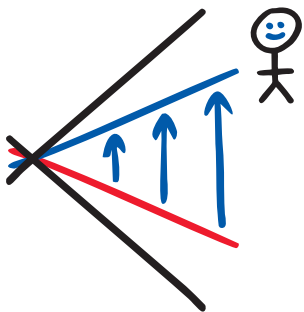


**2. MNOHO MOŽNOSTÍ VOLBY
VEDE K ROZHODOVACÍ PARALÝZE.
TÁ JE ZDROJEM PROKRASTINACE,
FRUSTRACE A VEDE K NESCHOPNOSTI
NÁŠ POTENCIÁL NAPLŇOVAT.**

Jádro této knihy spočívá v jednoduchých nástrojích, které pomáhají využít potenciál každého dne naplno. Jejich používání zabere několik minut denně, ale ve výsledku vám pomohou získat několik produktivních hodin navíc.

Naše nástroje překonávají nedokonalosti, s nimiž se vyvinul lidský mozek. Překonávají naše vrozené či naučené sklony k neefektivitě. Vedlejším produktem boje s prokrastinací jsou pak častěji aktivovaná centra odměn v mozku.^[14] Díky tomu budete zažívat více pozitivních emocí.

Jak jste se cítili, když jste prožili nějaký den opravdu naplno? Kdy naposledy to bylo? V knize se dozvíte i to, proč je každodenní naplňování potenciálu nejúčinnější cestou k dlouhodobé spokojenosti.



**3. JEDNODUCHÉ NÁSTROJE
DOKÁŽOU NAŠI EFEKTIVITU
ZNÁSOBIT. NAPLŇOVÁNÍ
POTENCIÁLU PAK VEDE KE
SPOKOJENOSTI.**

Jak neefektivněji získávat informace?

Tato kniha příčiny prokrastinace nejen odhaluje, ale zároveň nám dává do rukou zbraně, které nám nad ní pomáhají vyhrávat. Na jakých základech bychom však měli znalosti z oblasti osobního rozvoje stavět?

Počet vědeckých výzkumů na téma prokrastinace vzrostl za poslední desetiletí více než desetinásobně.^[15] V době přehlcené informacemi se však velké množství těch kvalitních ztrácí v moři nekvalitních. Je čím dál tím důležitější naučit se v dnešní informační době orientovat. Will Rogers jednou řekl: „*Náš problém není v tom, že toho víme málo. Náš problém je, že mnohé z toho, co víme, není pravda.*“

Dnes máme dostupné velké množství návodů, článků a knih osobního rozvoje. Nedávno jsme jich jen v jednom českém knihkupectví napočítali přes tři sta. Další tisíce knih jsou přístupné online. Velký počet různých zdrojů s sebou však přináší několik problémů.

Prvním problémem je značný **chaos v dostupných informacích** a často i jejich nízká kvalita. Různé knihy radí naprosto protichůdné postupy. Jedny doporučují: odměňujte se po splnění každého úkolu; jiné radí: v žádném případě se neodměňujte. Další zdroje jsou postavené na ničím nepodložených základech nebo na nepřenositelných zkušenostech pouze jednoho člověka. Mnoho knih obsahuje různé mýty a polopravdy, které od sebe autoři rádi přebírají.

Možná jste se i vy někdy setkali s touto informací: *Na jedné americké univerzitě udělali následující výzkum. Zeptali se lidí, zda dokážou*

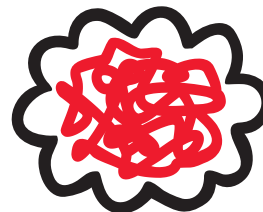
konkrétně sepsat svoje cíle a zda jsou ochotni v budoucnu přiznat své příjmy. Své cíle dokázala sepsat pouze tři procenta lidí. Po několika desítkách let se pracovníci univerzity vrátili a zjistili, že ta tři procenta lidí, která cíle dokázala sepsat, vydělávala dohromady více než zbylých devadesát sedm procent. Také jste to slyšeli? Problémem tohoto tvrzení je, že takový výzkum nikdy nikdo neudělal.^[16] Je to výmysl. A podobných mýtů jsou knihy osobního rozvoje plné.

Vinou velkého počtu pramenů vzniká druhý problém. Tím je další prohlubování rozhodovací paralýzy. Čím více zdrojů máme, tím těžší je si nějaký vybrat a následně věřit v jeho správnost. Jak tedy poznat, čemu můžeme opravdu věřit? Na základě jakých informací dělat důležitá životní rozhodnutí?

Během uplynulých let proběhlo na nejlépe hodnocených světových univerzitách mnoho výzkumů v oblasti lidské motivace, rozhodování, efektivity či takzvané pozitivní psychologie. Výsledky těchto výzkumů se však v informačním chaosu dnešní doby často ztrácejí. Objevuje se problém třetí – **propast mezi tím, co současná věda ví, a tím, co praxe dělá.**

Cílem této knihy je pomoci informační propast překlenout. Abychom vám ušetřili čas, aktuální výzkumy jsme v originále přečetli a vzájemně je propojili v našem *wiki systému* (interní obdoba Wikipedie). Nakonec jsme na základě získaných informací vytvořili takzvané *modely*. Jedná se o jednoduchá grafická schémata, ze kterých rychle pochopíte, jak věci fungují.

DOSTUPNÉ INFORMACE:



1. JE V NICH **CHAOS**, MNOHO MÝTŮ A POLOPRAVD.

2. MÁME ROZHODOVACÍ PARALÝZU, NEVÍME, ČEMU VĚŘIT ANI NA ZÁKLADĚ ČEHO SE ROZHODOVÁT.

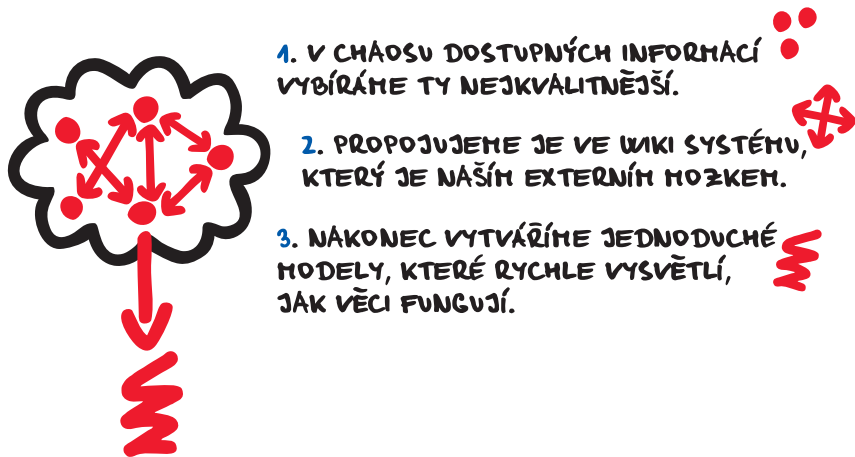
3. VZNIKÁ PROPAST MEZI TÍM, CO VĚDA VÍ, A TÍM, CO PRAXE DĚLÁ.

Filosof Arthur Schopenhauer řekl: „Není nic těžšího než vyjádřit významnou myšlenku tak, aby jí každý rozuměl.“ My ke zlepšení porozumění používáme právě grafické modely.

Obrázky totiž vnímá náš *vizuální kortex* – část mozku zpracovávající zrakové informace. Jelikož jde o jednu z nejrozvinutějších částí mozku vůbec,^[17] dokáže nám jedině schéma říci více než mnoho stran textu. Zachycuje také lépe komplexní vztahy a spojitosti.

K obrázkům se lze opakovaně vracet a na první pohled si vše rychle připomenout. Díky tomu jsou grafické modely pro předávání informací výrazně efektivnější než prostý lineární text. Této metodě práce s informacemi říkáme *know-how design* a je pro nás cestou, jak snadněji předávat důležité znalosti.

KNOW-HOW DESIGN:



Abychom v hlavách čtenářů vytvořili přesnější představy, používáme občas v knize nová nebo cizí slova. Ta nejsou zatížena dalšími odlišnými významy a asociacemi (takzvanými *konotacemi*). Je například vhodné začít používat slovo **prokrastinace**, které popisuje problematiku přesněji než termíny lenost nebo odkládání. Pokud problém správně pojmenujeme, dokážeme jej snadněji vyřešit.

Jelikož některé důležité myšlenky výstižně formuloval již někdo před námi, používáme také citáty. Jsou jednoduché, úderné, a díky tomu elegantně shrnují podstatu věci.

Takže hurá do toho. Jak tedy ta naše motivace, efektivita a spokojenost doopravdy fungují? Jak porazit prokrastinaci? Jak dosáhnout dlouhodobé a měřitelné změny?

System osobního rozvoje

Kniha je kromě úvodní a závěrečné kapitoly rozdělena do čtyř relativně nezávislých bloků.

První blok vysvětluje, jak funguje naše **motivace**, a obsahuje soubor metod, které pomáhají vytvořit takzvanou *osobní vizi*. Ta je nástrojem pro puštění a dlouhodobé udržení naší vnitřní motivace.

Druhá část se věnuje **akceschopnosti**, dovednosti účinně vizi naplňovat pomocí klíčových činností a každodenních návyků. Obsahuje konkrétní metody pro boj s prokrastinací, nástroje pro řízení úkolů a času, učení se pozitivních návyků a odnaučování se těch negativních. Vyšší akceschopnost je základem dlouhodobé sebedisciplíny.

Třetí blok je zaměřen na **výstupy** našich činností a popisuje metody k udržení spokojenosti. Díky praktickým nástrojům získáme vyšší emoční stabilitu a naučíme se být odolní proti negativním podnětům okolí.

Čtvrtým a posledním tématem knihy je **objektivita**, schopnost odstranit naše mylné představy o světě a o nás samotných. Pouze člověk, který dokáže najít své nedostatky, na nich může začít pracovat.

OSOBNÍ
ROZVOJ



1. MOTIVACE
2. AKCESCHOPNOST
3. VÝSTUPY
4. OBJEKTIVITA

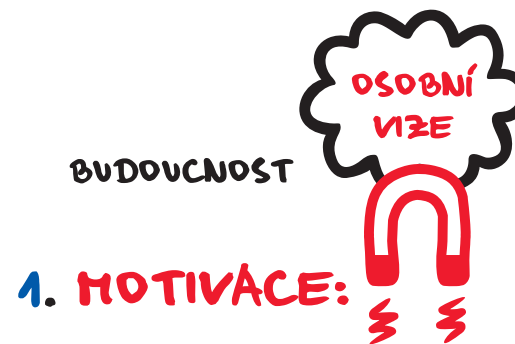
Motivace

Někdy jsme se narodili a někdy bohužel i zemřeme. Doba našeho života je omezená a konečná. Vzhledem k této skutečnosti je právě čas tím nejhodnotnějším, co v životě máme. Nejsou to peníze, ty si na rozdíl od času můžeme vypůjčit, lze je uspořit či znovu vydělat. Naopak co se času týče, každá vteřina, která uběhne, je nenávratně a neopakovatelně pryč.



Fakt konečnosti života vyjádřil i Steve Jobs ve své přednášce pro studenty Stanfordu: „Vědomí, že brzo umřu, bylo to nejdůležitější, co mi pomohlo učinit zásadní životní rozhodnutí. Téměř všechno, veškerá vnější očekávání, pýcha, strach z nesnázi nebo neúspěchu jsou tváří v tvář smrti nicotné a zůstává jen to, co je důležité. Nejlepší způsob, jak nespadnout do pastí představy, že máte co ztratit, je uvědomovat si, že zemřete.“

Už samo uvědomění si faktu konečnosti života vede k tomu, že se svým časem začneme šetrněji nakládat. Začneme pátrat po tom, čemu bychom ideálně chtěli svůj čas na Zemi věnovat. Začneme hledat **osobní vizi**.



Pokud se nám podaří vizi najít, stane se pro nás tím nejučinnějším motivačním magnetem. Pomáhá nám v přítomnosti dělat to, v čem vidíme opravdový smysl, a zároveň nás táhne do naší ideální budoucnosti.

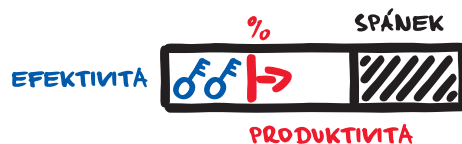
Akceschopnost

Akceschopnost má dvě základní složky: *produktivitu* a *efektivitu*. Každý den našeho života má pouze 24 hodin. Odečteme-li dobu věnovanou spánku, zbude nám náš produktivní čas.

Produktivita vyjadřuje, kolik procent z tohoto času věnujeme děláni smysluplných věcí, tedy naplňování naší osobní vize. Aktivity jako pravidelný odpočinek, time-management a pozitivní návyky dovedou toto procento citelně navýšit.

Efektivita určuje, zda činnosti, které děláme, jsou ty klíčové – zda nás nejvíce posouvají vpřed. S tím souvisí dovednost určovat priority, delegovat či správně rozdělovat rozsáhlé úkoly na menší části.

DEN (24 HODIN):



Představte si vaši vizi jako cestu. Produktivita vyjadřuje, jak dlouho po této cestě každý den jdete. Efektivita určuje, zda děláte nejdelší možné kroky. **Akceschopnost** je tedy vaše celková schopnost dělat konkrétní věci směřující k naplnění osobní vize.

Výstupy

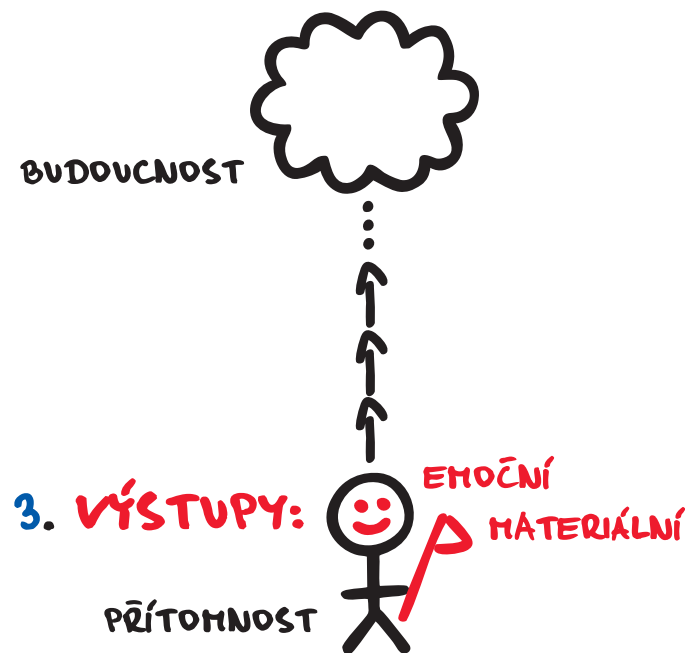
Jak říká staré japonské přísloví: „Vize bez akce je sněním, akce bez vize je noční můrou.“ Tento výrok vyjadřuje dva základní životní problémy. Mnoho lidí má své vize, ale nic pro ně nedělá. Jiní zase něco dělají, ale smysl v tom nevidí žádný. Ideálně však potřebujeme obojí – jak vizi, tak akci. Pokud se nám to podaří, dostaví se požadované *emoční* a *materiální* výstupy.

Emoční výstupy souvisejí s vyplavováním *dopaminu*,^[18] neurotransmiteru, jehož uvolňování má za následek naši spokojenost.

Materiální výstupy představují konkrétní výsledky práce, které jsou za námi vidět.

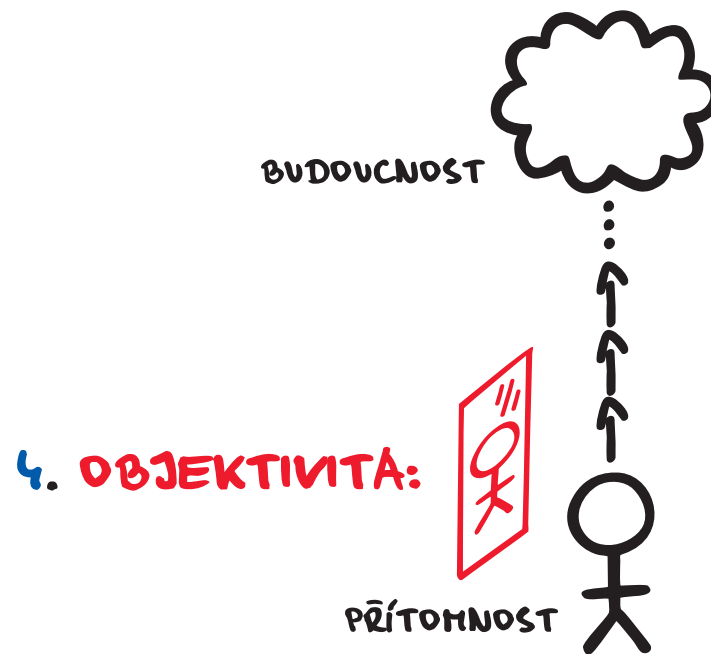
Objektivita

Posledním důležitým dílkem do skládačky systému osobního rozvoje je práce na naší objektivitě. Anders Breivik, který v červenci 2011 na ostrově Utøya postřílel 69 lidí, měl pravděpodobně velmi vysokou motivaci, akceschopnost a dokonce se mu dostavily i emoční a materiální výstupy. Tento extrémní příklad však ukazuje, kam až to může zajít, pokud si člověk nehlídá svou objektivitu.



Schopnost zvyšování objektivit je důležitým nástrojem k tomu, jak zpochybňovat naši občas mylnou intuici. Je to metoda poznávání, jak věci opravdu fungují. Zvyšování objektivit je postavené na získávání vnější zpětné vazby k naší osobě, názorům a činnostem. Jelikož mají naše mozky často tendenci věřit ve věci, které ve skutečnosti nejsou pravdivé, je potřeba neustále odhalovat místa naší možné neobjektivit.

Jak říkal Bertrand Russell, nositel Nobelovy ceny a jeden z nejvýznamnějších matematiků a filosofů 20. století: „*Problém současného světa je, že hlupáci jsou si skálopevně jistí, ale lidé inteligentní jsou plní pochybností.*“



Shrnutí kapitoly: Úvod

Prokrastinace není lenost, ale neschopnost přemluvit sami sebe dělat činnosti, které bychom měli nebo chtěli dělat.

Podíváme-li se do historie, zjistíme, že lidé odkládali své povinnosti od nepaměti.

Naše doba prokrastinaci stále více nahrává, a proto je dobré se s ní naučit bojovat.

Šíří možnosti, které dnešní svět nabízí, neměl dostupnou zatím nikdo před námi. **Nůžky potenciálu** jsou rozevřené jako nikdy v historii.

Více dostupných voleb nutně nevede k větší spokojenosti, ale naopak často způsobuje **rozhodovací paralýzu**.

Kvůli paralýze, váhání a odkládání náš život ubíhá a my zažíváme nepříjemné emoce.

Lze nalézt jednoduché nástroje, které nám pomáhají paralýzu a prokrastinaci porazit.

Dokážeme-li svůj potenciál naplňovat, máme častěji aktivovaná centra odměn v mozku, vyplavuje se nám **dopamin** a my zažíváme pozitivní emoce.

Dlouhodobé spokojenosti dosáhneme tím, že se naučíme prožívat každý den smysluplně a naplno.

Nad prokrastinací vyhrájeme, zlepšíme-li svoji **motivaci, akceschopnost, výstupy a objektivitu**.

TENTO TEXT JE VOLNĚ ŠÍŘITELNOU
UKÁZKOU Z KNIHY **KONEC PROKRÁSTINÁCE**
PETRA LUDWIGA, VYDANÉ NAKLADATELSTVÍM
JAN MELVIL PUBLISHING V BRNĚ ROKU 2013.
VŠECHNA PRÁVA VYHRÁŽENÁ.

CELOU KNIHU SI MŮŽETE
OBJEDNAT ZDE.

