

Chris Bailey

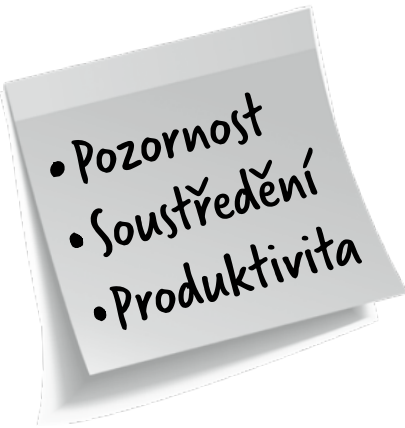
KON CEN TRA CE

- Pozornost
- Soustředění
- Produktivita

Věnováno Ardyn

Chris Bailey

KON CEN TRA CE

- 
- Pozornost
 - Soustředění
 - Produktivita

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Chris Bailey

Koncentrace

Pozornost, soustředění, produktivita

Přeloženo z anglického originálu knihy Chrise Baileyho *Hyperfocus; How to Manage Your Attention in a World of Distraction*, vydaného nakladatelstvím Penguin Books, USA, 2019.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Viking, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC. Copyright © 2018 by Chris Bailey

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401
www.grada.cz
jako svou 7736. publikaci

Překlad Ing. Martin Šikýř, Ph.D.
Odpovědná redaktorka Jolana Tichá
Grafická úprava a sazba Eva Hradiláková
Návrh a zpracování obálky Vojtěch Wagner
Ilustrace Chris Bailey a Sinisa Sumina
Počet stran 248
První vydání, Praha 2020
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2020

ISBN 978-80-271-1840-3 (ePub)
ISBN 978-80-271-1839-7 (pdf)
ISBN 978-80-271-1324-8 (print)

OBSAH

O AUTOROVÍ	9
ŘEKLI O KNIZE	11

PŘEDMLUVA

PROČ JE SOUSTŘEDĚNÍ DŮLEŽITÉ	15
------------------------------------	----

ÚVOD

JAK SE LÉPE SOUSTŘEDIT NA TUTO KNIHU	21
1. Dejte telefon z dohledu	21
2. Dbejte na prostředí	22
3. Sepište si, co vás rozptyluje a vyrušuje	23
4. Ujistěte se, že tuto knihu stojí za to číst	23
5. Před čtením si dejte trochu kofeinu	24
6. Mějte u ruky tužku nebo zvýrazňovač	24
7. Když nedokážete udržet soustředění... ..	25

ČÁST I STOPROCENTNÍ SOUSTŘEDĚNÍ

KAPITOLA 1

JAK VYPNOUT REŽIM AUTOPILOTA	29
Režim autopilota	29
Den v režimu autopilota	31
Čtyři kategorie úkolů	32

KAPITOLA 2

CO OMEZUJE NAŠÍ POZORNOST	37
Meze naší pozornosti	37
Poznejte svůj prostor pozornosti	40
Co zaplňuje váš prostor pozornosti	43
Které úkoly se dobře spojují	45

Přetížení pozornosti	52
Problémy přetížení pozornosti	56
Kvalita pozornosti	61

KAPITOLA 3

V ČEM JE SÍLA STOPROCENTNÍHO SOUSTŘEDĚNÍ	63
Východiska stoprocentního soustředění	63
Stoprocentní soustředění a návyky	67
Čtyři fáze stoprocentního soustředění	68
Jak a kdy se stoprocentně soustředit	80
Jak rozvíjet soustředění	83

KAPITOLA 4

JAK SE VYPOŘÁDAT S ROZPTYLOVÁNÍM	85
Čtyřicet sekund	85
Proč se tak rádi necháváme rozptýlit	87
Čtyři druhy rozptylování	90
Režim bez rozptylování	93
Režim se zvládnutelnou mírou rozptylování	98
Jak zjednodušit vnější prostředí	108
Hudba	113
Jak vyčistit mysl	115
Jak pracovat účelněji	117

KAPITOLA 5

JAK SI ZVYKNOUT NA STOPROCENTNÍ SOUSTŘEDĚNÍ	119
Proč se naše mysl toulá	119
Efekt náročnější práce	121
Jak zvětšit prostor pozornosti	124
Jak se stoprocentně soustředit doma	130
Čtyři (další) způsoby, jak překonat přirozený odpor vůči stoprocentnímu soustředění	132
Síla stoprocentního soustředění	134
Síla toulání myslí	135

ČÁST II ROZPTÝLENÉ SOUSTŘEDĚNÍ



KAPITOLA 6

JAK VYPADÁ KREATIVNÍ REŽIM MOZKU	139
Pojetí rozptýleného soustředění	139
Proč se rozptýlenému soustředění bráníme	141
Kudy se toulá naše mysl	144
Tři formy rozptýleného soustředění	148
Jak stoprocentní soustředění podporuje rozptýlené soustředění	156
Změna pohledu na nudu	159

KAPITOLA 7

JAK OŽIVIT POZORNOST	165
Doplnění energie	165
Přestávky v práci	167
Načasování	169
Spánek	171
Odpocínek není ztráta času	173

KAPITOLA 8

JAK SPOJOVAT TEČKY	175
Jak být kreativnější	175
Spouštěče vhledu	177
Jak spojit ještě více teček	180

KAPITOLA 9

JAK ZÍSKÁVAT TEČKY	185
Shlukování	185
Hodnota tečky	188
Jak získávat hodnotnější tečky	190
Jako magie	197
Jak využívat rozptýlené soustředění	199

KAPITOLA 10

JAK SPOJIT STOPROCENTNÍ A ROZPTÝLENÉ SOUSTŘEDĚNÍ 203

Společné fungování stoprocentního a rozptýleného soustředění 203

Investujte do svého štěstí 204

Pracujte s ohledem na energii 208

Pijte alkohol a kofein strategicky 209

Vypořádejte se s otevřeným kancelářským prostorem 212

Vytvořte si rituál soustředění 214

Vnímejte 215

Síla účinného ovládní pozornosti 216

PODĚKOVÁNÍ 219

POZNÁMKY 221

REJSTŘÍK 237

O AUTOROVÍ

Chris Bailey je odborníkem na produktivitu a autor bestselleru *The Productivity Project*, který vyšel v jedenácti jazycích. Chris píše o produktivitě na webu alifeofproductivity.com a přednáší organizacím po celém světě o tom, jak mohou být produktivnější, aniž by to nenáviděli. O produktivitě napsal stovky článků a vysloužil si pozornost mnoha rozmanitých médií, jako jsou *The New York Times*, *The Wall Street Journal*, *GQ*, *The Huffington Post*, *New York Magazine*, *Harvard Business Review*, *TED*, *Fast Company* nebo *Lifehacker*. Chris žije ve městě Kingston v provincii Ontario ve státě Kanada se svou snoubenkou Ardyn a s jejich želvou Edwardem.

alifeofproductivity.com

E-mail: chris@alifeofproductivity.com

Twitter: @Chris_Bailey

Twitter: @ALOPproductivity

Chris Bailey nabízí přednášky a workshopy na vybrané téma.

Pro více informací navštivte prosím alifeofproductivity.com/speaking

ŘEKLI O KNIZE

„Poutavá kniha... Když pan Bailey psal tuto knihu, možná si také nad stůl připíchl moji fotku a nazval ji ‚moje publikum‘. ... Kniha *Koncentrace* mi pomohla poznat limity mého prostoru pozornosti a zlepšit prostředí, ve kterém se soustředím... Pan Bailey učí, jak přehodnotit úkoly, stanovit si priority a minimalizovat rozptylování... Když jsem začala číst druhou část knihy, vzrušeně jsem udělala vykřičníky vedle všech příkladů toho, kudy by se vaše mysl mohla toulat, kdybyste ji toulat se nechali.“

– Concepción de León, *The New York Times*

„Lepší než káva... V této praktické a široce využitelné příručce Bailey ... identifikuje rozptylování jako zakořeněný problém, který se týká světa podnikání stejně jako moderního života. Tato kniha, mimořádně důležitá pro jakékoliv rychle se rozvíjející pracoviště, je nutností pro čtenáře, kteří se snaží získat kontrolu nad svou schopností soustředit se.“

– *Publishers Weekly*

„Kniha *Koncentrace* výjimečným způsobem odhaluje fakta, překážky a osvědčené postupy ovládání sotva patrného, ale stále přítomného světa naší vědomé pozornosti. Všichni se můžeme zlepšit v tom, jak, kdy a na co se soustředíme; a tato skvělá a poučná, na rozsáhlém výzkumu založená zpráva nám říká, co nás v tomto ohledu ovlivňuje a jak toho využít k dosažení větší spokojenosti v životě. Bravo, Chrisi.“

– David Allen, autor knihy *Mít vše hotovo*

„Být produktivnější není o řízení času; je to o řízení pozornosti. Řekl bych vám o tom víc, ale ztratil jsem nit. Naštěstí je tady tato poutavá kniha, která vám pomůže. Chris Bailey nabízí využitelné vědecké poznatky pro zlepšení soustředění – a pro nalezení správného okamžiku jeho rozptýlení.“

– Adam Grant, autor knih *Originály*, *Dávat a brát* a *Možnost B*

„Nejlepší plány produktivity vyžadují strategii, nejen taktiku – a kniha *Koncentrace* vám nabízí hlavně strategii. Při čtení této knihy se připravte na svou nejdůležitější práci.“

– Chris Guillebeau, autor knih *Sturtup za paketel*, *The Art of Non-Conformity* a *The Happiness of Pursuit*

„Nechte mě hádat. Jste jako já. Nemáte čas číst tuhle knihu. Nebo žádnou knihu? Kdo má čas na knihy? Vida, to je skvělé. Protože to znamená, že jste nemocní. A právě teď držíte lék.“

Neil Pasricha, autor knih *The Book of Awesome* a *Rovnice ke štěstí*

„Knihu *Koncentrace* jsem četla v telefonu... ale byla tak poutavá, že jsem úplně přestala kontrolovat e-mail! Tuto knihu vřele doporučuji každému, kdo chce v roztěkaném světě udělat víc toho, na čem záleží.“

– Laura Vanderkam, autorka knih *What the Most Successful People Do Before Breakfast* a *168 Hours*

„Existují dva druhy soustředění, které potřebujeme, abychom se mohli věnovat tomu, co je v životě důležité: soustředění jako pevný záměr a soustředění jako nepřetržitý proces spojování teček. Seznamte se s tím v poslední knize Chrise Baileyho. Tuto knihu jsem si zamiloval.“

– Greg McKeown, autor knihy *Esencialismus*

„Praktické, dobře napsané a aktuální. Chris Bailey řeší jedno z nejdůležitějších témat dneška, kdy hledáme úspěch v práci a snažíme se vychovat pozitivní děti v moderním světě. To, čemu se věnujete, se stává vaší realitou. Kniha *Koncentrace* nabízí praktický návod na využití pozornosti k vytvoření adaptivní reality. Pokud chcete být úspěšnější a šťastnější, musíte se začít soustředit na to, čemu se váš mozek věnuje.“

– Shawn Achor, autor knih *Výhoda spokojenosti* a *Big Potential*

„Kniha Chrise Baileyho je fascinujícím průvodcem ovládání naší pozornosti. Představuje metodiku, která pomůže efektivněji se soustředit a tvořit. Jeho kniha není jen teorií, ale i skvělou sadou praktických a podrobných osvědčených postupů. Nemohu se dočkat, až je vyzkouším.“

– Kai-Fu Lee, autor knihy *Supervelmoci v oblasti umělé inteligence: Čína, Silicon Valley a nový světový pořádek* a zakladatel společnosti Google China

„Kniha *Koncentrace* je záchranným lanem ve světě, ve kterém jsme všichni ovládáni spoustou práce a nedostatkem času. Díky nevšední a aktuální knize Chrise Baileyho mám pocit, že se znovu dokážu soustředit na nejdůležitější a nejhodnotnější věci. Přečtete si tuto knihu, pokud chcete mít méně stresu a být produktivnější a šťastnější.“

– James M. Citrin, autor knihy *The Career Playbook*

„Dokázat se stoprocentně soustředit je v dnešní uspěchané době schopnost, kterou potřebuje každý profesionál. Chris Bailey vám ve své nové knize *Koncentrace* ukáže, jak si ji osvojit. Bailey využívá nejnovějších vědeckých poznatků a přináší čtenářům úžasné praktické nápady na změnu způsobu práce.“

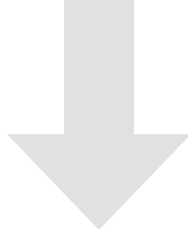
– Vanessa Van Edwards, autorka knihy *Captivate*

„Není pochyb, že pozornost je vaše nejcennější aktivum. Všechno ve vašem životě – životní zkušenost – vychází z vaší pozornosti. A kniha *Koncentrace* vás naučí, jak tento nástroj využívat, jak ho zdokonalovat a dokonce, jak si ho užívat. Věnujte pozornost Chrise Baileymu – tato kniha stojí za pozornost.“

– Peter Bregman, autor knihy *18 Minutes*

„Pozornost může být nejdůležitějším aktivem 21. století. Kniha *Koncentrace* vychází z desetiletí vědeckých poznatků, které spojuje s praktickými aplikacemi, aby nám ukázala, jak co nejlépe ovládat a využívat naši pozornost.“

– David Burkus, autor knih *Under New Management* a *Friend of a Friend*



PŘEDMLUVA

PROČ JE SOUSTŘEDĚNÍ DŮLEŽITÉ

Soustředit se musíme neustále

Tyto řádky píšu obklopen zvuky cinkajících příborů a tlumené konverzace v malé restauraci ve městě Kingston v provincii Ontario ve státě Kanada.

Rád pozoruji lidi. Vždy je toho tolik k vidění – jak se oblékají, chodí, mluví a jednájí, když jsou sami nebo s někým. V rušné kavárně nebo v klidné restauraci, jako je tato, je zábavné sledovat různé osobnosti a jejich projevy; jak se změní osobnost muže, když přejde od klábosení s kamarádem k flirtování se servírkou, nebo jak se mění osobnost personálu, když obsluhuje různé hosty, jako jsou velké rodiny nebo mladé páry.

Při pozorování jiných lidí jsem se dozvěděl mnohé o tom, **na co se lidé soustředí**. V každém okamžiku **se všichni na něco soustředíme**, i když se právě zabýváme vlastními myšlenkami. Vezměme si třeba zmíněnou restauraci.

Nalevo ode mě sedí dvě dívky tak kolem dvaceti let a soustředí se více na své telefony než na sebe. V průběhu zběsilého psaní odkládají telefony na stůl displejem dolů, což se ale zdá jako zbytečné gesto – asi po třiceti sekundách si telefony opět berou. I když nerozumím každému jejich slovu, mohu říct, že jejich konverzace je dost povrchní. Jsou spolu, ale soustředí se na něco úplně jiného.

Nebo pár sedící na druhé straně místnosti. Jsou zabráni do konverzace nad kávou a lívanci. Když přišli, byla to taková nezávazná konverzace, která se však brzy stala mnohem živější a vřelejší. Na rozdíl od těch dvou dívek se tento pár od chvíle, kdy přišel, soustředil pouze na sebe.

Z reproduktorů v restauraci se rozezní chytlavá píseň Eda Sheerana a já si všimnu dvou mladíků sedících několik stolů od onoho páru. Jeden si podupává do rytmu, zatímco druhý si objednává. Ten první se pravděpodobně soustředí na tři věci: na píseň, na kamarádovu objednávku a na to, co si k snídani objedná on. Když říká, že by si dal vajíčka, a číšník se ho ptá, jak by je chtěl připravit, zamyslí se, jako by vzpomínal, jaká vajíčka si obvykle dává. Nakonec si je objedná míchaná.

U baru sedí tři muži, poklidně konverzují při sledování aktuálních výsledků amerického fotbalu. Je pozoruhodné, jak miliony lidí po celém světě, včetně těchto tří mužů, fascinuje jedenáctipalcový kus kravské kůže. Dívám se a vidím, jak jeden z mužů najednou vytahuje z kapsy poznámkový blok a rychle si něco zapisuje. Zatímco si užíval pohody, z čista jasna na něco přišel. Vypadalo to jako okamžik, kdy mohl zvolat: „Heuréka!“

Nebo se podívejme na mě, jak tady sedím se svým notebookem. Dnes ráno, když tady popíjím kávu a zobu hranolky, jsem schopen se lépe soustředit na svou práci a mám více energie na spalování. Ranní meditace možná zabrala – zjistil jsem, že díky tomuto rituálu dokážu napsat mnohem více (podle mých výpočtů napíšu víc o 40 %). Telefon jsem nechal doma, aby mě nic nerušilo při psaní, a tak jsem se mohl v klidu věnovat obhlídce restaurace. Jak si vysvětlíme později, odpojení se je jedním z nejúčinnějších způsobů, jak podnítit nové a inovativní nápady. Hudba znějící z reproduktorů v restauraci je chytlavá, ale neruší. Nicméně, nejsem tady, abych poslouchal hudbu, a navíc jsem si tuto restauraci vybral, protože tady

není wifi – trvalé připojení je jedním z nejhorších nepřátel našeho soustředění a produktivity. Jak předchozí řádky naznačují, prostředí a lidé v restauraci mě trochu rozptylují, ale pro tento úvod je to fajn.

Scéna v restauraci je skvělým příkladem toho, co mě před chvílí napadlo: soustředit se musíme neustále. Jakmile si to uvědomíte, nemůžete to ignorovat. Každý, kdo je teď vzhůru – ať už snídá, pracuje nebo tráví čas s rodinou –, se na něco soustředí. Soustředění je skutečnost, ve které žijeme své životy, ať už jdeme kamkoliv nebo děláme cokoliv, i když si jen tak přemýšlíme.

Je to už pár let, co jsem se začal zabývat tím, jak se můžeme nejen lépe soustředit, ale také jasněji přemýšlet. I když si to nerad připouštím, obzvlášť jako někdo, kdo se živil jako „odborník na produktivitu“, začal jsem si všimnout své zvýšené nesoustředěnosti, zvláště když jsem si pořídil spoustu různých zařízení. Nikdy jsem nebyl tak zaneprázdněný, přestože jsem udělal tak málo. Cítil jsem se nespokojen a snažil jsem se stihnout co nejvíc. Věděl jsem, že můj mozek nikdy nefungoval dobře, když jsem se snažil dělat více věcí najednou, ale přesto jsem cítil potřebu to dělat. Pracovat s otevřeným e-mailovým klientem a telefonem na stole bylo prostě lákavější než se snažit soustředit na jednu nebo dvě jednoduché věci. Myslím, že tato kniha se zrodila z nutnosti: napsal jsem ji, protože jsem ji potřeboval.

Když mě něco nového nadchne, obvykle si k tomu seženu hromadu knih a nadšeně to studuji. Naposledy mě nadchl problém soustředění. To zahrnuje: jak nejlépe zvládnout, co nás rozptyluje nebo vyrušuje, jak účinněji dělat více věcí najednou, pokud je to možné (je to možné), jak překonat sklon k odkládání povinností na pozdější dobu, a také **jak se přestat soustředit**, abychom se dokázali uvolnit a odpčinuli si. V řadě knih jsem našel spoustu informací a doporučení

(často protichůdných), které bylo zábavné číst, ale bohužel mi nepomohly, abych se v práci a životě posunul vpřed.

Potom jsem se zaměřil na výsledky vědeckého výzkumu – vědecké studie věnované tomu, jak se co nejlépe soustředit.* Pečlivě jsem pročítal každou studii, kterou jsem našel, a složka „Soustředění“ v mém počítači nabírala na objemu. Shromáždil jsem desítky tisíc slov poznámek a vybíral nejpřínosnější ponaučení. Komunikoval jsem s předními světovými odborníky na soustředění, abych pochopil, proč se tak snadno necháváme rozptýlit nebo vyrušit, a zjistil, jak se přimět soustředit, když jsme ustavičně něčím rozptylováni a vyrušováni. Experimentoval jsem, abych zjistil, jestli je skutečně možné ovládnout své soustředění.

To, co jsem objevil, úplně změnilo nejen způsob mé práce, ale také to, jak žiji svůj život. Soustředění jsem začal vnímat jako faktor, který ovlivňuje nejen moji produktivitu, ale také moji celkovou pohodu. Překvapivě jsem dospěl k tomu, že jedním z nejlepších způsobů, jak podpořit produktivitu a kreativitu, bylo naučit se, **jak se přestat soustředit**. Zjistil jsem, že když se nesoustředím na nic konkrétního a nechávám mysl jen tak se toulat – jako jsem to udělal v té kingstonské restauraci –, dokážu lépe spojovat různé nápady a přicházím s novými.

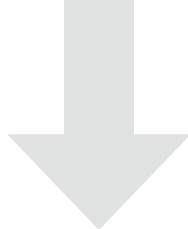
Také jsem zjistil, že dnes jsme vystavováni mnohem většímu rozptylování a vyrušování než kdy jindy v celé historii lidstva. Výzkum ukazuje, že s počítačem zvládneme pracovat **v průměru jen čtyřicet sekund**, než nás něco rozptýlí nebo vyruší.² (Netřeba dodávat, že pro dosažení nejlepších výsledků se práci většinou musíme věnovat mnohem déle než čtyřicet sekund.) **Multitasking** neboli schopnost plnit

* Přečíst si vědecký článek od začátku do konce **se snadněji řekne, než udělá** – ale dá se to zvládnout, když vás téma zajímá. Výzkum totiž ukazuje, že naše soustředění na čtení neovlivňuje složitost textu, ale to, **jak nás zajímá**, co čteme.¹

více úkolů najednou jsem časem přestal vnímat jako výzvu, ale jako zdroj ustavičného rozptylování a vyrušování. Snaha plnit více úkolů najednou brání dokončení jednoho důležitého úkolu. Postupně jsem přicházel na to, že při hlubokém soustředění se na jedinou důležitou věc v jeden okamžik – **stoprocentním soustředění** – se stávám nejproduktivnější verzí sebe sama.

Soustředění jsem začal vnímat jako nejdůležitější složku, která nám může pomoci být produktivnější, kreativnější a šťastnější – v práci i doma. Když chytře a uváženě vynaložíme naši omezenou pozornost, budeme se lépe soustředit i jasněji přemýšlet. V dnešním světě, ve kterém jsme ustavičně vystavováni rozptylování a vyrušování, je schopnost soustředit se naprosto zásadní.

Tato kniha vás provede mým výzkumem soustředění. Chci s vámi sdílet nejen to, co jsem zjistil, ale také to, jak zjištěné poznatky skutečně využít v životě (všechny jsem je vyzkoušel). Výzkum je skvělý, ale když jeho výsledky nijak nevyužijete, je docela zbytečný. V tomto ohledu vnímám tuto knihu jako knihu „vědecké pomoci“; knihu, která vám přináší zajímavé poznatky týkající se soustředění, ale která vám také ukazuje, jak se lépe soustředit, abyste byli produktivnější a kreativnější. Uváděné myšlenky už změnily jeden život (můj) a vím, že mohou změnit i ten váš. Zpočátku vám mohou připadat trochu jako magie, ale to se změní, jakmile zjistíte, jak je využít.



ÚVOD

JAK SE LÉPE SOUSTŘEDIT NA TUTO KNIHU

Čtení této knihy je vaší první příležitostí, jak vyzkoušet své soustředění, a čím více pozornosti jí dokážete věnovat, tím více z ní získáte. Začneme sedmi způsoby, jak se při čtení lépe soustředit.

Nejprve však dovoluji jednu poznámku. Jestli jsem se při svém výzkumu něco naučil, tak to, že produktivita je velmi individuální záležitost. Každý máme jedinečné nastavení a jiný přístup – v důsledku toho ne všechny způsoby zvyšování produktivity hladce zapadnou do vašeho života. Nemluvte o tom, že **možná prostě nebudete chtít** následovat některá doporučení, které vám nabízím. Experimentujte s tolika postupy, s kolika jen můžete, a osvojte si, co vám vyhovuje.

1. DEJTE TELEFON Z DOHLEDU

I když se vaše mysl soustředí na určitý úkol, přirozeně hledá jiné nové věci, na které by se mohla zaměřit. Naše telefony jsou skvělým příkladem – poskytují naší mysl nekonečný proud zajímavých podnětů.

Jak si vysvětlíme později, rozptylování nebo vyrušování je snazší řešit dříve, než se stane pokušením. Začněte telefon vnímat takový, jaký ve skutečnosti je: jako nepřítel produktivity, jenž spočívá ve vaší kapse. Chcete-li se na čtení této knihy soustředit, doporučuji vám

nechat telefon v jiné místnosti. Může vám to chvíli trvat, než si zvyknete nemít telefon u sebe, ale věřte mi, překonat tento počáteční stav se vyplatí. Nikdy není dobře být na něčem závislý – včetně telefonů.



Zkuste jeden zábavný experiment, který vám to přiblíží: v průběhu jednoho nebo dvou dnů věnujte pozornost tomu, kolikrát instinktivně vytáhnete telefon. Co při tom cítíte a co vás k tomu nutí? Snažíte se rozptýlit během dlouhé jízdy výtahem? Vyhýbáte se nudným povinnostem? Zaznamenejte si časy, kdy obvykle sáhnete po telefonu, a získáte přehled, kterým povinnostem se nejvíce vyhýbáte a jak se v těchto situacích cítíte.

2. DBEJTE NA PROSTŘEDÍ

Rozhlédněte se kolem sebe: Kde tuto knihu čtete? Jak je pravděpodobné, že při čtení budete rozptylováni nebo vyrušováni? Existuje místo, kde byste se mohli rozptylování a vyrušování vyhnout? Nebo čtete v prostředí, které nemůžete příliš ovlivnit, třeba ve vlaku nebo v metru?

Úprava prostředí je jedním z nejlepších způsobů zlepšení soustředění. Nejvhodnější je prostředí, ve kterém vás nic nerozptyluje ani nevyrušuje. Pokud je to možné, přesuňte se do takového prostředí – ať už je to kavárna, knihovna nebo klidná místnost v domě.

3. SEPIŠTE SI, CO VÁS ROZPTYLUJE A VYRUŠUJE

Rozptylování a vyrušování hrozí vždy, i když nebudete mít telefon a budete si číst v prostředí japonské zenové zahrady. Rozptylování a vyrušování přicházející zvenku však není jediný problém. Přemýšlejte o rozptylování a vyrušování, které může přijít zevnitř, jako když si vzpomenete, že musíte nakoupit.

Kdykoliv se musím soustředit, zařídím se podle dvou výše uvedených doporučení – a také si vezmu propisovací tužku a poznámkový blok, abych si mohl zaznamenat každé rozptýlení nebo vyrušení, které pronikne do mé mysli. Jsou to věci, které musím zařídit, povinnosti, na které nesmím zapomenout, nové nápady a podobně.

Se seznamem zdrojů rozptylování a vyrušování budete vědět o důležitých věcech, které ovlivňují vaše vědomí. Když si je zapíšete, můžete se znovu soustředit na to, co právě děláte.

4. UJISTĚTE SE, ŽE TUTO KNIHU STOJÍ ZA TO ČÍST

Spoustu věcí děláme ze zvyku, aniž bychom se zabývali jejich hodnotou – včetně čtení knih.

Zamyslete se nad hodnotou toho, co běžně děláte. Doporučení, které považuji za užitečné, je pohlížet na knihy, televizní pořady, webové stránky a všechno ostatní z hlediska investovaného času a pozornosti. Ptejte se sami sebe: Budu po využití některého z těchto produktů spokojen s tím, jak jsem investoval svůj čas a pozornost?

Stejně jako jste to, co jíte, jste tím, čemu věnujete pozornost. Pozornost je omezená a je tím nejcennějším, co máte, abyste žili dobrý život – proto se ujistěte, že vše, co děláte, stojí za to. Jak si vysvětlíme později, když víte, co děláte, každý den získáte **spoustu času navíc**.

5. PŘED ČTENÍM SI DEJTE TROCHU KOFEINU

Pokud není příliš pozdě – účinky kofeinu mohou trvat osm až čtrnáct hodin – zvažte čtení se šálkem kávy nebo čaje¹.

Kofein přináší neocenitelné zvýšení soustředění, a přestože tuto získanou energii obvykle musíte při jeho odbourávání těla opět dodat, často se to vyplatí. Kofein zvyšuje váš duševní a fyzický výkon prakticky každým měřitelným způsobem (více v kapitole 10). Využijte tuto dodatečnou energii k práci na důležitém úkolu nebo ke čtení této knihy.

6. MĚJTE U RUKY TUŽKU NEBO ZVÝRAZŇOVAČ

Informace lze přijímat dvěma způsoby: pasivně a aktivně.

Jedním z mých (mnoha) zvyků, které rozčilují moji snoubenku, je, že vytrhávám první stránku každé knihy, kterou čtu, abych ji použil jako záložku. (Moje snoubenka tvrdí, že je to znesvěcení; já tvrdím, že v obchodě je více kopií stejné knihy.) Toto je však pouze začátek masakru. Při čtení mám tužku a zvýrazňovač, abych si v knize mohl dělat poznámky a zvýrazňovat důležité a zajímavé pasáže. Počet poznámek a zvýraznění na stránkách naznačuje, jak se mi kniha líbila.

Když knihu dočtu, přečtu si znovu pouze zvýrazněné pasáže, abych důkladně vstřebal nejhodnotnější poznatky. Pokud to jde, snažím se tyto poznatky sdílet s někým z okolí, abych si je dokonale osvojil.

Doufám, že při čtení této knihy budete postupovat obdobně, že si označíte a osvojíte nejlepší myšlenky, abyste je mohli později využít. Pokud jsem při psaní odvedl dobrou práci, uděláte si spoustu poznámek. (Zašlete mi prosím e-mailem obrázek vašeho výsledného uměleckého díla – rád bych ho viděl. Můj e-mail a další způsoby, jak mě kontaktovat, najdete v kapitole *O autorovi*.)

7. KDYŽ NEDOKÁŽETE UDRŽET SOUSTŘEDĚNÍ...

Vaše schopnost soustředit se není neomezená – i když můžete pozornost zlepšit, je jen otázkou času, kdy začne kolísat. Časté je toulání mysli od slov na stránce k myšlenkám v hlavě. To je naprosto normální a lidské – a jak si vysvětlíme později, toto toulání může být docela užitečné, když se dobře využije.

Prozatím, když si uvědomíte, že vaše soustředění ochabuje, na chvíli knihu odložte a dělejte něco relativně bezduchého. Ať už je to mytí nádobí, pozorování lidí nebo úklid domu, vaše pozornost se efektivně oživí. Potom se vraťte ke čtení. A stejně jako si při čtení zaznamenáváte každé rozptýlení nebo vyrušení, ujistěte se, že si během přestávky můžete zaznamenat každý nápad, který vám přijde na mysl.