

PETR LUDWIG

SVETOVÝ
BESTSELLER

KONIEC PRO KRAS TINÁCIE

PROKRASTINÁCIA =
CHOROBNÉ ODKLADANIE
ÚLOH A POVINNOSTÍ



AKO PRESTAŤ ODKLADAŤ A ZAČAŤ ŽIŤ NAPLNO

AKTUELL

KONIEC
PROKRASTINÁCIE

AKO PRESTAŤ ODKLADAŤ A ZAČAŤ ŽIŤ NAPLNO

PETR LUDWIG

KONIEC PRO KRAS TINÁCIE

PROKRASTINÁCIA =
CHOROBNÉ ODKLADANIE
ÚLOH A POVINNOSTÍ



AKTUELL

Dielo je autorsky chránené. Všetky práva, najmä rozmnožovať a rozširovať, rovnako ako právo prekladu, sú vyhradené. Žiadna časť tohto diela sa nesmie bez písomného súhlasu majiteľa autorských práv reprodukovať, spracovávať, rozmnožovať alebo rozširovať vo forme fotokópií, mikrofilmov a ani inými metódami použitia elektronických systémov ukladania do pamäte.

Petr Ludwig: Koniec prokrastinácie

Z českého originálu Konec prokrastinace, ktorý vydalo vydavateľstvo Jan Melvil Publishing, s.r.o., Brno, Česká republika, upravené podľa anglického originálu End of Procrastination, ktorý vydalo vydavateľstvo St. Martin's Press, New York, USA.

Copyright © 2013 by Petr Ludwig

All rights reserved.

Všetky práva vyhradené.

Translation © Miroslava Čierna 2021

Redakčne upravila: RNDr. Magdalena Borovcová

Sadzba a zalomenie: Samuel Ryba

Tlač: FINIDR, s.r.o., Český Těšín, Česká republika

Vydal AKTUELL vydavateľstvo, s. r. o., Bratislava, Slovenská republika

Slovak edition © AKTUELL 2021

ISBN 978-80-89873-24-1

„Nádej nie je presvedčenie, že niečo dobre dopadne, ale istota,
že má niečo zmysel – bez ohľadu na to, ako to dopadne.“

– Václav Havel

Obsah

Obsah knihy graficky	10
Slovo autora	12
ÚVOD: Čo je prokrastinácia a prečo s ňou bojovať?	15
História ľudského odkladania	19
Dnešná doba: Doba rozhodovacej paralýzy	21
Ako najefektívnejšie získavať informácie?	25
Systém osobného rozvoja	31
Motivácia	34
Akcieschopnosť	36
Výstupy	38
Objektivita	40
Zhrnutie kapitoly: Úvod	42
MOTIVÁCIA: Ako ju získať a dlhodobo udržať?	45
Vonkajšia motivácia: Cukor a bič	47
Vnútoraná motivácia cieľmi: Radosť, ktorá nevydrží	50
Vnútoraná motivácia cestou: Spokojnosť v prítomnosti	58
Spolupráca ako základ efektívnejšieho rastu	64
Sila skupinovej vízie	71
Aká je teda tá najvhodnejšia motivácia?	72

NÁSTROJ: Osobná vízia	75
Osobná SWOT analýza	77
Zoznam osobných úspechov	82
Analýza motivujúcich činností	84
Betaverzia osobnej vízie	85
Finálna podoba vízie	88
Zhrnutie kapitoly: Motivácia	92
AKCIESCHOPNOSŤ: Ako si prikázať a poslúchnuť sa?	95
Keď rozum chce, ale emócie nie	98
Emočný slon a racionálny jazdec	102
Kognitívny zdroj, kľúč k samoregulácii	103
Obnova kognitívneho zdroja	105
Zväčšovanie kognitívneho zdroja	106
Učenie sa návykom, základ tréningu slona	107
Ako neprerušiť návyky a dlhodobo si ich udržať	111
Ako sa zbaviť zlovykov a nevrátiť sa k nim	113
NÁSTROJ: Buzerlístok	115
Ako buzerlístok funguje?	116
Voliteľné rozšírenia metódy	118
Prečo buzerlístok funguje?	122
Riziká metódy	123
Rozhodovacia paralýza	126

NÁSTROJ: Todo-today	133
Ako todo-today funguje?	136
Prečo todo-today funguje?	145
Riziká metódy	145
Voliteľné rozšírenia metódy	146
Todo-today, ideas, diár	148
Čo s novými úlohami?	150
Komfortná zóna davu, miesto, kde sa rodí zlo	154
NÁSTROJ: Hrdinstvo	158
Ako trénovať hrdinstvo?	160
Zhrnutie kapitoly: Akcieschopnosť	166
VÝSTUPY: Ako získať spokojnosť a udržať si ju	169
Kde sa rodia negatívne emócie?	172
Naučená bezmocnosť, slučka beznádeje	177
Ako bojovať so škrečkami? Ako vojnoví veteráni	182
NÁSTROJ: Inner game	188
Zvládanie našich zlyhaní	190
Prekonávanie rán osudu	193
Prepnutie vnímania negatívnej minulosti na pozitívne	195
NÁSTROJ: Flowlístok	199
NÁSTROJ: Škrečkoreštart	202
Osobný rast a osobný pád	205
Zhrnutie kapitoly: Výstupy	208

OBJEKTIVITA: Ako sa naučiť vidieť naše nedostatky	211
Dunningov-Krugerov efekt, slepota nekompetentných	216
Mozog nás bráni sladkou nevedomosťou	219
Prečo bojovať s neobjektivitou?	220
Ako konkrétne zvyšovať objektivitu?	222
Zhrnutie kapitoly: Objektivita	228
ZÁVER: Kľúč k dlhodobosti	231
NÁSTROJ: Schôdzka so samým sebou	233
Ako fungujú schôdzky so samým sebou?	233
Riziká metódy?	234
Koniec prokrastinácie a váš nový začiatok	236
POZNÁMKY	241
Odporúčaná literatúra	266
Podakovanie	268

OBSAH KNIHY GRAFICKY

NEEFEKTIVITA
PROKRASTINÁCIA
DEMOTIVÁCIA
BEZ ZMYSLU
FRUSTRÁCIA
CHAOS + STRES
KOPRC*





*KUREVSKÝ ODPOR K PRÁCI

Slovo autora

Približne pred desiatimi rokmi som bol presvedčený, že sa môj život končí. Počas športovania mi nečakane zlyhal mozog, čo spôsobilo, že mi ochrnula pravá strana tela. Cítil som strach, bezmocnosť, ale aj zvláštny pokoj. Ležal som v posteli a pred očami sa mi premietal celý život. Zažil som aj stav, keď človek vidí tunel s bielym svetlom na konci – ako vo filme. Bilancoval som, čo sa mi v živote podarilo a čo nie. Postupne som sa zmieril s tým, že umieram.

Našťastie sa ukázalo, že som sa mýlil. Po niekoľkých dňoch všetko bez následkov odznelo a ja som svoje prvé blízke stretnutie so smrťou prežil. Táto skúsenosť sa však stala tým najsilnejším, čo som kedy zažil. Neskôr som si iba pre seba zapísal túto vetu:

"CHCEM UMRIEŤ S VEDOMÍM,
ŽE SOM ŽIVOT PREŽIL NAPLNO." !

Keď som toto predsavzatie začínal naplňať, zistil som, že musím poraziť veľmi silného nepriateľa. Prokrastináciu.

Spolu s niekoľkými priateľmi sme preto začali pátrať po príčinách odkladania, nerozhodnosti a neefektivity. Zistili sme, že o tejto téme už vznikli pomerne zaujímavé vedecké štúdie. Na ich základe sme si na boj s prokrastináciou postupne vytvorili praktické nástroje.

Po tom, ako metódy začali fungovať u nás, rozhodli sme sa, že by bolo užitočné ponúknuť ich čo najväčšiemu počtu ľudí. Začali sme organizovať kurzy pre verejnosť aj prednášky pre študentov vysokých škôl. V pomoci ľuďom lepšie využívať ich čas a potenciál sme našli zmysel života.

Podnetné myšlienky, ktoré nám pomohli vytvoriť účinnejšie nástroje proti prokrastinácii, som získaval aj na svojich cestách. Počas niekoľkých rokov som navštívil množstvo popredných spoločností po celom svete. Mal som príležitosť rozprávať sa s ich vedúcimi pracovníkmi o tom, akým spôsobom riešia motiváciu a efektivitu svojich zamestnancov. V uplynulom desaťročí absolvovalo naše školenia viac ako stotisíc ľudí. Na základe skúseností klientov a ich spätnej väzby sme naše nástroje postupne zdokonaľovali do súčasnej podoby.

Niekedy v tom čase ma oslovil vydavateľ, či by som nenapísal knihu. Povedal som si, že to je veľká výzva a ďalší test metód, ktoré učím. Vyprokrastinujem, či nevyprokrastinujem napísanie knihy?

Keďže som človek extrovertný, zvyknutý byť medzi ľuďmi, školiť a konzultovať, stala sa pre mňa táto práca jednou z najťažších výziev vôbec. Proti odkladaniu písania, ktoré je typickou introvertnou činnosťou, a teda pre mňa veľmi nezvyčajnou, som musel nasadiť všetky silné protiprokrastinačné zbrane.

Ak držíte knihu v rukách, tak sa mi to podarilo. Želám vám príjemné čítanie a úspešný boj s prokrastináciou. Uvidíte, že to pôjde.

Petr Ludwig

ÚVOD

**ČO JE PROKRASTINÁCIA
A PREČO S ŇOU BOJOVAŤ?**

PRO-CRĀSTINUS

= (LAT.) PATRIACI ZAJTRAJŠKU

PROKRĀSTINÁCIA

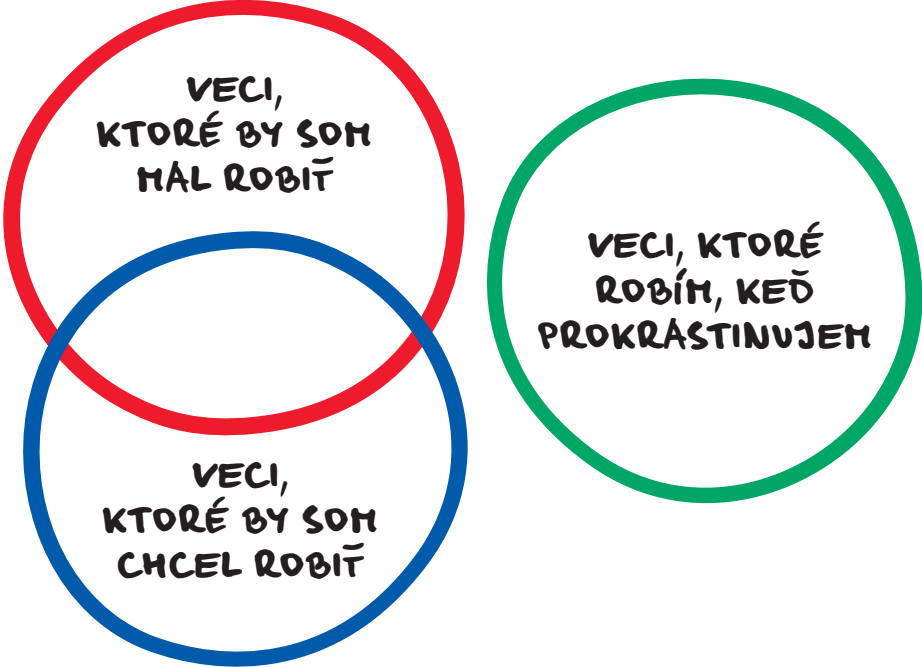
= CHOROBNÉ ODKLADANIE ÚLOH A POVINNOSTÍ

Keď prokrastinujeme, nedokážeme sa nahovoriť na plnenie úloh, ktoré by sme mali alebo chceli robiť. Namiesto dôležitých vecí, v ktorých vidíme zmysel, často robíme niečo nepodstatné.

Sledujeme seriály, polievame kvety v kancelárii, hráme počítačové hry, trávime hodiny na sociálnych sieťach, jeme (aj keď nemáme hlad), opakovane upratujeme, bezcieľne chodíme po pracovisku alebo len tak zízame do steny. Neskôr s výčitkami a frustráciou prichádza pocit bezmocnosti, vedúci k tomu, že opäť nič nerobíme.

Lenže pozor. Prokrastinácia nie je **lenivosť**. Lenivý človek nechce robiť nič a je s týmto stavom spokojný. Prokrastinujúci človek by, naopak, rád niečo robil, ale nemôže sa na to nahovoriť. Rád by niečo dokázal, no nejde mu to.

Prokrastináciu si nemožno zamieňať ani s **odpočinkom**. Pri odpočívaní získavame novú energiu. Pri prokrastinácii ju, naopak, strácame. Čím menej energie máme, tým väčšia je šanca, že úlohy opäť odložíme a znova nič neurobíme.



VECI,
KTORÉ BY SOM
MAL ROBIŤ

VECI,
KTORÉ BY SOM
CHCEL ROBIŤ

VECI, KTORÉ
ROBÍM, KEĎ
PROKRÁSTINUJEM

Ľudia si takisto radi nechávajú všetko na poslednú chvíľu. Ospravedlňujú to tým, že pod tlakom sa im lepšie pracuje. Opak je pravda.^[1] Odkladanie úloh na najneskorší možný termín je živnou pôdou pre stres, výčitky a neefektivitu. Príslovie *čo môžeš urobiť dnes, neodkladaj na zajtra* teda vôbec nie je od veci.

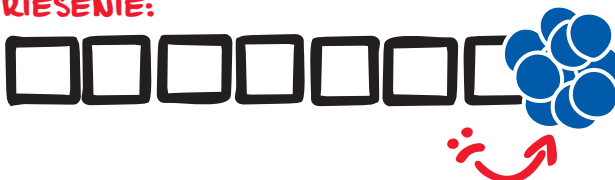
ÚLOHY:



ČAS:



RIEŠENIE:



História ľudského odkladania

Prokrastináciou ľudia trpeli odnepamäti. Už antický básnik Hésiodos upozorňoval na túto problematiku vo svojom epose *Práce a dni*.^[2]

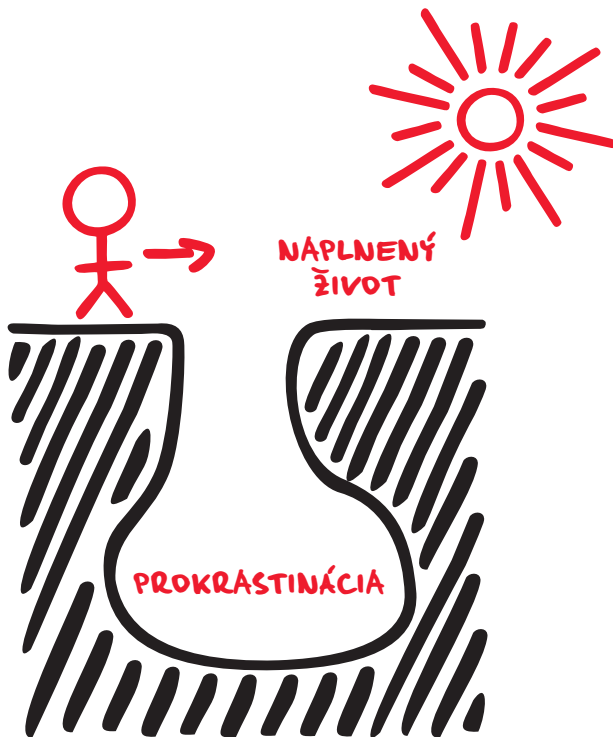
*„Na zajtra sa nespoliehaj,
na pozajtra neodkladaj;
Lebo človek zameškaný
stodoly si nenaplní,
Ani človek odkladajko;
Zato pilnosť množí dielo;
Ale človek nedorobko
Bude trpieť núdzu s biedou.“*

Človek zameškaný, človek odkladajko, človek nedorobko – tak by sa dal opísať aj dnešný prokrastinátor.

Aj rímsky filozof Seneca varoval: *„Zatiaľ čo strácame svoj čas váhaním a odkladaním, život uteká.“* Tento jeho výrok vyjadruje hlavný dôvod, prečo je dobré, naučiť sa prokrastináciu prekonávať.

Prokrastinácia je jednou z hlavných prekážok, ktoré nám bránia prežiť život naplno. Nedávny výskum ukázal, že ľudia neľutujú veci, ktoré urobili, ale veci, čo neurobili.^[3] Lútosť a s ňou spojené výčitky pre premárnené príležitosti vydržia oveľa dlhšie.

Pre prokrastináciu strácame čas, ktorý by sme mohli investovať do niečoho zmysluplného. Pokiaľ sa nám ju podarí poraziť, budeme schopní urobiť viac vecí a lepšie tak využijeme potenciál života.



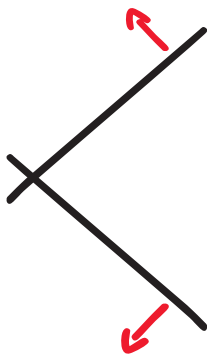
Dnešná doba: Doba rozhodovacej paralýzy

Ako sme na tom s odkladaním povinností v súčasnosti? Naša doba prokrastinácii čoraz väčšími nahráva. Naučiť sa s ňou bojovať, je preto jednou z najdôležitejších zručností dnešného človeka.

Za posledných sto rokov sa priemerná dĺžka ľudského života viac ako zdvojnásobila.^[4] Detská úmrtnosť klesla desaťnásobne.^[5] Každé ráno sa prebúdžeme do sveta, v ktorom je najmenej násilia a vojnových konfliktov v histórii.^[6] Vďaka internetu máme ľahko dostupné skoro všetky vedomosti ľudstva. Môžeme takmer neobmedzene cestovať po celej planéte. Znalosť cudzích jazykov nám umožňuje porozumieť ľuďom v iných krajinách. Vo vrecku máme mobilné telefóny, ktoré sú výkonnejšie ako superpočítače pred dvadsiatimi rokmi.^[7]

Možnosti a potenciál, ktoré nám dnešný svet ponúka, sú ohromujúce. Ich šírku si môžeme predstaviť ako roztvorené nožnice. Čím viac možností doba prináša, tým viac sa pomyselné *nožnice potenciálu* roztvárajú. Dnes sú roztvorené ako zatiaľ nikdy v ľudskej histórii.

Ideál modernej spoločnosti je postavený na myšlienke zvyšovania individuálnej slobody. Na presvedčení, že čím viac slobody budú ľudia mať, tým budú spokojnejší. Podľa tejto teórie by sme mali byť s každým roztvorením nožníc potenciálu šťastnejší. Tak prečo dnes ľudia nie sú v porovnaní so svojimi predkami výrazne spokojnejší?^[8] Aké problémy so sebou prinášajú roztvárajúce sa nožnice?



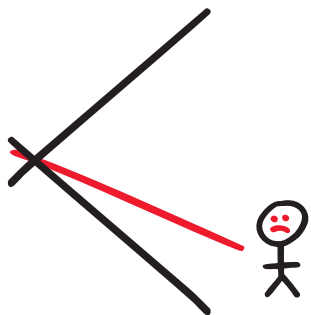
**1. DNEŠNÁ DOBA PONÚKA
NEPREBERNÉ MOŽNOSTI.
NOŽNICE POTENCIÁLU SA
STÁLE VÄČŠI ROZTVÁRAJÚ.**

Širší potenciál prináša viac možností voľby a s nimi nečakaný problém – čím viac možností máme, tým ťažšie je pre niektorú sa rozhodnúť.^[9] Nastáva *rozhodovacia paralýza*. Zvažovanie všetkých možností spotrebuje toľko našej energie, že si často nakoniec nevyberieme žiadnu.^[10] Odkladáme rozhodnutie, a teda aj nadväzujúce činnosti. Prokrastinujeme.

Čím je porovnávanie možností zložitejšie, tým máme väčšiu tendenciu odkladať rozhodnutie.^[11] Ak vyberáme z viacerých možností, je dokonca pravdepodobné, že aj keď si nejakú vyberieme, nakoniec výber oľutujeme.^[12] Budeme si napríklad predstavovať, aké by to bolo, keby sme si zvolili inak. Lahšie uvidíme nedostatky na tom, pre čo sme sa rozhodli.

Poznáte ten pocit, keď viete, že máte niečo robiť, ale napriek tomu to nerobíte? Spomínate si, kedy naposledy ste odkladali nejakú činnosť či rozhodnutie? Stalo sa vám, že ste si nedokázali vybrať z možností, ktoré pred vami ležali? Aké pocity ste prežívali v týchto situáciách?

Zvyšujúca sa miera rozhodovacej paralýzy napomáha rast prokrastinácie.^[13] Odkladanie potom dokáže znížiť našu produktivitu až na zlomok reálnych možností. Vedomie toho, že nenaplníme svoj potenciál, vedie neskôr k výčitkám a frustrácii.

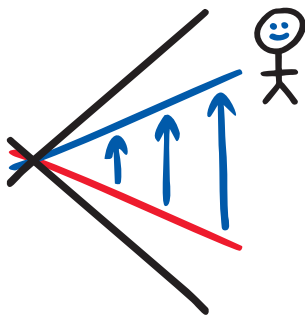


**2. MNOHO MOŽNOSTÍ VOĽBY
VEDIE K ROZHODOVACEJ PARALÝZE.
TÁ JE ZDROJOM PROKRASTINÁCIE,
FRUSTRÁCIE A VEDIE K NESCHOPNOSTI
NAPLNĀŤ NÁŠ POTENCIÁL.**

Táto kniha je vlastne súbor jednoduchých nástrojov, ktoré pomáhajú využiť potenciál každého dňa naplno. Ich používanie zaberie niekoľko minút denne, ale vo výsledku vám pomôžu získať niekoľko produktívnych hodín navyše.

Naše nástroje prekonávajú nedokonalosti, s ktorými sa vyvinul ľudský mozog. Prekonávajú vrodené či naučené sklony k neefektívnosti. Vedľajším produktom boja s prokrastináciou sú častejšie aktivované centrá odmienu v mozgu.^[14] Vďaka tomu budete zažívať viac pozitívnych emócií.

Ako ste sa cítili, keď ste prežili nejaký deň skutočne naplno? Kedy naposledy to bolo? V knihe sa dozviete aj to, prečo je každodenné napĺňanie potenciálu najúčinnnejšou cestou k dlhodobej spokojnosti.



**3. JEDNODUCHÉ NÁSTROJE
DOKÁŽU NAŠU EFEKTIVITU
ZNÁSOBIŤ. NAPŔŤANIE
POTENCIÁLU POTOM VEDIE
K SPOKOJNOSTI.**

Ako najefektívnejšie získať informácie?

Táto kniha nielen odhaľuje príčiny prokrastinácie, ale zároveň nám dáva do rúk zbrane, ktoré nad ňou pomáhajú vyhrávať. Na akých základoch by sme však mali stavať znalosti z oblasti osobného rozvoja?

Za posledné desaťročie vzrástol počet vedeckých výskumov prokrastinácie viac ako desaťnásobne.^[15] V dobe zahltenej informáciami sa však veľké množstvo tých kvalitných stráca v mori nekvalitných. Naučiť sa orientovať v dnešnej dobe je čoraz dôležitejšie. Will Rogers raz povedal: „*Náš problém nie je v tom, že toho vieme málo. Náš problém je, že mnohé z toho, čo vieme, nie je pravda.*“

Dnes máme k dispozícii veľké množstvo návodov, článkov a kníh o osobnom rozvoji. Nedávno sme ich len v jednom kníhkupectve narátali vyše tristo. Ďalšie tisíce kníh sú dostupné on line. Veľký počet rôznych zdrojov však prináša so sebou niekoľko problémov.

Prvým problémom je značný **chaos v dostupných informáciách** a často aj ich nízka kvalita. Rozličné knihy ponúkajú úplne protichodné postupy. Jedny odporúčajú: odmeňujte sa po splnení každej úlohy; iné radia: v žiadnom prípade sa neodmeňujte. Ďalšie zdroje sú postavené na ničím nepodložených základoch alebo na neprenosných skúsenostiach iba jedného človeka. Mnoho kníh obsahuje mýty a polopravdy, ktoré autori od seba navzájom preberajú.

Možno ste sa aj vy niekedy stretli s touto informáciou: *Na jednej americkej univerzite urobili takýto výskum. Opýtali sa ľudí, či dokážu konkrétne*

spísať svoje ciele a či sú ochotní v budúcnosti priznať svoje príjmy. Ciele dokázali spísať iba tri percentá ľudí. Po niekoľkých desaťročiach sa pracovníci univerzity vrátili a zistili, že tie tri percentá ľudí, ktorí dokázali spísať ciele, zarábali dovedna viac ako zvyšných deväťdesiatšedem percent. Aj vy ste to počuli? Problémom tohto tvrdenia je, že takýto výskum nikdy nikto neurobil.^[16] Je to výmysel. A podobných mýtov sú knihy o osobnom rozvoji plné.

Veľký počet zdrojov spôsobuje druhý problém. Je ním ďalšie **prehlbovanie rozhodovacej paralýzy**. Čím viac máme zdrojov, tým ťažšie je nejaký si vybrať a následne veriť v jeho správnosť. Ako teda spoznať, čomu naozaj môžeme veriť? Na základe akých informácií robiť dôležité životné rozhodnutia?

Počas uplynulých rokov sa na najlepšie hodnotených svetových univerzitách uskutočnilo mnoho výskumov v oblasti ľudskej motivácie, rozhodovania, efektivity či takzvanej pozitívnej psychológie. Výsledky týchto výskumov sa však v informačnom chaose dnešnej doby často strácajú. Objavuje sa tretí problém – **priepasť medzi tým, čo vie súčasná veda, a tým, čo robí prax.**