

**CZŁO  
WIEEEKU  
WYLUZUJ!**

**MARCIN**

**WIECEJ**

**CHCESZ MIEĆ**

**15**

**MINUT  
DZIENNIE**

**JASKULSKI**

**DLA  
SIEBIE?**



Ten ebook zawiera darmowy fragment publikacji "[Człowieeeeku, wyluzuj!](#)"

Darmowa publikacja dostarczona przez  
[ebooki24.org](http://ebooki24.org)

Copyright by Złote Myśli & Marcin Jaskulski, rok 2011

Autor: Marcin Jaskulski

Tytuł: Człowieeeeku, wyluzuj!

Data: 22.01.2018

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Kościuszki 1c

44-100 Gliwice

[www.zlotemysli.pl](http://www.zlotemysli.pl)

email: [kontakt@zlotemysli.pl](mailto:kontakt@zlotemysli.pl)

Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez Wydawcę. Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody Wydawcy. Zabrania się jej odsprzedaży, zgodnie z regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli.

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

# Spis treści

Wstęp.....	5
------------	---

## Część I.

### Bardzo spięte społeczeństwo

Kim jest autor tej książki?.....	11
Co dziś dałeś sobie wmówić? .....	14
Papka, którą nas karmią.....	20
Jak ryba bez wody.....	32
Sztuczne raje .....	37
Model 3 × 8 .....	43
Twój dzień roboczy.....	46
Twoje dni wolne.....	49
Dążąc do ideału .....	53

## Część II.

### Praca nie zajac

Umilić sobie pracę.....	57
Zrządzenie kreatywne.....	59
Praca na miarę.....	62
Telepraca — oszczędność czasu i pieniędzy (własnych i cudzych) .....	70
Studia .....	77
Prawdziwie ciężka robota.....	83
Droga na skróty.....	90

Pracoholizm .....	94
Praca w poszukiwaniu szczęścia.....	99

### Część III.

#### Sztuka wrzucania na luz

W szkole tego nie uczą.....	109
Poziomy przyjemności.....	112
Twoja osobista medytacja.....	119
Odpężenie wśród zgiełku .....	128
Żyj jak arystokrata .....	132
Szum informacyjny — relaks czy udręka?.....	141
Celebrowanie życia .....	146
Wakacje — kilka tygodni w „raju”?.....	154
Hedonizm .....	159
Małe radości.....	163
Obudź w sobie leniucha .....	168
Alkohol.....	175
Potrzeba zabawy .....	181
Potrzeba buntu .....	186
Poziomy energii .....	192
Kaizen wypoczynku .....	199
W objęciach Morfeusza.....	206
Cele, motywacja, sukces .....	210
Jak być wiecznie spiętym i zmęczonym? .....	215
Zakończenie.....	219

# Wstęp

Długo zastanawiałem się, co powinienem napisać we wstępie do książki, której już sam tytuł może wprawić w zakłopotanie, i to wcale nie tylko pracoholików i sztywniaków. Również tych wszystkich, którzy pozwolili, by nowoczesna filozofia życia w ciągłym biegu zabrała im ich własne „ja”. Którzy dali sobie wmówić, że całodobowe harowanie może z powodzeniem zastąpić życie rodzinne, spotkania z przyjaciółmi, relaks i zabawę. Którzy dostali się w pułapkę zatracania radości życia przez jego nadmierne planowanie, organizowanie i traktowanie nazbyt poważnie.

Od wielu lat z niepokojem obserwuję, jak bardzo nasze społeczeństwo zmienia się na niekorzyść, a jego obywatele coraz bardziej przypominają nastawione zadaniowo cyborgi. *Carpe diem* nabrało nowego znaczenia. Choć nadal wiele osób obiera je sobie za życiowe motto (cóż, taka moda...), teraz to już nie jest chwytanie dnia. W każdym razie nie takie, o jakim pisał Horacy. Dziś *carpe diem* to trzy fakultety (z tego zwykle dwa bez sensu i na pokaz), pięć języków (większość po lebkach), „satysfakcjonująca” praca od ósmej do dwudziestej (ale za to za jaką kasę!), trzystu znajomych na portalu społecznościowym (prawdziwych przyjaciół niestety brak), idealny partner (tzn. mniej więcej pasujący do opisu z kolorowego pisemka),

no i oczywiście własne mieszkanie na strzeżonym osiedlu, ciągle jeszcze z widokiem na las (plus kredyt na trzydzieści lat w prezencje). Jasne — niekoniecznie to wszystko i niekoniecznie w takiej akurat kolejności, ale wiesz z pewnością, o co mi chodzi. W głównej mierze o zachowanie rozsądku.

Nie, nie zamierzam namawiać Cię, żebyś zrezygnował ze studiów czy przestał spłacać kredyty. Nie rzucaj też posady ani swojego partnera (chyba że akurat chcesz...). Spróbuj jedynie trochę wyluzować. Zatrzymaj się na chwilę, przeczytaj bez pośpiechu tę książkę i zastanów się, czy czegoś nie tracisz. A jeśli tak, to czego i w jak dużym stopniu. Masz tylko to jedno życie. Przeżyj je lepiej. Więcej się baw, więcej odpoczywaj i nie lekceważ zdrowia. Organizm upomni się o swoje, jeśli pracujesz bez wytchnienia po dwanaście godzin na dobę, a w weekendy odreagowujesz stres, zalewając się w trupa.

Widzę już naburmuszone miny co poniektórych, którzy czytają ten wstęp. Zanim jednak postanowisz nie kontynuować lektury, pozwól coś sobie wyjaśnić. Nie chcę niepotrzebnie budować zbyt długich zdań, za każdym razem zaznaczając, że dana treść „oczywiście, absolutnie i przenigdy” nie dotyczy się wszystkich ludzi, którzy akurat trafili na książkę Jaskulskiego. Nie jestem w stanie podzielić jej też na rozdziały w stylu: „Dla lekomanów”, „Dla wyzyskiwanych pracowników”, „Dla wiecznych marzycieli” czy „Dla kierowców — idiotów”. Nawet gdybyś był którąś z tych postaci, i tak znalazłbyś w tekście coś, co do Ciebie nie pasuje („A właśnie że nie noszę w kieszeni butelki — małpki z wódką. Kupiłem sobie piersiówkę! Poza tym piję z niej koniak!”). Dlatego uprzejmie proszę o na-



branie dystansu i z góry przepraszam tych, których dotkliwie obrażę, bo nie potrafili tego zrobić.

Tak, tak. Zapewne zorientowałaś się już, książka ta nie będzie zbyt stonowana. Wierzę w potęgę cynizmu w procesie otwierania oczu. Pokładam też zaufanie w ironii, bo pozwala spojrzeć na rzeczy pod innym kątem. Co więcej, jestem przekonany, że uderzenie w czuły punkt tylko na początku powoduje ból. Później — o dziwo — przynosi nieklamana ulgę i zrozumienie, żeby nie powiedzieć — oświecenie.

Kończąc ten przydługi już wstęp: nie, nie zamierzam krzyknąć: „Obudź się!”. Nie jestem przewodnikiem duchowym. Chcę zamiast tego wejść na ten krótki moment do Twojego życia i zadać Ci trochę niewygodnych pytań. Odpowiedzi przyjdą same, ja jedynie mam dla Ciebie kilka przydatnych i nieprzydatnych odpowiedzi. Dlaczego nieprzydatnych? A nadal jeszcze plujesz szefowi do kawy...?

## Umilić sobie pracę

Jak już doskonale wiesz, kategoria „Praca” w modelu  $3 \times 8$  to nie tylko praca w sensie miejsca zatrudnienia. Dla wielu osób pracą będzie na przykład dojazd do biura i powrót z niego, studia i związana z nimi nauka, sprząatanie, gotowanie, a nawet wymuszone rozmowy telefoniczne czy nieproszeni goście. Słowem, wszystko, co wymaga od nas wysiłku i wszystko, czego nie lubimy robić (nie dotyczy to oczywiście pracy zawodowej, którą przecież wszyscy uwielbiamy).

Zła wiadomość: nie ma praktycznie możliwości, by uniknąć pracy (naruszyłoby to zresztą samą ideę modelu  $3 \times 8$  i całą równowagę szlag by trafił). Dobra wiadomość: możemy w dużym stopniu zminimalizować negatywny wpływ pracy na nasze życie, zmienić sposób jej wykonywania, a także pozbyć się dużej jej części, wykorzystując zaoszczędzony czas na rzeczy dużo przyjemniejsze (czyli dwie pozostałe kategorie naszego modelu).

Jeśli, żeby zarabiać podwójnie, trzeba dwa razy tyle pracować, to nie widzę, gdzie tu jest jakiś zysk?\*

**Lucjan Kydryński**

---

\* *L. Kydryński* (hasło), „Wikicytaty”: [http://pl.wikiquote.org/wiki/Lucjan\\_Kydryński](http://pl.wikiquote.org/wiki/Lucjan_Kydryński) [data dostępu: 23.09.2011].



Możesz oczywiście pominąć rozdziały, w których jako pracę opisuję aktywności, jakich Ty za pracę wcale nie uważasz. Namawiam Cię jednak, byś je przeczytał. Może się wtedy okazać, iż rzeczy, które uważasz za przyjemne, staną się dla Ciebie jeszcze przyjemniejsze. A taki między innymi jest cel tej książki.

## Zrządzenie kreatywne

Narzekanie na pracę to nasza cecha narodowa. Czy zarabiamy mało, średnio czy dużo, określamy swoją pracę jako robotę, harówkę, „zapieprz” itp. Zwykle zresztą całkiem słusznie. Zręczymy na szefów, współpracowników i klientów, co też w większości przypadków ma swoje podstawy. Nie ma sensu obwiniać się o tego typu gderliwość, albowiem umiejętność kreatywnego narzekania to bardzo inteligentna cecha. Świadczy bowiem o tym, że potrafimy właściwie oceniać sytuację i nie dajemy sobie robić wody z mózgu. Nie wiem jak Ty, ale ja nie ufam wiecznie zadowolonym pracownikom. Zwykle knują coś za plecami — takie są moje obserwacje.

Narzekanie musi być jednak kreatywne. Być może zastanawiałeś się, co to u diabła znaczy, bo użyłem tego słowa w poprzednim akapicie. Otóż ma ono pomóc Ci w trafnym osądzie i ułatwić dalsze działania, nie zaś powodować frustrację i zniechęcenie. „Wszędzie dobrze, gdzie nas nie ma” — warto, byś przypominał sobie to mądre powiedzenie, gdy czujesz, że zaczynasz przesadzać w swoim psioczeniu na firmę.

Przychodząc do nowej pracy, za każdym razem spotykałem się z pewnym zjawiskiem. Wśród nowo poznanych pracowników zawsze znajdował się podręcznikowy wręcz frustrat — wiecznie niezadowolony, znający wszystkie firmowe plot-

ki, przyjmujący postawę lizusa w obecności szefa i postawę wielkiego buntownika, gdy przełożony zniknął za horyzontem. Podjudzał innych do działań na szkodę przedsiębiorstwa, samemu nie biorąc w nich udziału i nierzadko donosząc na tych, którzy poszli za jego „dobrymi radami”. Każdy z tych frustratów miał ponadto dwie cechy wspólne:

Po pierwsze: rozpowiadał wszystkim dookoła, zwłaszcza nowo zatrudnionym, że zamierza odejść z firmy. Już powysyłał CV, już był na spotkaniach, ba — ma nawet kilka intratnych propozycji, ale jeszcze się decyduje, którą wybrać...

Po drugie: nigdy nie odchodził. Zamiast tego, używając niezbyt czystych chwytów, piał się po szczeblach kariery, zawsze jednak w obrębie tej samej firmy. Prawdopodobnie pracuje w niej do dziś...

Wniosek: nie słuchaj wypowiedzi frustratów. Pod ich wpływem możesz zmienić miejsce zatrudnienia zupełnie niepotrzebnie, nierzadko wpadając z deszczu pod rynnę, a oni pozbędą się tylko kolejnego rywala.

Zamiast tego, spróbuj narzekać bardziej kreatywnie. Zauważaj wszystko, co jest nie tak, psioch i krytykuj, ale też szukaj rozwiązań. Przede wszystkim dostrzegaj dobre strony zatrudnienia, jak choćby stały dopływ gotówki. Mój znajomy z jednej z firm, w których pracowałem, powiedział mi kiedyś:

„Ludzie narzekają na swoją pensję, ale nawet gdy jest ona niska, to jednak jest. Możesz mieć długi, ale część z nich zawsze jakoś pokryjesz z kolejnej wypłaty. Gorzej, gdy stracisz pracę. Oszczędności szybko się skończą, a długi pogłębią. Ani się

obejrzyysz, jak będziesz szukał dziesięciogroszówek pod łóżkiem, by zbierać na zakupkę chińską”.

Znajomy ten miał wątpliwą przyjemność bycia na bezrobociu przez ponad pół roku. Wtedy nie rozumiałem do końca, co właściwie chce mi powiedzieć. Pojąłem to, gdy pewnego razu sam straciłem pracę...

Jeśli  $a$  oznacza szczęście, to  $a = x + y + z$ ;  $x$  — to praca,  $y$  — rozrywki,  $z$  — umiejętność trzymania języka za zębami\*.

**Albert Einstein**

Spróbuj zastanowić się przez chwilę, jakie jeszcze rzeczy pozytywne przynosi Ci praca, poza wspomnianym wyżej stałym dopływem gotówki. Być może są to ciekawe znajomości, jakie zawierasz, darmowa opieka medyczna bądź interesujące kursy i szkolenia. Jeśli właśnie prychnąłeś ironicznie, bo żadnej z tych rzeczy nie jest Ci niestety dane doświadczyć, próbuj szukać dalej. Okazuje się, że nawet małe, na oko nic nieznaczające pozytywy, mogą umilić Ci dni spędzane w pracy. Wiele osób uwielbia na przykład kawę z dobrego ekspresu, któregoś ze współpracowników, widok zza okna, możliwość słuchania ulubionej stacji radiowej, kolor biurka albo wygodny, duży ekran służbowego monitora. Z pewnością znajdziesz kilka tego typu rzeczy. Warto o nich pamiętać (może nawet przydałoby się je zapisać). Nigdy nie jest tak, by wszystko w pracy było absolutnie do niczego. No chyba że sam jesteś kompletnym frustratem...

---

\* *A. Einstein* (hasło), „Cytaty.info”: <http://cytaty.info/zeszyt/alberteinstein2364/1> [data dostępu: 23.09.2011].

## Praca na miarę

Zwykło się uważać, że należy dostosować się do miejsca pracy i zwyczajów w niej panujących. I tak, i nie. Oczywiście można trafić do firmy o tak sztywnej kulturze, że faktycznie nie ma w niej miejsca ani na odrobinę luzu, ani na odrobinę wyobraźni (sam miałem okazję pracować w przedsiębiorstwie, gdzie nie dość, że garnitur był strojem obowiązkowym, to na dodatek musiał być granatowy, z nieodzownym krawatem bez żadnych wzorków). Zwykle jednak powodem zbyt konwencjonalnego podejścia do służbowych obowiązków, ubioru czy zachowania wcale nie jest szefostwo firmy, a sami pracownicy. To oni boją się nadmiernie wychylać, żeby przypadkiem nie podpaść. Duszą w sobie naturalny skądinąd bunt, by zrobić coś inaczej (co nierzadko przyniosłoby lepszy efekt), bądź nie robić tego, co nie ma sensu. W efekcie stają się sztywni, gnuśni i nieufni wobec innych, zwłaszcza tych bardziej wyluzowanych. W pracy spędzamy zwykle co najmniej jedną trzecią doby. To naprawdę kawał czasu i dlatego jego maksymalne uprzyjemnienie powinno być dla nas absolutnym obowiązkiem. Czyniąc naszą pracę mniej stresującą, będziemy popełniać mniej błędów i lepiej się czuć. W weekendy nasze odreagowanie nie będzie zaś musiało być aż tak silne, że aż niebezpieczne dla zdrowia (zapewne wiesz, o czym mówię...).

Jeśli będziesz przykładowie pracował osiem godzin dziennie, może Ci się kiedyś uda zostać kierownikiem i pracować dwanaście\*.

**Robert Lee Frost**

Zastanów się, co możesz zmienić w swoim miejscu pracy, by uprzyjemnić sobie spędzany tam czas. Oto kilka podpowiedzi, z których część sam z powodzeniem zastosowałem i stosuję nadal:

Garnitury i krawaty. Jeśli ich nie lubisz, to aby nie szokować otoczenia, stopniowo (przez kilka tygodni) pozbywaj się tego niewygodnego ubioru. Najpierw pozbadź się krawata, później koszuli. Następnie marynarki i spodni w kant. Stop! Nie przychodź do biura bez ubrania — nie o to mi chodziło. Po prostu zastępuj te części garderoby tymi, które bardziej Ci odpowiadają i w których lepiej się czujesz. Możesz na przykład nosić niepowycierane (to ważne) dżinsy lub spodnie materiałowe, bawełniane podkoszulki i marynarki z zamszu, lniane lub sztruktury. Jeśli cały proces przeprowadzał będziesz powoli, to najprawdopodobniej nikt nie zauważy tej zmiany, Ty zaś w końcu poczujesz się komfortowo. Ważne, by Twój ubiór zawsze był czysty i schludny. Oczywiście wiem, że nie wszyscy mogą pozwolić sobie na tak daleko idące zmiany i czasem pozostaje im tylko lekkie poluzowanie krawata — cóż, dobre i to...

Jeśli nie masz samochodu, z pewnością już dawno zauważyłeś, że brzydka pogoda nie jest łaskawa dla Twojego obuwia.

---

\* R.L. Frost (hasło), „Cytaty.info”: <http://cytaty.info/cytat/jeslibedziesz-przykladniepracowal/1> [data dostępu: 23.09.2011].

Brnąć przez kałuże czy breję, docierasz do biura poirytowany, w pośpiechu próbując doczyścić upačkane buty. A przecież nic nie stoi na przeszkodzie, by zastosować patent, który wiele osób (zwłaszcza kobiet) odkryło już dawno. Pod biurkiem trzymaj zawsze obuwie, w którym chodzić będziesz wyłącznie w pracy. Nie tylko zawsze będzie czyste, ale na dodatek praktycznie nie będzie się niszczyło.

Czy nie irytuje Cię moment wejścia do biura o 8.00 (lub 9.00 — zależy o której zaczynasz) czy kilka minut po? Już na korytarzu, nim wejdiesz do swego pokoju, ktoś czegoś od Ciebie chce. Po włączeniu komputera w pośpiechu biegniesz po kawę, gdzie już ustawiła się kolejka podobnych Tobie porannych zjaw, spragnionych dawki kofeiny, warunkującej możliwość rozpoczęcia pracy. Zasiadasz do biurka i Twoim oczom ukazuje się kilka–kilkanaście maili, z których przynajmniej połowa wymaga pilnej odpowiedzi. Poziom stresu wzrasta niemiłosiernie. Spróbuj poprosić szefa o zmianę godzin pracy, np. z 8.00–16.00 na 7.00–15.00. Zwykle będziesz w biurze jako pierwszy. W ciszy zaparzysz sobie kawę bądź herbatę, a później będziesz miał co najmniej 45 minut na przejrzenie maili i udzielenie odpowiedzi na najpilniejsze z nich. Ot, takie łagodne wejście w codzienną rzeczywistość.

Jednym z objawów zbliżającego się załamania nerwowego jest przekonanie, że wykonujemy niezwykle ważną pracę\*.

**Bertrand Russell**

\* B. Russell (hasło), „Cytaty24.eu”: <http://cytaty24.eu/Bertrand%20Russell,szukane.html> [data dostępu: 23.09.2011].



Czy masz neurotyczny zwyczaj bezwiednego sprawdzania poczty przychodzącej? Klikasz w ikonkę „Odbierz”, pisząc tekst, wypełniając tabelkę, obrabiając grafikę czy rozmawiając przez telefon? Marnujesz energię na sprawdzanie wiadomości, które możesz przeczytać za kilka minut czy nawet godzin i nic wielkiego by się nie stało? Jeśli tak, najwyższy czas się ocknąć! Takie zachowania zwyczajnie nie mają sensu. Jeśli nie ma jakiejś szczególnej potrzeby, program pocztowy włączaj dwa–trzy razy dziennie. Gdy ktoś będzie potrzebował od Ciebie pilnej odpowiedzi, to i tak do Ciebie zadzwoni. Póki tak się nie dzieje, nie rozpraszań się bez potrzeby i zajmij się tym, co naprawdę jest w danej chwili istotne.

Jeśli zdarza Ci się wdawać w zupełnie bezproduktywne rozmowy telefoniczne z ludźmi, którzy nierzadko wcale nie mają ochoty rozwiązać problemu, ale uwielbiają w nieskończoność o nim rozprawiać, pora z tym skończyć! Wiesz zapewne, iż osoby takie potrafią wyprzeć się wcześniej podjętych ustaleń, jeśli takowe zapadły (całkiem popularna metoda działania różnej maści szarych eminencji biurowych). By zaoszczędzić czas i nerwy, postaraj się w miarę możliwości wysyłać współpracownikom i klientom e-maile nakreślające daną sprawę. Rozwiązanie przyjdzie zwykle o wiele szybciej, a dodatkowo Ty sam będziesz miał podkładkę (zwaną niekiedy „dupochronem”), że nie zignorowałeś zaistniałego problemu i podjąłeś stosowne działania, by go rozwikłać.

Jeśli nadużywasz kawy, która — choć pyszna i podnosząca poziom energii — w nadmiarze powoduje u Ciebie drgawki i nadmierne pobudzenie, pora zastosować sposób z krajów

południowych. Większości osób do normalnego funkcjonowania wystarczają dwie duże filiżanki kawy. Z drugiej strony — po ich wypiciu ludziom brakuje zarówno odruchu sięgania po ten szczególny napój, jak i jego smaku. Rozwiązanie? Kup sobie małą filiżankę (taką, jakiej używają między innymi we Włoszech, i w jakiej *de facto* powinno się pić espresso). Zapewne będziesz kursował po kawę kilka razy częściej, ale w naturalnym odruchu zaczniesz pić ją wolniej i raczej nie przekroczysz bezpiecznej dla siebie dawki kofeiny. A dodatkowo częściej będziesz rozprostowywał kości — taki mały substytut gimnastyki, którą w biurze raczej trudno wykonywać.

Jeśli jesteś osobą palącą, z pewnością już dawno zauważyłeś, że papierosy wypalane w pracy, zamiast relaksować, często tylko potęgują stres. Nie wiem czemu tak się dzieje, ale na przykład zawsze na „fajku” ktoś dzwoni na naszą komórkę... Co więcej, by móc zapalić, trzeba często wsiąść do windy, zjechać kilka pięter w dół, przejść przez kilka długich korytarzy i wyjść na zewnątrz (a później oczywiście wrócić tą samą drogą). Dodatkowo każdy palacz wie doskonale, że papieros wypalany w upale, przy silnym wietrze, na deszczu bądź przy kilkunastostopniowym mrozie nie niesie ze sobą aż tyle przyjemności. Mała odpowiedź: zacznij palić za biurkiem. Wiem, otwierasz teraz oczy ze zdziwienia, dlatego dodam tylko, że ja sam już dawno temu przerzuciłem się na papierosy elektroniczne. Prawie nie dymią, w ogóle nie smrodzą, no i najprawdopodobniej są dużo mniej szkodliwe (zawierają co prawda nikotynę, ale nie zawierają tysięcy innych, podejrzanych substancji, w tym na przykład cyjanowodoru). A do kawy smakują niemal tak samo dobrze, jak zwykle papierosy. Naprawdę warto spróbować. Tym bardziej

że ceny elektronicznych papierosów są coraz niższe, a i samo ich palenie jest mniej kosztowne, niż papierosów tradycyjnych.

Być może posiadasz w pracy tablicę korkową, wiszącą gdzieś przy Twoim biurku. Jeśli nie pracujesz ze śmiertelnie poważnymi ludźmi, w szczególności z takowym szefem, obok kalendarza, planów rocznych, tabel i listy telefonów, zawieś na niej rysunki i hasła, które wyjątkowo Cię rozbawiły. Zmieniaj je co kilka tygodni, kiedy przestaniesz je już zauważać. Będzie to znak, że ich antystresowa moc nie działa na Ciebie już tak jak wcześniej. Bardzo prawdopodobne jest, że od osób odwiedzających Twój pokój zaczniesz zbierać słowa uznania związane z trafnością wyboru kolejnych wywieszek. Być może też znajdziesz wśród nich naśladowców (ludzie bywają na ogół mało odważni, ale jeden śmiałek może pociągnąć za sobą tłumy).

Naucz się minimalizować ilość rozpraszaczy, które sam sobie fundujesz. Poza wyżej wymienionym odbieraniem e-maili, unikaj rozpoczynania dnia od czytania wiadomości (jak można nie popaść w zły nastrój, bądź nie nabawić się fobii, widząc nagłówki w stylu „siedemdziesiąt osób zginęło, a dwieście czterdzieści zostało rannych...”, „Zabił, zgwałcił i zakopał...” czy „Rząd zapowiedział kolejne cięcia budżetowe...”). Nie bierz udziału w bezproduktywnych konwersacjach. Nie wychodź na obfite, nie do końca zdrowe obiady. Spróbuj zadowolić się przygotowanymi własnoręcznie kanapkami albo kup sobie paczkę orzechów. Będziesz miał dzięki temu więcej czasu na pracę, którą i tak musisz wykonać, i o wiele mniej stresu. Przede wszystkim jednak będziesz dużo bardziej skoncentrowany na bieżących zadaniach.

Pochwała pracy jest jednym z najgorszych bzików współczesności\*.

### **Hagiwara Sakutaro**

Nie wyrabiaj nadgodzin, gdy nie ma takiej potrzeby. W większości firm panuje przekonanie, iż nie wypada wychodzić z pracy punktualnie, mimo że daną godzinę jej zakończenia wskazuje zwykle podpisana wcześniej umowa pracodawca — pracownik. W rzeczywistości dobrze planując swój czas, człowiek jest w stanie wykonać zadania przypisane na dany dzień w ciągu wyznaczonych ośmiu godzin. Jeśli nie wszystkie, to przynajmniej te najważniejsze. Co więcej, w niektórych krajach (jak choćby w Niemczech) notoryczne zostawanie po godzinach traktowane jest przez przełożonych podejrzliwie i świadczy o braku umiejętności organizacji swojej pracy, co nie jest zresztą bezpodstawne.

Jak ognia unikaj osób, które gadają dla samego gadania i nic z tego nie wynika. Ci amatorzy częstych, długich zebrań, spotkań i telekonferencji z całych sił starają się uchodzić za pracowników wiecznie zawalonych robotą. Po biurze poruszają się z obowiązkową stertą papierów w rękach, z ciekawskim spojrzeniem zaglądają do cudzych pokoi i boksów, a rozpoczynając rozmowę, w mgnieniu oka się rozsiadają, dając sygnał, że będzie ona długa (i potwornie męcząca dla drugiej strony, ale z tego nie zdają już sobie sprawy). Oczywiście to te właśnie osoby najdłu-

---

\* *H. Sakutaro* (hasło), „Mojecytaty.pl”: <http://mojecytaty.pl/autorzy/h/hagiwara-sakutaro/2.html> [data dostępu: 23.09.2011].

żej zostają po godzinach. Oto co w kwestii takich osobników ma do powiedzenia Timothy Ferriss:

Nie zachęcaj ludzi do pogaduszek, nie pozwalaj im paplać bez sensu. Niech natychmiast przechodzą do sedna sprawy. Jeśli kręcą lub próbują odłożyć to do następnej bliżej nieokreślonej rozmowy, sprowadź ich na ziemię — niech powiedzą, o co chodzi. Jeśli zaczynają długo i szczegółowo opisywać problem, przerwij im („John, przepraszam, że ci przerywam, ale za pięć minut mam inną rozmowę. W czym mogę ci pomóc?”). Możesz też zamiast tego powiedzieć: „John, przepraszam, że przerywam, ale za pięć minut mam inną rozmowę. Czy możesz wysłać mi e-mail?”\*

Mam nadzieję, że część z powyższych sposobów umilenia sobie biurowego życia zostanie przez Ciebie wykorzystana. Spróbuj przeanalizować własne nawyki i przyzwyczajenia i pomyśl, jakich korzystnych zmian mógłbyś dokonać w tym obszarze. Pamiętaj, że czasami nawet jedna mała zmiana może spowodować ogromną różnicę w Twoim samopoczuciu i podnieść Twoją efektywność.

---

\* T. Ferriss, op. cit.

## Dlaczego warto mieć pełną wersję?



Codziennie bezpowrotnie tracisz czas. Robisz rzeczy, które okradają Cię z Twojego życia. I jeszcze myślisz, że tak właśnie powinno być. Pracuj, walcz, biegaj, kupuj, graj, oglądaj, słuchaj... Przeczytaj, co mówi o tym autor Człowieeku, wyluzuj!, Rafał Jaskulski: „Spróbuj jedynie trochę wyluzować. Zatrzymaj się na chwilę, przeczytaj bez pośpiechu tę książkę i zastanów się, czy czegoś nie tracisz. A jeśli tak, to czego i w jak dużym stopniu. Masz tylko to jedno życie. Przeżyj je lepiej. Więcej się baw, więcej odpoczywaj i nie lekceważ zdrowia. Organizm upomni się o swoje, jeśli pracujesz bez wytchnienia po dwanaście godzin na dobę, a w weekendy odreagowujesz stres, zalewając się w

przysłowiowego trupa”. Dla kogo jest ta książka? - Dla osób, które są rozsądne. Na tyle rozsądne, by nie dać się ogłupić frazesami typu „znajdź 15 minut dla siebie”. - Dla ludzi, którym nie wystarczy „15 minut dla siebie” i chcą się otrząsnąć oraz przeżywać swoje życie dla siebie, a nie według takiego czy innego programu. Czy ciągle czujesz presję, by dawać z siebie więcej. Komu? Czy faktycznie jest to dobre dla Ciebie? Czytając Człowieeku, wyluzuj!, będziesz mógł odpowiedzieć sobie na te pytania.

Pełną wersję książki zamówisz na stronie wydawnictwa Złote Myśli

<http://www.zlotemysli.pl/prod/12113/czlowieeku-wyluzu-j-marcin-jaskulski.html>

[Dodaj do koszyka](#)