

MÍT VŠE HOTOVO

pro teenagery

Zorganizuj si život ve světě
plném rozptylování



David Allen

Mike Villiams a Mark Wallace

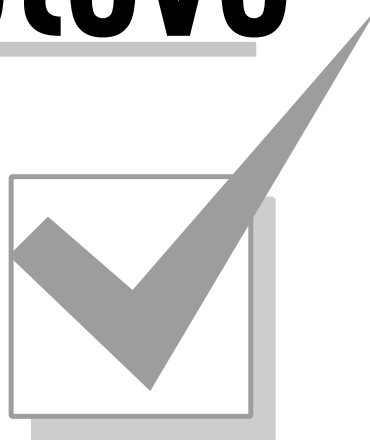
Mít vše hotovo pro teenagery



pro
teenagery

Mít vše hotovo

Zorganizuj si život
ve světě plném rozptylování



David Allen,
Mike Williams a Mark Wallace

Mít vše hotovo pro teenagery
Zorganizuj si život ve světě plném rozptylování
David Allen, Mike Williams a Mark Wallace

Copyright © 2018 by David Allen, Mike Williams, and Mark Wallace

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.
This edition published by arrangement with Penguin Books, an imprint of
Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Podle anglického originálu *Getting Things Done for Teens: Take Control of Your Life in a Distracting World* vydalo v edici *Žádná velká věda* nakladatelství Jan Melvil Publishing v Brně roku 2019.

Žádná část této knihy nesmí být nijak použita či reprodukována bez písemného svolení, s výjimkou případů krátkých citací jako součástí kritických článků a recenzí.

Překlad David Krásenský
Odpovědná redaktorka Vendula Kůrková
Šéfredaktor Marek Vlha
Grafická úprava David Dvořák
Sazba Stará škola (staraskola.net)
Obálka Pavel Junk
Jazyková korektura Vilém Kmuniček
Tisk a vazba PBTisk, a. s., Příbram

Vydání první
Jan Melvil Publishing, 2019
melvil.cz
mitvsehotovo.cz

Chyby a připomínky: melvil.cz/erratum
Pochvaly a recenze: melvil.cz/kniha-mit-vse-hotovo-pro-teenagery nebo libisemi@melvil.cz
Diskutujte o knize s hashtagem #GTDproteenagery

Knihy vyšla také elektronicky.

ISBN 978-80-7555-075-0

Věnování

DAVID ALLEN

Nové generaci mladých lidí, kteří jsou schopni v problémech vidět projekty dříve než my.

MIKE WILLIAMS

Arianně, Hannah a Conradovi, kteří mě inspirovali, povzbuzovali a také mnoho naučili.

Všem zodpovědným rodičům, kteří se vždy snaží dělat pro děti něco navíc.

MARK WALLACE

*Mé úžasné ženě, báječným dětem, obětavé rodině, podporujícím přátelům,
a vůbec všem, kteří mají odvalu udělat jeden další krok.*

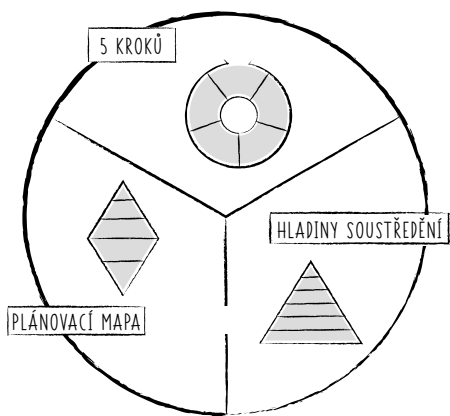
Obsah

Předmluva 13

Úvod pro rodiče, učitele a další zodpovědné dospělé 17

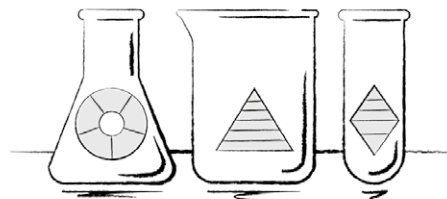
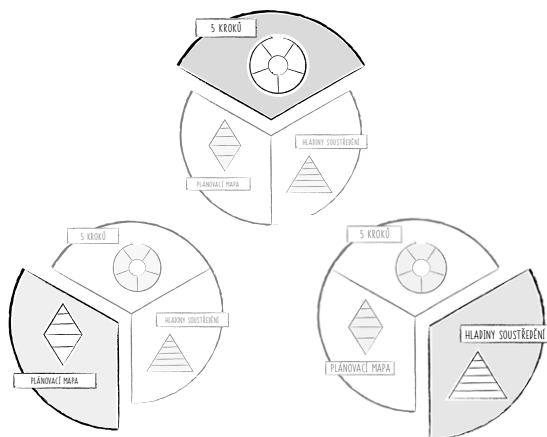
Úvod pro teenagery 21

Než začneme 23



Část 1: Umění mít vše hotovo 35





Slovníček pojmů 257

Zdroje informací 261

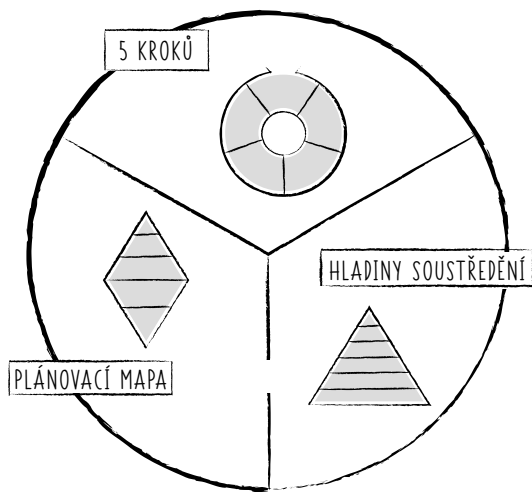
Rejstřík 283

Část 1

Umění

mít vše hotovo





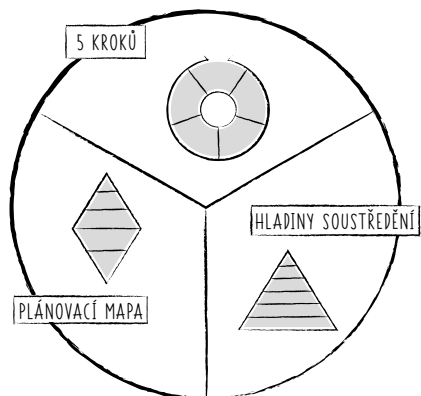
METODA GTD (GETTING THINGS DONE)

Zkratka GTD znamená anglicky Getting Things Done, česky používáme také zkratku MVH, Mít vše hotovo. Je to zvláštní způsob myšlení, pomocí něhož dokážou lidé získat lepší kontrolu a soustředění, ať už dělají cokoli. Metoda GTD se ale *ve skutečnosti* nezabývá tím, jak věci *udělat* (a mít je tak hotové). Učí nás soustředění a zapojení do přítomnosti, učí nás uvědomit si, co přichází jako další, učí nás nalézat stabilitu, když se nám věci zdánlivě vymykají kontrole, a kreativně předvídat, co všechno nám život nabízí, ať už se jedná o školu, práci, vztahy, sport, naše cíle, sny, anebo třeba i videohry. Metoda GTD znamená být na to všechno **připraven**.

Viděli jsme po celém světě spoustu lidí, pro které byla metoda GTD přínosem, ve věku od osmi do osmdesáti let, případně plus minus pár roků na obou koncích tohoto spektra. Metodu GTD může používat skutečně kdokoli, ať má za sebou cokoli, je jakéhokoli pohlaví, vyznání, kultury, v jakémkoli okamžiku a jakékoli situaci. Je to přístup, který, jakmile se jej naučíme, můžeme dále rozvíjet, přizpůsobit si jej a používat po celý zbytek života. Podobně jako hudba, tanec či sport je to určité umění, které je potřeba se učit, procvičovat je a integrovat do našeho života.

Celá metoda GTD má tři hlavní části:

1. **Pět kroků** – které nám pomáhají získat nad věcmi kontrolu
2. **Hladiny soustředění** – které nám pomáhají získat vyšší perspektivu
3. **Plánovací mapy** – které nám pomáhají získat kontrolu i perspektivu v situacích a projektech, které vyžadují hlubší přemýšlení



Nyní prozkoumáme všechny tyto nástroje a strategie, a ty se můžeš sám rozhodnout, co je pro tebe nejlepší. Jakmile začneš zkoušet myšlení podle metody GTD, přijdeš na to, že ti skutečně pomůže k úspěchu, a sám se budeš *chtít* naučit o ní víc a sám si budeš chtít tyto nástroje a strategie osvojit.

Nejspíš se ti teď honí hlavou otázky, jako:

„Proč bych se něco takového měl vlastně učit?“

„Proč mi něco takového neřekli rodiče nebo učitelé?“

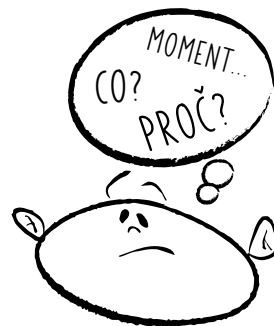
„Nebude to pro mě znamenat práci navíc?“

„Proč nemůžu prostě dělat to, co jsem dělal doteď, když mi to zatím vždycky stačilo?“

„Co když _____?“

„Proč _____?“

Všechny tyhle otázky jsou přirozené a správné, ale podívejme se společně, *proč* je pro vaši jedinečnou generaci potřebný nový způsob myšlení a nové dovednosti.



PROBLÉM

Složitost narůstá

Uvědomuješ si, jak složitý je náš dnešní svět? A uvědomuješ si, jak složitý je a bude *tvůj* svět?

Dovedeš si třeba vzpomenout, jaké to bylo před časem (a ne nijak dávno), když sis *myslel*, že máš moc domácích úkolů? Nejspíš je to směšné, když to porovnáš s množ-

stvím domácích úkolů, které máš dnes. Co dalšího v tvém životě, když se takto ohlédneš, bylo kdysi jednodušší, snazší nebo přímočařejší než dnes?

Stává se ti někdy, že se díváš dopředu a že si přeješ, abys tak mohl urychlit čas a dostal se v životě rovnou do nějaké další fáze? Přál by sis třeba už mít tu svobodu, kterou pro tebe znamená řidičák a auto? Anebo bys rád urychlil svůj přechod ze základní na střední školu, případně ze střední školy na vysokou?



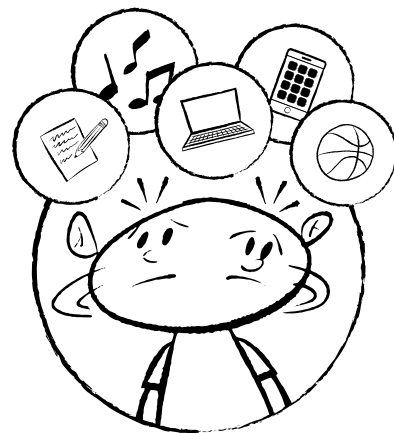
Všimáš si něčeho? Je tu něco společného?

Zdá se, že náš život má neuvěřitelný talent být rok od roku složitějším. Zároveň s tím se vyvíjíš, měníš a rosteš i ty – a na tyto nové vrstvy složitosti nějak reaguješ. Někdy se nová složitost treťí do našich schopností ji zvládat. Někdy ale také ne.

Když nová složitost vstoupí do tvého života v pravý čas, nasměruje tě zajímavými a vítanými směry rozvoje. Zažiješ třeba vzrušení z nově získané nezávislosti, nových možností vztahů, nového učení nebo nové soutěživosti. Když dojde k tomuto ideálnímu načasování, zažiješ nejspíš pozitivní pocit rovnováhy a růstu. Kdy ses takto cítil? Kdy jsi naposledy zažil nějakou změnu ve složitosti, která přišla v pravý čas?

Někdy ale složitost přichází *rychleji*, než jsme schopni zvládnout. V takovéto situaci cítíme stres a úzkost, protože zkrátka přichází *více* změn nebo musíme sledovat *více* věcí, než momentálně dokážeme zvládnout, nebo se třeba objevuje větší množství domácích úkolů a aktivit, než si myslíme, že můžeme stíhat. Měl jsi i ty někdy takový pocit? Jak jsi na to reagoval?

Někdy ale zase nastanou situace, kdy *novou* složitost doslova zoufale potřebujeme – v jakékoli formě. Ve své aktuální situaci se cítíme bez inspirace, dokonce třeba i znuďně, a máme pocit, že jsme více než připraveni na *víc*. Jsme doslova hladoví po nějaké výzvě.



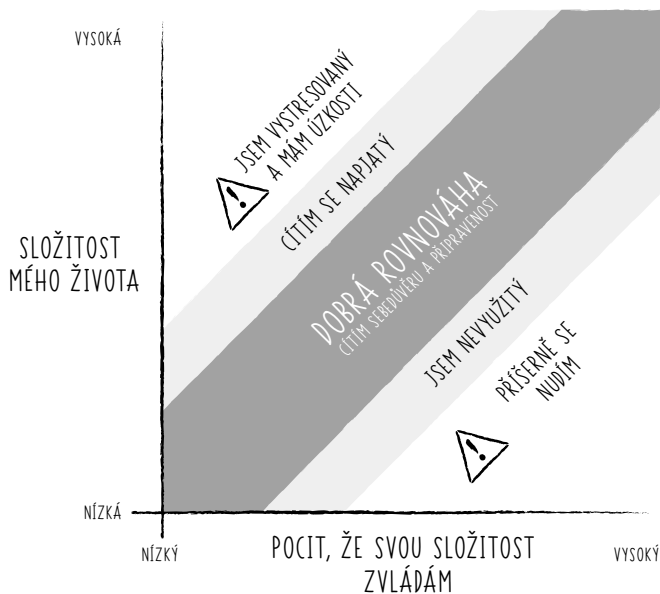
V takovéto situaci cítíme určité znepokojení, dokud se něco nezmění, dokud se neobjeví něco nového na prozkoumávání – nová školní třída, nová záliba, nový vztah apod.

Měl jsi také někdy pocit, že ses v dané situaci tak nějak „zasekl“, a čekal jsi na něco nepředpokládaného, něco jiného, něco víc, něco většího? Jak sis s tím poradil?

Zvládat složitosti života je dynamický proces. Náš život se neustále vyvíjí, mění a posouvá – a stejně tak se vyvíjíme, měníme a posouváme my – někdy v přijatelném tempu, někdy až nepříjemně rychle.

Když společně začínáme pracovat s touto knihou, polož si otázku: „Jaký pocit mám ze složitosti svého života právě *dnes*?“ Máš pocit, že máš příliš široký záběr? Nebo jsi ve stresu? Nedostatečně využitý? Nebo se třeba nudíš? Možná jsi v některých oblastech života „nažhavený“ pustit se do něčeho nového a jiné tě nudí.

Zkus na následujícím grafu složitosti nakreslit křížek do místa, které nejlépe vystihuje tvé dnešní pocity.



Nejspíše jsi v nějakém okamžiku svého života zažil v nějaké formě každý z těchto pocitů. Ať už ti *dnešek* připadá jakkoli vyvážený, realita je taková, že změny přicházejí a budou přicházet i nadále. Tyto změny ve složitosti a s nimi související pocity jsou zcela přirozené. Jednou skutečně odmaturuješ, opustíš střední školu a půjdeš na vysokou nebo do práce. Sám se rozhodneš, kde budeš žít, z čeho budeš žít a jak budeš chtít udělat „díru do světa“. Třeba se rozhodneš také oženit nebo vdát a mít rodinu. S každou takovou změnou bude tvůj život složitější a ty na tuto novou složitost budeš muset reagovat.

Všechny tyto změny už v životě zažil každý dospělý, i tvoji rodiče a učitelé. *Tvoje* zkušenost bude nicméně úplně jiná – a nyní je důležité pochopit proč.

Čím jste lepší, tím víc se budete muset dál zlepšovat.

– DAVID ALLEN

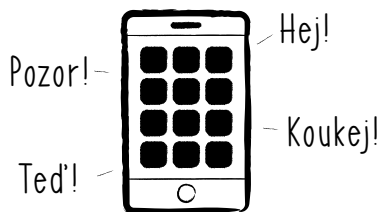
Konektivita a záplava informací

Je sice pravda, že každou generaci čeká úplně jiný svět než generaci před ní, ale ty jsi v ještě jiné situaci, protože svět, se kterým se setkáváš, je *naprosto* jiný. Co fungovalo dříve, u tebe dost možná už fungovat nebude – protože se objevilo něco nového, a díky tomu se všechno změnilo.

Víš, co to je? Masivní digitální konektivita. *Masivní*.

My lidé jsme dnes propojeni mnohem více než kdykoli dříve. Naše neustálá a všudypřítomná konektivita proměnila způsob našeho studia, práce, hry, nakupování, cestování, navazování vztahů i komunikace. Zároveň ale proměnila naše mozky, a dokonce i způsob našeho myšlení.

Mnoho mladých lidí je do této konektivity ponořeno do takové míry, že si ji už ani neuvědomují. Mnozí mají mobilní telefon u sebe úplně pořád a mají ho vedle sebe položený i ve spánku. Pípání, vibrace a notifikace neustále bojují o jejich pozornost – a to



do takové míry, že mnozí mají pocit, že jim mobil vibruje, i když je ve skutečnosti úplně v klidu. Aplikace v mobilních telefonech jsou mistrně navrženy tak, aby „urvaly“ naši pozornost a držely ji. (Kontrolní otázka: Jak dlouhý máš streak na Snapchatu? Kolik máš followerů na Instagramu? Kolik lajků má tvá poslední fotka?) A kolikrát za hodinu se díváš na mobil?

Když odložíš mobil, jak dlouho zvládneš vydržet, než po něm musíš sáhnout znovu? Během doby, co čteš tuto knížku, měl jsi nějaké nutkání kontrolovat na mobilu nebo jiném zařízení nové informace? *Vyrušil* tě telefon?

Zkus tohle: vypni ten mobil. Opravdu ho úplně vypni – nepřepínej do režimu spánku nebo letadla, úplně ho vypni. Teď si na pár minut dej pauzu. Čeho si všímáš? Jaký máš pocit?

Pokud čteš tyhle řádky někde na veřejném místě, zastav se a rozhlédni se kolem. Co vidíš? Odpověď bude docela jasná: působíme všichni jako nějaké veverky, ale místo abychom drželi oříšky, držíme si mobilní telefony.



Naše digitální návyky, stejně jako jakékoli jiné návyky, ovlivňují náš mozek a nervový systém. Jednotlivé informace přicházejí stále rychleji a ve větších objemech než kdykoli dříve. Reaktivní část našeho mozku je jimi silně stimulována a v extrémních případech je stimulována přespříliš, až do takové míry, že skutečně vzniká závislost na digitální stimulaci. Amygdala je ale stvořena k tomu, aby zvládala krátkodobé nárazy stimulů, ne aby byla v setrvalém stavu nejvyšší pozornosti.

Tvoje generace bude jako první vyrůstat ve světě, kde jsou lidé propojení – jeden s druhým, s jinými kulturami, s jinými zeměmi – se všemi a v *každém* okamžiku. Tím se ale dostáváš do naprosto neprobádaného teritoria. Máš takovou svobodu a takové možnosti, o jakých se žádná předchozí generace neodvážila ani snít. Máš vědomosti celého světa na dosah ruky a máš mnohem víc příležitostí než kdokoli jiný v historii.

Když máš už teď takovou moc, co si pro tebe může chystat další desetiletí – *tvůj* dospělý život?

Co potřebujeme k úspěchu?

Pravda je taková, že nikdo z nás přesně neví, kam všichni směřujeme. Nikdo také neví ani nedokáže předpovědět, jaké přesné znalosti či dovednosti budou potřeba k úspěchu v tomto novém, hyperpropojeném světě.

Tví rodiče, učitelé a mentoři dělají všechno pro to, aby tě na tento nový svět připravili. I škola se snaží tě připravit, ale je pravda, že spousta povolání, na která by tě připravit měla, nejenže ještě neexistují, ale možná si je ani nikdo nedokáže představit nebo vymyslet. Po celém světě se školy urputně snaží modernizovat způsob výuky, ale tyto změny jsou často až příliš pomalé.

Protože toto všechno probíhá v míře, s jakou jsme se dosud nikdy nesetkali, budeš v mnoha ohledech zkrátka „hazen do vody“ a v této nové budoucnosti se budeš muset naučit plavat sám. Je tu ale jedna lidská dovednost, která bude do budoucna rozhodně ještě cennější než dříve a kterou se nikdy nepodaří zautomatizovat. Touto dovedností je schopnost *myslet* – tedy vytvářet nové myšlenky a proměňovat je v realitu.

Myšlení je kriticky důležitou dovedností, po které bude poptávka vždycky. Pomůže ti v přítomném okamžiku a stejně tak ti pomůže definovat, co udělat jako další. Za několik roků ti pomůže najít práci. Pomůže ti také zvládat situace, v nichž neexistují žádné jasné odpovědi, pokyny či instrukce. Díky této dovednosti budeš schopen postavit se jakýmkoli výzvam a úskalím, která ti život postaví do cesty.

Je tu ale jeden problém: tato kriticky důležitá schopnost myslet je dnes kriticky ohrožená.

Když se ocitnete v jámě, přestaňte kopat. – WILL ROGERS

Myslet?

Naši schopnost myslet – tedy hluboce, s fantazií a kreativně přemýšlet – dnes ohrožuje obrovská záplava informací, která se na nás valí díky všudypřítomné konektivité,



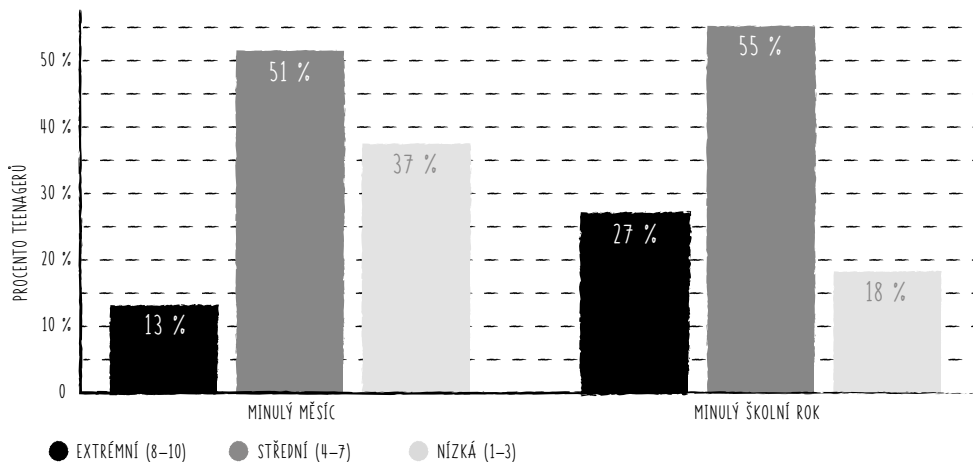
a to v množství, jaké jsme dosud v životě neviděli. Podněty k nám všem přicházejí v mnoha nových podobách a přes mnoho nových kanálů. Všechny tyto záležitosti přitom zatěžují, narušují, nebo dokonce úplně znemožňují samotné naše myšlení.

Ty už ses narodil do světa, kde je tato úroveň stimulace považována za normální, a možná si proto myslíš, že jsi na ni prostě zvyklý. Skutečnost je ale taková, že jsi s ní možná nevládl pracovat a že sis vytvořit určité nezdravé návyky – anebo dokonce vůbec žádné návyky. A tyto návyky, aniž by sis to uvědomoval, mohou narušovat tvou schopnost zvládat efektivně záležitosti každodenního života a tvou schopnost myslet. Mnoho mladých lidí hovoří skutečně o vyšší úrovni stresu a úzkosti, než jaké jsme dříve byli svědky.

Údaje v následujícím grafu jsou převzaty od Americké asociace psychologů, která provedla průzkum mezi teenagery a zkoumala množství stresu, jež mladí lidé zažívají.

JAKÉMU MNOŽSTVÍ STRESU JSOU TEENAGERI VYSTAVENI?

Průměrná hladina stresu na škále od 1 do 10



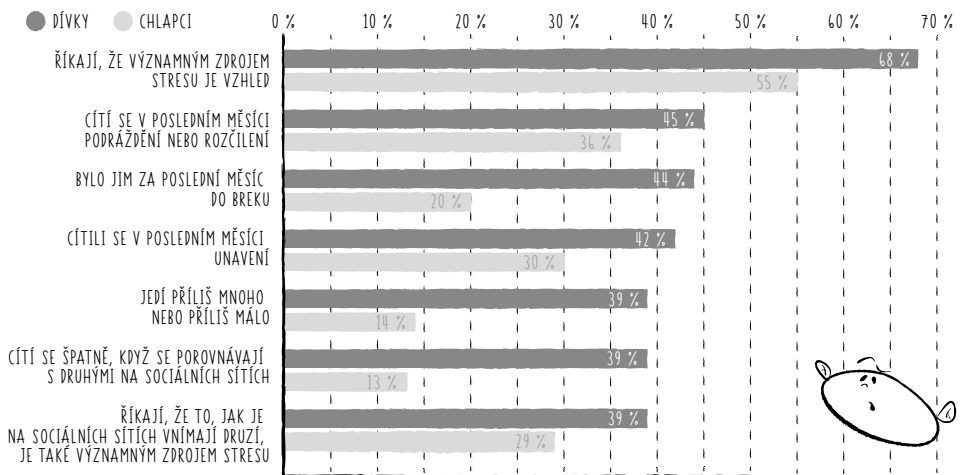
Podle této studie žijí tedy zhruba dvě třetiny studentů ve střední až extrémní úrovni stresu. Člověk nemusí mít titul ze statistiky, aby mu bylo jasné, že je to hodně.

Kromě samotného množství různých záležitostí vstupujících do jejich světa každý den jsou mladí lidé stále více vystaveni také tlaku na to, aby podávali dobrý výkon, aby úspěšně zvládali zkoušky, aby se dostali na vysokou, aby si našli práci, aby si našli vztah, aby si udrželi vztah, aby byli uznávaní, aby si udělali čas na přátele, aby se udržovali v kondici, aby zůstávali v kondici, aby zvládali sportovní, hudební či jiné volnočasové aktivity... A čeká se od nich, že tento narůstající tlak budou zvládat sami. Spousta mladých má kalendář zaplněný od rána do večera a nemá vůbec žádný volný čas.

Konkrétní zdroje stresu jsou u teenagerů samozřejmě velmi rozdílné.

Které oblasti stresu ti připadají povědomé?

CO JE PRO TEENAGERY ZDROJEM STRESU?



Všechny tyto stresové situace nám zužují příležitosti k přemýšlení. Naše schopnost přemýšlet – tedy vytvářet myšlenky a proměňovat je v realitu – potřebuje k samotnému

myšlení *prostor*. Jestliže přijdeš na to, jak vytvořit kvalitní prostor pro myšlení, dokážeš toho zvládnout více, s menší námahou či energií a za kratší čas.

Stáváš se průkopníkem v úplně novém světě. Při jeho prozkoumávání budeš potřebovat nové nástroje, nové schopnosti a také nové způsoby myšlení, které ti pomohou se v něm zorientovat. Než se ale dostaneme k tomuto novému způsobu myšlení, podíváme se na několik nástrah, do kterých se každý může snadno chytit.

Žádný problém nemůžeme vyřešit na stejné úrovni myšlení, na jaké jsme jej vytvořili. — ALBERT EINSTEIN

NÁSTRAHY



NÁSTRAHA

„Nástraha“ či „past“ je nebezpečí nebo obtíž, která je skrytá nebo se těžko rozpoznává.

Když si představíš, že cílem celé té „hry“ je být připravený, pak nástrahy do ní „škodolibě“ vstupují naopak s tím, že je s nimi všechno obtížnější nebo nebezpečné. Totéž platí i v životě: nástrahy se tě snaží „chytit“. V realitě dnešního života je spousta takových nástrah a je dost možné, že jim ani nevěnuješ pozornost. Stalo se ti třeba někdy, že jsi vytáhl z kapsy mobil nebo jiné zařízení a chtěl jsi jen rychle zkontrolovat jednu jedinou věc, ale pak sis všiml notifikace z jiné aplikace, a nakonec ses přistihl, že visíš na mobilu ještě o dvacet minut později?

Pokud nyní některé běžné **nástrahy** pojmenujeme či „onálepkujeme“, budeme je moci lépe rozpoznat, přiznat si je a zvládat je. Naše dnešní životy silně ovládají dvě nástrahy a vkrádají se do naší reality mnoha lstivými způsoby.

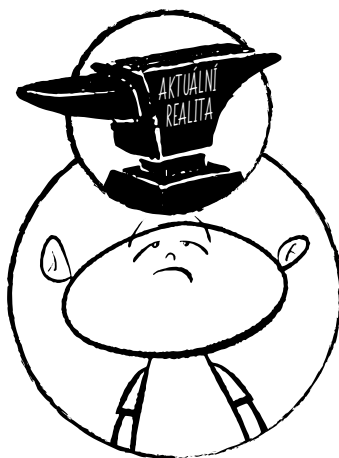
Nástraha č. 1: přetížení a zahlcení

Přetížení: Množství záležitostí, které nás příliš zatěžuje

Zahlcení: Když záležitosti přemáhají naše myšlení a pocity



Není vůbec neobvyklý pocit, že je toho na nás zkrátka příliš mnoho, všechno je příliš komplikované, příliš rychlé nebo příliš časté. Tento dojem, že je něčeho „příliš“, je přesně indikátorem nežádoucího stavu zvaného **přetížení**.



Přetížení nás může přepadnout docela plíživě. Jeden den se cítíme v pohodě a vyrovnaní, ale o dva dny později přijde ve škole hotová smršť. Všichni učitelé se zbláznili a zadávají domácí úkoly zrovna na den, kdy máš naplánováno plno mimoškolních aktivit. Pokud se nenaučíme přetížení řádně zvládat, může snadno vést ke zhoršujícímu se pocitu **zahlcení** a ke stresu.

Nárůst přetížení a zahlcení má celou řadu různých příčin. Školství se za poslední roky hodně změnilo a už se neomezuje jen na školní budovu nebo hory učebnic. Vyučování, projekty a domácí úkoly pokračují v digitálním světě ještě hodně daleko za hranice areálu školy. Práce a povinnosti do školy ti klidně mohou zabrat celý den.

Po škole ale samozřejmě zase nechceš zanedbávat kamarády. Teď snadno vidíš, co zrovna dělají, o čem se baví, a můžeš se po celých 24 hodin 7 dní v týdnu spojit s kým-koli, koho znáš. Pokoušet se zvládat tento proud neustále se valících informací a držet s ním krok je asi stejně tak snadné, jako pokoušet se napít z puštěné hasičské hadice.

JSEM PŘETÍŽENÝ?

Co to tedy přesně znamená být přetížený a jak se člověk cítí? Jak můžeš i *ty* poznat, že právě zažíváš přetížení?

U různých lidí se přetížení projevuje různě:

„Nemůžu večer usnout. Hlava mi prostě nedokáže vypnout.“

„Neustále zapomínám udělat _____.“

„Připadá mi, že si toho musím tolik hlídat.“

„Vím, že bych měl dělat _____, ale místo toho _____.“

„Mám toho hodně na práci a prostě nevím, kde začít.“

„Když něco potřebuji, nemůžu to najít, a to mě stresuje.“

„Někdy cítím úzkost a zahlcení.“

„Nedokážu stíhat všechno.“

Co můžeš udělat, když na sobě poznáš některé z těchto známek přetížení? Pomocť ti mohou i nástroje, pomůcky a strategie popsane v této knížce.

Nepotřebuješ více geniality.
Potřebuješ méně odporu.

– SETH GODIN

Nástraha č. 2: rozptylování

„Dávej pozor!“

„Soustřeď se!“

Napomínají tě někdy těmito slovy rodiče nebo učitelé?



V jedenadvacátém století, kdy informace a konektivita jsou doslova všudypřítomné, je naše schopnost se soustředit neustále narušována, a to mnohem více způsoby, než kdy dříve. Tuto svoji schopnost si před neustálým **rozptylováním** musíme chránit.

Polož si sám sobě otázku: Když máš během dne nějakou volnou chvíli, co normálně děláš? Na co se soustředíš, na co zaměříš svou pozornost?

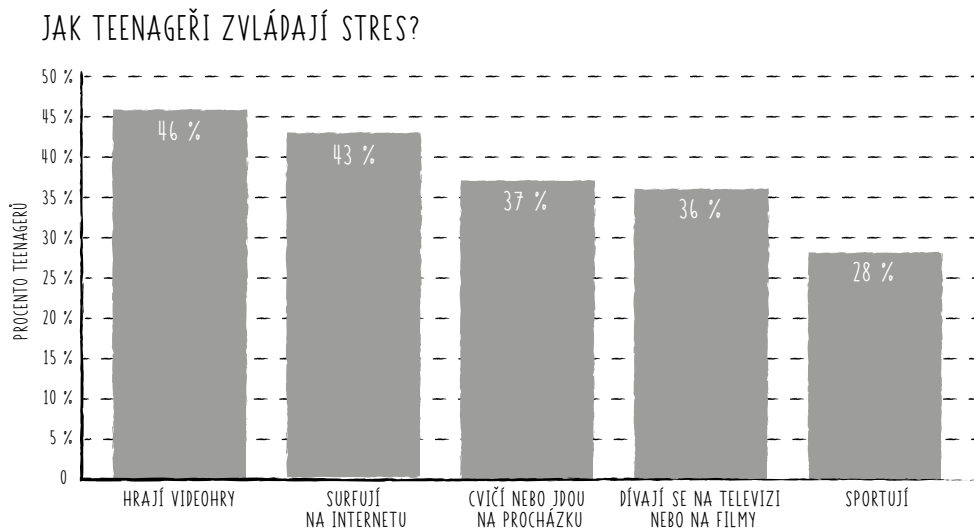
Existuje jeden populární mýtus, že lidé jsou dobří v multitaskingu – tedy v děláni více věcí najednou. Je sice pravda, že možná můžeš *zvládat* poslouchat muziku, psát si s kamarády, koukat na videa na YouTube, být venku někde s kamarády a zároveň se ještě se koukat na sociální sítě, tohle všechno ale zvládáš jen za jistou cenu, a sice za cenu své pozornosti. Jestliže dokážeš dosahovat výsledků právě díky své schopnosti se soustředit, potom je logické mít se na pozoru před vším, co tuto tvoji schopnost *snižuje*.

Rozptylování má poměrně obrovskou sílu, a pokud si na ně nedáme pozor, dokáže z našeho života užítat hodiny, dny, týdny, měsíce a dokonce i celé roky. Jedním



z nejčastějších případů, kdy zažíváme rozptylování, je situace, kdy jsme ve stresu – rozptylování představuje rychlý únik. Pomocí rozptylování tak můžeme trochu otupět vůči realitě – alespoň dočasně.

Podívejme se na následující statistiku ohledně stresu:

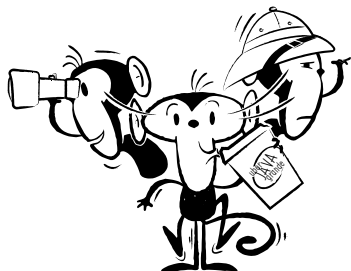


Jakou si myslíš, že hraje roli rozptylování v případě každého ze způsobů zvládnání stresu? Co tvoje vlastní strategie – funguje, anebo je spíše nástrahou?

Kdy jindy jsi ještě rozptylován? Jaké mohou být zdroje rozptylování? Jakou roli v tom hraje tvůj mobilní telefon či jiné zařízení?

Nezapomeň, že amygdala má k rozptylování velké sklony.

Má totiž sloužit k prohledávání okolí a k reagování – ale v mnohem primitivnějším světě. Naši dávní předkové získali díky ní schopnost



rozpoznat i drobné pohyby, třeba hýbající se větvičky v křoví, protože za každým takovým pohybem se mohla skrývat večeře – anebo naopak vetřelec, který si chtěl dát k večeři *je samotné!* V našem moderním světě je ekvivalentem těchto pohybů větviček právě digitální džungle na našich telefonech a počítačích.

Pokud se rozhodneš podlehnout rozptylování v neprospěch věcí, které opravdu pokládáš za hodnotné a nejdůležitější, pak tyto hodnotné záležitosti nezískají tvou pozornost ani nebudou těžit z tvých nejlepších vlastností. Namísto toho budeš jen *reaktivní*, a v důsledku také dost možná zahleděný sám do sebe. Začneš jen rychle a nahodile přepínat mezi úkoly – a rozptylování vítězí.

Pokud ale věnuješ svou pozornost a soustředění tomu, co je pro tebe skutečně důležité, potom jsi vítězem *ty*. Nástrahám rozptylování se dokážeš vyhnout a následně dokážeš myslet, tvořit, představovat si a dostat se dále, než kde jsi dnes.

Metoda GTD ti pomůže soustředit se na to, co je pro tebe nejdůležitější.

Lítáme v tom všichni společně

Tyto nástrahy, pocity a zkušenosti nepostihují jenom tebe. Pokud ses s některými z nich setkal, znamená to, že *jsi normální*. Každý (starý i mladý) si prochází těmito úžasnými novými příležitostmi a zažívá také léčky nástrah.

Tato knížka nabízí řadu nástrojů, pomocí kterých se můžeš nástrahám vyhnout. Nejenže je budeš schopen rozpoznat, pojmenovat a pochopit, jaké mohou mít důsledky, nebudeš-li s nimi pracovat, ale kniha ti také pomůže ovládat tvou pozornost a prospívat. Za tím účelem si ukážeme, jak dosáhnout něčeho, čemu říkáme **stav připravenosti**, a jak si tento stav udržet.

Pokud by všechno bylo dokonalé,
nikdy by ses neučil a nikdy bys nevyrostl.

– BEYONCÉ

PŘÍSLIB

Stav připravenosti

Nejcennější dovedností dneška je schopnost myslet a ovládat svou pozornost. Když máš pozornost pod kontrolou, můžeš se uvolnit a můžeš věnovat energii a soustředění tomu, co zrovna děláš. A to je právě situace, kdy jsi ve stavu připravenosti.

Stav připravenosti a my

Jak *u tebe* vypadá stav největšího soustředění a zapojení, tedy *tvůj* stav připravenosti, a jak se při něm cítíš? Řekněme si nejprve pro lepší pochopení, co tento stav určitě *není*.

CO TO ZNAMENÁ, KDYŽ JSEM „VYPNUTÝ“?

Když si napřed řekneme, jaké je to být „vypnutý“, budeme moci lépe pochopit, jaké je to být „zapnutý“. „Vypnutý“ stav můžeme zažívat různě, vždy se zde ale objevují určité charakteristiky. Když je člověk „vypnutý“, může se cítit:

- Úzkostný
- Vystresovaný
- Neúspěšný
- Zklamáný
- Nervózní
- Zahlcený

Udělej si teď dvě minuty času, vezmi si čistý list papíru a sepiš si seznam veškerých pocitů, prožitků nebo dojmů, které ty sám zažíváš, když jsi „vypnutý“.



CO TO ZNAMENÁ, KDYŽ JSEM „ZAPNUTÝ“?

Stav, kdy je člověk „zapnutý“ neboli „připravený“, jak jsme to pojmenovali, není nejspíš až tak těžké rozpoznat, ale o to těžší je dosáhnout ho. Když máš skutečně pocit, že všechno do sebe zapadá, když se život hýbe tím správným směrem, když mizí pojem o čase, když se ti daří dokončovat úkoly, tehdy jsi ve stavu **připravenosti**.

V „zapnutém“ stavu se člověk může cítit:

- *Posílený*
- *Nezávislý*
- *Silný*
- *Soustředěný*
- *Přítomný*
- *Neohrožený*
- *Optimistický*

Teď si zase udělej dvě minuty času, vezmi ten stejný list papíru z druhé strany a sepiš si seznam veškerých pocitů, prožitků nebo dojmů, které ty sám zažíváš, když jsi „zapnutý“ neboli připravený.

Stav připravenosti znamená, že jsi v té nejlepší kondici, a to v jakékoli situaci.

Stav připravenosti na všechno

Stav připravenosti rozhodně nemusíš omezovat jen na svou roli studenta nebo žáka ve škole. V čemkoli, co děláš, podáváš nejlepší výkon tehdy, pokud jsi soustředěný, uvolněný a plně zapojený, ať už je to v práci, ve sportu, v přátelství, nebo v životě jako takovém. Podívej se teď na tento přehled stavů připravenosti a doplň další, které znáš sám za sebe.

STAVY PŘIPRAVENOSTI

Připraven na výuku	Připraven na odpočinek	Připraven na řízení auta
Připraven na domácí úkoly	Připraven na hru	Připraven na výkon
Připraven na domácí práce	Připraven na dovolenou	Připraven na maturitu
Připraven na školu	Připraven na práci	Připraven na _____
Připraven na rodinu	Připraven na poslech hudby	Připraven na _____

Podívejme se teď společně na některé z těchto příkladů a ukažme si, jak se v nich projevuje stav připravenosti.

Co znamená být *připraven na výuku*? Optimální stav pro výuku znamená být soustředěný na to, co učitel přednáší (tedy nebýt rozptylován), být uvolněný, být vybavený veškerými potřebnými materiály (tedy nebýt ve stresu) a být zapojený do příslušného předmětu, takže můžeš látku syntetizovat, nacházet v ní souvislosti a to, co ses naučil, také aplikovat.

Co znamená být *připraven na odpočinek*? Optimální uvolnění znamená být soustředěný na tu volnočasovou aktivitu, kterou sis zvolil (tedy nebýt rozptylován), být uvolněný fyzicky, duševně i emočně (tedy nebýt ve stresu) a být zapojený do té aktivity, do které ses pustil, takže si můžeš naplno užívat odpočinku.

Co znamená být *připraven na hru*? Optimální nastavení na hru znamená být soustředěný na hru a roli, kterou máš hrát (tedy nebýt rozptylován), být uvolněný a podávat špičkový výkon, vědět, že jsi připravený (tedy nebýt ve stresu), a být plně zapojený v každém okamžiku, takže sám sobě i celému týmu můžeš dát ze sebe to nejlepší.

Co znamená být *připraven na domácí úkoly*? Optimální studium znamená soustředit se na tu práci, kterou máš zvládnout a dokončit (tedy nebýt rozptylován), být uvolněný a vědět s jistotou, že máš k dispozici všechny materiály a všechny dovednosti, které potřebuješ k dokončení úkolu (tedy nebýt ve stresu), a dále být plně zapojený, abys dokázal využít čas studia co nejefektivněji a nejproduktivněji.

Už vidíš, co se tady všude opakuje? Stav připravenosti je stavem soustředění a uvolněného zapojení, v němž můžeš podat ten nejlepší výkon, ať už právě děláš cokoli.

PRAXE

Můžeme se dostat do stavu připravenosti, když to potřebujeme?

Každý určitě už někdy „zapnutý“ stav zažil – a metoda GTD nabízí různé pomůcky a vzorce chování, pomocí kterých můžeme „zapnutý“ stav navodit co nejrychleji. Pokud spolehlivě víš, že se do stavu připravenosti dokážeš bez ohledu na dané okolnosti kdykoli vrátit, znamená to, že můžeš vstupovat do jakékoli situace bez strachu a bez obav – a být připraven reagovat na cokoli a realizovat věci.

Jsmo připraveni ze stavu připravenosti vypadnout?

Nebylo by to skvělé, být ve stavu připravenosti trvale? Pravda je, že nové výzvy, nové úkoly a nové složitosti se objevují neustále – a každá z nich znamená příležitost k úspěchu i nebezpečí nástrah.

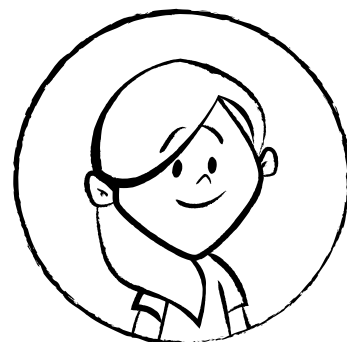
Pokud všechno děláš neuvěřitelně bezpečně, neriskuješ a vyhýbáš se situacím a příležitostem, ve kterých by ses necítil dobře nebo které by mohly vést k neúspěchu, ať už se jedná o aktivity, vztahy, zkoušky, nebo nové předměty, nemusíš se nutně cítit „zapnutý“, ale můžeš být schopný vyhnout se „vypnutému“ stavu, alespoň na chvíli.

Někteří mladí lidé jdou touto pohodlnou cestou. Plně se ponoří do kultury rozptylování a dělají jenom ty věci, které jsou pro ně pohodlné. Někteří se dokonce otupují digitální zábavou, anebo i drogami a alkoholem. Tento samotářský a otupělý stav může být na první pohled lákavý. Co může být přece příjemnějšího, než když tě nechají na pokoji a ty můžeš hrát celý den videohry, jíst pizzu a plkat s kamarády? Všichni ale moc dobře víme, že tohle by nás skutečně nenaplňovalo.

Pravda je, že bez ohledu na to, nakolik se jim cíleně vyhýbáš – nebo nakolik si myslíš, že máš nad svým životem aktuálně kontrolu – všechny tyto výzvy, úkoly a nástrahy tě zcela nepochybně donutí cítit se tu a tam „vypnutý“, být rozptýlený, být přetížený a cítit se zahlcený.

Namísto toho, abychom ti pomáhali zůstat ve stavu pohodlí, budeme ti nyní doporučovat z něj co nejčastěji vystupovat. Budeme tě nabádat k tomu, abys bez obav podstupoval rizika a aby ses zapojil do věcí, které znamenají výzvu nebo které tě „vykopnou“ z komfortní zóny a donutí tě „vypnout“.

Pokud máš k dispozici potřebné dovednosti a nástroje, pomocí kterých se můžeš vždy vrátit do „zapnutého“ stavu, tedy do stavu připravenosti, znamená to, že se můžeš s důvěrou postavit libovolné situaci a víš, že se z ní dostaneš. Budeš vždy připravený – tedy připravený na to, co přijde. To je ostatně principem této knížky a největší silou GTD: podstupuj rizika, nech se „vykopnout“, a poté se s důvěrou vrať do „zapnutého“ stavu.



Záležitosti

Probrali jsme tedy konektivitu, příležitosti a nástrahy, které mohou vést k pocitu „vypnutí“. Řekli jsme si, jak vypadá stav optimální připravenosti a jaké dvě důležité části mozku hrají nejvýznamnější roli při dosahování tohoto stavu: je to Myggy neboli amygdala a Cortland neboli prefrontální kortex. A vysvětlili jsme si také, že klíčem k udržení stavu připravenosti je zapojení obou uvedených částí mozku v partnerském tandemu.

Proč se potom ale nemůžeš sám *rozhodnout* pro dokonalé zapojení jednotlivých částí mozku a cítit se tak připravený pořád?

Seznamte se: to jsou **záležitosti**.



ZÁLEŽITOSTI

Záležitosti přicházejí neustále. Záležitosti nejsou dobré nebo špatné. Záležitosti prostě *jsou*. Pokud se je naučíš rozpoznávat, naučíš se je také dobře zvládat.

Záležitost je cokoli, co se objeví v našem světě – fyzickém, digitálním, mentálním, emočním – a co dosud vyžaduje určité rozhodnutí nebo akci a zatím to není určeno ani uspořádáno.

Co jsou tyhle všechny „záležitosti“?

Záležitosti mají nejrůznější podobu a mohou přicházet z nejrůznějších míst. Taková záležitost může mít třeba podobu školního úkolu, špinavého oblečení na podlaze, sportovního tréninku, zdravotního problému, zlomeného skateboardu, konfliktu s kamarádem, nabídky nového klubu ve škole anebo nějaké děsivé prezentace, kterou musíš dát dohromady. Záležitosti mohou přicházet z vnějších zdrojů nebo mohou vznikat přímo v naší hlavě.



Jaké typy záležitostí se objevují nejčastěji ve *tvém* světě? Odkud všechny přicházejí?

Mistrný oponent

Pokud záležitosti vhodně a efektivně nezpracujeme, mohou se na nás velice rychle podepsat – fyzicky, mentálně, emočně, a dokonce i duševně.



Jak se náš život stává složitějším, zvyšuje se také množství záležitostí, které do něj vstupují a které mohou být zdrojem neustálého rozptylování. Mohou vám bránit cítit se připravení, vést k rychlé ztrátě soustředění a perspektivy a mohou vás „vykopnout ze hry“. Pokud si nedáváš pozor, mohou ti záležitosti doslova zničit život.

Abychom si nyní „záležitosti“ definovali přesněji a lépe jim porozuměli, podíváme se na jeden objev, který téměř před sto lety učinila Bluma Zeigarniková. Konkrétně objevila určité zajímavé vlastnosti mozku a dále takzvané otevřené neboli **nedokončené věci**.

EFEKT ZEIGARNIKOVÉ

Bluma Zeigarniková byla sovětská psychiatrička litevského původu, která se narodila na přelomu 19. a 20. století a byla jednou z prvních žen v Sovětském svazu, které vůbec studovaly vysokou školu.* V roce 1927 publikovala důležitý výzkum o činnosti mozku. Práci začala jednoho dne při jídle v restauraci, kde pozorovala chování číšníků.

Všimla si, že jakmile host dojí a zaplatí útratu, je už pro něj poměrně obtížné získat znovu pozornost číšníka. Zatímco většina lidí se nejspíš domnívá, že číšníka zajímají jen zbývající *platící* zákazníci, Zeigarniková zkoumala tento jev hlouběji. Přišla na to, že číšníci nejenže okamžikem zaplacení přestávají hostu věnovat pozornost, ale zároveň si podstatně méně pamatují, co si vlastně původně objednal. Objednávky u stolů, které stále obsluhovali, si vybavovali poměrně snadno, ale dokončené objednávky jejich mozek už jaksí „nechal plavat“.

* Studium a doktorát ale dokončila v Berlíně, pozn. red.

Toto pozorování přenesla i mimo restaurační prostředí a uvedený jev dál zkoumala. Objevila tak jisté velmi významné a zároveň velmi překvapující vlastnosti lidského mozku.

Podle takzvaného **efektu Zeigarnikové**, jak o něm hovoříme dnes, si zkrátka mozek přirozeně pamatuje a drží jen to, co je dosud nedokončené nebo přerušené. Takovému přerušení nebo neúplnou záležitostí nazýváme otevřená neboli nedokončená věc.

Mozek pak neméně přirozeně rád uzavírá neboli dokončuje. Pokud věc dokončená není, část mozku si ji drží, dokud se neuzavře a nedokončí. Téměř sto let po svém objevu je tento jev mnohem důležitější než kdykoli dříve.

Toto si můžeme snadno vyzkoušet sami na sobě. Setkal ses někdy s myšlenkou, která vstupovala do tvého vědomí opakovaně? Možná jsi ji nosil v hlavě několik dní, týden, nebo dokonce i měsíc a víc. Pokud si vzpomeneš a odpovíš ano, zažil jsi přesný příklad nedokončené věci. Pro naše účely budeme výrazem „nedokončená věc“ označovat cokoli, co okupuje naši pozornost, protože to není na místě, které mu náleží, nebo to není tak, jak má být.



My jsme příbuzní?

No připadáš mi nějaká povědomá...



Naše záležitosti a spánek

Podívejme se teď na konkrétní příklad důsledků takovýchto nedokončených věcí.

Stalo se ti někdy, že jsi nemohl usnout, protože se ti honily hlavou nějaké věci či starosti? Tyto věci, které přitahovaly tvou pozornost, jsou nedokončené věci, určitá forma myšlenkových záležitostí.

Každý den k nám neustále proudí záležitosti. Jsme všichni hodně propojeni se svým okolím, máme toho moc na práci, a také toho hodně musíme sledovat. Jsme zaneprázdnění a zamyšlení, a tak některé úkoly snadno přehlédneme.



Dejme tomu, že máš kamarádku, která se jmenuje Jasmína. Jasmína je nemocná, a chybí proto ve škole. Slíbíš jí své poznámky z matematiky. To je příklad dohody mezi tebou a Jasmínou, a protože jsi ji ještě nesplnil, stává se z ní **nedokončená věc**.



Když se den chýlí ke konci a tvé tělo se chystá „vypnout“ a uložit ke spánku, chystá se k odpočinku i tvůj mozek a pokouší se dokončovat věci – vyvolává nedokončené věci a předkládá je tvé pozornosti k vyřešení. A ty si na jednu vzpomeneš, že jsi nesplnil slib daný Jasmíně, a teď se ti hůře usíná.

Nezapomeň, že amygdala nemá pojem o čase. Chce prostě řešení *teď*. Když ale večer ležíš v posteli, je jasné, že nemůžeš jen tak okamžitě dokončit všechno nedokončené. Mozek tě tedy otravuje (a otravuje a otravuje). Jakékoli dohody, které jsi uzavřel, nebo úkoly, které bude brzo potřeba řešit, mohou během tvého usínání „vyplavat na povrch“ a žádat si pozornost.

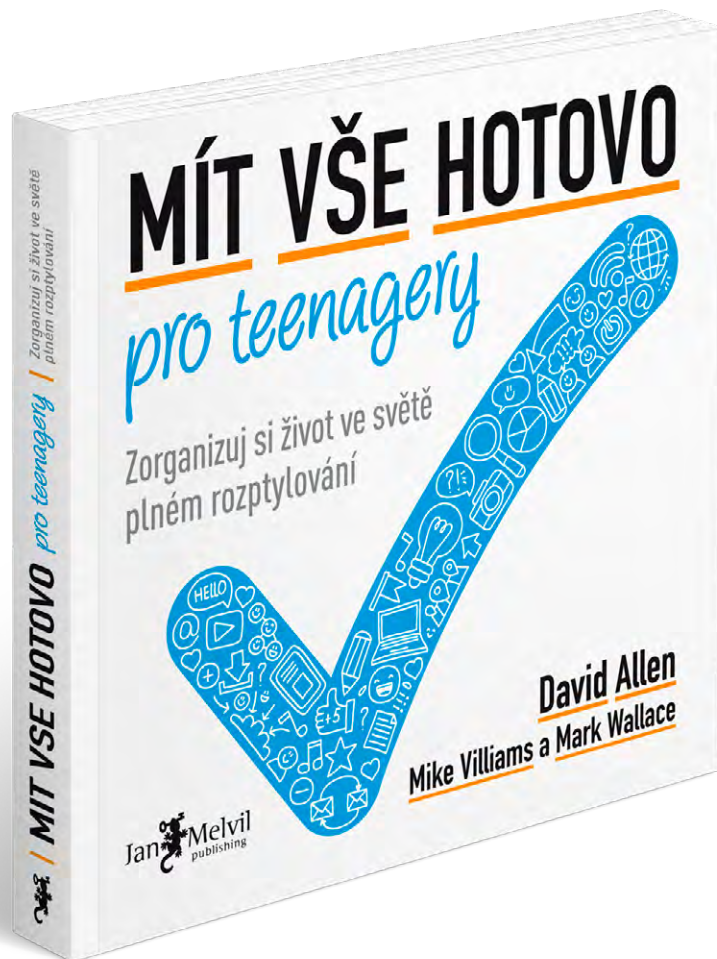
Jak budeš starší a jak bude tvůj život složitější, bude se počet takovýchto nedokončených věcí zvětšovat. Ale nejen to, právě konektivita *exponenciálně* *zvětšuje* možnost, že se objeví. Tyto nedokončené věci, pokud s nimi nepracujeme, se pak mohou hromadit a mohou způsobit přetížení, které následně vede ke stresu a úzkosti. Nedokončené věci, pokud je nepracujeme, se mohou v naší mysli „probudit“ naprosto kdykoli, a tím vzniká rozptylování.



Co když se ale naučíme záležitosti rozpoznávat hned v okamžiku jejich vstupu do našeho světa a když jim tak nedovolíme, aby se z nich staly nedokončené věci? Co kdybychom se mohli seznámit se signály, které nám dává náš mozek a ve kterých identifikuje tyto nedokončené věci, a dokázali bychom se jich tak rychle zbavit?

Právě metoda GTD ti pomůže naučit se efektivně zpracovávat nedokončené věci a záležitosti ještě *předtím*, než se projeví jejich negativní důsledky.





Kupte si papírovou nebo elektronickou verzi knihy
za skvělou cenu na www.melvil.cz