

Zostaw tę żabę! czyli jak efektywnie rozpocząć dzień



- ★ Od czego zacząć dzień, by był maksymalnie produktywny?
- ★ Czego lepiej unikać przez pierwszą godzinę pracy?
- ★ Dlaczego „jedzenie żaby” częściej Ci przeszkodzi niż pomoże?

 Dowiedz się, czytając ten artykuł.



Zjedz tę żabę ... to tytuł książki Briana Tracy, a także metafora, którą spopularyzował. Obślizgłym płazem jest najtrudniejsze zadanie, przed wykonaniem którego czujesz silny opór. Boisz się go, nie wiesz do końca jak je zacząć – jednak jeśli je wykonasz, możesz dużo zyskać. No i każde kolejne zadanie tego dnia będzie dziecięcą igraszką w porównaniu z pierwszym zielonym potworem. Będziesz mieć „z górki”. Czy na pewno?



1. Po co komu te żaby

Skąd w ogóle wziął się pomysł zjadania żab na śniadanie, metaforycznie rzecz ujmując? Nie jest on pozbawiony sensu. Zalecenie, by zacząć dzień pracy od najtrudniejszego zadania, było odpowiedzią na uciekanie ludzi w „zajętość”.

Jeśli masz zrobić coś, co jest ważne, ale przy okazji **trudne** lub **nieprzyjemne**, łatwo odsunąć to zadanie w bliżej nie zdefiniowaną przyszłość. Znaleźć inne zajęcie, które sprawi, że będziesz miał pełne ręce roboty i gdy ktoś Cię spyta, dlaczego nie robisz tego ważnego zadania, masz usprawiedliwienie. *„Dzisiaj nie dam rady się tym zająć. Muszę najpierw dokończyć coś innego!”* Zanim jednak „coś innego” będzie gotowe, w międzyczasie znajdą się kolejne preteksty, by nie tknąć nawet najważniejszego zadania. Tłusta, zielona żaba siedzi na Twoim biurku i rechocze w niebogłosy.

Jedzenie żaby od rana miało temu zapobiec. Sprawić, że od rana **będziesz zajmował się priorytetowymi zadaniami**, a nie rzeczami pozbawionymi znaczenia. Postawienie ważnego zadania na początku planu dnia, znacznie zwiększa szansę, że w ogóle zdążysz się nad nim pochylić. Bo nawet jeśli w międzyczasie pojawią się nowe zadania i nie starczy czasu, by robić wszystko, co zaplanowałeś, to **punkt pierwszy na liście** nie będzie zagrożony.



2. Druga strona medalu

Pech chce, że **najważniejsze, najkorzystniejsze zadanie jest najczęściej również tym najtrudniejszym**, przynajmniej w naszej głowie. Budzi skojarzenia z rzucającym się w przepaść bez spadochronu.

Jak myślisz, jaki może być efekt tego, że Twój dzień pracy ma się rozpocząć od czegoś, co budzi w Tobie głęboki niepokój? Czegoś, co sprawia, że na samą myśl o tym zaciskasz pięści i zęby, głęboko wzdychasz lub gniewnie mrużysz oczy? Czy ochoczo bierzesz się do wykonania tego zadania i jesteś bardziej produktywny niż kiedykolwiek? **NIE! Najczęściej jest dokładnie odwrotnie.**

Jeśli pracujesz zdalnie albo jesteś samozatrudniony, będziesz wylegiwać się dłużej w łóżku dłużej niż standardowo. Stwierdzisz, że dawno nie wykonywałeś ćwiczeń fizycznych i teraz jest dobry moment, by wziąć się za siebie. W końcu **zdrowie** jest najważniejsze. Co jeszcze jest ważne? **LUDZIE!** Wejdiesz więc na Facebooka i złożysz życzenia urodzinowe oraz zobaczysz, co słyhać Twoich znajomych. Zajrzysz do kalendarza i zobaczysz, że zbliżają się urodziny Mamy, a Ty jeszcze nie masz prezentu. Wejdiesz więc na allegro i poszukasz czegoś odpowiedniego. Nie mogąc się na nic zdecydować, odwiedzisz jeszcze groupona. Tam Twoim oczom ukaże się niezwykle atrakcyjna propozycja spędzenia weekendu dla dwojga. *Hmm ... w końcu rocznica naszego ślubu zbliża się dużymi krokami, może warto się temu przyjrzeć dokładniej...*

Jeśli pracujesz na etacie, gdy tylko przyjdiesz do biura stwierdzisz, że to już najwyższy czas, by uporządkować swoje miejsce pracy. Trzeba zrobić porządek w papierach, które piętrzą się już tak bardzo, że prawie nie widzisz przez nie innych ludzi i monitora. Poczujesz nieodpartą potrzebę odwiedzenia swojej skrzynki pocztowej i odpisania na

zaległe wiadomości. W międzyczasie uświadomisz sobie, że Twoja prezentacja w Power Poincie, którą będziesz jutro przedstawiał na spotkaniu, nie jest jeszcze idealna. **Może to pierwsze zdjęcie powinno być bliżej prawej krawędzi? Czy na pewno Helvetica to dobra czcionka? Może lepsza będzie Arno Pro? Niech no ja się chwilę nad tym zastanowię...**

Ok, może moja wyobraźnia poniosła mnie odrobinę za daleko. Z pewnością jednak rozumiesz, jakie zagrożenia niesie ze sobą decyzja o tym, by zaczynać dzień pracy od najstraszniejszej rzeczy. Zjedzenie żaby na śniadanie miało pomóc w zajmowaniu się ważnymi rzeczami, a tymczasem wróciliśmy do punktu wyjścia, czyli przypadkowej, mało wartościowej aktywności. **Co zatem warto zrobić?**



3. Rozgrzewka

Sportowcy, zanim przystąpią do właściwej "pracy", **rozgrzewają się**. Dzięki temu zmniejszają ryzyko kontuzji, ale także sprawniej wykonują swoje zadania, bo mięśnie budzą się z letargu i są gotowe do intensywnego wysiłku. **Warto skorzystać z doświadczenia profesjonalistów**. Zanim zaczniesz wykonywać duże, skomplikowane zadanie - lub takie, na które nie masz najmniejszej ochoty:



wykonaj w 100% kilka mniejszych zadań.

W ten sposób wejdiesz w **tryb działania**. Wyzwolisz w sobie dodatkową motywację związaną z tym, że ledwie dzień się zaczął, a już masz kilka sukcesów na koncie. Zacznesz o sobie myśleć, jak o kimś kto **działa szybko i sprawnie**.

Porównaj tę strategię z inną. Od rana bierzesz się za duże, trudne zadanie. Po godzinie wykonałeś **4%**. W dodatku nawet nie wiesz, czy jest wartościowe. Czy przypadkiem nie trzeba będzie zacząć od początku. W tej sytuacji łatwo zwątpić w sens tego, co się robi lub w swoje kompetencje. Zamiast programować się na zwątpienie i porażkę, **rozwijaj nawyk osiągnięcia minisukcesów**.

Co konkretnie możesz zrobić w ramach rozgrzewki?

1. Odpisz na JEDNEGO maila, który wymaga prostej odpowiedzi.
2. Przygotuj swoje miejsce pracy (wyreguluj fotel, ustaw dobrze klawiaturę, mysz, wyrzuć lub schowaj zbędne papiery).
3. Zaplanuj swój dzień, spisując jakie zadania na Ciebie dzisiaj czekają oraz określając ich priorytety (A – wysoki, B – średni, C – niski).
4. Podsumuj swoje wczorajsze dokonania (co się udało, co nie).
5. Przeczytaj JEDEN wpis na wartościowym blogu lub 5 stron książki.
6. Włącz komputer i otwórz odpowiedni dokument, nad którym dzisiaj popracujesz.
7. Zarezerwuj salę na spotkanie.
8. Ustaw powiadomienie, by pamiętać o wykonaniu zadania w odpowiednim czasie.



To tylko kilka przykładowych pomysłów. Najlepiej **stwórz własną listę**.

Rozgrzewka powinna trwać od 10 do 20 minut. Wybierz więc kilka zadań. Nie ma większego znaczenia czy będą to cztery 5 minutowe zadania czy dwa 10 minutowe.

Ważne by:

- a) były to zadania, które wykonasz z powodzeniem, w 100 procentach.
- b) dało się je zakończyć w krótkim czasie bez zagrożenia, że się znacznie rozciągną.

Nie planuj więc kreatywnych zadań typu: *wy myślę ciekawą nazwę (slogan) dla nowego produktu*. Po pierwsze to zadanie może Ci się nie powieść - nazwa nie będzie ciekawa. Po drugie może Ci to zająć dużo więcej czasu niż Ci się początkowo wydaje.



4. Podsumowanie

Na śniadanie nie jedz żaby, czyli nie zaczynaj dnia pracy od najtrudniejszego zadania. Najpierw się **rozgrzej**, tak jak najlepsi sportowcy przez właściwym zajęciem.

Wybierz proste, krótkie zadania, które na 100% wykonasz. Możesz skorzystać z tych zaproponowanych przeze mnie lub (do czego Cię zachęcam) stworzyć własną listę rozgrzewkowych zadań lepiej dopasowanych do Ciebie i Twojej pracy.

Wykonanie takiej rozgrzewki pomoże Ci osiągnąć momentum, wejść w stan flow i zmotywuje Cię do intensywnej, efektywnej pracy. Dużo łatwiej będzie Ci zacząć dzień pracy, z kilkoma małymi sukcesami na koncie. Zadbaj tylko o to, by maksymalnie po 20 minutach wziąć się do właściwej pracy.



Autorem artykułu jest **Andrzej Bernardyn**

doświadczony trener biznesu i coach,
polski ekspert od rozwijania nawyków,
autor książek i gry planszowej Kraina Nawyków.

Więcej o autorze dowiesz się [pod tym linkiem](#).