

**Kiedy się spieszysz, nic nie widzisz, nic nie przeżywasz,
niczego nie doświadczasz, nie myślisz!**

– Ryszard Kapuściński

SZTUKA ŻYCIA BEZ POŚPIECHU

**ZAPANUJ NAD CHAOSEM,
ODZYSKAJ SPOKÓJ UMYŚŁU
I SKUP SIĘ NA TYM,
CO DLA CIEBIE NAJWAŻNIEJSZE**

DAMON ZAHARIADES

Autor bestsellerów Jak odnaleźć FLOW i Sztuka mówienia NIE

sensus

Tytuł oryginału: The Art of Going Slow: How to Simplify Your Life,
Calm Your Mind, and Focus on What Truly Matters to You!

Tłumaczenie: Tomasz F. Misiorek

ISBN: 978-83-289-2610-3

Translated and published by Helion S.A.
with permission from the Art of Productivity and DZ Publications.

This translated work is based on The Art of Going Slow: How to Simplify Your Life,
Calm Your Mind, and Focus on What Truly Matters to You! by Damon Zahariades.

Copyright © 2024 by Damon Zahariades.

All Rights Reserved.

The Art of Productivity and DZ Publications is not affiliated with Helion S.A.
or responsible for the quality of this translated work. Translation arrangement
managed by RussoRights, LLC on behalf of Art of Productivity and DZ Publications.

Polish edition copyright © 2025 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any
form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording
or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości
lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione.
Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie
książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie
praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi
bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca 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 wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności
za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
sensus.pl/user/opinie/wolsku

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

Twój darmowy prezent	5
Godne uwagi cytaty o zwalnianiu tempa	7
Wprowadzenie	8
Czego nauczysz się z książki „Sztuka życia bez pośpiechu”	11

CZĘŚĆ I

ARGUMENTY ZA SPOWOLNIENIEM

Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne i równowagę emocjonalną	17
Zwiększ swoją produktywność i efektywność	22
Wzmacniaj swoje relacje	28
Zwiększ swoje poczucie radości i spełnienia	33
Pięć najczęstszych błędnych przekonań na temat zwalniania tempa	39

CZĘŚĆ II

OPANUJ SZTUKĘ ZWOLNIENIA TEMP

Krok 1. Zastanów się nad swoją naturą	49
Krok 2. Przeanalizuj swoje cele i zainteresowania	58
Krok 3. Przeanalizuj, jak obecnie wykorzystujesz swój czas	66
Krok 4. Ogranicz swoje zobowiązania	75
Krok 5. Ćwicz techniki uspokajające	85
Krok 6. Wprowadź nawyk „spowolnionego życia”	92
Krok 7. Ograniczanie cyfrowego szumu	100
Krok 8. Praktykuj świadomą komunikację	111
Krok 9. Rozwijaj postawę wdzięczności	121
Krok 10. Przeprowadź cotygodniowe podsumowanie	132

CZĘŚĆ III

**JAK WDROŻYĆ SZTUKĘ ZWOLNIENIA TEMP
W SWOIM ŻYCIU**

Twoja kariera	145
Twoje interakcje międzyludzkie	151
Twoja strategia nauki	157
Twoje zdrowie i odżywianie	164
Twój proces podejmowania decyzji	173
Twoje nawyki i rytuały	181
Końcowe przemyślenia na temat sztuki zwalniania tempa	189
Bonus. Podkreć swoją produktywność. Dziesięć nawyków, które musisz wykształcić, żeby robić więcej	193
O autorze	253

CZĘŚĆ I

ARGUMENTY ZA SPOWOLNIENIEM



Prowadzisz życie w szybkim tempie, pełne chaosu. Gdy budzisz się rano, od razu czujesz presję nadchodzącego dnia: obowiązki, zobowiązania, spotkania, zebrania i lista zadań długa na kilometr. Twój dzień zaczyna się od lawiny spraw do załatwienia, a Ty już na starcie czujesz się przytłoczony natłokiem obowiązków.

Z jękiem zwlekasz się z łóżka. Półprzytomny bierzesz prysznic, naciągasz ubranie, na szybko połykasz śniadanie (albo tylko wypijasz kubek kawy) i pędzisz do wyjścia. Przy okazji mentalnie przygotowujesz się na walkę z porannym korkiem w drodze do pracy.

Presja nie ustępuje, gdy docierasz do miejsca pracy. Wręcz przeciwnie — narasta. Każde zadanie jest pilne. Każdy e-mail i telefon wymaga natychmiastowej odpowiedzi. Każdy projekt potrzebuje Twojej bezzwłocznej uwagi. Kiedy dzień pracy wreszcie litościwie dobiega końca, jesteś wyczerpany. A przed Tobą jeszcze walka z korkami w drodze do domu.

Czy to brzmi znajomo? Czy powyższy opis odzwierciedla Twoją codzienną rutynę? A może, co gorsza, ta rutyna jest tak głęboko zakorzeniona w Twoim codziennym życiu, że już jej nawet nie zauważasz?

Jeśli odpowiedziałeś twierdząco na którekolwiek z tych pytań, nadszedł czas na pozytywną zmianę, która pomoże Ci odzyskać kontrolę nad swoim życiem. Pora uwolnić się od ciągłego napięcia, które Ci towarzyszy. Czas dać sobie swobodę, by delektować się teraźniejszością, zamiast gorączkowo gonić za przyszłością.

Czas zwolnić tempo.

ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE I RÓWNOWAGĘ EMOCJONALNĄ

“ To nie ciężar Cię łamie, lecz sposób, w jaki
go niesiesz.

— LOU HOLTZ



W ciągłym pędzie zadziwiająco łatwo jest zaniechać dbania o siebie. Gdy każde zadanie wydaje się pilne, a każdy problem jawi się jako kryzys, stają się one priorytetem. Tymczasem dbanie o siebie, z którego korzyści przychodzą stopniowo, schodzi na dalszy plan. Co gorsza, nieustanna presja, by zrobić więcej — by ciągle być *zajętym*, często tylko dla samej produktywności — nasila to poczucie pilności.

To wszystko ma swoją cenę. Stopniowo nadwyręża Twoje zdrowie psychiczne i emocjonalne. Z czasem wpędza Cię w stan ciągłego niepokoju i przytłoczenia. To droga prowadząca do wyczerpania i wypalenia. To ścieżka wiodąca ku rozpacz i depresji.

Kiedy świadomie zwalniasz, dajesz swojemu umysłowi czas na regenerację. Na odpoczynek i naładowanie baterii. Odsuwasz się od codziennego chaosu, zgiełku i sztucznych (oraz bezcelowych) presji. Pozwalasz swojemu umysłowi się zaleczyć, odzyskać kontrolę i stać się bardziej odpornym. W ten sposób Twój umysł nabiera sił, by lepiej radzić sobie z wyzwaniami.

Zmniejsz swój stres

Stres to reakcja organizmu na zagrożenie, znana jako „walcz lub uciekaj”. Gdy mózg wykrywa niebezpieczeństwo, uruchamia ten mechanizm, aby zapewnić przetrwanie. W organizmie zaczynają krążyć hormony stresu, takie jak kortyzol. Ciśnienie krwi rośnie, zwiększa się koncentracja i czujność. Paradoksalnie, stres może nawet uratować życie.

Jednak ta reakcja i towarzyszące jej efekty powinny być tymczasowe. Gdy zagrożenie minie, poziom stresu powinien gwałtownie spaść, dając umysłowi i ciału czas na odpoczynek i regenerację.

Gdy żyjemy w ciągłym pośpiechu, doświadczamy *uporczywego* stresu. Ten stres jest zawsze obecny. Mimo że jego przyczyna może być mniej istotna (nie pojawia się przy okazji walki

o przetrwanie), wywołuje on te same reakcje fizjologiczne. Długotrwałe narażenie na takie efekty prowadzi do licznych problemów poznawczych i emocjonalnych, takich jak lęk i depresja.

Gdy zmniejszasz presję na pośpiech, łagodzisz reakcję „walcz lub uciekaj” swojego organizmu. Tempo Twojego życia przestaje ciągle aktywować hormonalne i fizjologiczne efekty tej reakcji. Nie czujesz się już, jakbyś był w ciągłym stanie psychicznego napięcia. Dzięki temu Twój organizm może wrócić do równowagi, a Ty możesz odczuć większy spokój i kontrolę nad swoim życiem.

“ Jeśli zapytasz, co jest najważniejszym czynnikiem wpływającym na długowieczność, odpowiedziałbym, że to unikanie zmartwień, stresu i napięcia.

— GEORGE BURNS

Zarządzaj swoimi emocjami

Emocje mają ogromną moc. Kierują Twoim zachowaniem i wpływają na Twoje decyzje. Kształtują Twoje reakcje na wszystko, co Cię spotyka, i mogą determinować Twoje ogólne podejście do życia. Emocje oddziałują na jakość Twoich relacji, przebieg kariery zawodowej oraz ogólne poczucie satysfakcji.

Gdy żyjesz w ciągłym pośpiechu, nieustannie dążąc do zrobienia więcej, chroniczny stres utrudnia Ci kontrolowanie emocji. Stajesz się mniej świadomy czynników, które prowadzą do narastającej frustracji i gniewu. Trudniej Ci się powstrzymać przed impulsywnością i lekkomyślnością. Przestajesz zwracać

uwagę na potencjalne konsekwencje złych wyborów i niewłaściwych zachowań, takich jak wybuchy złości.

Krótko mówiąc, tracisz kontrolę.

Kiedy zwalniasz tempo życia, dajesz sobie czas na działanie naturalnych mechanizmów wyciszających Twój organizm³. Wprowadzają Cię one w stan spokoju i pozwalają zarządzać emocjami bez poczucia zagrożenia. Twój system uspokajający daje Ci większą kontrolę, a ostatecznie czyni Cię bardziej odpornym psychicznie.

“ Twoje emocje są niewolnikami myśli, a ty jesteś niewolnikiem swoich emocji.

— ELIZABETH GILBERT

Zwiększ swoją odporność

Odporność to Twoja zdolność do podnoszenia się po niepowodzeniach lub kryzysach. Dla jasności: nie mówimy tu o odporności fizycznej. Chodzi nam o odporność psychiczną i emocjonalną.

Jak reagujesz, gdy spotykają Cię nieprzyjemne i trudne sytuacje? Czy szybko dochodzisz do siebie i stawiasz im czoła z dyscypliną, godnością i odwagą? A może masz problem z radzeniem sobie z nimi lub ze znalezieniem sposobu, by iść dalej?

³ Ten system znany jest też jako układ współczulny (ang. *parasympathetic nervous system*, PSNS). To zbiór połączeń nerwowych pomagający rozluźnić się, gdy zagrożenie mija i reakcja „walcz lub uciekaj” nie jest już potrzebna.

Życie w ciągłym pośpiechu osłabia naszą odporność psychiczną. Uniemożliwia jej rozwój. Dzieje się tak, ponieważ odporność psychiczna wzmacnia się poprzez praktykowanie uważności. Gdy jesteśmy ciągle w ruchu, nie mamy czasu na refleksję nad życiowymi wyzwaniem. Brakuje nam czasu na analizę niepożądanych zdarzeń w celu poprawy sposobów reagowania na ich wystąpienie.

Zwolnienie tempa pozwala stawiać czoła trudnym sytuacjom. Daje też okazję do nauki, jak radzić sobie z przeciwnościami w przyszłości. Odkrywasz, jak pokonywać przeszkody, podnosząc się po spotkaniu z nimi, zamiast czuć się przytłoczonym.

“ Nasza największa chwała nie leży w tym, że nigdy nie upadamy, lecz w tym, że za każdym razem podnosimy się po upadku.

— KONFUCJUSZ

ZWIĘKSZ SWOJĄ PRODUKTYWNOŚĆ I EFEKTYWNOŚĆ

“ Zwolnienie tempa nie jest protestem przeciwko pracy. To raczej poszukiwanie lepszego sposobu jej wykonywania.

— CAL NEWPORT



Często kojarzymy produktywność z zabieganiem. Im bardziej jesteśmy zajęci, tym bardziej wydajemy się produktywni. Jednak jak wiesz, to tylko złudzenie. Prawdopodobnie znasz osoby, które zawsze sprawiają wrażenie zapracowanych, ale niewiele osiągają. Być może sam zmagasz się z tym problemem w przeszłości. A może borykasz się z nim do dziś.

Ten błąd wynika z tego, jak postrzegamy relację między czasem, wysiłkiem a liczbą zadań, które odhaczamy na naszych listach rzeczy do zrobienia. Błędnie zakładamy, że bycie produktywnym oznacza ciągle wykorzystywanie każdej wolnej chwili. Mylnie sądzimy, że im ciężiej pracujemy i im więcej wysiłku wkładamy, tym większa jest nasza produktywność. Jednocześnie skreślanie kolejnych pozycji z listy zadań podsycza to złudzenie. Samo odhaczanie zadań daje nam *poczucie*, że jesteśmy produktywni.

Współczesna kultura nie pomaga w rozwianiu tego fałszywego przekonania. Wręcz przeciwnie, nadal je utrwala. Przeładowane harmonogramy są podziwiane. Jesteśmy zachęcani do ciągłego pośpiechu. Zapracowanie jest celebrowane. Niekończące się listy zadań są oznaką sukcesu. Z drugiej strony spokojne i zrelaksowane podejście do życia jest często postrzegane jako niewłaściwe, a nawet wstydlive.

Oto paradoks produktywności: zwolnienie tempa może sprawić, że staniesz się *bardziej* wydajny. Życie w wolniejszym rytmie może prowadzić do większej efektywności, lepszego skupienia i mniejszej liczby błędów.

Osiągaj więcej, robiąc mniej

Znasz powiedzenie „Pracuj mądrzej, nie ciężiej”. To banał, który w swojej prostocie może brzmieć mało przekonująco. Jednak w rzeczywistości to cenna rada, szczególnie w kontekście zwiększania produktywności i efektywności. Paradoksalnie, robienie mniej może pomóc Ci osiągnąć więcej. Kluczem jest skupienie

się na tym, co naprawdę istotne, i eliminowanie zbędnych działań.

Zastanów się nad wszystkimi czynnościami, na które poświęcasz czas i energię w typowym dniu. Prawdopodobnie będziesz miał trudność z przypomnieniem sobie większości z nich. Niektóre wykonujesz, bo zawsze tak robiłeś. Inne robisz po prostu dlatego, że są na Twojej liście zadań. Jeszcze inne wykonujesz, bo czujesz się do tego zobowiązany.

Prawda jest taka, że większość tych zadań nie pomoże Ci osiągnąć Twoich celów. Sprawiają one, że jesteś zajęty. Dają Ci *poczucie* produktywności. Jednak nie pomagają Ci one w realizacji rzeczy, które są dla Ciebie naprawdę istotne. Ta sytuacja odzwierciedla zasadę 80/20.

Zasada 80/20 mówi, że 80% rezultatów pochodzi z 20% naszych wysiłków. Innymi słowy, 80% naszych działań ma znikomy wpływ na nasze cele i przynosi jedynie marginalne efekty. Skupiając się na kluczowych 20% działań, które generują większość rezultatów, możemy „pracować mądrzej, a nie ciężiej”.

Robisz mniej. Paradoksalnie, osiągasz więcej.

“ Kluczem do sukcesu nie jest robienie więcej,
lecz robienie mniej z pełnym skupieniem.

— LEO BABAUTA

Dopracuj swoją koncentrację

Kultura ciągłego pędu nakłania Cię do ciągłego robienia *czegoś*, żeby tylko zbliżyć się do osiągnięcia celów. Jesteś zachęcany do pracy po godzinach, nawiązywania większej liczby kontaktów i negocjowania większej ilości umów. Jeśli nie działasz na pełnych obrotach, to znaczy, że nie robisz wystarczająco dużo. Jeśli nie poświęcasz całego swojego czasu i energii na „osiąganie rezultatów”, to nie wykorzystujesz w pełni swojego potencjału.

To jest toksyczna produktywność. Brzmi to atrakcyjnie, ale prowadzi do stresu, rozczarowania i wyczerpania. A co najgorsze, często kończy się wypaleniem zawodowym.

Taki styl życia niszczy Twoją zdolność koncentracji. Gdy nieustannie się spinasz i harujesz, trudno Ci się skupić na zadaniach, które naprawdę są dla Ciebie ważne (czyli na tych 20%). Twoja uwaga jest rozproszona na wszystkie rzeczy, które desperacko robisz, by „coś się działo”. W rezultacie tracisz z oczu swoje priorytety. Zapominasz o swoim celu.

Gdy zwalniasz tempo, dajesz sobie swobodę skupienia się na tym, co naprawdę ważne. Pozwalasz sobie na refleksję nad priorytetami i sprawami, które Cię zajmują. Zyskujesz czas na głęboką, twórczą pracę, która pomaga Ci osiągać cele.

Ograniczenie czasu i energii poświęcaney na bezcelową krzątanie pozwala skupić się na bardziej wartościowej i efektywnej pracy.

“ To była jedna z moich mantr — skupienie i prostota. Trzeba ciężko pracować, aby oczyścić proces myślowy i go uprościć. Ale warto, bo gdy już tego dokonasz, możesz przenosić góry.

— STEVE JOBS

Zmniejsz liczbę błędów

Pośpiech prowadzi do niedopatrzeń, pomyłek i błędnych kalkulacji. Naprawianie tych błędów zajmuje czas i w dłuższej perspektywie obniża Twoją produktywność oraz efektywność.

Przypomnij sobie sytuacje, w których spieszyłeś się, by coś zrobić, tylko po to, by popełnić łatwe do uniknięcia błędy, które skutkowały niepotrzebnymi opóźnieniami. Może stawałeś na głowie, by ukończyć projekt w pracy, pomijając przy tym jakiś kluczowy etap. Albo może w pośpiechu przygotowywałeś posiłek dla rodziny, zapominając o ważnych składnikach. Być może spieszyłeś się, pisząc ważny e-mail, tylko po to, by przeoczyć literówki i błędy ortograficzne.

Gdy działasz w trybie pośpiechu, *wydaje Ci się*, że jesteś produktywny. *Masz wrażenie*, że wykonujesz zadania w rekordowym tempie. Istnieje jednak duże prawdopodobieństwo, że popełniasz błędy, które w rzeczywistości powodują, że zostajesz w tyle.

Kiedy pracujesz wolniej, możesz działać bardziej skrupulatnie. Przestajesz odczuwać presję czasu. Nie towarzyszy Ci już ciągle uczucie lekkiej paniki i niepokoju, które pojawia się, gdy

działasz w pośpiechu. Dzięki temu możesz być bardziej poważny i ostrożny. Unikasz popełniania błędów, które w przeciwnym razie mogłyby negatywnie wpłynąć na Twoją produktywność i efektywność we wszystkim, co robisz.

“ Pośpiech jest złym doradcą.

— BENJAMIN FRANKLIN

WZMACNIAJ SWOJE RELACJE

“ Najlepszym prezentem, jaki możesz komuś ofiarować, jest Twój czas. Poświęcając go, dajesz coś, czego nigdy nie odzyskasz.

— RICK WARREN



Prowadzenie życia w ciągłym pośpiechu i bycie non stop w ruchu ma dwa negatywne skutki dla Twoich relacji. Po pierwsze niepotrzebnie je obciąża. Gdy jesteś ciągle zajęty, masz mniej energii i uwagi dla przyjaciół i bliskich. W rezultacie spędzasz z nimi mniej wartościowego czasu. Jednocześnie rośnie Twój poziom stresu, co sprawia, że stajesz się mniej cierpliwy, wyrozumiały i pomocny. Utrzymywanie zdrowych relacji jest już wystarczająco trudne, a dodatkowa presja, jaką wywiera na nie kultura ciągłego zabiegania, tylko to utrudnia.

Drugim negatywnym skutkiem jest trudność w budowaniu znaczących relacji. Choć łatwo jest poznawać nowych ludzi, nawiązywanie z nimi głębszych więzi jest o wiele trudniejsze. Wchodzisz w interakcje z innymi, uśmiejasz się i śmiejesz, ale tak naprawdę niewiele was łączy. Te więzi są słabe, ponieważ życie w szybkim tempie nie daje Ci czasu na ich wzmocnienie.

Życie w wolniejszym tempie rozwiązuje te problemy. Gdy zwalniasz, masz więcej czasu, uwagi i energii, które możesz poświęcić na relacje ważne dla Ciebie. Tworzysz głębsze więzi. Zyskujesz też swobodę, by je pielęgnować.

Buduj silniejsze relacje

Jeśli masz trudności w nawiązywaniu kontaktów z innymi, nie jesteś w tym osamotniony. Choć wiele czynników może się do tego przyczyniać (np. brak pewności siebie, problemy z zaufaniem czy zaburzenia osobowości), jednym z najbardziej znaczących jest nieustannie zabiegany styl życia.

Im szybciej pędzisz przez życie, tym mniej swobody masz na pogłębianie relacji z innymi. Rozmowy pozostają powierzchowne, a więzi emocjonalne — płytkie. Prawdziwa empatia nie ma szans się rozwinąć (a jeśli już się pojawi, to tylko przełotnie). Brakuje zarówno czasu, jak i energii, by inwestować w budowanie i pielęgnowanie głębszych połączeń międzyludzkich.

Decydując się na wolniejsze tempo życia, zyskujesz czas, energię i uwagę potrzebne do budowania silnych więzi emocjonalnych z innymi. Możesz cieszyć się stymulującymi rozmowami.

Możesz budować zaufanie, które jest niezbędne do tworzenia głębszych relacji. Możesz okazywać autentyczną życzliwość, uczciwość, wsparcie i współczucie, które są warunkami koniecznymi do rozwijania empatii.

“Więzi, które tworzymy w ciągu życia — być może to właśnie jest niebo.

— FRED ROGERS

Celebryj ważne wydarzenia

Ironia pośpiechu w życiu polega na tym, że większość ludzi dąży do osiągnięcia czegoś, jednocześnie zaniedbując celebrowanie — czy nawet dostrzeganie — swoich sukcesów. Są tak skupieni na *wykonywaniu* zadań, że nie potrafią docenić tego, co już zrobili. Przeoczą cele, które osiągnęli. Ignorują kamienie milowe, do których dotarli. Nie potrafią uczcić ważnych wydarzeń i godnych uwagi okazji. W pogoni za kolejnymi wyzwaniami zapominają o docenieniu tego, co już osiągnęli.

Istnieje wiele powodów, aby zwolnić tempo i celebrować ważne momenty w życiu. Takie podejście tworzy miłe wspomnienia, do których można sięgnąć w chwilach emocjonalnego wyczerpania. Wzmacnia nasze poczucie celu i intencji. Kiedy świętujemy z innymi, możemy pielęgnować więzi, które nas łączą. Wspólne celebrowanie buduje poczucie wspólnoty i koleżeństwa. Sprzyja zaufaniu, współczuciu i empatii. Umacnia relacje, które podtrzymują nasze związki z innymi ludźmi.

Może to być coś tak prostego, jak wręczenie bliskiej osobie prezentu płynącego prosto z serca z okazji jej urodzin. Albo wybranie się na weekendowy wyjazd z małżonkiem w rocznicę ślubu. Czy też zaproszenie przyjaciela na kolację, by uczcić jego udaną transakcję biznesową.

Świętowanie takich wydarzeń jest ważne — wręcz kluczowe. Jednak jest to możliwe tylko wtedy, gdy pozwolisz sobie zwolnić tempo i zainwestujesz w to odpowiednio dużo czasu i energii.

“ Życie to wielkie przyjęcie, a każda chwila to okazja do tańca.

— OSHO

Popraw swoją komunikację

Kultura ciągłego pośpiechu znacząco wpłynęła na sposób, w jaki się ze sobą komunikujemy. Kiedyś prowadziliśmy szczere rozmowy, dzieląc się myślami i pomysłami oraz ucząc się od siebie nawzajem. Poświęcaliśmy czas na słuchanie, refleksję i rozważanie.

Dzisiejsze podejście „wstawaj i haruj” oraz koncentracja na byciu bezustannie zajęтым całkowicie zmieniły sposób, w jaki się komunikujemy. Obecnie porozumiewamy się za pomocą krótkich wiadomości tekstowych, e-maili i tweetów. W kontaktach osobistych rozmowy zostały zastąpione zwięzłymi, błyskotliwymi wymianami zdań. Często są one lakoniczne lub

bezosobowe w dążeniu do zwięzłości. Im krócej, tym lepiej — wszystko w imię posuwania się naprzód i robienia więcej, a w zasadzie po prostu robienia *czegoś*. Nie dyskutujemy już tak często o myślach i ideach, zamiast tego wylapujemy chwytliwe hasła, które pasują do naszych poglądów. Nie ma czasu na naukę, refleksję i deliberację.

Ta praktyka zaszkodziła naszym relacjom. Nadszarpnęła więzi, które kiedyś łączyły nas z otaczającymi nas ludźmi. Stopniowo osłabiła bliskość i poczucie wspólnoty, które niegdyś dzieliliśmy. Zastąpiła dawną koleżeńską atmosferę nieustanną presją, by *robić* więcej.

Kiedy zwalniasz tempo, dajesz sobie czas na ponowne nauczanie się, jak komunikować się w sposób, który pogłębia Twoją bliskość z ważnymi dla Ciebie osobami. Pozwalasz sobie także na naprawę zaniedbanych relacji. Możesz również tworzyć i pielęgnować *nowe* znajomości, wykraczając poza powierzchowne interakcje, które stały się normą w dzisiejszym zabieganym świecie.

Wraz z poprawą jakości Twoich relacji poprawia się również jakość Twojego życia. Relacje napędzają Twoje szczęście, oferują wsparcie w trudnych chwilach i nadają większy sens Twojemu istnieniu.

“ To, jak komunikujemy się z innymi i sami ze sobą, ostatecznie decyduje o jakości naszego życia.

— TONY ROBBINS

ZWIĘKSZ SWOJE POCZUCIE RADOŚCI I SPEŁNIENIA

“ W dzisiejszym pośpiechu wszyscy za dużo myślimy,
za dużo szukamy, za dużo chcemy i zapominamy
o radości płynącej z samego istnienia.

— ECKHART TOLLE



To smutne, że w dzisiejszym społeczeństwie za normę przyjmuje się ciągły pośpiech i życie w trybie 24/7. Ludzie przyjmują postawę „wstawaj i haruj” — pracują po godzinach i nieustannie dążą do zwiększania osiągnięć w nadziei, że przyniesie im to szczęście. To szczęście może przyjąć formę sukcesu zawodowego, niezależności finansowej czy ogólnego poczucia spełnienia.

Ten styl życia ma jednak wysoką cenę, która podważa cały jego sens. Uniemożliwia czerpanie radości z chwili obecnej dające szczęście już teraz. Ludzie poświęcają radość i spełnienie w teraźniejszości dla obietnicy przyszłości, która wcale nie jest gwarantowana. Co gorsza, ich wielkie poświęcenie często prowadzi do żalu i rozgoryczenia, które podkopują ich przyszłe szczęście.

Nie jest to całkowicie ich wina. Kultura ciągłego zabiegania potępia odpoczynek i relaks. Piętnuje prowadzenie życia w wolniejszym tempie.

Dobra wiadomość jest taka, że masz kontrolę nad sytuacją. Możesz uwolnić się od tego sposobu myślenia, od wsadzania sobie prętów w szprychy, szkodliwej postawy napędzanej błędnym przekonaniem społeczeństwa o produktywności. Gdy to zrobisz, uwolnisz się, by cieszyć się chwilą, doświadczając radości i spełnienia *teraz*, zamiast rezygnować z nich na rzecz przyszłości, która może nigdy nie nadejść.

Doceniaj swoje małe sukcesy

Przywykłeś do świętowania dużych osiągnięć. Awans w pracy, zakup pierwszego domu, stworzenie dobrze prosperującego biznesu. Ciężko pracowałeś. Zainwestowałeś mnóstwo czasu i energii. Osiągnąłeś ważny cel. Zasłużyłeś na to i masz prawo to uczcić.

Czy doceniasz także swoje mniejsze sukcesy? Czy poświęcasz czas na dostrzeżenie drobnych zwycięstw, których doświadczasz każdego dnia? Mogą to być na przykład ukończenie

niewielkiego projektu w pracy, wykonanie porannych zadań bez rozpraszania się, udzielenie wsparcia emocjonalnego przyjacielowi czy nauczenie się czegoś nowego, co możesz od razu wykorzystać. Te małe zwycięstwa, choć mogą wydawać się nieistotne, są ważne dla Twojej motywacji i poczucia spełnienia. Warto je zauważać i doceniać, bo to właśnie one składają się na Twój codzienny postęp i przybliżają Cię do większych celów.

Docenianie tych mniejszych osiągnięć jest równie ważne jak tych większych. Można nawet argumentować, że jest to *ważniejsze*, ponieważ mniejsze sukcesy zdarzają się częściej i przynoszą podobne korzyści. Budują one pewność siebie, zwiększają motywację i sprawiają, że czujesz się bardziej zaangażowany. Powodują również wydzielanie dopaminy. Gdy ten „hormon szczęścia” przepływa przez ścieżki neuronowe w mózgu, czujesz się usatysfakcjonowany i spełniony.

Największą przeszkodą, która uniemożliwia Ci doświadczenie tych efektów, jest ciągły pośpiech. Gdy jesteś w ciągłym ruchu, Twoja uwaga skupia się na kolejnych zadaniach. Zamiast cieszyć się z małych osiągnięć, Twój umysł pochłonięty jest tym, co powinieneś zrobić w następnej kolejności. To sprawia, że trudno Ci docenić postępy, które już poczyniłeś.

Kiedy zwolnisz tempo, możesz docenić to, co już zrobiłeś. Masz okazję celebrować drobne przełomy, które osiągnąłeś — bez nich niemożliwe byłoby zrealizowanie większych celów. Dostrzeżenie tych małych kroków naprzód nie tylko wzmocni Twoją pewność siebie, motywację i zaangażowanie, ale także podniesie Twojego ducha i zwiększy poczucie radości.

“ Dla urzeczywistnienia marzenia kluczowe
jest skupianie się nie na sukcesie, a na jego znaczeniu
— wtedy nawet małe kroki i małe zwycięstwa
na drodze, którą przeszedłeś, staną się ważne.
— OPRAH WINFREY

Ciesz się chwilami szczęścia

Czasami wydaje się, że niezadowolenie stało się nową normą. Gdy pędzisz, starając się zrobić więcej, zobaczyć więcej i doświadczyć więcej, narasta podskórny nurt stresu i niepokoju. Możesz tego nie zauważać z powodu napiętego harmonogramu, ale i tak odbija się to na Twoim samopoczuciu. Stres się kumuluje i w końcu staje się przytłaczający, nawet jeśli nie potrafisz dokładnie wskazać jego przyczyny.

Oto cena życia w ciągłym pędzie i pogoni za sukcesem. Nie masz czasu, by złapać oddech i zastanowić się nad sobą. Brakuje Ci okazji, by docenić teraźniejszość. Umykają Ci drobne chwile szczęścia, które kształtują Twoją radość i zadowolenie z życia.

Takie chwile zdarzają się każdego dnia. Wynikają z małych zwycięstw, satysfakcjonujących interakcji z innymi ludźmi oraz prostych rzeczy, które zawsze sprawiają nam radość (więcej na ten temat poniżej). Te momenty często umykają naszej uwadze i nie doceniamy ich, gdy ciągle gdzieś pędzimy.

Zwolnienie tempa daje Ci szansę na pełniejsze doświadczanie chwil, gdy się dzieją. Zamiast pędzić do kolejnej rzeczy, pozwalasz sobie na zatrzymanie się, wzięcie oddechu i życie

tu i teraz. Możesz delektować się okolicznościami, które sprawiają Ci radość, *w momencie gdy się pojawiają*, zamiast obiecywać sobie, że docenisz je później (obietnica, która prawdopodobnie zostanie złamana).

“ Życie to tylko to, co pamiętasz, z wyjątkiem tej jednej chwili teraźniejszości, która przemyka tak szybko, że ledwo ją zauważasz.

— TENNESSEE WILLIAMS

Ciesz się prostymi przyjemnościami

Życie oferuje Ci proste przyjemności każdego dnia. Problem polega na tym, że łatwo je przeoczyć. Niektóre z tych prostych radości są częścią Twojej codziennej rutyny. Pierwszy łyk kawy rano, uścisk od współmałżonka, domowy obiad. Są one częścią ustalonego wzorca i dlatego wydają się niezauważalne.

Niektóre momenty zdarzają się poza codzienną rutyną: spokojny spacer do ulubionego sklepu, piękny wschód słońca, którego rzadko jesteś świadkiem, czy okazja do okazania życzliwości i współczucia nieznajomemu w potrzebie. Pojawiają się sporadycznie — czasem z inspiracji, a czasem w wyniku szczęśliwego zbiegu okoliczności.

Gdy pędzisz przez życie, skupiony na byciu wciąż zajęтым i osiąganiu coraz więcej, brakuje Ci czasu, by docenić drobne codzienne przyjemności. Nie masz chwili, by rozkoszować się prostymi radościami, które zdarzają się każdego dnia — radościami, które *sam* możesz sobie stworzyć.

Większość ludzi uważa, że radość i spełnienie wynikają z przeżywania wielkich emocji i osiągnięcia ambitnych celów. W rzeczywistości jednak biorą się one z regularnego cieszenia się prostymi przyjemnościami. Na przykład długi, gorący prysznic w chłodny poranek. Leniuchowanie pod wygodnym kocem z dobrą książką. Szczere, niespodziewane komplementowanie kogoś i obserwowanie jego reakcji. Gdy zwolnisz tempo, możesz delectować się tymi codziennymi radościami i skromnymi przyjemnościami.

Jesteś wolny, by planować życie pełne radości i spełnienia.

“Dziś wybieram świadomość. Wybieram dostrzeganie piękna życia i istnienia. Wybieram świadomość prostych przyjemności, jakie niesie ze sobą codzienność. Wybieram świadomość radości, spokoju i miłości.

— IYANLA VANZANT

PIĘĆ NAJCZĘSTSZYCH BŁĘDNYCH PRZEKONAŃ NA TEMAT ZWALNIANIA TEMPA

“ Powolne życie nie polega na ustalaniu, jak niewiele nam wystarczy — chodzi o odkrycie tego, bez czego po prostu nie możemy się obejść.

— NATHAN WILLIAMS



Przejście z trybu życia w ciągłym pośpiechu do *świadomie* wolniejszego tempa nie jest łatwe. Po latach intensywnej pracy mentalność „wstawaj i haruj” prawdopodobnie głęboko zakorzeniła się w Twoim sposobie myślenia. Stała się drugą naturą. Zmiana tego nastawienia, przebudowa sposobu myślenia i ograniczenie nawyku ciągłego zabiegania wymaga czasu.

Jednak na Twojej drodze stoi jeszcze jedna przeszkoda, i to niemała. Koncepcja życia w wolniejszym tempie wiąże się z kilkoma błędnymi przekonaniami. Te mylne wyobrażenia o zwolnieniu tempa życia niosą ze sobą poczucie wstydu i winy. Mogą sprawiać, że czujesz się, jakbyś nie wykorzystywał swojego potencjału. Że w jakiś sposób nie dorastasz do oczekiwań. Że osiągasz za mało i przez to tracisz to, co życie ma do zaoferowania.

Analizując najczęstsze nieporozumienia dotyczące zwolnienia tempa przedstawione poniżej, przekonasz się, że prawda jest zupełnie inna. Zwalniając, wcale nie ograniczasz się ani niczego nie tracisz. Wręcz przeciwnie — możesz wreszcie skupić się na tym, co jest dla Ciebie naprawdę ważne, i w pełni korzystać z bogactwa możliwości, jakie oferuje życie.

Mit #1. Wolne tempo jest nudne

To błędne przekonanie wynika z iluzji, że bycie zajęтым *nie jest* nudne. Że ciągle zabieganie i bycie w nieustannym ruchu jest w jakiś sposób ekscytujące. Ten szybki styl życia, który zachęca do ciągłego pośpiechu i krzątania, może wydawać się ożywczy w danym momencie.

Ale to tylko złudzenie. To poczucie ekscytacji wynika z ukrytego stresu, niepokoju i strachu. Gdy ciągle się spieszysz i harujesz, nie czujesz się zaangażowany czy zainteresowany, lecz raczej popychany bezsensownym przymusem, by robić więcej i więcej.

Gdy zwalniasz tempo życia, rozwijasz i smakujesz głębsze relacje z przyjaciółmi i bliskimi. Delektujesz się prostymi przyjemnościami, które sprawiają, że życie staje się naprawdę satysfakcjonujące. Inwestujesz swój czas i energię w hobby, które przynoszą Ci prawdziwą radość i spełnienie. To nie są cechy nudnego życia.

Przeciwnie, są to składniki dobrze przeżytego życia.

“ Jesteśmy gatunkiem, który pędzi przez życie,
a potem narzeka, że czas tak szybko płynie.

— STEVE MARABOLI

Mit #2. Powolne działanie to lenistwo

Kultura ciągłego pośpiechu i zapracowania tak mocno zakorzeniła się w społeczeństwie, że wolniejsze tempo życia kojarzy się z lenistwem. Gdy widzimy kogoś, kto wybiera spokojniejszy styl życia, zakładamy, że brakuje mu motywacji i jest apatyczny. Wyciągamy pochopne wnioski, że taka osoba musi być pozbawiona celów, unika swoich obowiązków i odpowiedzialności oraz jest nieproduktywna.

Te pochopne osądy są niesprawiedliwe, niepoparte wiedzą i często błędne. Przyjęcie wolniejszego stylu życia nie ma nic wspólnego z lenistwem. Chodzi raczej o to, by upewnić się, że inwestujesz czas i energię w rzeczy, które są dla Ciebie naprawdę ważne. Zamiast gorączkowo próbować żonglować większą liczbą obowiązków, niż jesteś w stanie udźwignąć, skupiasz się na tych kilku, które przynoszą największe efekty.

Kiedy decydujesz się zwolnić, nie oznacza to, że jesteś leniwy. Wręcz przeciwnie — działasz z rozsądkiem. Świadomie zarządzasz swoimi ograniczonymi zasobami, takimi jak czas, uwaga, energia i pieniądze. Stajesz się bardziej *celowy* w swoich działaniach.

“Zwolnij tempo i ciesz się życiem. Pędząc przed siebie, nie tylko tracisz z oczu piękno otoczenia — umyka Ci także sens tego, dokąd zmierzasz i po co. Warto czasem się zatrzymać, by dostrzec więcej i lepiej zrozumieć swój cel.

— EDDIE CANTOR

Mit #3. Wolne tempo oznacza porzucenie swoich celów

Osiągnięcie celów zostało błędnie powiązane z etyką pracy typu „wstawaj i haruj”. Wielu ludzi zakłada, że ciągła aktywność przybliży nas do sukcesu. Że samo bycie w ruchu jest warunkiem koniecznym do osiągnięcia czegośkolwiek.

To błędne i krótkowzroczne podejście napędza dzisiejszą obsesję na punkcie stylu życia w ciągłym biegu. Umacnia mylne przekonanie, że zwolnienie tempa oznacza rezygnację z osiągnięcia swoich celów.

W rzeczywistości jednak zwolnienie tempa przynosi odwrotny efekt. Wyostreza ono Twoją koncentrację, zachęcając do ponownej oceny, które z Twoich celów są naprawdę istotne. Uznaje, że Twój czas, energia i zasoby uwagi są ograniczone

i powinny być wykorzystywane tam, gdzie przyniosą największe korzyści. Zapobiega to rozpraszaniu się na zbyt wiele zadań, które częściej prowadzi do porażki i frustracji niż do sukcesu.

Porzuć przekonanie, że im bardziej się wysilasz, tym więcej osiągniesz. W rzeczywistości realizacja Twoich najważniejszych celów często polega na eliminacji tych mniej istotnych.

“ Rzeczy najważniejsze nie mogą być zdane na łaskę rzeczy najmniej istotnych.

— JOHANN WOLFGANG VON GOETHE

Mit #4. Nie możesz sobie pozwolić na zwolnienie tempa

Ten błąd rozumowania jest prawdopodobnie jednym z najbardziej tragicznych. Życie bez pośpiechu często uznaje się za przywilej zarezerwowany dla nielicznych szczęśliwców. Dla tych, którzy mają pieniądze. Dla osób bez obowiązków i zobowiązań. Dla zamożnych. Dla uprzywilejowanych. Dla elity.

To założenie zniechęca ludzi do wyobrażania sobie spokojniejszego, bardziej harmonijnego życia. Wierzą, że nieustanne zabieganie jest jedynym sposobem na utrzymanie się na powierzchni. Czują się przeciążeni i wypaleni, ale nie potrafią wyobrazić sobie zwolnienia tempa, ponieważ brakuje im czasu, pieniędzy lub innych zasobów.

Ten stan umysłu często wynika z błędnego założenia. Łatwo jest tak przyzwyczaić się do pewnego stylu życia, że wydaje się

on jedyną możliwą opcją. Codzienny pośpiech i zamieszanie stają się tak głęboko zakorzenione, że zaczynasz wierzyć, iż nie ma sposobu, by zwolnić tempo. Nie możesz sobie na to pozwolić. Zaczynasz czuć, że spowolnienie spowoduje, że Twoje życie się rozpadnie.

To założenie jest jednak prawie zawsze błędne. W rzeczywistości niemal wszyscy bierzemy na siebie więcej, niż powinniśmy. Podejmujemy się zadań, których nie musimy wykonywać. Mówimy „tak”, gdy powinniśmy powiedzieć „nie”. Ta tendencja może dojść do punktu, w którym ciągły pośpiech wydaje się normą. Wydaje się *konieczny*. Wydaje się *niezbędny*. Ale gdy tylko oczyścisz swoje życie z tego, co zbędne, ten błędny pogląd rozpada się. Wtedy zobaczysz, że masz więcej swobody, niż Ci się wydawało.

“Większość ludzi ponosi porażkę w życiu, ponieważ skupia się na rzeczach mało istotnych.

— TONY ROBBINS

Mit #5. Zwolnienie tempa oznacza utratę możliwości

Na tym etapie z pewnością zauważyłeś wspólny motyw w tych błędnych przekonaniach. Przyjęcie wolniejszego tempa nie oznacza, że coś Cię ominie. Nie musisz też rezygnować z ważnych dla Ciebie możliwości i doświadczeń. W rzeczywistości jest wręcz odwrotnie. Kiedy zwolnisz, *mniej* z tych rzeczy Ci umknie.

Największą ironią pędzenia przez życie jest to, że odbiera nam ono możliwość czerpania z niego w pełni. Robimy wszystko. Spotykamy wszystkich. Doświadczamy wszystkiego. Ale w tym procesie pozbawiamy się szansy na to, co naprawdę nas uszczęśliwia. Na przykład na spotkania z ludźmi, którzy poszerzą nasze horyzonty, będą intrygujący i podniosą na duchu, czy przeżywanie chwil, które naprawdę uczynią nasze życie bogatszym.

Gdy przyjmujesz ideę zwolnienia tempa życia i bardziej świadomego podejścia do codzienności, porzucasz lęk przed tym, że coś Cię ominie (ang. FOMO, *Fear of Missing Out*). Niepokój związany z przeoczeniem możliwości czy niewykorzystaniem okazji słabnie. Ten lęk w końcu całkowicie znika i przestaje Tobą kierować. Gdy go już nie ma, zyskujesz czas i energię, by skupić się na tym, co naprawdę jest dla Ciebie ważne. Masz przestrzeń, by zaplanować życie, które naprawdę Cię spełnia i cieszy.

“ Życie jest zbyt cenne, by marnować je na pośpiechu.

— MILAN KUNDERA

W części I omówiliśmy wiele zagadnień. Zajęliśmy się najważniejszymi problemami związanymi z kulturą ciągłego pośpiechu i przedstawiliśmy przekonujące argumenty za obraniem innej drogi. W części II przeprowadzę Cię krok po kroku przez proces przyjmowania spokojniejszego stylu życia i upewnienia się, że zostanie on z Tobą na dłużej.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Pośpiech, chaos, ciągła presja: obowiązki, spotkania, lawina spraw do załatwienia — oto Twoje życie. Każde zadanie jest pilne. Każdy e-mail wymaga natychmiastowej odpowiedzi. Każdy projekt potrzebuje Twojej bezzwłocznej uwagi. Kiedy dzień pracy wreszcie dobiega końca, zostają Ci tylko wyczerpanie, frustracja i zniecierpliwienie. Brzmi znajomo?

Jeśli tak, to wiedz, że tkwisz w pułapce ciągłego pośpiechu. Cena za takie życie może być bardzo wysoka. Dlatego potraktuj ten poradnik jak koło ratunkowe, dzięki któremu zwolnisz tempo i na długie lata poprawisz jakość swojego życia. Za sprawą tej książki rozpracujesz wiele wewnętrznych mechanizmów i wykorzenisz złe nawyki. Poznasz też 10 kroków do uwolnienia się od współczesnej kultury zabiegania, nauczysz się rozpoznawać zobowiązania, których możesz się pozbyć, a także wypracujesz uspokajające zwyczaje i rytuały. Skorzystasz również z praktycznych podpowiedzi, jak stosować spokojniejsze podejście do życia w każdym jego aspekcie, a ponadto wypróbujesz starannie przygotowane ćwiczenia, które pozwolą Ci utrwalić nowe nawyki. I wreszcie zaczniesz odzyskiwać siebie i swoje życie!

DAMON ZAHARIADES pisze bestsellerowe poradniki z dziedziny rozwoju osobistego. Po latach pracy w korporacji doświadczył wypalenia, co skłoniło go do poszukiwania bardziej świadomych sposobów na życie. Dziś dzieli się sprawdzonymi strategiami pozwalającymi odzyskać kontrolę nad codziennością. Jego praktyczne, pełne humoru książki zdobywają popularność na całym świecie jako realna pomoc w radzeniu sobie z presją współczesności. Uwielbia kawę, psy i dobre filmy.