WNOP odcinek 093 – 13 lutego 2017 r.

Jak się motywować? – czyli jak skłaniam się do pracy nawet, gdy nie chce mi się nic robić

Opis odcinka: http://jakoszczedzacpieniadze.pl/093

To jest podcast „Więcej niż oszczędzanie pieniędzy” – odcinek 93. Dzisiaj opowiem o tym, jak się motywuję.

Witam Cię w kolejnym odcinku podcastu „Więcej niż oszczędzanie pieniędzy”. Ja nazywam się Michał Szafrański i w tej audycji przedstawiam konkretne i sprawdzone sposoby pomnażania oszczędności. Opowiadam, jak rozsądnie wydawać pieniądze i jak odważnie realizować swoje pasje i marzenia. Jeśli tylko szukasz odrobiny stabilizacji finansowej i emocjonalnej w swoim życiu, to ten podcast jest dla Ciebie.

Dzień dobry. Jeździłem sobie niedawno Teslą. Zdarzyło mi się to po raz drugi. Miałem taką szansę i zupełnie niespodziewanie zostałem zaproszony właśnie do tego samochodu. Więc usiadłem za kółkiem i robiliśmy transmisję Facebook Live. I tam w komentarzach pojawiały się pytania dotyczące tego, jak ja to robię, że tak dobrze mi idzie ta moja praca, że mam takie efekty, jakie mam. To było pierwsze pytanie i ja na nie odpowiedziałem, a później pojawiło się kolejne, dotyczące tego, jak ja się motywuję do tego, żeby się zebrać do pracy. Bo przyznałem się, że wcale to nie jest dla mnie takie łatwe, że też mam takie dni, kiedy robota mi się nie klei albo kiedy po prostu mi się nie chce. Nie różnię się pod tym względem od nikogo innego. Łukasz, który zadał to pytanie, napisał: „*Dojście do kompromisu nie jest pewnie łatwe, skoro masz tak jak większość z nas, że tobie też nie chce się pracować. Zmotywowanie siebie do pracy musi być trudne. I właśnie: jak siebie motywujesz do znajdowania kompromisu? Odmóżdżasz się i wracasz do tematu czy może tłumaczysz sobie, że to, co robisz, jest fajne, a przy okazji zarobisz? Jak to jest, bo niewątpliwie pewnie nie tylko w moich oczach jesteś tytanem pracy*”.

Łukasz, dzięki za to pytanie. Tytanem pracy [śmiech]. Jak się dobrze nad tym zastanowię, to wcale mi się nie wydaje, że jestem aż tak dużym tytanem pracy, bo często widzę, że rzeczywiście po prostu się obijam. Ale z drugiej strony, jeżeli podejdziemy do tego w ten sposób, że popatrzymy na to, jakie ja efekty osiągam, a jakie inni, to rzeczywiście można dojść do takiego wniosku.

Zacznę omawianie tematu motywacji od tego, że moje podejście do takiego samo-motywowania się nie jest stałe. Ono zmienia się w czasie. Ale już na samym początku chcę też powiedzieć, że motywacja jako taki temat główny moim zdaniem jest mocno przereklamowana. I wolę tutaj posługiwać się innymi terminami – za chwilę dojdziemy do tego jakimi – ale na początek opowiem Wam pewną historyjkę.

Kiedyś, dawno, dawno temu, pracowałem w wydawnictwie informatycznym, gdzie byłem redaktorem pisma informatycznego, a jednocześnie szefem działu informatyki. I dla szefów działów zorganizowano pewne szkolenie. Przyszedł ekspert od zarządzania czegoś tam,

generalnie osoba, która siedzi w temacie zarządzania ludźmi. I opowiadał różne mądrości, z którymi ja czasami się zgadzałem, a czasami kompletnie nie, tzn. wydawały mi się one jakimiś kompletnymi dyrdymałami. I w końcu, w takich kolejnych sesjach przepytywania uczestników tego spotkania – tam siedziało kilkanaście osób, które rzeczywiście pełniły funkcje kierowników czy dyrektorów departamentów – zadał takie publiczne pytanie na temat tego, jak my motywujemy podległych nam pracowników. I ci kierownicy, moi koledzy, odpowiadali w różny sposób. Niektórzy mówili, że stosują różne formy nagród, zachęty, pieniądze, premie finansowe czy przypomnienia o tym, że są deadline'y, czasami takie połechtanie jakimś miłym słowem, poklepanie po plecach. I w końcu kolejka doszła do mnie. Pamiętam, że wtedy się strasznie oburzyłem, i powiedziałem, że ja w ogóle nie motywuję pracowników, dlaczego miałbym to robić? Wybieram sobie takich ludzi, których nie trzeba motywować, którzy wiedzą, że jeżeli bierze się kasę za robotę, to się po prostu, nie owijając w bawełnę, zapieprza. Obok mnie siedział Wojtek, mój ówczesny bezpośredni przełożony w redakcji, bo ja byłem szefem działu IT, a on redaktorem naczelnym. I pamiętam, że bardzo podobnie zareagował. I ten prowadzący oraz wszyscy wokół tak dziwnie na nas spojrzeli. Pamiętam do dziś minę prowadzącego szkolenie i sformułowanie: „*No tak, panowie, tak też można*”. Po czym zrobił przerwę i na tym się skończyło. Nie pamiętam już co było dalej.

Wierzę głęboko w to, że każdy z nas musi się w jakiś tam sposób motywować sam. Po prostu. Że taka motywacja zewnętrzna, jeżeli komuś jest potrzebna, to znaczy, że to nie jest dobry partner do wykonywania pracy. I tak mi się wydawało. A jeżeli mówimy o takim moim sposobie działania – wtedy i później – to było tak, że ja po prostu zasuwałem, bo robiłem rzeczy ciekawe, interesowało mnie to, co robiłem. Jak mnie coś nużyło, to brałem się za coś innego, coś, co mnie interesowało. I w zasadzie można powiedzieć, że tak przepracowałem całe życie. Że podejmowałem się różnych wyzwań – to też jest taki czynnik, o którym będę mówił – bo po prostu wierzyłem, że wszystko da się zrobić. Rzeczywiście nie było wielu rzeczy, które uznałbym za zbyt trudne albo o których ktoś mi powiedział, że nie da się ich zrobić, więc je po prostu robiłem. Młodzieńcy bez szerokiego spojrzenia często mają takie podejście, że **im się udają różne rzeczy, które starszym nie wychodzą, ponieważ nikt im nie powiedział, że tego nie da się zrobić**. I wcale mi się wtedy też nie wydawało, że jestem nie wiadomo jakim herosem, po prostu brałem robotę na warsztat, robiłem, kończyłem, i tyle. Czyli można powiedzieć, że w dużym uproszczeniu motywacja motywacją, ale ja wierzę w to, że warto pracować, że jak się zasuwa, to są efekty.

I z drugiej strony zastanawiałem się, kiedy mi taka wewnętrzna motywacja siadła, bo rzeczywiście tak się zdarzyło parę razy. I to najczęściej wtedy, kiedy zaczynałem robić rzeczy powtarzalne. Bo to było dla mnie coś takiego, co było nudne, co wydawało mi się mało rozwijające. Czasami nie uważałem tego już za wystarczająco ciekawe albo wręcz odwrotnie, motywacja mi też siadała, kiedy coś uważałem za ciekawe, ale np. osoby wokół mnie mówiły mi: „*No Michał, tego się nie da zrobić, zobacz to, zobacz tamto, zobacz, ile tutaj jest czynników ryzyka, zobacz, że inni już to robili, więc nie ma sensu robić tego samego*”, że coś tam dużo pieniędzy kosztuje albo po co ja mam się spinać, porywać na kolejną wielką rzecz, lepiej zachować to status quo, które jest, i nieszczególnie wyskakiwać przed szereg. I czasami tę chęć robienia czegoś, nawet jeżeli ona we mnie była, to zabijały te osoby, które gdzieś tam z boku zaszczepiały mi dziesiątki różnych wątpliwości, powodów, dlaczego te moje pomysły należałoby uznać za słabe.

Widziałem też taki efekt, że kiedy tych wyzwań mi brakowało, to bardzo trudno mi się było wziąć do pracy, że jeżeli nie uznawałem czegoś za wystarczająco ambitne, to odklepywałem pańszczyznę, można by było powiedzieć. Motywacja siadała mi też wtedy, kiedy wokół były osoby, które w jakiś sposób starały się kontrolować moją pracę lub zmuszały mnie do przygotowywania jakichś głupich raportów na temat tego, co robiłem. To zdarzało się też w mojej karierze pracownika etatowego – sposób zarządzania pracą pracowników etatowych to jest temat na oddzielny podcast. Raczej byłem tutaj konsumentem niż zarządzającym, później dopiero kierowałem pracą innych.

Wrócę do tego, co jest teraz i co jest dla mnie szczególnie istotne, gdyż moja sytuacja jest dziś totalnie inna. Gdy byłem na etacie, to miałem takie motywatory zewnętrzne, a teraz jest inaczej, bo jestem przedsiębiorcą, nie mam żadnego formalnego schematu pracy, planu dnia, wszystkie cele muszę wyznaczać sobie sam. I przyznam się – i to jest taki stan na dzisiaj – że jest mi dosyć trudno, bo rzeczywiście tych motywatorów zewnętrznych brak. Nie chodzę do pracy, czyli nie muszę wstawać o konkretnej porze. Nie ucieknie mi żaden autobus, nie wpadnę w korki, jadąc samochodem, bo po prostu pracuję w domu. Nie mam też takich czynników zewnętrznych jak wiele osób, czyli kredytu hipotecznego, długów czy zobowiązań, które zmuszałyby mnie do tego, żeby pracować, zarobić przynajmniej na raty albo na to, by mieć co do garnka włożyć. Na szczęście ten etap w życiu mam za sobą zamknięty. Efekty są konkretne i dosyć brzemienne w skutkach, ponieważ mi się czasami nie chce. I skoro nie mam takich motywatorów, to rzeczywiście tak jest, że późno wstaję, wkurzam się czasami sam na siebie za to. I nakręca się taka spirala, która totalnie nie sprzyja temu, żeby efektywnie pracować. Po tym, jak skończyłem pisać książkę, to ten reżim, który miałem wcześniej, kompletnie mi się posypał i teraz muszę stosować różne triki i sztuczki na sobie, żeby rzeczywiście zmotywować się do pracy i za nią zabrać. Dodam tylko, że jest godzina 17.48 – po regularnym dniu pracy a ja dopiero teraz zaczynam nagrywać ten odcinek podcastu. Czyli to też tak nie jest, że jakoś wcześnie kończę pracę, mnie się ona potrafi strasznie wydłużać i trwać do wieczora, co wcale nie jest dobre.

I teraz jak pomyślałem bardzo głęboko nad tym, jakie są okoliczności sprzyjające temu, żeby jednak do pracy siadać z radością, to podzieliłem sobie to na kilka obszarów. Pierwszy to jest ogólnie zadbanie o swoje ciało, o swoją dobrą kondycję fizyczną, bo to jest coś, co mi bardzo sprzyja. Drugi obszar – zadbanie o swój umysł, ogólnie rzecz biorąc, o nastawienie. Trzeci – nazywam to „procedurą startową” – inicjowanie się do pracy. I czwarty – to różnego rodzaju i wewnętrzne, i zewnętrzne motywatory czy zobowiązania, których podejmujemy się po to, żeby rzeczywiście w tych naszych postanowieniach wytrwać. Po kolei teraz omówię, co robię w każdym z tych obszarów.

Przede wszystkim hołduję zasadzie, że w zdrowym ciele zdrowy duch, aczkolwiek ja nie jestem wzorem zdrowia. I zawsze jak zaniedbuję którykolwiek z tych punktów, które za chwilę wymienię, to gdzieś mi się zaczyna sypać takie pozytywne nastawienie czy dobre przygotowanie się do pracy.

Po pierwsze – piję dużo wody. Staram się to robić regularnie. Wypijam od półtora do trzech litrów wody dziennie. Nauczyłem się, żeby zawsze mieć przy sobie półtoralitrową butelkę

wody, taką wielorazową. Piję kranówkę filtrowaną, ale wlewam ją do tej butelki, którą stawiam obok biurka, na którym stawiam kubek. W tej chwili już odruchowo sięgam po niego i jak jest pusty, to dolewam wodę. I mniej więcej po trzech godzinach pracy mam te półtora litra wody wypite – tak to wygląda w praktyce.

Po drugie – ćwiczę. I to też jest coś takiego, czego mi bardzo brakowało w toku pracy nad książką, kiedy rzeczywiście rzuciłem się wyłącznie w wir pracy. W tej chwili ćwiczę. Ćwiczenia zajmują mi ok. godziny dziennie. Nie są wyszukane, bo to są pompki, przysiady, burpeesy. I dołożyłem jeszcze do tego podciąganie się na drążku w różny sposób, tak żeby ćwiczyć i brzuch, i ręce, i plecy. W tej chwili ćwiczę wieczorem. Ażeby móc wygospodarować tę godzinę na ćwiczenia – bo rano z różnych powodów tego nie zrobię, zaraz to wyjaśnię – to muszę być dobrze przygotowany, by ją mieć każdego dnia. Więc to też w pewien sposób determinuje mój dzień. Ja ćwiczę wyłącznie w domu, więc nie muszę nigdzie wychodzić, w żaden szczególny sposób się przebierać, po prostu dres, koszulkę zdejmuję i cisnę.

Po trzecie – prawidłowe odżywianie. I to jest taki obszar, w którym ja mam największe zaniedbania, bo ani nie gotuję, ani nie lubię sobie szykować potraw, jem, co mi tam w rękę wpadnie, ale wiem też, że jeżeli prawidłowo się odżywiam, to udaje mi się utrzymywać poziom energii na odpowiednim poziomie. I o tym, że to jest ważne, przekonałem się całkiem niedawno, bo po wakacjach, jak mi siadła wydajność po pisaniu książki, to mi się wydawało, że to jest jedyny czynnik. Później miałem strasznie duże problemy ze skupieniem się itd. i zasugerowano mi, żebym zbadał sobie poziom witaminy B_{12}, którego nigdy nie sprawdzałem. Okazało się, że mam całkiem spore niedobory. W tej chwili jestem na suplementacji. Mam też niski poziom żelaza. Myślę, że kluczowe jest, szczególnie w przypadku panów po czterdziestce, żeby jednak regularnie się badać i weryfikować, czy ten nasz organizm jest w takiej kondycji, która daje nam szansę na to, by mieć dobre rezultaty.

Po czwarte – wysypianie się. Ja potrzebuję dzisiaj minimum siedmiu godzin snu. Jeśli śpię krócej, to po prostu gorzej się czuję, gorzej mi wszystko idzie, jestem roztargniony, rozkojarzony, potrafię oczywiście zmusić się do pracy, ale trudno mi wpaść w taki tryb, który określa się mianem „flow”, czyli kiedy praca ci się rzeczywiście pali w rękach, kiedy wykonujesz ją i widzisz zdziwiony, ile czasu już upłynęło, a robota idzie świetnie. Już dawno nie doświadczyłem takiego stanu, przynajmniej od zakończenia książki. W mniejszym czy większym stopniu zmuszam się do niej.

Po piąte – robienie sobie przerw w pracy. Czasem są one obowiązkowe, np. obiad, a czasem wymuszone, bo np. pijąc tyle wody, regularnie muszę biegać do ubikacji. I to jest też taki dobry moment, żeby wstać, przebiec się po mieszkaniu, chociażby gdzieś tam rękami pomachać, pompki zrobić, aby trochę ten organizm rozruszać. Wtedy też dużo fajniej się pracuje. I to jest też ten moment, kiedy mogę otworzyć okno, aby się pokój przewietrzył. To są takie podstawowe elementy, jeżeli mówimy o dbaniu o ciało.

Kolejna zasada to zadbanie o mój umysł i nastawienie. Pierwsza rzecz jest taka, że ja nie mam żadnych zewnętrznych motywatorów, więc muszę mieć mocne motywatory wewnętrzne. Już to kiedyś tłumaczyłem – w książce i podcastach – żeby **znaleźć swoje „why”, czyli dlaczego my robimy to, co robimy**. To nie jest mój koncept, ja gdzieś o tym przeczytałem, od kogoś

o tym usłyszałem. To jest coś, co przyświeca mi przy konstruowaniu moich planów rocznych. Dzisiaj takim największym moim „why” w kontekście pracy, którą dla Was wykonuję, jest to, że chcę Wam dawać realną wartość w postaci treści, które pomagają Wam zastanowić się nad Waszymi finansami osobistymi. Być może na podstawie tych przemyśleń i wskazówek uda się również wdrożyć pozytywne zmiany w Waszym życiu. I mnie najbardziej dzisiaj motywuje takie wewnętrzne poczucie obowiązku. Bo mam mocne przeświadczenie, że to, co robię dzisiaj, to jest pewien mój talent, którego nie mogę zachować tylko i wyłącznie dla siebie. Muszę się nim podzielić ze światem i z Wami.

Zastanawiałem się głęboko nad tym, czy pieniądze są motywatorem dla mnie. Powiem tak, żeby być też dobrze zrozumianym: pieniądze zawsze były dla mnie jakimś tam motywatorem, ponieważ lubiłem nimi obracać, tj. obracać również w liczbach. Zawsze mnie to pasjonowało. Nie bez powodu spisuję wydatki, planuję budżet i zastanawiam się, jak zmaksymalizować to, co mam. Ale pieniądze nigdy nie były takim motywatorem samym w sobie. Gdzieś tam uważałem, że **pieniądze są pochodną dobrze wykonywanej pracy**. Więc dla mnie dzisiaj one są takim miernikiem, na ile potrafię zamieniać moją pracę na taki bardzo namacalny i policzalny efekt, nie są celem samym w sobie. Zwłaszcza że zarabiam dużo więcej pieniędzy niż tak naprawdę potrzebuję na życie. Ale dla mnie bardzo dużym motywatorem jest np. to, ile Wy składacie codziennie zamówień na książkę. Bo widzę te wykresy, to mnie w jakiś sposób podkręca, pozytywnie nastraja i pasjonuje, pozytywnie zaskakuje, że to cały czas się kręci. To ma też negatywny efekt, bo zauważyłem u siebie takie dosyć chorobliwe podglądanie tych wyników sprzedaży, że wstaję rano i patrzę, ile tego jest, kładę się spać i też zerkam, ile tego jest. Od czasu do czasu tworzę sobie raporty i analizuję. Ale to też jest tak, że ze względu na moje zainteresowanie tą tematyką to, w jaki sposób można wpływać na poprawianie tych współczynników, to mnie kręci. A jak mnie coś kręci, to wiadomo, że poświęcam na to czas. I w ten sposób to się napędza. Warto sobie to swoje „why” – to swoje „dlaczego” – modyfikować, czyli zastanawiać się, czy ono nadal rzeczywiście w tej formie obowiązuje, w której to sobie zapisaliśmy.

Kolejną rzeczą są afirmacje, czyli coś takiego, co twierdzimy bądź myślimy o sobie samych i o tym, kim chcielibyśmy być. Ja takich afirmacji specjalnie nie stosuję, aczkolwiek parę elementów, które mają mnie pozytywnie nastroić na każdy dzień, sobie zapisałem. I nie jest tak, że codziennie do nich wracam. Nawet dwa, trzy razy w tygodniu rzeczywiście czytam sobie tę listę. 20 grudnia 2014 r. zapisałem coś takiego: „*Jestem dobry, mam wszystko, czego mi potrzeba, by zrobić cokolwiek chcę*”. I jak zastanawiam się nad takim zdaniem, to dochodzę do wniosku: prawda, rzeczywiście tak jest. Dalej: „*Jestem dobrym ojcem i mężem i każdego dnia będę jeszcze lepszy, nie cofnę czasu, więc liczy się tu i teraz*”, czyli nie ma co się skupiać na tym, co było, tylko rzeczywiście dbać o to, żeby dzień obecny, teraźniejszość to był moment, który jest maksymalnie wykorzystany. „*Dzielę się swoją wiedzą, bo to mogę rozdawać, jest to dobre dla innych, a mnie przybliża do nieba. Lubię to robić, lubię patrzeć, jak inni rosną dzięki mnie. Mam czas dla przyjaciół. Jestem autorytetem w dziedzinie blogowania i finansów. Każdego dnia ćwiczę przez 30 minut, bo wiem, że ruch pomaga mi być w dobrym stanie psychicznym i efektywnie pracować. Efektywnie wykorzystuję czas, bo dziś jest ten dzień, który kształtuje moją przyszłość. Nie pozwolę, by czarne myśli trwały dłużej niż chwilę. Wiem, że najlepsze rezultaty osiągam, gdy myślę pozytywnie i po prostu działam*” – więc takie zupełnie proste rzeczy. To tak się wydaje, ale jeśli czytamy tego typu rzeczy – i nie jest to kłamstwo albo jest to bardzo bliskie prawdy

– gdy mamy zły nastrój, to bardzo łatwo jest uwierzyć w to, że rzeczywiście tak jest; po prostu przestać się przejmować teraźniejszością, tylko zasuwać do przodu, przestać się zamartwiać sobą.

Trzecia rzecz to jest to, że czytam inspirujące rzeczy. To są najczęściej książki, czasami inne publikacje, które też mogą być inspirujące, czy case studies. Ja już część książek, które uważałem, że warto przeczytać, polecałem Wam w dwóch odcinkach podcastu – zamieszczę je w notatkach do tego odcinka. Pomyślałem sobie, że jeśli chcielibyście na bieżąco otrzymywać ode mnie takie sugestie, co ja czytam albo jakie książki mam zaplanowane na liście do przeczytania, to po prostu dajcie mi znać w komentarzach pod tym odcinkiem, a ja pomyślę, w jaki sposób się tymi pozycjami z Wami dzielić.

Czwarta – słucham podcastów. To jest pochodna poprzedniego punktu. One w zasadzie zawsze mnie inspirują, zawsze wyciągam z nich jakieś dodatkowe, świeże dla mnie informacje, strzępy, jakie są dla mnie przydatne, a jednocześnie słucham ich wtedy, kiedy rzeczywiście nie robię nic innego, bo jestem gdzieś w drodze. Jak jadę metrem czy samochodem lub gdzieś wychodzę samodzielnie, to zakładam sobie słuchawki na uszy i słucham podcastów. Zazwyczaj przyspieszam odtwarzanie, czyli słucham szybciej, ale wchłaniam to, co słyszę, i jednocześnie staram się natychmiast to notować. Zawsze noszę przy sobie mały notes, w którym zapisuję wszystko, co jest dla mnie interesujące.

Piąta – otaczam się ludźmi, którzy ładują mnie energią. Niewiele takich osób jest wokół mnie, ale ostatnio sporo rozmawiam z Radkiem Kotarskim, czyli osobą, która prowadzi „Polimaty” na YouTubie. To jest taki facet, który po prostu zasuwa do przodu. Jest zawsze uśmiechnięty, zdecydowany i pełen pomysłów. Radek pewnie by powiedział, że więcej czerpie ode mnie niż ja od niego, ale to nieprawda – to relacja działająca w obie strony. I takimi osobami warto się otaczać, bo rzeczywiście jest tak, że nawet jeżeli ja mam jakiś gorszy stan, to podglądając te osoby, po prostu się inspirujemy tym, w jaki sposób one działają.

Szósta – przypominam sobie, po co to robię. Czyli zawsze staram się wrócić do tego mojego „why”, moich afirmacji, przypomnieć sobie, dlaczego robię to, co robię. To jest pioruńsko ważne. Ponieważ najczęściej, kiedy mamy zły humor czy czujemy się beznadziejnie, nic nam się nie chce, po prostu w ogóle nie wychodzimy ze swojej skóry, nie stajemy obok, nie spoglądamy na siebie, tylko tak się zamartwiamy w tym miejscu, w którym jesteśmy. Więc warto szukać tego połączenia z tym, co jest źródłem naszej siły, co w optymalnej sytuacji napędza nas do robienia tego, co robimy.

Siódma – jeżeli to nie pomaga, to przypominam sobie, jak beznadziejnie było w poprzednich moich pracach albo w najgorszych – w porównaniu z tym, co wykonuję w tej chwili. I to mi prawie zawsze pomaga. Myślę, że jeżeli jesteście etatowcami, to wystarczy sobie przypomnieć jakąś najgorszą pracę, jaką w życiu wykonywaliście, i ucieszyć się, że jesteście teraz w tym miejscu, w którym jesteście, a nie tam, gdzie byliście kiedyś. Ja się w tej chwili śmieję, bo jak mi się przypomną różne sytuacje z mojego życia, to się zastanawiam: „*Boże drogi, po co ja to robiłem?*” albo „*Dziękuję Ci bardzo, że udało mi się z tego wyjść*”. To jest zawsze taki optymistyczny punkt, twarz mi się zaczyna śmiać, jak sobie takie epizody z mojego życia przypomnę.

Punkt ósmy - oglądam się za siebie i patrzę, jak wiele już udało mi się zrobić. Czyli to też jest tak, że w takich momentach, gdy zabieram się za trudne projekty, wielkie przedsięwzięcia, to wydaje mi się, że: „*O matko, nie wiem, w co ręce włożyć, tyle etapów, tyle punkcików, od czego zacząć, i tak się nie uda, na pewno się posypie, coś pójdzie nie tak, bo nie ma prawa pójść OK*”. To potrafi zabić wszelki entuzjazm, jak zaczniemy piętrzyć problemy sami przed sobą. Ale wtedy lubię też spojrzeć za siebie, nie na efekty słabych prac, ale tych najlepszych w życiu, jakie wykonywałem. I teraz: jeżeli znacie moją działalność – po pierwsze mój blog, po drugie podcast, po trzecie „Budżet domowy w tydzień” jako kurs, po czwarte chociażby „Elementarz inwestora”, kurs „Pokonaj swoje długi” czy nawet książkę *Finansowy ninja* – to wiecie, że efekty tych projektów, czyli to, co udało się dzięki nim osiągnąć, także Wam, nie mi, to jest to, co po prostu powoduje, że twarz mi się śmieje. I potrafię też jako ich twórca przypomnieć sobie, ile rzeczywiście w trakcie ich realizacji było momentów zwątpienia. I wtedy mówię sobie: „*Rany, Szafrański, wtedy się udało, to i teraz się uda, nie mazgaj się, dupa w troki i do roboty*” – przepraszam za niecenzuralne słowo. Więc skoro tyle rzeczy się udało, to pewnie następne też się udadzą, i wiadomo, że te najgorsze momenty, które przeżywamy, chwile zwątpienia itd., zazwyczaj przeżywamy wtedy, kiedy robimy coś, co jest trudne, co jest trudniejsze niż to, co umiemy, czego nauczyliśmy się dotychczas, czyli że musimy zdobyć jakieś nowe kompetencje, poszerzyć ten zakres umiejętności, którymi się posługiwaliśmy. I tyle. I trzeba to po prostu zrobić.

Dziewiąta rzecz – czytam motywujące e-maile od czytelników. Mam na swoim dysku taki folder, który nazwałem „referencje”. I tam wrzucam też wszystkie miłe maile, które do mnie przesyłacie, a jest tego od groma i ciut, ciut. I jak się czasami tak użalam nad sobą, to otwieram ten folder, czytam parę maili i wiem, że czekacie na to, co ja robię, więc to jest dla mnie mocna motywacja, że „*kurczę, Szafrański, do roboty!*”. Właśnie – ale łatwiej powiedzieć, niż zrobić.

Przejdę do kolejnej grupy zagadnień, którą nazwałem „procedura startowa”. **Ja każdego dnia staram się stworzyć sobie takie optymalne warunki do pracy**. I je tworzę w ten sposób, że postępuję zgodnie z pewną procedurą, którą wypracowałem. Ona prawdopodobnie nie jest optymalna, każdy pewnie musi znaleźć taką swoją własną procedurę, ale dla mnie ona przede wszystkim rozpoczyna się od zaplanowania. Dobrze wiecie, że przygotowuję swoje plany roczne, codziennie posługuję się Nozbe, czyli aplikacją, która umożliwia mi zarządzanie zadaniami, więc jeszcze dzień wcześniej wieczorem, zanim pójdę spać, przeglądam i układam listę celów na następny dzień. I to jest rzecz dla mnie obowiązkowa, jeżeli tego nie zrobię, to później dzień mi się sypie. Nie chcąc marnować kolejnego dnia, siadam sobie wieczorem, przeglądam listę, układam po kolei, co zrobię, jak rano wstanę, co zrobię przed i po śniadaniu, w południe, po południu i wieczorem. Więc taką kompletną listę sobie układam. To jest tak, że jak mam plan i zrealizuję go nawet w jednej czwartej, to i tak to będzie więcej wykonanych zadań, niż gdy tego planu w ogóle nie mam. Bo w takim przypadku czas mi przecieka przez palce i zajmuję się totalnymi pierdołami. Więc wolę go mieć.

I kolejna rzecz, która mi w tym pomaga – i to jest też powód, dla którego prowadzę te listy zadań – to jest to, że ja **uwielbiam to uczucie odhaczania zadań na liście**. I jeżeli dany dzień kończę tym, że odhaczyłem wszystkie zadania, które miałem do wykonania, to to jest dla mnie

najlepszy możliwy finisz dnia. Chciałbym podkreślić, że moim zdaniem kluczem do mojego sukcesu wcale nie jest to, że ja w jakiś szczególny sposób motywuję się czy powtarzam sobie coś tam itd., tylko to, że systematycznie wykonuję mniejsze i większe plany. Oczywiście staram się działać w inteligentny sposób, tzn. jeżeli widzę, że te plany zostały źle skonstruowane, to je modyfikuję. Ale plan konkretnych rzeczy to jest coś, co powoduje, że ja po prostu robię kolejne rzeczy. I tu nie ma filozofii. Jeżeli rano wstaję z planem, to po prostu nie ma takiej rozkminy, czy ja chcę się czymś zająć, czy powinienem, a może czymś innym, a może mi się tego nie chce, po prostu po kolei odhaczam rzeczy na mojej liście. I można powiedzieć, że dzięki temu, że taki plan mam, to nie muszę się jakoś szczególnie motywować.

To jest taka rutyna. Plan mam przygotowany wieczorem, ale **codziennie rano też staram się dzień zaczynać według określonego schematu**. Pierwsza rzecz, jak się budzę, to staram się do siebie uśmiechnąć i tak w myślach sobie mówię: „*To będzie superdzień, dzięki Ci, Boże, że się znowu obudziłem, że mam dobry plan na dzisiaj, że myślę, że dzięki temu planowi dam radę*”. To jest znowu takie pozytywne nastawienie się, a nie negatywne, bo takie też mi się zdarza, żeby nie było, że tak jest zawsze. Czasami budzę się i mówię: „*Matko, ile mam tych punktów na tej liście, masakra, nie chce mi się wstawać*”. Więc zdecydowanie wolę ten pierwszy scenariusz.

Kolejna rzecz, którą robię, jak już wstanę, to jest szybki przegląd planu, tak żeby sobie przypomnieć te zadania, które są pierwsze na liście. Szybka modlitwa, śniadanie, prysznic i do roboty. Dlaczego wcześniej sobie przypominam plan? Ponieważ już będąc pod prysznicem, jestem w stanie planować, jak dane zadanie wykonam. I teraz możecie się zastanawiać, skąd wiem, co konkretnie będę robił kolejnego dnia. Trochę jest tak, że to wynika z planu rocznego. Czyli plan roczny jest na wysokim poziomie ogólności, ale później go sprowadzam do detali. I raz w tygodniu, najczęściej w niedzielę wieczorem, planuję sobie, co robię do kolejnej soboty. Więc rozkładam zadania na kolejne dni, wiadomo, że w ciągu tygodnia jeszcze coś tam wpada w międzyczasie, ale to dopisuję do listy. W zasadzie można powiedzieć, że codziennie rano wiem, co tego konkretnego dnia mam do zrobienia.

Kolejna rzecz: gdy już usiądę do pracy, to staram się sobie stworzyć takie optymalne warunki do niej. Czyli po pierwsze – słuchawki na uszy, ja tak uwielbiam pracować. Słuchawki zamknięte, które wycinają mnie ze świata zewnętrznego, nawet jeżeli jest hałas na zewnątrz, to one nie przepuszczają dźwięku, są podłączone do komputera, z którego puszczam sobie zawsze tę samą muzykę. Czyli to może być w zależności od nastroju **calm.com**, na którym można odtwarzać głosy natury, playlisty stworzone przeze mnie na **Spotify**, na których mam swoją ulubioną muzykę, ale też lubię słuchać muzyki bez słów, czyli kawałki akustyczne – zalinkuję Wam. Ostatnio słucham notorycznie gościa, który nazywa się **David Cutter**. Udostępnia swoje utwory na SoundCloudzie, więc to mi wystarcza, aby się wyłączyć ze świata zewnętrznego i skupić na muzyce. I zaobserwowałem coś takiego, że jeżeli pracuję z daną muzyką czy z danym rodzajem odgłosów przez dłuższy czas, to później się przyzwyczajam i jak włączam dokładnie te odgłosy, to od razu nastrajam się do efektywnej pracy. Tak było z serwisem **calm.com**, czyli czymś, co odtwarza odgłosy natury – jeżeli siąpi w tle deszcz, to ja już wiem, że to jest taki moment, kiedy należy usiąść do pracy i pracować.

To, co mi również bardzo pomaga w takich optymalnych warunkach, to jest to, żeby odpowiednio ustawić swój kalendarz, czyli np. **wszystkie spotkania, które mam, ustawiam po**

południu, bo chcę jak najwięcej pracy wykonać do godziny 14.00 – to jest dla mnie taki optymalny czas na pracę. Optymalnie do 12.00, ale jeżeli się przeciągnie do 14.00, to chcę mieć ten czas, żeby z tych najważniejszych zadań danego dnia się wywiązać.

Kolejny aspekt, też ważny, to jest porządek. Lubię mieć porządek przynajmniej wokół siebie. Czyli mam porządek na biurku, na desktopie w komputerze. Mam też taką świadomość, która mi pomaga, świadomość porządków w papierach i w finansach. To jest coś, co daje mi niesamowite poczucie bezpieczeństwa. Więc jeżeli mam gdzieś bałagan wokół siebie, to to powoduje pewien niepokój. Więc staram się tak przygotować, żebym na rano rzeczywiście był gotowy i zorganizowany.

Jak widzicie, to jest przede wszystkim dyscyplina i reżim. Czyli staram się wtłoczyć siebie w takie ramy, które dają mi jak najmniej sposobności do tego, żeby gdzieś tam się odsunąć od tego, co mam do zrobienia. Jest konkretna procedurka, reżim, ja w niego wchodzę dobrowolnie, wykonuję sekwencję kroków i w zasadzie jestem gotowy do pracy. I to jest coś, co mi najbardziej pomaga. To nie jest żadna automotywacja, autosugestia itd., tylko wtłoczenie siebie w wykonywanie roboty, że ileś godzin na tyłku trzeba siedzieć i tę pracę wykonywać, jakakolwiek by ona była, nieważne, czy to jest praca kreatywna, czy odtwórcza – jedno i drugie trzeba zrobić.

Następny aspekt, o którym chcę powiedzieć, to są takie wewnętrzne i zewnętrzne zobowiązania, których po prostu się podejmuję. I to mi też bardzo pomaga. Ponieważ jeżeli powiem publicznie Wam, co planuję zrobić, nad czym pracuję, to po prostu będzie mi wstyd, jeżeli miałbym tego nie wykonać. Czasami oczywiście te moje plany, o których mówiłem, ziszczają się dużo, dużo później, ale już samo to, że Wam o nich powiem, że dam Wam czy Gabi przeróżne zapowiedzi, to mi bardzo pomaga. I też chcę powiedzieć, że mam taką dwuosobową grupę, którą zrobiliśmy ze znajomym, nasz tzw. mastermind, w którym co tydzień dyskutujemy o tym, co na bieżąco robimy. Mamy cotygodniowe spotkania na Skypie. I jeżeli zadeklarujemy, że nad czymś pracujemy i planujemy to skończyć w ciągu tygodnia, to ja wiem, że mogę zostać przepytany z tego, co zadeklarowałem, i trzeba się będzie gęsto tłumaczyć. Więc to mi bardzo, bardzo pomaga. Ja jestem też taką osoba, która lubi rywalizować i nie lubi przegrywać, więc na mnie bardzo motywująco działa, jak się z kimś o coś założę. To może być wyłącznie założenie się o przekonanie, ale wyznaczamy sobie jakieś cele. Tak było także w przypadku książki, kiedy to staraliśmy się z Krzyśkiem, który jest szefem magazynu, ucelować w to, kto będzie miał rację co do ilości sztuk, które zostaną w magazynie na koniec roku. I przegrałem ten zakład. Założyliśmy się o butelkę dobrego szampana, więc musiałem Krzyśkowi na Sylwestra go wysłać. Więc to mi też w jakiś tam sposób pomaga, jeżeli nawet o takie cele zawodowe będę się zakładał, chociażby o przekonanie.

I ostatnia rzecz – pisałem o tym w ubiegłym tygodniu w artykule na blogu – to **kontrakt z samym sobą**. To jest takie moje małe oszustwo, bo teoretycznie to moja prywatna sprawa, ale z drugiej strony dzięki niemu potrafię dosyć skutecznie zobowiązać się sam przed sobą do różnych rzeczy, np. do zmiany swoich nawyków w takich obszarach, które mi się nie podobają. Zachęcam do tego, żeby zerknąć do tego artykułu, gdzie szczegółowo to omawiałem, oraz do książki *Finansowy ninja*. I po co takie kontrakty z samym sobą? Jak one u mnie funkcjonują?

Jak mogą ogólnie funkcjonować? To jest coś, co pozwala nam postanowić, że będziemy działać w określony sposób, i trzymać się własnej deklaracji. Oczywiście to wymaga pewnej refleksji, pewnego zaplanowania również. Ale to jest coś, co bardzo, bardzo dobrze mi służy. I w zasadzie tyle podpowiedzi.

Teraz przejdę do dwóch elementów. Powiem, co rozwala mój dzień, czyli kiedy nie udaje mi się pracować tak, jak bym chciał, kiedy nie udaje mi się zmotywować mnie samego. I druga rzecz – opowiem Wam o tym, jak się relaksuję, bo myślę, że to jest też ważnym elementem tego, żeby mieć energię do pracy.

Rzeczy, które rozwalają mi dzień: po pierwsze to jest **zmiana rutyny**. To są np. takie prozaiczne rzeczy, że wstanę rano, wezmę komputer na kolana, usiądę na kanapie i nie pójdę długo się myć, nie zjem śniadania. Czasami potrafię przesiedzieć tak do 12.00, a czasami robię rzeczy totalnie głupie, zaglądając w media społecznościowe, odpowiadając na maile, czyli zajmując się rzeczami nie w tej kolejności, co powinienem. I to mi kompletnie burzy cały rytm dnia. Bo później już nie ma takiego dobrego momentu, w którym mógłbym zjeść śniadanie, wziąć prysznic, więc różnie z tym bywa. Ta zmiana rutyny jest generalnie szkodliwa i widzę to.

Kolejna rzecz to zignorowanie planu. Czyli np. zabranie się za jakieś czynności, które i tak muszę zrobić, ale które nie są najważniejsze danego dnia. Z mojej perspektywy to zajmowanie się przeróżnymi pierdołami, a taką pierdołą – można powiedzieć – jest to, że otworzę pocztę elektroniczną i zacznę odpowiadać na wszystkie maile, które otrzymałem. I z jednej strony teoretycznie wydaje mi się, że wykonuję jakąś konstruktywną pracę, a naprawdę to tak wcale nie jest. Nie robię tego, co zaplanowałem, że zrobię, za to wykonuję coś zupełnie innego.

Kolejny punkt. Mocno zauważyłem, że **bardzo odciągają moją uwagę wszelkie newsy**, czyli jeżeli z rana usiądę i zacznę czytać jakieś serwisy typu Gazeta.pl. W ogóle u mnie to było przez długi czas i chyba nadal jest takie nawykowe, że otwierając okno przeglądarki, jak się nudzę, wpisuję konkretne adresy. I Gazeta.pl jest jednym z nich, bo wiem, że zawsze coś nowego tam przeczytam. Jakość tego serwisu jest coraz gorsza, więc w ogóle nie rozumiem sam siebie, ale jednak w ten sposób działam. Więc staram się nie czytać żadnych newsów, bo wiem, że one kradną moją uwagę. Mogę sobie poczytać takie serwisy po pracy, w przerwie, ale też w określonym czasie, żeby po prostu nie było tak, że rozpraszam się, demotywuję, dekoncentruję, zaprzątam sobie głowę jakimiś innymi zmartwieniami. Tak jest, np. jeśli czytam jakieś serwisy ekonomiczne i bulwersuje mnie to, co czytam, to ciężko się później zebrać. Od razu jest taka pokusa, żeby natychmiast się tym podzielić w mediach społecznościowych, a pośpiech też nie jest dobrym doradcą.

I kolejny punkt to jest **wsiąknięcie w social media**. Gdy pracuję, to to jest koszmar. Bo jeżeli rzeczywiście otworzę na chwilę Facebooka, to Facebook ma tę niesamowitą cechę, że można go przewijać w nieskończoność, i to mnie strasznie rozprasza. Dlatego nauczyłem się już w tej chwili, że jeżeli wykonuję coś naprawdę ważnego, to wyłączam notyfikację na komputerze, żeby nic mi nie przychodziło, żadne powiadomienia. I jeszcze do tego robię tak, że telefon odkładam ekranem w dół. On mi nic nie wyświetla. Mam ustawione tak, żeby mi nie bzyczał,

jak coś przyjdzie, tylko żeby wyświetlał na tym ekranie zamkniętego telefonu, więc jak odwrócę go ekranem w dół, to tego nie widzę, mam totalny spokój, totalną ciszę, i tak sobie pracuję. Więc jeżeli uda mi się powstrzymać od takich rozpraszaczy czy niestandardowych procedur dnia, to można powiedzieć, że praca idzie mi całkiem dobrze, pod warunkiem że odpowiednio wcześnie wstanę, z czym bywa różnie.

I ostatni element, czyli **detoks**. Jak się relaksuję? Przede wszystkim gram w Counter Strike'a. To jest moja bardzo niewyrafinowana forma rozrywki. Zazwyczaj wieczorami pogram jakąś partyjkę przez godzinkę, czasami dłużej. Zdarza się, że oglądam turnieje sportowe. To jest dla mnie też fajna sprawa, bo wtedy widzę, jak inni grają. Kolejna rzecz: oglądam seriale w telewizji, aczkolwiek ostatnio złapałem się na tym, że jest tego po prostu zbyt dużo i to pochłania czas, więc podjąłem dramatyczną decyzję, że w ogóle zero, nic. Był taki moment, że nie oglądałem telewizji, później oczywiście zacząłem znowu oglądać, na zasadzie porelaksowania się. Ale łapię się na tym, że więcej oglądam reklam niż filmów.

Oczywiście super, gdy detoksem jest poczytanie książki, szczególnie takiej, która jest inspirująca w jakimś tam stopniu, a tylko takie staram się czytać. Inną formą relaksu jest spacer z Gabi. Chociaż ostatnio smog w Warszawie nas trochę przystopował z tymi spacerami, ale to też jest coś takiego, co daje mi kompletny odpoczynek. Niektórzy z Was pytali mnie, czy ja funduję sobie jakieś nagrody, np. wyjazd w egzotyczne miejsce. Powiem szczerze: nie, ponieważ mnie to w żaden sposób nie pasjonuje ani motywuje. Uczciwie mówiąc, mam wszystko, czego potrzebuję, na bieżąco pod nosem. Dlatego nie ustalam sobie supernagród. Dla mnie nagrodą jest dobrze wykonana praca i jej zauważalne, mierzalne efekty. Bo co by nie mówić, ja lubię pracować i lubię widzieć, że to, co robię, przynosi efekty. I uważam, że to jest najfajniejsza nagroda, jaką mogę otrzymać. A reszta? No cóż. Może Wam się wydawać, że moje życie jest smutne, puste i nie ma w nim zbyt wielu atrakcji, ale naprawdę ja nie mam jakichś szczególnych potrzeb.

Podsumowując, uważam, że nie ma żadnego sekretu tej mojej motywacji. **Jedyną formą motywowania się u mnie jest stworzenie sobie takiego zestawu okoliczności, który sprzyja dobrej atmosferze pracy**. Oczywiście tak zupełnie obiektywnie i uczciwie – to jest mi coraz trudniej stwarzać sobie taką atmosferę, bo mi się też nie chce. Ale im głębiej sięgam do siebie, do tego swojego „why” i dlaczego coś robię, tym też łatwiej jest mi powrócić na tę właściwą ścieżkę. I jeśli miałbym wskazać taki jeden sekret, to jest to po prostu zabranie się za to, co się ma do zrobienia. Robić, zacząć – tu nie ma żadnej magii. Jak coś zaczynam robić, to stopniowo wkręcam się w dany temat. I czasami widzę, jak wiele jeszcze mam do zgłębienia, i wtedy sam się nakręcam. Bo dla mnie to jest motywujące, to, że czegoś nowego się dowiem, nauczę, że coś przetestuję, popełnię jakieś błędy wieku dziecięcego, ale będę bogatszy o te wnioski, które z tego wyniosłem. Czyli pierwsze to się zabrać do robienia, dopiero później to korygować w oparciu o tę wiedzę, którą zdobywamy na bieżąco, oczywiście z minimalnym planem, jak najbardziej. Ale czasami lepiej nie komplikować, bo przy prostych rzeczach nie ma co planować. Jeżeli coś jest proste, np. łatwe i przyjemne zadanie na dwie godziny, po prostu trzeba je zrobić i już. Czasami jest tak, że odpuszczam i dosyć ostentacyjnie się wtedy lenię. Tak długo się lenię, aż się wkurzę sam na siebie, dojdę do takiego dna, przeżyję taką fazę rozpaczy. I wtedy w końcu jakoś zbieram się w sobie, jestem tak już wkurzony na to, że nic nie robię, że po prostu zabieram się za robienie tych rzeczy,

które mam do zrobienia, tak jakby nic się nie stało. Czasami jest tak, że ileś tam rzeczy wokół musi się zawalić – nie jest to częste w moim przypadku – i wtedy jak Feniks z popiołów się odradzam i zaczynam działać.

Reasumując, to, co się liczy, to dyscyplina i reżim działania, a nie to, co jest taką prostą motywacją, typu, że coś sobie powiemy. I myślę, że to jest refleksja, z którą chciałbym Was zostawić. To nie jest też tak w tej mojej pracy, która jest w dużej mierze pracą twórczą, że ja jestem zawsze tak samo dobrze nastrojony do pracy. Czasami wena przychodzi, siada na moim biurku i pomaga, a czasami jej po prostu nie ma. Więc czasami jest mniejsza lub większa męczarnia. I co z tego? Nikt nie obiecywał, że będzie łatwo, więc po prostu cisnę i idę naprzód. Im bardziej cisnę, tym łatwiej mi się pracuje i tym szybciej jestem zadowolony z efektów, więc też tak jest, że lubię wykonywać swoją pracę sprawnie, bo wiem, że tą nagrodą jest ten efekt, który za chwilę będzie, jakiś kolejny wpis, który się pojawi na blogu, czy podcast, który zostanie opublikowany.

Na koniec jeszcze zapytam Was, jak Wy sami motywujecie się, co uważacie za coś takiego, co pomaga Wam Waszą pracę wykonywać lepiej, raźniej, z większą ochotą. Ogólnie – co myślicie o moim podejściu? Chętnie bym to usłyszał, bo wcale nie jestem przekonany, czy ja pracuję w optymalny sposób. Czasami mam wręcz bardzo poważne wątpliwości, bo jednak zbyt dużo czasu przeznaczam na pracę. Wydaje mi się, że gdybym się tak naprawdę zebrał w sobie, to to wszystko, co robię, mógłbym robić w dużo krótszym czasie.

I na koniec mam jeszcze dla Was jedno ważne ogłoszenie. W najbliższy piątek, 17 lutego, będę miał swoje kolejne urodziny. I z tej okazji przygotowałem dla Was taki mały prezent. Dla wszystkich osób, które tego konkretnego dnia zamówią książkę *Finansowy ninja*, wezmę na siebie koszt pakowania i jej wysyłki, czyli zrobię **dzień darmowej dostawy**. I uprzedzam celowo w tym podcaście, żebyście mogli się do tego przygotować, żebyście też, jeżeli chcecie kupić komuś książkę na prezent, skorzystali z tej okazji, żeby kupić ją trochę taniej, ale też możecie dać znać swoim znajomym, że jeżeli chcą ją nabyć, a cena wysyłki ich odstraszała, to teraz będą mieli o te 15 zł taniej. Ja jeszcze szykuję kilka innych dodatkowych atrakcji, nie wiem, czy uda mi się zdążyć na piątek, bo jestem na feriach z dzieciakami, w ten piątek też będę, ale może się wszystko uda.

Przypominam też, że linki do wszystkich wymienionych w tym odcinku zasobów znajdziecie w notatkach do tego podcastu, pod adresem jakoszczedzacpieniadze.pl/093.

Nieuchronnie zbliżamy się do odcinka nr 100, a dzisiaj już bardzo dziękuję Ci za wspólnie spędzony czas i życzę skutecznego przenoszenia Twoich celów finansowych na wyższy poziom. Do usłyszenia!