

Tibo Moris

**OVLADAJ
SVOJIM
FOKUSOM**

**Praktičan vodič koji ti
pomaže da ne juriš na sto
strana i da se usredsrediš
na praktične rezultate**

Prevod
Aleksandra Čabraja

■ Laguna ■

Naslov originala

Thibaut Meurisse

MASTER YOUR FOCUS

Copyright © 2019 Thibaut Meurisse

All rights reserved

Translation copyright © 2022 za srpsko izdanje, LAGUNA

OVLADAJ SVOJIM FOKUSOM

SADRŽAJ

<i>Kome je namenjena ova knjiga?</i>	11
<i>Čemu služi ova knjiga</i>	13
<i>Uvod</i>	15

I DEO

ŠTA JE FOKUS I ZAŠTO JE ON TAKO VAŽAN

1. Različiti tipovi fokusa	23
2. Fokus i produktivnost	25

II DEO

ZNATI ŠTA ŽELIŠ

1. Moć vizije	33
2. Petnaest ključnih pitanja koja će ti pomoći da dostigneš veću jasnost	35
3. Razjašnjavanje tvojih vrednosti	43
4. Stvaranje primamljive vizije	47
5. Jačanje svojih „zašto“	49
6. Četiri motivatora	53

III DEO

EFIKASNO PLANIRANJE

1. Raščlanjivanje tvojih ciljeva. 61
2. Kako uspostaviti sistem odgovornosti koji funkcioniše 70

IV DEO

RAZVIJANJE NEUMOLJIVOG FOKUSA

1. Postavljanje prioriteta. 77
2. Ispravno pristupanje zadatku 82
3. Obaranje prave domine 87
4. Manje je više 90
5. Planiranje svega. 102
6. Usredsređivanje na jedan po jedan veliki projekat . . 106
7. Pojačaj svoju energiju. 114

V DEO

UNIŠTAVANJE SINDROMA SJAJNOG PREDMETA

1. Zašto stalno juriš za sledećom velikom stvari. 121
2. Prevazilaženje sindroma sjajnog predmeta. 132
3. Procenjivanje vrednosti informacija 139
4. Kako da odabereš pravi proizvod za sebe 146
5. Kako proceniti vrednost tečaja 157
6. Razumevanje važnosti vrhunskog načina razmišljanja 164

VI DEO

PREVAZILAŽENJE ODUGOVLAČENJA

1. Deset jednostavnih koraka za prevazilaženje odugovlačenja 187
2. Kako prevazići perfekcionizam. 194
3. Zatvaranje otvorenih petlji 199

VII DEO

SEDAMNAEST STRATEGIJA ZA JAČANJE FOKUSA

- Strategije za jačanje fokusa 203
- Zaključak* 207

PRAKTIČAN VODIČ

- I deo.* Šta je fokus i zašto je on važan. 211
- II deo.* Znati šta želiš 213
- III deo.* Efikasno planiranje 221
- IV deo.* Razvijanje neumoljivog fokusa. 225
- V deo.* Uništavanje sindroma sjajnog predmeta 238
- VI deo.* Prevazilaženje odugovlačenja. 245
- VII deo.* Sedamnaest strategija za jačanje fokusa 247

- Pregled knjige „Ovladaj svojim emocijama“* 251
- O autoru* 255

Kome je namenjena ova knjiga?

Da li i ti skakućeš od jednog cilja ka drugom? Da li odugovlačiš? Da li si stalno u gužvi ali tvoj trud ne donosi mnogo rezultata?

Ova knjiga će ti mnogo koristiti ako:

- Neprestano odugovlačiš sa obavljanjem važnih zadataka.
- Neprestano juriš za sledećim ciljem, nikad ne postižući ništa značajno.
- Osećaš se preopterećeno i čini ti se da u danu nikad nema dovoljno sati.
- Imaš suviše nezavršenih projekata i malo rezultata uprkos uloženom trudu.
- Želiš da postigneš krupne stvari ali nekako ne uspevaš u tome.
- Ne možeš efikasno da se usredsrediš jer nisi sigurna šta želiš.

Ako se prepoznaješ u bilo kojoj od gore navedenih situacija, nastavi da čitaš.

Čemu služi ova knjiga

Tokom godina koje sam proveo proučavajući lični razvoj, primetio sam jedan ključni razlog koji sprečava ljude da postiču svoje ciljeve. To je njihova nesposobnost da se usredsrede na jednu stvar dovoljno dugo da postignu opipljive rezultate. Ako ovo čitaš, verovatno se suočavaš sa istim problemom.

Ova knjiga je zamišljena da ti pomogne da shvatiš zašto skačeš s jedne stvari na drugu nikad ne ostvarujući svoj puni potencijal. Međutim, što je još važnije, ona je tu da bi ti pomogla da ostaneš usredsređena i da izbegneš da juriš za najprivlačnijom novotarijom: najnovijom uzbudljivom dijetom, najnovijom naizgled izvanrednom idejom, najnovijim sjajnim tečajem, i tako dalje. Ova knjiga će ti pomoći da konačno ostvariš rezultate kakve želiš.

Tačnije, naučićeš:

- Šta je fokus i zašto je od ključne važnosti da pojačaš svoj fokus.
- Kako da ostaneš kristalno jasna u vezi sa onim što želiš.

- Kako da efikasno planiraš, što će ti pomoći da iskoristiš svaki dan.
- Kako da razviješ neumoljivi fokus, da bi mogla da postigneš više a da se pritom ne osećaš preopterećeno.
- Kako da prestaneš da juriš sledeću veliku stvar i da ostaneš usredsređena dok ne postigneš rezultate kakve želiš.
- Kako da pronađeš prave informacije i da ih upotrebiš za postizanje maksimalnih rezultata.
- Kako da prevaziđeš odugovlačenje jednom za svagda.
- Sedamnaest strategija da pojačaš svoj fokus i da postigneš mnogo, mnogo više.

Uvod

Skakućeš li s jedne stvari na drugu, nikad ne postižući rezultate koje priželjkuješ?

Mnogim ljudima je teško da se usredsrede na jednu stvar dok je stopostotno ne završe. To važi i kratkoročno, kad je reč o njihovim svakodnevnim poslovima ali takođe, posebno, i dugoročno, kada je reč o njihovim glavnim ciljevima. Skaču sa jedne dijete, tečaja ili posla na drugi, nikad ne postižući željene rezultate. Možda si i ti jedna od njih, ako si:

- Isprobala sve moguće dijete ali i dalje ne možeš da smršaš.
- Eksperimentisala sa desetinama načina da zaradiš novac preko interneta, ali ti se čini da nijedan od tih načina ne uspeva.
- Započela razne poslove ali nijedan od njih nije zaživeo.
- Imaš suviše započetih projekata pred sobom i mučiš se da balansiraš sa svima istovremeno.

Kao rezultat svega toga možda si izgubila samopouzdanje. Možda zavidiš uspešnim ljudima. Što je još gore, možda

doživljavaš duboke frustracije, znajući da ti ljudi nisu ništa pametniji od tebe, da se ne trude više i da nisu strastveniji.

Nemoj se osećati loše zbog toga. Mnogi od nas doživljavaju, ili su doživljavali, takve probleme u nekom razdoblju svog života. To je često posledica nedovoljno doslednog fokusa.

Fokus je jedno od najvažnijih oruđa koje ćeš ikada imati, i zato je večito na udaru. Stručnjaci za marketing troše milijarde na reklamiranje, da bi privukli tvoju pažnju. Blogeri koriste „klikbejt“ naslove da bi te naveli da pročitaš njihov sadržaj. A jutjuberi koriste kreativne „obeleživače“ (*thumbnails*) da bi te privukli da pogledaš njihove video snimke.

Zašto je tvoj fokus tako moćan?

Fokus deluje kao sekira. Ako pokušaš da oboriš drvo udarajući ga sekirom na hiljadu različitih mesta, nikada nećeš uspeti. Ali kad se usredsrediš i neprestano pogađaš isto mesto, možeš da oboriš i najveće stablo. Sa fokusom oštrim poput lasera možeš da postigneš gotovo sve što poželiš.

Međutim, većina ljudi tumara kroz život bez jasnog fokusa, napadajući svoje ciljeve iz previše različitih uglova. Kao posledica toga, nikada ne postignu ništa vredno pažnje. Ili po nekoliko puta udaraju u različita stabla, ili pak udaraju u isto stablo na desetinama različitih mesta. Sve u svemu, ti ljudi imaju previše ciljeva, ili prilaze svojim ciljevima bez neophodnog fokusa.

Ovakvo ponašanje ti nikada neće doneti velike rezultate u životu. Zapravo, **ako ne razumeš ovaj problem i ne preduzmeš neophodne korake da ga rešiš, nikada nećeš ostvariti svoje najveće ciljeve ili snove.**

Ova knjiga će ti pomoći da se fokusiraš na jednu po jednu stvar sve dok ne postigneš željene rezultate.

Upamti, tvoj fokus je moćan ali samo onda kada ga dovoljno dugo održavaš i usmeravaš u odgovarajućem pravcu. Često

najbolje rezultate ne postiže najpametnija osoba, već ona najbolje fokusirana. Prosečna osoba sa laserski oštrim fokusom može, s vremenom, postići više od genija sa slabim fokusom.

U **Prvom delu** ove knjige, objasnićemo šta je fokus i zašto je važan. Otkrićeš različite tipove fokusa i razumećeš zašto fokus pokreće istinsku produktivnost.

U **Drugom delu** govorićemo o tome kako da razjasniš svoje ciljeve. Razgovaraćemo o tome zašto ti je potrebna dugoročna vizija, da bi ojačala svoj svakodnevni fokus.

U **Trećem delu** načinićemo kristalno jasan plan koji će ti pomoći da razumeš šta treba da radiš svakog dana. To će dodatno pojačati tvoj fokus.

U **Četvrtom delu** radićemo na razvijanju neumoljivog fokusa. Naučićeš sve što možeš da uradiš da bi izvanredno izoštrila svoju pažnju, povećala produktivnost i prestala da se osećaš preopterećeno.

U **Petom delu** raspravljamo o tome kako da prestaneš da juriš za sledećom velikom stvari da bi lakše odredila šta je zaista važno i postigla rezultate kakve želiš. Videćemo zbog čega te tačno privlače novotarije i naučićeš kako da prevaziđeš tu sklonost.

U **Šestom delu** otkrićemo zbog čega odugovlačiš i kako to da izbegneš. Saznaćeš kako da se izboriš sa perfekcionizmom, i kako da iz dana u dan gradiš zamah.

Konačno, u **Sedmom delu** podeliću sa tobom **Sedamnaest strategija** za jačanje fokusa da bi mogla da postižeš više i ostvariš rezultate koje želiš.

Kada naučiš da izoštriš svoj fokus, primetićeš da u životu ostvaruješ bolje rezultate. Možda ćeš se čak jednoga dana probuditi i shvatiti da si ostvarila gotovo sve, ako ne i sve ono što želiš.

Dakle, jesi li spremna da pojačaš fokus i konačno postigneš rezultate kakve priželjkuješ?

I DEO

ŠTA JE FOKUS I ZAŠTO JE ON TAKO VAŽAN

Tvoja sposobnost da se usredsrediš jedna je od najvažnijih osobina koje imaš.

Zašto?

Fokus je čudesno oruđe koje može istovremeno usporiti i „uvećati“ vreme. A vreme je jedno od najređih i najskupocenijih resursa koje ćeš ikada imati.

Kad si duboko usredsređena, postaješ daleko produktivnija i kreativnija nego inače. Ideje teku, pokreti postaju precizniji a tvoj unutrašnji dijalog je znatno ublažen. Možeš se osećati gotovo kao u usporenom filmu. To je ono što nazivamo „kratkoročnim fokusom“ ili „koncentracijom“. S druge strane, kada izgubiš fokus, teško je ponovo usmeriti pažnju na zadatak koji obavljaš. Prema jednoj studiji sprovedenoj na Univerzitetu Kalifornija, u proseku je potrebno dvadeset tri minuta da se vratimo obavljanju zadatka nakon što nam se pažnja prekine.

Možeš takođe da zamisliš svoj fokus kao oštru sekiru koja može da poseče bilo šta na šta se dovoljno dugo usredsrediš.

Kada naučiš da se dovoljno dugo usredsređuješ na određeni zadatak, naglo ćeš popraviti svoje rezultate. Koristeći prethodnu analogiju, možemo da kažemo da je to kao pogađanje stabla na isto mesto uvek iznova, sve dok se ne sruši. To nazivamo „dugoročnim fokusom“.

Šta se dešava kada ti nedostaje fokus?

Postaješ rob vremena. Čini ti se da se sve odvija brže, i na kraju samo reaguješ na svoje okruženje. Ukratko, imaš oslabljen osećaj kontrole, zbog nedostatka kratkoročnog fokusa.

Takođe, tvoj um jurca tamo-amo i, umesto da se kreće u jednom jasnom pravcu, juriša levo, desno, nazad i tako dalje, ne napredujući značajno ka cilju. To je posledica nedostatka dugoročnog fokusa. Jednostavno ne znaš kuda si krenula.

Na kraju će ono na šta odabereš da svakodnevno usredsređuješ svoju pažnju odrediti tvoju budućnost. Kada ti je fokus oštar i usmeren ka određenom ishodu, korisno trošiš vreme. Posledica toga je da si u stanju da postigneš većinu rezultata koje želiš u svom oblastima svog života. Međutim, kada ti je fokus rasut, tvoja sposobnost da proizvedeš opipljive rezultate je ozbiljno ograničena. Posledica toga je da s mukom postigneš bilo šta značajno.

Na primer, ako se usredsrediš na to da promeniš svoju karijeru i svakoga dana usmeravaš svoju pažnju ka tom cilju, konačno ćeš to i postići. Nasuprot tome, ako se usredsređuješ na taj cilj samo povremeno ili težiš tome da pored toga radiš i brojne poslove sa strane, verovatno je da nećeš uspeti. Čak i ako uspeš, za to će ti biti potrebno daleko više vremena nego što je neophodno.

Nadam se da si do sada shvatila zbog čega je tvoj fokus tako dragocen. Ako ne uspeš da ga uzmeš u svoje ruke, svi oko tebe – tvoja porodica, mediji, političari, stručnjaci za marketing i tako dalje – pokušavaće da te usmeravaju ka

stvarima koje *oni* žele da misliš ili radiš. Ili ćeš dopustiti da ti misli lutaju, gubeći fokus tokom čitavog dana.

Umesto da se ponašaš proaktivno ponašaćeš se reaktivno, a to je razlog zbog kojeg toliko ljudi skakuće s jedne stvari na drugu ili svima govore „da“, umesto da se usredsrede na ono što *oni* žele da stvore.

Sada hajde da podrobnije razmotrimo različite tipove fokusa.

Različiti tipovi fokusa

Podelio sam fokus na tri tipa:

- **Kratkoročni fokus** (koncentracija)
- **Tranzicioni fokus** (planiranje/rutina), i
- **Dugoročni fokus** (vizija).

Ove tri vrste fokusa su međusobno povezane.

Kratkoročni fokus je tvoja sposobnost da se usredsrediš na zadatak koji trenutno radiš a da ti pritom ne odvlače pažnju tvoje misli, tvoj unutrašnji dijalog ni iznenadne ideje, kao ni tvoje okruženje, buka, ljudi koji te prekidaju u radu, i tako dalje. To je tvoja sposobnost da se usredsrediš. Kada se efikasno koncentrišeš, ulaziš u stanje „toka“ i postaješ mnogo produktivnija. Tvoj kratkoročni fokus može se pojačati primenom odgovarajućih rutina, pravilnim planiranjem i doslednom praksom.

Tranzicioni fokus sastoji se od planiranja i dnevnih rutina koje primenjuješ da bi dugoročno ostala fokusirana. On ti omogućuje da budeš efikasna tokom dana, bez zastoja

i efikasno prelazeći s jednog zadatka na drugi. Na primer, može te sprečiti da gubiš vreme na društvenim mrežama ili bavljenjem beznačajnim zadacima.

Dugoročni fokus jeste šira slika, koja određuje na šta se moraš koncentrisati svakog dana. To je tvoja vizija. Što ti je vizija jasnija, to će ti lakše biti da stvoriš efikasan plan na osnovu kojeg ćeš raditi.

Da rezimiramo.

Tvoja vizija i šira slika (dugoročni fokus) omogućavaju ti da efikasno planiraš i da primenjuješ odgovarajuće rutine (tranzicioni fokus) što, zauzvrat, jača tvoju koncentraciju (kratkoročni fokus). Kada se ove tri vrste fokusa kombinuju, dolazi se do prave produktivnosti.

Fokus i produktivnost

Tvoja sposobnost da se usredsrediš određuje tvoju produktivnost kao i to da li ćeš postići svoje ciljeve ili ne. To podrazumeva ovladavanje svim navedenim tipovima fokusa.

Sada da razmotrimo detaljnije šta je to istinska produktivnost. Verujem da možemo da identifikujemo pet nivoa produktivnosti.

1) Odugovlačenje

Ovo je najniži nivo (ne-)produktivnosti. Obično odugovlačiš iz sledećih razloga:

- **Strah.** Plašiš se da nećeš dobro obaviti posao, plašiš se da ćeš biti odbijena ili se plašiš nepoznatog.
- **Nedostatak jasnosti.** Ne znaš šta bi trebalo da radiš da bi napredovala u ostvarivanju svojih ciljeva, i osećaš se zaglavljeno.
- **Nedostatak motivacije.** Nemaš jasnu viziju i stoga nisi motivisana da radiš na svojim zadacima.

- **Nedostatak energije.** Nemaš energije da radiš na određenom zadatku u određenom trenutku.

Posledica toga je da možeš odlagati obavljanje ključnih zadataka, izbegavajući:

- Pozivanje nepoznatih ljudi – potencijalnih klijenata zbog straha od odbijanja.
- Pisanje knjige, iz straha da to nećeš dovoljno dobro uraditi.
- Započinjanje novog projekta, jer ne znaš odakle da počneš.
- Rad na zahtevnim zadacima, jer nemaš dovoljno energije.

U bilo kojoj od gore navedenih situacija, tvoj kratkoročni fokus (koncentracija), tranzicioni fokus (planiranje/rutina) i dugoročni fokus (vizija), često su slabi. Ukratko, vizija ti je možda nejasna, sposobnost koncentracije ti je možda loša i nemaš određeni plan ni efikasnu rutinu kojima bi obezbedila preterano odvlačenje pažnje.

Rešenja:

- Identifikuj razlog(e) zbog kojih odugovlačiš (strah ili nedostatak jasnosti, motivacije ili energije).
- Pozabavi se svakom od tih situacija da bi poboljšala svoj fokus.
- Kada je neophodno, razjasni svoju viziju, poboljšaj svoj plan ili uspostavi rutine koje će ti pomoći da obaviš svoje zadatke.

U **Šestom delu** knjige govorićemo o tome kako da prevaziđeš odugovlačenje da bi mogla da se posvetiš radu na zadacima koji su zaista važni.

2) Rad na pogrešnim stvarima

To se dešava kada radiš na neproduktivnim poslovima koji ne doprinose mnogo tvojoj opštoj viziji.

Kada radiš na pogrešnim stvarima, tvoj kratkoročni i dugoročni fokus mogu biti dobri, ali ti je tranzicioni fokus slab.

Na primer, možeš provoditi sate radeći na video trejleru za knjigu, koji će imati zanemarljiv uticaj na prodaju. Ili možeš pokušavati da prodaješ proizvod od vrata do vrata, dok postoje mnogo efikasniji načini prodaje.

Rešenja:

- Posveti više vremena tome da identifikuješ ključne zadatke na koje treba da se usredsrediš da bi ostvarila svoje ciljeve. Da bi to učinila, potraži uzore i kupi knjige i proizvode od ljudi koji su već postigli tvoje ciljeve ili idi na tečajeve koje oni organizuju.

U odeljcima naslovljenim *Procenjivanje vrednosti informacija* i *Kako da odabereš pravi proizvod za sebe*, videćemo kako možeš da dođeš do pravih informacija i da ih efikasno primeniš.

3) Rad na stvarima koje ti ne unapređuju život

To je rad na stvarima koje te udaljavaju od života koji želiš da stvoriš.

Kada radiš na takvim stvarima, tvoje veštine koncentracije i planiranja mogu biti sjajne, ali tvoja konačna vizija nije. Ili radiš po nečijem tuđem planu, ili ti nedostaje jasna vizija.

Na primer, to je slučaj kada svoju energiju i fokus usmeravaš prema jalovom poslu koji je daleko od tvoje idealne

karijere. To je takođe slučaj kada ulažeš vreme i trud da bi popravila pokvarene odnose koje verovatno ne bi trebalo ni da održavaš.

Rešenja:

- Posveti vreme tome da raščistiš svoju dugoročnu viziju.
- Napravi detaljan plan kako ćeš to ostvariti.
- Uradi svakog dana bar po jednu sitnu stvar koja će te približiti tvojoj viziji.

Više o ovome pronaći ćeš u **Drugom delu**, *Znati šta želiš*, i u **Trećem delu**, *Efikasno planiranje*.

4) Rad na pravim stvarima

To je kada radiš na zadacima ili projektima koji te vode ka ostvarenju tvoje vizije.

Identifikovala si ključne zadatke koji te vode ka ostvarenju tvoje vizije i ono što svakodnevno radiš je efikasno. Ukratko, tvoja vizija je jasna a tvoje planiranje je uspešno. Međutim, možda ti nedostaje koncentracija. Na primer, možda proveravaš mejlove desetak puta dnevno ili svakih petnaest minuta izlaziš na društvene mreže.

Rešenja:

- Sprovedi digitalni detoks.
- Primeni svakodnevnu jutarnju rutinu koja uključuje rad na tvojim najvažnijim zadacima.

Više o tome potraži u odeljcima, *Obaranje prave domine* i *Sprovođenje digitalnog detoksa*.