

LEO BABAUTA

# NAWYKI ZEN



MAŁA KSIĄŻKA  
NA RESZTĘ ŻYCIA

sensus

Tytuł oryginału: Zen Habits: Handbook For Life

Tłumaczenie: Joanna Sugiero

Projekt okładki: Jan Paluch

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock Images LLC.

ISBN: 978-83-283-5313-8

Copyright © 2008 by Leon H. Rountree III

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means without written permission of the author.

Polish edition copyright © 2019 by Helion SA

All rights reserved.

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 Helion SA 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 Helion SA 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

<http://sensus.pl/user/opinie/nawzen>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion SA

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

<b>Wstęp.....</b>	<b>7</b>
<b>Część 1. Prostota .....</b>	<b>9</b>
Pozbądź się bałaganu .....	9
Rób jedną rzecz naraz .....	12
Zredaguj swoje zobowiązania .....	15
Wyliminuj wszystko oprócz tego, co niezbędne .....	17
Nie staraj się skreślić wszystkich punktów z listy .....	21
Sztuka nicnierobienia .....	23
Oczyść swój umysł .....	29
72 wskazówki pomagające osiągnąć prostotę .....	33
Jedź wolniej .....	46
<b>Część 2. Wydajność .....</b>	<b>49</b>
Nadaj sens każdemu dniowi, czyli określanie Najważniejszych Zadań .....	49
Skup się na Wielkich Kamieniach .....	50
Wyczyść swoją skrzynkę odbiorczą .....	53
Posprzątaj biurko .....	55
Zostań rannym ptaszkiem .....	58
Odzyskaj motywację, gdy chwilowo ją utracisz .....	63
Jak najlepiej spędzić najbardziej leniwe dni? .....	69
Odpęź się po dużym stresie .....	73

<b>Część 3. Szczęście .....</b>	<b>77</b>
Ucz się okazywać współczucie .....	77
Ucieknij przed materializmem .....	83
Praktyczne wskazówki, jak stosować złotą regułę etyczną .....	88
Akceptuj krytykę z gracją i ze zrozumieniem .....	93
Uwierz w ludzkość i w potęgę życzliwości .....	98
Uwierz w siebie .....	102
Żyj świadomie .....	112
<b>Podziękowania .....</b>	<b>117</b>

\* \* \*

## **72 wskazówki pomagające osiągnąć prostotę**

*Prostota to szczytowe osiągnięcie cywilizacji.*

— Jessie Sampter

**Określenie „proste życie” dla każdego** oznacza coś innego i ma inną wartość. Dla mnie jest to wyeliminowanie wszystkiego poza tym, co niezbędne, zapanowanie nad chaosem i osiągnięcie stanu spokoju poprzez robienie tego, co jest dla mnie ważne.

Jeżeli stawiasz na prostotę, musisz zrezygnować z wielu rzeczy, które teraz robisz, żebyś mógł spędzać czas z bliskimi i robić to, co kochasz. Musisz pozbyć się bałaganu, tak aby zostało Ci tylko to, co ma dla Ciebie jakąś wartość.

Jednak dążenie do prostoty nie zawsze jest prostym procesem. To podróż, a nie cel. Nieraz może się zdarzyć tak, że zrobisz dwa kroki do przodu i jeden do tyłu.

Jeżeli jesteś zainteresowany uproszczeniem swojego życia, to zapoznaj się z poradnikiem dla początkujących, który tu przedstawiam (a jeśli Cię to nie interesuje, przejdź dalej).

### **Krótką listą**

Cynikom, którzy twierdzą, że lista zamieszczona w następnym punkcie jest zbyt długa, przedstawiam dwa podstawowe kroki do uproszczenia życia:

**1. Określ, co jest dla Ciebie najważniejsze.**

**2. Wyeliminuj wszystko inne.**

Oczywiście te rady nie są zbyt użyteczne, jeśli nie wiesz, jak je zastosować w różnych obszarach swojego życia. Dlatego teraz prezentuję długą listę.

**Długa lista**

Nie da się stworzyć poradnika, który uczyłby krok po kroku, jak uprościć swoje życie. Ja przygotowałem niekompletną listę pomysłów, które powinny pomóc każdemu, kto chce, aby jego życie stało się prostsze. Nie każda wskazówka sprawdzi się w Twoim przypad-

ku. Wybierz takie, które do Ciebie przemawiają i są możliwe do zastosowania w Twoim życiu.

Osiągnięcie prostoty nie zawsze jest prostym procesem.

Ważna uwaga: poniższa lista będzie krytykowana za to, że jest zbyt skomplikowana. Nie przejmuj się tym. Po prostu wybierz sobie jedną wskazówkę i skup się na niej. Kiedy skończysz, przejdź do następnej rady.

**1. Zrób listę 4 – 5 najważniejszych rzeczy w Twoim życiu.**

Co jest dla Ciebie najistotniejsze? Co najbardziej cenisz?

Jakie 4 – 5 rzeczy chcesz najbardziej robić w swoim życiu?

Upraszczenie zaczyna się od tych priorytetów. Musisz bowiem zrobić w swoim życiu miejsce na te rzeczy.

**2. Przemyśl swoje zobowiązania.** Popatrz na wszystko, co się dzieje w Twoim życiu — od pracy, przez dom, działalność społeczną, zajęcia dodatkowe dzieci i własne pasje, po prace dodatkowe i inne projekty. Pomyśl, które z tych obszarów mają dla Ciebie prawdziwą wartość — co naprawdę uwielbiasz robić. Które z nich są spójne z 4 – 5 punktami wypisanymi przed chwilą? Wyrzuć wszystko, co nie spełnia tego warunku.

3. **Przemyśl to, jak spędzasz czas.** Jak spędzasz swój dzień? Co robisz od chwili przebudzenia do momentu pójścia spać? Wypisz wszystko na liście, a potem oceń, które z tych rzeczy są spójne z Twoimi priorytetami. Wyeliminuj te, które nie są, i skup się na tym, co jest ważne. Zaprojektuj swój dzień na nowo.
4. **Uprość swoje zadania w pracy.** Nasz dzień roboczy składa się z niekończącej się listy zadań. Jeżeli po prostu będziesz odhaczać kolejne zadania ze swojej listy, nigdy jej nie wyczyścisz — a co gorsza, nie dojdiesz do tych najważniejszych. Skup się na tym, co istotne, i wyeliminuj całą resztę.
5. **Uprość obowiązki domowe.** Idąc dalej tym tropem, pomyśl o wszystkich rzeczach, które robisz w domu. Czasami nasza lista obowiązków domowych jest tak samo długa jak lista obowiązków w pracy. I jej również nigdy nie wyczyścimy do zera. Dlatego skup się na najważniejszych pracach i spróbuj poszukać sposobów na to, byś nie musiał zajmować się pozostałymi (oto przykładowe odpowiedzi: automatyzacja, eliminowanie, przekazywanie obowiązków albo zatrudnienie pomocy).
6. **Naucz się mówić „nie”.** Jest to jeden z głównych nawyków, jakie powinni wykształcić w sobie ludzie, którzy chcą uprościć swoje życie. Jeżeli nie potrafisz powiedzieć „nie”, kończy się to tym, że bierzesz na siebie zbyt wiele.
7. **Ogranicz swoją komunikację.** Przepływ informacji w naszym życiu jest bardzo duży. Komunikujemy się z innymi ludźmi za pośrednictwem poczty elektronicznej, komunikatorów, telefonów komórkowych, poczty tradycyjnej, Skype'a, Twittera, różnych forów i nie tylko. Takie rozmowy mogą Ci zająć cały dzień, jeżeli tylko na to pozwolisz. Dlatego określ limity na komunikację: pisz e-maile tylko w ustalonych porach dnia przez określoną liczbę minut (ja zalecam, aby to było dwa razy dziennie, ale wybierz taką opcję, która najbardziej

Ci odpowiada). Do komunikatorów zaglądamy raz dziennie — również przez ograniczony czas. Wyznacz też określone pory na wykonywanie telefonów. To samo dotyczy wszelkich innych form komunikacji. Stwórz harmonogram i trzymaj się go.

8. **Ogranicz korzystanie z mediów.** Ta wskazówka nie ma zastosowania w przypadku części osób, dlatego jeśli z jakiegoś powodu musisz często korzystać z mediów, pomiń ją, proszę (to samo dotyczy wszystkich innych wskazówek). Ja jestem zdania, że media obecne w naszym życiu — telewizja, radio, internet, czasopisma itd. — mogą zacząć odgrywać w nim dominującą rolę. Nie pozwól na to. Uprość swoje życie i zmniejsz ilość informacji, które otrzymujesz, ograniczając dostęp do nich. Spróbuj sobie zrobić „medialny post”.
9. **Przejrzyj swoje rzeczy.** Jeżeli jesteś w stanie poświęcić jeden weekend na przejrzanie swoich rzeczy i pozbycie się tych, których nie chcesz, to wspaniale. Przygotuj sobie pudła i worki na rzeczy, które chcesz oddać albo wyrzucić.
10. **Pozbądź się dużych przedmiotów.** Wszyscy mamy całe tony niepotrzebnych rzeczy, ale jeśli zaczniesz porządkować od dużych przedmiotów, uprościsz swoje życie szybko i w odczuwalny sposób.
11. **Spójrz krytycznym okiem na swoje pokoje.** Przejdź się po pokojach w swoim domu, odwiedzając je jeden po drugim, i pozbądź się tego, co w nich niepotrzebne. Bądź jak redaktor gazety, który stara się skrócić tekst do minimum, usuwając wszystko, co zbędne.
12. **Przejrzyj szafy i szuflady.** Kiedy już posprzątasz z grubsza swoje pokoje, weź się do porządkowania szaf i szuflad — przejrzyj je po kolei, jedną po drugiej.
13. **Uprość swoją garderobę.** Czy Twoja szafa z ubraniami pęka w szwach? Czy szuflady są tak pełne, że nie chcą się zamknąć? Uprość swoją garderobę, pozbywając się wszystkich rzeczy,



których nie nosisz. Spróbuj stworzyć dla siebie minimalistyczną garderobę, skupiając się na prostych stylach i kilku kolorach, które zawsze do siebie pasują.

14. **Zapanuj nad swoim komputerem.** Jeżeli Twoim problemem jest to, że masz zbyt dużo plików, które nie są uporządkowane na dysku komputera, zastanów się, czy nie przenieść się na chmurę obliczeniową. Może ona uprościć wiele rzeczy.
15. **Zrób porządek w swoim świecie cyfrowym.** Jeżeli Twoja skłonność do chomikowania obejmuje również produkty cyfrowe, a Ty nie potrafisz zapanować nad cyfrowym bałaganem, wciąż jest dla Ciebie nadzieja. Przeczytaj ten poradnik, aby się dowiedzieć, jak się pozbyć tego bałaganu.
16. **Wymyśl hasło, które będzie mówić o Twoim dążeniu do prostoty.** Jak sobie wyobrażasz swoje proste życie? Napisz to.
17. **Zapanuj nad swoimi nawykami związanymi z kupowaniem.** Jeżeli jesteś niewolnikiem materializmu i konsumpcjonizmu, wiedz, że istnieją sposoby, aby się od tego uwolnić. Sam przez to przeszedłem i choć nie udało mi się całkowicie wyzwolić z tego jarzma, czuję się bardziej wolnym człowiekiem. Jeżeli zdołasz uciec przed materializmem, będziesz mógł zacząć pracować nad wykształceniem w sobie nawyku kupowania mniejszej liczby rzeczy. A to będzie oznaczać mniej przedmiotów w domu, mniej wydanych pieniędzy i mniej szaleństwa.
18. **Znajdź czas.** Poszukaj sposobów na to, żeby mieć więcej czasu na ważne sprawy. W tym celu musisz wyeliminować rzeczy, których nie lubisz, ograniczyć zajęcia, które tylko marnują Twój czas, i zrobić miejsce na to, co naprawdę chcesz robić.
19. **Rób to, co kochasz.** Kiedy już wygospodarujesz trochę dodatkowego czasu, koniecznie spędzaj go na robieniu rzeczy, które kochasz. Wróć do swojej listy 4 – 5 najważniejszych rzeczy. Skup się na nich i na niczym innym.

**20. Spędzaj czas z ludźmi, których kochasz.** I tutaj znów wracamy do listy 4 – 5 najważniejszych rzeczy, ponieważ prawdopodobnie mówi ona o Twoich najbliższych (a jeśli nie, to chyba powinienes się zastanowić nad swoimi priorytetami). Bez względu na to, czy są to Twój współmałżonek, partner, Twoje dzieci, Twój rodzice, krewni, najlepsi przyjaciele, czy może ktoś inny, znajdź czas na to, by robić z nimi różne rzeczy, rozmawiać z nimi i spędzać z nimi intymne chwile (niekoniecznie chodzi tu o seks).

**21. Spędzaj czas samotnie.** Przejrzyj listę sposobów na wygospodarowanie czasu dla siebie — na to, by spędzić go w samotności. Chwile spędzone ze sobą są bardzo cenne, choć niektórym może to nie odpowiadać. Podczas tych momentów możesz zacząć ćwiczyć przyzwyczajanie się do ciszy i powoli robić miejsce na Twój wewnętrzny głos. Wiem, że to brzmi jak hasła ruchu new age, ale cisza działa na nas niezwykle uspokajająco. Tylko w takich warunkach jesteś w stanie odkryć, co jest dla Ciebie naprawdę ważne.

Zacznij od dużych przedmiotów,  
a uprościsz swoje życie szybko  
i w odczuwalny sposób.

**22. Jedź powoli.** Jeżeli w pośpiechu pakujesz jedzenie do buzi, nie tylko pozbawiasz się możliwości delektowania się wspaniałym smakiem, ale też niezdrowo się odżywasz. Zwolnij, a dzięki temu schudniesz, poprawisz trawienie i zaczniesz bardziej cieszyć się życiem.

**23. Jeźdź powoli.** Większość ludzi jeździ szybko po mieście i chętnie używa klaksonu. Taki styl jazdy wywołuje złość, frustrację i stres, a poza tym stanowi zagrożenie dla innych uczestników ruchu. Jeżdżąc wolniej, poprawisz swoje bezpieczeństwo, a także zmniejszysz zużycie paliwa. Taka postawa za kierownicą może przynieść ogromny spokój. Spróbuj i przekonaj się sam.

24. **Bądź obecny.** Te dwa słowa mogą znacząco się przyczynić do uproszczenia Twojego życia. Żyjąc tu i teraz, w chwili obecnej, jesteś świadomy życia — tego, co się dzieje wokół Ciebie oraz w Twoim wnętrzu. Taka postawa ma ogromny pozytywny wpływ na Twoją psychikę.
25. **Usprawnij swoje życie.** Często stosujemy złożone, nieprzemyślane systemy, bo nigdy nie wpadliśmy na to, żeby je zmienić. Dlatego skup się kolejno na każdym z takich systemów (oto kilka przykładów: system prania, system załatwiania spraw, system porządkowania dokumentów, system zarządzania pocztą elektroniczną itd.) i spróbuj coś w nich poprawić, żeby stały się prostsze, skuteczniejsze i bardziej sensowne. A potem się tego trzymaj.
26. **Stwórz prosty system zarządzania pocztą i dokumentami.** Bez takiego systemu Twój stos dokumentów będzie coraz większy. Wystarczy prosty system, żeby mieć wszystko pod kontrolą.
27. **Stwórz prosty system obowiązków domowych.** Przykładem bardzo prostego systemu jest zasada „każdy sprząta po sobie”.
28. **Posprzątaj biurko.** Jeżeli Twoje biurko jest zabałaganione, możesz mieć trudności ze skupieniem uwagi i zorganizowaniem się, a także odczuwać większy stres. Czyste biurko to tylko kwestia wykształcenia w sobie kilku prostych nawyków.
29. **Stwórz rutynę.** Kluczem do prostego życia jest stworzenie prostej rutyny w różnych obszarach życia.
30. **Regularnie opróżniaj skrzynkę odbiorczą.** Czy Twoja skrzynka z wiadomościami przychodzącymi jest pełna nowych listów i tych przeczytanych? Czy ich liczba wciąż rośnie? Jeżeli tak, to jest to zupełnie normalne — ale możesz zwiększyć swoją wydajność i uprościć swoje „życie pocztowe”, stosując kilka prostych metod.

31. **Naucz się żyć oszczędnie.** Chodzi o to, by kupować mniej, pragnąć mniej i zostawiać mniej śladów po sobie na Ziemi. Taka postawa jest bezpośrednio związana z prostotą.
32. **Stwórz dom w minimalistycznym stylu.** Taki dom zawiera wszystko, co potrzebne, i niewiele ponad to.
33. **Znajdź inne sposoby na to, żeby być minimalistą.** Jest ich mnóstwo. Możesz poszukać sposobów na minimalizm we wszystkich obszarach swojego życia.
34. **Zastanów się, czy nie kupić mniejszego mieszkania lub domu.** Jeżeli pozbędziesz się wielu przedmiotów z domu, może się okazać, że wcale nie potrzebujesz tak dużo miejsca. Nie twierdzę, że powinieneś zamieszkać na łodzi (choć znam ludzi, którzy tak zrobili i są szczęśliwi), ale możliwe, że jesteś w stanie żyć komfortowo w mniejszym domu, który nie tylko będzie tańszy niż Twój obecny, ale również mniej kosztowny w utrzymaniu. To świetny sposób na uproszczenie życia.
35. **Zastanów się nad kupnem mniejszego samochodu.** To poważna decyzja, ale jeśli masz duży samochód albo SUV-a, pomyśl nad tym, czy naprawdę potrzebujesz aż tak wielkiego pojazdu. Większy samochód więcej kosztuje, spala więcej benzyny, jest droższy w utrzymaniu i trudniej go zaparkować. Uprość swoje życie, zamieniając samochód na mniejszy — nie musi on być maleńki, zwłaszcza jeśli masz rodzinę. Wybierz najmniejszy z modeli, które są w stanie pomieścić Twoją rodzinę. Może nie zrobisz tego dzisiaj, ale rozważ taką zmianę w dalszej perspektywie.
36. **Dowiedz się, co to znaczy „wystarczająco”.** Dzisiejsze materialistyczne społeczeństwo chce coraz więcej i więcej, a jego wymagania rosną bez końca. Oczywiście możesz sobie kupić najnowszy gadżet, a także więcej ubrań i butów. Więcej przedmiotów. Ale skąd masz wiedzieć, czy masz już wystarczająco dużo rzeczy? Większość ludzi nie potrafi tego określić, dlatego wciąż kupują oni więcej, wpadając w błędne

koło. Wydostań się z niego, odpowiadając sobie na pytanie: „Ile to jest wystarczająco dużo?”. A kiedy osiągniesz ten poziom, przestań kupować.

37. **Stwórz proste tygodniowe menu obiadów.** Jeżeli codziennie się stresujesz, że nie wiesz, co ugotować na obiad następnego dnia, zastanów się nad stworzeniem menu na cały tydzień. Wymyśl siedem prostych obiadów na każdy dzień tygodnia, określ ich kolejność, a potem pojedź do sklepu spożywczego i kup składniki. Dzięki temu będziesz wiedzieć, jaki obiad zrobić w danym dniu, i będziesz mieć wszystkie potrzebne składniki. Nie musisz przygotowywać skomplikowanych potraw. Poszukaj przepisów na obiady, które można zrobić w 10 – 15 minut (albo nawet szybciej).
38. **Zdrowo się odżywiaj.** Być może związek między zdrowym odżywianiem a prostotą nie jest oczywisty, ale spójrz na to w ten sposób: jeśli będziesz przez cały czas jeść tłuste, słone, słodzone i smażone produkty, z czasem stan Twojego zdrowia się pogorszy. Być może w tej chwili jest to dla Ciebie odległa przyszłość, ale wyobraź sobie, że nagle musisz częściej chodzić do lekarza, łądujesz w szpitalu, kupujesz tony leków w aptece, jeździsz na terapię, masz operację, przyjmujesz zastrzyki z insuliną... Rozumiesz, co mam na myśli? Bycie niezdrowym jest skomplikowane. Zdrowe odżywianie na dłuższą metę pomaga osiągnąć większą prostotę w tym obszarze życia.
39. **Ćwicz.** Tutaj argumenty są podobne jak przy zdrowym odżywianiu. Aktywność fizyczna na dłuższą metę pomaga osiągnąć większą prostotę w życiu, ale to nie wszystko. Podczas ćwiczeń redukujesz stres i poprawiasz swoje samopoczucie. Wspaniale!
40. **Posprzątaj, zanim się zabierzesz do układania.** Wielu ludzi popełnia błąd, wyjmując wszystko z szafy czy szuflady, a następnie próbując to wszystko z powrotem poukładać. Niestety jest to trudne zadanie, które jeszcze bardziej

komplikuje sytuację. Pozbądź się najpierw niepotrzebnych rzeczy, a nie będziesz musiał niczego układać.

41. **Zadbaj o to, żeby każda rzecz miała swoje miejsce.** Ta rada jest stara jak świat, ale nic bardziej nie pomaga utrzymać porządku niż jej zastosowanie. Oczywiście dopiero po tym, jak pozbędziesz się wszystkiego, co niepotrzebne.
42. **Znajdź wewnętrzną prostotę.** Nie jestem uduchowioną osobą, ale odkryłem, że gdy spędzam trochę czasu ze swoim wewnętrznym „ja”, osiągam stan błogiej prostoty, która pomaga mi zapanować nad chaosem i dezorientacją. Mogą to być modlitwa albo msza święta, medytacja, pisanie dziennika, próby poznania samego siebie albo czas spędzony na łonie natury. Bez względu na to, które rozwiązanie wybierzesz, pamiętaj, że zawsze warto znaleźć czas na to, by zajrzeć w głąb siebie.
43. **Naucz się rozluźniać po stresującej sytuacji.** Stres jest nieodłącznym elementem życia każdego człowieka. Bez względu na to, jak bardzo uprościsz swoje życie, czasami będziesz go odczuwać (jedynym wyjątkiem jest ostateczne uproszczenie, czyli śmierć). Dlatego gdy przydarzy Ci się stresująca sytuacja, znajdź sposób na to, żeby rozładować emocje.
44. **Spróbuj funkcjonować bez samochodu.** Przyznaję, że sam nie próbowałem tego robić, ale wielu ludzi radzi sobie bez auta. Pewnie bym do nich dołączył, gdybym nie miał dzieci. Masz do wyboru kilka opcji: spacer, rower albo transport publiczny. Dzięki temu zmniejszysz wydatki i zyskasz dodatkowy czas na przemyślenia. Samochód komplikuje wiele rzeczy. Musisz pamiętać nie tylko o regularnym płaceniu rat, ale też o ubezpieczeniu, rejestracji, przeglądach, utrzymaniu, naprawach, tankowaniu itd.
45. **Znajdź kreatywny sposób na wyrażenie samego siebie.** Może to być cokolwiek: pisanie książek lub wierszy, malowanie, szkicowanie, nagrywanie filmów, projektowanie

stron internetowych, taniec, jazda na deskorolce. Każdy ma potrzebę wyrażenia samego siebie, a znalezienie dobrego ujęcia dla tej ekspresji sprawi, że nasze życie stanie się pełniejsze. Pozwól, aby tego typu zajęcia zastąpiły dużą część niepotrzebnych prac, które eliminujesz ze swojego życia.

46. **Uprość swoje cele.** Zamiast określać sobie pięć lub więcej celów, uprość je do jednego, większego. Dzięki temu będziesz mniej zestresowany, a jednocześnie zyskasz poczucie, że odnosisz większe sukcesy. Będziesz mógł się skupić na tym jednym celu i skierować na niego całą swoją energię. A to znacząco zwiększy Twoje szanse na sukces.
47. **Bądź jednozadaniowcem.** Multitasking jest skomplikowany i stresujący, a do tego obniża wydajność. Dlatego rób tylko jedną rzecz naraz.
48. **Uprość swój system przechowywania dokumentów.** Trzymanie papierów na jednym dużym stosie jest nieefektywne. System porządkowania dokumentów nie musi być skomplikowany, żeby działał. Wymyśl prosty system prowadzenia dokumentacji.
49. **Ćwicz opanowanie.** Jeżeli mało znacząca sytuacja jest w stanie Cię zestresować albo rozzłościć, Twoje życie nigdy nie będzie proste. Naucz się dystansować od tego, co się dzieje wokół Ciebie, i staraj się odczuwać większy spokój wewnętrzny.
50. **Ogranicz kontakt z reklamami.** Reklamy sprawiają, że pragniemy różnych rzeczy. Po to zostały wymyślone — i spełniają swoje zadanie. Znajdź sposób na to, żeby rzadziej napotykać reklamy: drukowane, wyświetlane w internecie, emitowane w telewizji oraz wszystkie inne. Dzięki temu będziesz pragnąć dużo mniejszej liczby rzeczy.
51. **Żyj bardziej świadomie.** Każdą pracę wykonuj powoli, ze spokojem, zwracając całą swoją uwagę na to, co robisz.

52. **Każdego dnia sporządzaj listę Najważniejszych Zadań (NZ).** Zdefiniuj tylko trzy ważne cele, które chcesz osiągnąć w danym dniu. Nie zaczynaj od długiej listy prac, których prawdopodobnie nie zdołasz wykonać do końca dnia. Wystarczy krótka lista trzech rzeczy, dzięki której pod koniec dnia będziesz mieć poczucie, że coś osiągnąłeś.
53. **Stwórz poranną i wieczorną rutynę.** Wspaniałym sposobem na uproszczenie życia jest wymyślenie rutyny na początek i koniec każdego dnia.
54. **Stwórz rytuał porannego pisania.** Jeżeli, tak jak ja, lubisz pisać, zamień to w przyjemny rytuał, który będzie przynosić wymierne rezultaty.
55. **Naucz się nic nie robić.** Nicnierobienie może być formą sztuki i powinno być częścią życia każdego człowieka.
56. **Przeczytaj książkę *Walden Henry'ego Davida Thoreau*.** Jest to bardzo ważny tekst opowiadający o prostocie. Książkę tę w wersji darmowej można znaleźć na Wikisources (tekst angielski).
57. **Stawiaj na jakość, a nie na ilość.** Dąż do tego, by nie otaczały Cię tony różnych rzeczy. Ogranicz się do posiadania kilku trwałych przedmiotów, które naprawdę uwielbiasz i którymi będziesz się cieszyć przez długi czas.
58. **Przeczytaj książkę *Zatrzymaj świat i wysiądź*.** Napisała ją Elaine St. James, jedna z moich ulubionych autorek piszących o upraszczaniu życia.
59. **Wypełnij swój dzień prostymi przyjemnościami.** Sporządź listę prostych przyjemności i rozjaśniaj sobie nimi każdy dzień.
60. **Uprość swój strumień RSS.** Jeżeli subskrybujesz dziesiątki kanałów — albo więcej niż sto, jak to było w moim przypadku — prawdopodobnie wciąż się stresujesz tym, że nie jesteś ze wszystkim na bieżąco. Uprość swój strumień RSS.



61. **Ale zapisz się do *Unclutter*.** Jest to prawdopodobnie najlepszy blog poświęcony tematyce upraszczania obowiązków i rutynowych zajęć (oczywiście poza *Zen Habits!*).
62. Zadbaj o to, żeby Twój ogród był prosty w utrzymaniu i pielęgnowaniu.
63. **Noś przy sobie mniej rzeczy.** Czy Twoje kieszenie są wypchane do granic możliwości? Zastanów się, które z noszonych w nich rzeczy są absolutnie niezbędne, a pozostałych się pozbadź.
64. Uprość swoje życie w internecie.
65. **Dąż do tego, aby zautomatyzować swoje dochody.** To zadanie nie należy do najprostszych, ale jest możliwe do wykonania. Ja sam ciągle nad tym pracuję.
66. **Uprość swój budżet.** Wielu ludzi nie przygotowuje budżetów (które są bardzo ważne), ponieważ uważają oni, że jest to za trudne albo zbyt skomplikowane.
67. Uprość swoje życie finansowe.
68. Naucz się pakować tak, by Twoje walizki były lekkie. Kto chce dźwigać duży bagaż na wycieczce?
69. **Korzystaj z systemu minimalistycznej wydajności.** Jedyne, czego potrzebujesz, to minimalne Zen To Done. Wszystko inne to dekoracja.
70. **Zarezerwuj czas wolny między zadaniami, jakie planujesz wykonać w ciągu dnia.** Bez względu na to, czy to są spotkania, czy różne sprawy do załatwienia, nie planuj ich bezpośrednio po sobie. Zostaw trochę miejsca między pracami, które planujesz wykonać, żeby być przygotowanym na nieprzewidziane okoliczności. Dzięki temu będziesz dużo bardziej zrelaksowany przez cały dzień.
71. **Postaraj się mieszkać bliżej miejsca pracy.** To oznacza albo znalezienie pracy, która jest bliżej Twojego domu, albo przeprowadzenie się bliżej pracy. Każde z tych rozwiązań bardzo się przyczyni do uproszczenia Twojego życia.

**72. Zawsze pytaj: „Czy to uprości moje życie?”.** Jeżeli odpowiedź brzmi „nie”, przemyśl daną sprawę jeszcze raz.

\* \* \*

# 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** 

Ludzkość poczyniła wielkie postępy, ale wciąż niewiele osób żyje w poczuciu pewnego, trwałego szczęścia. Tego celu nie można osiągnąć dzięki nauce czy technologii. Również bogactwo nie jest źródłem spełnienia. Okazuje się, że aby życie sprawiało więcej radości, wystarczy dokonać niewielkich zmian: wprowadzić kilka zasad, konsekwentnie ich przestrzegać, nauczyć się koncentracji i robić to, co się lubi. W ten sposób od pierwszego, małego kroku można zacząć wielką, fantastyczną podróż do własnego szczęścia.

Ta książka jest zbiorem znakomitych artykułów o tym, jak stać się szczęśliwszym człowiekiem. Zawarte w niej teksty opublikowano pierwotnie na blogu *Zen Habits*. Jego filozofia opiera się na upraszczaniu życia, nabieraniu dobrych nawyków i zwiększaniu własnej produktywności przy mniejszym stresie. Dzięki temu można wiele osiągnąć: poprawić stan zdrowia, podnieść przychody, nawiązać wspaniałe relacje z innymi ludźmi, a także spełniać marzenia. Znajdziesz tutaj proste, praktyczne wskazówki dotyczące porządkowania swojego otoczenia, osiągnięcia prostoty, eliminowania rzeczy nieistotnych, planowania dnia, pielęgnowania współczucia czy zwiększania pewności siebie. Zobaczysz, jak pięknie jest żyć w pełni świadomie i odczuwać cudowność świata w każdej minucie życia!

W *Nawykach zen* między innymi:

- strategię osiągania prostoty w życiu
- techniki nicnierobienia i oczyszczania umysłu
- sposoby osiągania lepszej wydajności
- sztuka odchodzenia od materializmu
- jak uwierzyć w siebie, w ludzkość i potęgę życzliwości



LEO BABAUTA jest amerykańskim autorem książek, blogerem i dziennikarzem. Obecnie wraz z żoną i sześciorgiem dzieci mieszka w Davis w stanie Kalifornia. Swoją wewnętrzną przemianę rozpoczął w 2005 roku od rzucenia palenia. Zaczął biegać, pozbył się nadwagi, podwoił swoje dochody i zainspirował tysiące osób pochwałą minimalizmu, prostoty i maksymalnej jakości. Dziś żyje pełnią życia i dzieli się swoimi bezcennymi doświadczeniami z innymi.

**ŻYJ ŚWIADOMIE: PROSTO I SZCZĘŚLIWIE!**

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus

Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
📌 <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
📌 <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
📌 <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny wyłącznie na:

ebookpoint<sup>PL</sup>



ISBN 978-83-283-5313-8



cena 29,00 zł