



DOBA DIGITÁLNÍ

KONTEXT

- Pokud chceme své soustředění zlepšit, můžeme začít tím, jak to s ním vypadá v dnešním světě. Procházíme totiž bezprecedentní změnou: množství informací kolem nás výrazně narostlo a naše pozornost je atakována více, než kdy dřív. Permanentní vyrušování z práce má krom negativního vlivu na efektivitu práce, špatný vliv také na naši spokojenost.
- **Doplňující zdroje:**
Přednáška (CZ titulky): Matt Killingsworth – důležitost setrvání v přítomnosti [ZDE](#)
Článek (EN): [ZDE](#)
Kniha: Digitální demence – Manfred Spitzer

POZORNOST

- Multitasking znamená děláni více věcí současně. Výzkumy však ukázaly, že vede k nižší efektivitě práce. Jedním z důvodů je, že pracovní paměť našeho mozku je omezená a také to, že přepnutí pozornosti jinam nám vždy vezme nějaký čas.
- Ve výsledku se tedy vyplatí, pokud je to alespoň trochu možné, minimalizovat přepínání mezi různými činnostmi a stejně tak eliminovat jiná nechtěná vyrušení.
- **Doplňující zdroje:**
Kniha: Pozornost (Daniel Goleman) (S kódem LUKASHAVRANEK30 dostanete slevu na knihy 30 % přes melvil.cz)

HLUBOKÁ PRÁCE

- Pokud chceme naši pozornost zlepšovat, pak se vyplatí začít u tzv. hluboké práce (ta je spíš kreativní a náročná činnost). Ta totiž vyžaduje více koncentrace, než tzv. mělká práce (spíš rutinní a nenáročná). Díky tomu při hluboké práci vyrušení škodí více, než při práci mělké.
- Cestou ke zlepšení pozornosti je v prvním kroku analyzovat, jaké činnosti v rámci mojí práce jsou hluboké a které mělké. Ve druhém kroku si pak určit časy, kdy se budu pokoušet o hlubokou práci a zároveň se pokusím eliminovat možnost vyrušení.
- Správné plánování mělké a hluboké práce vysoce individuální. Nepřestávejte hledat, co vám vyhovuje. Pěstovat schopnost hluboké práce by se totiž mělo v dlouhodobém horizontu vyplatit. Technologie ji neumí nahradit tak snadno, jako práci mělkou.
- **Doplňující zdroje:**
Článek: Zajímavé zamyšlení Ondřeje Krátké z Liftaga nad tím, jak se dá plánovat týden dle různých typů činností, byť se v článku nemluví o hluboké práci [ZDE](#)
Kniha: Hluboká práce (Cal Newport) (S kódem LUKASHAVRANEK30 dostanete slevu na knihy 30 % přes melvil.cz)



DOBA DIGITÁLNÍ

PREVENCE VYRUŠENÍ

- Naše soustředění je potřeba aktivně chránit. Můžete zkusit experimentovat např. se změnou pracovního prostředí, odkládáním vašeho mobilního telefonu, případně nastavením černobílého režimu na vašem mobilu.
- Také doporučuji vypnout notifikace na mobilu, pečlivěji střežit svůj spánek a udržovat uklizené fyzické i digitální pracovní prostředí.
- Vaše okolí je dobré seznámit s tím, že se snažíte o dlouhodobé zlepšení své koncentrace a také například, že v urgentních případech je lepší vám volat, než psát.
- Rozlišujte různé typy emailů, které vám chodí, protože „není mail jako mail.“ Pokud nakládáme se všemi emaily stejně, tak je to podobné jako přepínat mezi různými činnostmi.
- **Doplňující zdroje:**
 - Přednáška (CZ titulky):** Jason Fried – o produktivním pracovním prostředí a vyrušeních [ZDE](#)
Russell Foster – spánek na prvním místě [ZDE](#)
 - Knihy:** Umění zahálky (Ulrich Schnabel)
DigiDetox (Matěj Krejčí)
Digitální minimalismu (Cal Newport) (S kódem LUKASHAVRANEK30 dostanete slevu na knihy 30 % přes melvil.cz)

POMODORO

- Naše schopnost se souvisle na něco soustředit je omezená. Než nám začne klesat, máme pouze asi 40–50 min. Po uplynutí tohoto času je důležité dopřát našemu mozku asi 10–20 min odpočinku. Aplikace jako Focus Keeper, Forest nebo klasický odpočet na hodinkách mohou pomoci v symbolickém nastavení těchto mantinelů, což podpoří váš závazek a disciplínu v dodržování časových bloků.
- Odpočinkem se myslí zdržet se činností, které naši pozornost opět vytěží. Z toho důvodu vyřizování emailů a telefonátů, nebo diskuze s kolegy o práci nelze považovat za skutečnou pauzu. Lepší je dělat na chvíli nějakou manuální činnost, protáhnout se, nebo se jít bez mobilu na chvíli projít. Vráť se vám to v podobě větší kreativity, rychlosti a rozmyslu, jakmile se vrátíte zpět do pauzy. Vaše pozornost pak bude vyšší např. i v pozdním odpolední. Pravidelné pauzy nám čas neberou, ale šetří.
- **Doplňující zdroje:**
 - Přednáška (CZ titulky):** Proč je dobré se nudit? Protože náš mozek má čas si odpočinout. — Manoush Zomorodi [ZDE](#)
 - Knihy:** Technika Pomodoro (Francesco Cirillo) (S kódem LUKASHAVRANEK30 dostanete slevu na knihy 30 % přes melvil.cz)



DOBA DIGITÁLNÍ

MINDFULNESS

- Mindfulness lze přeložit například jako všímavost či bdělá pozornost. Znamená to „být tady a teď“, být v přítomnosti. Naše mysl se totiž velmi často zabývá minulostí nebo budoucností, což v principu není nic špatného. Pokud však pobývá neustále pouze tam, často pak dochází ke stavu „nevím, kde mi hlava stojí“. Pokud jsme více všímaví (tedy více v přítomnosti), dokážeme být více v kontaktu s tím, co se s námi a v nás děje. To má rozmanité pozitivní dopady: od lepšího psychického zdraví, přes vyšší soustředěnost, až po větší životní spokojenost.
- **Doplňující zdroje:**
Kniha: Život samá pohroma (Jon Kabat-Zinn). S kódem LUKASHAVRANEK30 dostanete slevu na knihy 30 % přes melvil.cz
Hledej ve svém nitru (Chade Meng-Tan)
Radost z ticha (Erling Kagge). S kódem LUKASHAVRANEK30 dostanete slevu na knihy 30 % přes melvil.cz

MEDITACE-ÚVOD

- Meditace je rozsáhlé téma, avšak pro účely rozvíjení pozornosti nám nyní postačí, že při meditaci dochází k rozvíjení tzv. metapozornosti, tedy pozornosti vlastní pozornosti. Při meditaci si vybíráme jeden vjem, např. dech, na který se po dobu meditace snažíme upřít naši pozornost. Pokud myšlenky odběhnou pryč a naše pozornost poleví, tak je jemně a bez výčitek vrátíme zpět k dechu. Toto opakujeme po celou dobu meditace. Cílem meditace není myšlenky zastavit nebo zablokovat. Jejím cílem je vrátit pozornost zpět k vjemu, který jsme si vybrali.
- Meditace je jakási posilovna naší pozornosti. Opakovaným rozpoznáváním toho, že pozornost polevila a jejím opakovaným navrácením zpět, dochází k posílení pomyslného „svalu pozornosti“. Děje se tomu tak díky schopnost neuroplasticity mozku, tedy jeho reálné fyzické proměny. Meditace taktéž zlepšuje schopnost seberegulace, neboli sebekontroly.
- **Doplňující zdroje:**
Přednáška (CZ titulky): Andy Puddicombe – všímavost a meditace, autor aplikace Headspace [ZDE](#)

MEDITACE-UKÁZKA

- **Doplňující zdroje:**
Seznam knih: Doporučil bych již zmíněného Jona Kabat-Zinna, knihu Život samá pohroma, nebo třeba Hledej ve svém nitru od HRisty z Googlu, který se jmenuje Chade-Meng Tan. Zároveň existuje celá řada meditačních aplikací, mezi kterými bych doporučil anglickou appku Headspace, případně českou Calmio. Pokud byste měli zájem o přímo o kurz s lektorem, tak doporučuji například metodu MBSR. A samozřejmě, pokud si vygooglujete mindfulness, tak objevíte další cesty.
Aplikace: Headspace (EN) [ZDE](#)
Calmio (CZ) [ZDE](#)
Calm (EN) [ZDE](#)
Simple Habit (EN) [ZDE](#)
Brain.fm (EN, ale pouze zvuky) [ZDE](#)



DOBA DIGITÁLNÍ

ZÁVĚR:

1.

Svět se za posledních několik desítek let výrazně proměnil a naše pozornost je atakována více, než kdy dřív.

2.

Náš mozek nemá neomezenou kapacitu. To pro nás to znamená že se s naší pozorností musíme naučit dobře zacházet.

3.

Pokud někde začít se zlepšováním pozornosti, tak začněte střežit své soustředění u hluboké práce.

4.

Eliminujte nechtěná vyrušení. Zvláště ty, která je spojena s moderními technologiemi.

5.

Zkuste techniku pomodoro a práci s pravidelnými pauzami. Pravidelné střídání doby zapojení pozornosti a jejího uvolnění je velmi užitečné.

6.

Praktikujte mindfulness: učte se bděle pozornosti. Zkuste být víc „tady a teď“.

7.

Dejte šanci meditaci. I pár minut denně má význam a nelekněte se toho, když vám vytvoření pravidelného návyku meditace potrvá i několik měsíců.

8.

Začněte pozvolna. Nespěchejte, protože spěchat je přesně to, k čemu nás dnešní rychlá doba svádí a co bývá současně důvodem, proč nevytrváme.

Na závěr mám dva skvělé tipy pro případ, že pochybujete o své sebedisciplíně, nebo ve změně k lepšímu nevěříte. S budováním návyků může pomoci kniha Atomové Návyky (Jason Fried) a se správným mentálním nastavením podporujícím změnu Nastavení mysli (Carol Dweck). Obě knihy vyšly na Jan Melvil Publishing a vztahuje se na ně také sleva zmíněná výše.