



***Mieć  
wreszcie  
więcej  
czasu***

Niniejsza **darmowa publikacja** zawiera jedynie fragment pełnej wersji całej publikacji.

Aby przeczytać ten tytuł w pełnej wersji [kliknij tutaj](#).

**Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez NetPress Digital Sp. z o.o., operatora [sklepu na którym można nabyć niniejszy tytuł w pełnej wersji](#). Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody NetPress oraz wydawcy niniejszej publikacji. Zabrania się jej od-sprzedaży, zgodnie z [regulaminem serwisu](#).**

Pełna wersja niniejszej publikacji jest do nabycia w sklepie internetowym [Złote Ebooki](#).

Werner Tiki Küstenmacher jest ewangelicznym pastorem, od 1990 roku pracuje jako niezależny autor i karykaturzysta. Opublikował już ponad 50 książek, między innymi – wspólnie z Lotharem J. Seiwertem – światowy bestseller *Simplify your life*. Razem z żoną, Marion Küstenmacher, redaguje poradnik internetowy *simplify your life*<sup>®</sup> ([www.simplify.de](http://www.simplify.de)).

WYDAWNICTWO  
**Studio  
Emka**

**MARION I WERNER TIKI KÜSTENMACHER**



# dom *i Ty*



**Mieć  
wreszcie  
więcej  
czasu**

SERIA *simplify your life*

**JAK UPRASZCZAĆ ŻYCIE DOMOWE**

Tytuł oryginału  
*Simplify your life. Endlich mehr Zeit haben*

Przekład: Ewa Wilk-Saletowska

Opracowanie polskiej wersji okładki: *Łukasz Pawlak*

Redakcja: *Anna Trybuch*

Korekta: *Zofia Smuga*

Copyright © 2004 Campus Verlag GmbH,  
Frankfurt/Main

© Copyright for the polish edition by Studio EMKA  
Warszawa 2010

ISBN 978-83-60652-68-8

Wszelkie prawa, włącznie z prawem do reprodukcji  
tekstów w całości lub w części, w jakiegokolwiek formie  
– zastrzeżone.

Wszelkich informacji udziela:  
**Wydawnictwo Studio EMKA**  
ul. Królowej Aldony 6/2a, 03-928 Warszawa  
tel./fax 22 628 08 38, 616 00 67  
[wydawnictwo@studioemka.com.pl](mailto:wydawnictwo@studioemka.com.pl)  
[www.studioemka.com.pl](http://www.studioemka.com.pl)

Skład i łamanie: „Enterek”, Warszawa  
Druk i oprawa: CPI books Leck

# Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	7
<b>Odkrywanie własnego wymiaru czasu</b> .....	10
Od dnia zerowego do dnia efektywnego .....	11
Uwzględnijcie chaos .....	14
Ucieczka z pułapki czasu .....	18
Znajdźcie swój styl czasu .....	22
Oszczędźcie sobie oszczędzania czasu .....	28
Opanujcie sztukę nicnierobienia .....	34
<b>Narzędzia planowania czasu</b> .....	40
Sztuka ustalania priorytetów .....	40
Pozbyć się zaległości .....	45
Koniec listy zobowiązań .....	48
Prostsze telefonowanie .....	52
Zawsze na ostatnią chwilę? .....	57
<b>Terminarz simplify</b> .....	62
Kalendarz was okłamuje .....	62
Przekształćcie kalendarz w narzędzie planowania czasu .....	67
Papier kontra elektronika .....	74

<b>Metody planowania czasu</b> .....	79
Odrzucanie balastu metodą „na misia” .....	79
Mrówka, lew, orzeł i słoń .....	83
Nauczcie się cierpliwości .....	88
<b>Siła wyjątkowych chwil</b> .....	93
Niedzielny eliksir szczęścia .....	93
Zoptymalizujcie początek dnia .....	96
Rozkoszujcie się wieczorem .....	104
<b>Po prostu zatrzymać czas</b> .....	109

# Wstęp

Dzięki tej książeczce możecie zmienić swoje życie w wielu dziedzinach, ponieważ zrewolucjonizuje ona wasz pogląd na fenomen czasu. Spojrzenie na czas z perspektywy *simplify* uprości waszą codzienność, dzięki czemu będziecie żyć szczęśliwiej, weselej i swobodniej.

„Czas to pieniądz”. Na tym prostym porównaniu czasu pracy i wkładu kapitałowego bazuje racjonalny system produkcji, który został z powodzeniem wdrożony przez pioniera motoryzacji Henry’ego Forda. Chyba żadne inne motto współczesnego społeczeństwa industrialnego nie budziło i nie budzi takich emocji jak sławetne „time is money”. Wielu ludzi zauważyło, że spowodowało ono niekorzystną zmianę sposobu myślenia. Było to coś w rodzaju kolektywnego prania mózgu, które doprowadziło do zniszczenia pierwotnego i naturalnego podejścia do kwestii czasu. Dość szybko wielu ludzi uwierzy-



ło w to, że czas jest jak pieniądz. Nowy sposób myślenia przeniknął niepostrzeżenie z codziennego języka do umysłów ludzi. Już od małego uczymy się, chyba już w trzecim pokoleniu, że czas jest cennym dobrem, które można „oszczędzać” lub „trwonić”. Całkiem zwyczajne czynności „pochłaniają” nasz czas. Odróżnienie „czasu pracy” od „czasu wolnego” staje się coraz mniej przejrzyste.

Od końca lat 80. ubiegłego wieku, pod niewinnie brzmiącym hasłem „shareholder value” (wartość dla akcjonariuszy), wdrożono w dużych przedsiębiorstwach ogromną liczbę racjonalizatorskich rozwiązań, które zdecydowanie zdystansowały pracę taśmową wprowadzoną przez Forda. Śruba czasowa została jeszcze mocniej dokręcona. Jak wynika z badań przeprowadzonych wśród dwustu tysięcy niemieckich pracobiorców, w ciągu ostatnich 20 lat ogólne obciążenie zwiększyło się przeciętnie o 30%: kto w roku 1985 obsługiwał dziennie 20 klientów, ten w 2005 roku powinien obsłużyć 26. Wspomniane 30% to tylko średnia. W poszczególnych przypadkach oczekiwana wydolność nawet się podwoiła. Puste przebiegi, czas na błędy lub nieprzewidziane okoliczności

i krótkie pogawędki padły ofiarą cięć dokonywanych przez nieubłagane nożyce wydajności pracy.

Dążenie grup kierowniczych i kontrolnych do najbardziej efektywnego wykorzystania potencjału czasowego jest typowe dla ścierania się różnych interesów. Zastanawiające jest jednak, że wspomniane nożyce znalazły stałe miejsce w naszych głowach i sprawiają, że sami się bezlitośnie ograniczamy, choćby wtedy, kiedy się zastanawiamy, co możemy jeszcze zrobić, na przykład podczas telefonowania, prowadzenia samochodu lub odkurzania. W tej książeczce znajdziecie wiele pomysłów i wskazówek, jak możecie prościej postępować ze swoim czasem, aby móc w pełni korzystać z życia w danej chwili i naprawdę lubić to, co robicie. Najbardziej zadziwiające jest to, że dzięki temu możecie zyskać więcej swobody i zadowolenia. Będziecie mieć poczucie, że w krótszym czasie dajecie radę zrobić więcej i że możecie znów swobodnie dysponować swoim czasem.

## Odkrywanie własnego wymiaru czasu

Chciałem umyć samochód, ale kiedy szedłem do drzwi, mój wzrok padł na skrzynkę na listy. Odłożyłem kluczyki i przejrzałem pocztę. Wiele przesyłek można było od razu wyrzucić, ale kosz był przepełniony. Odłożyłem więc listy i rachunki na stół i chciałem wyjść do śmietnika. Pomyślałem jednak, że mogę od razu wysłać odpowiedzi na niektóre listy. Odstawiłem torbę ze śmieciami i siadłem przy biurku. Na blacie stała butelka wody mineralnej, która zdążyła się już trochę ocieplić. Poszedłem z butelką w stronę lodówki, ale po drodze wpadła mi w oko wpółzasuszona roślina doniczkowa. Odstawiłem butelkę na stolik i nagle zauważyłem tam moje zagubione okulary do czytania. Od razu chciałem je położyć na biurku, ale wpięrsz postanowiłem podlać kwiatki. Położyłem okulary koło zlewu i napełniłem dzbanek wodą.

Za dzbankiem odkryłem pilot do telewizora. Jakie to szczęście, że go znalazłem! Chciałem go natychmiast odłożyć na właści-



we miejsce. Nie wypuszczałem go z ręki, ale najpierw postanowiłem podlać kwiaty. Niestety, woda zaczęła kapać na podłogę. Musiałem odłożyć pilota do telewizora, przynieść z kuchni ścierkę i wytrzeć wodę. Kiedy już odniosłem ścierkę, próbowałem sobie przypomnieć, co ja właściwie miałem zrobić...

Wieczorne podsumowanie: auto nieumyte, poczta niezałatwiona, z kosza nadal wysypują się śmieci, woda nie została schowana do lodówki, kwiatki są tylko częściowo podlane – a ja nie mogę znaleźć ani okularów, ani pilota, ani kluczyków do samochodu.

## Od dnia zerowego do dnia efektywnego

Czy kojarzycie takie dni, w czasie których nie macie ani chwili wytchnienia i spokoju, wieczorem czujecie się zmęczeni, a mimo to nie udało się wam zrealizować żadnych planów? Nie martw-



cie się, wielu ludzi zna takie dni



z zerowym efektem. Jednak nie należy przechodzić do porządku dziennego nad tym fenomenem. Dzięki prostym radom *simplify* możecie sprawić, że kolejne dni będą dniami efektywnymi, spełnionymi.

**Dajcie pierwszeństwo swojemu ciału** Jeśli pojawia się zbyt dużo celów do realizacji i zaczyna brakować czasu, to większość ludzi przede wszystkim rezygnuje z zajęć sportowych. W ten sposób jednak rezygnuje z najważniejszego instrumentu oszczędzającego czas, ponieważ już 30 minut jazdy na rowerze, biegu czy gimnastyki pozwala w takim stopniu podnieść samopoczucie, że bez trudu odróżnicie rzeczy ważne od nieważnych i w sensowny sposób zapełnicie dzień. Poza tym regularny ruch to najlepsza profilaktyka bólów głowy, bólów kręgosłupa, zmęczenia i chorób przeziębieniowych.



**Oderwijcie się na chwilę**, gdy tylko zauważycie, że czas przecieka wam przez palce. Usuńcie się z miejsca pracy i stref codziennego życia. Pozwólcie sobie na pięć minut zastanowienia i pla-

nowania. Wybierzcie *jedną* rzecz, którą musicie koniecznie dokończyć i trzymajcie się tego zadania! Ta chwila na przemyślenia powinna na stałe zagościć w waszym rozkładzie dnia, na przykład przed śniadaniem (jednak nie przy stole, w trakcie jedzenia śniadania).

**Oczyśćcie przedpole** Uporządkujcie swoje miejsce pracy. Nie chodzi tu o wielkie sprzątanie i wyrzucanie starych rupieci, tylko czasowo i przestrzennie ograniczoną akcją porządkowania, dzięki której usuniecie z pola widzenia wszystkie zbędne rzeczy i stworzycie sobie warunki do pracy. Optyczne przeszkody odwracają uwagę i utrudniają realizację planu. Pozostawcie przed sobą tylko te rzeczy, które są wam niezbędne do wypełnienia *jednego*, wybranego zadania.



**Pielęgnujcie chwile czułości** Nie przekładajcie na później pielęgnowania bliskości z drugą osobą, na moment, „gdy będziecie mieli na to dużo czasu”. Miłość jest jak delikatna roślina. Potrzebuje regularnej opieki i pielęgnowania. Okazywanie ogromnej czułości, ale raz na kilka tygodni,



nic nie daje. Uścisk, spełnienie drobnego życzenia, rozmowa telefoniczna, kilka kwiatów – istnieje wiele możliwych działań, które nie są czasochłonne, ale dla najbliższej nam osoby mają niezwykłą wartość. Pozwólcie sobie na chwilę czułości, nawet w najgorszym stresie.

## Uwzględnijcie chaos

Uważacie, że wasze życie jest niekiedy chaotyczne? Słowo „chaos” ma w potocznym rozumieniu negatywne znaczenie, wystarczy pomyśleć o chaosie komunikacyjnym lub organizacyjnym. Natomiast w fizyce chaos jest określeniem, które nie podlega wartościowaniu. Greckie słowo, od którego pochodzi ten termin, oznacza pustkę, z której wyłonił się uporządkowany kosmos. Jeśli znalibyście takie znaczenie słowa „chaos”, to na pewno spojrzelibyście na wasz codzienny „chaos” innymi oczami.



Klasyczny już obraz świata według fizyka Isaaka Newtona zakłada, że światem rządzą jasne reguły tworzone przez naturę. W takiej sytuacji, jeśli udałoby się określić wszystkie możliwe czynniki, wszystko dałoby się przewidzieć.

## Notatki



## Notatki

## Notatki

## Notatki

## Notatki

## Notatki

## Notatki

## Notatki

## Notatki



## Notatki

## Notatki

## Notatki

## Notatki

## Notatki

## Notatki

## Notatki

WYDAWNICTWO  
**Studio  
Emka**

**MARION I WERNER TIKI KÜSTENMACHER**



# dom *i Ty*



**Szczęśliwsze  
i prostsze życie  
z dziećmi**

SERIA *simplify your life*

**JAK UPRASZCZAĆ ŻYCIE DOMOWE**



oprawa twarda z obwolutą | s. 128 | cena 24,90 zł

WYDAWNICTWO  
**Studio  
Emka**



WYDAWNICTWO  
**Studio  
Emka**

**MARION I WERNER TIKI KÜSTENMACHER**

  
**dom** *i Ty*

**Jak radzić  
sobie  
z dniem  
codziennym  
w pracy**



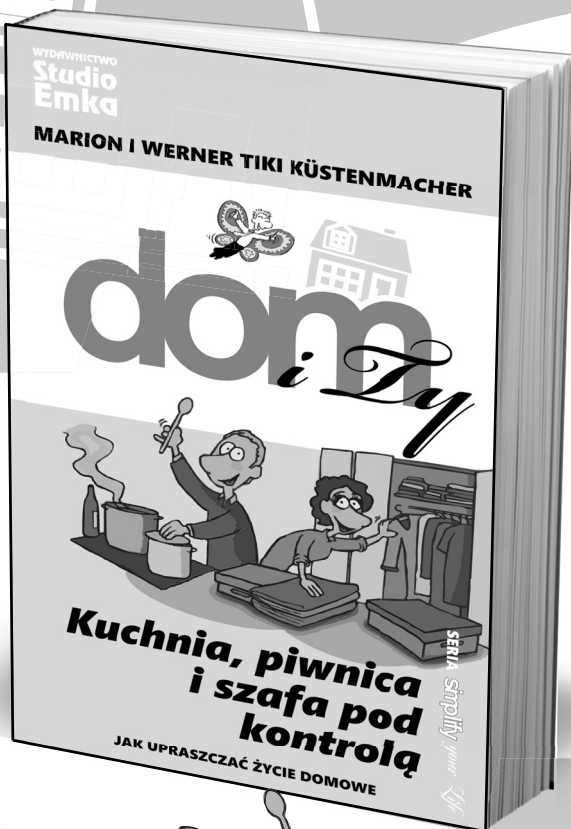
SERIA *simplify your life*

**JAK UPRASZCZAĆ ŻYCIE DOMOWE**



oprawa twarda z obwolutą | s. 128 | cena 24,90 zł

WYDAWNICTWO  
**Studio  
Emka**



oprawa twarda z obwolutą | s. 128 | cena 24,90 zł

WYDAWNICTWO  
**Studio  
Emka**

Niniejsza **darmowa publikacja** zawiera jedynie fragment pełnej wersji całej publikacji.

Aby przeczytać ten tytuł w pełnej wersji [kliknij tutaj](#).

**Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej przez NetPress Digital Sp. z o.o., operatora [sklepu na którym można nabyć niniejszy tytuł w pełnej wersji](#). Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji bez pisemnej zgody NetPress oraz wydawcy niniejszej publikacji. Zabrania się jej od-sprzedaży, zgodnie z [regulaminem serwisu](#).**

Pełna wersja niniejszej publikacji jest do nabycia w sklepie internetowym [Złote Ebooki](#).