ГЛАВА 01

Защо мозъкът ти държи всичко „отворено“



Представи си, че имаш 30 отворени таба в браузъра на телефона си. Всеки от тях консумира батерия, дори когато не гледаш в него. Точно така работи и умът ти с недовършените задачи.

Явлението си има име: ефектът на Зайгарник (Zeigarnik effect), кръстен на психоложката Блума Зайгарник, която открива през 30-те години нещо, което всяка претоварена жена усеща интуитивно: недовършените задачи заемат много повече място в паметта ни, отколкото завършените.

Затова забравяш веднага след като си изпратила имейла, но си спомняш точно за онзи, който трябва да напишеш, докато си под душа, докато шофираш, докато се опитваш да заспиш.

Мозъкът ти не прави разлика между „важна недовършена задача“ и „маловажна недовършена задача“. Той просто регистрира: отворено е, и продължава тихо да го рефрешва на заден фон, отнемайки ти енергия, която не осъзнаваш, че губиш.

> *Не мускулите ти са уморени. Работната ти памет е препълнена с отворени процеси.*



КЛЮЧОВА ИДЕЯ

Умората, която усещаш вечер, не идва само от свършеното. Идва и от всичко недовършено, което умът ти продължава да носи, докато вършиш нещо друго. Решението не е да свършиш повече. Решението е да намалиш броя отворени процеси, които умът ти носи едновременно.

ГЛАВА 02

Mental load тест



Преди да поправиш нещо, трябва да видиш колко голямо е то. Отдели пет минути и отговори честно. Не както „трябва“, а както е наистина.

УПРАЖНЕНИЕ · ОТБЕЛЕЖИ С „ДА“ ИЛИ „НЕ“

- ☐ 1. Заспиваш и се будиш с мисли за задачи, а не с почивка.
- ☐ 2. Помниш неща, които други хора в дома ти забравят: рождени дни, записвания на лекар, кога свършва нещо в хладилника.
- ☐ 3. Държиш в главата си повече от 5 недовършени задачи в момента, докато четеш това изречение.
- ☐ 4. Чувстваш вина, когато почиваш, дори когато почивката е заслужена.
- ☐ 5. Започваш нова задача, преди да си довършила предишната, не защото искаш, а защото не издържаш да мислиш за нея повече.
- ☐ 6. Хората около теб не знаят половината от нещата, които организираш за тях.
- ☐ 7. Имаш усещането, че ако спреш дори за един ден, всичко ще се разпадне.
- ☐ 8. Пишеш си бележки на телефона, в мейлите, на стикери и после не помниш къде точно си записала кое.
- ☐ 9. Чувстваш се изморена психически повече, отколкото физически.
- ☐ 10. Последният път, когато седна и не прави нищо, без вина и без телефон, не помниш кога е бил.



Преброй колко „да“ отбеляза.
Резултатът е на следващата страница.