

DANIELIUS DEBESYLA

TINGINIO



MANIFESTAS

Dirbk mažiau. Tada, dar mažiau.

TINGINIO MANIFESTAS

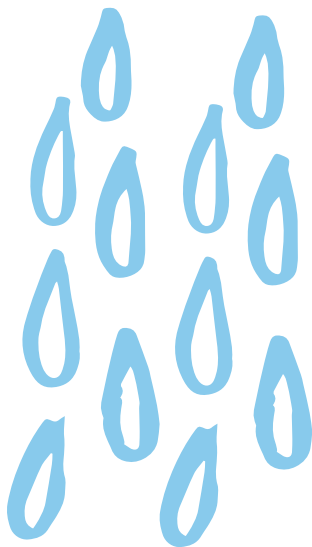
Danielius Debesyla

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

Visos teisės saugomos. Šį kūrinį, esantį bibliotekose, mokymo ir mokslo įstaigose, muziejuose arba asmeniniuose archyvuose, draudžiama atgaminti, viešai skelbti ar viešai dalintis interneto tinkluose.

Autorius: Danielius Goriunovas – Debesyla © 2017

TURINYS



Dirbėti ar tingėti?	13
Tingynystė. Kas tai?	23
Kuo tingynystė naudinga?	31
Minimalizmas	43
Ko galima atsisakyti?	53
Bet ar tai įmanoma Lietuvoje?	77
O ką galima automatizuoti?	101
Dar idėjų tinginiams!	121

„Patikrinau šią knygą. Švaru. Nėra sintetikos. Ji turi šarmo. Autorius rašė knygą nebijodamas, ką apie jį pagalvos! Danielius atsipūtęs + nevynioja į vatą + yra laisvas nuo surūdijusių įsitikinimų ir taisyklių. O ar tu esi laisvas, skaitytojau?“

Alex Monaco, knygos „Laimingi šunsnukiai“ autorius

„Jei žmogus nemoka tingėti, jis gali susirgti daugeliu ligų. Jam reikia išmokti pasiilsėti, kad bent jau 1-2 dienas per savaitę tiesiog įsikūnytų į tinginio rolę taip, kaip mokame įsikūnyti į itin darbštaus žmogaus rolę! Tai tik rolės, jas reikia išmokti valdyti ir, esant poreikiui, mokėti pakeisti apdarus!“

Ignas Bakėjus, sveikos gyvensenos treneris

„Savo kailiu pabandžiau – knyga įkvepia! Tikiu, kad daugelį skaitytojų taip pat įkvėps, paskatins imtis pokyčių, supažindins su instrumentais laiko planavimui. Galiausiai, paskatins priimti save kaip būtybes, kurios kartais mėgsta patinginiauti.“

Lukas Marcinkevičius, klinikinės krypties psichologas

„Comon, Danieliau, bandai pateisinti tinginius?! O pats varai iš peties – va, ir knyga nè trisdešimties nesulaukus, ir tinklaraštis kiečiausias, o kur dar romano rašymas (atleisk, išdaviau). Tinginiauji, tipo?! Na taip, esi atsipūtęs, kiek tave pažįstu ir net pavydas ima! Tikrai verta tokios tinginystės pasimokyti.“

Snieguolė Kerpienė, mados verslo ekspertė

„Knyga, kurios Lietuvai reikėjo seniai. Mūsų kultūroje buvimas baisiai užimtu vis dar laikomas vertybe ir tikiu, kad ši knyga ir Jums padės ne tik pakeisti požiūrį į darbą, bet ir išlaisvins nuo prievolės nuolat būti užimtu.“

Aurimas Mikalauskas, audioknygų leidyklos Audioteka.lt vadovas

„Ši knyga skirta darboholikams ir perfekcionistams, kurie nuolat save graužia dėl neefektyviai išnaudoto laiko! Šioje knygoje rasite dešimtis taiklių ir greitų technikų, kaip skirti laiko sau bei kokybiškai patinginiauti, kad Jūsų profesinis ir asmeninis gyvenimas vėl teiktų didžiulį malonumą.“

Martynas Šaikus, marketingo ekspertas



Už pagalbą, rašant šį manifestą, dėkoju:

Koučingo specialistui **Povilui Petrauskui**, psichologei **Rasai Venckutei**,
idėjų meistrui **Linui Matuliui**, ekstremalui **Simui Balčiūnui**, rašytojui
Martynui Valtininkui ir daugeliui kitų mano draugų.

Skiriu:

Tau.

Sveikas! Kaip einas?

„Eee... Man?“

Taip, tau. Turiu vieną klausimą. Jis gali būti kiek netikėtas, bet man būtų nuoširdžiai smagu, jei atsakytum. Per paskutinius metus šito jau klausiau aibės žmonių, bet dar nepaklausiau tavęs.

„...Na gerai, pirmyn, šauk!“

Įsivaizduok, kad gali iš naujo pakartoti šiandieną. Tu vėl prabudai, nežinau – savoj lovoj ar svetimoj... Ir turi pasirinkimą: **dirbti** arba **nedirbti**. Ką renkiesi?

Renkantis **pirmąjį** kelią – praleisi dieną taip, kaip praleidai šiandien. Galbūt nuvažiuosi į darbą, galbūt kiek pasėdėsi feisbuko karalystėje, galbūt skaitysi draugo pasiūlytą knygą, kelsiesi vaikams padaryti valgyti, susitvarkysi namus ar nuveiksi dar kokį seniai suplanuotą stebuklą.

Renkantis **antrąjį** kelią – nieko nedirbsi. Nieko neveiksi. Negulėsi, nemiegosi, nemedituosi, net ne laisvai leisi laisvalaikio laiką (nauja greitakalbė!). Turbūt poilsiausi, bet aš neįsivaizduoju, kaip gulėjimą daržovės poza (pavyzdžiui, morkos ar kokio buroko) galima vadinti poilsiu.

Renkantis **trečiąjį** kelią – prieisi kryžkelę, kur oželiu pavirsi. Nes šiaip – iš kur ištraukei trečiąjį kelią, jei šiame minties žaidime pasiūliau tik du?

Taigi, ką renkiesi?

„Koks keistas klausimas... Danieliau, ar ką tik prilyginai nedarbą vienam baisiausių įmanomų košmarų, o darbą – kažkam geram?“

Taip. Norėčiau, kad mes nesikalbėtume vien nuvalkiotomis klišėmis. Tačiau neatsakei į klausimą. Renkiesi dirbti – kažką daryti, ar nedirbti – nieko nedaryti?

„Hmm... Tai turbūt daryti? Bet ar man patinkančių knygų skaitymą galime laikyti darbu tiek pat, kiek... Na, **darbą** biure ir panašiai?“

Gerai. Tai šaunus atsakymas!

...Nes antru keliu nuvyktum tiesiai pas Poną Mirtį.

Nieko nedarymas žudo tiesiogine prasme – ne veltui ilgalaikis įkalinimas vienuetėje, be galimybės užsiimti nors kokia veikla, yra laikomas stipriu psichologinio kankinimo būdu¹, dažnai sukeliančiu psichines traumas²; išėjimas į bedarbę pensiją trumpina gyvenimą³, o geriausias būdas įgauti motyvacijos yra bent kelias minutes paspoksoti į sieną⁴.

...Jei netiki – pabandyk. Po 9 minučių stebėjimo į vieną tašką, norėsis imtis bet ko kito. Gal net susitvarkyti drabužių prigrūstą spintą. Svarbu tik ne sėdėti!

„Pfiu, smagu! Bet, Danieliau, neatsakei, ar smagias veiklas galime vadinti darbu? Ar bandai...“

Ne, nebandau išvengti klausimų. Tik tavo klausimas keistokas.

Aš klausiau: **dirbtum** ar **nedirbtum**. Ir atsakei, kad dirbtum; nepaisant, jog turbūt dažniausia fantazija „Tapk milijonieriumi lengvai“ istorijose yra užbaigti vargus gulinėjimu išvertus bambą kokiam tropikų paplūdimyje ir gyventi be darbų, be jėgas čiulpančių veiklų...

Tu pasirinkai darbą vietoj nedarbo. Ir padarei protingą pasirinkimą – nes esmė ne tame, kur leidi laiką – dirbant dešrų kimšėju pagal sutartį UAB „Mėslitoje“ ar tapant paveikslus ant Baltijos jūros kranto.

Esmė – ar tau dirbti malonu. **Darbas nėra blogai**. Ir nors, kaip jau turbūt supranti, kad šiandien kalbėsime apie tinginystę – neskatinsiu tavęs tapti daržove.

Yra skirtumas, kai tavo darbas tau nemielas ir ieškai visų progų jį atidėti ir kai dirbant taip įsijauti, jog norisi visus aplinkinius pasiųsti kur tolėliau, kad tik turėtum daugiau laiko sau. Tinginystė yra antroji darbo rūšis.

„Hmm... Įdomu... Bet kas iš to?“

Kas iš to? Leisk, papasakosiu plačiau ir suprasi. Bet pirma, atleisk, kuo tu vardu?

„Aš esu Danielius. Debesyla.“

...Amm...

„Taip, tu ir vėl šnekiesi su savimi. Maniau, kad tai žinojai?“

...Po velnių.

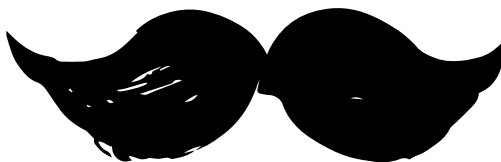
Kas tas Danielius?

Šios knygos autorius yra jaunas ir vis dar gyvenimo meno besimokantis *Danielius Goriunovas – Debesyla*. Jis yra vieno didžiausių Lietuvos asmeninio augimo žurnalų *Debesyla.lt* autorius ir pagrindinis veidas.

Jau ilgiau nei 6-erius metus jis domisi asmeniniu augimu ir perėjo kelią nuo žmogaus, skaitančio apie saviugdą viską, iki žmogaus, suvokusio, jog begalinis informacijos vartojimas tik trukdo produktyviam gyvenimui.

Savo ilgus ugdomuosius straipsnius, pasirodžiusius didžiuosiuose Lietuvos portaluose kaip „Delfi“ ar „Lrytas“, jis remia moksliniais tyrimais ir savo bei išskirtinių debesylių asmenine patirtimi. Apie Danieliaus gyvenimo būdo eksperimentus gali skaityti jo tinklaraštyje *Debesyla.lt*, o plačiau apie save jis pasakojo straipsnyje „Netikėti gyvenimo pokyčiai arba Debesylos atsiradimo istorija“⁴⁵.

...Jam taip pat keista apie save kalbėti trečiuoju asmeniu.





DIRBËTI

AR TINGËTI?

Kodėl mes dirbame?

Šįkart kreipiuosi asmeniškai į tave – ne į alternatyvųjį save: kodėl renkamės daryti tai, ką darome, vietoj to, kad nedarytume nieko bei apduję stebėtume baltas lubas su jų voratinkliais?

Kodėl lankome mokyklas ir mokomės 12 + 4 + galbūt dar 2 metus? Kodėl skaitome knygas? Kodėl (kartais) rūpinamės sveikata ar įsidarbiname prestižinėse darbovietėse, vien siekdami garbės bei įspūdingų CV įrašų?

Kodėl nuolat trokštame nuveikti daugiau ir tapti geresniais už praeities save ar aplinkinius? Kodėl norime daugiau turto, pasiekimų, šlovės? Ir kodėl tuo pačiu metu dar trokštame poilsio, laimės bei ramybės?

...

Štai keli atsakymai, kurie jau galbūt virpa tavo galvoje:

- ▶ Dirbu, kad galėčiau pasiekti kažką daugiau, nei turiu dabar.
- ▶ Dirbu, kad ateityje galėčiau ilsėtis, kaip niekada nesiilsėjau.
- ▶ Dirbu, kad galėčiau išlaikyti šeimą ir turėčiau stogą virš galvos.
- ▶ Dirbu, nes darbas sveika mano kūnui ir mintims.
- ▶ Dirbu, nes man paprasčiausiai smagu dirbti.
- ▶ Dirbu, nes daugiau neturiu ką veikti.

Ar panašiai.

Ir, jei atvirai – visi šie atsakymai geri. Jei prieš akimirką jaudinai, kad kažkuris jų nėra teisingas, tuomet nurimk. Nesiruošiu tavęs teisti. Juk mes draugai.



Tačiau turiu idėją.
Galbūt mes viską darome tik dėl malonumo?

Nors, rodos, dirbame dėl daugelio priežasčių, mūsų darbas, veikla, užimtumas – tai susilieja į vieną kartinį žmogiškąjį poreikį: gyventi maloniai. Ir tik tai, turbūt, skatino urvuose gyvenančias beždžiones sukurti internetą⁶ ar paleisti zondus į vis kitas Saulės sistemos planetas⁷.

Tai tas pats hedonistinis malonumas, kurį filosofai kaip George Edward Moore įvardina kaip neapibrėžiamą, taigi neįmanomą⁸, ir kuris kartais turi tokį neigiamą įvaizdį mūsų visuomenėje⁹.

Juk galbūt mes...

- ▶ Dirbame, kad galėtume nusipirkti maisto ir geriausiai – skanaus.
- ▶ Dirbame, kad galėtume išlaikyti šeimą – nes gyvi vaikai šiek tiek smagiau nei kitokie.
- ▶ Dirbame, kad būtume tikri dėl savo karjeros – nes lipti laipteliais ir augti maloniau, nei stovėti vietoje.
- ▶ Dirbame, kad sulauktume dėmesio – nes maloniau sočiai girtis, kokie esame užimti, nei gyventi tyliai susitelkus į vieną tikslą¹⁰.
- ▶ Dirbame, kad turėtume pasirinkimą – nes troškimas gebėti rinktis nugalai net baimę mirti¹¹.
- ▶ Ar net kai kurie mūsų gyvena kančioje, tikėdami, kad vėliau tai suteiks

laimę. Studijuodami neįdomias temas, dirbdami nekenčiamus darbus, gyvenami šalyse, kuriose aplinkiniai kalba tik norvegiškai arba airiškai¹².

Pastebi panašumą?

O kodėl tu šią akimirką klausaisi manęs ar kartais tvarkaisi namus? Argi ne taip pat siekiant gauti kažko daugiau, nei turėjai anksčiau? Žinių, gerų kvapų tualete, dar šlakelį to malonumo, kurį patyrei prieš kelias akimirkas?

Malonumas veža mus. Taip sukurta mūsų gyvybės forma. Nuo pat chemikalų atsiradimo, kurie turėjo tik dvi reakcijas: gera ir negera, visi evoliucijos žingsniai iki šiandienos buvo paremti malonumo ir nemalonumo pasirinkimais¹³.

Kaskart laimėjo malonumas gyventi, ne nemalonumas numirti.

Ir, kas svarbiausia – gyventi remiantis malonumu nėra blogai.

Bet apie tai vėliau. Pirmiau atlikime vieną pratimą. Taip, kartu. Aš jį irgi atliksiu. Tau reikės patogiau įsitaisyti, bent akimirksniui užčiaupti savo vidinį nuolat komentuojantį balsą (o taip pat televizorių, radiją, vaikus ar tėvus fone) ir atsipalaiduoti. Įsivaizduok, jog iškepiei gardžiausio pyrago ir ką tik jo saldžiai privalgei.

Taigi...

Ko tau reikia, kad tavo gyvenimas būtų malonus?

Neskubink savęs ir pagalvok. Tęsk 2-3 minutes. Ko tau reikia, kad gyventum laimingai? Pavyzdžiui – kokių daiktų? Žmonių? Veiklų? Nuosavybių? Įgūdžių? Kojų, rankų, lytinių organų? Gal kepenų dar visai prireiktų? Ne, ne vištelių, o tavo. Jei tektų išgyventi saloje be elektros, kažkur viduryje Ramiojo vandenyno – ko tau būtinai reikėtų, antraip numirtum?

Dabar ne laikas juokams. Pagalvok.

...
...
...



Jei nori, atsakymus užsirašyk ant popieriaus lapo, savo rankos arba ištark, nors pašnibždomis, garsiai. Kas tavo sąrašė?

Spėju, jog nepaisant, kas jame bebūtų – tavo atsakymai skirsis nuo manųjų. Nes esame skirtingi žmonės ir jei mano maloniam gyvenimui reikia Asus Zenbook kompiuterio, tai nežinau, ar jo reikės tau.

Tačiau. Tačiau.

...Esu tikras, kad mūsų atsakymai taip pat turės panašumų.



Nes tikiu, jog visiems žmonėms be išimties tereikia tik **4** dalykų, kad galėtų gyventi maloniai.

Taip, keturių. Nulių nepamiršau.

Kas tai?

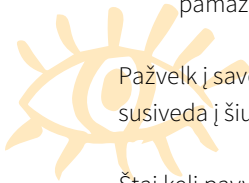
Na... Nuo 2005-tųjų iki 2010-tųjų metų Iliojaus universiteto vykdytuose tyrimuose¹⁴ 122 pasaulio šalyse buvo apklausti 60865 dalyviai. Jiems užduotas paprastas klausimas – kas svarbiausia jų gyvenimuose? Taip ieškota santykio su Maslow poreikių hierarchijos teorija¹⁵ ir iš dalies rasta.

Apie 400 metų prieš Kristų gyvenęs graikų filosofas Diogenes iš Sinopės¹⁶ kūrė naujas Asketizmo ir Cinizmo idėjas¹⁷, panašiu metu gyvenęs Epikūras iš Samos¹⁸ pristatė tingaus ir prasmingo gyvenimo idėjas¹⁹, o aš jau kelis metus stebiu Kauno benamių gyvenimus.

Ir visa tai rodo, kad žmonėms tereikia:

- a) **Maisto ir vandens.** Nes be to sunku galvoti, dirbti, bendrauti. Pažiūrėk į alkoholikus, kurie prageria viską ir po to nebeturi pinigų maistui – jie liaujasi tądien gerti vien, kad rastų maisto ir vandens.
- b) **Šilumos.** Dažniausiai tai suvokiama namų pavidalu, bet tapus benamiu tiks ir šilumos skirstymo punktai ar įvairūs sandėliai. Be šilumos – ne kas. Prie jos prisideda ir jaukumas – pavyzdžiui, jaukūs apatiniai ar minkštesnė lova.

- c) Santykių.** Įdomus dalykas, kurį kartais pamirštame. Kol neturime ryšio su kitais žmonėmis, tol nepažįstame patys savęs, o moksliniai tyrimai, kaip jau 75-erius metus atliekami Harvardo universiteto²⁰, rodo, kad geri santykiai yra *didžiausią* laimę gyvenime suteikianti stichija. Ryšys su draugais, kolegomis, kaimynais – svarbu, kad ne tik su savimi. Ir geriausia, kai tave priima, neteisčia, myli. Kalbant apie alkoholikus bei kitus narkomanus – tyrimai rodo, kad į narkomaniją nuklystama tik po santykių griuvimo²¹.
- d) Ir žaidimų.** Hobių, kūrybos, mėgstamo darbo, pramogų – viso to, ką veikty vaikas, jei būtų tavo kūne. Mes esame sutverti žaisti nuo mažumės (augti, mokytis, tyrinėti) ir tai teikia laimę. O, kaip jau minėjau, įkalinimas belangėje yra viena griežčiausių įmanomų bausmių žmogui, pamažu vedanti link nepataisomų psichinių traumų²².



Pažvelk į savo sąrašą. Kas tau teikia malonumą? Ir, spėju, matai, kaip tai susiveda į šiuos keturis poreikius?

Štai keli pavyzdžiai iš mano malonumų sąrašo. Man svarbu turėti...

- ▶ ...Šaldytuvą, kad turėčiau kur ilgiau laikyti maistą. (Maistas).
- ▶ ...Kompiuterį, kad turėčiau su kuo dirbti. (Žaidimas).
- ▶ ...Penkis vienetus apatinių kelnaičių, kad galėčiau kas 2 dienas jas keisti ir nepritrūkti. (Šiluma).
- ▶ ...Baltų sienų namuose, nes man tokios smagiai. (Šiluma).
- ▶ ...Burną, rankas ir sveiką protą, kad galėčiau dalintis savo mintimis. (Santykiai).



Ir taip toliau.

„Hmm. Tai viskas, ką darau, susiveda į šiuos keturis poreikius?“

Taip, būtent. Ir yra dar viena, svarbesnė, idėja.

Tau nereikia dalykų, kurie šiandien suteikia malonumą. Tau nereikia darbo (dėl maisto, šilumos ar žaidimo), nereikia vyro ar žmonos (dėl santykių), nereikia automobilio (dėl darbo, santykių ar dar ko kito)... Užtenka tik išpildyti poreikius.

Prisimink paauglystę. Jei dar esi paauglys, tai atsuk laiką daugmaž metais atgal. Spėju, gali prisiminti draugus, kuriuos pažinojai, tačiau pamažu pamiršai. Tai idealus pavyzdys, ką noriu pasakyti – draugai keičiasi: dabar turi kitus, bet poreikis turėti santykį su maloniais žmonėmis išlieka.

Panašiai atsitinka ir su kitais poreikiais.

„Hm! Viską darau dėl keturių poreikių...
Verta užsirašyti, tačiau – kas iš to?“

Kas iš to? Na... Tai gal mums derėtų susitelkti į tai, kas išties reikalinga, o ne į priemones, kurias naudojame pakeliui? Pavyzdžiui:

- ▶ Mažiau dėmesio kreipti į darbą, o daugiau, kaip gauti džiugaus laiko sau, šeimai, draugams ir giminėms?

- ▶ Mažiau dėmesio kreipti, kokio naujausio žaidimo nori tavo vaikai, o daugiau, kodėl jie nori? Pavyzdžiui, gal ne žaidimo kainoje esmė, o ar žaisi kartu su jais?
- ▶ Mažiau dėmesio kreipti į tą nupirktą pusiau supuvusį pomidorą, o daugiau, kaip išnaudoti sveikuosius?
- ▶ Mažiau atidėlioti darbus slenkant feisbuko siena, o daugiau dirbti tai, kas išties veža?
- ▶ Mažiau nervintis ir daugiau džiaugtis gyvenimu?

Taip, žinau, galbūt tai skamba nuvalkiotai. Bet greitai suprasi, ką turiu omenyje. Arba jau dabar gali suprasti – juk šios knygos pavadinimas yra „Tinginio manifestas“.

Šiandien tau papasakosiu apie temas, kurios man padėjo atrasti tinginystės žavesį ir susitelkti į maloniausias gyvenimo dalis, išmetant bjauriausias. Tai:

- 1. Atsisakymą.** Ir kaip man tai padėjo išmesti vertės neturinčius daiktus, žmones, darbus, įpročius ar įsitikinimus velniop... Paliekant daugiau vietos geriems to atitikmenims.
- 2. Produktyvumą.** Ir kaip išvalius savo gyvenimo mišką nuo prieštan-
kinių spygliuotų vielų atsiranda daugiau jėgų bei sugebėjimo atlikti
viską protingiau, lengviau, greičiau.
- 3. Ir tinginystę.** Ir kodėl tinginiai yra geriausias dalykas, kuriuo gali
užsiimti. O taip pat, kodėl turėtum mokytis iš 5-iamečių vaikų arba
protingiausių Graikijos bei Romos antikos filosofų.

Ir kas turbūt tau bus visai smagu: aš negrūsiu savo įsitikinimų į tavo galvą. Ir naują gyvenimą tu susikursi pagal savo taisykles.

Pavyzdžiui, mano kasdienybėje vietos filmų žiūrėjimui nėra. Aš nežiūriu filmų, nes man jie nesuteikia malonumo. Bet galbūt tai yra ta veikla, kuri tau duoda begalę minčių, o taip pat suartina su kitais žmonėmis? Tuomet galėtum tai pasilikti. Ir panašiai.

Bet pirmiausiai...



TINGINYSTÉ.

KAS TAI?



Tin...

...Ginystė.

Argi ne keistai šis žodis slysta nuo liežuvio? Pabandyk ištarti tai garsiai. Pabandysiu ir aš. Jis man nuskamba kaip koks medus – saldžiai, tačiau kartu lipniai ir kažkaip nesinori jo valgyti visą dieną.

O kaip tau skamba tinginystė? Kas ji tau? Malonus poilsis ar tas bjaurus atidėliojimas svarbesnių darbų, kuriuos tikrai turėtum padaryti, tačiau smagiau būtų nedaryti?

Mano įsitikinimu, tinginystė yra geriausia veikla,
kuri gali užsiimti.

...Nes ji ne tik padeda išpildyti ketvirtąjį kartinį poreikį – žaidimą, darbą, hobių, kūrybą – bet ir sukuria laiko tavo santykių su aplinkiniu pasauliu stiprinimui, duoda laiko ir geresnėms mintims, kaip greičiau ir lengviau uždirbti duonai ar namų šildymui.

Galima visą gyvenimą dirbti, spausti iš savęs paskutinį prakaito lašą ir tapti geriausiu, visą parą dirbančiu bei beveik nemiegančiu robotu. Arba galima tinginiauti, džiaugtis bei išlikti žmogumi, koku buvai vaikystėje.

Aišku, kalbant apie tinginystę, kaip ir didžiąją dalį kitų temų, daug kas priklauso nuo to, kaip apsibrėšime mūsų pokalbio objektus. Sakoma, kad

graikų filosofas Sokratas buvo tas, kuris sukūrė tradiciją diskusijas pradėti nuo apibrėžimų. O tai juk labai šauni mintis.

...Visgi, vieniems žmonėms (gal ir tau?) tinginystė tikrai neskamba maloniai. Galbūt mūsų įvardinimai skiriasi? Pabandykime atsakyti į kelis klausimus.

Pirmoji idėja: Bet ar tinginystė nėra tas nemalonus jausmas atidėliojant darbus ir nerandant motyvacijos?

Mūsų sugebėjimas atidėlioti nesmagius darbus yra turbūt begalinis. Jei nebūtų interneto, video žaidimų, knygų ar draugų, garantuoju, kad rastume dar milijoną alternatyvų, kaip iššvaistyti laiką.

Ir, tiesą sakant, tai patyriau 2015-tųjų metų gruodį, kai Kalėdų proga pabandžiau visam mėnesiui atsijungti nuo interneto²³. Visgi internetas buvo mano didžiausias laiko vagis su tais Feisbukais, Youtubais, Miglės Anušauskaitės komiksais, Geležinės lapės anekdotais...

Tačiau, net ir atsijungus nuo interneto, kur pastaruosius 9-erius gyvenimo metus praleisdavau didžiąją dalį dienų, radau naujų progų atidėlioti.

Kadangi tai buvo beveik Kalėdų metas, pradėjau pakuoti dovanas draugams ir ne tik. Taip pat skaičiau knygas. Ir dar pastačiau tris sniego senius. Ir parašiau krūvelę vėliau net nepublikuotų tekstų...