

sensus

**JAK
ROBIĆ
RZECZY,
KTÓRYCH
nie chcesz
robić**

**Samodyscyplina,
która daje
wolność**

Peter Hollins

Tytuł oryginału: How To Do Things You Hate: Self-Discipline to Suffer Less, Embrace the Suck, and Achieve Anything (Live a Disciplined Life Series)

Tłumaczenie: Agnieszka Górczyńska

ISBN: 978-83-289-3453-5

Copyright © 2023 by Peter Hollins

Polish translation rights arranged with PKCS Mind, Inc. through TLL Literary Agency.

Polish edition copyright © 2026 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

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 wydawca 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 wydawca 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

sensus.pl/user/opinie/jakrob

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: sensus.pl (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

Rozdział 1. Co jest ze mną nie tak?!	5
Różne rodzaje lenistwa	7
Pięć przeszkód na drodze do samoopanowania.....	18
Zrozumienie unikania doświadczeń	29
Podsumowanie.....	37
Rozdział 2. Nastawienie na dyscyplinę	39
Jak zaakceptować dyskomfort?	40
Rozwijanie elastyczności psychologicznej za pomocą ACT	51
Zasada dziewięćdziesięciu sekund w kontroli emocjonalnej	64
Podsumowanie	72

Rozdział 3. Nawyk dyscypliny	75
„Pętla zagłady prokrastynacji”	76
Znajdź latarkę w tunelu	84
Model strzały skupienia	92
Spartańska dyscyplina — doskonalenie przez ograniczenie — mniej znaczy więcej.....	100
Podsumowanie	107
Rozdział 4. Samodyscyplina — teraz i na zawsze	109
Praca z rytmemi ultradobowymi	111
Twoja „rutyna przedmeczowa” przed rozpoczęciem pracy.....	119
Zrób najpierw najważniejszą rzecz.....	126
Zasada „nigdy zero zobowiązania”	134
Podsumowanie	139
Podsumowanie całości	141

ROZDZIAŁ 1.

Co jest ze mną nie tak?!

Pewnego ranka budzisz się trochę później niż zwykle i czujesz się kompletnie wyczerpany. Masz przed sobą przerażającą listę zadań do wykonania i już od samego patrzenia na nią odczuwasz zmęczenie. W końcu zmuszasz się, żeby wstać z łóżka i się ogarnąć, po czym zabierasz się do pracy i pilnujesz się, jakbyś był strażnikiem więziennym nadzorującym grupę skazańców, aby nikt się nie lenił.

Mimo to i tak udaje Ci się trochę poobijać. Po zaledwie pięciu minutach pracy nad zadaniem zauważasz, że Twój umysł zaczyna się zastanawiać, czy nie pora na przerwę. Wtedy pojawiają się dobrze znane wymówki: i tak jest już za późno, żeby zacząć, jesteś zmęczony (a właściwie to czujesz, że zaczyna Cię łąpać przeziębienie...), a właściwie to nawet nie wiesz, co robisz. Możesz to zrobić potem. A może wcale nie musisz tego robić?

Kilka minut później bezmyślnie przewijasz strony w internecie albo zajmujesz się jakimś nieistotnym zadaniem (przyprawy na półce *pilnie* wymagały ułożenia w porządku alfabetycznym!). Co gorsza, może oddajesz się temu szczególnemu rodzajowi „relaksu”, który wcale nie jest relaksujący — unikasz pracy, którą miałeś wykonać, ale nie czerpiesz z tego żadnej przyjemności, bo teraz czujesz się winny, zaniepokojony i sfrustrowany całą sytuacją. To nie jest zbyt dobra przerwa, gdy wiesz, że znieawidzone zadanie wciąż na Ciebie czeka, prawda?

Ogromnym wysiłkiem woli udaje Ci się oderwać od ekranu, który Cię rozprasza, i zmusić się do skupienia na zadaniu. Wydaje się nudne, bezsensowne, zbyt trudne. Męczysz się, wkładając w to całą swoją energię, i... pięć minut później znowu przerywasz. Pod koniec dnia okazuje się, że choć zrobiłeś bardzo niewiele, to jednak czujesz się kompletnie wyczerpany. Następnego ranka Twoja lista zadań jest jeszcze dłuższa i jeszcze bardziej przerażająca...

Jeśli ten problem brzmi znajomo, to prawdopodobnie zadałeś sobie pytanie: co jest ze mną nie tak?!

Jedna z możliwych odpowiedzi brzmi: **jesteś leniwy.**

Problem z diagnozowaniem tego złożonego ciągu zachowań jako lenistwa polega na tym, że jest to, cóż... lenistwo. Niezależnie od tego, czy nazwiesz to prokrastynacją, lękiem przed porażką, leniństwem czy zmęczeniem, coś Cię powstrzymuje i nie pozwala osiągnąć celu, który sam uznałeś za wartościowy. Instynkt może podpowiadać, aby uciec od problemu, ale jeśli będziesz tak robić, nigdy nie zrozumiesz, dlaczego w ogóle zachowujesz się w ten sposób.

Czytając dalej, możesz dojść do wniosku, że to nadmiernie uproszczone i odruchowe określanie wspomnianego zachowania jako „lenistwa” jest częścią dokładnie tego samego zestawu przekonań i nawyków, które sprawiają, że nadal tak postępujesz!

Dlatego tę książkę rozpoczniemy nie od, powiedzmy, dziesięciu łatwych sposobów na zwiększenie produktywności i pokonanie lenistwa, ale od bliższego przyjrzenia się temu, czym właściwie *jest* lenistwo. **Pozwalasz sobie na prokrastynację z jakiegoś powodu. Zrozum ten powód, a dasz sobie prawdziwą szansę na zmianę.** Jeśli natomiast nie interesujesz się tym, *dłaczego* zachowujesz się tak, a nie inaczej, możesz utknąć w pułapce, ciągle próbując rozwiązać problem za pomocą tego samego sposobu myślenia, który go stworzył.

Różne rodzaje lenistwa

Przyjrzyjmy się więc temu problemowi z ciekawością, neutralnie, niemal naukowo. Przede wszystkim czym jest lenistwo?

Lenistwo można zdefiniować jako świadomą niechęć do włożenia niezbędного wysiłku, zarówno umysłowego, jak i fizycznego, w wykonanie zadania. Ludzie często są leniwi, mimo że wiedzą, iż takie zachowanie przysporzy im problemów — w postaci większej ilości pracy do wykonania później, utraconych szans albo negatywnych uczuć.

Nie istnieje ścisła psychologiczna definicja lenistwa (choć wiąże się ono z niższym poziomem jednej z cech tworzących model osobowości zwany wielką piątką, mianowicie sumienności). Być może

dlatego, że to, co nazywamy lenistwem, jest w rzeczywistości **zbiorem zachowań, przekonań, postaw, nawyków i emocji**. Lenistwo często pokrywa się z poniższymi czynnikami, ale jest od nich odrębne:

- prokrastynacja,
- brak motywacji,
- depresja,
- brak samokontroli,
- niezdolność do opierania się rozprasającym czynnikiem,
- pewne postawy wobec celu i koniecznego wysiłku,
- błędna samoocena.

Co więcej, lenistwo nie tylko jest wynikiem tych wielu skomplikowanych czynników, ale także działa jako wyzwalacz wtórnych zachowań, myśli i uczuć. Możemy odczuwać wstyd lub krytykować siebie, traktując swoje zachowanie jako dowód potwierdzający, że jesteśmy beznadziejnym przypadkiem, ponieważ istnieje coś w naszej naturze, co czyni nas leniwymi.

Jeśli od dłuższego czasu zmagasz się z lenistwem, może się wydawać sprzeczne z intuicją, aby się skonfrontować z tymi uczuciami i przyjrzeć się im bliżej. Jednak tylko w ten sposób można naprawdę zrozumieć, co się dzieje. Unikanie tych niewygodnych prawd o naszym sposobie myślenia i odczuwania zwykle blokuje nas przed głębszym wglądem w problem — i znalezieniem sposobu, aby raz na zawsze się zmienić.

Twoje lenistwo jest (choć to może nienajlepsze określenie) unikalne dla Ciebie, co oznacza, że sposób, w jaki się poprawisz, również będzie wyjątkowy. Na szczęście aby znaleźć unikalne rozwiązanie tej

kwestii, potrzebujesz jedynie otwartego umysłu, odrobiny ciekawości i chęci okazania sobie współczucia. W dalszej części książki przyjrzymy się różnym metodom kształtowania dobrych nawyków, dyscypliny i siły psychicznej. Ale pierwszym krokiem do tego wszystkiego jest zaakceptowanie tego, kim i gdzie jesteś teraz, bez wstydu i unikania.

Czytając o przedstawionych dalej „typach” lenistwa (a właściwie o przyczynach leżących u jego podstaw), zastanów się, czy w którymś z nich rozpoznajesz siebie. Możliwe, że odnajdziesz się w więcej niż jednym.

Zagubienie

„Nie wiem, co robić”.

Wiesz, że powinieneś coś zrobić, ale nie wiesz dokładnie, co to miałoby być. Załóżmy, że jesteś w trakcie rozwijania nowego biznesu, lecz nigdy wcześniej tego nie robiłeś. Masz jakieś niejasne pomysły dotyczące stworzenia strony internetowej, więc umieszczasz na swojej liście zadań mglisty punkt „strona internetowa”, ale co to właściwie oznacza? Siadasz do pracy, jednak czujesz się zagubiony i niepewny. W rezultacie stajesz się coraz bardziej zaniepokojony (być może nawet czujesz się głupio lub niekompetentnie) i w końcu unikasz zadania lub się poddajesz.

Nie jesteś leniwy — jesteś zdezorientowany! Nie wiesz, czego się od Ciebie oczekuje ani jaki jest następny krok. Może to być związane z problemem słabego planowania i kiepskiej organizacji, a także z brakiem jasności co do Twojej konkretnej roli w procesie tworzenia.

Szybkie rozwiązanie: Zrób krok wstecz i przyznaj, że brakuje Ci jasności. Poświęć czas na refleksję i zebranie niezbędnych informacji. Pogódź się z faktem, że aby rozwiązać wątpliwości, musisz najpierw zadać odpowiednie pytania — dopiero wtedy możesz zacząć działać. W tym przykładzie mógłbyś umówić się na spotkanie z trenerem biznesowym, który pomoże Ci sprecyzować cele i ogólną strategię. Następnie zabierz się do pracy nad stworzeniem planu działania, dzięki czemu nie będziesz już tak zdezorientowany.

Strach

„Nie dam rady”.

Strach może Cię sparaliżować. W tym kontekście strach jest reakcją na to, czego *spodziewamy* się po podjęciu działania. Unikamy na przykład tworzenia własnej strony internetowej, bo boimy się, że będzie wyglądać okropnie, że nikt jej nie odwiedzi, że zrobimy to źle, że okaże się, iż tak naprawdę jesteśmy (w swoich lub czyichś oczach) wielkimi oszustami.

Rzecz w tym, że tego rodzaju lęk nie ma żadnych podstaw w rzeczywistości (czyli w tym, co dzieje się tu i teraz), lecz opiera się na fantazji (czyli na przyszłości, a przynajmniej na tym, jak sobie tę przyszłość wyobrażamy). W swój dziwaczny sposób neurotyczny strach próbuje chronić Cię przed rezultatem, który uznałeś za niepożądany. Wiele osób nie może działać, ponieważ próbuje uniknąć przewidywanego negatywnego wyniku. Ale czasami możesz też próbować uniknąć pozytywnego rezultatu. Być może osiągnięcie celu zmusiłoby Cię, byś zrewidował swoje mniemanie, że jesteś osobą, która zawsze ponosi porażkę. Sukces też może być przerażający! Pozwalanie, aby

prokrastynacja trzymała Cię w miejscu, może nie być przyjemne, ale ma w sobie pewną komfortową przewidywalność.

Szybkie rozwiązanie: Nie unikaj strachu, lecz go zaakceptuj. Spójrz mu prosto w oczy i zdecyduj, że może być, czymkolwiek chce — ale nigdy nie będzie powodem do niepodejmowania działań. Innymi słowy, oddziel działanie od tego, jak się czujesz — zawsze możesz działać, niezależnie od swoich emocji. Bycie przestraszonym nie jest niebezpieczne i nie ma powodu, aby powstrzymywało Cię przed robieniem czegokolwiek.

Przyjrzymy się temu dokładniej później, a na razie świetnym sposobem na zmniejszenie mocy, jaką dajesz strachowi, jest podejmowanie działań, lecz małymi krokami. Zrób mały krok. Potem, gdy skończysz, zrób kolejny. Ale skup się tylko na tym małym kroku tuż przed Tobą, na niczym więcej. Udowodnij sobie, że możesz czuć strach i mimo to działać. To buduje pewność siebie (i zwykle pokazuje, jak bezpodstawne były obawy).

Zakotwiczone nastawienie

„Nie mogę zawieść”.

Ściśle powiązany ze strachem przed porażką jest lęk przed popełnieniem błędu lub niezdarnością w oczach innych. Możesz podświadomie czuć, że nie powinieneś działać, ponieważ na początku efekty mogą wyglądać nieciekawie, a „lenistwo” oszczędza Ci tego zażenowania. Na przykład ktoś może marzyć o napisaniu powieści i wierzyć, że ma do tego talent i inteligencję. Ale gdy stworzy kilka rozdziałów, uświadamia sobie, że jest bardzo niezdarnym początkującym, a nie w pełni ukształtowanym autorem już po pierwszej próbie.

Jego kolejnym krokiem mogłoby być podzielenie się pierwszą wersją i poproszenie o opinię, ale to zbyt krępujące. Dlatego całkowicie porzuca swój pomysł. Przez resztę życia może mówić: „Mam pomysł na powieść. Kiedyś ją napiszę, gdy będę mieć czas”. Ale ograniczającym czynnikiem nie jest czas — to wymówka. Prawdziwym problemem jest niechęć do przechodzenia przez *proces nauki*, który jest potrzebny, by stać się dobrym pisarzem.

Jest to zakotwiczone nastawienie (ang. *fixed mindset*) — przekonanie, że talent i inteligencja są wrodzone i niezmiennie. Innymi słowy, albo jesteś dobrym pisarzem, albo nie. W konsekwencji takiego nastawienia, gdy napotkasz jakikolwiek dowód na to, iż nie jesteś dobrym pisarzem, poddajesz się. Odrzucasz możliwość nauki. Prorozwojowe nastawienie (ang. *growth mindset*) natomiast postrzega talenty i umiejętności jako coś, co można rozwijać. Bycie początkującym, który popełnia błędy, nie jest więc przeszkodą w osiągnięciu celu, lecz właściwą drogą do jego realizacji.

Szybkie rozwiązanie: Przestań sobie wmawiać, że nie możesz ponieść porażki albo że nie wolno Ci jej doświadczyć. Przestań powtarzać, że jesteś genialny i mądry. To nie jest motywujące — to kruche myślenie. Zamiast tego powiedz sobie, że „porażka” to po prostu niezbędna część stawania się lepszym. Przeformułuj porażkę w naukę, a wyzwanie w szansę. *Spodziewaj się*, że nie będziesz wiedzieć, jak coś zrobić. Odłącz swoje ego od tego procesu. Jeśli zauważysz, że pierwszy rozdział jest kiepski, poproś o profesjonalną opinię i przyjmij ją bez myślenia, że mówi cokolwiek o Twojej wartości jako osoby.

Zmęczenie

„Jestem wykończony. Nie mam siły tego zrobić”.

Zacznijmy od stwierdzenia oczywistego faktu: oczywiście, że można być zbyt zmęczonym, aby działać. Jesteśmy ludźmi i mamy swoje ograniczenia energetyczne. Odpoczynek jest niezbędny. Jednak duża część naszego *poczucia* znużenia ma charakter czysto psychologiczny. Każdy z nas inaczej odbiera i interpretuje neutralne sygnały zmęczenia umysłowego czy fizycznego. Nie możemy zmienić twardych granic fizjologicznych, ale możemy zmienić znaczenie, jakie przypisujemy zmianom poziomu swojej energii.

Wyobraź sobie, że pewnego ranka musisz przeczytać i streścić rozdział podręcznika. Ale jesteś zmęczony. Mówisz sobie: „Chce mi się spać. Nie dam rady” i rezygnujesz. To jednak bierne i odbierające siłę podejście. Bardziej proaktywne i wzmacniające byłoby zaakceptować fakt, że czasem będziesz czuć zmęczenie, pogodzić się z tym i nauczyć się z tym pracować. Dzięki temu możesz zrozumieć, że nie jesteś zmęczony z jakiegoś przypadkowego, tajemniczego powodu, lecz... po prostu od tygodnia kładziesz się spać po północy.

Szybkie rozwiązanie: Co chce Ci przekazać Twoje zmęczenie? Pozwól, aby to ukierunkowało Twoje świadome działania. Jeśli Twój styl życia wymaga uporządkowania, zajmij się tym. Odżywiaj się lepiej, wysypiaj się, rób więcej przerw. Zastanów się nad swoimi oczekiwaniami wobec siebie — czy są realistyczne? Może się też okazać, że wcale nie jesteś zmęczony, lecz raczej unikasz czegoś, boisz się itd. Przyjrzyj się temu uczuciu zmęczenia i zastanów, co chce Ci ono przekazać. Jeśli naprawdę jesteś wyczerpany i nie

dasz rady przeczytać całego rozdziału, nie ma problemu. Zaakceptuj zmęczenie. Przeczytaj połowę. Spróbuj ponownie jutro.

Apatia

„Mam to gdzieś”.

„To i tak nie ma znaczenia”.

Apatia jest w rzeczywistości maską — pod tą pozorną biernością kryją się agresja, gniew, wrogość, bunt i uraza. Nie ignoruj tego uczucia, ponieważ może ono wskazywać na rzeczywisty brak zgodności z Twoimi celami, a nawet na to, że Twoje cele nie są dla Ciebie właściwe. Bunt ukryty w apatii to często nic innego jak stare ostrzeżenia, które zostały zignorowane, oraz granice, które były wielokrotnie naruszane — przez Ciebie samego lub innych.

Apatia *może* być objawem depresji, ale w tym kontekście lepiej ją rozumieć jako jedną z jej przyczyn. Wyobraź sobie kogoś, kto od dzieciństwa był zachęcany do kariery w sporcie wyczynowym. W końcu może zacząć nienawidzić tego sportu nie dlatego, że nie jest w nim dobry, lecz dlatego, że to nie jest jego własna motywacja — to motywacja innych osób.

(W miarę) szybkie rozwiązanie: Przemyśl na nowo swoje zasady i wartości. Wróć do punktu wyjścia i sprawdź, czy Twój obecny cel jest z nimi zgodny. Możliwe, że straciłeś entuzjazm tylko dlatego, iż straciłeś kontakt z wizją i celem, które Cię początkowo inspirowały. Ale może być też tak, że jesteś zły, ponieważ tak naprawdę nie chcesz tego celu — i mówisz „mam to gdzieś”, dlatego, że... naprawdę masz to gdzieś. Co jest dla Ciebie ważne? Zainteresuj się *tym* na nowo.

Niska samoocena i brak wiary w siebie

„Po prostu jestem leniwy. Zawsze taki byłem”.

Czy ciągle powtarzasz sobie i innym, że brakuje Ci cierpliwości, dyscypliny lub motywacji? Gdy zakotwiczone nastawienie naprawdę się zakorzeni, staje się trwałą częścią tożsamości. Stwierdzenie, że bycie nieefektywnym to Twoja *natura*, jest jedną z najbardziej ograniczających rzeczy, jakie możesz zrobić! Dzieje się tak, ponieważ definiujesz wtedy każde działanie, rozwój czy poprawę jako egzystencjalne zagrożenie — jako coś, co dosłownie zmieni to, kim jesteś.

Szybkie rozwiązanie: Nie utożsamiaj się zbyt mocno z ulotnymi myślami czy emocjami. Medytacja uważności może tu pomóc. Jeśli ogarnie Cię lenistwo jednego dnia, nie oznacza to, że jesteś leniwy w ogóle i że ten jeden dzień definiuje Cię jako człowieka. Zaakceptuj to, że możesz się różnie zachowywać, ale niekoniecznie mówi to coś o Tobie, a już na pewno nie powinno mieć wpływu na działania, które możesz podjąć. Oznacza to, że nawet jeśli miałeś kilka leniwych dni, nie jesteś skazany na to, aby obudzić się dziś i znów być leniwym. Zawsze masz wybór. Nie musisz tworzyć dla siebie określonej roli i ograniczać się do zachowań, które uważasz za odpowiednie dla niej.

Utrata sensu

„I tak wszystko jest teraz tak beznadziejne, że nie ma znaczenia, czy to zrobię, czy nie”.

Ten rodzaj lenistwa ma mniej wspólnego z zakotwiczonym nastawieniem i brakiem wiary w siebie, a więcej ze zniechęceniem i utratą

nadziei. Poczucie bycia ofiarą może poważnie podkopać Twoją motywację do działania. Straciłeś wiarę, że Twoje działania mogą mieć realny wpływ na świat, więc po co się w ogóle starać?

Szybkie rozwiązanie: W tym przypadku nie ma prostego rozwiązania, ale pomocne będzie zdecydowane porzucenie postawy „biedny ja”. Uczyń „modlitwę o pogodę ducha” swoją nową mantrą (a najlepiej wytatuuj ją sobie na piersi, żeby nigdy, przenigdy o niej nie zapomnieć!): „Daj mi pogodę ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić, odwagę, abym zmieniał to, co mogę zmienić, i mądrość, abym odróżniał jedno od drugiego”. Utrata sensu może nastąpić, gdy zbyt długo skupiamy uwagę na rzeczach, których faktycznie nie możemy kontrolować. Wyjściem z tej sytuacji jest nauczenie się koncentracji na tym, co można naprawić, i pogodzenie się z tym, co nigdy nie było w naszej strefie wpływów.

Orientacja na komfort

„Zrobię to, ale najpierw zajmę się czymś przyjemniejszym”.

Wszystkie omówione wcześniej typy lenistwa — z wyjątkiem ostatniego — w rzeczywistości wcale lenistwem nie są. Natomiast ostatni — już tak: to po prostu skłonność do przedkładania wygody i komfortu nad wysiłek i trud. I tyle. „Czyste” lenistwo — i wszyscy jesteśmy do niego zdolni.

Nie jest to jakaś poważna diagnoza zdrowia psychicznego ani wielki problem egzystencjalny do rozwiązania. To rodzaj lenistwa, który pojawia się, ponieważ na pewnym poziomie zdecydowałeś, że oglądanie zabawnych filmików na YouTube jest fajniejsze niż planowanie

budżetu na nadchodzący tydzień, więc to właśnie będziesz robić. To przedkładanie komfortu i łatwizny nad nawet najmniejszy wysiłek czy niedogodność.

Szybkie rozwiązanie: Po prostu przestań to robić! Nie musisz w tym przypadku zgłębiać żadnej wielkiej teorii psychoanalitycznej o naturze ludzkiej, nie ma tu też żadnej poważnej traumy z dzieciństwa do przepracowania. Ta forma lenistwa to po prostu leniwość i jedynym rozwiązaniem jest nieuchronne zrobienie czegoś, co będzie trochę niewygodne i niekomfortowe. Jeśli masz szczęście, będzie to jedyna forma lenistwa, z jaką będziesz musiał się zmierzyć w życiu. Na szczęście! Ponieważ rozwiązanie jest naprawdę proste: uruchom siłę woli, podejmij działanie i bądź zdyscyplinowany. *Niełatwe*, owszem, ale proste!

Zanim przejdziemy dalej, zatrzymaj się na chwilę i zastanów, które z tych form lenistwa są najbardziej widoczne w Twoim życiu. Prawdopodobnie będzie to mieszanka kilku z nich. Ważne jest też, aby oddzielić psychologiczne przyczyny swojego zachowania od zwykłej orientacji na komfort (czyli po prostu bycia leniwym). Jest to istotne, ponieważ podejścia do każdego z tych aspektów są różne i wzajemnie się wykluczają. Jeśli nie masz pewności, przez kilka dni wsłuchuj się w siebie (czyli w swój wewnętrzny dialog) i zwróć uwagę na powody/wymówki, jakimi tłumaczysz sobie brak działania. Zauważ też główne emocje, jakie odczuwasz, ponieważ mogą one wskazywać na rodzaj lenistwa, którego doświadczasz.

Pięć przeszkód na drodze do samoopanowania

Podsumowując, odpowiedź na pytanie: „Co jest ze mną nie tak?” brzmi: „Prawdopodobnie znajdzie się kilka rzeczy!”.

Możliwe, że nie podejmujesz działań z powodu apatii, strachu, prawdziwego wyczerpania, złych wyborów życiowych, kiepskiego planowania i słabej organizacji, gniewu i urazy, braku zgodności z własnymi celami, poczucia beznadziei lub bezsilności, braku wiary w siebie albo po prostu dlatego, że nie wierzysz, iż działanie leży w Twojej naturze. Albo może to być zwyczajnie lenistwo, w najprostszym tego słowa znaczeniu.

Rozważyliśmy kilka „szybkich rozwiązań”, ale tak naprawdę **istnieje tylko jedno nadrzędne rozwiązanie dla większości problemów związanych z lenistwem, i nie jest to dyscyplina, lecz samoopanowanie.**

Pojęcie samodyscypliny jest ściśle związane z procesem zrozumienia własnego celu i osiągnięcia samoopanowania. Wymaga to zaangażowania w budowanie cierpliwości, dyscypliny i samoświadomości. To zaangażowanie jest kluczowe w różnych obszarach życia, w tym w dążeniu do celów, rozwoju osobistym, a nawet w praktykowanie takich dyscyplin jak sztuki walki. Dotyczy to Ciebie niezależnie od tego, czy Twoje problemy wynikają z długotrwałych blokad psychologicznych, zwykłego nastawienia na wygodę czy z połączenia obu tych czynników.

Mnisi z klasztoru Szaolin wiedzą co nieco o samoopanowaniu. Chcąc zostać mistrzem Szaolin, trzeba poświęcić około trzydziestu lat na studiowanie i praktykowanie interakcji między umysłem a ciałem. To dążenie jest zgodne z zasadami kultury i filozofii sztuk walki Szaolin, które istnieją od ponad półtora tysiąca lat.

W ramach tej filozofii ważną nauką jest uświadomienie sobie „pięciu przeszkód na drodze do samoopanowania”. Te przeszkody reprezentują podstawowe stany umysłu, które utrudniają jasne postrzeganie, mądre podejmowanie decyzji, osiągnięcie celów i harmonijne życie. Rozpoznanie i pokonanie tych przeszkód pozwala rozwijać samodyscyplinę i wkroczyć na ścieżkę samoopanowania.

Na Zachodzie mamy raczej powierzchowne pojęcie o dyscyplinie, przyrównując ją do dość podstawowego zastosowania woli lub po prostu bycia wystarczająco silnym, aby przeciwstawić się samemu sobie. Praktyka sztuk walki, takich jak Szaolin, wymaga dyscypliny na wielu poziomach — i mądrości, aby zrozumieć te poziomy w bardziej wyrafinowany sposób.

To ścieżka życiowa, która wymaga treningu fizycznego w celu rozwoju siły, zwinności i techniki, a także treningu mentalnego w celu poprawy skupienia, koncentracji i kontroli emocjonalnej. Najprawdopodobniej nie jesteś mnichem Szaolin, ani nawet nie chcesz nim być, ale Twoje życie może ulec poprawie dzięki przyjęciu tej samej strategii.

Pogłębmy swoją „znajomość lenistwa”, uświadamiając sobie rzeczy z perspektywy mnicha Szaolin. Wschodnie podejście jest mniej psychologiczne, a bardziej skupione na filozoficznych, moralnych

i intelektualnych wysiłkach niezbędnych do prowadzenia mądrego, cnotliwego i zdrowego życia. Mnich Szaolin powiedziałby zatem, że **choć możesz nie być winny swojej obecnej sytuacji, to jednak Twoim obowiązkiem jest znalezienie drogi wyjścia z niej**. Przyjrzyjmy się więc bliżej przeszkodom na drodze do samoopanowania.

Pragnienie zmysłowe

Wyobraź sobie, że pracujesz pilnie nad projektem z napiętym terminem. Jednak ciągle rozpraszasz się chęcią przekąszenia chipsów, o których wiesz, że są w kuchni. Mimo początkowego zamiaru skupienia się pragnienie doznania zmysłowej przyjemności, jaką obiecują te chrupiące serowe chipsy, odciąga Cię od pracy.

Pragnienie zmysłowe to po prostu rozproszenie uwagi poprzez kanał zmysłów — wzroku, słuchu, dotyku, smaku lub zapachu. Może to być przyjemność snu lub odpoczynku albo preferowanie zgarbionej pozycji przy biurku zamiast wyprostowanej.

Aby przezwyciężyć pragnienia zmysłowe, należy przeciwstawić się skupianiu na chwili obecnej i rozważyć długoterminowe konsekwencje ulegania tym pragnieniom.

Twoje zmysły żyją terazniejszością i jeśli nieustannie skupiasz się na zaspokajaniu ich zachcianek, tracisz z oczu przyszłość i *konsekwencje* ulegania zmysłowym rozpraszaczom. Osłab urok zmysłów, wybiegając myślami w przyszłość i przewidując skutki każdego swojego wyboru. Jeśli trzy razy odrywasz się od pracy, aby pochrupać chipsy, konsekwencje są oczywiste: nie wykonasz pracy, zjesz przekąskę, która nie ma żadnej wartości odżywczej, i prawdopodobnie będziesz się później źle z tym czuć.

Teraz porównaj *ten* rezultat z przyjemnością jedzenia serowych chipsów. Oczywiście życie zgodne z zachciankami zmysłów ma swoje zalety. Pytanie, które musisz się nauczyć zadawać, brzmi: czy te zalety są bardziej atrakcyjne niż korzyści z powstrzymywania się od tych przyjemności? Porównaj więc te dwie rzeczy:

1. Ból zawiedzenia samego siebie, niewykonania pracy, poczucia winy, straty czasu i zjedzenia niezdrowej przekąski.
2. Ból świadomości, że w kuchni są serowe chipsy, i po prostu... niejedzenia ich.

To zupełnie co innego niż porównywanie:

1. Nudy podczas wykonywania pracy.
2. Przyjemnego smaku serowych chipsów.

Zauważ jednak, że to nie sprawia, iż dokonanie właściwego wyboru staje się łatwe. Ale pokazuje niewłaściwy wybór takim, jakim jest naprawdę, i czyni go mniej atrakcyjnym.

Zła wola

Zła wola to stan umysłu powodowany silną niechęcią lub odrzuceniem. Jest przeciwieństwem pragnienia zmysłowego, ponieważ skupia się na tym, czego nie chcemy. Zła wola stanowi esencję oporu. W dalszym rozdziale przyjrzymy się, jak lepiej tolerować niepewność i dyskomfort, ale na razie napiszę tylko, że dużą przeszkodą w samoopanowaniu jest nasza tendencja do unikania, odrzucania lub osądzania pewnych rzeczy w życiu tylko dlatego, że są trudne.

To subtelna kwestia: wielu z nas uczono, że samodoskonalenie to coś, co automatycznie musi sprawiać przyjemność. Zaczynamy

wierzyć, że jeśli czujemy się niekomfortowo, znudzeni, przestraszeni lub niepewni, to coś jest nie tak i musimy zrobić wszystko, aby uniknąć tych „negatywnych uczuć”.

Ale tak naprawdę negatywne uczucia są po prostu częścią życia. Niektóre rzeczy są trudne do wykonania. Zmaganie się z nimi nie jest problemem — to naturalne odczucie, gdy się je robi. Czasami prawdziwą przeszkodą jest po prostu nasze własne złe nastawienie! Oznacza to, że:

- Problem nie leży w osobie, z którą się kłócisz, lecz w Twojej złej woli — unikaniu konfrontacji lub ustalania granic.
- Problem nie polega na tym, że Twoja praca jest skomplikowana i stresująca, lecz na Twojej złej woli — niechęci do znoszenia tych trudności i do radzenia sobie z nimi.
- Problem nie polega na tym, że życie jest nudne, a Twoje codzienne obowiązki są okropne, lecz na Twojej złej woli — przekonaniu, że życie powinno Cię nieustannie bawić i że masz prawo zawsze doświadczać tylko przyjemnych i łatwych rzeczy.

Aby przezwyciężyć złą wolę, odkrywaj nowe sposoby podejścia do sytuacji.

Może to być tak proste, jak zmiana sposobu interpretowania swoich doświadczeń. Na przykład młody adept sztuk walki zostaje podczas ćwiczeń mocno uderzony w głowę przez swojego mistrza i natychmiast myśli: „Auć! Za co to? Głupek. To nie fair. Powinien być dla mnie łagodniejszy. Nie powinien robić mi krzywdy. Czy na tym polega trening? Na ciągłym obrywaniu od kogoś, kto jest lepszy ode mnie? Nienawidzę tego, to głupie”.

Inny uczeń natomiast mógłby dostać w głowę i pomyśleć: „Auć, to boli. Nie pozwolę mu, żeby znów *to* zrobił”.

Dla pierwszego ucznia ból oznacza niesprawiedliwość, krzywdę i niedopuszczalną trudność, podczas gdy dla drugiego ból jest cennym nauczycielem, którego lekcję można wykorzystać. Co ważne, ból w obu przypadkach jest taki sam!

Lenistwo i ospałość

Zachodniemu człowiekowi może wydawać się dziwne myślenie o depresji, beznadziei i bezwładzie w kategoriach moralnych. Jednak dla mnichów Szaolin zachowywanie entuzjazmu ma wymiar etyczny. Można to nawet postrzegać jako obowiązek — coś, co człowiek uczy się kultywować dokładnie tak samo jak dyscyplinę czy współczucie. **Innymi słowy, zachowanie entuzjazmu i motywacji nie jest stanem umysłu, który przychodzi „za darmo”, lecz czymś, co trzeba aktywnie i świadomie rozwijać.**

Jest to sprzeczne z tym, co wielu z nas po cichu myśli. Możemy wierzyć, że jeśli podążamy za celem życiowym i robimy to, czego naprawdę chcemy, motywacja pojawi się naturalnie i będziemy zainspirowani do działania. W rzeczywistości jest odwrotnie. Musimy najpierw świadomie zdecydować się na działanie w kierunku swoich celów, a to stworzy i podtrzyma uczucie motywacji. Kiedy działamy w kierunku celów, tworzymy małe doświadczenia, które potwierdzają naszą sprawczość, wzmacniają pewność siebie i powoli budują naszą tożsamość jako osoby, która robi te rzeczy. W tym znajdujemy motywację i możemy kontynuować działanie — tworząc „pozytywne sprzężenie zwrotne”.

Jeśli odkryjesz, że jesteś leniwy i niezmotywowany, spróbuj pomyśleć o tym jako o prostym problemie utraty rozpędu. Najgorszą rzeczą, jaką możesz zrobić, jest założenie, że Twój cel w jakiś sposób do Ciebie nie pasuje lub że tak naprawdę go nie chcesz. Bardziej prawdopodobne jest, że po prostu pozwoliłeś, aby Twój motywacyjny ogień przygasł — czy odpowiednio go podsycałeś?

Rozwiązaniem problemu lenistwa i ospałości nie jest szukanie czegoś efektywnego, co pomoże Ci na nowo rozpałić ogień — w najlepszym razie może to być tylko krótkoterminowe rozwiązanie. W końcu i to się wypali, a Ty wrócisz do punktu wyjścia. Zamiast tego droga wyjścia jest prosta: DZIAŁANIE. Jeśli znajdujesz się w stanie stagnacji, wszystko w Tobie będzie się temu przeciwstawiać, ale to jest w porządku — nie musisz robić wielkich kroków. Zobowiąż się tylko do małego działania. Osiągnij je i zauważ, jak trochę się posunąłeś do przodu. Utrzymuj ten rozpęd, robiąc następny mały krok. W ten sposób nabierasz prędkości i pewności siebie.

Niepokój

Współczesne rozumienie tego stanu opiera się na koncepcji „rozproszczenia” lub błędzącego umysłu. Niepokój umysłu oznacza, że marnujesz energię na rozpamiętywanie przeszłości lub rozmyślanie o przyszłości — co sprawia, że masz jej mniej na rzeczywistą pracę tu i teraz. Niepokój to stary problem braku skupienia — stajesz się rozproszonym i słabym promieniem światła zamiast laserowym, który może przeciąć stal.

Jeśli lęk, zwątpienie w siebie, strach i osądy wytrącają Cię z chwili obecnej, końcowym rezultatem jest pewien rodzaj lenistwa. Tworzysz błędne koło: ponieważ nie jesteś obecny w teraźniejszości, możesz podejmować impulsywne decyzje, przeczytać ważne informacje lub nie dać z siebie wszystkiego. To z kolei tworzy więcej powodów do zmartwień i żalu w przyszłości. To swego rodzaju samospelniająca się przepowiednia, w której Twój umysł jest ciągle w defensywie, reagując na życie zamiast działać z pozycji sprawczości i samokontroli.

Medytacja uważności nie w każdej sytuacji jest odpowiednia, ale w tej jak najbardziej. Nauczy Cię zauważać napływające bodźce i tworzyć wystarczający dystans psychologiczny, byś mógł zdecydować, czy chcesz się zaangażować w daną myśl, czy nie.

Zwątpienie i sceptycyzm

W bardziej współczesnym ujęciu chodzi o brak poczucia własnej wartości lub pewności siebie, czyli zwątpienie we własne możliwości. To skutkuje niespokojnym wahaniem i samozapreczeniem, które zaczyna podkopywać wszystko, co robisz. Możesz być całkowicie niezdecydowany i tracić okazje lub spędzać tak dużo czasu w stanie „paraliżu decyzyjnego”, że nie jesteś już pewien, czego właściwie chcesz.

Brakuje tu nie dyscypliny, lecz raczej poczucia siły psychicznej: zwątpienie w siebie to niezdolność do zaufania sobie i światu, żeby móc wykonać krok w nieznaną z nadzieją, że się uda, co jest niezbędne do posiadania silnych przekonań i podążania za nimi oraz do prawdziwego zaangażowania się w obraną ścieżkę.

Usuwanie przeszkód

Jak widać, istnieje wiele różnych sposobów, na jakie można rozumieć lenistwo, prokrastynację i brak produktywności. „Właściwy” sposób to ten, który pomaga lepiej zrozumieć unikalną sytuację danej osoby. Jednak zgłębiamy różne modele nie tylko dlatego, że są interesujące na poziomie abstrakcyjnym, ale także dlatego, że pomagają nam zdecydować, co zrobić, aby rozwiązać problem.

Dla mnichów Szaolin opracowano czterostopniową metodę usuwania pięciu przeszkód, które zidentyfikowali. Możesz wykorzystać jej wersję, zwaną metodą RAIN. Litery tego akronimu mają następujące znaczenie: *recognize* – rozpoznaj, *accept* – zaakceptuj, *investigate* – zbadaj, *non-identification* – nie utożsamiaj się.

Rozpoznaj oznacza uświadomienie sobie stanu umysłu, w którym obecnie się znajdujesz.

Zaakceptuj oznacza przyznanie, że faktycznie tak jest w Twoim przypadku, i pozwolenie, aby tak było, bez oporu, unikania, osądzania czy oceniania.

Zbadaj oznacza analizę tego stanu umysłu i lepsze jego zrozumienie. Co go spowodowało? Jakie są konsekwencje tkwienia w nim? Czy jest zgodny z Twoimi celami lub wartościami?

Nie utożsamiaj się oznacza rozpoznanie, że myśli i uczucia związane z tym stanem umysłu są czymś, co obecnie robisz, ale nie są tym, kim *jestes*. „Nie jestem moim ciałem. Nie jestem moim umysłem. Nie jestem moją myślą. Nie jestem moją emocją”. To tworzy

pewien dystans psychologiczny, który daje Ci specjalną moc: zdolność świadomego *wyboru* tego, co zrobisz dalej.

Na przykład rozpoznajesz, że masz ochotę na niezdrowe jedzenie. Akceptujesz to i przyznajesz się do tego, nie rozpraszaając się obwinianiem czy wstydem ani nie uciekając od tego uczucia. Zamiast tego zadajesz pytania. „Co się ze mną teraz dzieje? Czy to jedna z pięciu przeszkód? Co się stanie, jeśli pójdę tą drogą?”. Po chwili namysłu decydujesz, że mimo pokusy nie chcesz angażować się w tę myśl. To nic wielkiego. Masz ochotę na niezdrowe jedzenie, ale zachcianki mijają. Zauważasz krótki moment dość intensywnego pragnienia, a potem błysk gniewu z powodu niespełnienia tego pragnienia, a potem... zauważasz, jak to mija. Widzisz, że istnieje coś poza tymi ulotnymi doświadczeniami. Zauważasz, że nie musisz wierzyć we wszystko, co mówisz do siebie, i nie musisz ślepo podążać za każdym impulsem.

Ale tutaj uwaga dotycząca przykładów. Powyższy to tylko opowieść, tylko metafora. Prawdziwe życie, jak zapewne wiesz, jest o wiele bardziej skomplikowane. Dlatego czytanie o technikach zawartych w tej książce zaprowadzi Cię tylko do pewnego momentu — magia dzieje się dopiero, gdy aktywnie zastosujesz je w swoim życiu. Wtedy staną się trójwymiarowe i o wiele bardziej realne.

Mistrz Shi Heng Yi opowiedział następującą historię podczas wystąpienia na konferencji TED:

Pewien człowiek mieszkał w pobliżu góry i każdego dnia zastanawiał się, jak by to było wspiąć się na jej szczyt i co mógłby z niego zobaczyć.

W końcu nadszedł dzień, gdy wyruszył w drogę.

Dotarłszy do podnóża góry, spotkał pierwszego wędrowca. Zapytał go: „Jak wspiąłeś się na tę górę, to co zobaczyłeś na szczycie?”.

Wędrowiec opowiedział o swojej trasie i widokach. Jednak mężczyzna pomyślał: *Droga, którą opisał ten wędrowiec, wydaje się bardzo wyczerpująca. Muszę znaleźć inną drogę, by się tam wspiąć.*

Kontynuował więc wędrowkę u podnóża góry, aż spotkał kolejnego wędrowca. Ponownie zapytał: „Jak wspiąłeś się na tę górę, to co zobaczyłeś na szczycie?”. I znów usłyszał opowieść.

Wciąż niezdecydowany, którą drogę wybrać, mężczyzna zapytał jeszcze trzydziestu wędrowców. Gdy skończył z nimi rozmawiać, w końcu podjął decyzję.

„Teraz, gdy tak wiele osób podzieliło się ze mną swoimi doświadczeniami, a zwłaszcza tym, co widziało ze szczytu, nie muszę już tam wchodzić”. To bardzo niedobre, że ten człowiek nigdy nie wyruszył w drogę.

Historia ta uczy nas, że życiowa wędrowka będzie u każdego człowieka inna. Jesteśmy zbyt wyjątkowi, aby poznać siebie jedynie poprzez kopiowanie innych i ich doświadczeń. Musimy sami wyruszyć w drogę. Nikt nie może nam powiedzieć, co napotkamy na naszej ścieżce ani jak poradzimy sobie z wyzwaniem. Ludzie zauważyli jednak pewne wzorce przeszkód, które zwykle stają na drodze każdego wędrowca — pięć przeszkód. **Nie są to konkretne zdarzenia, lecz stany umysłu lub postawy.** Każdy z nas doświadcza ich w swoim życiu, ale sposób, w jaki je przeżywamy, jest unikalny. Samoopamiętanie nie jest więc konkretnym rodzajem życia ani zbiorem działań. To postawa i *sposób* życia.

Czytając dalej tę książkę, pamiętaj, że niektóre rady mogą wydawać się nieadekwatne do Twojego życia. Postaraj się zapamiętać, że wszystkie wskazówki zawarte w tej książce są jak seria drogowskazów na zboczu góry — mogą wskazywać różne szlaki, przeszkody i zagrożenia, ale to zawsze TY musisz odnaleźć swoją unikalną drogę przez tę górę. A to dzieje się poza stronami tej książki!

Zrozumienie unikania doświadczeń

Witamy na rondzie

Przyjrzyj się poniższym scenariuszom i zastanów się, czy potrafisz zidentyfikować wspólny motyw, który je łączy:

- Dostajesz e-mail od współpracownika, który czegoś od Ciebie potrzebuje. Spełnienie jego prośby jest dla Ciebie dość kłopotliwe, więc zwlekasz z odpowiedzią przez kilka godzin. Potem przychodzi kolejny e-mail z ponagleniem i sytuacja staje się jeszcze bardziej niedogodna. Ale teraz naprawdę nie chcesz się w to angażować, więc odpowiadasz, ale unikasz zarówno konkretnej odpowiedzi na pytanie, jak i spełnienia prośby. W ten sposób uniknąłeś pierwszego kłopotliwego, ale małego zadania i... zastąpiłeś je znacznie większym, bardziej kłopotliwym zadaniem!
- Od dawna zamierzasz zapisać się na ważny kurs rozwoju zawodowego. Ponieważ jest to bardzo trudny temat, czujesz się onieśmielony. Odkładasz zapisanie się, a potem przegapiasz pierwszy termin rozpoczęcia. Kilka miesięcy później przegapiasz również drugi. Kiedy zbliża się trzeci kurs, jesteś już

kompletnie roztrzęsiony. W jakiś sposób, próbując uniknąć zobowiązania, stałeś się niewolnikiem kursu, który wisiał nad Tobą przez prawie rok.

- Masz projekt do oddania, ale boisz się porażki i wyjścia na głupca. Zwlekasz, a potem w pośpiechu kończysz projekt w ostatniej chwili. Ponosisz porażkę. Twój przełożony mówi: „Nie rozumiem. Wiem, że potrafisz to zrobić!”.

We wszystkich tych przykładach kryje się jeden podstawowy mechanizm: **unikanie doświadczenia** (ang. *experiential avoidance*, EA). To w zasadzie najgorszy na świecie mechanizm radzenia sobie w życiu. Unikanie doświadczenia wydaje się dobrym rozwiązaniem w krótkiej perspektywie, ponieważ pomaga uniknąć czegoś nieprzyjemnego. Ale postępując tak, w rzeczywistości sprawiasz, że jest jeszcze bardziej nieprzyjemnie, ponieważ problem zwykle zostaje odroczonej i sytuacja tylko się pogarsza. Dlatego niektórzy psychologowie nazywają to „rondem” — krążysz w kółko i nigdy się z tego nie wydostajesz.

Oto dwie podstawowe „zasady” życia:

1. Jeśli żyjesz, w pewnym momencie napotkasz dyskomfort (napotkasz go wiele razy, o ile próbujesz się rozwijać i zmieniać).
2. Ludzie z natury chcą unikać dyskomfortu.

W tym tkwi napięcie. *Chcesz* się rozwijać i doskonalić, ale wymaga to od Ciebie czegoś, czego *nie chcesz*: doświadczenia dyskomfortu. Jednym ze sposobów reagowania na tę małą przeszkodę jest powiedzenie sobie, że chcesz osiągnąć cel, a następnie wycofanie się, gdy staje się to niewygodne. Następnie, próbując kontrolować te trudne

uczucia lub ich unikać, skazujesz się na większe niedogodności. I tak kręcisz się w kółko.

Unikanie przybiera wiele kształtów i rozmiarów (prokrastynacja to tylko jeden z nich). Oto one:

Nadmierne ambicje — branie na siebie zbyt wielu zadań, perfekcjonizm lub dążenie do bycia zawsze i we wszystkim najlepszym.

Znieczulanie się — tłumienie negatywnych uczuć poprzez używki i uzależnienia.

Napięcie — psychiczne i fizyczne przygotowywanie się na najgorsze.

Rozpraszenie się — ucieczka w fantazje, zaprzeczenie, „wielozadaniowość”.

Poddawanie się — wycofywanie się, izolowanie, ucieczka, apatia.

Pośpiech — pobieżne i szybkie załatwianie spraw jako sposób na ich uniknięcie.

Intelektualizowanie — nadmierne analizowanie, roztrząsanie.

Prokrastynacja — odkładanie spraw na później, zwlekanie i odczuwanie lęku przed ich wykonaniem.

Ta książka skupia się głównie na rozwijaniu samodyscypliny i samoopanowania, ale skutki unikania doświadczeń sięgają znacznie dalej niż produktywność w pracy czy osiągnięcie osobistych celów. Jeśli unikasz dyskomfortu związanego z emocjonalnie trudnymi rozmowami, tracisz szansę na pogłębienie bliskości w swoich relacjach. Jeśli unikasz dyskomfortu związanego z krytyczną oceną,

tracisz szansę na rozwój. Jeśli unikasz dyskomfortu związanego z ustalaniem jasnych granic, ludzie zaczynają Cię lekceważyć.

Droga wyjścia

Dalsze unikanie doświadczeń i próby ucieczki lub oporu to sposób na zagwarantowanie sobie kolejnego okrążenia na rondzie.

Aby wydostać się z ronda, musisz zaakceptować i przyjąć swoje doświadczenie — w całości!

Rzecz w tym, że tak naprawdę nie masz wyboru. Nie ma realnego sposobu, aby uniknąć tego, co jest dla Ciebie prawdą, ani aby uniknąć samego siebie. Możesz na chwilę udawać coś innego, ale zawsze to powraca, często ze zdwojoną siłą. **Staraj się więc przypominać sobie, że akceptacja jest w rzeczywistości najprostszym wyjściem.**

Unikanie tworzy w Tobie podziały i sprawia, że niektóre części Ciebie walczą z innymi. Podczas gdy angażujesz się w tę wyczerpującą bitwę, wszystkie problemy w Twoim życiu pozostają dokładnie takimi samymi, jakimi są, i będą trwać, dopóki nie podejmiesz realnych działań, aby je rozwiązać. Dlaczego więc nie porzucić tej męczącej walki i nie zabrać się jak najszybciej do pracy nad problemami?

Wyjaśnijmy kilka nieporozumień dotyczących „akceptowania”.

Akceptacja bólu i dyskomfortu nie oznacza, że ich pragniesz lub chcesz, żeby trwały. Oznacza jedynie, że uznajesz rzeczywistość taką, jaka ona jest. Ból jest nieunikniony, ale cierpienie — już nie. Jaka jest różnica? Fajna buddyjska przypowieść to wyjaśni:

Jeśli zostaniesz trafiony ostrą strzałą, będzie to bolesne. Ta „pierwsza strzała” bez wątpienia powoduje ból.

Ale jeśli na przykład zauważysz ten ból i pomyślisz: „Nie rozczulaj się nad sobą, to tylko mała rana”, ta myśl jest „drugą strzałą”. Podczas gdy pierwsza strzała powoduje ból, druga wywołuje (całkowicie opcjonalne) cierpienie. Wielu z nas reaguje na naturalne i nieuniknione bóle w życiu, próbując ich unikać, oceniać je, analizować — i tym samym w rzeczywistości je przedłużamy.

Akceptacja polega więc na świadomym wyborze, aby nie dodawać już sobie drugich strzał. Oznacza to, że radzimy sobie z bólem, który naprawdę istnieje — pierwszą strzałą — i nie zadajemy sobie dobrowolnie więcej bólu niż to konieczne! **Akceptacja i unikanie są przeciwieństwami.** Praktyka akceptacji nie ma na celu uczynienia Cię bierną ofiarą. Wręcz przeciwnie — ma Cię wzmocnić. **Ironia polega na tym, że im szybciej zaakceptujesz ból, tym szybciej możesz go przewyciężyć!**

Unikanie może być prawdziwą przeszkodą, ponieważ ma tendencję do samowzmacniania się, tworząc dokładnie ten problem, którego desperacko próbujesz uniknąć. Ale nawet jeśli już jesteś uwięziony w trwającym cyklu tego rodzaju, bądź pewien, że zawsze jest wyjście. Zawsze, w każdej chwili, możesz zareagować inaczej. Możesz przerwać ten wzorec i zaszcześcić nowy — taki, który działa dla Ciebie, a nie przeciwko Tobie. „Bycie bez unikania” z nieprzyjemnymi realiami to sposób, dzięki któremu nie dajesz im władzy nad sobą.

Jest jednak pewne istotne zastrzeżenie: akceptacja nie jest tym samym co „pozytywne myślenie” czy udawanie, że wszystko jest w porządku,

gdy tak nie jest. Wówczas byłaby to po prostu — jak się pewnie domyślasz — kolejna forma unikania. Mówienie: „Och, to żaden problem. Tak naprawdę nie mam strzały wbitej w ramię. Wcale mnie nie boli. Czuję się świetnie!” sprawi tylko, że utkniesz w błędnym kole. Spróbuj więc następującego podejścia.

Krok 1. Nazwij swoje doświadczenie

Dostrzeż rondo, na którym się znalazłeś, i je nazwij. Czy jest to pętla napięcia, rozproszenia uwagi czy nadmiernego intelektualizowania? Czy masz nawyk dążenia do perfekcji lub znieczulania się? Jeśli od dłuższego czasu unikasz dyskomfortu, możesz nawet nie wiedzieć, co dokładnie przeżywasz, więc poświęć temu krokowi odpowiednio dużo czasu.

Spójrz na swoje życie neutralnym okiem naukowca lub dziennikarza i skup się na „suchych faktach”. Oznacza to brak osądów, interpretacji i dalszego unikania. Innymi słowy, jeśli wiesz, że masz tendencję do perfekcjonizmu, nie zaczynaj natychmiast oceniać siebie, bo perfekcjonizm to cecha, która czyni Cię mniej doskonałym!

Po prostu zrób krok w tył i zauważ, co się dzieje. Na początku nie *rób* nic z tymi obserwacjami — po prostu bądź ich świadomy. Jeśli możesz, spróbuj nawet wypowiedzieć to na głos.

„O, widzę, że znowu wpadłem w swój stary cykl pośpiechu. Robię tę rzecz, spieszę się i popełniam błędy, a potem spieszę się, żeby uciec od tych błędów, i robię ich jeszcze więcej...”

„Unikam tego”.

„Widzę, że znowu jestem w strefie drugiej strzały...”

Pamiętaj jednak, że tylko nazywasz, a nie wyzywasz! Oznacza to za-uważanie bez oceniania czy interpretowania. Powiedz: „Znowu jestem w pętli prokrastynacji” zamiast: „Znowu to zrobiłem. Utknąłem na swoim głupim rondzie, bo nigdy się nie uczę. Jestem beznadziejny”.

Krok 2. Znajdź powód, aby zjechać z ronda

Już wiesz, jak zjechać z ronda — odwróć się i staw czoła dyskomfortowi, zamiast przed nim uciekać. Ale w ferworze chwili może się to wydawać absolutnie niemożliwe! Zawsze łatwiej jest pozostać na rondzie niż z niego zjechać. Zawsze trudno jest wybrać dyskomfort zamiast komfortu.

Dlatego, aby podjąć tę decyzję, potrzebujesz naprawdę dobrego powodu. *Dlaczego* warto wyrwać się z ronda? Oto kilka potencjalnych powodów:

- Oszczędzasz czas, który w przeciwnym razie zmarnowałbyś na kręcenie się w kółko.
- Możesz żyć pełniejszym, bardziej zaangażowanym życiem na własnych warunkach.
- Masz szansę rozwinąć się jako osoba.

Jeśli więc na przykład nazwałś swoje unikanie doświadczeń i rozpoznałeś je jako wzorzec poddawania się, przyjrzyj się uważnie, ile Cię to kosztuje. Spójrz na wszystkie korzyści, jakie zyskujesz, gdy przestajesz tak żyć. Może uświadomisz sobie, że mógłbyś w pełni wykorzystać swój potencjał, gdybyś przestał tchórzyc (to nie jest zbyt neutralne określenie, ale rozumiesz, o co chodzi!). Może byłbyś bardziej dumny z siebie. Może byłbyś w stanie być bardziej otwarty wobec ludzi i budować z nimi głębsze relacje. Może zaczęłbyś się odzywać i przestał pozwalać innym dominować.

Krok 3. Podejmij decyzję

Twoją drogą wyjścia jest dyskomfort. Wybierz go, a paradoksalnie możesz odkryć, że od razu poczujesz się nieco lepiej. To, czego tak bardzo się obawiałeś, okazuje się wcale nie takie straszne. Możesz zdać sobie sprawę, że jedyną osobą, która nadawała temu moc, byłeś Ty sam. Możesz poczuć się bardziej wolny i pewny siebie, gdy uświadomisz sobie, że faktycznie jesteś w stanie znieść odrobinę dyskomfortu i że nie jest to koniec świata.

„Wybrany ból” może pomóc Ci przekroczyć własne granice. Może stać się potężnym krokiem w kierunku rzeczy, których naprawdę pragniesz w życiu. Kiedy naprawdę to zrozumiesz, możesz odkryć, że jesteś niemalże wdzięczny, gdy napotykasz ból, ponieważ wiesz, iż po drugiej stronie może czekać coś wartościowego! **Naucz się mniej myśleć, mniej czekać, a więcej działać.** Nie dawaj sobie zbyt wiele czasu na roztrząsanie i wymyślanie sposobów na uniknięcie. Po prostu działaj.

Podsumowanie

- Lenistwo można zdefiniować jako świadomą niechęć do włożenia niezbędnego wysiłku, zarówno psychicznego, jak i fizycznego, potrzebnego do wykonania danego zadania. To zespół zachowań, przekonań, postaw, nawyków, emocji i działań, które są wyzwalaczem wtórnych zachowań, myśli i uczuć.

- Główne rodzaje (a raczej przyczyny) lenistwa obejmują: zagubienie („nie wiem, co zrobić”), strach („nie dam rady tego zrobić”), zakotwiczone nastawienie zamiast prorozwojowego nastawienia („nie mogę zawieść”), zmęczenie („nie mam siły tego zrobić”), apatię („mam to gdzieś”), niską samoocenę i brak wiary w siebie („po prostu jestem leniwy”), utratę sensu („nie ma znaczenia, czy to zrobię, czy nie”) i orientację na komfort, czyli preferowanie wygody ponad wysiłek („zrobię to, ale najpierw zajmę się czymś przyjemniejszym”).
- Twój powód prokrastynacji (lub mieszanka powodów) określ, jakie działania podejmiesz, aby rozwiązać problem. Możesz potrzebować więcej dyscypliny, przerwy, zmiany nastawienia, ponownej oceny swoich celów albo poprawy zarządzania czasem lub energią.
- Mnisi Szaolin mają podobny model „pięciu przeszkód na drodze do samoopanowania”, które obejmują pragnienie zmysłowe, złą wolę, lenistwo i ospałość, niepokój (rozproszenie) oraz zwątpienie i sceptycyzm. Ich głównym rozwiązaniem większości problemów z lenistwem nie jest dyscyplina, lecz samoopanowanie.
- Możesz usunąć przeszkody na swojej drodze, korzystając z metody RAIN, która oznacza: rozpoznanie, akceptację, badanie i nieutożsamianie się. Rozpoznaj swoje doświadczenie, w pełni je zaakceptuj, zbadaj jego naturę i upewnij się, że masz psychologiczny dystans, aby móc podejmować świadome decyzje w przyszłości.

Oba modele uznają, że *unikanie doświadczeń* leży u podstaw wielu przypadków lenistwa i prokrastynacji. Przeciwności i dyskomfort są normalne w życiu, ale kiedy ich unikamy, przedłużamy swoje problemy. Akceptacja jest łatwiejszym wyjściem i polega na niedodawaniu „drugich strzał” do dyskomfortu. Im szybciej zaakceptujesz ból, tym szybciej możesz go przewyciężyć, nie zamieniając go w cierpienie.

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 

SAMODYSCYPLINA TO NAJLEPSZY Z NAWYKÓW — WSZYSTKO OPIERA SIĘ WŁAŚNIE NA NIEJ

W dobie wszechobecnych rozpraszaczy i natychmiastowej gratyfikacji samodyscyplina stała się jedną z najbardziej pożądanymi umiejętnościami XXI wieku. Miliony ludzi na całym świecie zmagają się z prokrastynacją, brakiem motywacji i niemożnością konsekwentnego dążenia do swoich celów. Peter Hollins, ekspert w dziedzinie psychologii i rozwoju osobistego, przedstawia **kompleksowy przewodnik poświęcony budowaniu trwałej samodyscypliny, która pozwoli Ci wreszcie osiągnąć to, o czym marzysz**. Ta książka to nie jest kolejny zbiór haseł motywacyjnych, ale praktyczny podręcznik oparty na najnowszych badaniach naukowych.

Autor szczegółowo analizuje różne rodzaje „lenistwa” — od dezorientacji i strachu po apatię i orientację na komfort — pokazując przy tym, że za każdym z nich kryją się inne przyczyny, wymagające odmiennych strategii. **Poznasz pięć przeszkód na drodze do samoopanowania według filozofii Shaolin, nauczysz się pracować z własnymi rytmami ultradobowymi i opanujesz zasadę 90 sekund w kontroli emocjonalnej**. Znajdziesz tu konkretne techniki: od „zjadania żaby” (wykonywania najtrudniejszych zadań jako pierwszych) po strategię „nigdy zero” Warrena Buffetta. Dowiesz się, jak budować elastyczność psychologiczną, tolerować dyskomfort i tworzyć rutyny, które działają niezależnie od poziomu motywacji.

Peter Hollins od ponad dwudziestu lat zgłębia tajniki psychologii i możliwości ludzkiego potencjału. Jest autorem bestsellerów z zakresu rozwoju osobistego. Współpracował z wieloma osobami, którym pomógł odkryć ich potencjał i które wprowadził na drogę wiodącą do sukcesu. Prezentowane przez niego treści opierają się na doświadczeniu akademickim, trenerskim i badawczym.

sensus.pl

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-3453-5



9 788328 934535

cen. 39,90 zł