

Idź do

Przykładowy rozdział

Spis treści

Katalog książek

Nowości

Bestsellery

Zamów drukowany katalog

Twój koszyk

Dodaj do koszyka

Cennik i informacje

Zamów cennik

Zamów informacje o nowościach

sensus

Wydawnictwo Helion SA
44-100 Gliwice
tel. 032 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl

Nawyk samodyscypliny. Zaprogramuj wewnętrznego stróża

Autor: Neil Fiore

Tłumaczenie: Małgorzata Głogowska

ISBN: 978-83-246-1289-5

Tytuł oryginału: [The Now Habit: A Strategic Program for Overcoming Procrastination and Enjoying Guilt-Free Play](#)

Format: A5, stron: 224



Co masz zrobić dziś, zrób DZIS

- Zmieniaj obawę przed działaniem w potężną siłę napędową
- Zastąp wygórowany perfekcjonizm i lęk przed porażką sumiennym wykonywaniem zadań
- Rób więcej w krótszym czasie – poznaj „stan przepływu” i inne fascynujące cechy swojego mózgu

Plan na resztę dnia:

- skończyć obiecany raport z przeprowadzonej kampanii,
- stworzyć podanie o dotację,
- odebrać dziecko ze szkoły muzycznej,
- zadzwonić do siostry i pocieszyć ją po rozstaniu z ukochanym,
- umówić się na wizytę lekarską,
- zrobić zakupy na planowane sobotnie przyjęcie,
- skontaktować się z mediami w sprawie konferencji,
- oddać samochód do mechanika,
- napisać plan zebrania zarządu i działu sprzedaży.

„Muszę”, „Powiniem”, „Nie mogę”, „Nie mam czasu”, „Później, a najlepiej jutro” – te myśli zwykle nachodzą Cię kolejno, kiedy zastanawiasz się, czym powinieneś zająć się w danej chwili i jakie sprawy skończyć przed zachodem słońca. Odczuwasz bezsilność, patrząc na niekończącą się listę zadań, ciągle się denerwujesz i wzbranasz przed działaniem, by na koniec poczuć, że jesteś zupełnie sparaliżowany i niezdolny do czynu.

Taka sytuacja może mieć kilka przyczyn: zbyt duże obciążenie obowiązkami, obawa przed szybko uciekającym czasem, niejasne sprecyzowanie celów, frustracja i niespełnienie, strach przed krytyką czy też niska samoocena. Odkładając działanie na później, skupiasz się na swoim lęku przed jego rozpoczęciem lub zakończeniem. Kulisz się, słysząc świst mijających Cię terminów, i nie myślisz już nawet o tym, by **DZIAŁAĆ!** Jednak to może się zmienić i na pewno tak właśnie się stanie, kiedy wypróbujesz ćwiczenia zawarte w tej książce.

SPIS TREŚCI

PODZIĘKOWANIA	9
SŁOWO WSTĘPNE	11
WSTĘP	15
1. DLACZEGO ODKŁADAMY DZIAŁANIE?	25
Znaki ostrzegawcze świadczące o odkładaniu działania	25
Pozytywny pogląd na ludzką naturę	28
Nasz najsurowszy krytyk — my sami	30
Odkładanie działania to nagroda	36
2. W JAKI SPOSÓB ODKŁADAMY DZIAŁANIE?	51
Wiedza na temat spędzania czasu	51
Rejestr dotyczący odkładania działania	57
Tworzenie poczucia bezpieczeństwa — pierwszy ważny krok pozwalający porzucić nawyk odkładania działania	63
3. JAK ROZMAWIAĆ Z SAMYM SOBĄ	71
Komunikaty przynoszące rezultat przeciwny do zamierzonego	72
Moc wyboru	78
Pięć stwierdzeń odróżniających osoby odkładające działanie od ludzi czynu	84

4. ROZRYWKA BEZ POCZUCIA WINY, PRACA WYSOKIEJ JAKOŚCI	91
Znaczenie rozrywki	93
Metoda „pull” samomotywacji	97
Od rozrywki bez poczucia winy do pracy wysokiej jakości	104
5. JAK USUNĄĆ PRZESZKODY NA DRODZE DO DZIAŁANIA	109
Trzy główne przeszkody	110
Narzędzie nr 1 — myślenie w trzech wymiarach i wsteczny kalendarz	111
Narzędzie nr 2 — praca nad zmartwieniami	117
Narzędzie nr 3 — wytrwałość w rozpoczynaniu	123
6. ODWROTNY HARMONOGRAM	131
Nawet ludziom czynu potrzebny jest system	133
Odwrotna psychologia	136
Jak korzystać z Odwrotnego harmonogramu	139
Dostosowanie Odwrotnego harmonogramu	152
7. PRACA W STANIE PRZEPIYWU	157
Jak lepiej wykorzystać mózg	159
To tylko Twój pierwszy szkic	161
Nauka koncentracji	162
Ćwiczenie na koncentrację	163
Ćwiczenie relaksacyjne	167
Włączanie stanu przepływu do swojego programu	170
8. ODPOWIEDNIE DOSTOSOWANIE POSTĘPÓW	175
Zaplanowane trudności	176
Zdolność regeneracji sił i wytrzymałość	178

Koncentracja – panowanie nad rozpraszającymi czynnikami	185
Próba w myślach i wstępne programowanie	188
Skuteczne wyznaczanie celów	191
9. ODKŁADANIE DZIAŁANIA W SWOIM ŻYCIU	197
Zarządzanie osobami odkładającymi działanie	198
Zaangażowanie a uległość	200
Koncentracja na rozpoczęciu a kończeniu	202
Uzyskiwanie wyników lub wygłaszanie krytycznych uwag	205
Życie z osobą odkładającą działanie	210
Na koniec	214
BIBLIOGRAFIA	217
O AUTORZE	223

3



JAK ROZMAWIAĆ Z SAMYM SOBĄ

To nie dyscyplina, siła woli ani presja innych osób pomaga trzymać się ambitnego kierunku działania. To raczej swoboda wyboru możliwości, osobiste zaangażowanie w misję i chęć przejęcia odpowiedzialności za konsekwencje decyzji, które umacniają wolę i ośmielają ducha.

— NEIL A. FIORE

THE ROAD BACK TO HEALTH

Program *Nawyki samodyscypliny* koncentruje się na języku — nie dlatego, że sama zmiana języka zmienia nawyk odkładania działania, ale dlatego, że sposób prowadzenia rozmowy ze sobą odzwierciedla nastawienie i poglądy decydujące o odczuciach i działaniu. Dialog wewnętrzny osób odkładających działanie często podświadomie sugeruje, że są one ofiarami, dźwigają brzemień i stawiają opór osobom reprezentującym władzę, oraz wzmacnia to poczucie. Obrazy i uczucia ukształtowane przez taki język niemal zawsze powodują odkładanie działania, które jest aktem asertywności i buntu. Ucząc się walczyć z negatywnym wewnętrznym dialogiem i zastępować go innym, pozbędziesz się nieodpowiedniego dla Twojego wieku, intelektu i potencjału nastawienia do swojej wartości i swoich umiejętności.

KOMUNIKATY PRZYNOSZĄCE REZULTAT PRZECIWNY DO ZAMIERZONEGO

Przemawianie do siebie apodyktycznym głosem oznacza presję dotyczącą jakiegoś działania oraz to, że podczas gdy jedna część naszej osobowości ją stosuje, inna nie chce się jej poddać. Choć często usiłujemy motywować samych siebie, mówiąc „Muszę to zrobić” lub „Powinienem to zrobić”, takie stwierdzenia to dla psychiki komunikat: „Nie chcę tego zrobić, ale się zmuszę, aby to dla nich zrobić”. Nieodłączne poczucie wyobcowania i podświadomy komunikat wynikający z takiego dialogu z samym sobą prowadzą do konfliktu wewnętrznego i odkładania działania.

Poprzez komunikaty przekazujące presję próbujemy się zmotywować, przywołując zagrożenia oznaczające, że wykonanie wymaganego zadania jest nieprzyjemne i że mamy ochotę na ucieczkę. Dlatego takie komunikaty wzbudzają niepokój i powodują negatywną reakcję na pracę, sugerując, że jest to coś, czego nie zrobilibyśmy z własnej woli. Oprócz tego, że przynoszą rezultat przeciwny do zamierzonego, nie wskazują tego, *czego chcesz*, o czym *decydujesz* lub *co wybierasz*.

Aby pozbyć się poczucia wyobcowania i wewnętrznego konfliktu pomiędzy apodyktycznym głosem i buntem, musisz się nauczyć języka, który wyeliminuje potrzebę konfliktu wewnętrznego oraz konfliktu z osobami, które w Twoim odczuciu mają nad Tobą władzę.

Zmiana dialogu wewnętrznego to skuteczna metoda pozbywania się wzorów zachowania dotyczących wahania i nieumiejętności podejmowania decyzji związanych z odkładaniem działania. Stosując język wyboru i zaangażowania, nauczysz się kierować energię ku celowi i nabierzesz poczucia większej odpowiedzialności za wykonywane zadania, zamiast czuć się ofiarą.

„Muszę” — komunikaty o stresie

Wewnętrzny dialog osób odkładających działanie — „Powinienem to zrobić, ale nie chcę. Muszę, ponieważ jestem do tego zmuszany” — sugeruje, że ktoś taki czuje się ofiarą, odczuwa opór, stres i konsternację. Ze

wszystkich cech charakterystycznych, które odróżniają ludzi czynu od osób odkładających działanie, żadna nie daje większego poczucia wolności niż koncentracja ludzi czynu na „wyborze” i „wybieraniu”. Komunikaty: „wybieram”, „decyduję”, „będę”, kierują energię na jeden cel osobisty i wyraźną odpowiedzialność za wynik.

Często wpadamy w pułapkę polegającą na mówieniu do siebie w taki sposób, jakbyśmy użalali się nad sobą, jeżeli chodzi o wizytę u dentysty, wysłanie kartek do przyjaciół, zapłacenie podatków, pracę lub spotkanie z szefem. To potwierdzenie, że inne osoby zmuszają nas do pewnych rzeczy wbrew naszej woli. W rezultacie powstaje obraz samego siebie jako osoby odnoszącej porażki w starciu z niewielkimi zadaniami życiowymi, nadmiernie obciążonej, ciężko pracującej i nieodczuwającej radości. W wyniku ciągłego powtarzania stwierdzenia „Muszę” do podświadomości przekazywane są komunikaty:

- Nie chcę tego zrobić.
- Jestem do tego zmuszany wbrew własnej woli.
- Muszę to zrobić albo... stanie się coś nieprzyjemnego i strasznego. Znienawidzę wtedy siebie samego.
- To sytuacja, z której nie ma dobrego wyjścia: jeśli tego nie zrobię, zostanę ukarany, a jeśli to zrobię, będę działać wbrew sobie.

Komunikaty te powodują powstanie bardzo silnych uczuć — presji pochodzącej z zewnątrz i przeświadczenia, że jest się bezradną ofiarą — tworząc warunki do zastosowania mechanizmu odkładania działania w celu ochrony. Zdrowa potrzeba ochrony samego siebie nieuchronnie prowadzi do pojawienia się sprzecznych uczuć, niechęci i oporu przed wykonywaniem zadań, które rozpoczynają się od „muszę”.

Próbując się uporać z wszystkimi komunikatami ukrytymi za stwierdzeniem „muszę”, mózg ludzki musi sobie jednocześnie poradzić z dwoma różnymi sytuacjami: zapewnić energię potrzebną do wykonania narzuconego zadania oraz energię niezbędną do stawienia oporu zagrożeniom dla integralności człowieka — zagrożeniom dla przetrwania. Ciało ludzkie,

wierny sługa, reaguje na komunikat „Źle, jeśli to zrobię, i źle, jeśli tego nie zrobię” stresem (dostarczając dużą ilość energii do „walki lub ucieczki”) lub przygnębieniem (zachowując energię na przetrwanie). Ale energia ludzka nie może się jednocześnie przemieszczać w dwóch kierunkach, a ciało nie może się skoncentrować na dwóch problemach. Kiedy decydujesz, czy jest to kwestia walki o swoją wolność czy zajęcia się pracą, umysł i ciało zastygają, odkładając działanie na skutek sprzecznych uczuć i komunikatów.

Przez konsternację spowodowaną komunikatem „muszę” człowiek tkwi w jednym miejscu umysłowo, fizycznie i emocjonalnie. Próby rozwiązania tego problemu przy zastosowaniu dodatkowych nacisków przez wprowadzenie dyscypliny lub wizje strasznych katastrof prowadzą jedynie do pogorszenia sytuacji. Potwierdzają tylko wrażenie, że zadanie jest straszne i nieprzyjemne — takie, że nie wykonałbyś go, gdybyś miał możliwość wyboru. To uczucie jest podobne do tego, którego doświadczyliśmy w dzieciństwie, gdy ktoś, kto miał kontrolę nad jedzeniem, schronieniem i naszym obrazem samego siebie, powiedział, że mamy zrobić coś, na co nie mieliśmy ochoty. Wszyscy znamy sprzeczne uczucia, presję, zagrożenie, niechęć oraz opór, które się z tym wiążą. Przemawiamy jednak do siebie, jakby część naszej osobowości przypominająca dziecko musiała reagować na inną część, przemawiającą tonem groźnego rodzica.

Kiedy spotkałem się z Beatą po raz pierwszy, musieliśmy działać szybko. Sprawozdanie roczne było już opóźnione, a Beata była dosyć przygnębiona i myślała o odejściu z pracy. Chociaż była kompetentna jako administrator w dużej firmie ubezpieczeniowej, nie znosiła przygotowywania rocznego raportu. Każdego roku traciła dużo czasu przed podjęciem decyzji o rozpoczęciu działania. Przez całe tygodnie narzekała: „Muszę przygotować sprawozdanie roczne”; „Powinnam pracować nad sprawozdaniem rocznym”; „Chcę iść z tobą na lunch, ale muszę skończyć sprawozdanie roczne”. Dla wszystkich było jasne, że Beata czuła się ofiarą znienawidzonej czynności. Kiedy nadchodził czas przygotowania

sprawozdania, jej zwykła energia i radość znikwały, pojawiało się przygnębienie i mizerniała. Garbiła się jakby pod brzemieniem wielkiej odpowiedzialności i cierpiała na skutek dużego zmęczenia, napięcia mięśni i bezsenności. Życie wydawało się jej jednym wielkim obowiązkiem, bez miejsca na wolność lub rozrywkę.

Aby szybko uzyskać rezultaty i pozbyć się uczucia bezradności oraz poczucia, że jest ofiarą, Beata musiała zmienić swoje nastawienie w sytuacji, w której było najbardziej prawdopodobne odkładanie działania. „Jeżeli chodzi o mnie — powiedziałem — nie musi pani robić nic, żeby być wartościową osobą. Jeśli jednak pani zdecyduje inaczej, może to pani również zrobić, przyjmując pełną odpowiedzialność za konsekwencje. Pani ciało i umysł będą działać zgodnie z tym komunikatem. Musi pani zastąpić każde stwierdzenie »Muszę« dojrzałą decyzją co do metod rozpoczęcia pracy nad projektem lub wyjaśnić przełożonemu, dlaczego pani tego nie robi”. Po tej pierwszej sesji Beata, zamiast mówić „Muszę”, zaczęła podejmować decyzje — dokonywała jasnych wyborów jak dojrzała, dorosła osoba.

Następnego dnia zdecydowała, że będzie pracować nad tą częścią sprawozdania, która była najmniej nieprzyjemna, i poprosiła przełożonego o pomoc przy fragmentach, które wydawały się jej trudniejsze. Obiecała sobie również, że jeśli zdecyduje się na przygotowanie raportu, będzie to po raz ostatni. Beata zobaczyła więcej możliwości w życiu i wstawiając się za dziecięcą częścią swojej osobowości, nie czuje już przymusu odkładania działania.

Beata bardzo skutecznie wykorzystywała moc dokonywania wyborów. Teraz ma większe poczucie odpowiedzialności za swoje życie. Wcześniej dziecięca strona jej osobowości czuła się rozdarta pomiędzy potrzebą aprobaty ze strony osób reprezentujących władzę i potrzebą wyrażania swojej obawy i mocy przez odkładanie działania. Teraz przy udziale wewnętrznego systemu wsparcia i bardziej skutecznego języka dotyczącego wyborów Beata radzi sobie z presją w pracy, stosując kompleksową, jednolitą metodę.

„Powiniennem” — komunikaty o przygnębieniu

U wielu z nas wina i poczucie winy związane ze wzorem odkładania działania wiążą się z językiem, w którym stosowane jest słowo „powiniennem”. Dla osób odkładających działanie straciło ono swoje pierwotne znaczenie: „Nie podoba mi się to i mam zamiar coś w związku z tym zrobić”. Zamiast tego sprowadza się ono do stwierdzenia: „Jestem zły i rozczarowany w związku z zaistniałą sytuacją (czyli wygląda ona inaczej niż Twoim zdaniem powinna) i zamierzam narzekać oraz źle się czuć”.

Wewnętrzny dialog zawierający słowo „powiniennem” ma taki sam negatywny efekt jak ustalanie celów przynoszących rezultat przeciwny do zamierzonego, zazdrość w stosunku do innych osób i tęsknota za przeszłością. Prowadzą one do powstawania negatywnych porównań, krytycznych w stosunku do siebie:

- Stwierdzenie „powinno być inaczej” zawiera porównanie wyobrażonego idealnego stanu z obecną negatywną sytuacją.
- Stwierdzenie „powinno być zrobione” zawiera porównanie sytuacji końcowej ze złą lub negatywną sytuacją początkową.
- Stwierdzenie „powiniennem być jak on” zawiera porównanie Ciebie z osobą, której zazdrościsz lub którą podziwiasz, z Tobą jako złą, nieodpowiednią osobą.
- Stwierdzenie „powinno być tutaj” zawiera porównanie wyobrażonej szczęśliwej przyszłości z sytuacją w teraźniejszości.

Stwierdzenie „powiniennem” powtarzane przez cały dzień przypomina refren, który powoduje rezultaty przeciwne do zamierzonych i programuje w umyśle negatywny podprogowy komunikat: „Jestem zły. Jestem w niewłaściwym miejscu. Nie robię postępów. Nic nie jest tak jak należy”. Wyrażenie „powiniennem” wywołuje depresję, podobnie jak wyrażenie „muszę” powoduje stres. Tylko policz, ile razy myślisz „powiniennem”

lub „nie powinienem” w ciągu dziesięciu minut, a zobaczysz depresję u siebie we właściwym rozmiarze. Najprawdopodobniej będziesz mieć poczucie, że jesteś ofiarą, dźwigasz brzemię i odnosisz porażki.

Nie twierdzę, że nie warto próbować osiągać celów i dążyć do ideałów. Wyrażenia „powinienem” nie powinny jednak powodować powstawania negatywnych porównań, nie wskazując metod osiągnięcia wymarzonych celów. Stwierdzenia „muszę” i „powinienem” nie przekazują ciała i umysłowi wyraźnej wizji:

- wybranego działania,
- wybranego czasu działania,
- wybranego miejsca rozpoczęcia działania,
- wybranych sposobów działania.

Kiedy zaczniesz rozmawiać z sobą w języku, który koncentruje się na wynikach zamiast na winie, na wyborach zamiast na tym, co *należy* zrobić, i na obecnej sytuacji zamiast na tym, jak *powinna* ona wyglądać, odkryjesz, że Twoje ciało i umysł — uwolnione od niepotrzebnych konfliktów w przeszłości i negatywnych porównań z przyszłością — współpracują, zapewniając poziom pozytywnej energii.

Dariusz uwielbiał pracę handlarza dzieł sztuki. Niestety, mimo zamiłowania do sztuki nie znosił zarządzania firmą i szczegółów związanych z tą pracą. Kiedy trzeba było sporządzić sprawozdania podatkowe, albo nawet odnaleźć fakturę sprzedaży, Dariusz tracił mnóstwo energii, bez końca powtarzając sobie: „Powinienem był lepiej prowadzić dokumentację” i „Powinienem bardziej zająć się promocją”. Nawet kiedy zaczął porządkować dokumentację, myślał: „Nie będzie tak dobrze, jak powinno być, ponieważ powinienem był zacząć wcześniej”. Ulubiona praca zmieniła się w uciskające brzemię.

Dariuszowi wydawało się, że nie ma znaczenia, czy skończył jakąś pracę czy odkładał działanie — zawsze powtarzał sobie: „Powinienem”

i czuł się przez to jeszcze gorzej. Podczas spotkań ze mną Dariusz musiał się nauczyć przestać myśleć o przeszłości w kategoriach „Powinienem był”, akceptując to, że teraz jest ona poza jego kontrolą. Nauczyłem go rozpoznawania pierwszych objawów depresji dotyczącej utraconych możliwości, przypominając mu, żeby sobie powtarzał: „Tak, to już przeszłość. Szkoda, nie mogę w związku z tym nic zrobić. Ale co mogę zrobić teraz?”. Następnie ćwiczył umiejętność szybkiego zwracania uwagi na jeden drobny krok, który mógł wykonać, aby uzyskać natychmiastową poprawę. Dariusz nauczył się także kierować uwięzioną energią na konstruktywne działanie i zastępować nim martwienie się to, co „powinien” w przyszłości, przez zadanie sobie pytania: „Kiedy znowu mogę zacząć pracować nad osiągnięciem tego celu?”. Rozmawiając z sobą w sposób, który niszczył dawne wzory, Dariusz zaczął bardzo skutecznie zmieniać samokrytycyzm i depresję związaną z próbami osiągnięcia rzeczy niemożliwych w coś konstruktywnego, co mógł osiągnąć.

Aby uniknąć pogrążenia w myślach o przeszłości lub o przyszłości, trzeba zacząć zmieniać swój wewnętrzny dialog. Jeśli chcemy stać się bardziej wydajni i skuteczni, musimy przekazywać sobie jasne komunikaty o tym, jakie działania wybieramy oraz kiedy i gdzie zamierzamy rozpocząć realizację tych zobowiązań.

MOC WYBORU

To, jak duże znaczenie ma wyeliminowanie podwójnych komunikatów i sprzecznych uczuć, które są nieodmiennie związane z wyrażeniami „muszę” i „powinienem”, uświadomiłem sobie, kiedy byłem członkiem 101 dywizji lotniczej. Mimo że praktycznie wszyscy spadochroniarze są ochotnikami, mój oficer dowodzący powiedział mi, że mogę dobrowolnie pójść do szkoły lotniczej, ale jeśli tego nie zrobię, istnieje duże prawdopodobieństwo, że będę musiał skakać bez przeszkolenia. Miało to miejsce wtedy, gdy jednostka była przez cały czas w stanie gotowości ze względu na liczbę punktów zapalnych na całym świecie.

Zrobiłem to, mimo że musiałem spędzić dwa razy więcej czasu w butach wojskowych podczas niezwykle męczących tygodni ćwiczeń wojskowych i treningów w gorącym słońcu Georgii w Fort Benning, „centrum lotnictwa”. Odkryłem wtedy, że w rzeczywistości oczekiwano, abym skakał z samolotu lecącego z szybkością 225 km/h na wysokości 610 metrów. Wysiłek konieczny do przebrnięcia przez szkolenie dla spadochroniarzy w pewien sposób sprawia, że zapomina się, do czego prowadzą przygotowania. Oczywiście, gdybym się o to martwił, odczuwałbym obawę przed sukcesem — rodzaj obawy wywołanej przewidywaniem, że nagrodą za ciężką pracę będzie jeszcze cięższa praca.

Nigdy nie zapomnę tamtego pierwszego lotu. Kiedy nasz samolot osiągnął prędkość 225 km/h i wzniósł się na wysokość 610 metrów, otwarto drzwi w oczekiwaniu, że będziemy skakać. Z przodu widziałem innych młodych ludzi, którzy z wielkimi oporami próbowali się zmierzyć z przerażającym zadaniem. Kiedy zbliżali się do drzwi, wielu z nich kładło ręce na wewnętrznej stronie drzwi kabiny, co świadczyło o sprzecznych uczuciach związanych z opuszczeniem samolotu — mieli trzymać ręce na zewnątrz drzwi, aby się od nich odepchnąć. Patrzyli w dół na twardy grunt, widać było napięcie ich ciał i automatycznie się wycofywali, jakby przygotowując się do nieudanego skoku. Z tej niewłaściwej i niebezpiecznej pozycji albo próbowali zmuszać się do skoków, albo byli wyrzucani przez sierżanta, opuszczając samolot w nieodpowiedni sposób. Co chwila było słycać okropny huk, jakby skacząca osoba nie robiła tego prawidłowo i uderzała ciałem o bok samolotu. Brak chęci do wyskoczenia powodował zwiększenie prawdopodobieństwa, że spadochron nie będzie działał dobrze i nie otworzy się we właściwy sposób.

Początkowo paraliżował mnie strach — jakbym na pokładzie 30 metrów nad ziemią był niezdolny do tego, żeby się poruszyć. Miałem wszystkie objawy stresu: spocone dłonie, przyśpieszone bicie serca, trzęsące się kolana i mdłości. Powiedziałem sobie: „Musisz to zrobić”. Wtedy zrozumiałem, jakie to było szaleństwo i że w rzeczywistości nie chciałem wyskakiwać z samolotu.

Obserwując tych mężczyzn, którzy okazywali sprzeczne uczucia związane z wyskoczeniem z samolotu, i słysząc, jak ich ciała odbijają się od przegrody, było mi łatwiej dokonać pierwszego wyboru: „Nie wyskoczę z samolotu w ten sposób” — powiedziałem do siebie. Wtedy odkryłem moc wyboru — nie „muszę” ani „chcę”, tylko trzecią postawę. To odkrycie spowodowało, że zrobiłem krok naprzód w kierunku dwóch następnych wyborów: 1) nie zostanę wypchnięty z samolotu, 2) jeżeli wyskoczę z samolotu, będzie to zależeć od mojej woli. Zwiększę do maksimum szanse bezpiecznego wyjścia. Zmiana moich uczuć była dosyć znaczna. Celowe działanie zastąpiło stres, a poczucie, że jestem ofiarą, przekształciło się w większą odpowiedzialność za działanie.

Kiedy przyszła kolej na mnie, wszystko we mnie mówiło: „Dokonuję wyboru: wyskoczę z samolotu”. Nie wahałem się ani nie miałem sprzecznych uczuć. Celowo umieściłem ręce na zewnątrz ramy drzwi, aby się wypchnąć, brnąć przez wiatr wiejący z prędkością blisko 250 km/h, i pozbyć się jakichkolwiek wątpliwości co do pozostania w samolocie. Zamiast patrzeć w dół i wyobrażać sobie porażkę, popatrzyłem w górę, w kierunku chmury, którą wybrałem za swój cel.

Ponieważ dokonałem wyboru — miałem skakać — skoncentrowałem myśli i zachowanie na tym działaniu, odkładając na bok jakiegokolwiek myśli o tym, żeby nie skakać, lub o tym, że „muszę skakać”. Podeszedłem do drzwi, mając jeden cel. Na sygnał wzięłem głęboki oddech, pochyliłem kolana, skoncentrowałem się na swojej chmurze i wydostałem się przez drzwi, bezpiecznie opuszczając samolot i mijając jego kadłub o co najmniej dwa metry.

Zawsze będę pamiętać dreszcz towarzyszący temu skokowi, tak samo jak pełen radości śmiech, kiedy bezpiecznie wylądowałem bez żadnego uszczerbku. Ale ważniejsza stała się dla mnie na przestrzeni lat lekcja przejmowania odpowiedzialności, która płynie ze zmiany wyrażenia „muszę” na dokonywanie wyboru.

Od oporu do zaangażowania

W życiu wielokrotnie mamy do czynienia z ograniczonymi możliwościami i nieprzyjemnymi wyborami. Na przykład ludzie często stają przed wyborem, gdy wracają do zdrowia. Chociaż choroba nie jest przyjemna, daje nam możliwość odkrycia, że wszystkie rzeczy, które „musimy” zrobić, jakoś zostają zrobione bez nas lub można przetrwać nawet wtedy, gdy się ich nie robi. Wracając do zdrowia, można również zaobserwować z wielkim zdziwieniem autentyczne *pragnienie* powrotu do pracy. Nagle okazuje się, że wybieramy działanie wcześniej postrzegane jako trudne, narzucone zadanie.

Można sobie łatwo wyobrazić osobę odkładającą działanie, kiedy „targując się z Bogiem”, modli się: „Obiecuję, że nie będę już odkładać działania ani narzekać na pracę. Jeśli tylko wyzdrowieję, będę spokojnie, z radością i rozsądnie wykonywać swoją pracę”. Doświadczenie takiej zmiany dotyczącej energii i nastawienia do pracy jest naprawdę godne uwagi i jest cudownym darem.

Osoby stosujące dietę i te, które chcą rzucić palenie, często doświadczają nagłej zmiany, kiedy znajdują się w sytuacji zagrażającej życiu lub zachodzą w ciążę — ich opór zastępuje zaangażowanie. W *The Washington Post* opisywano historię Giny, która po raz pierwszy zaszła w ciążę. Przez całe lata *próbowała* rzucić palenie i udoskonalić dietę. Kiedy zaszła w ciążę, „odstawiła papierosy i bezwartościowe jedzenie. Zaczęła jadać śniadania. Jej typowy lunch złożony z nerkowców i dietetycznej Pepsi zastąpiła kanapka i szklanka mleka”. Teraz *chciała* jeść prawidłowo. Było to jej zobowiązanie, jej wybór, a nie zwykła narzucona z zewnątrz „powinność”.

Nie musisz wyskakiwać z samolotu, chorować ani zachodzić w ciążę, aby tak bardzo zmienił się Twój punkt widzenia. Podczas codziennych zajęć posłuchaj, jak negatywny dialog z samym sobą tworzy wizję bierności i bezsilności: „Muszę pracować podczas lunchu; muszę kupić gaz do samochodu; muszę kupić prezent dla matki; muszę iść na imprezę firmową”.

Wypróbowanie mocy wyboru pozwoli Ci skierować ku konstruktywnym wysiłkom energię, która poprzednio była zablokowana przez opór i poczucie, że jesteś ofiarą.

Czy chcesz żyć z konsekwencjami niewykonania działania? O ile bardziej wolny się poczujesz, jeśli podejmiesz jasną decyzję związaną z którymkolwiek z zadań? Masz wybór. Nie musisz *chcieć* wykonać zadanie ani je uwielbiać. Ale jeśli będziesz to przedkładać nad konsekwencje niewykonania zadania, możesz się zdecydować na pełne *zaangażowanie* w jego wykonanie. Kiedy to *Ty* zdecydujesz o udziale w imprezie firmowej, wyjeździe na stację gazową czy do sklepu z upominkami, wyrażanie się w sposób bardziej pozytywny i ukazujący moc (bo jesteś człowiekiem, który ma moc) nabierze sensu: „*Idę do sklepu; będę u dentysty o 15:00; idę na kolegium dzisiaj rano*”.

Angażując się w dojrzały sposób w wykonanie zadania, zamiast znajdować powody, aby go nie wykonywać, będziesz mógł sprawić, że stanie się ono bardziej przyjemne. Nawet jeśli możliwości wyboru są bardzo ograniczone, możesz doskonalić swoją moc dokonywania wyborów i uczyć się wybierać drogę, która wydaje Ci się najbardziej rozsądna. Właśnie dlatego, że wybierasz pewną możliwość, staje się ona łatwiejsza, mniej nieprzyjemna i szybciej można dokończyć dane zadanie. Zawsze kiedy okazuje się, że tracisz motywację do końca projektu, przyjrzyj się konsekwencjom istnienia wyrażenia „muszę” w sposobie myślenia i podejmij w tym momencie decyzję dotyczącą drogi — obecnej, a nie wyobrażonej — lub pozbadź się tego wyrażenia. Wybór należy do Ciebie.

Nauka mówienia „nie”

Dzieci w okresie „okropnego dwulátka” uczą się mówić „nie” w odpowiedzi niemal na wszystko. To część ich rozwoju poznawczego oraz rozwoju osobowości — nauka oddzielenia od rodziców. Może to też być potwierdzenie wewnętrznej wartości i zwięźle wyrażać postawę: „Nie, nie muszę tego robić. Nie muszę robić nic, aby udowodnić, że jestem godzien miłości i na nią zasługuję”. Czy nie byłoby wspaniale, gdyby dorośli mieli ten

rodzaj pewności co do własnej wartości? Wielu z nich mówi „Nie, nie muszę” tylko podczas choroby i wtedy przepraszająco wyjaśniają: „Przykro mi, ale nie mogę. Jak tylko będę w stanie usiąść i przyjąć pożywienie, zacznę ciężko pracować i robić wszystko, co w mojej mocy, nawet jeśli pojawi się ponowne zagrożenie dla mojego zdrowia”.

Mówienie „nie” to ważna umiejętność dla osób odkładających działanie. Dzięki niej zmniejsza się prawdopodobieństwo, że będziesz szybko wykonywać zadania, aby zrekompensować sobie dostrzegany u siebie brak wartości. Bezpośrednie i dojrzałe wyrażone „nie” wyjaśnia sytuację znacznie szybciej niż bierne „Tak, być może będę musiał”, w związku z którym odczuwasz później niechęć i przeciwko któremu się buntujesz, odkładając działanie.

Umiejętność mówienia „nie” to skuteczna metoda dokonywania wyboru, zwłaszcza dla osób odkładających działanie. To inna forma stwierdzenia „mogę być niedoskonały, ale mam wystarczająco dużo szacunku do siebie, żeby powiedzieć »Nie, nie muszę tego robić«”. Ta umiejętność pozwala też uniknąć przyjmowania na siebie zbyt wielu obowiązków i poczucia brzemienia. Mówiąc „nie”, zapewniamy: „Wiem, że możesz wyrzucić na mnie presję, ale nie możesz spowodować zagrożenia dla poczucia mojej wartości”. „Nie” można mówić asertywnie i nie w sposób defensywny, na przykład:

- „Nie, potrzebuję czasu, aby to przemyśleć”.
- „Nie, nie jestem taki szybki jak ty i chcę mieć czas, żeby to starannie przemyśleć”.
- „Nie, wolę raczej takie warunki kontraktu, które mogę w pełni zaakceptować, niż ryzyko pogorszenia jakości mojej pracy”.
- „Nie, nie zapłacę teraz tego rachunku i chciałbym zapłacić za ten przywilej z naliczonych odsetek”.

Używanie nowych, innych stwierdzeń na własny temat, wiążących się z wyborem, zaangażowaniem i umiejętnością mówienia „nie”, to bardzo istotny krok w kierunku zwiększenia możliwości pracy nad każdym

zadaniem i zmiany z osoby odkładającej działanie w skutecznego człowieka czynu. Odkryjesz, że dzięki poniższemu systemowi ponownego programowania stwierdzeń na własny temat szybko zaczniesz wiązać swoje dawne nawyki z automatycznymi działaniami korygującymi, zmierzając w pozytywnym kierunku, w którym idą ludzie czynu.

PIĘĆ STWIERDZEŃ ODRÓŻNIAJĄCYCH OSOBY ODKŁADAJĄCE DZIAŁANIE OD LUDZI CZYNU

Podczas pięciu lat nauki i dokładnego badania nawyku odkładania działania u siebie samego oraz u moich klientów w trakcie sesji coachingu i terapii, zidentyfikowałem pięć negatywnych przykładów nastawień, czy też stwierdzeń na własny temat, które prowadzą do odkładania działania i odróżniają osoby, które w ten sposób postępują, od ludzi czynu. Nie każdy z objawów będzie dokładnie odpowiadać Twojemu wzorowi odkładania działania, ale identyfikacja tych pięciu używanych negatywnych stwierdzeń ułatwi Ci zastąpienie ich pozytywnymi wyzwaniem, które przygotowałem.

1. Negatywne myślenie o wyrażeniu „Muszę”

Powtarzanie przez cały dzień wyrażenia „Muszę” (oznaczającego „Muszę, ale nie chcę”) sprawi, że będziesz mieć sprzeczne uczucia i poczucie, że jesteś ofiarą („Muszę, ale gdybym miał władzę, nie musiałbym”), co stanowi usprawiedliwienie dla odkładania działania. Po zidentyfikowaniu tego stwierdzenia i nastawienia ofiary, które się za nim kryje, zechcesz się go pozbyć, zastępując je stwierdzeniem związanym z wyborem i nastawieniem na przejmowanie odpowiedzialności.

Zastąp wyrażenie „Muszę” wyrażeniem „Wybieram”.

Język, nastawienia i zachowania ludzi czynu można sobie przyswoić poprzez odpowiednią praktykę podczas wykonywania danego zadania. Na przykład, jeśli siedzisz przy biurku, patrząc na stos poczty czekającej

na odpowiedź i na listę rozmów telefonicznych, które trzeba przeprowadzić, pierwszą rzeczą, jaką możesz zauważyć jest to, że zaczynają Ci opadać ramiona, co oznacza przygnębienie i poczucie brzemienia. Jest to jasny znak, że nawet jeśli nie mówiłeś „Muszę”, czujesz się bardziej jak ofiara niż jak odpowiedzialna osoba, która ma władzę. Kiedy to sobie uświadomisz, natychmiast *wybierz* pracę lub zaakceptuj odpowiedzialność za wybór opóźnienia zadania. Wykorzystaj swoją świadomość negatywnych myśli lub nastawienia, aby odruchowo przyjąć nastawienie człowieka czynu, charakteryzowane przez wybór i moc.

2. Negatywne myślenie o wyrażeniu „Muszę skończyć”

Mówienie do siebie „Muszę skończyć” powoduje, że koncentrujesz się na wyniku gdzieś w przyszłości, nie mówiąc sobie nigdy, od czego należy rozpocząć działanie. „Kończenie” odnosi się do nieokreślonej przyszłości, być może odległej od Twojego obecnego stanu umiejętności, pewności siebie i perspektyw. Koncentracja na takim aspekcie sprawi, że zadanie będzie się wydawało jeszcze bardziej obezwładniające, niemal niemożliwe do wykonania. Należy zmienić ten stan rzeczy i zastąpić to stwierdzenie wiążącym zobowiązaniem do rozpoczęcia działania teraz.

Zastąp wyrażenie „Muszę kończyć” wyrażeniem
„Kiedy mogę zacząć?” .

„Kiedy mogę zacząć” to hasło człowieka czynu. Automatycznie idzie ono w ślad za wszystkimi zmartwieniami dotyczącymi ukończenia zadania i poczuciem obezwładnienia oraz powoduje, że pobudzona energia koncentruje się na tym, czym można się zająć teraz. Działa to jak urządzenie, które kieruje wszystkie niezdecydowane działania do punktu wyjściowego projektu. A jeśli rozpoczęcie projektu jest obecnie niemożliwe, pytanie „Kiedy znowu mogę zacząć?” powoduje, że ponownie zostajemy zaprogramowani na ukierunkowane i proste rozpoczęcie zadania w niedalekiej przyszłości, z jasną wizją czasu, miejsca i punktu, od którego zaczniemy.

3. Negatywne myślenie „Ten projekt jest zbyt duży i ważny”

Myślenie o projekcie jako o dużym i ważnym powoduje jeszcze większe poczucie obezwładnienia. W rzeczywistości mówisz: „Nie wiem, jak miałbym się zająć tak poważnym zadaniem. To bardzo ważne. Ten projekt musi zrobić na wszystkich wrażenie. To moja wielka życiowa szansa”.

Im większy i bardziej obezwładniający wydaje Ci się projekt, tym większą masz skłonność do odkładania działania. Jeśli będziesz wywoływać w sobie poczucie obezwładnienia, myśląc o wszystkich krokach, z którymi się wiąże ten ważny projekt, i o wizji wszystkiego, o co walczysz podczas pracy nad nim, naturalna motywacja i ciekawość ustąpią miejsca niepokoju.

Zastąp wyrażenie „Ten projekt jest zbyt duży i ważny” wyrażeniem „**Mogę wykonać jeden mały krok**”.

Zawsze kiedy czujesz obezwładnienie spowodowane wielkością i znaczeniem projektu, który masz zrealizować, przypomnij sobie stwierdzenie: „Mogę wykonać jeden mały krok. Jeden mały krok: wstępny szkic, plan, jedno słowo »halo«. To wszystko, co muszę teraz zrobić”. Nigdy nie można od razu zbudować całego domu. Teraz możesz tylko położyć beton na fundamentach, wbić jeden gwóźdź, wznieść ścianę — wykonać jeden mały krok. Nigdy nie byłbyś w stanie napisać od razu całej książki — możesz napisać jeden rozdział, kilka stron naraz. Wiesz, że możesz wykonać jeden drobny krok. Porównanie tego jednego kroku, z którym można sobie poradzić, z wielkim przedsięwzięciem daje Ci czas na naukę, odpoczynek i odzyskanie sił pomiędzy seriami drobnych kroków. Każdy z nich zapewni Ci czas na docenienie swoich osiągnięć, zyskanie nowej perspektywy dotyczącej kierunku swojego działania i zaangażowanie się ponownie w osiąganie długookresowych celów.

4. Negatywne myślenie „Muszę być perfekcyjny”

Powtarzając sobie „Muszę być perfekcyjny”, nie zniósłbym pomyłki”, znacznie zwiększasz szanse, że będziesz potrzebować odkładania dzia-

łania jako ochrony przed nieprzyjemnościami związanymi z porażką i krytyką. Oznacza to też, że część Twojego wewnętrznego dialogu koncentruje się na potępianiu wszystkich niewielkich postępów jako nieznaczących w porównaniu do tego, jakie Twoim zdaniem *powinny* być. Jeżeli wymagasz od siebie doskonałej prezentacji, projektu, którego nie można skrytykować, ścisłego przestrzegania diety czy domu bez żadnych plam, wystawiasz się na porażkę i nieuchronny samokrytycyzm. Im większym jesteś samokrytycznym perfekcjonistą, tym trudniej jest Ci rozpocząć pracę nad projektem, który — jak już wiesz — nigdy nie będzie wystarczająco dobrze zrealizowany. Trwanie przy perfekcyjnej wizji spowoduje, że zaczniesz się obawiać dostrzegać rzeczywiste wyniki działania oraz że nie przygotujesz się na możliwość porażki przez stworzenie planu, który pozwoli Ci zacząć działanie od nowa, a także będzie mieć wpływ na zwiększenie skłonności do porzucania projektu po zetknięciu się ze zwykłym problemem. Jak na ironię, perfekcjonizm i krytycyzm w stosunku do swoich błędów sprawiają, że porażki stają się bardziej prawdopodobne i poważniejsze.

Zastąp wyrażenie „Muszę być doskonały” wyrażeniem „**Mogę być doskonale ludzki**”.

Zastąp wymagania dotyczące perfekcyjnej pracy akceptacją (nie rezygnacją na rzecz) swoich ludzkich ograniczeń. Zaakceptuj tak zwane błędy (a w rzeczywistości informacje zwrotne) jako część zwykłego procesu uczenia się. Zamiast samokrytycyzmu będziesz potrzebować wyrozumiałości dla samego siebie, aby wesprzeć swoje odważne starania w obliczu nieuniknionego ryzyka związanego z wykonywaniem prawdziwej, niedoskonałej pracy, zamiast marzyć o doskonałym, ukończonym projekcie. Jako nowicjusz będziesz musiał się wykazać szczególną łagodnością w stosunku do siebie, ponieważ zanim osiągniesz pewność siebie charakterystyczną dla mistrza, musisz wykonać pierwsze nieporadne kroki. Kiedy się nauczysz oczekiwania i akceptacji niedoskonałości związanych z pierwszymi krokami podczas realizacji swoich projektów,

wykształcis w sobie wytrwałość człowieka czynu i będziesz mieć lepsze przygotowanie, aby zacząć wszystko od nowa, dysponując siecią bezpieczeństwa stworzoną dzięki wyrozumiałości.

Osobom odkładającym działanie, u których blokadę powoduje perfekcjonizm, często polecam bezpośrednią walkę, aby się oduczyć tego podstępного nawyku. Spróbuj być niedoskonały. Celowo wykonaj pierwszą część projektu niedbale (nie pokazując jeszcze wyników pracy swojemu przełożonemu); zrób to szybko i niewystarczająco dobrze. Jeśli pracujesz na komputerze, spróbuj zastosować żółte tło, a jeśli piszesz przy użyciu atramentu, zrób to za pomocą ołówka lub kredki, ale w niedoskonały sposób. Następnie zaobserwuj, jak pojawia się Twoja naturalna motywacja do doskonałości, jak docenisz niezwykle umiejętności podczas początkowych etapów pracy nad projektem oraz zaangażujesz się we wprowadzanie udoskonaleń.

5. Negatywne myślenie „Nie mam czasu na rozrywkę”

Takie stwierdzenia, jak „Muszę pracować cały weekend”, „Przykro mi, nie mogę z tobą iść, muszę skończyć ten projekt”, „Jestem zajęty dzisiaj wieczorem, zbliża się ostateczny termin oddania projektu”, sprawią, że zaczniesz odczuwać niechęć do pracy, spowodowaną długimi okresami pozbawienia przyjemności oraz izolacji. Powtarzanie tych stwierdzeń powoduje, że w człowieku wytwarza się poczucie, że życie jest pełne obowiązków i wymagań, które pozbawiają go tego, co w życiu sprawia przyjemność innym.

Zastąp stwierdzenie „Nie mam czasu na rozrywkę” stwierdzeniem
„Muszę znaleźć czas na rozrywkę”.

Stałe i regularne przeznaczanie czasu na ćwiczenia fizyczne, obiady z przyjaciółmi, częste przerwy w ciągu dnia i wakacje przez cały rok spowodują, że zwiększy się Twoje poczucie wewnętrznej wartości i wzrośnie szacunek do siebie samego związany z oduczaniem się nawyku odkładania działania. Wiedząc, że masz coś, czego oczekujesz w niedalekiej

przyszłości — wiążące zobowiązanie do odpoczynku i spędzania czasu z przyjaciółmi — zmniejszył niepokój związany z trudną pracą. Stosowanie pięciu pozytywnych stwierdzeń powoduje zmniejszenie nieprzyjemności związanych z pracą i jednocześnie zwiększa szanse odkrycia, że praca sama w sobie może przynosić satysfakcję. Ponadto praca wysokiej jakości sprawia, że zadowolenie z zasłużonej przerwy bez poczucia winy rośnie. Niewielkie pokrzepiające kroki z częstymi nagrodami mają wpływ na zwiększenie prawdopodobieństwa stałych postępów.

Bezczelowe stwierdzenia osoby odkładającej działanie na swój temat można podsumować tak: „Muszę skończyć duży projekt i zrobić to doskonale, pracując ciężko przez długie okresy, bez czasu na przerwę”. Musisz obalić to budzące konsternację, bezcelowe stwierdzenie i zaprogramować się na nowo, z siłą koncentracji charakterystyczną dla człowieka czynu:

„Wybieram rozpoczęcie działania od jednego drobnego kroku, wiedząc, że będę mieć dużo czasu na przerwę”.

Na szczęście, aby zmienić swoje zachowanie, nie musisz czekać, aż całkowicie znikną Twoje negatywne myśli i stwierdzenia na swój temat. Zamiast tego możesz wykorzystać wiedzę dotyczącą dawnych wzorów, wybierając bardziej skuteczną drogę. To tak, jakbyś był zwrotniczym na kolei: lokomotywa tocząca się po torach przejeżdża przez punkt, który sygnalizuje, że należy skierować maszynę na inny tor.

Za każdym razem, kiedy decydujesz się na skierowanie energii z wewnętrznego dialogu dotyczącego odkładania działania na język człowieka czynu, powstaje nowe połączenie komórek mózgowych — nowy szlak bodźców nerwowych w mózgu. Kiedy zamiast starej metody kilka razy stosujesz nową, nowe połączenia się umacniają i łatwiej je pobudzić, natomiast stare zanikają. Podejmując świadomą decyzję dotyczącą tworzenia poczucia bezpieczeństwa i stosując język człowieka czynu, oduczysz się nawyków osoby odkładającej działanie i utrwalisz nowe odpowiednie nawyki człowieka czynu.

Ćwicz odchodzenie od zwykle stosowanego dialogu wewnętrznego na rzecz skutecznej rozmowy ze sobą w taki sposób, w jaki robią to ludzie czynu — zilustrowany po prawej stronie. Rozwiń te zdania wokół swojego komputera, biurka i na lodówce.

OSOBY ODKŁADAJĄCE DZIAŁANIE

„Muszę”

„Muszę skończyć”

„Ten projekt jest duży i ważny”

„Muszę być doskonały”

„Nie mam czasu na rozrywkę”

LUDZIE CZYNU

„Wybieram”

„Kiedy mogę zacząć?”

„Mogę podejmować niewielkie kroki”

„Mogę być doskonale ludzki”

„Muszę znaleźć czas na rozrywkę”