

MAX PARADOX

BRUTALNA PRAWDA

O ROZWOJU OSOBISTYM



***BE YOUR
BEST SELF!***

**Dlaczego motywacja działa do poniedziałku,
a „lepszą wersja siebie” wciąż jest drodro.**

INTRO.....	4
Rozdział 1 – Poniedziałkowa wersja siebie	8
Rozdział 2 – Twoje życie jako projekt do optymalizacji.....	15
Rozdział 3 – Motywacja jako produkt sezonowy	24
Rozdział 4 – Strefa komfortu jako największy straszak epoki	31
Rozdział 5 – Dyscyplina jako nowa forma samooceny	38
Rozdział 6 – Poranne rutyny ludzi, którzy nigdy nie mają złego dnia	46
Rozdział 7 – Toksyczna pozytywność i uśmiech na siłę.....	53
Rozdział 8 – Mindset milionera w portfelu studenta	61
Rozdział 9 – Ciągłe „pracuj nad sobą” jako sposób na nigdy nie bycie wystarczającym.....	69
Rozdział 10 – Wersja 2.0, która nigdy nie nadchodzi.....	77
Rozdział 11 – Kursy, szkolenia i wieczne poczucie, że jeszcze nie wiesz wystarczająco	85
Rozdział 12 – Porównywanie się jako sport narodowy ludzi ambitnych	92
Rozdział 13 – Manifestacje, afirmacje i inne próby negocjowania z rzeczywistością	99
Rozdział 14 – Samotność w świecie wiecznego networkingu	106
Rozdział 15 – Odpoczynek jako coś, na co trzeba zasłużyć	113
Rozdział 16 – Wypalenie jako nowa norma ambitnych ludzi	120
Rozdział 17 – Granice, które wszyscy stawiają, ale mało kto naprawdę respektuje	127
Rozdział 18 – Perfekcjonizm przebrany za ambicję.....	133

Rozdział 19 – Przyszłość jako wieczna ucieczka od teraźniejszości	140
Rozdział 20 – Sukces, który nie smakuje tak, jak obiecywano	146
Rozdział 21 – Kiedy rozwój osobisty staje się tożsamością	152
Rozdział 22 – Dlaczego „możesz wszystko” jest najbardziej okrutnym hasłem epoki.....	159
Rozdział 23 – Autentyczność, która stała się kolejną strategią marketingową	165
Rozdział 24 – Samowystarczalność jako mit ludzi, którzy boją się zależności	172
Rozdział 25 – Lęk przed przeciętnością jako paliwo całej branży	178
Rozdział 26 – Samokontrola jako obsesja pokolenia nadmiaru	185
Rozdział 27 – Produktywność jako miara wartości człowieka	191
Rozdział 28 – Ciągłe „wychodzenie poza” jako forma ucieczki przed sobą	197
Rozdział 29 – Dlaczego wszyscy są „w procesie”, ale mało kto jest spokojny	203
Rozdział 30 – Brutalna prawda: może wcale nie chcesz się aż tak rozwijać.....	209
Rozdział 31 – Gdy motywacja nie przychodzi i to nie jest dramat.....	215
Rozdział 32 – Dlaczego wszyscy chcą być liderami, a mało kto chce być zwykłym człowiekiem	221
Rozdział 33 – Iluzja równowagi między wszystkim	227

Rozdział 34 – Kiedy wszystko już wiesz, a nadal czujesz pustkę	232
Rozdział 35 – Ostateczna niewygodna prawda o rozwoju osobistym	237

INTRO

Rozwój osobisty to jedyna branża, w której możesz być
wiecznie niewystarczający
i jednocześnie permanentnie podekscytowany.

To religia bez Boga.
Zamiast zbawienia masz webinar.
Zamiast grzechu masz „strefę komfortu”.

Wstajesz w poniedziałek z poczuciem, że zaczynasz nowe
życie.
Nowy notes.
Nowa aplikacja.
Nowe „ja”.

We wtorek jeszcze walczysz.
W środę jesteś zmęczony.
W czwartek udajesz, że to część procesu.
W piątek kupujesz kolejną książkę o dyscyplinie.

Bo problemem nigdy nie jest system.
Zawsze jesteś nim ty.

- Nie wstałeś o 5:00, więc sabotujesz swoje marzenia.
- Nie medytujesz, więc blokujesz swój potencjał.
- Nie wizualizujesz, więc Wszechświat nie ma z tobą kontaktu.

Rozwój osobisty to piękny biznes oparty na jednym
założeniu:
jesteś projektem do naprawy.

Nie człowiekiem.
Projektem.

Masz cele kwartalne.
Masz plan życia.
Masz KPI szczęścia.

Tylko jakoś nie masz spokoju.

Na Instagramie wszyscy są zdyscyplinowani.
Wszyscy czytają 52 książki rocznie.
Wszyscy mają poranną rutynę, która wygląda jak reklama
pasty do zębów.

Ty masz budzik.
I negocjacje z własnym ciałem.

„Jeszcze pięć minut.”
„Od jutra.”
„Po świętach.”

Rozwój osobisty obiecuje kontrolę.
Nad czasem.
Nad emocjami.
Nad losem.

Ale im bardziej próbujesz kontrolować,
tym bardziej czujesz, że wszystko wymyka się spod ręki.

- Im więcej planujesz, tym bardziej boisz się porażki.
- Im więcej czytasz o sukcesie, tym mniej czujesz, że go masz.
- Im więcej pracujesz nad sobą, tym mniej siebie lubisz.

To nie jest książka o tym, jak być lepszym.

To jest książka o tym, dlaczego ciągle próbujesz.

O tym, dlaczego czujesz się winny, kiedy odpoczywasz.
Dlaczego relaks musi być produktywny.
Dlaczego nawet hobby ma strategię.

To książka o świecie, w którym:

- Sen to słabość.
- Spontaniczność to brak celu.
- Zwykłość to porażka.

Rozwój osobisty sprzedaje marzenie o wersji 2.0.
Tylko że nikt nie pyta, czy wersja 1.0 była aż tak zła.

Może nie potrzebujesz optymalizacji.
Może potrzebujesz świętego spokoju.

Ale spokój nie ma kursu online.
Nie ma masterminda.
Nie ma afiliacji.

Nikt nie zarabia na tym, że jesteś wystarczający.

Więc dostajesz kolejną checklistę.
Kolejne wyzwanie.
Kolejne „30 dni do nowego życia”.

I tak w kółko.

- Motywacja działa do poniedziałku.
- W poniedziałek działa do lunchu.
- Po lunchu działa już tylko kawa.

Ta książka nie da ci porannej rutyny.
Nie da ci afirmacji.
Nie da ci planu pięcioletniego.

Da ci lustro.

A z lustrem bywa różnie.

Czasem pokazuje, że problemem nie jest brak dyscypliny.
Tylko to, że próbujesz być kimś, kto zawsze jest „w procesie”.

Może nie jesteś niedokończony.
Może jesteś zmęczony.

Rozwój osobisty mówi: „Możesz wszystko.”
Życie mówi: „Możesz trochę.”

A ta książka powie coś jeszcze gorszego.

Że może wcale nie musisz.

Rozdział 1 – Poniedziałkowa wersja siebie

Poniedziałek ma w sobie coś z noworodka.

Jest czysty.

Nieskalany porażką.

Pełen obietnic, których nikt jeszcze nie złamał.

W niedzielę wieczorem jesteś kimś innym.

Lepszym.

Zdeterminowanym.

Prawie oświeconym.

To wtedy powstaje twoja poniedziałkowa wersja siebie.

Ona nie je cukru.

Ona nie scrolluje.

Ona nie odkłada rzeczy na później.

Ona ma plan.

- Wstaje o 5:30 bez dramatu.
- Biega, zanim świat się obudzi.
- Pije wodę z cytryną jak człowiek, który ogarnął życie.

Poniedziałkowa wersja ciebie ma kalendarz zsynchronizowany z losem.

Każda godzina jest zagospodarowana.

Każdy cel rozpisany.

Każda minuta ma sens.

To niesamowite, jak ambitny jesteś w niedzielę o 22:47.

Wtedy wiesz wszystko.

Wiesz, że wystarczy konsekwencja.
Wiesz, że problemem był brak systemu.
Wiesz, że teraz będzie inaczej.

Zawsze jest inaczej.

Do wtorku.

Bo poniedziałek jest teatrem.

Grasz w nim rolę człowieka, który już się ogarnął.
Nawet jeśli jeszcze nie zdążył.

- Zakładasz sportowe buty bardziej dla tożsamości niż dla biegu.
- Otwierasz notatnik bardziej dla poczucia kontroli niż dla treści.
- Robisz listę zadań, żeby poczuć, że coś robisz.

Poniedziałek daje iluzję nowego początku.

A nowy początek to najtańsza forma nadziei.

Nie musisz zmieniać życia.
Wystarczy, że zmienisz tydzień.

To bezpieczne.

Masz siedem dni na bycie kimś lepszym.
Siedem dni na poprawę.
Siedem dni, po których możesz powiedzieć: „Od następnego poniedziałku”.

Poniedziałek to restart bez konsekwencji.

To jak wciśnięcie przycisku „Nowa gra” bez usuwania starych nawyków.

Wszystko zaczyna się od hasła:

„Od jutra.”

- Od jutra dieta.
- Od jutra siłownia.
- Od jutra przestaję marnować czas.

Poniedziałkowa wersja siebie wierzy w liniowy progres.

Że jeśli dziś zrobisz A, jutro będziesz B, a w piątek już Z.

Życie ma inne plany.

W poniedziałek czujesz energię.

W środę czujesz presję.

W piątek czujesz ulgę, że przetrwałeś.

Bo rozwój osobisty nie sprzedaje poniedziałku jako dnia tygodnia.

Sprzedaje go jako symbol.

Nowego ciebie.

Lepszego ciebie.

Bardziej zdyscyplinowanego ciebie.

Tylko że ten lepszy ty istnieje głównie w wyobraźni.