

Max Paradox

**BRUTALNA
PRAWDA
O PSYCHOLOGII**

**Dlaczego ciągle odkładasz
mimo że wiesz lepiej**

INTRO.....	3
Rozdział 1 - Jutro to najbezpieczniejszy dzień świata.....	11
Rozdział 2 - Perfekcjonizm jako elegancka wymówka.....	19
Rozdział 3 - Zajęty, czyli bezpieczny	27
Rozdział 4 - Analiza, która zabija decyzję	36
Rozdział 5 - Motywacja jako narkotyk na później.....	44
Rozdział 6 - Strach, który udaje rozsądek	53
Rozdział 7 - Komfort, który powoli cię usypia	63
Rozdział 8 - Planowanie jako substytut działania	72
Rozdział 9 - Małe przyjemności jako cichy sabotaż	80
Rozdział 10 - To nie jest brak czasu. To jest brak decyzji ...	89
Rozdział 11 - Tożsamość odkładającego	97
Rozdział 12 - Czekanie na idealny moment	105
Rozdział 13 - Presja ostatniej chwili jako uzależnienie	113
Rozdział 14 - „Jeszcze się zastanowię”, czyli wieczne zawieszenie	121
Rozdział 15 - Wymówki, które brzmią jak argumenty	129
Rozdział 16 - Zmęczenie jako alibi	137
Rozdział 17 - Syndrom „zacznę od poniedziałku”	145
Rozdział 18 - Porównywanie się jako paraliż	153
Rozdział 19 - Samokrytyka jako sabotaż	161
Rozdział 20 - Mikrodecyzje, które budują stagnację.....	168
Rozdział 21 - „Jeszcze nie jestem gotowy”, czyli wieczne przygotowanie	176
Rozdział 22 - Fałszywe poczucie postępu	184

Rozdział 23 - Strach przed byciem widzianym	192
Rozdział 24 - Iluzja kontroli	200
Rozdział 25 - Fałszywa pokora.....	207
Rozdział 26 - „To nie jest jeszcze ten czas”.....	214
Rozdział 27 - Komfort jako niewidzialne więzienie.....	221
Rozdział 28 - Odpowiedzialność rozmyta w tłumie	229
Rozdział 29 - Planowanie jako ucieczka.....	236
Rozdział 30 - Utożsamienie się z problemem	243
Rozdział 31 - Mit motywacji	250
Rozdział 32 - Perfekcyjny moment, który nie istnieje.....	258
Rozdział 33 - Ucieczka w drobiazgi	264
Rozdział 34 - Samookłamywanie się z uśmiechem.....	271
Rozdział 35 - Brutalna prawda o psychologii	278

INTRO

Oczywiście, że zrobisz to jutro.

Jutro to najbardziej produktywny dzień w historii ludzkości.

Jutro napiszesz książkę.

Jutro zaczniesz ćwiczyć.

Jutro oddzwonisz.

Jutro uporządkujesz życie.

Dzisiaj?

Dzisiaj jesteś zmęczony.

Psychologia to narodowy sport ludzi ambitnych.

Bo tylko ambitni mają co odkładać.

Lenistwo jest szczerze.

Psychologia jest inteligentna.

To nie jest „nie chce mi się”.

To jest „zrobię to, ale najpierw muszę...”.

- Najpierw muszę poczuć odpowiedni nastrój.
- Najpierw muszę mieć lepszy plan.
- Najpierw muszę ogarnąć drobne rzeczy.
- Najpierw muszę sprawdzić jedną rzecz w telefonie.
- Najpierw muszę być gotowy.

Gotowość to najbardziej elegancka wymówka świata.

Nie odkładasz, bo jesteś głupi.

Odkładasz, bo jesteś sprytny.

Twój mózg wymyśla argumenty, które brzmią jak odpowiedzialność.

Jak rozwaga.
Jak strategia.

W praktyce to perfekcyjnie ubrany strach.

Psychologia nie krzyczy.
Psychologia szepcze.

„Nie teraz.”
„Nie w tym momencie.”
„Jeszcze chwila.”

I ta chwila trwa trzy lata.

Najgorsze jest to, że czujesz się zajęty.
Masz kalendarz.
Masz listę zadań.
Masz aplikację do produktywności.
Masz kolorowe zakładki.

Masz wszystko oprócz działania.

Psychologia uwielbia ludzi ogarniętych.
Bo ogarnięci potrafią odłożyć rzeczy w sposób zorganizowany.

- Zrobisz plan odkładania.
- Stworzysz harmonogram unikania.
- Zrobisz research, jak przestać odkładać.
- Obejrzysz trzy podcasty o produktywności.
- Zapiszesz się na newsletter o dyscyplinie.

I poczujesz ulgę.

Ulgę, która wygląda jak postęp.

To jest najgorsze.

Bo prawdziwe lenistwo boli.
Psychologia daje złudzenie, że jesteś w procesie.

Proces to piękne słowo.
Można w nim siedzieć latami.

„Jestem w procesie.”
„Pracuję nad sobą.”
„To dojrzewa.”

Dojrzewa jak banan zapomniany w plecaku.

Psychologia jest elegancka.
Nie wali drzwiami.
Ona siada obok ciebie i mówi:

„Nie rób z siebie desperata. Zrobisz to porządnie.”

Porządnie znaczy nigdy.

Bo nigdy nie jesteś wystarczająco gotowy.
Nigdy nie masz idealnych warunków.
Nigdy nie jesteś w 100 procentach pewny.

I tak mijają lata.

Psychologia ma jeszcze jedną cechę.
Ona daje ci moralną wyższość.

Ty nie robisz byle jak.
Ty czekasz na właściwy moment.

- Inni działają impulsywnie.
- Ty jesteś strategiczny.
- Inni się kompromitują.
- Ty dopracowujesz szczegóły.
- Inni ryzykują.
- Ty analizujesz.

Analizujesz tak długo, aż temat umrze naturalnie.

A potem mówisz:

„Widocznie to nie było dla mnie.”

To byłeś ty.

Ale w wersji bez odwagi.

Psychologia to nie problem z czasem.

To problem z tożsamością.

Bo kiedy coś zrobisz, przestajesz być „kimś, kto mógłby”.
Stajesz się kimś, kto zrobił.

A to oznacza ocenę.

Konsekwencje.

Widoczność.

Psychologia chroni twoje ego.

Dopóki nie zaczniesz, możesz być potencjalnym geniuszem.
Dopóki nie spróbujesz, możesz być niedocenionym talentem.
Dopóki nie wyślesz, możesz być perfekcjonistą.

Kiedy wyślesz, jesteś tylko człowiekiem.

I to boli.

Dlatego odkładasz.

Nie dlatego, że jesteś słaby.
Dlatego, że jesteś przerażony.

Ale nie nazwiesz tego strachem.
Nazwiesz to przygotowaniem.

Psychologia ma jeszcze jedną sztuczkę.
Zamienia drobne rzeczy w pilne rzeczy.

Masz napisać coś ważnego.
Ale nagle:

- Musisz posprzątać biurko.
- Musisz odpowiedzieć na maile sprzed tygodnia.
- Musisz sprawdzić promocje.
- Musisz przeczytać artykuł, który „może się przydać”.
- Musisz zrobić kawę w bardziej świadomy sposób.

I nagle dzień minął.

Nie zmarnowałeś go.
Byłeś produktywny.

Tylko nie w tym, co miało znaczenie.

Psychologia nie niszczy życia spektakularnie.
Ona je rozmywa.

Nie ma tragedii.
Nie ma upadku.
Nie ma katastrofy.

Jest powolne przesuwanie granicy.

Jeszcze tydzień.
Jeszcze miesiąc.
Jeszcze rok.

Aż pewnego dnia mówisz:
„Kiedyś chciałem.”

Chciałeś.
Ale nie byłeś gotowy.

Zawsze można coś poprawić.
Zawsze można się jeszcze czegoś nauczyć.
Zawsze można poczekać na lepszy moment.

Moment idealny to mit dla ludzi, którzy boją się zwykłego momentu.

Psychologia to luksus ludzi, którzy mają wybór.
Masz dach nad głową.
Masz dostęp do internetu.
Masz czas.

Więc możesz odkładać.

Człowiek w kryzysie działa.
Człowiek w komforcie analizuje.

Nie jesteś ofiarą czasu.
Jesteś ofiarą wygody.

Wygoda nie boli.
Wygoda uspokaja.

„Spokojnie, zdążysz.”

„Nie ma pośpiechu.”

„Masz jeszcze czas.”

Czas to najbardziej bezczelna iluzja.

Bo kiedy go tracisz, nie słyszysz dźwięku.

Psychologia to cicha kradzież.

Nie okrada cię z pieniędzy.

Okrada cię z wersji siebie, która mogła powstać.

I to jest brutalne.

Nie dlatego, że odkładasz.

Ale dlatego, że wiesz, że odkładasz.

To nie jest nieświadomość.

To jest świadome przeciąganie.

Patrzysz na zadanie.

Wiesz, że powinieneś.

I wybierasz później.

Później jest najbezpieczniejsze.

Później nie wymaga odwagi.

Później nie wymaga konfrontacji.

Później nie wymaga decyzji.

Później jest miękkie.

Dzisiaj jest twarde.

Ta książka nie da ci systemu.
Nie da ci techniki.
Nie da ci porannej rutyny.

Da ci lustro.

Może krzywe.
Może niewygodne.
Może takie, w którym zobaczysz siebie z kubkiem kawy,
scrollującego artykuł o tym, jak przestać odkładać.

I pomyślisz:
„To o mnie.”

Bo jest.

Psychologia nie dotyczy czasu.
Dotyczy odwagi.

A odwagi nie da się zaplanować w kalendarzu.

Można ją tylko odłożyć.

Na jutro.