

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

CZUJĘ, ŻE STOJĘ W MIEJSCU

JAK RUSZYĆ, KIEDY WSZYSCY DOKOŁA
PODOBNO WŁAŚNIE ODNOSZĄ SUKCES



Mamy problem. Ale spokojnie.

Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

SPIS TREŚCI

INTRO	3
Rozdział 1 - Wszyscy są przede mną. Oczywiście	8
Rozdział 2 - Stoisz czy tylko nie widzisz ruchu?	16
Rozdział 3 - Nie musisz wiedzieć, dokąd prowadzi całe życie.	
Rozdział 4 - Czekanie na motywację to dość słaby biznesplan	35
Rozdział 5 - Zajęty nie znaczy, że się ruszasz	47
Rozdział 6 - Wielki plan, który umrze do środy	57
Rozdział 7 - Perfekcjonizm, czyli bardzo elegancki sposób na nicnierobienie	68
Rozdział 8 - Za dużo opcji to też forma utknięcia	78
Rozdział 9 - Zamiast wielkiego skoku zrób ruch, którego nie da się nie zrobić	90
Rozdział 10 - Zbuduj system, który działa także wtedy, gdy masz kiepski dzień	103
Rozdział 11 - Ustal własną tablicę wyników	116
Rozdział 12 - Rób rzeczy, które mogą dostać odpowiedź „nie”	128
Rozdział 13 - Przestań zaczynać od nowa	140
Rozdział 14 - Zrób sobie kwartalny dowód, że życie jednak się rusza	151
Rozdział 15 - A jeśli robisz wszystko dobrze i nadal nic?	163
Rozdział 16 - Co zrobić, kiedy energia spada do poziomu dekoracyjnego kaktusa	175
Rozdział 17 - Kiedy ktoś właśnie cię wyprzedził	188

Rozdział 18 - Rozpoznaj moment, w którym znowu zaczynasz stać	200
Rozdział 19 - Nie wracaj do wyścigu, którego nie wybrałeś	213
Rozdział 20 - Ruszyłeś. Teraz nie psuj tego nadmiarem filozofii	225

INTRO

Jest wtorek, 21:37. Leżysz na kanapie z telefonem w ręce i popełniasz jeden z najpopularniejszych błędów współczesnego człowieka: sprawdzasz, jak idzie w życiu innym ludziom. Kolega ze szkoły właśnie awansował. Znajoma otworzyła firmę. Ktoś, kogo nawet nie pamiętasz, przebiegł maraton w Lizbonie, a człowiek z internetu kupił mieszkanie, chociaż wygląda na siedemnaście lat i jeszcze niedawno prawdopodobnie potrzebował zgody rodziców na wycieczkę szkolną. Przesuwasz palcem dalej. Ślub. Nowa praca. Tajlandia. Dom z ogromnymi oknami. „Z dumą ogłaszam...”. „Nie mogę uwierzyć, że...”. „Kolejny cel odhaczony”.

Ty tymczasem od trzech dni masz na liście „kupić płyn do naczyń”.

Trudno w takich warunkach nie dojść do wniosku, że coś poszło nie tak. Wszyscy najwyraźniej uczestniczą w jakimś wyścigu, o którym zapomniano cię poinformować. Co gorsza, wygląda na to, że wystartowali kilka lat temu, mają świetne buty, osobistego trenera i sponsora, a ty właśnie stoisz przy automacie z kawą i zastanawiasz się, czy w ogóle zapisałeś się na zawody. Powoli pojawia się znajome uczucie: stoję w miejscu. Nic się nie dzieje. Niczego nie buduję. Niczego nie osiągam. Inni gdzieś jadą, a ja najwyraźniej jestem parkingiem.

To uczucie potrafi być niezwykle przekonujące.

Nie musi być jednak prawdziwe.

Problem polega na tym, że własne życie oglądasz od zplecza, a cudze głównie od strony wystawy. Widzisz swoje opóźnienia, pomyłki, niezrealizowane plany, rachunki, poniedziałki, pranie i trzy miesiące zastanawiania się, czy zmienić pracę. U innych dostajesz wersję po montażu: awans, medal, podpisaną umowę, zdjęcie z lotniska, klucze do mieszkania i uśmiech człowieka, który najwyraźniej nigdy nie spędził niedzielного wieczoru, patrząc w sufit i myśląc:

„Co ja właściwie robię ze swoim życiem?”.

Spółeczne porównania mają dość paskudną cechę: prawie zawsze wybieramy do nich osoby, które w danym obszarze są przed nami. Człowiek niezadowolony z kariery nie porównuje się zwykle z kolegą, który właśnie trzeci miesiąc wysyła CV bez odpowiedzi. Z jakiegoś powodu wybiera tego, który został dyrektorem regionalnym, zamieścił zdjęcie z konferencji w Singapurze i użył w opisie słowa „journey”. Mózg nie prowadzi uczciwego zestawienia statystycznego. Mózg wybiera materiał dowodowy pod wcześniej przygotowaną tezę: „Wszyscy idą do przodu oprócz mnie”.

Bardzo profesjonalne śledztwo.

Jeszcze ciekawiej robi się wtedy, gdy zaczynasz porównywać różne elementy życia różnych ludzi i składać z nich jednego fikcyjnego superczłowieka. Od jednej osoby bierzesz karierę. Od drugiej związek. Od trzeciej sylwetkę. Od czwartej mieszkanie. Od piątej podróż. Od szóstej pewność siebie. Potem patrzysz na tę konstrukcję i pytasz, dlaczego nie jesteś taki sam. Odpowiedź jest dość prosta: ponieważ porównujesz się z potworem Frankenstein zbudowanym z najlepszych fragmentów sześciu życiorysów.

On nie istnieje.

Co jednak najważniejsze, poczucie stania w miejscu bardzo często nie oznacza, że naprawdę nic się nie zmienia. Czasem oznacza, że zmiana nie wygląda tak spektakularnie, jak się spodziewałeś. Być może nie awansowałeś, ale nauczyłeś się stawiać granice. Nie kupiłeś mieszkania, ale wyszedłeś z długów. Nie zmieniłeś branży, ale po raz pierwszy od dawna zacząłeś poważnie zastanawiać się, czego właściwie chcesz. Nie przebiegłeś maratonu, ale przez miesiąc trzy razy w tygodniu wychodziłeś na spacer, co może nie wygląda imponująco na Instagramie, lecz twoje kolana prawdopodobnie wolą tę wersję historii.

Postęp ma fatalny dział marketingu.

Uwielbiamy widoczne kamienie milowe, bo łatwo je policzyć. Nowa praca. Większa pensja. Dziesięć kilogramów mniej. Dyplom. Firma. Dom. Liczby są wygodne. Można zrobić zdjęcie, wrzucić post i dodać emotikonę rakiety. Znacznie gorzej sprzedaje się informacja: „Od pół roku nie uciekam już od trudnych rozmów i przestałem podejmować decyzje wyłącznie po to, żeby wszyscy byli ze mnie zadowoleni”. A przecież taka zmiana potrafi przebudować całe życie mocniej niż nowy tytuł stanowiska wydrukowany na wizytówce, której i tak nikt już nie używa.

Jest jednak również druga możliwość. Możliwe, że naprawdę utknąłeś. Od dawna myślisz o zmianie pracy, ale nic nie robisz. Chcesz zacząć własny projekt, ale od roku „zbierasz informacje”. Chcesz wrócić do nauki, sportu, randkowania, pisanie, oszczędzania, podróżowania albo czegokolwiek, co dla ciebie ważne, lecz ciągle czekasz na bardziej odpowiedni moment. I tutaj pojawia się dobra wiadomość: utknięcie nie jest wyrokiem. Jest stanem. A stany można zmieniać.

Nie poprzez dramatyczną rewolucję rozpoczętą w poniedziałek o szóstej rano.

Spokojnie. Nie jesteśmy aż tak źli.

Ta książka nie będzie próbowała przekonać cię, że powinieneś „uwierzyć w siebie”, „wyjść ze strefy komfortu” i „zacząć żyć pełnią życia”. Takie zdania świetnie wyglądają na kubkach i bardzo słabo odpowiadają na pytanie, co konkretnie zrobić w środę po pracy, kiedy jesteś zmęczony, masz pranie do rozwieszenia i absolutnie żadnej ochoty na budowanie nowej wersji siebie. Zamiast tego zajmiemy się tym, dlaczego poczucie stagnacji w ogóle powstaje, jak media społecznościowe i cudze sukcesy deformują ocenę własnego postępu, dlaczego wielkie plany często paraliżują zamiast motywować i jak ruszać wtedy, gdy nie masz pewności, energii ani spektakularnej wizji przyszłości.

Będziemy również rozróżniać dwie rzeczy, które ludzie regularnie wrzucają do jednego worka: brak ruchu i brak

widocznych rezultatów. Możesz działać przez miesiące i jeszcze nie mieć czego pokazać. Nauka nowej kompetencji przez pół roku może wyglądać z zewnątrz dokładnie tak samo jak siedzenie przy komputerze i oglądanie filmu o tym, dlaczego pingwiny nie marzną w stopy. Różnica staje się widoczna później. Problem w tym, że człowiek chce dowodu teraz. Najlepiej do piątku.

Kiedy dowodu nie ma, łatwo zacząć zmieniać kierunek. Nowy plan. Nowa aplikacja. Nowy notes. Nowa strategia. Może podcast. Może kurs. Może trzeba wstawać wcześniej. Może prowadzić dziennik. Może cold shower. W pewnym momencie zamiast pracować nad swoim życiem, prowadzisz dział zakupów dla własnego rozwoju osobistego.

A przecież ruszenie z miejsca zwykle wygląda znacznie mniej widowiskowo.

Jedna decyzja, której przestajesz odkładać. Jeden telefon. Jedno wysłane zgłoszenie. Jedna rozmowa. Jedna godzina tygodniowo przeznaczona na coś, co ma znaczenie. Jedna rzecz zakończona zamiast siedmiu rozpoczętych. Jedno „spróbuję przez miesiąc”, zamiast „muszę wiedzieć, czy chcę to robić przez następne dwadzieścia lat”.

To nie brzmi jak początek filmu o człowieku, który zmienił świat.

I bardzo dobrze.

Nie potrzebujesz zmienić świata. Na początek wystarczy przesunąć własne życie o kilka centymetrów w stronę, którą sam wybrałeś.

W kolejnych rozdziałach rozłożymy stagnację na części. Zobaczymy, kiedy jest faktem, a kiedy efektem porównywania swojego poniedziałku z cudzą galą rozdania nagród. Nauczysz się wybierać kierunek bez pewności, budować ruch bez wielkiej motywacji, mierzyć postęp bez obsesyjnego sprawdzania, czy jesteś już „wystarczająco daleko”, oraz przestać traktować cudze tempo jak oficjalny harmonogram twojego życia. Będą metody dla ludzi

ambitnych, ale także dla tych, którzy danego dnia mają energię mniej więcej na poziomie ziemniaka pozostawionego w piwnicy.

Bo najważniejsze pytanie nie brzmi: „Dlaczego nie jestem tam, gdzie oni?”.

Brzmi: „Jaki jest mój następny ruch?”.

Reszta może chwilę poczekać.

Nawet człowiek z LinkedIna, który właśnie z ogromną pokorą ogłosił swój trzeci awans w tym roku.

Rozdział 1 - Wszyscy są przede mną. Oczywiście

Otwierasz LinkedIna tylko na chwilę. Naprawdę. Chcesz sprawdzić jedną wiadomość, może odpisać komuś z pracy i wrócić do własnego życia. Pięć minut później wiesz już, że były kolega został dyrektorem, znajoma właśnie „z ogromną ekscytacją” rozpoczyna nowy rozdział zawodowy, a człowiek, którego nie pamiętasz, został wyróżniony na liście „40 under 40”, choć wygląda, jakby dopiero niedawno przestał dostawać kieszonkowe.

Zamykasz aplikację.

Nagle twoja praca wydaje się mniej imponująca niż siedem minut wcześniej.

Potem Instagram. Tam ktoś kupił mieszkanie, ktoś wrócił z Malediwów, ktoś ćwiczy o 5:30 rano i pisze, że „nie zawsze jest łatwo”. Trudno powiedzieć, co dokładnie nie jest łatwe, bo na zdjęciu stoi na tarasie z widokiem na ocean, trzyma kokos i ma mięśnie brzucha, które wyglądają jak projekt architektoniczny.

Ty natomiast masz dzisiaj drobny sukces: znalazłeś ładowarkę.

I wtedy pojawia się myśl: wszyscy idą do przodu, a ja stoję.

To zdanie brzmi jak fakt. Jest krótkie, konkretne i wystarczająco smutne, żeby mózg przyjął je bez szczegółowego audytu. Tyle że najczęściej nie jest faktem. Jest interpretacją stworzoną na podstawie bardzo specyficznego zestawu danych.

A dane są, delikatnie mówiąc, podejrzone.

Porównujesz kulisy z cudzym zwiastunem

Własne życie widzisz w wersji rozszerzonej. Z komentarzem reżyserskim, scenami usuniętymi i pełną dokumentacją porażek. Wiesz, ile razy zmieniałeś zdanie. Pamiętasz niewysłane CV. Znasz każdą sobotę, podczas której miałeś „wreszcie ruszyć z projektem”, a zamiast tego obejrzałeś cztery odcinki serialu i przeprowadziłeś bardzo dokładne badanie rynku przekąsek.

Cudze życie widzisz inaczej.

Nie widzisz nieprzespanych nocy przed awansem. Nie wiesz, czy nowa firma zarabia, czy właściciel właśnie odkrywa, że „bycie swoim szefem” oznacza posiadanie najbardziej wymagającego szefa w historii, który dodatkowo mieszka w jego głowie. Nie widzisz kredytu, kłótni, wątpliwości, błędów, nieudanych prób, zwątpienia ani dni, kiedy ktoś leżał na kanapie i zastanawiał się, czy hodowla alpaka nie byłaby jednak prostsza niż obecne życie.

Widzisz rezultat.

To trochę tak, jakbyś porównywał swój warsztat samochodowy z reklamą nowego auta. U ciebie klucze, smar, śrubki i coś dziwnie stuka. U nich samochód sunie przez pustą górską drogę o zachodzie słońca. Nigdzie nie pokazano człowieka, który trzy godziny wcześniej próbował połączyć telefon z Bluetooth.

Media społecznościowe nie muszą kłamać, żeby zniekształcać rzeczywistość. Wystarczy, że pokazują wybrany fragment.

To ważna różnica.

Kiedy ktoś publikuje informację o awansie, awans może być całkowicie prawdziwy. Problem zaczyna się dopiero wtedy, gdy twój mózg dodaje do niego bez pytania cały pakiet dodatkowych założeń:

„On ma świetną karierę.”

„Na pewno wiedział od początku, co chce robić.”

„Wszystko mu wychodzi.”

„Jest ode mnie dalej.”

„Ja zmarnowałem czas.”

Jedno stanowisko zostało właśnie przekształcone w kompletną biografię.

Mózg lubi takie promocje.

Sukces jest głośny, proces jest nudny

Jest jeszcze jeden powód, dla którego wydaje się, że wszyscy odnoszą sukces.

Sukces jest publikowalny.

„Dostałam nową pracę!” - publikowalne.

„Wysłałam przez cztery miesiące 37 aplikacji i wczoraj po raz kolejny nikt nie odpisał” - mniej kuszące.

„Kupiliśmy mieszkanie!” - publikowalne.

„Przez trzy lata odkładaliśmy pieniądze, zrezygnowaliśmy z kilku wyjazdów, a bank właśnie poprosił o zaświadczenie, którego podobno nie ma w systemie, mimo że wysłaliśmy je trzy razy” - trochę za długie na piękne zdjęcie z kluczami.

„Schudłem 15 kilogramów!” - publikowalne.

„Przez osiem miesięcy jadłem trochę mniej, chodziłem trochę więcej, dwa razy się poddałem, wróciłem, a w marcu przez tydzień jadłem pizzę, bo życie” - zdecydowanie słabszy materiał motywacyjny.

Widzimy punkty kulminacyjne. Nie widzimy całej nudnej drogi między nimi.

A właśnie ta nudna droga jest życiem.

To dlatego możesz odnosić wrażenie, że inni co chwilę osiągają coś wielkiego, podczas gdy ty od miesięcy robisz mniej więcej to samo. Być może oni też robią mniej więcej to samo. Tylko raz na kilka miesięcy mają coś, co nadaje się do pokazania.