

Droga do celu

Joanna Dąbek

Droga do celu

Droga do celu Joanna Dąbek
II wydanie, poprawione i rozszerzone

Korekta
Agnieszka Wszolek
Justyna Stefańczyk

ISBN

Łamanie i DTP
Studio Grafpa
www.grafpa.pl

grafpa

Spis treści

To nie jest wstęp, który można ominąć 8

1. Szukanie pasji i odpowiedzi na niewygodne pytania 12

2. Określanie celu bardzo mądrą metodą 30

3. Czy przypadkiem sam siebie nie bojkotujesz? 42

4. Bardzo krótka rozmowa o dyscyplinie 52

5. Konkrety, cele i Władca Pierścieni 58

6. Czas na działania w terenie,
czyli opuszczenie swojej strefy komfortu 78

7. Motywacja to przyprawa, a nie główny składnik sukcesu 90

9. Wytrwałość jako kluczowy element układanki 122

10. Dodatkowe okazje i jak je łapać 134

11. Odpocznij, potrzebujesz tego! 140

12. Samoakceptacja, czyli zdrowa relacja z samym sobą 152

13. Zawsze masz prawo do zmiany zdania 162

Wzrastaj dalej sam, czyli podsumowanie 168

Podziękowania 182

Źródła 183

Dla rodziców

Każda zmiana zaczyna się
od zmiany sposobu myślenia

To nie jest wstęp, który można ominąć

Cześć, jestem Asia! Absolutnie uwielbiam serial *Gilmore Girls*, koty oraz sushi, za to niesamowicie boję się igieł, jestem fanką zdrowego trybu życia i Taylor Swift. Zaczęłam planować, ponieważ musiałam zmienić coś w swoim życiu i szybko odkryłam, że to właśnie organizacja czasu jest moją pasją. Proszę, już coś o mnie wiesz, nie jesteśmy nieznajomymi! Atmosfera zrobiła się nieco luźniejsza, tak więc warto teraz zaznaczyć cel naszego spotkania.

Chciałabym, żeby ta książka stała się rozmową między mną a tobą. Nie chcę ci mówić, co masz robić, ani że wykonując dane czynności krok po kroku, osiągniesz sukces. Głównie dlatego, że uważam to za absurdalne. Na to nie ma jednej metody ani uniwersalnego przepisu. Każdy z nas jest inny, prowadzimy całkowicie odmienne tryby życia i codziennie wcielamy się w zupełnie inne role, choć pewne schematy i mechanizmy działania są powtarzalne. Dlatego chcę, żebyśmy pogadali jak ludzie, żebyś mogła opowiedzieć ci o tym, co działa u mnie. Pokażę ci moje podejście do metody SMART, sied-

miokrokowej metody Briana Tracy'ego na osiągnięcie celu, a także zapewne do wielu innych znanych metod, o których nie słyszałam, a mimo wszystko je stosuję. Chodzi mi o to, że nie jestem w stanie poznać wszystkich sposobów i nazwisk, którym przypisuje się ich „wynalezienie”, mogę jednak opowiedzieć o moich doświadczeniach i wnioskach, do których doszłam na mojej drodze do celu. Przekonałam się, że mimo tego wszystkiego, co nas różni, mamy ze sobą też wiele wspólnego. W całej książce używam wobec ciebie formy męskiej, bo szłoby oszaleć, gdybym pisała w dwóch naraz, a bez żadnej to jeszcze gorzej. Pomyślałam sobie o tobie po prostu jako o „przyjacielu” i dlatego właśnie taka forma wydała mi się bardziej naturalna. To była taka dygresja, wracam już do tematu.

Teoretycznie możesz patrzeć na ten tekst jak na podręcznik, ale wolałabym, abyś spojrział na niego jak na małą pomoc, taką od koleżanki, która wspiera cię, kiedy nie wiesz, gdzie zacząć, bądź zaczynasz się trochę gubić w swojej codzienności. Nie znajdziesz tu zbyt dużo podniosłych tekstów (ale trochę ich będzie, bo lubię!) ani sposobów dających natychmiastowy efekt (głównie dlatego, że nie istnieją). Droga do stania się osobą, którą chcesz być, nie jest ani prosta, ani szybka, jednak – co najważniejsze – jest wyłącznie twoja.

Prawdopodobnie podejmiesz jakiś nawyk, a po pewnym czasie wypadniesz z rytmu i to jest okej. Może będziesz musiał przetestować kilkanaście nowych sposobów, aby znaleźć to, co wydaje się odpowiednie, niezależnie od tego, czy mówimy tu o dziedzinie sportu, życiu zawodowym, czy społecznym. Ja sama spróbowałam całej masy rzeczy, od rachunkowości po kosmetykę, szukając tego, co będzie sprawiało mi radość, i wiesz co? Wciąż jestem otwarta na nowe możliwości!

Dodatkowo podsunę ci też mnóstwo ćwiczeń i pytań, które pomogły mi się ukierunkować. Rób je, proszę, od razu, nie przeskakuj do kolejnych linijek tekstu, nawet jeśli któreś z nich wydaje ci się zbędne. Nie oceniaj swoich odpowiedzi, zdobądź się na szczerość, przecież wszystko zostaje między nami. Nie wiem, czy istnieje

je na tym świecie człowiek, który lubi czytać długie wstępy, dlatego skończę go w tym momencie. A ty zaopatr się, proszę, w długopis i odetchnij głęboko, bo to będzie długa rozmowa. Zaczynamy!

Skup się na rzeczach, które lubisz

1. Szukanie pasji i odpowiedzi na niewygodne pytania

Wiesz, każdy w życiu ma taki moment, w którym uświadamia sobie, że w zasadzie jakby się uparł, to by mógł coś ze sobą zrobić, ale w sumie to nie wie co. Może teraz jesteś w takim momencie, może nie masz na siebie kompletnie pomysłu i każda czynność wydaje ci się zupełną stratą czasu. A może spróbowałeś, nie wyszło i już nie chcesz podejmować inicjatywy. Też byłam w tym miejscu, miejscu bez chęci i pomysłu na jakiegokolwiek działanie, ale – jak widać – opuściłam je. Jeśli mam być szczerą, to długo myślałam, że zaczęło się od przypadku, jednak teraz widzę, że sama spowodowałam ten rozwój wydarzeń.

Zacznijmy może od początku, bo tu nie chodzi o mnie, tylko o ciebie i o to, co ty chcesz robić w życiu. Najpierw jednak muszę cię ostrzec: nie ma nic za darmo! Zaczynając swoją drogę do celu, nie musisz mieć wkładu finansowego, zasobów ani koneksji, ale ogromny wkład pracy jest nieunikniony. Spokojnie, nie denerwuj się, oddychaj. Będziemy go dawkować, ale w ogólnym rozrachun-

ku trochę (bardzo dużo) się go nazbiera. Jeśli już teraz, na tym etapie wiesz, że nie masz najmniejszej ochoty ruszyć nawet małym palcem, żeby osiągnąć szczęście, to odłóż, wyrzuć, przeznacz na opał tę książkę. Czuję jednak, że tego nie zrobisz... bo ruch został już przez ciebie wykonany, czytasz te słowa! Szach-mat! Więc jednak chcesz zmiany, już teraz nikogo nie możesz oszukać, ani mnie, ani nawet siebie, mówiąc, że przecież dobrze jest, jak jest, i lepiej być nie musi. Bo każdy chce, żeby było lepiej. Takimi jesteśmy ludźmi i z tym nie ma co się sprzeczać, choć prawdopodobnie twoja strefa komfortu ma na ten temat inne zdanie. Tę panią obgadamy później, póki co staraj się tylko za bardzo do niej nie przywiązywać.

Dobra, więc mamy ustalone konkrety: ty chcesz coś w życiu zrobić, ja ruszyłam z miejsca już jakiś czas temu, przede mną jeszcze ogrom celów do osiągnięcia, więc przejdziemy przez tę drogę razem.

Na początku poświęcimy chwilę na zastanowienie. Może nawet dłuższą chwilę, bo zadam ci pytania, które mogą zapoczątkować lawinowy efekt zmian w twoim życiu. Usiądź wygodnie, na tyle, na ile to możliwe w spokoju, i przemyśl, jak to jest u ciebie.

Odślaniamy pytanie numer 1: Co tak właściwie lubisz robić? Tak szczerze, co sprawia ci radość? Nie krępuj się, sami swoi. U mnie to było oglądanie filmików na YouTube, tych, w których dominowała jedna paleta stonowanych barw, wszyscy mieli domy urządzone na biało-beżowo i mówili o tym, jak sobie w tych domach żyją, kręcili Q&A, „boyfriend tag” i każdy możliwy inny „tag”. Po pewnym czasie kontent, który wybierałam, zaczął się zmieniać. Wynikało to między innymi oczywiście z upływu czasu i dorastania, ale YouTube uwielbiam do dziś. Jeśli lubisz czytać książki, oglądać Netfliksa, przeglądać strony internetowe z ubraniami lub grać w gry komputerowe, przyznaj się do tego otwarcie przed sobą. Ważne, aby kompletnie się nie hamować, nawet jeśli przyjdzie ci do głowy myśl: „Nie, to głupie/błahe/nieistotne”. Zapisz każdy pomysł!

Zapisz pytanie: „Co lubię robić?” i w notuj odpowiedzi.

Przykład:

Rzeczy, które lubię robić:

- podlewać kwiatki,
- wymyślać scenki i scenariusze w głowie,
- oglądać seriale,
- przeglądać Instagram,
- spacerować.

Wypisałeś wszystko, całkowicie bez cenzury? To świetnie, postawiłeś mały krok i osiągnąłeś pierwszy postępek w szukaniu swojej drogi. Na pewno zresztą widzisz, że jednak coś tam jest, co wywołuje uśmiech na twojej twarzy, nawet jeśli patrzysz na to z lekkim politowaniem i nawet jeśli udało ci się zapisać tylko jedną rzecz. Można powiedzieć, że jest to baza, metaforyczne zasadzenie ziarna, z którego może powstać nasze pełne radości życie usłane pasjonującymi wyzwaniem i ekscytującymi okazjami.

Chyba trochę przesadziłam, ale cóż, mam nadzieję, że jakoś to zniesiesz. Teraz warto znaleźć punkt zaczepienia dla zajęć, które sobie upodobaliśmy, a w tym przypadku jest nim odpowiedź na pytanie: „Dlaczego?”.

Już tłumaczę, po ludzku, nawet na chwilę daruję sobie metafory. Każda czynność, którą wykonujemy, ma swoje „dlaczego”: chodzimy do pracy (dlaczego?), żeby zarabiać pieniądze; gotujemy obiady (dlaczego?), żeby nie być głodnym; śpimy (dlaczego?), ponieważ jesteśmy zmęczeni; spotykamy się ze znajomymi (dlaczego?), żeby naładować swoje baterie społeczne. Czasem robimy coś po prostu po to, żeby zapomnieć o swoich problemach, myślach, a czasem, aby

wyciszyć sumienie. Zawsze istnieje powód, nawet jeśli nie jesteśmy tego świadomi. Już słyszę zirytowany głos: „Nieprawda! Niby dlaczego zrobiłem (lub ktoś zrobił) to czy tamto?”. Posłuchaj, ja tego nie wiem, bo to nie ja zrobiłam. Zadaj to pytanie po raz kolejny, ale sobie, bez irytacji i zbędnych emocji.

Szczera rozmowa ze sobą może zdziałać cuda. Często jest niewygodna do tego stopnia, że czujemy fizyczny opór i ucisk wewnątrz klatki piersiowej i w gardle. Znasz to uczucie? Wynika ono z tego, że nie chcemy odpowiadać sobie na pewne pytania. Głównie dlatego, że nie lubimy przyznawać się do błędu. Zresztą nic w tym dziwnego, przyznanie się do błędu jest równoznaczne z wzięciem na siebie odpowiedzialności, czyli zrezygnowaniem z własnej wygody. Rozmawiać ze sobą jednak trzeba, pomimo że nie bardzo się chce. Jak możemy osiągnąć jakikolwiek poziom szczęścia, jeśli żyjemy w kłamstwie, które sami sobie serwujemy? Niezależnie od tego, jak dobrze podana, stara ryba śmierdzi lub, co gorsza, wraca w mało przyjemny sposób.

Tak samo jest z okłamywaniem również, a może zwłaszcza, samego siebie. Prędzej czy później konsekwencje wynikające z przekręcania prawdy do nas wrócą, znajdą drogę, a powiedzenie „kłamstwo ma krótkie nogi” nie wzięło się z niczego. Teraz więc po raz kolejny, w całkowitej zgodzie ze sobą, swoją podświadomością i osobowością, poszukaj „dlaczego” dla rzeczy, które lubisz robić.

Jak widzisz, wszystkie twoje „ja” muszą dostać prawo głosu i podać sobie ręce. To pytanie padnie jeszcze wiele razy, nie da się od niego uciec, więc postaraj się najbardziej, jak możesz, szukając i zapisując swoje pomysły. Przypomnę, że nic nie jest oczywiste, a odpowiedzi „nie wymaga wyjaśnienia”, „bo tak”, „z jasnych powodów” nie są dobrymi odpowiedziami. Nawet jeśli coś powinno być zrozumiałe samo przez się, zapisz swój argument przemawiający za wykonywaniem danej czynności. Ile ludzi, tyle opinii, dlatego zawsze należy być precyzyjnym.