Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

JAK ODZYSKAĆ ENERGIĘ I CHĘĆ DO DZIAŁANIA

Bez motywacyjnego zadęcia. Prosty plan,
żeby przestać działać na rezerwie
i znowu mieć siłę na życie



Mamy problem. Ale spokojnie.
Da się go rozwiązać i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

SPIS TREŚCI

INTRO.....3

Rozdział 1 - Nie wszystko jest brakiem motywacji.....10

Rozdział 2 - Twoja energia gdzieś wycieka.....21

Rozdział 3 - Możesz być zmęczony, nawet jeśli nic wielkiego nie zrobiłeś.....34

Rozdział 4 - To, co robisz, żeby odzyskać energię, może ci ją zabierać.....44

Rozdział 5 - Masz za dużo na głowie, więc nie chce ci się nic 56

Rozdział 6 - Im trudniej zacząć, tym mniej będziesz robić..68

Rozdział 7 - Organizm nie czyta twojego kalendarza.....81

Rozdział 8 - Dobry dzień nie oznacza, że masz nadrobić całe życie.....92

Rozdział 9 - Nie czekaj, aż ci się zachce.....103

Rozdział 10 - Zbuduj dzień, który nie wymaga bohaterstwa 113

Rozdział 11 - Mózg lubi nagrodę. Termin za trzy miesiące go nie wzrusza.....126

Rozdział 12 - Dzień się posypał? Uruchom procedurę restartu.....138

Rozdział 13 - Zrób mniej, ale kończ więcej.....151

Rozdział 14 - Chęć do działania rośnie, kiedy widzisz sens 161

Rozdział 15 - A jeśli nic nie działa?.....173

Rozdział 16 - Spadek motywacji nie jest awarią systemu. .184

Rozdział 17 - Gdy życie nie współpracuje, zmniejsz system 196

Rozdział 18 - Nie wracaj do starego życia, gdy tylko poczujesz się lepiej..... 207

Rozdział 19 - Naucz się rozpoznawać moment, zanim znowu padniesz..... 219

Rozdział 20 - Nie potrzebujesz więcej motywacji. Potrzebujesz lepszego systemu..... 229

INTRO

Budzik dzwoni.

Otwierasz jedno oko.

Drugie najwyraźniej złożyło wypowiedzenie.

Patrzysz na godzinę i już jesteś zmęczony, chociaż największym wysiłkiem tego poranka było przesunięcie kciuka po ekranie.

Wstajesz. Robisz kawę. Potem drugą, bo pierwsza najwyraźniej została potraktowana przez organizm jako napój dekoracyjny.

Masz rzeczy do zrobienia.

Wiesz, że trzeba je zrobić.

Niektóre są nawet ważne.

Tylko między „wiem" a „robię" pojawiła się wielka, miękka kanapa i powiedziała:

„A może jednak jutro?"

I tak właśnie wygląda problem z energią i chęcią do działania w prawdziwym życiu. Rzadko przypomina dramatyczną scenę, w której człowiek leży na podłodze i krzyczy do sufitu:

„Dlaczego nie mam motywacji?!"

Znacznie częściej wygląda jak siedzenie w dresie o 17:40 i zastanawianie się, czy wyjęcie prania z pralki można już uznać za ambitny plan na wieczór.

Można.

Ale nie o to chodzi.

Brak energii jest podstępny, bo łatwo pomylić go z lenistwem. Zaczynasz więc prowadzić ze sobą bardzo produktywną rozmowę:

„Weź się w garść."

Organizm odpowiada:

„Nie."

„Musisz się bardziej postarać."

„Nie."

„Inni jakoś potrafią."

„Fantastycznie. Może poproś innych, żeby wynieśli śmieci."

I właśnie tutaj zaczyna się problem.

Próbujesz naprawić brak energii presją.

Potem poczuciem winy.

Potem ambitnym planem.

Potem oglądasz film pod tytułem „5 nawyków ludzi sukcesu".

Człowiek w filmie wstaje o 4:37, medytuje, biega dziesięć kilometrów, bierze zimny prysznic, czyta trzydzieści stron książki i przed śniadaniem zakłada drugą firmę.

Ty oglądasz go spod koca.

Jest 11:20.

Nie czujesz inspiracji.

Czujesz agresję.

Problem polega na tym, że energia nie działa jak aplikacja, którą można uruchomić mocniejszym naciśnięciem palca.

To efekt wielu rzeczy naraz.

Snu.

Jedzenia.

Ruchu.

Stresu.

Przeciążenia.

Tempa życia.

Liczby spraw, które trzymasz w głowie.

Sposobu, w jaki odpoczywasz.

I tego, czy twoja codzienność składa się z rzeczy, które dają ci jakąkolwiek satysfakcję, czy głównie z kolejnych pozycji zatytułowanych „muszę".

Czasami problemem nie jest nawet to, że masz za mało energii.

Problemem jest to, że wydajesz ją jak człowiek, który właśnie wygrał milion w loterii i zakłada, że pieniędzy już nigdy nie zabraknie.

Telefon.

Powiadomienie.

Mail.

Wiadomość.

Krótki film.

Drugi krótki film.

Dyskusja, której nie musiałeś prowadzić.

Problem, którego nie musiałeś rozwiązywać.

Myśl o czymś, co wydarzy się za trzy tygodnie.

Myśl o czymś, co wydarzyło się siedem lat temu.

Mózg pracuje.

Tylko niekoniecznie dla ciebie.

A potem o 18:00 dziwisz się, że nie masz siły zrobić treningu, ugotować obiadu albo zająć się projektem, który podobno jest dla ciebie ważny.

Twój system energetyczny tymczasem patrzy na ciebie jak księgowy na właściciela firmy, który właśnie zapytał:

„Ale gdzie się podziały wszystkie pieniądze?"

No cóż.

Było kilka wydatków.

Ta książka nie będzie próbowała zrobić z ciebie człowieka, który wyskakuje rano z łóżka, klaszcze w dłonie i woła:

„Nowy dzień! Nowe możliwości!"

Jeżeli tak robisz, świetnie.

Tylko sprawdź, czy nie denerwujesz domowników.

Nie potrzebujesz permanentnego entuzjazmu.

Potrzebujesz wystarczającej ilości energii, żeby żyć normalnie, wykonywać ważne rzeczy i nie traktować każdej drobnej czynności jak wyprawy na Mount Everest.

Potrzebujesz też nauczyć się jednej ważnej rzeczy:

energia i motywacja to nie to samo.

Możesz mieć energię i nie mieć ochoty.

Możesz mieć ochotę i nie mieć siły.

Możesz też nie mieć ani jednego, ani drugiego.

To pakiet premium.

Dlatego nie będziemy tutaj wszystkiego wrzucać do worka z napisem „brakuje mi motywacji".

Bo czasem nie potrzebujesz motywacyjnego cytatu.

Potrzebujesz się wyspać.

Czasem nie potrzebujesz kolejnej aplikacji do planowania.

Potrzebujesz wyrzucić trzy rzeczy z planu.

Czasem problemem nie jest brak dyscypliny.

Problemem jest to, że próbujesz funkcjonować na poziomie 100 procent przez sześć miesięcy bez przerwy i jesteś zaskoczony, że organizm nie podpisał tej umowy.

W kolejnych rozdziałach przyjrzymy się więc temu, gdzie naprawdę znika twoja energia.

Nie teoretycznie.

Praktycznie.

Zobaczysz, które codzienne zachowania drenowały ci baterię, chociaż wyglądały niewinnie. Dlaczego odpoczynek często wcale nie odpoczywa. Dlaczego czekanie na „chęć" jest kiepską strategią. Jak uruchamiać działanie wtedy, gdy entuzjazm postanowił zrobić sobie wolne. Jak uprościć dzień, żeby nie zaczynać go już na mentalnym debecie.

Będziemy też rozróżniać rzeczy, które możesz poprawić sam, od sytuacji, których nie warto zagłuszać kawą, suplementami i filozofią pod tytułem „muszę być silniejszy".

Jeśli zmęczenie jest długotrwałe, wyraźnie większe niż wcześniej, utrudnia normalne funkcjonowanie albo pojawia się razem z innymi niepokojącymi objawami, warto potraktować je poważnie i skonsultować z lekarzem. Brak energii może mieć wiele przyczyn i nie każdą da się naprawić spacerem oraz wcześniejszym pójściem spać.

To ważne.

Poradnik ma pomagać.

Nie udawać laboratorium.

Natomiast ogromna część codziennego wyczerpania wynika z rzeczy znacznie mniej tajemniczych.

Za dużo robimy.

Za mało regenerujemy.

Źle odpoczywamy.

Ciągle coś sprawdzamy.

Próbujemy wykonywać pięć rzeczy naraz.

Stawiamy sobie absurdalnie wysokie wymagania.

A kiedy organizm zaczyna protestować, dokładamy mu jeszcze poczucie winy.

Genialny system.

Jak gaszenie pożaru benzyną, ale z kalendarzem produktywności w ręku.

Nie będziemy więc próbować zrobić z ciebie maszyny.

Maszyny też potrzebują zasilania.

I serwisu.

A kiedy przez pół roku świeci im kontrolka, właściciel zazwyczaj nie mówi:

„Musisz bardziej w siebie uwierzyć."

Jedzie do mechanika.

Ty również potrzebujesz nauczyć się zauważać własne kontrolki.

Nie po to, żeby analizować każdą chwilę zmęczenia.

Tylko żeby przestać prowadzić życie na czerwonej rezerwie i dziwić się, że samochód nie przyspiesza.

Będziemy upraszczać.

Odcinać rzeczy, które nie działają.

Budować rozwiązania dla człowieka, który ma pracę, obowiązki, rodzinę, rachunki i czasem chce po prostu przez czterdzieści minut bezmyślnie patrzeć w telewizor.

Nie dla mnicha żyjącego w górach.

Mnich ma zupełnie inny kalendarz.

Nie obiecuję, że po tej książce każdego ranka będziesz budzić się pełen energii.

To byłoby podejrzane.

Obiecuję coś znacznie bardziej użytecznego.

Zrozumiesz, co zabiera ci energię.

Dowiesz się, co naprawdę pomaga ją odzyskać.

Nauczysz się działać również wtedy, kiedy motywacja nie przyszła do pracy.

I przestaniesz traktować każdy gorszy dzień jak dowód, że kompletnie nie nadajesz się do życia.

Czasem masz słabszy dzień.

Czasem potrzebujesz odpoczynku.

Czasem trzeba zmienić sposób działania.

A czasem trzeba po prostu zacząć od czegoś tak małego, że nawet twoje zmęczone „nie chce mi się" nie zdąży przygotować argumentów.

Od tego właśnie zaczniemy.

Bez pobudki o 4:37.

Spokojnie.

Rozdział 1 - Nie wszystko jest brakiem motywacji

Jest 14:10.

Masz zrobić jedną rzecz.

Nie zdobyć K2 zimą.

Nie napisać konstytucji.

Odpowiedzieć na maila.

Otwierasz skrzynkę.

Patrzysz na wiadomość.

Czytasz ją drugi raz.

Potem trzeci, jakby między drugim a trzecim czytaniem miała pojawić się informacja:

„Spokojnie, ktoś już zrobił to za ciebie."

Nie pojawia się.

Zamykasz pocztę.

Pięć minut później sprawdzasz telefon.

Potem lodówkę.

Nie jesteś głodny.

Lodówka również nie ma rozwiązania.

Wracasz do komputera i dochodzisz do wniosku:

„Brakuje mi motywacji."

Być może.

Ale równie dobrze może brakować ci energii.

Albo jasnego pierwszego kroku.

Albo przerwy.