

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Jak przestać sabotować własne życie

Jak przestać działać przeciwko sobie
i wreszcie zacząć robić to, czego naprawdę chcesz



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

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Jak przestać sabotować własne życie

Jak przestać działać przeciwko sobie i wreszcie zacząć
robić to, czego naprawdę chcesz

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Jak przestać sabotować własne życie

Max Paradox

Publikacja została przygotowana z wykorzystaniem narzędzi wspomagających proces twórczy, w tym rozwiązań opartych o sztuczną inteligencję. Ostateczna koncepcja, struktura i redakcja należą do autora.

Spis treści

INTRO.....	5
Rozdział 1 - To naprawdę jesteś ty?.....	11
Rozdział 2 - Twój mózg chce dobrze. Czasem aż za dobrze	21
Rozdział 3 - Perfekcjonizm: elegancka forma niewychodzenia z domu.....	34
Rozdział 4 - Wymówki, które brzmią jak opinia eksperta...	45
Rozdział 5 - Przestań sobie utrudniać rzeczy, które już są trudne.....	58
Rozdział 6 - Przestań negocjować z chwilowym nastrojem	70
Rozdział 7 - Nie wszystko, co myślisz, zasługuje na stanowisko kierownicze.....	83
Rozdział 8 - Przestań używać przeszłości jako instrukcji obsługi przyszłości.....	95
Rozdział 9 - Zrób pierwszy ruch, zanim mózg otworzy debatę	109
Rozdział 10 - Nie ufaj celom. Ustal zachowanie.....	123
Rozdział 11 - Rób rzeczy, których unikasz, zanim urosną zęby	138
Rozdział 12 - Przestań wierzyć sobie na słowo.....	150
Rozdział 13 - Podejmuj decyzje zanim emocje zrobią zakupy	163
Rozdział 14 - Naucz się wracać, zamiast zaczynać życie od nowa.....	178

Rozdział 15 - Co zrobić, kiedy plan działań świetnie aż do kontaktu z rzeczywistością.....	192
Rozdział 16 - Kiedy nic nie działa, zrób mniej.....	206
Rozdział 17 - Kiedy otoczenie woli starą wersję ciebie.....	221
Rozdział 18 - Naucz się rozpoznawać powrót starego ciebie	235
Rozdział 19 - Nie potrzebujesz nowego siebie. Potrzebujesz kilku nowych reakcji.....	249
Rozdział 20 - Nie przestaniesz sobie przeszkadzać na zawsze. I to jest dobra wiadomość.....	261

INTRO

Masz plan. Całkiem dobry plan. Wiesz, co powinienes zrobić, nawet zapisałeś to sobie w telefonie, notesie albo w jednej z siedemnastu aplikacji, które miały odmienić twoje życie. Tym razem będzie inaczej. Od poniedziałku ćwiczysz, kończysz projekt, oszczędzasz pieniądze, przestajesz odpisywać ludziom, którzy traktują cię jak awaryjną ładowarkę, i wreszcie robisz tę rzecz, o której mówisz od pół roku.

Nadchodzi poniedziałek.

I nagle okazuje się, że człowiek, który w niedzielę wieczorem opracował ten fantastyczny plan, nie zostawił żadnych instrukcji człowiekowi, który obudził się rano.

Ten drugi ma zupełnie inne pomysły.

Może zaczniemy jutro.

Może najpierw obejrzymy jeden film.

Może nie jest jeszcze odpowiedni moment.

Może trzeba się lepiej przygotować.

Może kupimy nowy notes.

Notes oczywiście zmienia wszystko.

I tak właśnie zaczyna się jeden z najbardziej irytujących spektakli, jakie człowiek potrafi urządzić samemu sobie: **wiesz, czego chcesz, wiesz mniej więcej, jak to osiągnąć, a mimo to regularnie robisz rzeczy prowadzące dokładnie w przeciwną stronę.**

Chcesz mieć więcej pieniędzy, ale po ciężkim tygodniu uznajesz, że założyłeś na zakupy. Chcesz zmienić pracę, ale

trzeci miesiąc poprawiasz CV, jakby rekruter miał przyznawać punkty za idealne przesunięcie przecinka. Chcesz lepszej relacji, a kiedy pojawia się ktoś normalny, nagle wydaje ci się „trochę nudny”. Za to osoba emocjonalnie dostępna mniej więcej jak urząd skarbowy w niedzielę zaczyna wyglądać fascynująco.

Chcesz schudnąć.

Kupujesz zdrowe jedzenie.

Wieczorem zamawiasz pizzę, ponieważ mozzarella najwyraźniej została właśnie uznana za narzędzie regulacji emocji.

Potem patrzysz na swoje decyzje i zadajesz pytanie, które zapewne pojawiło się już kilka razy:

Dlaczego ja sobie to robię?

To dobre pytanie. Problem polega na tym, że odpowiedź zwykle brzmi gorzej, niż powinna. „Bo jestem leniwy”. „Bo nie mam silnej woli”. „Bo nigdy niczego nie kończę”. „Bo taki już jestem”. „Bo najwyraźniej moim największym życiowym przeciwnikiem jestem ja sam, tylko jeszcze nikt nie raczył poinformować mnie o terminie walki.”

Spokojnie.

Autosabotaż nie oznacza, że w twojej głowie siedzi mały złoczyńca, który każdego ranka zaciera ręce i pyta: „No dobrze, jak dziś zepsujemy mu życie?”. Najczęściej to zestaw zachowań, które **w krótkim terminie coś ci dają**: ulgę, bezpieczeństwo, uniknięcie ryzyka, ochronę przed oceną, chwilowy komfort albo możliwość pozostania na dobrze znanym terenie.

Nawet jeśli ten teren przypomina parking przy markecie w listopadzie.

Znany to znany.

Dlatego możesz przez trzy tygodnie unikać wysłania jednej wiadomości, która zajęłaby dwie minuty. Samo wysłanie wiadomości jest łatwe. To, co może wydarzyć się później - odpowiedź, odmowa, konflikt, decyzja, konieczność działania - już łatwe nie jest. Mózg odkrywa więc znakomite rozwiązanie: nie wysyłamy niczego. Natychmiast robi się spokojniej.

Przynajmniej przez chwilę.

Potem przychodzi stres, poczucie winy i osiemnaście kolejnych minut patrzenia na ekran.

Fantastyczny interes.

Autosabotaż często wygląda właśnie tak: **kupujesz chwilową ulgę na kredyt, którego raty płacisz później**. Odkładasz trudną rozmowę i dziś czujesz się lepiej. Rezygnujesz z okazji i nie musisz ryzykować porażki. Nie kończysz projektu, więc nikt nie może go ocenić. Wybierasz znajomy chaos zamiast nieznanej zmiany, ponieważ chaos, choć beznadziejny, przynajmniej ma tę uprzejmość, że już go znasz.

Człowiek ma zaskakująco dużą tolerancję na nieszczęście, jeśli jest odpowiednio znajome.

To dlatego możesz mówić, że chcesz czegoś nowego, a jednocześnie trzymać się starego. Nie dlatego, że jesteś idiotą. Nie dlatego, że masz wadliwy charakter. Po prostu część twoich zachowań została zbudowana po to, żeby

chronić cię przed czymś, co kiedyś albo teraz wydaje się bardziej niebezpieczne niż obecna sytuacja.

Oczywiście ta ochrona bywa równie subtelna jak ochroniarz, który dla twojego bezpieczeństwa nie pozwala ci już wychodzić z domu.

Masz więc ambicję i hamulec.

Jednocześnie.

Jedna część ciebie mówi: „Idziemy”.

Druga odpowiada: „Świetny pomysł. Rozważmy go przez następne cztery lata”.

I właśnie dlatego samo „bardziej się postaraj” zazwyczaj nie wystarcza. Gdyby wystarczało, prawdopodobnie nie czytałbyś książki o autosabotażu. Wystarczyłaby kartka na lodówce z napisem „OGARNIJ SIĘ”, najlepiej zaalaminowana dla profesjonalnego efektu.

Problem nie polega również na tym, że nie przeczytałeś jeszcze odpowiedniego cytatu motywacyjnego.

Internet zrobił, co mógł.

W tej książce nie będziemy więc próbować przemienić cię w maszynę do samodoskonalenia, która wstaje o 4:47, pije wodę z cytryną, medytuje, przebiega dziesięć kilometrów i przed śniadaniem zakłada trzy dochodowe firmy. Interesuje nas coś bardziej użytecznego: **rozpoznanie momentów, w których sam podkładasz sobie nogę, zrozumienie, po co właściwie to robisz, i nauczenie się zatrzymywania tego procesu wystarczająco wcześnie.**

Bo autosabotaż rzadko zaczyna się od spektakularnej katastrofy.

Zaczyna się od małych rzeczy.

„Jeszcze nie teraz.”

„Muszę to lepiej przemyśleć.”

„Najpierw przygotuję się idealnie.”

„Nie mam dziś energii.”

„Może za tydzień.”

„Jeszcze tylko sprawdzę telefon.”

A telefon, jak wiadomo, zawsze ma dla ciebie coś niezwykle ważnego. Na przykład film przedstawiający psa, który nie chce wejść do wanny.

Trzydzieści minut później pies nadal nie chce się kąpać, a twoje życie nadal czeka.

W kolejnych rozdziałach przyjrzymy się temu, dlaczego potrafimy zepsuć sobie coś dokładnie wtedy, kiedy zaczyna iść dobrze, dlaczego odwołujemy rzeczy ważniejsze od tych nieważnych, jak perfekcjonizm potrafi przebrać się za wysokie standardy, jak strach przed porażką współpracuje ze strachem przed sukcesem i dlaczego człowiek potrafi tęsknić za zmianą, a jednocześnie traktować ją jak podejrzany link w wiadomości SMS.

Ale przede wszystkim będziemy szukać metod, które da się zastosować w normalnym życiu.

Bez zostawiania nową osobą do przyszłego wtorku.

Bez magicznych poranków.

Bez trzydziestodniowego rytuału wykonywanego przy pełni księżyca.

Chodzi o to, żebyś zaczął zauważać swoje schematy trochę wcześniej. Żeby między impulsem a kolejną decyzją pojawiło się kilka sekund miejsca. Żeby „znowu to zrobiłem” coraz częściej zamieniało się w „o, znam ten numer”.

A potem w:

„Nie. Tym razem nie.”

Nie musisz przestać sabotować siebie idealnie.

To byłoby zresztą podejrzanie perfekcjonistyczne.

Wystarczy, że przestaniesz robić to automatycznie.

Bo najgorsze w autosabotażu nie jest to, że czasami podejmujesz złą decyzję. Każdy podejmuje. Problem zaczyna się wtedy, kiedy miesiącami powtarzasz tę samą decyzję, za każdym razem nadając jej nowe, bardzo rozsądnie brzmiące uzasadnienie.

Twój mózg jest pod tym względem niezwykle kreatywnym działem PR.

Czas więc trochę ograniczyć mu budżet.