

Max Paradox

PROBLEM? **WYLUZUJ**. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

JAK SIĘ NIE PODDAWAĆ

Jak wytrwać, kiedy motywacja znika,
plan się sypie, a ty masz już
serdecznie dość



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

SPIS TREŚCI

INTRO.....	3
Rozdział 1 - To, że chcesz się poddać, jeszcze niczego nie oznacza.....	8
Rozdział 2 - Porażka nie jest aktem zgonu.....	16
Rozdział 3 - Najgorszy dzień nie jest dobrym doradcą.....	26
Rozdział 4 - Motywacja jest gościem, nie współlokatorem.	34
Rozdział 5 - Wielki plan, wielka katastrofa.....	43
Rozdział 6 - Nie czekaj na idealny moment. On ma inne plany.....	52
Rozdział 7 - Przestań zaczynać od zera.....	62
Rozdział 8 - Przestań sprawdzać, czy już ci się udało.....	71
Rozdział 9 - Zrób następny krok, nie całe życie.....	81
Rozdział 10 - Ustal minimum, które ratuje dzień.....	92
Rozdział 11 - Nie negocjuj ze sobą codziennie.....	102
Rozdział 12 - Utrudnij sobie rezygnację.....	113
Rozdział 13 - Nie pracuj aż padniesz.....	126
Rozdział 14 - Prowadź projekt jak człowiek, nie jak wróżbita	136
Rozdział 15 - A jeśli robisz wszystko dobrze i nadal nic?...149	
Rozdział 16 - Kiedy życie wchodzi z butami w twój plan....161	
Rozdział 17 - Co robić, kiedy znowu przestaje ci się chcieć	173
Rozdział 18 - Uważaj na stary schemat w nowym garniturze	183

Rozdział 19 - Nie buduj całego życia na jednej passie.....	195
Rozdział 20 - Nie musisz być człowiekiem, który nigdy się nie poddaje.....	206

INTRO

Są takie dni, kiedy człowiek budzi się z przekonaniem, że tym razem naprawdę się ogarnie. Wstaje, robi kawę, patrzy w lustro z miną osoby, która ma plan, a mniej więcej trzy godziny później siedzi przy stole, patrzy na swoje życie i zastanawia się, czy istnieje możliwość oficjalnego zwrotu poniedziałku bez podawania przyczyny. Coś nie wyszło. Ktoś odmówił. Projekt się posypał. Dieta zakończyła działalność po czterdziestu ośmiu godzinach. Firma nie oddzwoniła. Egzamin nie został zdany. Relacja nie przetrwała. Pomysł, który miał być genialny, okazał się mniej więcej tak genialny jak parasol zrobiony z papieru toaletowego.

I wtedy pojawia się myśl:

„Mam dość.”

To bardzo ludzka myśl. Problem zaczyna się dopiero wtedy, gdy mózg uznaje ją za oficjalną decyzję zarządu.

Nie poddajemy się zwykle dlatego, że jesteśmy słabi, leniwi albo „nie mamy charakteru”. Znacznie częściej poddajemy się dlatego, że przez dłuższy czas coś kosztuje nas więcej energii, niż daje efektów. Człowiek może przez kilka tygodni znosić brak rezultatów z godnością godną bohatera filmu sportowego, ale w końcu przychodzi taki wtorek o 18:43, kiedy bohater siedzi w dresie, je paluszki i dochodzi do wniosku, że najwyraźniej wszechświat miał inne plany. Wszechświat tymczasem prawdopodobnie nie wie o całej sprawie.

Poddanie się ma jedną ogromną zaletę: przynosi ulgę natychmiast. Gdy rezygnujesz z celu, przez chwilę przestajesz się martwić, czy dasz radę go osiągnąć. Nie musisz próbować. Nie musisz ryzykować kolejnej porażki.

Nie musisz porównywać się z ludźmi, którzy na Instagramie właśnie „spełniają marzenia”, stojąc o szóstej rano na szczycie góry z kubkiem kawy i tajemniczą umiejętnością wyglądania świeżo po pięciu godzinach wspinaczki.

Ty o szóstej rano wyglądasz, jakby ktoś próbował cię uruchomić bez sterowników.

Ulga po rezygnacji jest jednak trochę jak odłożenie nieprzyjemnego telefonu. Przez pierwszych pięć minut czujesz się fantastycznie. Potem wraca myśl, że jednak trzeba było zadzwonić. Następnie przez kolejne trzy godziny wykonujesz skomplikowane operacje psychologiczne mające udowodnić, że wcale nie trzeba. Otwierasz lodówkę, sprawdzasz pogodę, czytasz wiadomości i nagle interesuje cię sytuacja gospodarcza Nowej Zelandii. Wszystko, byle nie dotknąć tego jednego miejsca, w którym czeka rozczarowanie.

Bo właśnie ono jest sednem. Bardzo często nie chcemy zrezygnować z celu. Chcemy zrezygnować z uczucia, które towarzyszy nam podczas próby jego osiągnięcia.

Ze zmęczenia.

Z niepewności.

Z poczucia, że idzie za wolno.

Z patrzenia na ludzi, którym podobno idzie szybciej.

Z kolejnego „nie”.

Z kolejnego „spróbuj ponownie”.

Z kolejnego dnia, w którym robisz wszystko dobrze, a rezultat nadal wygląda tak, jakby wyszedł na papierosa i nie planował wracać.

I właśnie dlatego rada „nigdy się nie poddawaj” jest równie efektowna, co podejrzanie mało użyteczna. Ładnie wygląda

na plakacie. Jeszcze lepiej na kubku. Można ją też napisać złotymi literami nad zdjęciem człowieka biegnącego po plaży o zachodzie słońca. Tylko że prawdziwe życie rzadko wygląda jak reklama motywacyjna. Czasem naprawdę trzeba z czegoś zrezygnować. Z kiepskiego pomysłu. Z toksycznej relacji. Z planu, który przestał mieć sens. Z projektu, który pochłania pieniądze, czas i godność osobistą, a w zamian oferuje trzy lajki, z czego jeden od mamy.

Wytrwałość nie polega więc na tym, żeby walić głową w każdą ścianę aż ściana zacznie negocjować.

Chodzi o coś trudniejszego: nauczyć się odróżniać chwilę zwątpienia od prawdziwego sygnału, że trzeba zmienić kierunek. Wiedzieć, kiedy odpocząć, kiedy uprościć plan, kiedy spróbować inaczej, a kiedy rzeczywiście powiedzieć: „To już nie ma sensu” - bez poczucia, że właśnie przegrało się życie.

To ważne, bo większość ludzi podejmuje decyzję o poddaniu się w najgorszym możliwym momencie: wtedy, gdy są zmęczeni. Po porażce. Po kłótni. Po odmowie. Wieczorem. W niedzielę. Po obejrzeniu czyjegoś sukcesu w internecie. Czyli dokładnie wtedy, kiedy mózg jest mniej więcej tak obiektywny jak kibic oceniający sędziego po przegranym meczu.

„Nic mi nie wychodzi.”

Naprawdę nic?

„Nigdy mi się nie uda.”

Nigdy jest dość długim okresem. Masz dokumentację?

„Wszyscy są lepsi ode mnie.”

Wszyscy? Nawet człowiek, który przed chwilą próbował wcisnąć kartę płatniczą do czytnika odwrotnie sześć razy?

Zmęczony mózg uwielbia wielkie słowa. Zawsze. Nigdy. Wszyscy. Nikt. Koniec. Katastrofa. Po trzech nieudanych próbach potrafi sporządzić prognozę na następne trzydzieści lat i jeszcze wyglądać na zaskakująco pewnego swoich analiz.

Dlatego ta książka nie będzie próbowała pompować w ciebie motywacji jak powietrza w materac. Motywacja jest przyjemna, ale kapryśna. Jednego dnia możesz po obejrzeniu filmu motywacyjnego zaplanować zmianę kariery, naukę hiszpańskiego, półmaraton i remont kuchni. Następnego dnia największym sukcesem organizacyjnym jest znalezienie ładowarki przed rozładowaniem telefonu.

Potrzebujesz czegoś lepszego niż chwilowy zastrzyk entuzjazmu.

Potrzebujesz systemu, który działa również wtedy, gdy nie chce ci się działać.

W kolejnych rozdziałach przyjrzymy się więc temu, dlaczego człowiek rezygnuje właśnie wtedy, gdy zaczyna robić się trudno, jak nie pomylić zmęczenia z brakiem możliwości, dlaczego ogromne cele potrafią sparaliżować bardziej niż zmobilizować i jak budować wytrwałość bez zamieniania życia w wojskowy obóz szkoleniowy. Będzie o porażkach, cierpliwości, małych postępach, oczekiwaniach, porównywaniu się z innymi, spadkach energii, nawrotach zwątpienia oraz dniach, kiedy cały ambitny plan musi zostać ograniczony do wersji: „Dzisiaj zrobię cokolwiek, żeby nie wrócić do punktu zero”.

Bo czasem właśnie to jest zwycięstwo.

Nie będziemy też udawać, że każdą przeszkodę można pokonać odpowiednim nastawieniem. Nie można. Czasem życie rzeczywiście rzuca na stół rzeczy trudne,

niesprawiedliwe i całkowicie niezainteresowane twoją tablicą marzeń. Wtedy wytrwałość nie oznacza uśmiechania się do lustra i powtarzania, że jesteś zwycięzcą. Może oznaczać poproszenie o pomoc. Zmniejszenie oczekiwań. Zatrzymanie się. Zmianę planu. Albo wykonanie jednego małego kroku w dniu, w którym większy jest po prostu nierealny.

Największym błędem jest przekonanie, że ludzie wytrwali nigdy nie mają ochoty się poddać. Mają. Często. Różnica polega na tym, że nie traktują każdej takiej chwili jak ostatecznego werdyktu. Mogą pomyśleć: „Nie mam już siły”, ale zanim wyrzucą cały plan przez okno, sprawdzają, czy przypadkiem nie potrzebują po prostu snu, obiadu i jednego wieczoru bez podejmowania decyzji dotyczących całej swojej przyszłości.

To zaskakujące, ile egzystencjalnych kryzysów wygląda nieco mniej dramatycznie po kolacji.

Jeśli więc jesteś teraz w miejscu, w którym masz ochotę coś rzucić, skasować, zamknąć, sprzedać, porzucić albo ceremonialnie podpalić – spokojnie. Z ogniem się wstrzymaj. Najpierw sprawdzimy, co właściwie się dzieje. Być może nie potrzebujesz wielkiego przełomu. Być może potrzebujesz lepszego sposobu na przetrwanie tych momentów, w których postęp przestaje być ekscytujący, a zaczyna przypominać przesuwanie szafy po dywanie.

Powoli.

Nieelegancko.

Czasem z przekleństwem.

Ale jednak do przodu.

I dokładnie o to tutaj chodzi.

Rozdział 1 - To, że chcesz się poddać, jeszcze niczego nie oznacza

Najczęściej nie zaczyna się od dramatycznej decyzji. Nie stajesz przy oknie podczas burzy i nie ogłaszasz świata: „Kończę. Los mnie pokonał”. Zwykle wygląda to znacznie mniej filmowo. Otwierasz komputer, patrzysz na projekt, nad którym pracujesz od trzech miesięcy, i myślisz: „Nie chce mi się”. Potem patrzysz jeszcze chwilę. Nadal ci się nie chce. Następnie robisz kawę, odpisujesz na dwie wiadomości, sprawdzasz coś zupełnie niezwiązanego z tematem i pół godziny później jesteś już niemal pewien, że powinieneś zmienić zawód, kraj oraz prawdopodobnie nazwisko.

Mózg potrafi przejść od zmęczenia do przebudowy całego życia z imponującą szybkością.

Problem polega na tym, że uczucie „mam dość” bardzo łatwo pomylić z informacją „to nie ma sensu”. Tymczasem jedno nie musi mieć z drugim nic wspólnego. Możesz mieć dość czegoś wartościowego. Możesz być zmęczony czymś, co nadal jest dla ciebie ważne. Możesz chwilowo nie widzieć efektów w procesie, który działa, tylko robi to z irytującym brakiem widowiskowości.

Chcesz poprawić kondycję. Ćwiczysz przez trzy tygodnie. Po trzech tygodniach nadal nie wyglądasz jak człowiek z reklamy odzieży sportowej. W dodatku boli cię coś, o czego istnieniu wcześniej nie wiedziałeś. Stajesz przed lustrem i próbujesz ustalić, gdzie właściwie podziła się ta cała transformacja.

Transformacja najwyraźniej utknęła w korku.

To samo dzieje się z nauką języka, zmianą pracy, budowaniem firmy, pisanie książki, wychodzeniem z

długów, poprawianiem relacji czy zdobywaniem nowych kompetencji. Początek bywa ekscytujący, bo dużo się dzieje. Kupujesz notatnik. Instalujesz aplikację. Oglądasz trzy filmy. Ustalasz system. Robisz tabelę. Jeśli projekt naprawdę nabierze rozpędu, możliwe, że pojawią się nawet kolorowe markery.

Jeszcze niczego nie osiągnąłeś, ale wygląda profesjonalnie.

Potem przychodzi etap, którego nikt nie pokazuje w materiałach motywacyjnych. Nowość znika, efekty zaczynają przychodzić wolniej, a zadania stają się powtarzalne. Musisz robić rzeczy, które nie wyglądają jak rozwój. Powtarzać. Poprawiać. Czekać. Próbować kolejny raz. Czasem się cofnąć.

I właśnie tutaj wielu ludzi interpretuje spadek emocji jako spadek sensu.

„Już mnie to nie cieszy.”

Możliwe.

Ale czy miało cieszyć codziennie?

Jeżeli uczysz się języka, nie każdy wieczór z czasownikami nieregularnymi będzie przypominał podróż do Barcelony. Czasem będzie przypominał spotkanie z tabelą czasowników nieregularnych. To nie jest awaria procesu. To jest proces.

Wytrwałość zaczyna się od zaakceptowania bardzo nieatrakcyjnej prawdy: rzeczy ważne przez znaczną część czasu wyglądają zwyczajnie.

Nie zawsze czujesz rozwój. Nie zawsze go widzisz. Nie zawsze potrafisz ocenić go na podstawie jednego dnia. Jeżeli próbujesz schudnąć i codziennie analizujesz swoje odbicie

po prysznicu, prawdopodobnie nie zobaczysz wielkiej różnicy między wtorkiem a środą. Jeśli uczysz się nowej umiejętności, jeden dzień często nie daje poczucia postępu. Jeśli budujesz biznes, możesz przez tygodnie wykonywać pracę, która dopiero później przyniesie rezultat.

Mózg tego nie lubi.

Mózg lubi przycisk.

Naciskasz.

Zapala się lampka.

Dziękujemy. System działa.

W życiu lampka czasem zapala się trzy miesiące później, po czym jeszcze mruga i trzeba sprawdzić instrukcję.

Dlatego zanim uznasz, że chcesz się poddać, warto zadać sobie znacznie mniej dramatyczne pytanie:

Co dokładnie mam teraz dość?

Nie: „Czy całe moje życie ma sens?”

To pytanie można zostawić filozofom oraz niedzielnym wieczorom.

Co konkretnie cię męczy?

Może nie masz dość biegania, tylko biegania pięć razy w tygodniu.

Może nie masz dość nauki, tylko planu zakładającego dwie godziny dziennie.

Może nie masz dość swojej pracy, tylko obecnego szefa.

Może nie masz dość biznesu, tylko jednego produktu, który od miesiący nie działa.

Może nie masz dość związku, tylko sposobu, w jaki rozwiązujecie konflikty.