Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Zacząłem Nowy Nawyk. Skończyłem We Wtorek

Jak budować małe zmiany, które przetrwają gorszy dzień, brak motywacji i tydzień, w którym życie nie przeczytało twojego planu



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

Zacząłem Nowy Nawyk. Skończyłem We Wtorek

Jak budować małe zmiany, które przetrwają gorszy dzień, brak motywacji i tydzień, w którym życie nie przeczytało twojego planu

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

ALL-IN Rafał Płonkowski
2026
ISBN 9788384834022

SPIS TREŚCI

INTRO 5

Rozdział 1 - Twój nawyk nie umarł we wtorek. Był źle zaprojektowany w niedzielę 10

Rozdział 2 - Motywacja jest świetna na inaugurację. Gorzej z etatem 19

Rozdział 3 - Zacząłeś od wersji dla człowieka, którym dopiero chcesz zostać 27

Rozdział 4 - Jeden zły dzień nie jest wypowiedzeniem umowy 34

Rozdział 5 - Jeśli dobry wybór wymaga wyprawy przez siedem przeszkód, zły wybór wygra częściej 41

Rozdział 6 - Nie potrzebujesz lepszego systemu śledzenia. Potrzebujesz robić to, co śledzisz 49

Rozdział 7 - Nie buduj nawyku na człowieku, którym jesteś tylko po kawie i dobrym śnie 57

Rozdział 8 - Nie zmieniaj pięciu rzeczy naraz, chyba że twoim hobby jest nie wiedzieć, co nie zadziałało 64

Rozdział 9 - „Będę bardziej" nie jest planem, tylko bardzo uprzejmym życzeniem 72

Rozdział 10 - Zaplanuj przeszkodę, zanim przeszkoda zaplanuje ciebie 80

Rozdział 11 - Wolna chwila nie jest porą dnia 88

Rozdział 12 - Nie każ innym zgadywać, że właśnie zmieniasz swoje życie 96

Rozdział 13 - Jeśli nagroda jest za trzy miesiące, mózg może nie przyjść na zebranie 104

Rozdział 14 - Nie poprawiaj planu po każdym humorze. Poprawiaj go po danych 112

Rozdział 15 - Są tygodnie, w których podtrzymanie nawyku jest sukcesem, nie wersją demo 120

Rozdział 16 - Czasem problemem nie jest nawyk. Problemem jest to, że już go nie chcesz 128

Rozdział 17 - Jeśli nawyk potrzebuje instrukcji obsługi, czas coś wyrzucić 136

Rozdział 18 - Nawyk rzadko znika nagle. Najpierw zaczyna się spóźniać 144

Rozdział 19 - Najlepszy nawyk przestaje być projektem i zaczyna być zwykłą częścią dnia.....152

Rozdział 20 - Nie zaczynasz od nowa. Zaczynasz z instrukcją, którą napisało twoje własne życie 160

INTRO

W poniedziałek rano zaczynasz nowe życie. Tym razem naprawdę. Wstajesz wcześniej, pijesz wodę, robisz kilka ćwiczeń, przygotowujesz rozsądne śniadanie, zapisujesz trzy najważniejsze zadania i przez krótką chwilę wyglądasz jak człowiek, którego można by pokazać w reklamie aplikacji do produktywności. Jest 7:18, a ty masz już poczucie, że stary ty został oficjalnie zamknięty z powodu remontu. Wieczorem nadal idzie nieźle. We wtorek rano pojawia się pierwsze drobne odstępstwo, bo zaspałeś, ale przecież to nic. We wtorek po południu ktoś przesuwa spotkanie, wracasz później, nie masz siły, zamawiasz jedzenie, którego nie było w planie, i odkładasz swoją nową rutynę „tylko na dziś". W środę orientujesz się, że twój nowy nawyk przeżył mniej więcej tyle, ile przeciętna roślina doniczkowa powierzona komuś, kto zapewnia, że „ma rękę do kwiatów". W czwartek już oficjalnie nie porzuciłeś planu. Po prostu chwilowo go nie realizujesz. To bardzo elegancka różnica językowa i kompletnie bezużyteczna praktycznie.

Jeśli ten scenariusz brzmi znajomo, problem prawdopodobnie nie polega na tym, że nie potrafisz zaczynać. Wręcz przeciwnie. Możliwe, że zaczynasz znakomicie. Potrafisz kupić potrzebne rzeczy, znaleźć odpowiednią aplikację, obejrzeć kilka filmów, przeczytać poradnik, ustalić godzinę, zaprojektować plan i przez pierwsze dwa dni zachowywać się tak, jakby właśnie trwał montaż scen do inspirującego filmu o twojej przemianie. Kłopot zaczyna się później, kiedy nowy nawyk musi przestać być wydarzeniem specjalnym i zamieszkać w zwykłym życiu. A zwykłe życie ma dzieci, korki, nadgodziny, niewyspanie, wizyty, rachunki, zły humor, nieplanowane

telefony, poniedziałki udające czwartki i czwartki, które z jakiegoś powodu trwają trzy dni. Właśnie wtedy okazuje się, czy zbudowałeś zmianę, czy tylko bardzo ładne warunki do jej rozpoczęcia.

Wiele prób zmiany opiera się na cichym założeniu, że od jutra będziemy mieli więcej energii, więcej czasu, lepszą pamięć, stabilniejszy nastrój i wyjątkowo uprzejme otoczenie. Nikt tego założenia nie podpisuje, ale ono siedzi pod planem jak drobny druk w umowie. „Codziennie będę ćwiczyć czterdzieści minut" często oznacza w praktyce: codziennie będę miał czterdzieści wolnych minut, wystarczająco dużo energii i żadnej sytuacji, która wymaga ode mnie czegoś ważniejszego. „Będę czytać przed snem" może znaczyć: wieczorem nie będę wykończony i nie utknę na pół godziny przy czymś, co zaczęło się od sprawdzenia jednej wiadomości. „Od teraz gotuję" zakłada niekiedy, że lodówka zawsze będzie pełna, dzień przewidywalny, a człowiek podejmujący decyzję o kolacji o 19:30 będzie równie rozsądny jak człowiek planujący ją w niedzielę o 11:00. Niestety to dwie różne osoby. Jedna kupuje brokuły. Druga patrzy na nie wieczorem jak na niespodziewany obowiązek administracyjny.

To dlatego nie będziemy tutaj budować nawyków przeznaczonych dla idealnej wersji ciebie. Idealna wersja ciebie nie potrzebuje tej książki. Ona prawdopodobnie właśnie medytuje po treningu, podczas gdy jej zdrowy lunch sam się pakuje do szklanego pojemnika. Interesuje nas wersja realna: człowiek, który czasem ma fatalny dzień, zapomina, traci zapał, choruje, wyjeżdża, wraca później, ma inne priorytety albo po prostu nie chce mu się robić rzeczy, którą trzy dni wcześniej uznał za absolutnie fundamentalną dla dalszego funkcjonowania planety. Dobry nawyk nie

powinien wymagać od ciebie codziennego zwycięstwa nad samym sobą. Jeśli za każdym razem musisz prowadzić wewnętrzną debatę parlamentarną, negocjować ze sobą przez dwadzieścia minut i ostatecznie przegłosować ustawę o umyciu zębów nitką dentystyczną, system jest zbyt drogi w obsłudze.

Największym błędem bywa również traktowanie jednego potknięcia jak oficjalnego zakończenia całego projektu. Nie zrobiłeś czegoś w środę, więc w czwartek pojawia się dziwne przekonanie, że ciąg został przerwany, magia zniknęła, a sens dalszego działania wymaga ponownego poniedziałku, pierwszego dnia miesiąca albo innej daty o odpowiednio uroczystym charakterze. To trochę tak, jakby po opuszczeniu jednego przystanku wysiąść z autobusu i uznać, że podróż została anulowana przez zarząd transportu. Tymczasem pojedynczy dzień ma znacznie mniejsze znaczenie niż to, co robisz po nim. Nawyki rzadko przegrywają dlatego, że człowiek raz odpuścił. Częściej przegrywają dlatego, że jedno odpuszczenie zostaje szybko przetłumaczone na „znowu mi się nie udało", a to zdanie jest już bardzo wygodnym usprawiedliwieniem, żeby nie wracać.

W tej książce będziemy więc interesować się nie tyle idealnym wykonywaniem nowych zachowań, ile ich odpornością. Zmiana ma działać wtedy, kiedy wszystko idzie dobrze, ale jeszcze ważniejsze jest to, co dzieje się, kiedy warunki się pogarszają. Nauczysz się projektować takie wersje nawyków, które można zmniejszyć zamiast porzucić, wrócić do nich bez ceremonii i wykonywać bez ciągłego czekania na odpowiednią motywację. Przyjrzymy się również temu, dlaczego wielkie plany bywają tak przyjemne w chwili tworzenia i tak podejrzanie ciężkie kilka dni później, jak odróżnić ambicję od planu, który jest po prostu źle

wyskalowany, oraz dlaczego „zacznę od nowa" często brzmi lepiej, niż działa. Nie chodzi o to, żeby robić zawsze dużo. Chodzi o to, żeby nauczyć zmianę przeżywać dni, w których dużo nie wchodzi w grę.

Nie będziemy też udawać, że wystarczy znaleźć jeden magiczny trik. Niektóre nawyki będą łatwiejsze, inne trudniejsze. Czasami przeszkodą będzie otoczenie, czasami niewygodna pora, czasami źle dobrany poziom trudności, a czasami fakt, że próbujesz zmienić pięć rzeczy jednocześnie, bo skoro już zostałeś nowym człowiekiem, to szkoda ograniczać zakres inwestycji. Bywa też, że dany plan zwyczajnie nie pasuje do twojego życia i najlepszym ruchem nie jest zwiększenie dyscypliny, lecz zmiana planu. To ważna różnica. Upór może być cenną cechą, ale jeśli codziennie próbujesz wepchnąć szafę przez drzwi bokiem, dodatkowa determinacja nie poszerzy futryny. Czasem trzeba szafę obrócić. Czasem ją rozkręcić. A czasem przyznać, że w ogóle nie potrzebujesz tej szafy, tylko dałeś się ponieść niedzielnej wizji uporządkowanego mieszkania.

Najważniejsza zmiana zacznie się jednak od sposobu, w jaki oceniasz powodzenie. Jeśli sukces oznacza trzydzieści idealnych dni bez wyjątku, bardzo łatwo przegrać. Jeśli sukces oznacza zbudowanie zachowania, do którego potrafisz regularnie wracać, sytuacja wygląda zupełnie inaczej. W realnym życiu ciągłość rzadko przypomina prostą linię. Bardziej przypomina ścieżkę, która czasem robi zakręt, czasem znika pod błotem, a czasem prowadzi obok miejsca, w którym człowiek kupuje coś słodkiego, choć przecież „już nie miał". Nie musisz więc stać się osobą, która nigdy nie wypada z rytmu. Znacznie bardziej przyda ci się umiejętność bycia osobą, która nie robi z wypadnięcia z rytmu trzytygodniowego urlopu od własnych zamiarów.

Być może zacząłeś już wiele razy. To akurat dobra wiadomość, choć na pierwszy rzut oka brzmi jak wyjątkowo bezczelny sposób interpretowania historii porażek. Masz materiał. Wiesz, gdzie zwykle robi się trudno, kiedy entuzjazm spada i jakie sytuacje rozwalają nawet najbardziej elegancki plan. Nie musisz więc po raz kolejny udowadniać, że potrafisz ruszyć z miejsca. Teraz zbudujemy coś mniej efektownego, ale znacznie cenniejszego: sposób działania, który nie kończy działalności gospodarczej po pierwszym gorszym wtorku. Nowy nawyk nie musi zachwycać rozmachem. Ma zostać z tobą wystarczająco długo, żeby pewnego dnia przestał być projektem, a zaczął być po prostu czymś, co robisz.

Rozdział 1 - Twój nawyk nie umarł we wtorek. Był źle zaprojektowany w niedzielę

Najbardziej podejrzanym momentem każdego nowego nawyku nie jest chwila, w której go porzucasz. Jest nim chwila, w której go planujesz. Siedzisz wtedy zwykle w warunkach, które nijak nie przypominają tych, w których później będziesz musiał ten plan wykonać. Masz trochę czasu, chwilowy przypływ energii i poczucie, że tym razem rozumiesz już wszystkie błędy poprzednich prób, więc można śmiało przygotować wersję 4.0 człowieka. Wersja 4.0 wstaje wcześniej, ćwiczy, czyta, gotuje, pije odpowiednią ilość wody, nie odkłada rzeczy na później i prawdopodobnie jeszcze odpowiada na wiadomości, zanim nadawca zdąży pożałować, że je wysłał. Problem polega na tym, że plan powstaje dla ciebie z niedzieli, a wykonuje go często ty ze środy o 18:47. To nie są identyczne warunki operacyjne. Niedzielny ty jest dyrektorem strategii. Środowy ty stoi w kuchni, szuka czystego widelca i zastanawia się, dlaczego dorosłość wymaga codziennie tak wielu decyzji.

Kiedy nowy zwyczaj wytrzymuje dwa albo trzy dni, bardzo łatwo wyciągnąć z tego osobisty wniosek: brakuje mi silnej woli, konsekwencji, charakteru albo jakiegoś tajemniczego składnika obecnego najwyraźniej u ludzi, którzy publikują zdjęcia biegania o 5:43 rano. Taki wniosek jest atrakcyjny, bo wszystko wyjaśnia jednym słowem. Jest tylko jeden problem - zazwyczaj niewiele naprawia. Jeśli nazwiesz awarię samochodu „brakiem motoryzacyjnego charakteru”, nadal nie będziesz wiedział, czy skończyło się paliwo, pękł pasek, czy ktoś przez pomyłkę próbuje

uruchomić ekspres do kawy kluczykiem. Z nawykami jest podobnie. Zamiast pytać „co jest ze mną nie tak?", znacznie użyteczniej zapytać „jakiego warunku wymagał ten plan, którego regularnie nie mam?". To przesuwa problem z oceny człowieka na analizę konstrukcji. A konstrukcję można poprawić bez organizowania sądu nad własną osobowością.

Weźmy prostą sytuację. Ktoś postanawia po pracy codziennie ćwiczyć przez czterdzieści pięć minut. Pomysł brzmi rozsądnie, ponieważ czterdzieści pięć minut nie jest przecież pół dnia, a człowiek oglądał już filmy ludzi wykonujących znacznie bardziej skomplikowane rzeczy, więc teoretycznie cywilizacja powinna to udźwignąć. Pierwszego dnia wraca o czasie i ćwiczy. Drugiego także. Trzeciego spotkanie się przeciąga, trzeba zrobić zakupy, ktoś dzwoni z pilną sprawą, a kolacja nie powstała samoczynnie, mimo że miała na to cały dzień. Nagle czterdzieści pięć minut przestaje kosztować czterdzieści pięć minut. Kosztuje również przebranie się, rozpoczęcie, prysznic, przesunięcie jedzenia, odłożenie innej rzeczy i negocjację z samym sobą prowadzoną przez człowieka, którego największą ambicją w tym momencie jest usiąść. Na papierze plan zajmował trzy kwadranse. W życiu zajął cały wieczorny węzeł komunikacyjny.

To jedna z najważniejszych rzeczy do zauważenia: każdy nawyk ma koszt widoczny i koszt ukryty. Kosztem widocznym jest samo działanie - dziesięć minut nauki, spacer, porządkowanie dokumentów, przygotowanie jedzenia, ćwiczenie języka, odkładanie pieniędzy, cokolwiek chcesz zmienić. Koszt ukryty obejmuje wszystko, co trzeba zrobić przed i po: pamiętać, zacząć, znaleźć miejsce, przygotować rzeczy, przerwać coś przyjemniejszego, przełączyć uwagę, czasem podjąć kilka dodatkowych

decyzji. Właśnie ten koszt bywa zabójczy, bo nie wpisujemy go do planu. Człowiek mówi więc: „Przecież to tylko piętnaście minut", tak jak linie lotnicze mówią czasem o tanim bilecie, zanim człowiek odkryje istnienie bagażu, wyboru miejsca i tlenu premium. Jeżeli nawyk wielokrotnie przegrywa, przyjrzyj się nie tylko temu, ile trwa, ale ile kosztuje jego uruchomienie.

Dobrym pierwszym narzędziem jest Test Wtorku. Nie pytasz w nim, czy potrafisz wykonać nowy zwyczaj w dobrym dniu. To prawie bez znaczenia, ponieważ w dobrym dniu wiele rzeczy działa znakomicie, łącznie z pomysłem, że od teraz zawsze będziesz przygotowywać ubrania wieczorem. Testujesz plan na dniu przeciętnie kiepskim, bez dramatów, ale z normalnym bałaganem. Wyobraź sobie, że spałeś godzinę krócej, masz o jedno zadanie więcej, ktoś zmienił ci plan i twoja ochota na samorozwój znajduje się mniej więcej między segregowaniem instrukcji obsługi a czyszczeniem filtra w okapie. Czy wtedy nadal wiesz, co zrobić? Czy potrzebujesz trzydziestu minut wolnego bloku, idealnego miejsca i pełnego zestawu warunków, czy możesz wykonać sensowną wersję działania mimo zakłóceń? Jeżeli plan przechodzi tylko Test Sobotniego Poranka Przy Dobrej Pogodzie, nie jest jeszcze planem. Jest luksusową wersją demonstracyjną.

Przy Testcie Wtorku warto rozłożyć nawyk na cztery pytania: co dokładnie trzeba zrobić przed rozpoczęciem, ile naprawdę trwa całe przedsięwzięcie, od czego zależy jego wykonanie oraz co się stanie, jeśli jeden z tych warunków zniknie. Nie musisz tego zapisywać w arkuszu z siedemnastoma kolumnami i wykresem, chyba że taki widok daje ci szczere szczęście. Wystarczy zwykła kartka. Jeśli chcesz wieczorem czytać, być może sam odruch czytania

nie jest problemem, ale książka leży w innym pokoju, a ty lądujesz wcześniej z telefonem w ręce. Jeśli chcesz codziennie przygotować jedzenie do pracy, może nie chodzić o gotowanie, lecz o brak produktów w odpowiednim momencie. Jeśli chcesz ćwiczyć język, przeszkodą może być nie sama nauka, lecz decyzja „czego dzisiaj właściwie mam się uczyć?". Prawdziwa awaria często siedzi dwie czynności przed nawykiem i udaje, że nie ma z tym nic wspólnego.

Drugi częsty błąd polega na tym, że projektujemy nawyk według ambicji, a nie częstotliwości. Skoro chcemy być bardziej aktywni, wybieramy ambitny trening. Skoro chcemy czytać więcej, ustalamy sporą liczbę stron. Skoro chcemy porządkować finanse, planujemy pełny cotygodniowy przegląd wydatków, kategorii, oszczędności i zapewne kursów walut krajów, do których jeszcze nawet nie planujemy jechać. Ambicja sama w sobie nie jest problemem. Kłopot zaczyna się wtedy, gdy każda realizacja nawyku wymaga osobnej mobilizacji. Zachowanie, które ma wydarzać się często, musi być wystarczająco tanie, żeby nie wymagało za każdym razem zebrania zarządu. Jeśli pięć razy w tygodniu potrzebujesz heroizmu, nie zbudowałeś rutyny. Zorganizowałeś serię małych wypraw polarnych.

Dlatego na początku ważniejsza od imponującego wyniku jest powtarzalność kontaktu z zachowaniem. To nie oznacza, że masz na zawsze robić śmiesznie mało. Oznacza, że najpierw sprawdzasz, czy potrafisz regularnie otwierać drzwi, zanim zaczniesz wnosić przez nie fortepian. Jeśli chcesz się ruszać, pierwszym celem może być wykonanie konkretnego krótszego zestawu, a nie zrealizowanie pełnego programu za każdym razem. Jeśli chcesz pisać, możesz ustalić krótką sesję, która

rzeczywiście mieści się również w gorszym dniu. Jeśli chcesz utrzymywać porządek, wybierz zamknięty fragment zadania zamiast obietnicy „od teraz mieszkanie będzie zawsze ogarnięte", bo mieszkanie nie podpisało tej umowy. Chodzi o znalezienie jednostki zachowania, którą potrafisz powtórzyć wystarczająco często, żeby stała się znajoma. Rozmiar można zwiększyć później. Znacznie trudniej zwiększa się coś, co regularnie nie istnieje.

Tutaj pojawia się ważne rozróżnienie między wersją podstawową a wersją awaryjną. Wersja podstawowa jest tym, co chcesz robić w normalnym dniu. Wersja awaryjna to z góry ustalone mniejsze wykonanie, które uruchamiasz, kiedy dzień się wykolei. Nie wymyślasz go o 21:36, stojąc w łazience i próbując sobie wmówić, że skoro pełny plan już niemożliwy, to może sensowniej rozpocząć jutro, najlepiej po symbolicznym oczyszczeniu kalendarza. Decyzja została podjęta wcześniej. Przykładowo: normalnie uczysz się dwadzieścia minut, ale w dniu przeciążonym robisz pięć; normalnie idziesz na dłuższy spacer, ale awaryjnie obchodzisz kilka ulic; normalnie przygotowujesz pełny plan następnego dnia, a awaryjnie zapisujesz jedną najważniejszą rzecz. Awaryjna wersja nie ma imponować. Ma podtrzymać relację z zachowaniem wtedy, kiedy perfekcyjna realizacja byłaby zbyt droga.

Jest jednak pułapka: wersja awaryjna nie może stać się elegancką nazwą dla symbolicznego gestu pozbawionego sensu. Jeśli twoim celem jest uczenie się języka, otwarcie aplikacji i spojrzenie na ikonę przez dziewięć sekund nie jest minimalnym treningiem. To kontrola, czy aplikacja nadal istnieje. Wersja awaryjna ma być mniejsza, ale rzeczywista. Powinna zawierać rdzeń działania - przeczytać fragment, wykonać kilka powtórek, powiedzieć kilka zdań, zrobić

krótki zestaw ćwiczeń, uporządkować konkretną powierzchnię. Dobre pytanie brzmi: „Czy gdybym przez tydzień robił tylko tę wersję, nadal miałbym choć minimalny kontakt z umiejętnością lub zachowaniem, które chcę rozwijać?". Jeśli tak, ma sens. Jeśli nie, zmniejszyłeś zadanie tak bardzo, że zostało z niego głównie wspomnienie.

Trzeci problem ukrywa się w zdaniu „codziennie". To słowo wygląda niewinnie, ale potrafi zmienić rozsądne postanowienie w administrację małego państwa. Codzienność nie musi być zła, lecz warto sprawdzić, czy częstotliwość wynika z natury zachowania, czy tylko z przekonania, że prawdziwy nawyk musi wydarzać się każdego dnia. Niektóre rzeczy rzeczywiście warto robić codziennie. Inne sensownie funkcjonują trzy razy w tygodniu, w dni robocze albo po określonych wydarzeniach. Jeśli przyjmiesz częstotliwość większą, niż potrzebujesz, zwiększasz liczbę okazji do konfliktu z życiem. Potem każdy opuszczony dzień wygląda jak porażka, choć być może jedynym błędem było wymyślenie harmonogramu bardziej rygorystycznego niż sam cel. Nawyk ma służyć zmianie, nie dostarczać ci codziennie nowego formularza do wypełnienia.

Przydatne jest więc zdefiniowanie „normalnego tygodnia", a nie idealnego dnia. Dzień jest kruchy. Wystarczy jedna wizyta, późniejszy powrót albo zwykła senność i cały piękny plan układa się na podłodze razem z twoimi dobrymi intencjami. Tydzień ma więcej elastyczności. Jeśli coś ma wydarzyć się cztery razy, nadal możesz wykonać to cztery razy, nawet jeśli poniedziałek został przejęty przez los. To nie jest zaproszenie do odkładania wszystkiego na niedzielę wieczorem, kiedy pięć sesji

ćwiczeń, trzy porcje warzyw i sześć godzin nauki próbują wejść przez te same dwie godziny. Chodzi o to, żeby nie traktować kalendarza jak linii produkcyjnej, na której każdy pusty slot powoduje alarm. Ustal częstotliwość, która wspiera cel, a nie twoje zamiłowanie do odhaczania kratek.

Kolejnym testem jest pytanie: „Co musi pójść dobrze, żebym to zrobił?". Im dłuższa odpowiedź, tym bardziej kruchy nawyk. Jeśli musisz dobrze spać, skończyć pracę o czasie, mieć wolną łazienkę, odpowiedni posiłek, spokojny dom, konkretną pogodę i mentalną gotowość na poziomie mnicha po tygodniowym odosobnieniu, wykonanie może być sporadyczne z przyczyn całkowicie niezwiązanych z twoją moralnością. Spróbuj usunąć choć jeden warunek. Może miejsce da się zmienić. Może potrzebny sprzęt może być przygotowany wcześniej. Może kolejność można uprościć. Może pełna sesja nie musi odbywać się za jednym razem. Nie chodzi jeszcze o budowanie idealnego środowiska - do tego wrócimy w inny sposób - tylko o wykrycie, czy zachowanie nie jest zależne od zbyt wielu ruchomych części. System z siedmioma warunkami wstępnymi prędzej czy później zostanie pokonany przez coś tak wyrafinowanego jak brak czystych skarpet.

Plan B dla Testu Wtorku przydaje się wtedy, kiedy twoje dni są tak nieprzewidywalne, że nie potrafisz stworzyć sensownej „typowej" sytuacji. Zdarza się. Praca zmianowa, małe dzieci, opieka nad kimś bliskim, częste wyjazdy albo zwyczajnie życie o strukturze galaretki potrafią uczynić klasyczną rutynę mało realistyczną. Wtedy nie projektuj nawyku wokół konkretnej godziny czy długości dnia, tylko wokół dwóch poziomów gotowości. Ustal wersję pełną na momenty, kiedy masz przestrzeń, oraz wersję przenośną, możliwą do wykonania bez specjalnego miejsca, dużego

przygotowania i długiego czasu. To może oznaczać zmianę narzędzia, długości lub formy działania, ale cel pozostaje ten sam. Jeśli życie nie daje ci stabilnej półki, nie ustawiaj na niej porcelanowego nawyku i nie dziw się później, że leży w kawałkach.

Warto także obserwować pierwsze trzy nieudane wykonania bez natychmiastowego poprawiania wszystkiego. Każde z nich potraktuj jak informację. Co dokładnie się wydarzyło przed rezygnacją? Czy zabrakło czasu, energii, przygotowania, pamięci, miejsca, jasności, czy może zadanie było po prostu większe, niż chciałeś przyznać? Jeśli trzy razy odpadasz w podobnym miejscu, masz już znacznie lepszą diagnozę niż „jestem niekonsekwentny". Być może trening zawsze przegrywa z późnym powrotem. Być może nauka przegrywa w momencie wyboru materiału. Być może planowanie posiłków pada na zakupach, a nie przy gotowaniu. Wtedy poprawiasz konkretne wąskie gardło. To mniej romantyczne niż kupienie nowego notesu z napisem „New Me", ale ma tę drobną przewagę, że może zadziałać.

Na koniec tego rozdziału wybierz jeden nawyk, który ostatnio szybko się rozpadł, i nie próbuj go jeszcze reaktywować. Najpierw przeprowadź sekcję zwłok, choć bez ponurej muzyki i białych rękawiczek. Zapisz koszt widoczny, koszt ukryty, warunki potrzebne do wykonania, moment najczęstszej awarii oraz sensowną wersję awaryjną. Potem zadaj sobie jedno niewygodne pytanie: „Czy ten plan został stworzony dla mojego prawdziwego tygodnia, czy dla tygodnia, który chciałbym kiedyś mieć?". Jeżeli odpowiedź okaże się mało pochlebna dla autora planu, bardzo dobrze. Autor planu właśnie zdobył nowe dane. Następny ruch nie polega na mocniejszym postanowieniu. Polega na