

Rob Dial

LEVEL UP

Skup się na celu
i zmień swoje życie

onepress

Tytuł oryginału: Level Up: How to Get Focused, Stop Procrastinating,
and Upgrade Your Life

Tłumaczenie: Leszek Sielicki

ISBN: 978-83-289-1169-7

Copyright © 2023 by Rob Dial. All rights reserved.

Polish edition copyright © 2024 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://onepress.pl/user/opinie/leveup>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: onepress@onepress.pl

WWW: <https://onepress.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE	9
--------------------	---

CZĘŚĆ I: DLACZEGO NIE ZACZYNASZ DZIAŁAĆ?	15
--	----

ROZDZIAŁ 1. LĘK

To coś absolutnie nierzeczywistego	17
Które lęki są realne, a które wyimaginowane?	18
Dwa rodzaje lęku	20
Nie próbuj odrzucać lęku — naucz się go akceptować	22
Jakiego przyszłego cierpienia starasz się uniknąć?	25
Zalety lęku	29

ROZDZIAŁ 2. TOŻSAMOŚĆ

Nie jesteś osobą, za którą się uważasz	34
Jaką historię sobie opowiadasz?	38
Aby zmienić tożsamość, należy zacząć działać	45
Rób to, o czym myślisz i mówisz	50
Spędź dzień jako osoba, którą chcesz się stać	51

ROZDZIAŁ 3. CEL

Czego chcesz?	56
Jaka jest Twoja racja bytu?	59
Siedem warstw „dlaczego”	62

ROZDZIAŁ 4. WIZUALIZACJA

Pomost do działania	67
Normalizowanie upragnionej przyszłości	71
Czerp energię z upragnionej przyszłości	78

CZĘŚĆ II: JAK ZACZĄĆ DZIAŁAĆ?83**ROZDZIAŁ 5. KIERUNEK**

Włącz swój wewnętrzny GPS	85
Kierunek — gdzie chciałbyś się znaleźć?	87
Działanie — zaczynaj, przestawaj, kontynuuj	88
Czas — to daleka droga	89
Życie może być łatwe teraz, a trudne potem — i vice versa	90

ROZDZIAŁ 6. ROZKOJARZENIE

Destabilizator efektywnego działania	96
Telefony komórkowe	99
Powiadomienia	101
Inni ludzie	103
Środowisko fizyczne	105
Środowisko społeczne	109

ROZDZIAŁ 7. KROK PO KROKU

Jak załatwić sprawę?	114
Zaczynaj każdy dzień od drobnych zwycięstw	115
Produktywność kontra zapracowanie	120
Ile masz energii?	121
Planowanie energetyczne	125
Nie należy pracować bez przerwy	127

ROZDZIAŁ 8. KONCENTRACJA

Tajemnica produktywności	131
Technika Pomodoro	133
Koncentracja wzrokowa	137
Oświetlenie	139
Dźwięk	141
Partner trzymający rękę na pulsie	142
Ruch	143
Zimna woda	145

CZĘŚĆ III: TWORZENIE NAWYKÓW I ICH UTRWALANIE 147

ROZDZIAŁ 9. KONSEKWENCJA

Co robić, aby nie tracić efektywności?	149
Tajemnice dyscypliny	152
Uwalniaj się dzięki rytuałom	156
Działania w skali mikro przynoszą efekty w skali makro	158
Konsekwentnie rób postępy, ale nie myśl o absolutnej perfekcji	163

ROZDZIAŁ 10. NAWYKI

Co zrobić, aby działać bez wysiłku	168
Identyfikowanie nawyków	171
Nawyki — zworniki	172
Łączenie nawyków	175
Ustal nowy standard	176

ROZDZIAŁ 11. NEUROPLASTYCZNOŚĆ

Nauka o modyfikowaniu mózgu	181
Plastyczność pasywna	182
Plastyczność dezadaptacyjna	183
Plastyczność adaptacyjna	185
Stawiaj czoła wyzwaniom	189
Sen — czas, w którym dochodzi do realnych zmian	191
Co liczy się bardziej: talent czy umiejętności?	192

ROZDZIAŁ 12. DOPAMINOWY UKŁAD NAGRODY

Zakochaj się w ciężkiej pracy	196
Dopamina to jest to	198
Czym jest nagroda dopaminowa?	200
Siła celów cząstkowych	203

EPILOG	207
---------------------	------------

PRZYPISY KOŃCOWE	215
-------------------------------	------------

Rozdział 1.

LEK

To coś absolutnie nierzeczywistego

Boję się pajaków i uważam, że jest to „zasługa” mojej siostry.

Film *Arachnofobia* to komediowy horror, który wszedł na ekrany kin w 1990 roku. Film, w którym główne role grają John Goodman i Jeff Daniels, opowiada o mieszkańcach małego miasteczka, których atakują pająki należące do rzadkiego i wyjątkowo niebezpiecznego gatunku. Gdy miałem pięć lat, moja starsza siostra opisała mi szczegółowo najstraszniejsze sceny. W pierwszej jeden z pajaków zajął się ogniem i zaczął kogoś gonić. Byłem absolutnie przerażony i myślałem, że nie istnieje nic bardziej makabrycznego, dopóki nie usłyszałem od siostry o drugiej scenie, w której pajak wpadł do muszli WC, a zaraz potem, nie zaglądając wcześniej do środka, na sedesie usiadł jeden z bohaterów. Przez kolejne trzy lata zmrożony strachem sprawdzałem wnętrza muszli za każdym razem, gdy sam musiałem na niej usiąść. I nadal boję się pajaków, choć myśląc świadomie, wiem, że nie powinienem. Jak to możliwe?

Otóż mój lęk przed pająkami tak naprawdę wcale nie jest mój. Nie pojawił się po filmie, bo nigdy go nie obejrzałem. Nabyłem go od siostry, a skoro tak silny lęk mógł wpoić mi ktoś inny, to ile obaw podsunęli mi dotąd inni członkowie rodziny, znajomi i społeczeństwo jako całość? Odpowiedź brzmi: zapewne większość! Rzecz w tym, że lęk jest czymś naturalnym. Informuje nas o tym, że powinniśmy zwrócić na coś uwagę czy zachować ostrożność. Nie wszystkie lęki są jednak równorzędne, więc skąd mamy wiedzieć, które z nich powinniśmy traktować priorytetowo?

Które lęki są realne, a które wyimaginowane?

Aby poznać odpowiedź na to pytanie, konsultowałem się z wieloma ekspertami z zakresu psychologii i neurobiologii oraz prowadziłem własne badania. Działania te doprowadziły mnie do zaskakującej konkluzji — rodzimy się, znając zaledwie dwa lęki:

1. lęk przed upadkiem z wysokości,
2. lęk przed głośnymi dźwiękami.

To jedyne obawy o charakterze wrodzonym, pojawiające się w naszym systemie nerwowym, gdy przychodzimy na świat.

W 1960 roku Eleanor J. Gibson i Richard D. Walk z Uniwersytetu Cornella przeprowadzili eksperyment zwany „wzrokowym urwiskiem”, którym był stół wyposażony w szybę imitującą przepaść¹. Eksperymentowi poddano trzydzieści sześć niemowląt w wieku od sześciu do czternastu miesięcy. Matki przywoływały swoje dzieci, ale te nie były w stanie pokonać instynktownego lęku przed upadkiem i przepęznąć po szybie.

Lęk przed głośnymi dźwiękami, czyli tak zwany „odruch wzdrygnięcia”, jest natomiast akustycznym mechanizmem obronnym, który ostrzega nas przed potencjalnymi niebezpieczeństwami². W 1919 roku John B. Watson i Rosalie Rayner z Uniwersytetu Johns Hopkinsa przeprowadzili

eksperyment, w którym przez dwa miesiące pokazywali dziewięciomiesięcznemu Albertowi różne zwierzęta, w tym białego szczura, którego chłopiec się nie bał. Po dwóch miesiącach ograniczyli się wyłącznie do szczura i za każdym razem, gdy dziecko chciało go dotknąć, uderzali młotkiem w stalowy pręt, wywołując hałas, który sprawiał, że Albert zaczynał płakać. Robili to wielokrotnie, aż Albert zaczął się bać na sam widok szczura. Eksperyment Watsona i Rayner był wielokrotnie krytykowany jako nieetyczny (i nic dziwnego), ale zapoczątkował pogłębione badania nad tym, jak można uczyć się odczuwać lęk.

Lęk przed upadkiem i przed głośnymi dźwiękami ma zatem najprawdopodobniej charakter wrodzony. A wszystkie inne? Cóż, wychodzi na to, że przyswajamy je z otoczenia, obserwując i słuchając członków rodziny, znajomych i innych ludzi. Jeśli Twój rodzice cierpią na fobię społeczną, to istnieje spore prawdopodobieństwo, że odczuwasz ją także Ty.

Przeprowadziłem z moimi klientami wiele rozmów o sposobach, w jakie lęk utrudnia im podejmowanie określonych działań, i z biegiem czasu zacząłem zauważać pewne wzorce. Zdałem sobie także sprawę, że niezdolność do działania wywołuje zawsze jeden z pięciu rodzajów lęku, bo niemal wszystkie obawy są wersjami któregoś z nich.

1. **Lęk przed porażką:** to obawa, że nie osiągniemy swoich celów, która może prowadzić do niezdecydowania i prokrastynacji. Często bywa tak, że osoby czujące lęk przed porażką wręcz wmawiają innym, że ją poniosą, aby oczekiwania wobec nich pozostawały na niskim poziomie. Naukowa nazwa tego lęku to atychifobia.
2. **Lęk przed odrzuceniem:** to obawa, że usłyszymy „nie” — że dotyczące nas opinie innych osób mogą być negatywne. Lęk przed odrzuceniem może mieć charakter osobisty (na przykład w ramach relacji) lub zawodowy (w sferze biznesowej). Nazywa się go także fobią społeczną.
3. **Lęk przed sukcesem:** w tym przypadku chodzi o obawę, że osiągniemy coś, czego chcemy. Jego źródłem często bywa lęk przed

zmianą, nierzadko prowadzący do autosabotażu. Lęk przed sukcesem, zwany także autodeprecjacją, często sprawia, że zaczynamy unikać osób, na których najbardziej nam zależy.

4. **Lęk przed byciem oszustem (syndrom oszusta):** to obawa, że zostaniemy zdemaskowani jako ktoś, kto osiąga sukcesy nie za sprawą własnych kompetencji, tylko w wyniku zbiegów okoliczności lub dzięki pomocy innych.
5. **Lęk przed porzuceniem:** to obawa, że zostaniemy sami, bo powiemy lub zrobimy coś, co sprawi, że odwróci się od nas ci, na których najbardziej nam zależy. Naukowa nazwa tego lęku to autofobia.

Każdy z powyższych lęków sprowadza się do jednej myśli: „Nie jestem wystarczająco dobry, więc nikt mnie nigdy nie polubi”.

Obawiając się nawału zajęć, faktycznie uznajemy, że nie jesteśmy wystarczająco zdolni, aby ze wszystkim sobie poradzić. Martwiąc się, że będziemy wywierać negatywny wpływ na własne dzieci, boimy się być niewystarczająco dobrymi rodzicami. Myśląc o braku pieniędzy odczuwamy lęk przed tym, że nie jesteśmy wystarczająco zaradni, aby móc dbać o byt swojej rodziny. Ta lista nie ma końca, ale tak naprawdę z jednej strony chcemy się po prostu dopasować, czyli być akceptowani i kochani, a z drugiej uważamy, że to niemożliwe, bo nie jesteśmy wystarczająco dobrzy.

A jakie obawy najbardziej utrudniają działanie *Tobie*? Aby móc odpowiedzieć na to pytanie, musisz najpierw zrozumieć, czym jest lęk.

Dwa rodzaje lęku

Lęk to w istocie mechanizm obronny. Generuje go ciało migdałowate, czyli obszar mózgu, który reguluje nasze zachowania. Dwa miliony lat temu działanie ciała migdałowatego pomagało nam przetrwać, bo bojąc się określonych przyszłych zdarzeń (na przykład ataków dzikich zwierząt), mogliśmy unikać niebezpiecznych sytuacji.

Po dwóch milionach lat otoczenie zmieniło się znacząco, ale nasze mózgi niespecjalnie. Często bywa tak, że siedzimy w fotelu, popijając kawę i czując, że życie jest wspaniałe, po czym zupełnie nagle doświadczamy ataku paniki. Odpowiada za to naturalnie nasz mózg, który — gdy wszystko idzie dobrze — zaczyna generować lęk, aby nas chronić. „Nudzące się” ciało migdałowe w sytuacjach braku realnych zagrożeń po prostu wytwarza obawy, czyli robi to, co jest jego zadaniem, ale obecnie jego działania znacząco utrudniają nam zdobywanie tego, na czym naprawdę nam zależy. Musisz to rozumieć, bo inaczej Twoje starania zmierzające do opanowywania lęku będą po prostu nieefektywne. Zaczniemy od kwestii formalnej: coś, co określamy zbiorczą nazwą lęku, dzieli się tak naprawdę na dwie kategorie — lęki pierwotne i lęki intelektualne.

Lęk to mechanizm obronny.

Lęki pierwotne wiążą się z oczekiwaniem fizycznego cierpienia lub śmierci. Lęki tego rodzaju nie są w dzisiejszych czasach tak powszechne jak dawniej, bo rzadziej miewamy do czynienia z naprawdę ekstremalnymi sytuacjami, ale od czasu do czasu ich doświadczamy. Wyobraź sobie, że wybrałeś się na wycieczkę do lasu i musisz z jakiegoś powodu wyjść w środku nocy z namiotu. Niepokój, który być może zaczniesz odczuwać, będzie właśnie lękiem pierwotnym, ostrzegającym Cię przed potencjalnym niebezpieczeństwem (na przykład niedźwiedziami), abyś był ostrożny i nie stracił życia. W codzienności śmierć nie czai się jednak za każdym rogiem, jak kiedyś. Mamy jedzenie, ubrania, schronienia i ludzi, którzy się o nas troszczą. W domu raczej nie musimy się niczego obawiać i jesteśmy w stanie przetrwać tam bardzo długo, ale ciało migdałowe nie próżnuje, więc gdy nie jesteśmy narażeni na niebezpieczeństwa o charakterze fizycznym, pojawiają się lęki należące do drugiej kategorii.

Lęki intelektualne nie wiążą się z cierpieniem fizycznym czy śmiercią, ale ciało migdałowe nadal wszędzie wypatruje drapieżców. Zamiast lwów,

krokodyli czy niedźwiedzi są nimi według niego porażka, odrzucenie, sukces, bycie postrzeganym jako oszust i porzucenie, czyli kwestie, które omówiliśmy wcześniej. Przejmujemy się tym, że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy, inteligentni czy atrakcyjni. Boimy się tego, co pomyślą o nas inni, i tego, że odpowiedzą „nie”, gdy ich o coś poprosimy. Zamartwiamy się o to, czy jesteśmy lubiani i czy będziemy w stanie się dopasować, ale żaden z tych lęków nie wiąże się z cierpieniem o charakterze fizycznym. Jakie realne niebezpieczeństwo wiąże się z odrzuceniem? Przecież wiadomo, że doświadczając go, raczej nie umrzemy, ale nasz umysł i tak traktuje wszystkie zagrożenia identycznie, więc reagujemy tak samo niezależnie od tego, czy odczuwamy lęk pierwotny, czy intelektualny.

Lęki pierwotne pełnią określoną funkcję i są racjonalne, a lęki intelektualne nie służą niczemu, ale nasze ciało migdałowe ich nie rozróżnia. Jest tak, jakbyśmy szli przez życie w zaporowanych okularach — para to lęk, który utrudnia nam osiągnięcie tego, do czego dążymy.

Mózg pozostawiony sam sobie niemal zawsze nastawia się negatywnie. I reaguje identycznie niezależnie od tego, czy ma do czynienia z lękami pierwotnymi, czy intelektualnymi, więc musimy uczyć się je rozróżniać w świadomy sposób. Aby coraz lepiej rozumieć własne lęki, musimy w celowy i powtarzalny sposób sprawdzać, skąd się one biorą, dogłębnie uświadamiać sobie, że tak naprawdę nie są nasze, i skutecznie się od nich uwalniać. To trudne, ale na szczęście istnieje pewna sztuczka ułatwiająca zmianę perspektywy.

Nie próbuj odrzucać lęku — naucz się go akceptować

Nie dziwi mnie, że jedno z najczęstszych pytań formułowanych przez moich klientów brzmi: „Jak pozbyć się lęku?”. Rozumiem ich, bo przecież nikt nie chce go odczuwać. Odpowiedź brzmi jednak następująco: nie można pokonać czegoś, co nie istnieje. Żaden z Twoich lęków nie jest

realny! Nie wierzysz mi? Przejrzyj listę typowych lęków i zastanów się nad własnymi. Czy któryś z nich ujawnia się właśnie w tej chwili? Nie!

Pisarz i konsultant z zakresu zarządzania Karl Albrecht definiuje lęk jako „uczucie niepokoju związane z oczekiwaniem na jakieś wyobrażone zdarzenie lub doświadczenie”³. Kluczowe znaczenie ma w tej definicji słowo „wyobrażone”. Uczucie lęku jest biologiczną reakcją na to, o czym *myślimy*, a nie na to, co jest *realne*. Wymyślamy sobie przyszłość — zwykle ponurą — bo chcemy się w ten sposób bronić przed niebezpieczeństwami. Czy już w tej chwili wiesz, że Twoja nowa firma z *pewnością* nie przetrwa? To prawda, że wiele firm upada i że nawet najlepszym przytrafiają się niepowodzenia, ale chodzi o to, abyś koncentrował się na teraźniejszości, a nie na przyszłości, którą tylko sobie wyobrażasz. Twoja firma jeszcze nie zbankrutowała, więc na razie nie ma się czego bać.

Wielu z nas boi się sukcesów — dotyczy to nawet wyjątkowo ambitnych osób, którym naprawdę zależy na ich odnoszeniu. Jeden z moich klientów dorastał w niewielkiej osadzie. Większość osób, które znał, była rolnikami, zarabiającymi rocznie najwyżej 60 tysięcy dolarów. Gdy dorastał, obawiał się, że jeśli odniesie znaczący sukces i będzie bardzo dobrze zarabiać, ludzie z tej społeczności przestaną go akceptować. Jego obawy dotyczyły potencjalnego niedopasowania — jednej z wersji lęku przed porzuceniem.

Lęk, o którym mówimy, jest powszechny, bo jesteśmy istotami społecznymi. Nie chcemy być samotni. Zależy nam na tym, aby nas akceptowano. Kiedyś, w czasach plemiennych, wygnanie oznaczało pewną śmierć, więc w zupełnie naturalny sposób uważamy, że jeśli przestaniemy pasować do miejsca, z którego się wywodzimy — bo na przykład zaczniemy odnosić sukcesy biznesowe — to przestaniemy być tam akceptowani. Mogę z całą pewnością stwierdzić, że żaden ze znanych mi milionerów nie skłaniał wcześniej wszystkich swoich przyjaciół do tego, aby go znienawidzili.

Wyniki badania przeprowadzonego jakiś czas temu na Uniwersytecie Cornella dowodzą, że do 85% zdarzeń, którymi zamartwiali się jego uczestnicy, po prostu nie doszło, a z 15% pozostałych — czyli tymi, które faktycznie nastąpiły — 79% badanych poradziło sobie lepiej, niż wcześniej

sądziło. Jaki stąd wniosek? Taki, że 97% naszych zmartwień właściwie nigdy się nie materializuje⁴. Innymi słowy, nasze zmartwienia są bezpodstawne i wynikają z naszej bezpodstawnej pesymistycznej percepcji. Dlaczego więc zużywamy naszą energię psychiczną na martwienie się o nic, skoro mogliśmy wykorzystać ją do podjęcia działania i bycia produktywnym?

Oto prosty wniosek: 97% naszych zmartwień nigdy się nie materializuje.

Jako istoty ludzkie mamy wyjątkowo złożoną wyobraźnię. Gdy jej nie kontrolujemy, nasze urojenia mogą prowadzić do powstawania lęków. Aby się tak nie działo, powinniśmy zdać sobie sprawę, że niemal wszystkie nasze obawy są równie prawdziwe jak postać Baby Jagi. Jesteśmy mistrzami w powoływaniu do życia potworów — fałszywych okoliczności i opowieści o tym, co *może* wydarzyć się w przyszłości. Boimy się tego, co będzie, choć przyszłość na razie nie istnieje. Czy to nie dziwne?

Jeśli jesteś kimś, kto się zamartwia lub koncentruje na negatywach, powinieneś jak najszybciej to zmienić, a ja pomogę Ci w opracowaniu strategii, dzięki którym najpierw okiełznasz własną energię psychiczną, a potem zaczniesz robić to, co chcesz robić, bez lęku, który aktualnie Cię przed tym powstrzymuje. Jak wobec tego powinieneś postąpić? Przede wszystkim obróć lęk o 180 stopni i zacznij wykorzystywać go na swoją korzyść.

Zdaniem jednego z moich pierwszych mentorów najgorsze w życiu często bywa to, że dochodzimy do kresu drogi i zaczynamy zdawać sobie sprawę, że zmarnowaliśmy czas. Utkwiło mi to w pamięci, więc gdy mój ojciec zmarł na chorobę alkoholową, nie poczułem się porzucony ani niewystarczająco dobry. Zamiast tego zacząłem odczuwać lęk związany z uświadomieniem sobie pod koniec życia, że mój czas się kończy lub że nie wykorzystałem w pełni własnego potencjału. Zmotywowało mnie to do działania i podobnie może być także w Twoim przypadku. Zacznij

myśleć we właściwy sposób, a u wrót wieczności nie tylko nie będziesz musiał żałować, że nie zrobiłeś więcej, ale także zapewnisz sobie taką przyszłość, jakiej naprawdę pragniesz. Lęk to bardzo silny czynnik motywujący, więc zacznij go cenić i znajdź sposób, aby móc odpowiednio go wykorzystywać.

Jakiego przyszłego cierpienia starasz się uniknąć?

Zgłębiając zagadnienia związane z lękiem, doznałem w pewnym momencie prawdziwego olśnienia. Zdałem sobie sprawę, że lęk pojawia się wtedy, gdy wyobrażamy sobie przyszłe cierpienie. W przypadku lęku pierwotnego chodzi o cierpienie fizyczne lub śmierć, a w przypadku lęku intelektualnego — o cierpienie emocjonalne. To wyjątkowo istotne: lęk zaczynamy odczuwać wtedy, gdy nasz mózg stara się uniknąć fizycznej lub emocjonalnej bezsilności. Jak wygląda to w Twoim przypadku? Jakiego przyszłego cierpienia obawiasz się najbardziej?

Lęk pojawia się wtedy, gdy wyobrażamy sobie przyszłe cierpienie. Zaczynamy go odczuwać, gdy nasz mózg stara się uniknąć fizycznej lub emocjonalnej bezsilności.

Lęk przed przyszłym cierpieniem często bywa źródłem prokrastynacji. Kiedy pytam moich klientów, dlaczego nie zaczynają działać, wielu z nich odpowiada: „bo zwlekam”. I rzeczywiście często tak bywa, przy czym osoby oddające się prokrastynacji zwykle nie zdają sobie sprawy z tego, że zwlekanie jest w kontekście ich niezdolności do działania objawem, a nie przyczyną, bo tak naprawdę zależy im na tym, aby nie czuć lęku, więc przed nim uciekają. Wiele osób, które zwlekają z zakładaniem firm, nie

rozpoczynają programów treningowych czy ogólnie wstrzymują się przed podejmowaniem działań niezbędnych do realizacji określonych celów, robi to, bo nieświadomie (a czasem nawet świadomie) boi się porażki.

Lęk bywa obezwładniający, więc faktycznie może uniemożliwiać podejmowanie działań. Lęki intelektualne zmieniają sposób, w jaki się czujemy, a to, jak się czujemy, jest istotne, bo jeśli nie czujemy się dobrze, działanie przychodzi nam z trudem. Jeśli akurat powstrzymujesz się przed podjęciem działań związanych z założeniem firmy, bo boisz się porażki, to paraliżuje Cię właśnie lęk. I z pewnością zaczniesz stwarzać wrażenie, że nic z tego nie wyjdzie, choć wcale tego nie wiesz. Skoro z uporem maniaka bez przerwy wyobrażasz sobie przyszłe cierpienie, po co masz w ogóle zaczynać? Przecież nie podejmując żadnych działań, nie poniesiesz porażki, więc nie zaczniesz czuć bólu, prawda?

Dziesiątki tysięcy lat temu, gdy praludzie żyli w jaskiniach, lęk był mechanizmem obronnym, który pomagał im utrzymywać się przy życiu. Wiedzieli, że gdyby wyszli w środku nocy z jaskini, mogłyby zabić ich dzikie zwierzęta, więc zasadniczo uznawali, że lepiej nie wychodzić z niej przed wschodem słońca. W tamtych czasach służyło to bardzo istotnemu celowi, ale czy sprawdza się także dziś, gdy próbujemy wykorzystywać nasz potencjał? Oczywiście, że nie, bo myśli o niechcianej przyszłości stają się dla nas źródłem negatywnej energii. I właśnie ona powstrzymuje nas przed podejmowaniem konkretnych działań, bo kto chciałby dążyć do przyszłości, która i tak będzie beznadziejna?

Życie — z czego wielu z nas nie zdaje sobie niestety sprawy — wcale nie musi jednak być właśnie takie. Jest zbyt krótkie, by tracić czas na lęk, gniew, smutek i inne negatywne emocje, ale bardzo często zachowujemy się tak, jakby nasze mózgi były zrobione z betonu. Mamy o sobie określone wyobrażenia i wchłaniamy określone lęki, po czym zaczynamy wierzyć, że skoro dotąd byliśmy właśnie tacy, to będzie tak zawsze. To nieprawda! Możesz kontrolować swój mózg i przezwyciężać jego naturalną tendencję do negatywnego nastawienia. Szczegółowe informacje na ten temat znajdziesz w części III.

Życie jest zbyt krótkie, by tracić czas na lęk, gniew, smutek i inne negatywne emocje.

Wiem, że brzmi to jak coś prostego, ale opanowywanie nerwów czy obaw wcale takie nie jest. Od dawna twierdzę, że nie da się odczytać etykiety na słoiku, będąc w jego wnętrzu. Innymi słowy, gdy koncentrujemy się na sobie, trudno nam zrozumieć, dlaczego czujemy się tak, jak się czujemy, i zachowujemy tak, a nie inaczej. Aby się tego dowiedzieć, musimy spojrzeć na siebie z zewnątrz, jakbyśmy byli inną osobą. Dlaczego ten ktoś nie zaczyna działać? Czego się boi? Lęk intelektualny jest niebezpieczny, bo *wyda się* nam czymś rzeczywistym. I bardzo często nas paraliżuje, ale musimy zmienić perspektywę, bo nie zrobi tego za nas nikt inny. Ten lęk nie jest prawdziwy, więc nie powinien uniemożliwiać Ci realizowania marzeń o świetlanej przyszłości, prawda?

Musisz być świadom, że powinieneś bezwzględnie odróżniać rzeczywiste obawy od wymaginowanych, czyli tak naprawdę wiedzieć, co będziesz czuł w określonych sytuacjach. Jeśli naprawdę się nad tym zastanowisz, zaczniesz zdawać sobie sprawę, że poświęcasz zbyt dużo czasu na myślenie o tym, czego nie chcesz, zamiast zajmować się przede wszystkim tym, czego chcesz. A przecież masz wybór! Możesz myśleć o wszystkich niesamowitych rzeczach, które mogą wydarzyć się w przyszłości, albo o tym, że jesteś bezwartościowy i fundować sobie kolejne mikroepizody depresyjne. „Hmm... minidepresja? To musi być coś fajnego! Oczywiście, że jeszcze nie raz wybiorę właśnie tę opcję!”. Brzmi to dosyć śmiesznie, ale tak naprawdę jest poważnym problemem, bo większość z nas myśli przecież o przyszłości w negatywny sposób.

Każda myśl uruchamia w naszym mózgu reakcję chemiczną, za sprawą której powstaje określone uczucie lub emocja. Doświadczamy tego wszyscy. Spróbuj pomyśleć o seksie — zacząłeś czuć się dosyć specyficznie, prawda? Mózg, wyobrażając sobie przyszłość, generuje określone reakcje emocjonalne, więc warto dokonać świadomego wyboru i zacząć myśleć

o przyszłości w pozytywny sposób. Wyobraź sobie, że zamiast wszystkiego się bać, będziesz czuć inspirację i odnosić sukcesy. Albo że zamiast zaniedbywać dzieci, doskonale je wychowasz. Albo o tym, że Twoja firma wcale nie upadnie, tylko będzie się stale rozwijać i odnosić coraz bardziej spektakularne sukcesy.

Oto pewien eksperyment myślowy. Załóżmy, że musisz iść do łazienki, a ja twierdzę, że w wannie siedzi lew. Pójdiesz czy zrezygnujesz? Myślę, że wybierzesz drugą opcję, a właściwie więcej — zrobisz wszystko, aby uniknąć pójścia do łazienki, bo miejsce, w którym się znajdujesz, jest w przeciwieństwie do niej po prostu bezpieczne. Gdy widzimy przyszłość w ponurych barwach, jest identycznie. Obawiamy się wszystkiego, co może nie pójść po naszej myśli, a ponieważ nie odróżniamy lęków pierwotnych od intelektualnych, zaczynamy czuć się źle i w konsekwencji wybieramy prokrastynację, bo po co mamy dążyć do przyszłości, która i tak będzie beznadziejna. A teraz odwróćmy sytuację. Co byś zrobił gdybym powiedział Ci teraz, że za drzwiami jest pizza, kieliszek wina, szczeniaczek czy cokolwiek innego, co uwielbiasz? Natychmiast otworzyłbyś je, by to zdobyć, prawda? W sytuacjach, gdy pozytywnie myślimy o przyszłości, jest tak samo. Zagadnienie, o którym mowa, będzie przedmiotem naszych rozważań w rozdziale 4, ale chciałbym, abyś już teraz zaczął zdawać sobie sprawę z istnienia tej różnicy.

Mózg wytwarza określone substancje chemiczne, aby skłaniać nas do określonych uczuć. Może zachęcać nas do tego, abyśmy uwierzyli, że odnieśliśmy sukces, albo do tego, abyśmy czuli intelektualne obawy, ale mechanizm jest w obu przypadkach identyczny. Myśli generują uczucia, więc to, jak się czujemy, ułatwia nam lub utrudnia podejmowanie określonych działań. Ich rozpoczynanie początkowo bywa trudne, ale zaręczam, że jeśli zaczniesz robić to w powtarzalny sposób, będzie Ci coraz łatwiej. I stopniowo zaczniesz pozbywać się lęku, co naturalnie będzie wszystko ułatwiać, bo po prostu polubisz to, czego aktualnie się boisz.

Lęk ma nam pomagać w unikaniu przyszłego cierpienia, ale powoduje, że je sobie wyobrażamy, uniemożliwiając nam tym samym podejmowanie konkretnych działań. To coś w rodzaju samospełniającej się przepowiedni,

bo jeśli nie zaczniemy działać, to w przyszłości z pewnością będziemy cierpieć. Nie próbuję Cię straszyć; staram się tylko być szczery. Wszystko ma swoją cenę. Z pewnością odczujesz na własnej skórze efekt tego, że nie podejmowałeś działań — w postaci niewykorzystania własnego potencjału, niepodążenia za głosem serca, niezapewnienia dzieciom tego, czego dla nich pragnąłeś, czy zorientowania się na łożu śmierci, że zmarnowałeś życie — ale wtedy będzie już raczej za późno na to, by cokolwiek zmienić.

Z pewnością odczujesz na własnej skórze efekt tego, że nie podejmowałeś działań.

Aby uniknąć cierpienia, możesz zrobić tylko jedno — zacząć dążyć do przyszłości, której pragniesz. Czy będzie to trudne? Z pewnością. Czy będziesz się męczyć? Oczywiście. Czy przytrafią Ci się błędy? Naturalnie. Ale efekty z pewnością okażą się tego warte.

Zalety lęku

Lęk pełni konkretną funkcję, którą wszyscy możemy wykorzystywać. Jak się przekonałismy, jest on fizycznym odzwierciedleniem uczuć, które zniechęcają nas do opuszczania strefy komfortu, chcąc — zwykle za sprawą błędnego interpretowania rzeczywistości — zapewnić nam bezpieczeństwo. Strefa komfortu to jednak zdecydowanie najgorsze miejsce w kontekście podejmowania trafnych decyzji i rozpoczynania konkretnych działań, bo przebywając w niej, po prostu się nie rozwijamy. Gdy to zrozumiesz, będziesz mógł zacząć ją opuszczać, aby móc krok po kroku realizować swoje pragnienia. Zdaniem znanego aktora Willa Smitha „Bóg umieścił wszystko, co najlepsze, po drugiej stronie lęku” i w pełni się z nim zgadzam. Właśnie tam, na rewersie własnych obaw, znajdziesz życie, którego naprawdę pragniesz, i osobę, którą chcesz się stać.

I pamiętaj, że absolutnie nie możesz pozwolić sobie na beczynność. Nie możesz czekać, aż lęk zniknie, bo z pewnością się tego nie doczekasz. Legendarny zawodnik mieszanych sztuk walki Georges St-Pierre przyznał w moim podcaście, że bał się przed każdą ze swoich walk. Lęk zniknął dopiero wtedy, gdy wchodził do oktagonu. Gdyby słuchał tego instynktu, nie wziąłby udziału w żadnej walce, ale przeciwstawiał mu się i ciągle opuszczał strefę komfortu, aż stał się ikoną MMA.

Efektywny rozwój wiąże się z opanowywaniem lęku i robieniem tego, czego się boimy. Wyniki pewnego badania przeprowadzonego w 2018 roku przez naukowców z Uniwersytetu Yale dowodzą, że rozwijamy się wyłącznie w warunkach niepewności⁵. W przewidywalnych i stabilnych sytuacjach nasz mózg niczego się nie uczy, bo nie musi, więc nie zwlekaj. Opanuj lęk i natychmiast zacznij działać, bo tylko w taki sposób będziesz w stanie zmienić swój umysł i zrealizować pragnienia o lepszym życiu. Nie możesz otworzyć spadochronu przed skokiem z urwiska. Musisz uwierzyć, że się rozwinie, gdy skoczysz.

Z pewnością nie będzie łatwo, bo mózg nie przepada za zmianami. Zawsze wybiera linię najmniejszego oporu, więc będzie starał się przekonywać Cię do tego, abyś wracał do strefy komfortu. Będzie to dotyczyło zarówno drobiazgów (jak naciskanie drzemki w budziku i spanie dalej), jak i poważnych decyzji życiowych (jak rezygnowanie z założenia firmy, bo „jestem do niczego, więc na pewno mi się nie uda”). Nie da się jednak w tej kwestii pójść na skróty, więc aby pokonać lęk, musisz po pierwsze zacząć działać, a po drugie robić to w konsekwentny sposób.

Mam dla Ciebie złą wiadomość: przeprogramowywanie mózgu nie jest czynnością typu włącz/wyłącz. To proces, którego przebieg omówimy szczegółowo w części III. Jest jednak także dobra: ten proces składa się z etapów obejmujących zbiory bardzo prostych mikrodziałań. Aby wprowadzić w życie tę zmianę, będziesz musiał być skoncentrowany i działać w powtarzalny sposób, ale wszystko na pewno się uda, o ile przezwycięzysz lęk i zrobisz pierwszy krok.

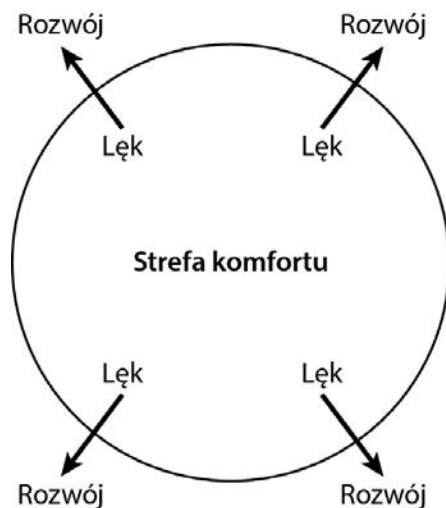
Twoje lęki i treść monologu wewnętrznego jednoznacznie wskazują, co powinieneś robić, aby wieść życie, którego pragniesz. W sytuacjach, w których pojawia się lęk i instynkt skłania Cię do tego, abyś się wycofywał, musisz przewycięzać obawy i przeć naprzód. Oczywiście nie chodzi o to, abyś od razu zaczął działać jak taran i za każdym razem grać *va banque*. Istotne jest to, abyś wyrobił w sobie nawyk opuszczania na krótko strefy komfortu, gdy będziesz czuć lęk, bo w ten sposób zbudujesz odporność. Lęk informuje nas o tym, że docieramy do granicy strefy komfortu, którą musimy sforsować, aby móc się rozwijać. Jeśli będziesz to robić odpowiednio często, Twoja strefa komfortu zacznie się stopniowo powiększać i pewnego dnia przestaniesz zastanawiać się, czy zrobić coś, co być może aktualnie napawa Cię lękiem. Zdaniem jednego z moich pierwszych mentorów „Umysł jest jak plastikowa torba: gdy raz się rozciągnie, nie wraca do pierwotnego rozmiaru”. Twoja strefa komfortu jest taka sama, ale musisz zacząć działać.

Lęk informuje nas o tym, że docieramy do granicy strefy komfortu, którą musimy sforsować, aby móc się rozwijać.

Tak właśnie wygląda nasze życie. Najpierw uczymy się chodzić, z trudem stawiając każdy krok. Potem zaczynamy biegać i wspinać się na drabinki na placach zabaw. Dorastając, często boimy się uprawiać sport, brać udział w zajęciach szkolnych czy zapraszać dziewczyny na randki, ale gdy zaczynamy to robić, lęk znika, a my się rozwijamy. Myślę, że Ty także możesz przypomnieć sobie wiele sytuacji, w których się czegoś obawiałeś, ale zaczynałeś działać i po jakimś czasie zaskakiwało Cię to, jak wiele osiągałeś.

Przesuwając granice swojej strefy komfortu, zaczniesz robić różne rzeczy, które inni będą uważać za trudne, więc zaczniesz wyróżniać się na ich tle. Musisz zdać sobie sprawę, że to długotrwały, ale możliwy do przeprowadzenia proces, a wybór należy do Ciebie. „Dziś zrobię coś, czego

nie robi nikt inny, aby jutro móc zrobić coś, do czego nikt inny nie będzie zdolny” — to słowa znanego zawodnika futbolu amerykańskiego Jerry’ego Rice’a. Moim zdaniem doskonale opisują stan, w którym zaczynamy przekraczać granice strefy komfortu i osiągać coraz więcej.



Przeanalizuj swoje lęki. Sądzę, że wszystkie są lękami intelektualnymi, bo zapewne nie grozi Ci żadne realne niebezpieczeństwo. Tym, czego się boisz, jest przyszłość, ale ona na razie nie istnieje. Lęk jest potężną siłą, więc musisz uwierzyć, że wszystko, co dobre, znajduje się po jego „drugiej stronie”, i zacząć przekraczać granice swojej strefy komfortu. Zamiast się bać i ograniczać własny potencjał, zacznij traktować lęk tak, jak na to zasługuje, i wykorzystywać go w obszarze samorozwoju.

Jeśli nie wiesz, od czego zacząć, odpowiedz na poniższe pytania i zapisz swoje odpowiedzi w notesie. Powinny być przemyślane, więc się nie spiesz.

DO PRZEMYŚLENIA

- Sporządź listę wszystkich swoich lęków i ich źródeł.
- Opisz emocjonalne cierpienia, których spodziewasz się doświadczyć w związku z każdym ze swoich lęków; bądź ze sobą szczerzy w kwestii tego, czy Twoje obawy są realne, czy wyimaginowane.
- W jaki sposób lęk powstrzymuje Cię przed podejmowaniem działań niezbędnych do tego, aby Twoje życie stało się takie, jakiego pragniesz?
- Jak mógłbyś uwolnić się od obaw i zacząć podejmować konkretne działania w celu zapewnienia sobie takiej przyszłości, na jakiej naprawdę Ci zależy?
- Wymień kilka sposobów odwracania lęku, aby móc wykorzystywać go na własną korzyść.

Dodatkowe wskazówki i lekcje w formie wideo (w języku angielskim) znajdziesz na stronie <https://RobDial.com/LevelUp>.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

MASZ PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ? NIE RADZISZ SOBIE Z ROZKOJARZENIEM?

Droga do sukcesu jest często wybrukowana trudnościami. Być może masz wrażenie, że wszystko przychodzi Ci z trudem i każda komplikacja to przeszkoda nie do pokonania. Nie pozwól, by wyzwania utrudniły Ci wykorzystanie w pełni Twojego potencjału.

Dzięki tej książce rozwiniesz skrzydła, rozwiążesz problemy i osiągniesz taki poziom życia, na jaki zasługujesz. Ten praktyczny przewodnik — w odróżnieniu od innych poradników poświęconych samodoskonaleniu — zawiera kompletny opis systemu transformacji, dzięki któremu zrewolucjonizujesz sposób, w jaki postrzegasz własne cele, sukcesy i motywację. Odkryjesz tajemnice ludzi, którzy opanowali sztukę koncentracji, zerwali z prokrastynacją, zwiększyli swoją efektywność i osiągnęli niebywale sukcesy. Dowiesz się także, jak korzystać z najnowszych ustaleń badaczy i psychologów, dotyczących naukowych aspektów skupienia i motywacji. A następnie otrzymasz zestaw sprawdzonych, wyjątkowych narzędzi, pozwalających zrozumieć, jak działa umysł, a w efekcie skutecznie go kontrolować. Tylko od Ciebie zależy, kiedy przejdziesz niezwykłą przemianę i zaczniesz wieść dokładnie takie życie, jakiego od zawsze pragniesz!

onepress



Księgarnia internetowa:
onepress.pl



HELION S.A.
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
onepress@onepress.pl

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-289-1169-7



9 788328 911697

książki**klasy**business

Cena: 54,90 zł