

Jakub B. Bączek

25 miniemerytur

Nawyki trzydziestoparoletniego
rentiera

Warszawa 2017

Prawa autorskie:

Jakub B. Bączek©

Wydawnictwo:

STAGEMAN®, www.stageman.pl

Działania PR & media:

Barbara Ligocka, biuro@JakubBBaczek.pl

Wysyłka i dystrybucja:

Jolanta Cieślak, sklep@JakubBBaczek.pl

Okładka:

Spindigital Kuba Nagórski, www.spindigital.pro

Zdęcie na okładce:

Anna Dębińska

Projekt graficzny i skład:

Graphito Barbara Wrzos, www.graphito.pl

Korekta:

Izabela Herma

All right reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Książka ani żadna jej część nie może być przedrukowana ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana czy powielana mechanicznie, fotooptycznie, zapisywana elektronicznie lub magnetycznie, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy.

ISBN: 978-83-945264-8-1

Warszawa 2017

[Kup książkę](#)

*Książkę dedykuję Marii Bączek
– niech ten tekst będzie tym,
co być może zostało niewypowiedziane*

Spis treści

Szaleństwo ponowoczesności

(czyli jak funkcjonować, by nie zwariować?)	9
Jedyną stałą jest zmiana.	10
Taka praca nie ma sensu	11
Kilka inspiracji	14
Jak korzystać z tej książki?	18

Rozdział 1. Stany Zjednoczone

Kluczem jest cierpliwość	20
Cierpliwa rzeka	23
Mistrzostwo wymaga czasu... ..	23

Rozdział 2. Tajlandia

Naucz się uspokajać umysł	29
Umysł jak szalejąca małpa.	31
Medytacja	32
Mindfulness w praktyce.	34

Rozdział 3. Singapur

Stawiaj sobie cele na granicy swoich możliwości	38
Wielkie marzenia	39
Marzenia się nie spełniają.....	40
SMART i GROW	41
Prawa i lewa półkula	43

Rozdział 4. Łotwa

Szlifuj nawyk pewności siebie	46
Impostoryzm.	47
Pewność siebie	49
6 technik na wzmocnienie pewności siebie	51
Pewność siebie jako projekt życia.	57

Rozdział 5. Rosja

Uodpornij się na hejt, krytykę i odmowy	60
Hejtokracja	61

Oblicza hejtu	64
5 sposobów na hejtera	65
Pewność siebie a hejt	66
Rób swoje.....	67

Rozdział 6. Wietnam

Skup się na jednej rzeczy naraz.	70
Metoda odcięcia	72
Multitasking a „one thing”	74
Priorytety i zasada Pareto	75

Rozdział 7. Indonezja

Podążaj za pasją	79
Nie przepracujesz ani jednego dnia życia.....	81
Zasady życia pełnego pasji	84

Rozdział 8. Cypr

Zarabiaj nawet wtedy, gdy nie pracujesz	89
Zarobić milion, idąc pod prąd... ..	91
Przychody pasywne	93
7 prostych sposobów na dodatkową gotówkę	96

Rozdział 9. Wielka Brytania

Naucz się dobrze języka angielskiego	102
Język kosmopolity	103
10 trików, by nauczyć się języka obcego	104

Rozdział 10. Australia

Nawet najwięksi twardziele muszą... spać.	108
Lucky jet lag.	109
Budżet czasu	111
Bez jedzenia wytrzymasz parę dni, bez snu nie	112
Dbając o własny sen.....	114

Rozdział 11. Gruzja

Szanuj ludzi wokół siebie	118
Szanuj bliźniego swego... ..	119
Biznes oparty na zaufaniu	121
Szacunek dla słuchaczy i czytelników	123

Rozdział 12. Turcja

Naucz się odpoczywać	126
Uzależnienia bez substancji... ..	127
Dieta nisko informacyjna	128

Rozdział 13. Chorwacja

Dbaj o swoich najbliższych	134
Z rodziną najlepiej na zdjęciu.....	136
Teoria dłoni.....	138

Rozdział 14. Francja

Podróżuj dużo, ale niekoniecznie drogo	142
Podróże mogą, ale nie muszą być drogie	144
Zasady taniego podróżowania	145
3 narzędzia do szukania tanich biletów lotniczych	148

Rozdział 15. Seszele

Żyj w zgodzie z rytmem	152
Potęga „kiedy”	154
Delfiny, lwy, niedźwiedzie i wilki	155
Rytm efektywności	156
Uwięzienie w rytmach społecznych.....	158

Rozdział 16. Belgia

Wzmocnij pewność siebie jako stan	161
Pewność siebie jako stan	163
Fake it, until you make it.....	165
Praktyka pewności siebie.....	166

Rozdział 17. Zjednoczone Emiraty Arabskie

Unikaj prokrastynacji	169
Odkładanie na potem	171
Umysł niczym smartfon	172
Jak radzić sobie z prokrastynacją?	173

Rozdział 18. Tajwan

Wychodź regularnie poza strefę komfortu	177
Motywacyjny truizm czy definicja rozwoju?	179
Po mandaryńskiej stronie strefy komfortu	180

Rozdział 19. Stany Zjednoczone, ponownie	
Celebryj zwycięstwa	184
Naucz swój mózg wygrywać	187
Celebrowanie sukcesów to zdrowy nawyk	188
Rozdział 20. Hiszpania	
Dziel się wiedzą i energią	191
Po co to robię?	193
Szczęście się mnoży, gdy się nim dzielisz	194
Rozdział 21. Rumunia	
Kontestuj zastaną rzeczywistość	197
Konformiści i nonkonformiści	198
Słynni kontestatorzy	199
Ograniczone zaufanie do zasad i systemów	201
Rozdział 22. Niemcy	
Uporządkuj sprawy	205
Zarządzaj albo zgiń	207
Zarządzanie sobą w czasie	208
Rozdział 23. Włochy	
Biesiaduj i otaczaj się pozytywnymi ludźmi	212
Włoska recepta na stres	214
Proksemika w służbie dobrego życia	215
Rozdział 24. Holandia	
Nie przejmuj się, co ludzie powiedzą	218
Potrzeba afiliacji	220
Jak nie przejmować się opiniami innych?	221
Rozdział 25. Brazylia	
Żyj szczęśliwie	226
Życie jak sinusoida	229
10 wskazówek życia pełnego pasji	230
Wstęp	235
Bibliografia	237

Szaleństwo ponowoczesności (czyli jak funkcjonować, by nie zwariować?)

Żyjemy w czasach, w których Twój mózg odbiera dziennie więcej bodźców, niż mózg Twojej babci odebrał przez całe życie. Wszechobecne billboardy, dźwiękowe reklamy przebijające się przez kanonadę ulicy, kebabowe zapachy i młodzi ludzie wręczający Ci ulotki do ręki – to miliony informacji do przetworzenia. Twoje biedne zmysły rejestrują ten chaos, nawet jeśli sobie tego nie uświadamiasz. Twój zmęczony mózg w każdej sekundzie Twojej drogi do pracy w godzinach szczytu próbuje oszacować, którym bodźcom warto poświęcić uwagę (by nie zginąć w wypadku samochodowym albo przynajmniej zrealizować jakiś cel, np. dojazd do pracy na czas), a które można zignorować.

Pół biedy, jeśli jesteś tak zwanym „igrekim”¹. Twój mózg jest bowiem zaadaptowany do takiego stanu rzeczy od wielu lat. Kiedy się urodziłeś, w Polsce był już dobrobyt (jako pierwsze pokolenie od kilkuset lat, „igreki” nie doświadczyły ani rozbiorów, ani wojny, ani okupacji, ani komuny). Jesteś więc przyzwyczajony, że w sklepach jest wszystko (podczas gdy Twoja babcia stała w kolejce po ocet), że w kablówce jest 400 kolorowych kanałów w różnych językach (podczas gdy Twoja babcia miała 2 czarno-białe kanały, a za pilota służył jej po prostu mąż), a newsy pojawiają się na wp.pl czy onet.pl co 5 minut (podczas gdy Twoja babcia raz dziennie oglądała „Dziennik” po „Wieczorynce” z Miśkiem Kolargolem). Jeśli jednak jesteś starszy niż „igreki”, to szokiem mogło być dla Ciebie wejście w nową rzeczywistość, nazwaną przez profesora Zygmunta Baumana „ponowoczesnością”.

Z tradycyjnego społeczeństwa, składającego się z rodzin 2 + 2, które każdej niedzieli udawały się do kościoła, staliśmy się zbieraniną

¹ Pokolenie „Y” – według socjologów są to osoby urodzone pomiędzy 1985 a 2000 rokiem (choć w niektórych źródłach te ramy czasowe mogą się nieznacznie różnić).

indywidualistów i coraz częściej singli, zainteresowanych swoją pozycją w wyścigu szczurów. Gdyby wziąć pod uwagę statystyki rozwodów i rodzin patchworkowych, okazałoby się, że model „2 (tych samych przez całe życie) rodziców + 2 (heteroseksualnych, katolickich) dzieci” to dzisiaj coś nienormalnego... Takie czasy.

Jedyną stałą jest zmiana

Niektóre korporacje piszą wręcz o rzeczywistości *agile*². Zmiana goni zmianę, a w trakcie tej zmiany następują... zmiany. Nie zdziw się więc, że każdego miesiąca Twój zespół w *call center* to... inni ludzie. Nie zdziw się, jeśli managerka z marketingu nagle staje się *key accountem* w obsłudze klienta. Nie zdziw się, jeśli od jutra zaczniecie używać innego CRM, który na ASAP ma pomóc rozkręcić CSR po kilku *meetingach*. Aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa!!! Oszaleć można!

Myślisz, że Cię to nie dotyczy? Hm... Przypomnij sobie, kiedy ostatnio czekałeś na windę. Nie jest tak, że po wciśnięciu czerwonego guziczka, kiedy pali się już lampka (czyli: winda już do Ciebie jedzie, prawda?), naciskasz ten guzik jeszcze 7 razy? Tak jakby dzięki temu winda miała dostać skrzydeł. Czy nie jest tak, że jeszcze zanim zrobisz śniadanie, sprawdzasz już Outlooka? Czy nie jest tak, że rozmawiając przez telefon, robisz też coś innego – czytasz coś w Internecie lub, w najlepszym przypadku, chodzisz po pokoju? Czy nie wściekasz się na korki i pogodę (tak jakby to miało cokolwiek zmienić)? Oj tak, ponowoczesność i pośpiech dotyczą i Ciebie.

Postanowiłem się z takiego systemu „wypisać”. Zajął mi to kilka lat, ale dziś mogę z dumą powiedzieć, że było warto. W ciągu roku staram się planować ok. 25 urlopów. Dlaczego aż tyle? Bo według badań wiemy, że jedne wakacje w roku nie działają! Jeśli myślisz, że 2-tygodniowy wyjazd do Egiptu zrekompensuje Ci Twój wysiłek przez 11 i pół miesiąca w roku to, niestety, mylisz się. Twojej babci wystarczyły może „wczasy

² Z ang. „zwinny”.

pod gruszą” organizowane przez zakład pracy raz do roku. Zresztą babcia spędziła w tym zakładzie pracy całe swoje dorosłe życie i nie musiała codziennie zmagać się ze zmianą. Tobie jedne wakacje w roku nie wystarczą, bo Twój mózg – bez względu na to, czy sobie z tego zdajesz sprawę, czy nie – bywa coraz częściej na skraju wyczerpania. Nie pocieszę Cię: 2 urlopy? Też za mało! Trzy, cztery? Nie! Dzisiejszy mózg współczesnego człowieka potrzebuje minimum 5 wyjazdów rocznie na typowe urlopy. Wtedy możesz odrobić nieprzespane noce, pracę w weekendy, wieczorne zmartwienia, napięcie w godzinach szczytu, frustrację po bezowocnych spotkaniach i złość na managera lub klienta, który ciśnie – ciśnie Cię bez opamiętania, bo jest dziś coraz bardziej asertywny albo, mówiąc inaczej, roszczeniowy („mi się należy”).

Mówię tu o wyjazdach, podczas których jesteś poza swoim miastem (by w mózgu nie odpalały się na każdym rogu wspomnienia związane z pracą), bez laptopa (żeby nie kusiło Cię wejście na maila), bez telefonu służbowego (bo inni mają w dupie to, że masz urlop) i bez ciśnienia. Takich wakacji powinno być minimum 5 do roku! Wtedy możesz być dużo bardziej efektywny.

Taka praca nie ma sensu

Tony Schwartz w swojej książce „Taka praca nie ma sensu!” opisuje dokładnie paradoks naszych czasów³. Otóż okazuje się, że Ci, którzy pracują najwięcej i najciężej (typowi „korporozombie”, którzy przychodzą do swojego *open space* na 8:00, a na kolację w McDonald’sie wychodzą o 20:00), nie osiągają zazwyczaj wybitnych rezultatów w dłuższej perspektywie czasowej. Owszem, na początku stwarzają pozory doskonałego pracownika: są ciągle zajęci, nie dbają ani o siebie, ani o rodzinę – liczy się tylko praca. Na dłuższą metę jednak ich potrzeba kontroli sprawia, że stają się niezastępowalni. A jak przyjdzie w końcu zmęczenie (nie mówiąc już o zawale serca, depresji, alkoholizmie,

³ T. Schwartz: *Taka praca nie ma sensu!* MT Biznes, Warszawa 2012.

problemach z erekcją, rozwodzie czy nawet próbach samobójczych), to projekt się sypie, a oni spędzają na L4 więcej czasu, niż nadrobili wcześniej nadgodzinami. Wtedy dopiero okazuje się, że pracoholizm nie popłaca – szczególnie dzisiaj, w epoce *agile*, w rozdygotanej stresem ponowoczesności.

Chcesz więc osiągać wybitne rezultaty? Odpoczywaj! Kiedy jesteś wypoczęty, Twój mózg spala mniej glukozy, w organizmie krąży więcej oksytocyny, a mniej kortyzolu. Wypoczęty stajesz się kreatywny, a to doprowadza do wynajdywania dźwigni, za pomocą których możesz osiągnąć lepsze rezultaty niższym wysiłkiem. To prowadzi do planowania, zarządzania systemowego i strategicznego, a to z kolei – do wyników. Co z tego, że siedzisz po 12 godzin przy komputerze, jeśli Twój mózg wyłącza się średnio po 2? I jeśli nie zrobisz spaceru, nie poruszasz się albo nie pomedytujesz, mózg będzie Ci podsuwał przeróżne pomysły, żeby tylko odłożyć pracę w czasie: Facebook, śmieszne filmiki na YouTube, a to może kawa, papierosek albo „pogadam z koleżanką”... Czas pracy mija, Ty do domu wracasz ledwo żywy, a tymczasem nic z tego nie wynika. Profesor Heike Bruch ze Szwajcarii⁴ mówi wprost: większość współczesnych pracowników jest ciągle zajęta i... nic z tego nie wynika. Smutne, ale prawdziwe. Postanowiłem żyć inaczej.

Nie myśl sobie natomiast, że dostałem milion od wujka na rozruch. Nie dostałem też ani środków unijnych, ani mentora, ani wsparcia. I nie jest tak, że po prostu miałem fuksa lub trafił się jednorazowy strzał, który zrobił ze mnie młodego rentiera. Nie! Zaczynałem tak jak inni, a może nawet miałem gorzej niż inni, nie mnie oceniać – od zera, od kiepskiej dzielnicy, od wychowywania się w kawalerce wielkości 25 m² razem z bratem i rodzicami (tak, wtedy jeszcze normą było „2 + 2”). O rozrywkach nie mogło być mowy. Nie było też mowy o rozwoju, uczeniu się angielskiego czy chodzeniu na tenisa lub kółko szachowe. Wyzwaniem było, żeby przetrwać. Jeszcze na studiach

⁴ H. Bruch, S. Ghoshal: *Efektywne zarządzanie. Jak skutecznie podejmować decyzje, budować strukturę firmy i wykorzystywać czas*. Wyd. WUJ, Kraków 2006.

podejmowałem się przeróżnych prac (z niektórymi do dziś wiążą się tkliwe wspomnienia, np. bycie „mrówką” w Cieszynie – pewnie większość młodych czytelników nawet nie wie, czym kiedyś zajmowały się „mrówki”), by mieć na jedzenie. Na autobus do Bielska-Białej (ok. 30 kilometrów od mojej uczelni) już nie starczało – przez kilka lat jeździłem więc autostopem, ucząc się odwagi i proszenia innych ludzi o pomoc. Nie było wyjścia.

Później jednak zamarzyłem sobie o innym życiu. Życiu pełnym pasji, w którym będę robił to, co kocham, a dla innych będzie to na tyle wartościowe, że będą gotowi za to zapłacić. Zamarzyłem sobie podróże, bo zawsze wydawało mi się, że to dobry pomysł na życie. Tak więc mój pierwszy biznes, który otworłem w 2009 roku⁵, związany był właśnie z podróżami, a dokładniej – z animacją czasu wolnego. Szybko zaczęliśmy szkolić tysiące ludzi rocznie i wysyłać setki z nich do zagranicznych kurortów, żeby bawili się z polskimi turystami. Jeśli kiedykolwiek spotkałeś polskojęzycznego animatora w Grecji, w Hiszpanii, w Egipcie czy w Turcji, jest spora szansa, że był to, lub jest nadal, mój pracownik. A żeby tworzyć najlepsze w kraju systemy animacyjne, musiałem odwiedzać hotele dla polskich turystów. Tak właśnie zaczęły się moje podróże. Stworzyłem sobie taki świat, w którym nie musiałem płacić ani grosza za odwiedziny na Rodos, na Teneryfie czy w Tunezji. Mało tego! Jeszcze dostawałem za to pieniądze od naszych klientów! Wtedy właśnie przyszło mi do głowy, że jeśli uda mi się uniezależnić większość źródeł zarobku od mojego czasu i mojej obecności (tak zwane budowanie przychodów pasywnych⁶), chciałbym jak najwięcej podróżować. Tak, podróże to dla mnie optymalny styl życia: system rozwoju osobistego, najlepsza szkoła językowa i... cudowne życie.

Teraz w moim życiu łączą się kropki. Marzenia zamieniły się w realia. 25 urlopów rocznie tworzy zaś przestrzeń do rozwoju i kreatywności,

⁵ Firma STAGEMAN Polska funkcjonuje oczywiście do dziś: www.stageman.pl

⁶ Tej tematyce poświęcona jest jedna z moich poprzednich książek: „Zarobić milion, idąc pod prąd” – w 2015 roku stała się bestsellerem e-bookowym w dziale „Własny Biznes” na www.empik.com, wyprzedzając... Briana Tracy’ego i Richarda Bransona!

a to z kolei daje mi siłę i pomysły, które zamieniam na duże pieniądze, kiedy już wracam do Polski. A te duże pieniądze wydaję głównie na dwie rzeczy: a) na nieruchomości (które dają mi jeszcze więcej przychodów pasywnych) i b) na kolejne podróże! I tak się to kręci: im więcej zarabiam, tym więcej podróżuję, a im więcej podróżuję, tym więcej zarabiam. Koło się zamyka.

Zaczynałem jednak od zera. Gdyby więc jakiś hejter chciał napisać: „Panie Bączek, spadaj Pan na drzewo z tym szpanowaniem”, to odpowiem mu, zgodnie z moim życiowym mottem: marzenia się nie spełniają, marzenia się spełnia. Zawsze masz więc wybór: możesz marudzić i twierdzić, że to niemożliwe, albo możesz – tak jak ja – zacząć od zera, by po jakimś czasie ciężkiej i rozsądnej pracy stać się wolnym finansowo lub przynajmniej podróżować po świecie za niewielkie pieniądze i cieszyć się swoim jedynym życiem.

Jeśli mogę Ci w tym pomóc, będzie mi bardzo miło. Przed Tobą 25 „podróży” razem ze mną. Stoją za nimi ważne lekcje praktyka, który zmienił swoje życie o 180 stopni. Zapraszam Cię do tego świata. Ale spodziewaj się jazdy bez trzymanki. Zaczynamy!

Kilka inspiracji

Spokojnie. Ja też na początku myślałem sobie: science fiction. Kiedy wpadła mi do rąk książka Roberta Kiyosakiego⁷, miałem mieszane uczucia. Z jednej strony: „Wow!”, ale z drugiej: „Nie da się”. To zresztą takie bardzo polskie. Zwróć uwagę, że „nie da się!” mówią ludzie, którzy zazwyczaj nawet nie spróbowali. Skąd więc mogą wiedzieć, że się nie da. Dziś wiem, że jak ktoś próbuje mi wmówić, że coś jest niemożliwe (jak np. zdobycie mistrzostwa świata w siatkówce, kiedy nie jest się ani wybitnym siatkarzem, ani znanym trenerem, ani nawet... nie ma się wykształcenia w tym kierunku i nigdy się nie pracowało na żadnych mistrzostwach, nawet podwórkowych), mówię sobie spokojnie w głowie,

⁷ R. Kiyosaki: *Bogaty ojciec, biedny ojciec*. Wyd. IPE, Warszawa 2010.

że to jest niemożliwe dla niego. Nie znaczy to wcale, że nie jest możliwe dla mnie. Jak się czegoś bardzo pragnie, ciężko się pracuje (przynajmniej na początku) i dobiera się mądre dźwignie, można nawet zostać mistrzem świata (dosłownie). Niemniej, czytając Kiyosakiego, pomyślałem: może w Stanach da się być 30-letnim emerytem, ale na pewno nie w Polsce. Coś jednak w mojej głowie zostało...

Kilka lat później wpadła mi w ręce książka Tima Ferrisa „Czterogodzinny tydzień pracy”. Ferris wciągnął mnie w planowanie zupełnie innego życia niż dotychczas. Wbrew konformizmowi i z awersją do przeciętności pomyślałem sobie: szaleństwem jest oczekiwać innych rezultatów, jeśli się ciągle robi to samo. Skoro więc praca od poniedziałku do niedzieli po 12 godzin dziennie, bez świąt, Wigilii, urodzin i sylwestrów (a tak pracowałem na początku STAGEMAN-a) nie doprowadza mnie do szczęścia, to... trzeba zrobić coś innego. Zacząłem więc szukać dźwigni, sposobów na to, by pracować mniej lub przyjemniej, a jednocześnie osiągać podobne lub nawet lepsze rezultaty. W końcu nauczyłem się, jak zarządzać STAGEMAN-em i uwolniłem masę czasu na inne projekty: inwestowanie w nieruchomości, pisanie książek, tworzenie spółki JBB⁸, pomaganie najlepszym sportowcom w zdobywaniu medali, stworzenie pierwszej na świecie Akademii Trenerów Mentalnych czy... podróżowanie przez około 50% roku. Dzięki, Tim. Gdyby nie Twoja książka, dłużej by mi to pewnie zajęło.

I jeszcze jedna inspiracja – Daniel Kahneman. Przypuszczam, że ci którzy znają Kiyosakiego i Ferrisa, zastanawiają się teraz, kim jest Kahneman. Z kolei ci, którzy znają Kahnemana, pewnie jeszcze przed chwilą zastanawiali się: „Kim, do cholery, są Kiyosaki i Ferris?”. Śmiało mogę powiedzieć, że książka „Pułapki myślenia” zmieniła moje życie. Ale faktycznie, jest to zupełnie inny świat niż książki o rozwoju osobistym czy inwestowaniu w przychody pasywne. Otóż autor tej niezwyklej książki

⁸ www.JakubBBaczek.pl – to spółka, którą powołałem do organizacji wystąpień publicznych, podczas których popularyzuję psychologię i inspiruję ludzi do pozytywnych zmian z życia.

w 2002 roku otrzymał Nagrodę Nobla w dziedzinie ekonomii. Co ciekawe, sam jest psychologiem ze Stanów Zjednoczonych, który udowodnił, jak wielkie znaczenie w naszym życiu mają nawyki. W swojej teorii perspektywy Kahneman pisze, że posiadamy 2 systemy w umyśle i, żeby było łatwiej, nazwał je... systemem pierwszym i systemem drugim⁹. System pierwszy, czyli tak zwana szybsza ścieżka myślenia, to nasze wszelkie nawyki, automatyzmy i instynkty. Z kolei system drugi, czyli ścieżka wolniejszego myślenia, odpowiada ze refleksję, abstrakcję i głębsze procesy poznawcze. Autor dowodzi, że mózg z natury jest organem leniwym, w związku z tym zdecydowaną większość rzeczy, które robimy, wykonujemy niejako automatycznie, bez zastanawiania się. Pewnie nie chce Ci się policzyć teraz w pamięci, ile jest 24×17 . To wymagałoby skorzystania z drugiego systemu (wolniejszego), a to z kolei wymaga spalenia dużej ilości glukozy z organizmu. Zamiast tego mózg kocha to, co stałe i wprowadza nas na łatwą ścieżkę stereotypowych zachowań i poglądów. Zapewne więc wstajesz z łóżka tą samą nogą, tą samą ręką nakładasz pastę na szczoteczkę i myjesz zęby mniej więcej półtorej minuty, codziennie, nawet bez zegarka. Następnie w podobnej kolejności łykasz suplementy, by parę minut później siedzieć już w aucie i jechać do pracy – bez specjalnego myślenia po drodze o czynnościach, które w aucie wykonujesz. Zresztą chyba byśmy oszaleli, gdyby trzeba było codziennie zastanawiać się dokładnie nad opuszczeniem sprzęgła czy uświadamiać sobie, w jaki sposób zmienia się biegi i czemu to służy. Wybieramy więc schematy i stare ścieżki, „wyciśnięte” już w naszej konstrukcji neuronalnej jak koleiny na trasie Katowice – Warszawa.

Teoria Kahnemana stała się moją „biblią” w pracy ze sportowcami. Odkąd wiem, że w ferworze walki wygrywają Ci, którzy lepiej potrafią wykorzystać automatyzmy, łatwiej mi pomagać siatkarzom, skoczkom, kajakarzom czy tenisistom. Ta wiedza jest jednak znacznie głębsza niż tylko wskazówki do wygrywania mistrzostw świata. Teoria perspektywy

⁹ D. Kahneman: *Pułapki myślenia. O myśleniu szybkim i wolnym*. Wyd. Media Rodzina, Warszawa 2012.

leży też u źródeł mojego stylu życia. Jestem przekonany, że ten, kto potrafi uświadomić sobie swoje nawyki mentalne, ma dużo większą szansę na ich zmianę. A ten, kto potrafi zmienić swoje nawyki, może też zmienić swoją rzeczywistość. Nie na zasadzie „ezoteryki” czy „siły przyciągania” (profesor Kahneman chyba by się wściekł, gdyby ktoś to tak uprościł), bardziej na zasadzie tworzenia korzystnych ścieżek pomiędzy neuronami, by wygaszać to, co niekorzystne, a wzmacniać to, co daje nam rezultaty. Pewnie każdy wie, że prokrastynacja nie pomaga osiągać rezultatów, że palenie szkodzi zdrowiu i że kłamstwo prędzej czy później wychodzi na jaw. Łatwiej nam jednak dostrzegać te problemy u innych ludzi. Niekoniecznie jednak zdajemy sobie sprawę ze swoich nawyków. Gdybyśmy rozpoznali swoje nawyki mentalne, prawdopodobnie postępowalibyśmy zgoła inaczej. Pewnie nie kupowalibyśmy rzeczy, których nie potrzebujemy, za pieniądze, których nie mamy, by zaimponować ludziom, których nawet nie lubimy! Tak, to są efekty działania pierwszego systemu Kahnemana. Neuronauka i koncepcja plastyczności mózgu pokazują nam dziś na dowodach, że można się zmienić. Jeśli w czymś pragniesz stać się mistrzem, to jest możliwe. Wymaga oczywiście tytanicznej pracy (więc lepiej nie dobieraj sobie więcej niż 2-3 ważne dla Ciebie w życiu kierunki), ale z punktu widzenia biologii jest możliwe.

Często porównując się do kogoś, tracimy energię i nadzieję. Myślimy o jakimś pianiście i mówimy sobie w duchu: „Ja nigdy tak nie zagram” albo też obserwujemy jakiegoś przedsiębiorcę i martwimy się, że w życiu nie wpadniemy na tak dobry pomysł. Możemy mieć również iluzję, że 25 urlopów w roku to dla nas czarna magia. Nie widzimy jednak, że ci pianiści, biznesmeni czy młodzi emeryci poświęcili wiele lat na praktykę i – mówiąc bardziej naukowo – na tworzenie specyficznych połączeń międzyneuralnych, które tworzą zdrowe i korzystne nawyki. Nikt przecież nie urodził się finalistą Konkursu Chopinowskiego, ale też nikt nie urodził się zdolnym przedsiębiorcą. Ci za to, którzy poświęcili tym dziedzinom wiele wysiłku, skonstruowali w mózgu zdrowe nawyki. Leń będzie pewnie długo spał, dużo marudził i zazdrościł innym

sukcesu. Człowiek sukcesu zaś, znając w dodatku teorię plastyczności mózgu, będzie ćwiczył wczesne wstawanie, aż stanie się ono nawykiem, będzie myślał pozytywnie, bo to dodaje mu energii i przyciąga pozytywnych ludzi oraz będzie wspierał innych, bo nauczył się, że sam czasem potrzebuje pomocy. To są nawyki. I to jest właśnie dla mnie różnica między przeciętnością a życiem pełnym pasji. Nawyki. Możesz je zmieniać (pewnie nie wszystkie, bo nie starczy Ci czasu, ale te kluczowe – owszem), a wtedy jeden neuron poprzez swoje aksony wypuści inne neurotransmitery do dendrytów innego neuronu, ten z kolei przekaże inną informację do kolejnej części drogi nerwowej, a na jej końcu pojawi się odruch inny niż dotychczas. I ten odruch może być na wagę złota. Żeby jednak nie pokomplikować tej historii, napiszę to wprost: nasz mózg to około 2% wagi ciała, ale to właśnie tam wszystko się zaczyna. I bez żadnego „sekcjarstwa” – to, co masz w umyśle, decyduje o Twojej przyszłości. Bo też będziesz poszukiwał w życiu tego, na czym najczęściej się skupiasz. Tak jak ja poszukiwałem modelu życia, w którym 25 urlopów rocznie nie oznacza ani bankructwa, ani niepokoju. Jeśli chcesz, to krok po kroku Cię tego nauczę. Kto wie, może dzięki temu uda Ci się uświadomić stare nawyki, by odczuć motywację do stworzenia nowych. Pamiętaj, proszę: dobre nawyki to po prostu... dobre życie!

Jak korzystać z tej książki?

Chronologię tej publikacji ułożyło życie, a mówiąc dokładniej – moje wybory podróżnicze. Każdy kolejny rozdział to określona lekcja, która wiąże się z odwiedzionym przeze mnie krajem. Wszystkie opisane tu podróże (fizyczne i mentalne) odbyły się pomiędzy lutym 2016 a lutym 2017 roku (12 miesięcy). Oczywiście wiele podróży odbyłem wcześniej i zapewne odbędę jeszcze dziesiątki po zakończeniu tej książki, ale... nie wszystko naraz. Może Ty, Drogi Czytelniku, dasz mi impuls do napisania kolejnej części tej książki, pomagając mi w rozpowszechnianiu idei „wolności finansowej 50 na 50”.

Na początku każdej historii zobaczysz moje zdjęcie, by potem po kolei wgłębić się w opis ogólnego klimatu danego miejsca, a finalnie – w trening nowego nawyku mentalnego. Przy dobrych wiatrach uda Ci się niektóre z tych nawyków wzmocnić u siebie. Nie wiem, jakie rezultaty przyniesie to Tobie, ale zapewne takie, na jakich się najczęściej skupiasz.

Zachęcam Cię do robienia notatek z naszej wspólnej podróży na kartach tej książki. Raz na jakiś czas poproszę Cię o wzięcie udziału w moim wyzwaniu. Wiem od moich sportowych klientów, że to trening czyni mistrza. Jeśli więc chcesz osiągnąć mistrzostwo osobiste i spełnić swoje marzenia, trenuj i wykonuj ćwiczenia.

W pewnym sensie pomogę Ci, nawet jeśli nie wprost. Wiedząc co nieco o andragogice, czyli edukacji dorosłych, będę trudne rzeczy powtarzał kilkakrotnie, by zapisały się w Twojej pamięci bez wysiłku, automatycznie. Łatwe zaś sprawy poruszę tylko raz, i to powinno wystarczyć. Będę Cię też na swój sposób motywował do zmian, nawet jeśli wiem, że Twój mózg ich nie lubi (w końcu wiemy już, że woli zostać w strefie komfortu pierwszego systemu Kahnemana i nie wysilać się zbyt). Czasem na pewno się zorientujesz, na czym polega Twój prywatny trening mentalny ze mną. Niekiedy nawet się nie spostrzeżesz.

Trzymam kciuki za Twój rozwój i zapraszam Cię do wielkiej przygody. Palcem po mapie, z nosem w książce, ale tak naprawdę – pomiędzy Twoimi neuronami w plastycznym mózgu. A przy okazji pobudziemy kilka hormonów, z endorfinami na czele. Jeśli chcesz być szczęśliwy, to... bądź!